

## মানসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষায় প্রয়োজন সচেতনতা

লুৎফুল্লাহার

মনোবিজ্ঞানী ও থেরাপিউটিক কাউন্সিলর  
চেয়ারম্যান, মনোবিকাশ ফাউন্ডেশন

বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস ২০১০ এর শ্লোগান হলো- মানসিক স্বাস্থ্য ও দীর্ঘমেয়াদী শারীরিক অসুস্থতা: প্রয়োজন সমন্বিত ও চলমান সেবা। অর্থাৎ দীর্ঘমেয়াদী মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য চাই সমপরিমাণ পরিচর্যা। মানসিক স্বাস্থ্য বলতে আমরা বুঝি একজন ব্যক্তির বয়স উপযোগী দৈহিক, মানসিক, সামাজিক ও কৃষ্টিগত সুস্থ আচরণ এবং বিভিন্ন পরিবেশে খাপ খাইয়ে চলতে পারার স্বাভাবিক ক্ষমতা। এর প্রতিটি বিষয়ই নিয়ন্ত্রণ করে আমাদের মন। সহজ ভাষায় মন হলো আমাদের মস্তিষ্কের সংরক্ষিত তথ্য ভান্ডার, যা দেহ থেকে শুরু করে মানুষের সকল কার্যাবলীকে পরিচালিত করে। আমাদের দেহের সুস্থতা অনেকাংশেই নির্ভর করে কী তথ্যের দ্বারা আমাদের জ্ঞানীয় জগত বা তথ্য ভান্ডার সমৃদ্ধ। আমরা জানি কোন মানসিক সমস্যাই একদিনে কিংবা কোন নির্দিষ্ট ঘটনার কারণেই হয় না। মানসিক সমস্যা তখনই হয় যখন ব্যক্তি নিজের উপর নিয়ন্ত্রণ রাখতে পারে না। যখন কোন মানসিক রোগের প্রকাশ ঘটে তখন বুঝতে হবে ব্যক্তি সমস্যাটি দীর্ঘদিন ধরে তার মনোজগতে সুপ্ত অবস্থায় লালন করে আসছে। নিজের থেকে সমাধানের বিভিন্ন পথ অবলম্বন করে যখন নিজেকে সামাল দিতে পারে না কিংবা হঠাৎ কোন একটি নির্দিষ্ট কারণে ব্যক্তি অতিমাত্রায় নিয়ন্ত্রণহীন হয়ে পড়ে যেখানে ব্যক্তির সব মানসিক ক্ষমতা দুর্বল হয়ে পড়ে। তখন ব্যক্তির মধ্যে মানসিক সমস্যার পাশাপাশি বিভিন্ন শারীরিক সমস্যা দেখা দেয়। অথচ একটু লক্ষ্য করলেই দেখা যাবে যে, এই পরিণতির জন্য কার্যতঃ মানসিক বিষয়গুলি বেশি দায়ী। বাংলাদেশের মানুষ শারীরিক সমস্যা সমাধানে যতটা না সচেতন, মানসিক স্বাস্থ্য সংরক্ষণে ততটা উদাসীন। এর ফলে একসময় ব্যক্তির মানসিক সমস্যা ধীরে ধীরে দেহ-মনকে অতিমাত্রায় প্রভাবিত করে ফেলে। তখনও ব্যক্তি মানসিক সমস্যাকে উপেক্ষা করে শারীরিক সমস্যাকে বেশি গুরুত্ব দিয়ে তার প্রতিকারেই সচেতন থাকে। চিকিৎসকগণ রোগীর উপসর্গ গুলো মূল্যায়ন করে প্রতিষেধক দেন। চিকিৎসক যখন রোগীকে বোঝাতে চেষ্টা করেন রোগটি মানসিক, রোগীর জন্য

মানসিক চিকিৎসাই সহায়ক, তখন অনেক ক্ষেত্রে রোগী ও পরিবারের সদস্যরা চিকিৎসকের প্রতি আস্থা হারিয়ে ফেলে। অনেক চিকিৎসক রোগের নাম উল্লেখ না করে উপসর্গ অনুযায়ী ব্যবস্থাপত্র দিয়ে থাকেন। এই অবস্থায় চিকিৎসক যখন রোগটি মানসিক বলে মন্তব্য করেন তখন রোগী ও তার অভিভাবক আতকে উঠেন। মনে করেন মানসিক রোগ হওয়া মানে এক ধরনের অপরাধ। ব্যক্তি যখন মানসিক রোগের চিকিৎসা নিতে যায়, তখন দেহ ও মনের অনেক ক্ষতি হয়ে যায়। জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে বৈকল্য দেখা দেয়। হারিয়ে যায় জীবনের উচ্ছলতা-উদ্দীপনা। অনেক সময় দূর্শিষ্টা বা মানসিক চাপ বহু জটিল শারীরিক রোগ যেমন হৃদরোগ, উচ্চরক্তচাপ, ডায়াবেটিস, এজমা, বিভিন্ন শারীরিক ব্যাথা, যৌন সমস্যা সহ আরো বহু জটিল রোগের সহায়ক ভূমিকা পালন করে।

এ অবস্থায় প্রয়োজন মানুষের সচেতনতা। এবারের বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবসের প্রতিপাদ্য এই রোগ সম্পর্কে মানুষকে আরো সচেতন করতে বড় ভূমিকা রাখবে। তবে এর পুরোটাই নির্ভর করে মনোরোগ সম্পর্কে ব্যাপক প্রচারণার উপর। এক্ষেত্রে মিডিয়া অগ্রগামী ভূমিকা পালন করতে পারে।

মানসিক ও শারীরিক ভাবে সুস্থ থাকা আমাদের সকলের অধিকার। শরীর ও মন একে অপরের পরিপূরক। কোন একটিকে বাদ দিয়ে আমরা সুস্থতা ধরে রাখতে পারব না। দেশের জনসংখ্যার একটি বড় অংশ মানসিকভাবে অসুস্থ থাকলে তার প্রভাব কোন না কোনভাবে সমাজের উপর পড়তে বাধ্য। আর এই অবস্থায় আমরাও নিজেদেরকে একটি সুস্থ সমাজের নাগরিক হিসাবে দাবী করার সুযোগ হারাতে পারি। আসুন সমাজকে উন্নত মানসিক স্বাস্থ্যসমৃদ্ধ সমাজ হিসাবে গড়ে তুলতে নিজ নিজ অবস্থা থেকে নাগরিক দায়িত্ব পালনে ব্রতী হই।