মনোরোগ চিকিৎসায় অকুপেশনাল থেরাপীর ভূমিকা

মোহাম্মদ মোসায়েদ উল্যাহ*
নাজমুন নাহার**

অকুপেশনাল থেরাপী

অকুপেশনাল থেরাপী হচ্ছে আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানে স্বীকৃত একটি স্বাস্থ্য সেবামূলক পেশা। ওয়ার্ল্ড ফেডারেশন অফ অকুপেশনাল থেরাপিষ্টস'র (২০০৭) সংজ্ঞায় বলা হয়েছে যে, অকুপেশনাল থেরাপী হচ্ছে এমন একটি পেশা যার প্রাথমিক উদ্দেশ্য হল একজন শারীরিক, মানসিক বা সামাজিক ভাবে দৈনন্দিন কাজে অক্ষম ব্যক্তি কে তার সমস্যাগুলো যথাসম্ভব দূর করে ব্যক্তির সামর্থ্য অনুযায়ী বিভিন্ন ধরনের উদ্দেশ্যমূলক কাজ, থেরাপিউটিক এক্সারসাইজ, স্কিল ট্রেনিং এবং পরিবেশের কাঠামো গত পরিবর্তন ইত্যাদির মাধ্যমে তার পূর্বের কার্যকলাপে সর্বাধিক সক্ষম করে গড়ে তোলা।
২০১০ এ নিউইয়র্ক ইউনিভারসিটির অকুপেশনাল থেরাপী বিভাগ থেকে একটি নতুন সংজ্ঞা প্রদান করে -অকুপেশনাল থেরাপী হচ্ছে এমন একটি স্বাস্থ্য সেবা মূলক পেশা যা একজন ব্যক্তির রোগের অবস্হা এবং তার সামর্থ্য অনুযায়ী তাকে জীবনের সকল ক্ষেত্রে স্বনির্ভর, অর্থপূর্ন এবং তৃপ্তিসম জীবন যাপনে সক্ষম করে গড়ে তোলে। (http://steinhardt.nyu.edu/ot/definition/)

যেভাবে অকুপেশনাল থেরাপীর যাত্রা শুরু হল

১৯০০ সালে প্রথম মানসিক রোগীদের চিকিৎসার জন্য অকুপেশনাল থেরাপী পেশার যাত্রা শুরু হয়। দ্বিতীয় বিশ্ব যুদ্ধের পরবর্তী সময় অকুপেশনাল থেরাপী শুধুমাত্র মানসিক রোগের নয় শারীরিক প্রতিবন্ধকতা নিয়েও কাজ করা শুরু করে। পরবর্তীতে বিভিন্ন গবেষনার মাধ্যমে এই পেশার প্রসার হয় এবং এরই ধারাবাহিকতায় ১৯৭৩ সালে বাংলাদেশে অকুপেশনাল থেরাপীর যাত্রা শুরু হয় । ১৯৭১ সালে মুক্তিযুদ্ধে আহত ব্যক্তিদের পুর্ণবাসনের লক্ষ্যে প্রফেসর আর জে গর্স্ট, যিনি আমেরিকান অর্থোপেডিক সার্জন বাংলাদেশে আসেন। পরবর্তীতে ১৯৭৩ সালে তিনি পুর্ণবাসনের ক্ষেত্রে অকুপেশনাল থেরাপীর প্রয়োজনীয়তা অনুভব করেন। এরই ফলশ্রুতিতে তিনি স্কুল অব ফিজিওথেরাপী এবং অকুপেশনাল থেরাপী এর যাত্রা শুরু করেন। ফলে ১৯৭৬ সালে প্রথম তিন জন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট হিসেবে তাদের কর্মজীবন শুরু করেন। তাদের মধ্যে উচ্চতর সুযোগ নিয়ে দুই জন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট দেশত্যাগ করেন এবং বাকি একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট জোসনে আরা বেগম বাংলাদেশে থেকে যান। পরবর্তীতে ১৯৯৫ সালে পক্ষাঘাতগ্রস্থদের পুর্ণবাসন কেন্দ্র (সি আর পি)- তে অকুপেশনাল থেরাপী কোর্সটির আবার যাত্রা শুরু হয় যা ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের অধিভূক্ত। এখানে উল্লেখ্য যে, ১৯৯৮ সালে কোর্সটি ডিপ্লোমা কোর্স হিসেবে পরিচিতি লাভ করলেও ২০০১ সালে প্রথম চারজন বি.এস.সি (অনার্স) ইন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট হিসেবে যাত্রা শুরু করেন। এভাবে, বাংলাদেশে অকুপেশনাল থেরাপী এর যাত্রা শুরু হয় যা বর্তমানে সফলতার সহিত বিদ্যমান।

