'না' এর সাথে বসবাস

এম. এ. আউয়াল
চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী

সীমা (কাল্পনিক নাম), বয়স ৩০ এবং সে বিবাহিত। পাশাপাশি সে একটি প্রাইভেট বিশবিদ্যালয়ে এমবিএ পড়ছে। সে প্রায় ৮ মাস যাবত ক্লাসে যাচ্ছে না।কারণ সে তীব্র বিষন্নতা নামক রোগে ভুগছে। যে লক্ষণগুলো নিয়ে সে সাইকোথেরাপীতে এসেছিল তা হলো-মনের ভেতর অশান্তি লাগা, কাজকর্মে আনন্দ না পাওয়া, কোন ধরনের কাজ কর্ম করার জন্য ভেতর থেকে তাগিদ না আসা।এর ফলে সীমা বেশীরভাগ সময় শুয়ে বসে কাটান।শরীরটা খুব ক্লান্ত লাগে, মনের মধ্যে অপরাধবোধ কাজ করে এবং নিজেকে শেষ করে দেওয়ার চিন্তাগুলো মাথায় আসে।এছাড়া তিনি 'নিজের' সম্পর্কে, তার 'কাজ' সম্পর্কে, 'ভবিষৎ' সম্পর্কে এবং 'অন্য মানুষ' সম্পর্কে যে কোন ধরনের মন্তব্য বা কথা বলতে গেলে 'না' শব্দটি যোগ করে দেন। এই 'না' শব্দটি তার জীবনের নিত্যসঙ্গী হয়ে দাড়িয়েছে। এই 'না' কে নিয়েই তার বসবাস। কারণ তার জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রেই এই 'না' এর সাথে ঘনিষ্ট যোগাযোগ রয়েছে। জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে তার 'না' গুলো এমন 'আমার কোন দাম নেই', 'আমি জীবনে কিছুই করতে পারলাম না এবং ভবিষ্যতে কোন কিছুই করতে পারবনা' , 'আমি একটা অপদার্থ', 'আমি সংসারে কোন অবদান রাখতে পারিনা', 'আমি আমার স্বামীকে ঠকাচ্ছি', 'আমার বেচে থাকার কোন দরকার নেই', 'অন্যরা সবাই আমাকে খারাপ ভাবে', 'আমার জীবনে ভাল কিছুই ঘটেনা', 'আমি একটা অপদার্থ', 'আমি একটা ব্যর্থ মানুষ', 'স্বামীকে কোনদিন সুখী করতে পারবনা', 'এই রোগ থেকে কোনদিন মুক্তি পাবনা' ইত্যাদি।

একজন ব্যক্তি যখন তীব্র মাত্রায় বিষন্নতায় ভুগে, তখন নিজের প্রতি তার সম্মান কমে যায় কারন সে নিজেকে জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রেই নেতিবাচকভাবে মূল্যায়ন করে থাকে। এই আত্মসম্মানবোধ কম থাকার কারনে কোন ধরনের কাজের দায়িত্ব থেকে নিজেকে বিরত রাখে যা তাদের মধ্যে আরও অসহায়বোধ ও নিরাশবোধ তৈরি করে। এভাবে তাদের আত্মবিশ্বাস শূন্য মাত্রায় চলে আসে। এই 'না' এর সাথে বসবাসের ফলে সীমার জীবনের অনেক ক্ষেত্রে নেতিবাচক প্রভাব পড়েছিল। যেমন-

১. সীমা তার কাজের অর্জনকে ইতিবাচকভাবে মূল্যায়ন করে না এবং বিশ্বাস করে না যে এই সফলতা তার নিজের দক্ষতার ফসল। এর ফলে সে বিশ্ববিদ্যালয়ের কোন এ্যাসাইনমেন্ট দিলে তা চ্যালেঞ্জ হিসাবে নেয় না। কারন তার মনের জগতে আমি পারব না এই ব্যর্থতার ভয়ে ডুবে থাকে। পাশাপাশি বাসার স্বাভাবিক কাজকর্মগুলো থেকে নিজেকে সরিয়ে রাখে।

২. তার স্বামী এবং ক্লাসের বন্ধুদের সাথে তার সম্পর্ক ভাল যাচ্ছে না। এক্ষেত্রেও 'না' নামক দানবটি হানা দেয় তার মনের জগতে। বলে দেয় বন্ধুরা তোমাকে পছন্দ করে না। আর স্বামীর সাথে প্রায় কথাতেই 'না' শব্দটি থাকে। ফলে তাদের মধ্যে সম্পর্কের অবনতি ঘটে।

