

## মনোসামাজিক সেবা ও এর গুরুত্ব

কামাল উদ্দিন আহমেদ চৌধুরী

সহকারী অধ্যাপক

চিকিৎসা মনোবিজ্ঞান বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়।

কোন একটি বিশেষ সংজ্ঞার মাধ্যমে মনোসামাজিক সেবা ধারণাটিকে ব্যখ্যা করা কঠিন। মানুষের সামগ্রিক চাহিদা বিবেচনার প্রেক্ষিতে মনোসামাজিক শব্দটিকে বিভিন্নভাবে সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে। এখানে আন্তর্জাতিকভাবে স্বীকৃত দুটো সংজ্ঞা প্রদান করা হলো-

মনোসামাজিক সেবা প্রক্রিয়ার মাধ্যমে একজন ব্যক্তির সর্বোচ্চ শক্তির পুনরুদ্ধারের চেষ্টা করা হয় যাতে সে কমিউনিটিতে নিজ-উদ্যোগে পুরোপুরি কর্মক্ষম হতে সক্ষম হয়। মনোসামাজিক সেবার প্রক্রিয়া এবং পদ্ধতি ব্যক্তির চাহিদা এবং পরিস্থিতি অনুযায়ী ভিন্ন হয়। এক্ষেত্রে এই সেবা ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্য এবং সামাজিক যোগ্যতা অর্জনের জন্য ব্যক্তির স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণকে অনেক বেশী জোর দিয়ে থাকে। এই প্রক্রিয়ায় মূলতঃ ব্যক্তির সামগ্রিকতা এবং ভাল থাকার উপর গুরুত্ব দেয়া হয় এবং ব্যক্তির বৃত্তিমূলক, সামাজিক/বিনোদনমূলক কর্মকাণ্ড, শিক্ষাগত এবং ব্যক্তিগত উপযোজনের ক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য একটি সামষ্টিক দৃষ্টিভঙ্গি তৈরীর চেষ্টা করা হয়। [International Association of Psychosocial Rehabilitation Services(IAPRS)]

মনোসামাজিক সেবা হল এমন একটি প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে মানসিক বৈকল্যের ফলে সৃষ্ট সমস্যা, অক্ষমতা অথবা চরম প্রতিবন্ধকতায়ুক্ত ব্যক্তিকে এমন একটি সুযোগ তৈরী করে দেয়া হয় যাতে করে ব্যক্তি তার সর্বোচ্চ ক্ষমতার বিকাশ সাধনের মাধ্যমে কমিউনিটি পর্যায়ে নিজেই পুরোপুরি কর্মক্ষম হতে পারে (World Health Organization)।

‘মনোসামাজিক’ শব্দটি বলতে মূলতঃ কতগুলি মানসিক এবং সামাজিক উপাদানের মধ্যে একটি গতিশীল সম্পর্ক বোঝায় যারা ক্রমাগত একে অন্যের উপর প্রভাব বিস্তার করে থাকে। ‘মনো’ বা মানসিক অংশটি নির্দেশ করে সেই সকল অংশগুলো যা কতগুলো মানসিক কার্যক্রম, যেমন: চিন্তন প্রক্রিয়া, আবেগ-অনুভূতি, প্রত্যক্ষণ, বুদ্ধি ইত্যাদি নির্দেশ করে। মূলতঃ এই উপাদানগুলোই একজন ব্যক্তির মানসিক অবস্থা, আচরন, ইত্যাদি নিয়ন্ত্রণ করে।