যে সকল ক্ষেত্রে অকুপেশনাল থেরাপীস্টগণ কাজ করে থাকেন:

- স্নায়ুরোগ (Neurological condition)
- শিশুরোগ (Peadiatric condition)
- পেশী ও হাড়ের রোগ (Musculo skeletal condition)
- হৃদরোগ (Cardiac condition)
- মানসিক রোগ (Psychiatric condition)
- গবেষক হিসেবে (Researcher)
- চাকুরী/ কর্মক্ষেত্র (Ergonomics in Work/living place)

যে সকল মানসিক রোগের ক্ষেত্রে অকুপেশনাল থেরাপীস্টগণ কাজ করে থাকেন

- সিজোফ্রেনিয়া
- অবসন্নতা
- দুঃচিন্তা
- মাদকাসক্তি
- এ্যাফেকটিভ ডিজঅর্ডার
- এ্যাডজাস্টমেন্ট ডিজঅর্ডার
- মেন্টাল রিটারডেসন
- পারসোনালিটি ডিজঅর্ডার ইত্যাদি

সাইকিয়াট্রিতে অকুপেশনাল থেরাপীর ভুমিকা

অকুপেশনাল থেরাপী কেন দরকার?

- ❖ মানসিক সমস্যা গুলো একজন ব্যাক্তিকে তার দৈনন্দিন কাজে ব্যঘাত ঘটায় যেমন সে ভয় পেতে পারে, কাজটি কঠিন মনে হতে পারে, মনোযোগের অভাব হতে পারে, সমস্যা সমাধানের দক্ষতা কমে যেতে পারে, গুছিয়ে কাজ করায় বাধার সম্মুখীন হতে পারে, কোন কাজের পর কোন কাজটি করতে হবে তাতে ইতঃস্তত হয়ে যেতে পারে। এসব ক্ষেত্রে একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট তার দৈনন্দিন কাজ গুলোকে ছোট ছোট অংশে বিভক্ত করে উপযুক্ত প্রশিক্ষন (Purposeful activity, skills training, environmental modification) ও অন্যান্য থেরাপী প্রদানের মাধ্যমে কাজগুলোতে আত্মনির্ভরশীল করতে সাহায্য করে।
- ❖ দৈনন্দিন কাজ কর্মে যেমন খাওয়া-দাওয়া, গোসল করা ইত্যাদি সম্পাদনের ক্ষেত্রে সহায়তা করা এবং আগ্রহ বাড়ানোর মাধ্যমে ব্যক্তিগত বা Self care- এ স্বাবলম্বিতার ক্ষেত্রে একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট কাজ করে থাকেন।
- ❖ মানসিক অসুস্থতা ব্যক্তির কর্মক্ষেত্রে (Productivity) বাধা সৃষ্টি করে। সেই ক্ষেত্রে একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট ব্যক্তির মানসিক অবস্থার উন্নয়নের জন্য Life skills training সহ বিভিন্ন ধরনের থেরাপিউটিক পদ্ধতি ব্যবহার করে তার পূর্বের অবস্থায় ফিরে যেতে সাহায্য করে। শুধু তাই নয়, যেসকল ক্ষেত্রে পূর্বের অবস্থা ফিরিয়ে দেয়া সম্ভব নয় সেক্ষেত্রে একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট বিকল্প ব্যবস্থা গ্রহণে, দক্ষতা সম্পন্ন করতে এবং আগ্রহ তৈরীতে সহায়তা করেন। এটি তাকে সামাজিক অবস্থানকে (Role development) নিশ্চিত করার মাধ্যমে সাহায্য করে ।
- ❖ গবেষনা থেকে দেখা গেছে যে, বিনোদনমূলক (Leisure) কাজেকর্মে রোগীদের অংশগ্রহন বাড়ানোর মাধ্যমে তাদের মধ্যে উচ্ছৃঙ্খল ও আক্রমনাত্নক আচরন দূর করা সম্ভব। এক্ষেত্রে একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট বিনোদন মূলক কার্যকলাপে (Recreational Therapy) অংশগ্রহনে সহায়তা করে থাকেন।
- ❖ একজন মানসিক রোগী তার বাস্তবতাকে সহজে স্বাভাবিক ভাবে খাপ খাইয়ে নিতে পারে না। তাই একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট Reality Orientation, coping skills training ইত্যাদির মাধ্যমে তাকে বাস্তবতার সাথে পরিচিত হতে সহায়তা করে।
- ❖ সামাজিক আচরন সহজ ও সাবলীল করার লক্ষ্যে Social skill training, counseling, group therapy ইত্যাদি থেরাপী পদ্ধতি সমূহ ব্যবহার করা হয় । গ্রুপথেরাপীর মাধ্যমে একজন মানসিক রোগীর সামাজিক যোগাযোগ, সমস্যা সমাধানের পদ্ধতি সমূহ, বিভিন্ন কাজে নিজেকে পারদর্শী করার মনোবল ইত্যাদি