৩. সীমা তার নিজের কোন যত্ন নেয় না। যেমন- ঠিকমত গোসল,খাওয়া-দাওয়া,চিত্তবিনোদনমূলক কাজ করা এমনকি প্রয়োজন হলে ডাক্তারের শরনাপন্ন হয় না।

এই নাবোধক চিন্তাগুলো অনেকটাই ত্রটিপূর্ন থাকে। এর প্রধান কাজ হচ্ছে মনটাকে বিষন্নতায় ভরে দেয়া এবং প্রতিদিনের স্বাভাবিক কাজকর্মগুলো থেকে বিরত রাখা। একটা সময় চিন্তাগুলো স্বয়ংক্রিয় হয়ে থাকে। ব্যক্তি এগুলো সম্পর্কে সচেতন থাকে না। বরং সব সময় 'না' ধারনাগুলো থেকে বিশ্বাস পরিনত করে। কারন তারা এই চিন্তাগুলো বন্ধ না করে বরং এর পক্ষে প্রমান খুজতে থাকে।

সীমার চিন্তার ত্রুটিগুলোর প্রকৃতি কেমন তা দেখার চেষ্টা করি।

- তার মনের চোখ সবকিছুই বিষন্নভাবে দেখে। যেমন- স্বামী তাকে কোথাও বেরাতে নিয়ে গেছে,তারা ঘুরছে,ছবি তুলছে,মজা করছে। সবশেষে একটা ভাল রেস্তোরায় গিয়ে দেখল অনেক ভিড়। এ কারনে

সেখানে না খেয়ে অন্য জায়গায় খেল। এই ঘটনাকে মূল্যায়ন করতে গিয়ে সে বলল আমি ভাল রেস্তোরায় খেতে পারলাম না এর মানে দিনটা ভাল যায় নি। অর্থাৎ এখানে সে ইতিবাচক ঘচনাগুলো দেখতে পায়নি।

- পানির তিনটি অবস্থা থাকে: কঠিন, তরল ও বায়বীয়। শূন্য ডিগ্রী সেলসিয়াস তাপমাত্রায় পানি বরফ হয় এবং একশ ডিগ্রী সেলসিয়াস তাপমাত্রায় পানি বাষ্পে পরিনত হয়। পানির তাপমাত্রা এক থেকে নিরানব্বই এর মধ্যে থাকতে পারে। কিন্তু কার নাবোধক চিন্তাগুলোর অবস্থান প্রায়ই বরফে অথবা বাষ্পের মধ্যে থাকে। তরল অবস্থার মধ্যে থাকে না বললেই চলে। যেমন- জীবনে আমার কোন কিছুই ভাল ঘটে নি,আমি পুরোপুরি ব্যর্থ।
- সে নেতিবাচক বিষয়গুলো বড় করে দেখে এবং ইতিবাচক বিষয়গুলো ছোট করে দেখে।
- তার চিন্তার ত্রুটিগুলোর মধ্যে আরেক ধরনের ত্রুটি হলো 'অন্যের মন পড়ে নেয়া' বা 'মাইন্ড' রিডার। অন্যরা তার সম্পর্কে কিভাবে মূল্যায়ন করছে সীমা বুঝে যায়।
- সীমা এখন জ্যোতিষির মত কথা বলে । অর্থাৎ অগে থেকে তার ভাগ্যে কি ঘটবে তা বলে দেয়। যেমন- আমার স্বামীকে আমি কোন দিনই সুখী করতে পারব না।
- সীমাকে তার 'না' নামক হিংস্র দানবটি বলে দেয়, 'লক্ষী সীমা তুমি তোমাকে ডাষ্টবিনের সাথে তুলনা কর'। সীমা লক্ষী মেয়ের মত তাই করে। যেমন- 'আমি অপদার্থ', 'আমি ব্যর্থ' ইত্যাদি।

  সীমা কিভাবে তার নিজের ভিতরের 'না' কে মোকাবেলা করতে পারে তার কিছু কৌশল নিয়ে এখানে আলোচনা করি --