‘সামাজিক’ অংশটি নির্দেশ করে কতগুলি সামাজিক উপাদান যেমন পারস্পরিক সম্পর্ক, সামাজিক আচরন ইত্যাদি। একজন ব্যক্তির সামাজিক দক্ষতা এবং সম্পর্ক স্থাপন ও পারস্পরিক যোগাযোগের যোগ্যতা ইত্যাদি এই সামাজিক উপাদান গুলির মাধ্যমেই নিয়ন্ত্রিত হয়। উপরোক্ত আলোচনার ভিত্তিতে এটা বলা যায় যে ‘মনোসামাজিক সেবা’ হচ্ছে মূলত মানসিক ও সামাজিক উপাদান গুলির সমন্বয়ে গঠিত একটি সেবামূলক ব্যবস্থা যার মাধ্যমে ব্যক্তির মানসিক ও সামাজিক গুণাবলীর পৃথক পৃথক ও সামগ্রিক উৎকর্ষতা সাধন করা হয়।

‘মনোসামাজিক সেবা’ শব্দটির সাথে শারীরিক অংশটি সংযুক্ত না থাকলেও ব্যক্তির মনোসামাজিক উন্নয়নের সাথে শারীরিক বিষয়গুলি ওতপ্রোত ভাবে জড়িত। অন্য কথায় এটা বলা যায় যে, মনোসামাজিক উন্নয়ন এবং শারীরিক সক্ষমতা একে অন্যের পরিপূরক। একটিকে বাদ দিয়ে অন্যটির উৎকর্ষতা বৃদ্ধি সম্ভব নয়। একটি উদাহরণের সাহায্যে বিষয়টি বোঝানো যেতে পারে।

আমরা যদি একটি বাসাবাড়ির কথা চিন্তা করি। তাহলে দেখতে পাব যে বাড়িটির সুষ্ঠুভাবে আবাসযোগ্য হওয়ার জন্য বেশ কয়েকটি উপাদানের প্রয়োজন। যেমন, বাড়িটির জন্য একটি জমির প্রয়োজন যার উপর তৈরী হবে বাড়ীর কাঠামো। এছাড়াও এই কাঠামো তৈরির জন্য প্রয়োজন ইট, কাঠ, চাল, বাঁশ ইত্যাদি এবং এগুলোর সুষ্ঠু ব্যবহার। স্বাভাবিক ভাবে বাড়ীর তৈরীর এই উপাদানগুলিকে আমরা শারীরিক উপাদানের সাথে তুলনা করতে পারি।

একটি বাড়ীর শুধু কাঠামো থাকলেই সেটা সম্পূর্ণ ভাবে বাসের যোগ্য হয়ে যায় না, প্রয়োজন আছে আরো কিছু উপাদানের যেমন, বিদ্যুত, পানি, গ্যাস বা আশুনের ব্যবস্থা (রান্নার জন্য), পয়ঃনিষ্কাশন ব্যবস্থা ইত্যাদি। এই উপাদান গুলিকে আমরা সামাজিক উপাদানগুলির সাথে তুলনা করতে পারি।

বাড়ীর কাঠামো এবং অন্যান্য সুযোগ সুবিধা থাকলে বাড়ীটিকে আবাসযোগ্য করা সম্ভব তবে এই বাড়ীটিকে আরো আমারদায়ক, ও সুষ্ঠু ভাবে বাসের উপযোগী করার জন্য আরও কিছু উপাদান জরুরী, যেমন: বাড়ীটিতে আলো বাতাস প্রবেশের জন্য প্রয়োজন জানালা দরজা, আরামদায়ক পরিবেশ তৈরির জন্য বিভিন্ন ধরনের আসবাবপত্র ও যন্ত্রপাতি। এগুলোকে তুলনা করা যেতে পারে মানসিক উপাদানের সাথে।

অর্থাৎ আমরা দেখতে পেলাম যে একটি বাড়ীকে আবাসযোগ্য, আরামদায়ক ও সুষ্ঠুভাবে গড়ে তোলার জন্য যেমন বিভিন্ন ধরনের উপাদান ও এর সুষ্ঠু সমন্বয়ের প্রয়োজন তেমনি ব্যক্তির সার্বিক ও সুষ্ঠু উন্নয়নের জন্য প্রয়োজন মনোসামাজিক ও শারীরিক উপাদানগুলির সমন্বিত অবস্থান।

