

# বিষণ্ণতা যখন সংক্রামক ব্যাধি

শাহরিনা ফেরদৌস

নীরার বয়স ১৬ বছর। ছোটবেলা থেকেই কিছুটা শান্ত প্রকৃতির মেয়ে। শৈশবের অধিকাংশ সময় সে কাটাত তার মায়ের সাথে। মায়ের জীবনের প্রায় সকল সুখ ও কষ্টের স্মৃতি সে মনোযোগ দিয়ে শুনত এবং মায়ের অনুভূতিও অনুভব করার চেষ্টা করত। মা-ও তার জীবনের সবচেয়ে মর্মান্তিক ঘটনাগুলো নিয়ে সবসময় বিষণ্ণ থাকত এবং সবকিছুই মেয়ের সাথে শেয়ার করত। যেমন ছোটবেলায় বাবা কোন কোন চাহিদাগুলো পূরণ করেনি, বিয়ের পর স্বামীর কোন কোন আচরণ সবচেয়ে বেশি কষ্ট দিত ইত্যাদি। এভাবে মা প্রতিনিয়ত তার স্বামীর বিভিন্ন নেতিবাচক দিকগুলো তুলে ধরত।

অভিজ্ঞতার এই শেয়ারিং ধীরে ধীরে নীরার মনের আকাশকে আচ্ছন্ন করে ফেলতে শুরু করল। দিনের অনেকটা সময়ই সে ব্যয় করত মায়ের সাথে, বাবার তিক্ত আচরণগুলো নিয়ে ভেবে। যেমন মা যখন সন্তানসম্ভবা বাবা তখন মাকে শারীরিক নির্যাতন করত। এসব বিষয় নিয়ে গভীরভাবে ভাবতে ভাবতে একটা সময় নীরা বিয়ের ওপর শ্রদ্ধা ও ভালোবাসা হারিয়ে ফেলল। পাশাপাশি বাবার প্রতি জমতে শুরু করল প্রচণ্ড ক্ষোভ। তার মনে বিশ্বাস তৈরি হল যে সব ছেলেই খারাপ এবং সিদ্ধান্ত নিল যে সে জীবনে কখনো বিয়ে করবে না। কয়েক বছর কেটে গেল। তারপর নতুন এক যুদ্ধ শুরু হল নীরার মনের ভেতর। মা বিয়ের জন্য চাপ দিচ্ছে। নীরা কিছুতেই মেনে নিতে পারছে না বিয়ের বিষয়টি। তার মনে জমে থাকা ক্ষোভ, কিছু নেতিবাচক অভিজ্ঞতার গল্প যে দৃঢ় বিশ্বাস তৈরি করেছিল তা তাকে ধীরে ধীরে বিষণ্ণতার গভীরে নিয়ে গেছে। আমরা অনেকেই ছোটবেলা থেকে এ ধরনের অনেক নেতিবাচক অভিজ্ঞতার গল্প শুনেছি বা দেখেছি, কিন্তু কে জানত নীরার ছোট্ট মনে এ বিষয়গুলো এতটা গভীরভাবে দাগ কাটবে!

প্রিয় পাঠক, উপরোক্ত কেস স্টাডি থেকে একটা প্রশ্ন জাগতে পারে: তাহলে কি মা ও সন্তানের মধ্যে কোন কষ্টকর অভিজ্ঞতার শেয়ারিং থাকবে না? মা ও সন্তানের মধ্যে বন্ধুসুলভ সম্পর্ক থাকাটা অবশ্যই অত্যন্ত জরুরি, কারণ সন্তানের মানসিক বিকাশের জন্য মা-এর সাথে এটাচমেন্ট অপরিহার্য। তবে এক্ষেত্রে যে বিষয়গুলোর ব্যাপারে সতর্ক থাকার প্রয়োজন ছিল তা হল:



- নেতিবাচক অভিজ্ঞতার গল্পগুলো বলে মা হয়তো কিছুটা হাল্কা হচ্ছেন, কিন্তু মায়ের বিষণ্ণতার ভার সন্তান বহন করতে পারছে কিনা সেটা ভেবে দেখার দরকার ছিল।
- সবসময় নীরার বাবার নেতিবাচক দিকগুলো না বলে ইতিবাচক দিকগুলোও প্রকাশ করার প্রয়োজন ছিল।
- এ নেতিবাচক ঘটনাগুলো নীরার মনে কী প্রভাব ফেলছে সেদিকেও লক্ষ রাখাটা জরুরি ছিল।
- বাবার প্রতি নীরার মনোভাব বদলে যাচ্ছে এবং প্রচণ্ড ঘৃণা জন্মাচ্ছে, সে দিকে মায়ের সতর্ক হওয়া দরকার ছিল।

সর্বোপরি, আমাদের সবসময়ই মাথায় রাখতে হবে যে আমাদের একান্ত কথাগুলো আমরা শেয়ার করতেই পারি, তবে কার সাথে কতটা শেয়ার করছি এবং তার উপর এর কী প্রভাব পড়ছে সেদিকে লক্ষ রাখাও আমাদের দায়িত্ব। কেবল নিজের কষ্টের ভার লাঘব করার দিকে নজর না দিয়ে, আমাদের কষ্টের ভার অন্যকেও ভারাক্রান্ত করছে কিনা সে ব্যাপারেও যথেষ্ট সতর্ক ও দায়িত্বশীল হতে হবে।

প্রশিক্ষণরত চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী, এম ফিল (পার্ট -১)  
চিকিৎসা মনোবিজ্ঞান বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়