  ১. প্রত্যেকটা মানুষই আলাদা এবং সবারই মধ্যে কোন না বিশেষ সৌন্দর্য আছে। সেই বিশেষ সৌন্দর্যের দিকে দৃষ্টি দেয়। যেমন: মানুষ সাধারনত মনে করে থাকে "ধনীরা পৃথিবীর সবচেয়ে সুখী মানুষ এবং তাদের সবকিছুই আছে"। কিন্তু ইতিহাসের দিকে নজর দিলে দেখা যায়, অধিকাংশ ধনীরা সুখী নয়। কারন জীবনের মূল্যবান জিনিস 'সুখ' টাকা দিয়ে কেনা যায় না। অর্থাৎ যার যতটুকু আছে তা নিয়ে সূখী থাকার চেষ্টা করা।

  ২. সীমা প্রায়ই নিজেকে অন্যের সাথে তুলনা করত। থেরাপী সেশন থেকে সে শিখেছিল নিজেকে অন্যের তুলনা না করা কারন এতে আত্মসম্মান কমে যায়।

  ৩. প্রতিদিন দিনের শেষে নিজের ছোট-বড় সব ধরনের অর্জনগুলোর দিকে দৃষ্টি দেয়া এবং তা ইতিবাচকভাবে মূল্যায়ন করা। সর্বোপরি এই অর্জনের জন্য নিজেকে ধন্যবাদ দেয়া।

  ৪. প্রত্যেক মানুষের নিজস্ব কতগুলো ইতিবাচক গুন রয়েছে। সবারই উচিত এই গুনাবলী সম্পর্কে সচেতন হওয়া এবং খুজে বের করার অভ্যাস তৈরি করা। এগুলোকে জীবনের 'শ্রেষ্ঠ উপহার' হিসাবে দেখা।

  ৫. নিজেকে কাজের মধ্যে ব্যস্ত রাখা। জীবনের লক্ষ্যগুলো বাস্তব সম্মত হওয়া উচিত। এগুলো কিভাবে অর্জন করা যায় তার জন্য বাস্তব সম্মত পরিকল্পনা ও কৌশল নির্বাচন করা।

  ৬. আমরা শরীরের শক্তির জন্য প্রতিদিনের খাবার খাই। তেমনি মনের শক্তির জন্য প্রতিদিন কোন না কোন আনন্দদায়ক এবং বিনোদনমূলক কাজে অংশ গ্রহন করা।

  ৭. শিতিল রাখার জন্য বিভিন্ন ধরনের শিথিলায়ন ব্যায়াম অনুশীলন করা। যেমন-শ্বাসপ্রশ্বাসের ব্যায়াম, মাংশপেশীর শিথিলায়ন ব্যায়াম, মেডিটেশন, ইয়োগা ইত্যাদি।

  ৮. নিজের ক্ষতি হয় এমন ধরনের আচরন থেকে নিজেকে বিরত রাখা ।

  ৯. মাসে একটা দিন নিজের মত করে অথবা কোন প্রিয় বন্ধুর সাথে সময় কাটানো।

  ১০. নিজের ইচ্ছা ও অনুভূতিগুলো দৃঢ়তার সহিত প্রকাশ করার দক্ষতা অর্জন করা।

বিভিন্ন ধরনের গবেষণায় দেখা যায় শুধুমাত্র বিষন্নতায় যারা ভোগে তাদের নয় অন্যান্য মানসিক রোগ যেমন- সামাজিক উৎকণ্ঠা, শুচিবায়ু, অহেতুক ভয়, মাদক নির্ভরশীলতা এসব ক্ষেত্রেও 'না' এর সাথে বসবাস করে।

এক্ষেত্রে রোগীরা কিভাবে নিজেদের প্রতি ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি তৈরী করতে পারে তার জন্য চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীরা এক ধরনের মনোবৈজ্ঞানিক পদ্ধতি প্রয়োগ করে থাকেন। এক্ষেত্রে তারা এই নেতিবাচক ধারণাগুলো কিভাবে তৈরী হলো , কিভাবে তার সমস্যাকে বজায় রাখছে তা রোগীকে বোঝানোর চেষ্টা করে থাকেন। এছাড়া এই নেতিবাচক বিষয়গুলোকে কিভাবে সনাক্ত করবে এর প্রকৃতি কেমন এবং তারা কিভাবে এই ধারনাগুলোকে যাচাই বাছাই করার মাধ্যমে বাস্তব সম্মত ধারণা তৈরী করার দক্ষতা অর্জনে সহায়তা করেন। এর ফলে তারা 'না' এর সাথে বসবাস না করে ধীরে ধীরে হ্যা এর সাথে বসবাস করতে শুরু করে। 'না' নামক মনের দানবের ভয়ানক সর্বনাশ থেকে বেচে গিয়ে জীবনকে শান্তিময় ও গতিময় করে তোলে।