মানসিক ভাবে সুস্থ ব্যক্তি মানসিক ভাবে অসুস্থ ব্যক্তির তুলনায় পরিস্থিতির প্রতি ইতিবাচক প্রতিক্রিয়া করে থাকে। মানসিক ভাবে অসুস্থ ব্যক্তির জীবনের সবকিছুর প্রতিই নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া করে থাকে। তাই অপ্রকৃতস্থ/অবাস্তব চিন্তা ভাবনা দুর্বল মানসিক স্বাস্থ্যের প্রতীক হতে পারে। কিছু বিশেষ বিষয় প্রমাণ করে একজন ব্যক্তি মানসিক ভাবে কতটা সুস্থ। এগুলো হচ্ছেঃ

- ১। নিজের সম্পর্কে ভালো বোধ করা।
- ২। অন্যদের সাথে সম্পর্ক স্থাপনের সময় সহজ বোধ করা।
- ৩। দুর্গশ্চিন্তা ও তাড়না নিয়ন্ত্রণ করতে পারা।
- ৪। ইতিবাচক চিন্তাধারা পোষন করা।
- ৫। অল্পে তুষ্ট থাকা।
- ৬। লক্ষ্য অর্জন করতে সক্ষম হওয়া।
- ৭। প্রকৃতিকে গুরুত্ব দেয়া ও উপভোগ করতে পারা।

যে কোন তীব্র শারীরিক বা মানসিক অসুস্থতা কিংবা কোন সংকটাপূর্ণ পরিস্থিতি যেমন প্রাকৃতিক দুর্যোগ- বন্যা, ঘূর্ণিঝড় বা দুর্ঘটনা ইত্যাদি ক্ষেত্রে মানুষ বিভিন্ন রকমের প্রতিক্রিয়া করে থাকে। এই প্রতিক্রিয়ার ধরন শিশু কিশোর এবং বয়স্ক সবার জীবনযাপন প্রক্রিয়াকে মারাত্মকভাবে ব্যাহত করে। তীব্র দুর্যোগপূর্ণ পরিস্থিতিতে ব্যক্তির শারীরিক আঘাতের মাত্রা মৃত্যু ঝুঁকি থেকে নিশ্চিত মৃত্যুর দিকে নিয়ে যেতে পারে। ব্যক্তির নিজের বা অন্যের শারীরিক আঘাত বা অন্যের মৃত্যু মনে ভীতির সঞ্চার করে। একই সাথে স্বাভাবিক কাজ কর্মে ব্যাঘাত ঘটায় ফলে আর্থিক অনটন চরমে পৌঁছে -। দুর্যোগের বা সমস্যার ধরন যাই হোক না কেন ব্যক্তি ক্ষতিগ্রস্ত হয় তার শারীরিক মানসিক, অর্থনৈতিক এবং পরিবেশগত দিক থেকে। সুতরাং একজন ব্যক্তির সর্বাঙ্গীন ভারসাম্য রক্ষার জন্য প্রয়োজন সামগ্রিক সহায়তা। মনোসামাজিক সেবা ক্ষতিগ্রস্ত ব্যক্তির শারীরিক মানসিক, অর্থনৈতিক এবং পরিবেশগত ভারসাম্য রক্ষার ক্ষেত্রে সামগ্রিকভাবে ভূমিকা পালন করে।

মনোসামাজিক সেবার মাধ্যমে একজন শিশুর পরিপূর্ণ বিকাশের কিংবা একজন পূর্ণ বয়স্ক ব্যক্তির সামগ্রিক উন্নয়নে নিম্নলিখিত কাজ করা যায়-

**শারীরিক বিকাশঃ** চাহিদা অনুযায়ী পুষ্টি, চিকিৎসা প্রদান

**মানসিক বিকাশঃ**

- নিজের সবল এবং দুর্বল দিক গুলো চিনতে পারা।
- অন্যের সবল এবং দুর্বল দিক সম্পর্কে সচেতন হওয়া।
- যে কোন পরিবেশে চলতে পারার ক্ষমতা অর্জন করা।

