

আবেগ নিয়ন্ত্রণ এবং মানসিক স্বাস্থ্য

সামিউল হোসেন

দৃশ্যপট ১

আতিক (ছদ্মনাম) একটি বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্র। আপাতদৃষ্টিতে ছোট ছোট বিষয় নিয়ে তার মন খারাপ হয়ে যায় এবং একবার মন খারাপ হলে তার মন কোনভাবেই ভালো হয় না। তিনি অনেক কিছুই চেষ্টা করেন, কিন্তু কোন কাজ হয় না। এরকম কোন কিছু ঘটলে তার পড়াশোনায় ভীষণ ব্যাঘাত হয়। তার এই সমস্যা অনেক দিন ধরে চলছে, যদিও তিনি কোন পেশাদার মনোবিজ্ঞানীর কাছে থেকে সাহায্য নেন নি। তার মাঝে মাঝেই মনে হয়, তিনি যদি কোনভাবে তার এই মন খারাপ করা নিয়ন্ত্রণ করতে পারতেন তাহলে তিনি পড়ালেখায় আরও অনেক ভালো করতে পারতেন।

দৃশ্যপট ২

আসমা (ছদ্মনাম) একজন মাঝারি স্তরের সরকারি কর্মকর্তা। তিনি প্রায়শ অতি তুচ্ছ বিষয় নিয়ে অত্যধিক চিন্তা করতে থাকেন। এই চিন্তাগুলির বেশিরভাগ তার আবেগকে ঘিরে। তার মাথায় এই ধরনের চিন্তা চলতে থাকলে, তিনি প্রচণ্ড রকমের অন্যান্যমনস্ক থাকেন এবং কাজ-কর্মে ভুল করতে থাকেন। এই ভুলের জন্য তাকে একবার কারণ দর্শানোর নোটিশও পেতে হয়েছে। তার এই প্রবণতা অনেক দিনের এবং তিনি এইভাবেই তার আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করেন।

উপরোক্ত দৃশ্যপটগুলি কাল্পনিক উদাহরণ মাত্র। কিন্তু, আমরা আমাদের জীবনে এই জাতীয় বিষয় হর-হামেশাই দেখে থাকি। সেটি হতে পারে আমাদের বন্ধুবান্ধব, পরিবারের সদস্যদের মাঝে অথবা আমাদের নিজেদের মধ্যেই। আমরা প্রায়শ নিজেদের মধ্যে আলোচনা করি এবং বলি, “অমুকে খুব ইমোশনাল, উনি নিজের রাগ একদমই নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন না।” তাহলে বিষয়টি কি এমন, আবেগ একটি দানবস্বরূপ এবং তাকে বশে রাখা জরুরি? এই রচনার টাইটলে এমনটা কারো মনে হতে পারে। আসলে বিষয়টি সেরকম না।

আবেগ নিয়ে মনোবিজ্ঞানীদের আগ্রহ শতাব্দীপ্রাচীন। তবে আবেগ নিয়ন্ত্রণ (Emotion Regulation) নিয়ে আগ্রহ তুলনামূলকভাবে নতুন। বিশেষ করে, গত দশকে এবিষয়ে প্রচুর গবেষণা হয়েছে এবং দিনে দিনে এবিষয়ে গবেষণা আরও বাড়ছে। এই গবেষণা থেকে কিছু চমকপ্রদ বিষয় বের হয়ে এসেছে। তার কিছু উদাহরণ:



১. আবেগ নিয়ন্ত্রণের সাথে মানসিক সমস্যার (Psychopathology) একটি ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক রয়েছে। এই সম্পর্ক প্রায় সব ধরনের মানসিক সমস্যা যেমন বিষণ্ণতা (Depression), সিজোফ্রেনিয়া (Schizophrenia), এবং উদ্বেগজনিত মানসিক সমস্যার (Anxiety disorders) ক্ষেত্রে প্রমাণিত হয়েছে। প্রসঙ্গত, এধরনের গবেষণা বিভিন্ন দেশে এবং বিভিন্ন কৃষ্টিতে পরিচালিত হয়েছে। সুতরাং, কিছুটা ঝুঁকি নিয়ে বলে ফেলা যায় যে এই সম্পর্ক সর্বজনীন। (লেখক এবং তার সহকর্মী কর্তৃক বাংলাদেশে পরিচালিত একটি গবেষণা থেকেও একই ধরনের তথ্য পাওয়া গেছে)

২. আবেগ নিয়ন্ত্রণ একটি প্রক্রিয়া, শুধুমাত্র একটি কৌশল নয়। বরঞ্চ, বলা ভালো, এটি কৌশলসমূহের একটি সমষ্টি। তার মানে, একজন ব্যক্তি বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন ধরনের কৌশল ব্যবহার করে তার আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। বিজ্ঞানীরা বেশ কিছু সম্ভাব্য কৌশল চিহ্নিত করেছেন। খুব সম্ভবত, চিন্তা দমন (Thought Suppression) এবং জ্ঞানীয় পুনর্ব্যাখ্যা (Cognitive Reappraisal), এই দুটি কৌশল নিয়ে সবচেয়ে বেশি গবেষণা করা হয়েছে।

৩. আবেগ নিয়ন্ত্রণের সাথে শুধু মানসিক স্বাস্থ্য নয়, শারীরিক স্বাস্থ্যেরও সম্পর্ক রয়েছে।

৪. যেহেতু আবেগ নিয়ন্ত্রণের সাথে মানসিক স্বাস্থ্যের সম্পর্ক রয়েছে সেহেতু এরকমটা মনে পারে যে কিছু কিছু কৌশল “ভালো” বা Adaptive আর কিছু কিছু কৌশল “খারাপ” বা Maladaptive। কিন্তু, এরকম সীমারেখা টানা বেশ দুরূহ একটি বিষয়। তবে, এটা বলা যায়, যে কোন কৌশলের কার্যকারিতা ব্যক্তি এবং পরিবেশের উপর পুরোপুরি নির্ভরশীল। যেমন কোন কোন পরিস্থিতিতে জ্ঞানীয় পুনর্ব্যাখ্যা (Cognitive Reappraisal) ব্যবহার করে আশাপ্রদ ফলাফল পাওয়া যেতে পারে, আবার কোন কোন পরিস্থিতিতে চিন্তা দমন (Thought Suppression) ভালো কাজ করে।

৫. আবেগ নিয়ন্ত্রণকে সাইকোথেরাপির একটি উপাদান হিসেবে ব্যবহার করা সম্ভব। কিছু সাম্প্রতিক গবেষণায় এধরনের সাইকোথেরাপির কার্যকারিতা প্রমাণিত হয়েছে।

উপরোক্ত গবেষণালব্ধ ফলাফল থেকে এটি নিশ্চিত করে বলা যায় যে মানসিক স্বাস্থ্য এবং আবেগ নিয়ন্ত্রণ ওতপ্রোত। মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে হলে ক্ষেত্রবিশেষে আমাদের নিজেদের আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে হতে পারে। এটা আগেই বলা হয়েছে যে এটি ব্যক্তি এবং পরিস্থিতির উপর নির্ভরশীল। তবে, কিছু সাধারণ কাজ আমাদেরকে এই আবেগ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারে। যেমন:

১. নিজের আবেগের প্রতি মনোযোগ দেওয়া। আশ্চর্যজনক হলেও সত্যি যে আমরা অনেক সময় নিজেদের আবেগ নিজেরাই বুঝতে পারি না। সুতরাং, যখন খুব বেশি চাপ অনুভব করবেন তখন একটি লম্বা শ্বাস নিন এবং নিজেকে জিজ্ঞেস করুন, “আমি এখন কী অনুভব

করছি?” এই সাধারণ প্রশ্নটি আপনাকে আপনার আবেগ বুঝতে এবং নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করতে পারে।

২. যদিওবা আবেগ আপনার নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায়, দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হওয়ার কিছু নেই। শুধুমাত্র নিজেকে বলুন, “স্টপ”, নির্দিষ্ট অনুভূতিটি খুঁজে বের করুন এবং সেটিকে প্রশমিত করুন। ইংরেজি ভাষায় একটি কথা আছে, ‘Name it, tame it’. আপনি যদি আপনার অনুভূতি ঠিকভাবে চিহ্নিত এবং নামকরণ করতে পারেন তাহলে আবেগ নিয়ন্ত্রণ করা অনেক সহজ হয়ে যায়।

৩. আমাদের আবেগ আমাদেরই একটি অংশ, হোক সেটি ইতিবাচক বা নেতিবাচক। আমাদের কাছে মনে হতে পারে, নেতিবাচক আবেগকে এড়িয়ে চলা ভালো। বৈজ্ঞানিক প্রমাণ কিন্তু এর বিপক্ষে কথা বলে। কোন অনুভূতি এড়িয়ে চলতে গেলে সেটির তীব্রতা আরও বেড়ে যায়। অনুভূতির এই তীব্রতা আপনাকে আরও বেশি চাপে ফেলে দেয়। একটি উদাহরণ দেওয়া যাক: ধরুন, আপনার হাতে একটি বেলুন আছে। আপনি বেলুনটিকে পানির মধ্যে ডুবাতে চান। আপনি যত বেশি পানির মধ্যে বেলুনটিকে ডুবাতে চান না কেন, বেলুন কিন্তু পানির উপরে ভেসে উঠবে। (আপনার কাছে বেলুন থাকলে এখনই সেই চেষ্টা করে দেখতে

পারেন)। নেতিবাচক অনুভূতি দমন করতে চাওয়ার ব্যাপারটি এমনই। এসব পরিস্থিতিতে আমরা কী করতে পারি? সবচেয়ে সহজ যে পন্থা আমরা অবলম্বন করতে পারি সেইটা হলো, অনুভূতিটিকে দমন করতে না চেয়ে সেটাকে মেনে নেওয়া। এটি আপনার অনুভূতি, এটি আপনার মনে আসতেই পারে, এই অনুভূতির জন্য আপনার মনের মধ্যে জায়গা তৈরি করুন। বেলুনটিকে পানিতে ভাসতে দিন, এটি পানিতে কিছুক্ষণ ভেসে থাকবার পরে এমনিতেই চূপসে পানিতে ডুবে যাবে। আপনাকে জোরাজুরি করতে হবে না। একটা বিষয় মনে রাখা প্রয়োজন যে এই কৌশলগুলো একদিনে রপ্ত হবে না। এর জন্য প্রয়োজন চেষ্টা এবং চর্চা।

আবেগ নিয়ন্ত্রণ নিয়ে প্রতিনিয়ত নতুন নতুন গবেষণা চলছে। আশা করি বাংলাদেশেও এই বিষয়টি নিয়ে আরও বেশি গবেষণা হবে।

গ্রন্থাবলী

1. Harris, R. (2007). The happiness trap: Stop struggling, start living. Exisle Publishing.
2. Burkeman, O. (2012). The Antidote. Canongate.
3. Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: taking stock and moving forward. Emotion, 13(3), 359.

চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী
E-mail : samiulhossain@gmail.com