

মানসিক অসুস্থতা প্রতিরোধে কাউন্সেলিংয়ের ভূমিকা

ড. মেহতাব খানম

অধ্যাপক, মনোবিজ্ঞান বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

আপনার কাছে যদি আমি সময়মতো না আসতাম তাহলে হয়তো এত দিনে আমি কোনো মানসিক হাসপাতাল বা ড্রাগ রিহ্যাব সেন্টারে থাকতাম।' কথাগুলো বলে সে চলে যাওয়ার কিছুক্ষণ পর আমি অনুশোচনায় ভুগতে শুরু করলাম। নিজেকে বেশ অপরাধী মনে হলো এই মনে করে যে, তাকে একটি অত্যন্ত জরুরি কথা বলা হলো না। তাকে আমার বলা খুব প্রয়োজন ছিল যে, তুমি যে এতটা মানসিক কষ্ট থেকে বেরিয়ে এসেছ এবং ঠিকমতো পড়াশোনা করে মা-বাবার প্রত্যাশা পূরণের সাথে সাথে তোমার ভবিষ্যৎ গড়ে নেয়ার কাজটিও আবার ঠিকমতো করতে পারছ, এর জন্য সবটুকু কৃতিত্ব কিন্তু তোমার। আমি তো পদ্ধতিগত সামান্য কিছু রদবদল করে প্রায় সবাইকেই একইভাবে কাউন্সেলিং সেবা দিয়ে যাচ্ছি। এটির সাফল্য কিন্তু বেশির ভাগই নির্ভর করে, তোমরা যারা এই সেবাটি গ্রহণ করছ তাদের ওপর। তোমার অবদান এখানে অনেক বেশি এবং এ কারণে আমি তোমায় অভিনন্দন জানাই।

সে সেদিন চলে যাওয়ার পর আমি বসে বসে সেই বৃষ্টিভেজা সন্ধ্যার কথা ভাবতে থাকলাম, যেদিন সে প্রথম আমার কাছে এসেছিল। সেদিন সে একটি কারণে প্রচণ্ড রেগে ছিল। আমার সাথে একটুও eye-contact না করে টেবিল চাপড়ে বলেছিল, আমি কিছুতেই এত বড় অন্যায্য সহ্য করব না। তার এই প্রতিক্রিয়াগুলো প্রকাশের পর্যায় চলাকালীন আমি তার সাথে কোনো কথা বলিনি। চূপচাপ বসে থেকে তাকে ভেতরের ক্ষোভগুলো প্রকাশের জন্য সময় দিয়েছি। যখন মনে হয়েছে, এখন তার সাথে আলোচনা করা সম্ভব, তখন আমরা দুজন কথা বলতে শুরু করেছিলাম। সম্পূর্ণ সেশনটি শেষ হওয়ার পর সে যখন চলে যাচ্ছিল, তখন অনেকটাই শান্ত মনে হচ্ছিল তাকে। আমার সাথে আবার দেখা করবে বলে সেদিনের মতো বিদায় নিয়েছিল এবং আরো বেশ কয়েকবার এসেছিল।

মানসিক স্বাস্থ্য কাউন্সেলিংয়ের সেবা নিতে যারা আসেন তাদের কোনো উপদেশ বা পরামর্শ দেয়া হয় না। এখানে যে পদ্ধতিগুলো রয়েছে, সেগুলো ধাপে ধাপে অবলম্বন করে মানুষের মানসিক পরিবর্তনের লক্ষ্যে অনেক গভীরে গিয়ে তাদের নিজস্ব ব্যক্তিত্ব সম্পর্কে বুঝতে সাহায্য করা হয়। আমাদের প্রত্যেকের চাহিদা, মূল্যবোধ, বিশ্বাস, মনোভাব আর চিন্তাধারাগুলো সম্পূর্ণ আলাদা; আর তাই বাইরে থেকে কেউ উপদেশ দিলে, সেটি যদি তাদের চিন্তাধারার সাথে না মেলে, তাহলে তেমন কাজে আসে না।