- আত্ম নির্ভরশীল হওয়া ।
- ইতিবাচক ধারণা গঠন ।

সামাজিক বিকাশঃ - শিক্ষা বিনোদন সম্পর্ক স্থাপন ও যোগাযোগের ক্ষমতা বৃদ্ধি ব্যক্তিকে কর্মোপযোগী করে আর্থিক সক্ষমতা তৈরী । এছাড়া সৃষ্ট সামাজিক বিকাশ পারস্পরিক সম্পর্ক উন্নয়ন এবং সামাজিক নেটওয়ার্ক তৈরী ও অর্থনৈতিক অবস্থার মধ্যে সংযোগ সাধন করে ।

### মনোসামাজিক সেবার গুরুত্ব :

মনোসামাজিক সেবা মূলত ব্যক্তির বিপর্যস্থ অবস্থা কাটিয়ে সুস্থ স্বাভাবিক ও কর্মক্ষম করতে ভূমিকা রাখে ।

সংক্ষেপে মনোসামাজিক সেবার গুরুত্ব নিম্নরূপ :-

- একজন মানুষের মানুষ হিসাবে বেড়ে উঠার স্বাভাবিক প্রকৃষাই হচ্ছে মনোসামাজিকভাবে তার সুস্থতা নিশ্চিত করণের মাধ্যমে বেড়ে উঠতে সহায়তা করা;
- মনোসামাজিক সেবা ব্যক্তির আত্মবিশ্বাস ফিরিয়ে আনে;
- মনোসামাজিক সেবা ব্যক্তির মানসিক ও সামাজিক ক্ষতি কাটিয়ে উঠে পুনরায় সমাজে প্রতিস্থাপনে সহায়তা করে;
- মনোসামাজিক সেবা ব্যক্তি এবং সমাজকে ক্ষমতায়িত করে;
- মনোসামাজিক সেবা প্রাপ্তির মাধ্যমে ব্যক্তি যে কোন সংকটজনক পরিস্থিতিকে সাহসের সাথে মোকাবেলা করতে পারে;
- মনোসামাজিক সেবা ব্যক্তির ক্ষমতার বিকাশে সহায়ক ভূমিকা পালন করে;
- মনোসামাজিক সেবা ব্যক্তির মৌলিক চাহিদাকে গুরুত্ব দেয়ার পাশাপাশি মানসিক শক্তি সম্বলনের ভূমিকা রাখে;
- মনোসামাজিক সেবা ব্যক্তিকে এর সময়োপযোগী সিদ্ধান্ত গ্রহণে এবং তা কার্যকর করতে কাজ করে;
- একটি শিশুকে কর্মক্ষম পূর্ণাঙ্গ নাগরিক হিসাবে গড়ে তোলার জন্য মনোসামাজিক সহযোগিতা অত্যন্ত প্রয়োজন;
- সুস্থ শিশু পরিবার সমাজ ও দেশের ভবিষ্যৎ, তাই সুস্থ, স্বাভাবিক, মানসিকভাবে বিকশিত শিশু গড়ে উঠতে পারে সম্পদ হিসাবে;
- প্রায় সব শিশু কিশোরদের মাঝে, যদি তারা দুর্যোগপূর্ণ ঘটনার মুখোমুখি হয়, তবে বিভিন্ন রকমের মানসিক অসুস্থতার লক্ষন ( যেমন - দুঃস্বপ্ন দেখা, কোন কাজ এমনকি খেলাধুলায় মনোযোগ দিতে না পারা, বার বার দুর্ঘটনাটি চোখের সামনে দেখতে পাওয়া) তৈরী হতে পারে । মনোসামাজিক সেবার মাধ্যমে এর উপযুক্ত ব্যবস্থাপনা করা যায়;

সর্বোপরি একজন ব্যক্তিকে তার পরিবার, সমাজ ও দেশের জন্য সম্পদ হিসেবে গড়ে তোলার জন্য মনোসামাজিক সেবা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে ।