জীবন সমস্যা: মাদক সমস্যা

শাহানুর হোসেন
লেকচারার
ক্লিনিক্যাল সাইকোলজি বিভাগ

ক্ষতিকর মাদক বিশ্বব্যাপী এক সমস্যা যা একজন ব্যাক্তির ব্যাক্তিগত, পারিবারিক, সামাজিক, অর্থনৈতিক জীবনকে তছনছ করে দেয়। বিশ্ব ব্যাপী এই সমস্যা নিয়ে বিতর্কের শেষ নেই। আমি নতুন কোন বিতর্কের অবতারণা করলাম নাকি কোন দলের পক্ষ নিলাম তা বোধকরি পাঠক সমাজ মূল্যায়ণ করবেন।

মানুষ কিসে সুখ পায়? যৌনতায়! নিদ্রায়! আহারে! পরোপকারে! হয়তো সবই ঠিক সবই ভুল। তবে এটার একক কোন উত্তর আছে কিনা আমার জানা নেই। বাস্তবিক অর্থে এটাই সত্যি যে, মানুষের মধ্যে কোন কিছুর অভাব বোধ মানুষকে কষ্ট দেয়। আর সে কষ্ট দূর করার নানাবিধ উপকরণের মধ্যেই মানুষ সুখ পায়। একজন ক্ষুধার্ত মানুষ যেমন খাদ্যের অন্বেষণ করে বেড়ায় এবং খাদ্যের মধ্যে সুখ পায়। খাদ্যেও অভাববোধ পূরণ হয়ে গেলে অন্য কিছু নিয়ে নুতন তাগিদ অনুভব হতে থাকে। এ ভাবে কোন মানুষের মধ্যে কখন কোন অভাববোধ কাজ করে সেটা সঠিকভাবে হিসাব করা কষ্টসাধ্যই বটে। তাই হয়তো আমরা সুখী মানুষের সন্ধান কমই পাই।

আসলে মানুষ কি তার অভাববোধ বুঝতে পারে? মানুষ কি তার অভাববোধ পূরণ করতে সঠিক পদক্ষেপ নিতে পারে? দুইটার উত্তর-ই যদি হ্যাঁ হয় তবে সুখী মানুষে সমাজটা ভরপুর থাকত। কিন্তু আসলে কি তাই দেখি আমরা? বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই এটার উত্তর "না" পাওয়া যাবে হয়তো। কিন্তু কেন এমন? এই প্রশ্নের উত্তর সব বিজ্ঞান-ই কম বেশি জানার চেষ্টা করছে। আর তা হয়ত চলমান প্রক্রিয়ার মতোই চলতে থাকবে যেমনটা মানুষের অভাববোধ ও পূর্ণতার মধ্যে চলতে থাকে।

যে বিষয়কে আমি আমার লেখায় আলোপাত করব তা উক্ত বিষয়গুলোর সাথে সম্পৃক্ত। এ কারণেই বিশ বছর নেশা গ্রহণ করার পর একজন অসহায় মাদকাসক্ত ব্যক্তি বলতে শুনি যে, আসলে আমি জীবনে কি পাইতাম তা জানতাম না। আমার সব সুখের জিনিস ছিল সংসারে, ব্যাক্তি জীবনে, সর্বত্র। কিন্তু তবু মনটা চাইত যে আরো কিছু কি নাই যেটা আমার মধ্যে ভাল লাগা বাড়াবে? এই আরো কিছুর অভাববোধ থেকে ব্যক্তি ফেনসিডিল খেয়ে দেখলো যে তার চার পাশের পৃথিবীটা আরো রঙিন, আরো সুন্দর লাগছে। আর সেই ভাল লাগার পেছনে ছুটতে ছুটতে ব্যাক্তিটি আজ ব্যবসা বাণিজ্য সব হারিয়ে নিঃস্ব প্রায়।

আরেকজন ব্যাক্তি ভালবেসে বিয়ে করার পর দেখালো যে সে ৩/৪ মিনিটের বেশী সময় সেক্স করতে পারছে না। এটা থেকে তার মনে ভয় তৈরী হলো যে, সে বুঝি সেক্সে দূর্বল। সে তার স্ত্রীকে সন্তুষ্টি দিতে পারছে না। মেয়েরা সব মুখ খুলে বলে না কিন্তু মনে মনে সে হয়তো আরো চায় এবং না পেলে আমাকে ছেড়ে যাবে কারণ এটাই মেয়েদের প্রধান চাহিদা বিয়ের পর। ছেড়ে না গেলেও হয়তো সে অন্য কোন সম্পর্কে লিপ্ত হবে ইত্যাদি নানা ভয়ের ভাবনা তার মনকে অস্থির করে রাখে সব সময়। আর নিজের মধ্যে একটা তাগিদ অনুভব করতে থাকে যে কিছু একটা করে এই সমস্যা সমাধান না করলে তার জীবন ব্যর্থ হয়ে যাবে। তাই সে নানান ধরনের গোপন চিকিৎসা নিতে থাকে কিন্তু কোন ফল হয় না। তার ভেতরের এই অভাব বোধ এক ধরনের চাপা কষ্ট তৈরী করতে থাকে, তাই তার সচেতনতায় ব্যাপারটা সব সময়ই বিরাজ করতে থাকে। একদিন সে শুনতে পায় যে হেরোইন খেলে সেক্স বেড়ে যায় অনেক। হেরোইন নিয়ে ব্যাক্তিটির মধ্যে স্বল্প বিস্তর ধারণা থাকলেও সে তার সেক্স বাড়ানোকেই জীবনের সবচেয়ে বড় কাজ বলে সিদ্ধান্ত নিয়ে হেরোইন খাওয়া শুরু করে এবং এর ফলাফল হিসেবে সে দীর্ঘক্ষন সেক্সও করতে পারে। দিনে দিনে ব্যাক্তিটি হেরোইনের উপর আসক্ত/নির্ভরশীল হয়ে পড়ে কারণ হিরোইন ছাড়া সে আরো কম সময় সেক্স করতে পারে। তাই এই চক্র থেকে সে আর বের হতে পারে না। ফলাফল হিসেবে এক সময় ব্যক্তিটি সেক্সে পুরোপুরি অক্ষম হয়ে যায়।