কাউন্সেলিং ও সাইকোথেরাপিতে ক্লায়েন্ট বা রোগীদের সাথে একটি থেরাপিউটিক সম্পর্ক তৈরি করাটা খুব জরুরি এবং এটির ওপর থেরাপির সাফল্য অনেকটাই নির্ভর করে। এ কারণেই প্রশিক্ষণের সময় কাউন্সেলরদের করণীয় অনেকগুলো বিষয়ের ওপর জোড় দেয়া হয়। যেমন, ক্লায়েন্টের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হওয়া; তার কার্যকলাপের সমালোচনা না করা; তাকে সামাজিক স্তর বা শিক্ষাগত যোগ্যতার ভিত্তিতে না দেখে একজন মানুষ হিসেবে দেখা; তার পৃথিবীটাকে তার দৃষ্টিকোণ থেকে বোঝার চেষ্টা করা; কাউন্সেলরের নিজস্ব চিন্তাধারা, মূল্যবোধ, বিশ্বাস ও মনোভাবগুলোকে ক্লায়েন্টের ওপর চাপিয়ে না দেয়া; সম্পূর্ণ গোপনীয়তা রক্ষার অঙ্গীকার নিয়ে ক্লায়েন্টের আস্থাভাজন হওয়া; তার চিন্তাধারার সাথে খাপ খায়, এভাবে তার সাথে কথা বলা; ক্লায়েন্টের ভালো-মন্দ দিকগুলো বিবেচনা করেই তাকে সম্পূর্ণ শর্তহীনভাবে গ্রহণ করা এবং যথেষ্ট সংবেদনশীল থাকা। এ বিষয়গুলো কাউন্সেলরকে অত্যন্ত সচেতনভাবে করতে হয়। অনেক সময় কাউন্সেলরের নিজস্ব মূল্যবোধ ও মনোভাবগুলো কথা ও শরীরের ভাষার মাধ্যমে বেরিয়ে আসতে চায় ঠিকই, কিন্তু এর পরও চেষ্টা অব্যাহত রাখতে হয়, যাতে করে এর দ্বারা কোনোভাবেই থেরাপিউটিক পরিবেশটা প্রভাবিত না হয়।

কাজেই কাউন্সেলিংয়ের সবচেয়ে বড় সৌন্দর্য হচ্ছে, এখানে ক্লায়েন্ট ও কাউন্সেলরের মধ্যে যে সম্পর্ক তৈরি হয় সেটি। এ সম্পর্কটি এমন যে, কাউন্সেলর সম্পূর্ণ আন্তরিকতার সাথে অনেক সম্মান আর ভালোবাসার সঙ্গে তার ক্লায়েন্টকে

গ্রহণ করেন। এতে করে ক্লায়েন্ট এতটাই আশ্বস্ত বোধ করে যে, সে তার মানসিক উন্নতি ও প্রবৃদ্ধির লক্ষ্যে নিজের ক্ষমতাকে কাজে লাগাতে শুরু করে। প্রত্যেকটি মানুষের মধ্যে নিজেকে সর্বোচ্চ পর্যায়ে নিয়ে যাওয়ার প্রবণতা নিহিত থাকে, এই বিশ্বাস নিয়ে কাউন্সেলর তার ক্লায়েন্টকে বিবেচনা করেন। ক্লায়েন্ট যখন বোঝে যে, তার ক্ষমতার ওপর কাউন্সেলরের সম্পূর্ণ আস্থা রয়েছে এবং তার কোনো কার্যকলাপের জন্য তাকে সমালোচনার দৃষ্টিতে বিচার করা হচ্ছে না, তখন তার মধ্যে স্বতঃস্ফূর্তভাবে ইতিবাচক পরিবর্তনগুলো ঘটতে শুরু করে। এর কারণ হচ্ছে, আমাদের জীবনে অন্যদের কাছে নিঃশর্তভাবে গ্রহণযোগ্য হওয়ার অভিজ্ঞতা ধরতে গেলে প্রায় থাকেই না। তাই অত্যন্ত আন্তরিক ও উপযুক্ত পরিবেশের মধ্যে ব্যক্তি বুঝতে সমর্থ হয় যে, তার জীবনের কোন বিষয়গুলো তাকে খুব কষ্ট দেয় এবং কোন কোন বিষয় তার মধ্যে অসন্তুষ্টি তৈরি করে। সে তখন নিজেই সচেতন হয়ে ওঠে তার অবচেতন মনটিকে বোঝার জন্য। মনের এ স্তরটিতে এমন কিছু বিষয় লুকানো থাকে যে বিষয়গুলোর অনুসন্ধান করতে সে অন্য কোনো পরিবেশে সাহস করে না। এই স্তরটিতে পৌঁছে সে তখন নিজের ভেতরের দ্বন্দ্ব আর কষ্টগুলোকে বুঝতে পারে এবং এই অনুভূতির সাথে সম্পর্কিত ভাবনাগুলোকেও বিশ্লেষণ করতে সমর্থ হয়। আর তখনই সে নিজের ব্যক্তিত্বকে পুনর্গঠনের মধ্য দিয়ে জীবনকে নতুন রূপ দিতে উৎসাহী হয়।