তৈরীতে সহায়তা করে। সর্বোপরী অকুপেশনাল থেরাপিস্ট একজন মানুষকে সামাজিক মানুষ হিসেবে গড়ে উঠতে সহায়তা করে।

- ❖ সামাজিক সচেতনতা বৃদ্ধির মাধ্যমে সমাজে কুসংস্কার দূর করে একজন মানসিক রোগীর জন্য নিরাপদ ও গ্রহনযোগ্য পরিবেশ সৃষ্টি করা সম্ভব। এক্ষেত্রে একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট সমাজে মাঠপর্যায়ে বিভিন্ন সচেতনতা মূলক অনুষ্ঠান (Awareness program) পরিচালনা করে থাকেন।
- ❖ একজন মানসিক রোগীর ক্ষেত্রে পরিবারের সদস্যদের সহায়তা অনেক গুরুত্বপূর্ন। অকুপেশনাল থেরাপিস্ট Family counseling এর মাধ্যমে ব্যক্তি সম্পর্কে সচেতনতার পাশাপাশি কেমন করে তার সাথে ব্যবহার করতে হবে তার নির্দেশনাবলী নিয়ে কাজ করেন। এর ফলে পরিবার থেকে উপযুক্ত সহযোগীতা পাওয়ার ফলে ব্যক্তির সমস্যা অনেকাংশে দূর হয়ে যায় ।
- ❖ কখনও কখনও মানসিক রোগী তার চারপাশ সম্পর্কে ভুলে যায়। তখন একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট Cognitive Therapy এর মাধ্যমে তাকে সমাজে খাপখাইয়ে নিতে সহায়তা করে।
- ❖ অনেক সময় বিভিন্ন ধরনের অগ্রহনযোগ্য আচরন যেমন অহেতুক সন্দেহ করা, ভয় পাওয়া, কারসাথে কেমন আচরন করবে তা বুঝতে পারে না। এসকল আচরনগুলোকে স্বাভাবিক আচরনে পরিনত করার জন্য একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট Behavioral Modification করে থাকেন।
- ❖ একজন মানসিক রোগীর জন্য দীর্ঘমেয়াদী পূর্নবাসন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ন। সেক্ষেত্রে অকুপেশনাল থেরাপি এর গঠন মূলক চিকিৎসা পদ্ধতিটি (OT Process) অত্যন্ত ফলপ্রশু হওয়ায় মানসিক রোগীর জন্য এটি অনস্বীকার্য।

(Rose 1995)

উদ্দেশ্য

সাইকিয়াট্রি বা মানসিক রোগের ক্ষেত্রে একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট এর প্রধান উদ্দেশ্য হচ্ছে- একজন ব্যক্তি তার নিজের, চাকুরি বা উৎপাদন মূলক কাজে, অবসর যাপনে এবং অন্যের সাথে সামাজিক সম্পর্ক উন্নয়নের মাধ্যমে তার দৈনন্দিন কাজগুলোতে নিয়োজিত ও স্বনির্ভর করা। সুতরাং বলা যায় যে একজন মানসিক রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি কে চিকিৎসার মাধ্যমে তার শারীরিক, মানসিক ও চিন্তাগত অক্ষমতা কাটিয়ে জীবনমান উন্নয়নে সাহায্য করাই একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট এর মূল উদ্দেশ্য।

এই উদ্দেশ্য গুলো পূরনের জন্য একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট যে সকল ক্ষেত্রে কাজ করে থাকেন তা হল-

- মানসিক স্বাস্থ্য কেন্দ্র
- মাঠপর্যায়ে (Community)
- পূর্ণবাসন কেন্দ্রে (Rehabilitation center)
- চাকুরী বা কর্মক্ষেত্রে (Work Place Modification)

(http://www.aota.org/Consumers/Tips/MentalHealth/Community/35166.aspx)

এসব ক্ষেত্রে একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট যেসকল চিকিৎসা দিয়ে থাকেন তা হল-

- গ্রুপ থেরাপী
- ইনডিভিজুয়াল থেরাপী
- রিলাক্সেশন থেরাপী
- সোস্যাল স্কিল ট্রেনিং
- এ্যাসারটিভনেস ট্রেনিং

- রিয়েলিটি থেরাপী
- ফ্যামিলি থেরাপী
- লাইফ স্কিল ট্রেনিং
- পাই অব লাইফ মডিফিকেশন