বাস্তবিক অর্থে এরকম অনেক সমস্যা জড়িয়ে আছে মাদক সমস্যার সাথে। যেমন ঘুমের সমস্যা, হতাশা, সামাজিক পরিস্থিতি মোকাবেলা করতে ভয়, মনোঃযৌন সমস্যা ইত্যাদি। এগুলোর সাথে সাথে কিছু জটিল মানসিক রোগ যেমনঃ সিজোফ্রেনিয়া, পারসোনালিটি ডিসঅর্ডার এগুলো ও মাদক সমস্যার পেছনে ভূমিকা পালন করে।

কিন্তু মাদকের এই ভয়াল গ্রাস থেকে এই সমাজকে রক্ষা করতে আমরা কি করছি? বিভিন্ন গণ সচেতনতামূলক অনুষ্ঠানে এটা জোড় দিয়ে বলতে শুনি যে কৌতুহলী হয়ে মাদক নিবেন না এবং এটা আমাদের দেশে ব্যাপক ভাবেই বিশ্বাস করা হয় যে, মানুষ কৌতুহলী হয়ে নেশা গ্রহণ শুরু করে এবং এক সময় আসক্ত হয়ে যায়। যুব সমাজ বন্ধু-বান্ধবের মাধ্যমে মাদক নিতে কৌতুহলী হয় কিন্তু কৌতুহলী কেন হয় মানুষ? মাদক সমস্যা নিয়ে কাজ করতে গিয়ে আমি সব সময়ই এই প্রশ্নের উত্তর খুঁজি। দেখা যায় মানুষ কৌতুহলী হয় তাদের কোন না কোন অভাববোধ পূরণ করার জন্য। একজন শিশুর মধ্যেও তার চার পাশের বিভিন্ন বস্তু ও ঘটনা নিয়ে কৌতুহল জন্ম নেয় করণ তারা সেগুলো বুঝতে চায়। আর বুঝতে না পারা পর্যন্ত তাদের মধ্যে একটা প্রশ্ন থেকেই যায়। এই কৌতুহলী হওয়া একটা স্বাভাবিক ব্যাপার। মাদক নিয়ে কৌতুহলী হওয়াও তেমনটাই। ব্যক্তির মধ্যে মাদক সম্পর্কিত কোন অভাববোধ যা মাদক পূরণ করতে পারে সেটা থাকলে ব্যক্তি মাদকের প্রতি কৌতুহলী হবেই। তাই যেটা বেশি প্রয়োজন সেটা হলো মানুষের জীবনের স্বাভাবিক সমস্যা ও কষ্টগুলো সর্ম্পকে মানুষকে সচেতন করা। তাহলে ব্যক্তি অযথাই তার জীবনের সমস্যাগুলোকে বড় করবে না আর সেটা সমাধানের জন্য অস্থির হয়ে যেকোন উপায় অবলম্বন করবে না। যেন মানুষ তার জীবনের স্বাভাবিক সমস্যাগুলোকে সহজ ভাবে গ্রহণ করতে পাওে এবং সেগুলো সমাধানের জন্য বিভিন্ন উপায়ের মধ্যে সঠিক পদক্ষেপটি গ্রহণ করতে পারে।

বিশ্বের বিভিন্ন দেশের মত বাংলাদেশেও মাদক সমস্যা ভয়াবহ রূপ ধারণ করেছে যেটা থেকে রক্ষা পেতে আমাদের আরো সঠিক ভাবে কাজ করতে হবে। আজ আমাদের চোখ মেলে তাকানোর দিন এসেছে তাই চলুন খোলা মনে আর খোলা চোখ দিয়ে দেখি মাদক সমস্যার অন্তরালে কি লুকিয়ে আছে, সেটার মূল উৎপাটন করতে হাতে হাত ধরে কাজ করি।

- যেসব ব্যক্তিরা এ্যাজমা ও তীব্র শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত সমস্যায় আক্রান্ত তাদের ভেতর ২০% ই বিষন্নতা ও বিভিন্ন Anxiety based disorder এ আক্রান্ত। যেমনঃ panic, phobia, generalized anxiety etc, যেটি সাধারণ জনগনের রোগের হারের চেয়ে বেশি।
- ফুসফুসের কার্যক্ষমতা হ্রাসের সাথে depression ও anxiety এর যোগসূত্র রয়েছে যেখানে ব্যক্তি/জনসাধারণ তাদের symptom গুলোর ক্রমহ্রাসের কথাই নির্দেশ করে।
- গবেষনায় দেখা গেছে যে মনোসামাজিক চিকিৎসার মাধ্যমে এ্যাজমা (শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত রোগ) দূর করা সম্ভব।