> ➢ হৃদরোগে আক্রান্ত ১৫ শতাংশ এবং বাইপাস সার্জারী করিয়েছে এমন ২০ শতাংশের ওপর ব্যক্তিদের Major Depression এর অভিজ্ঞতা রয়েছে।

কোথায় পাবেন মনোবৈজ্ঞানিক চিকিৎসা (সাইকোথেরাপী)?

বাংলাদেশের পরিপ্রেক্ষিতে চিকিৎসা মনোবিজ্ঞান বিষয়টি এবং চিকিৎসা মনোবৈজ্ঞানিক সেবা অপেক্ষাকৃত নতুন ধারণা। দেশের অগণিত শিক্ষিত এবং অশিক্ষিত সমাজ এই বিষয় সম্পর্কে এখনো সুস্পষ্টভাবে জানে না। জটিল মানসিক রোগের পাশাপাশি সুস্থ স্বাভাবিক মানুষের মাঝে অনেক ধরনের মানসিক সমস্যা বিদ্যমান থাকে এবং এই সমস্যাগুলো সমাধানের উদ্দেশ্যেই সাইকোথেরাপীর জন্ম। বর্তমানে বেশ কিছু প্রতিষ্ঠানে চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীরা অধিকতর সফলতার সাথে কাজ করে যাচ্ছেন এবং উত্তরোত্তর এর পদচারনা বৃদ্ধি পাচ্ছে। তাই সবার প্রয়োজনেই জেনে নেয়া যাক কোথায় পেতে পারেন এই চিকিৎসা?

১) বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিক্যাল বিশ্ববিদ্যালয় (পূর্বের *IPGMR*)

হাসপাতালটির ডি ব্লকের ১২ তলায় অবস্থিত মনোরোগবিদ্যা বিভাগে সপ্তাহে ছয়দিন (শুক্রবার ও সরকারী ছুটির দিন ব্যতীত) সকাল ৮টা হতে দুপুর ২টা পর্যন্ত সাইকোথেরাপী চলছে। উক্ত বিভাগের সাইক্রিয়াট্রি উয়িং-এ চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীরা বহির্বিভাগ থেকে পাঠানো রোগীদের সেবা দিয়ে যাচ্ছেন। প্রতি সোমবার ১০টায় এলোকেশন মিটিং-এর মধ্য দিয়ে যে কোন প্রাপ্ত বয়স্ক ও শিশুকে নির্দিষ্ট থেরাপী-এর অধীনে দেয়া হয়। এখানে একক থেরাপী ছাড়াও রিলাক্সেশন গ্রুপ, সোশ্যাল স্কিল ট্রেনিং এবং গ্রুপ থেরাপী প্রদান করা হয়।

বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিক্যাল বিশ্ববিদ্যালয়ের পেডিয়াট্রিক বিভাগঃ

শিশুদের জন্য প্রতি বুধবার মনোবৈজ্ঞানিক চিকিৎসার ব্যবস্থা রয়েছে। শনি, রবি এবং সোমবার শিশুদেরকে নিয়ে নিউরোলজিক্যাল সমস্যার জন্য ডাক্তারদের কাছে আসা হয়। ডাক্তাররা প্রয়োজন ও সমস্যা অনুযায়ী সাইকোথেরাপীস্টের কাছে তাদের পাঠিয়ে থাকেন।

২) জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট (*NIMH*)

ঢাকার শ্যামলীতে অবস্থিত ১৫০ শয্যা বিশিষ্ট ওয়ার্ড এবং ৫০ শয্যা বিশিষ্ট মাদকসক্তি ইউনিট সম্পন্ন এই সরকারী মানসিক হাসপাতালটিতে ইনডোর এবং আউটডোর বিভাগে সকল বয়সী মানুষের বিনামূল্যে/স্বল্পমূল্যে মানসিক চিকিৎসার ব্যবস্থা রয়েছে। এই হাসপাতালের সাইকোথেরাপী বিভাগ হতে যে কেউ মনোবৈজ্ঞানিক সেবা নিতে পারেন।