আমাদের দেশে মানসিক স্বাস্থ্য কাউন্সেলিং সেবার সুযোগ খুবই কম রয়েছে। এ বিষয়ে ডিগ্রিধারী ও প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত মানুষের সংখ্যা খুবই কম। মানুষের মন হচ্ছে পৃথিবীর সর্বাপেক্ষা জটিল বিষয়, আর মন নিয়ে কাজ করতে হলে এ বিষয়টির ওপর ব্যাপক পড়াশোনা এবং অত্যন্ত সুনিয়ন্ত্রিত প্রশিক্ষণ প্রয়োজন। উপযুক্ত কাউন্সেলিং প্রয়োগ দ্বারা মানুষকে খুব ভালোভাবে সাহায্য করা যায় বলে এর সাহায্যে মানসিক রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব। একটি পরিবারে একজন সদস্য মানসিক রোগের শিকার হলে পরিবারের সব সদস্যদের ওপর এর একটি বিরূপ প্রভাব পড়ে। তাই বাংলাদেশে যদি মানসিক স্বাস্থ্য কাউন্সেলিং, ফ্যামিলি থেরাপি, ম্যারিটাল থেরাপির ওপর পেশাগত প্রশিক্ষণের কোর্স চালু করা হতো, তাহলে অনেক মানুষ মানসিক ব্যাধির হাত থেকে মুক্তি পেত। মানুষের জীবনযাত্রায় আগের তুলনায় অনেক বেশি জটিলতার সৃষ্টি হয়েছে। আমাদের প্রতিনিয়তই নানা কারণে মানসিক চাপ নিতে হচ্ছে বলে প্রতিটি সুস্থ মানুষেরও মানসিক স্বাস্থ্য কাউন্সেলিংয়ের প্রয়োজন রয়েছে। কিছু এনজিওতে যারা কাউন্সেলর হিসেবে কাজ করেন, তারা প্রাথমিকভাবে হয়তো মানুষের সাহায্যে আসছেন, কিন্তু বিষয়টির গভীরে যাওয়ার মতো দক্ষতা না থাকার কারণে অসুবিধায় পড়ছেন। বাংলাদেশের সরকারি ও বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয়গুলোকে এ বিষয়ে পেশাগত প্রশিক্ষণ দেয়ার ব্যাপারে ভাবতে হবে। একজন সাইকোথেরাপিস্ট মন্তব্য করেছেন, *You don't need to be sick in order to get better. You don't have to be disabled, disadvantaged or disturbed to get benefit from therapy. In fact you don't need to have problems. You can be a well-functioning, fulfilled person and enter therapy simply to get even more of what you want from life.*

এ কথাগুলোর মধ্যেই নিহিত রয়েছে সাইকোলজিক্যাল থেরাপি আমাদের কতটা উপকারে আসতে পারে।

For Mental Health and
Psycho-Social consultation
Contact

M. A. Awal
Clinical Psychologist
Monochiktsaloy

Mobile: 01911-232334, 01718-104304