বর্তমানে সাইকিয়াট্রিতে অকুপেশনাল থেরাপী

বাংলাদেশ-

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এর প্রতিবেদন অনুসারে বিশ্বে ১০ শতাংশ মানুষ মাইনর সাইকিয়াট্রিক ডিজঅর্ডারে (Minor Psychiatric Disorder) আক্রান্ত এবং ১ শতাংশ মানুষ মেজর সাইকিয়াট্রিক ডিজঅর্ডারে (Major Psychiatric Disorder) আক্রান্ত। কিন্তু বাংলাদেশে এই সংক্রান্ত কোন জরিপ নাই। তবে অল্প সংখ্যক জনগনের মধ্যে গবেষনা করে দেখা গেছে যে বাংলাদেশে ৪৭ শতাংশ মানুষ নিউরোটিক ডিজঅরডার, ৩৭ শতাংশ সাইকোসোমাটিক এবং বাকি ১৬ শতাংশ মানুষ অন্যান্য মানসিক রোগে আক্রান্ত হচ্ছে (Firoz etal 2001) । এমতাবস্থায় বাংলাদেশে মানসিক রোগীদের জন্য দুটি হাসপাতাল রয়েছে-

- জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনিস্টিটিউট(NIMH)
- পাবনা মানসিক হাসপাতাল, পাবনা

অকুপেশনাল থেরাপিস্টএর পদ থাকার সত্ত্বেও এই সকল হাসপাতালে কোন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট নাই। অথচ, আমরা জানি একজন মানুষের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য তার দৈনন্দিন কাজে স্বনির্ভরতা জীবন যাত্রার মান উন্নয়নে সাহায্য করে। এক্ষেত্রে শুধু মাত্র ঔষধের চিকিৎসা কোন ব্যক্তিকে সম্পূর্ন সুস্থ করে তুলতে পারে না। এটি শুধুমাত্র তাদের মানসিক রোগের লক্ষন গুলো সাময়িক ভাবে দূর করছে। কিন্তু তাদের পরবর্তী সমস্যা, পূর্ণবাসন বা জীবন যাত্রার মান উন্নয়নে কোন ব্যবস্থা নেয়া হচ্ছে না। তারা উন্নত সেবা থেকে বঞ্চিত হচ্ছে। ফলে দেশের একটি গুরুত্বপূর্ণ জনশক্তি পিছিয়ে পড়ছে এবং সমাজে বোঝা রূপে পতিপন্ন হচ্ছে। সুতরাং এমতাবস্থায় মানসিক রোগীদের জীবন যাত্রার মান উন্নয়নে অকুপেশনাল থেরাপিস্ট এর ভুমিকা অনস্বিকার্য।

তবে আশার কথা এই যে অকুপেশনাল থেরাপিস্টের সরকারী পদ তৈরীর একটি প্রস্তাবনা সংশিষ্ট মন্ত্রানালয়ে প্রক্রিয়াধীন রয়েছে, যেখানে জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনিস্টিটিউট (NIMH) এর জন্য পাঁচটি পদের আবেদন করা হয়েছে। পদগুলো হচ্ছে-

- চীফ অকুপেশনাল থেরাপিস্ট (একজন)
- সিনিয়র অকুপেশনাল থেরাপিস্ট (দুই জন)
- অকুপেশনাল থেরাপিস্ট (দুই জন)

সাইকিয়াট্রিতে অকুপেশনাল থেরাপি এর ভবিষ্যত

সারা বিশ্বে এখন ৫০ টি দেশে ৩ লক্ষ অকুপেশনাল থেরাপিস্ট কাজ করছে। কিন্তু মানসিক রোগের ক্ষেত্রে একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট শুধুমাত্র হাসপাতালে না, পূর্নবাসন কেন্দ্র এবং মাঠপর্যয়ে ও কাজ করছে। সেক্ষেত্রে তারা একজন ব্যক্তির প্রয়োজনকে প্রাধান্য দিয়ে তার আত্মবিশ্বাস কে বাড়িয়ে তার নিজস্বতা মূল্যায়ন করে উপযুক্ত সামাজিক পরিবেশ সৃষ্টিতে গুরুত্বপূর্ন ভূমিকা রাখছে। যার ফলে ব্যক্তি তার সামাজিক অবস্থান (Role Development) উন্নয়ন করতে সক্ষম হচ্ছে। ২০০২ সালে আমেরিকা সাইকিয়াট্রিক এ্যসোসিয়েশন এর একটি প্রতিবেদনে দেখা গেছে যে, মাল্টিডিসিপ্লিনারি টিমে অকুপেশনাল থেরাপিস্ট হাসপাতাল এবং সমাজে (Community Based) কাজ করার মাধ্যমে মানসিক স্বাস্থ্য উন্নয়নে গুরুত্বপূর্ন ভূমিকা রাখতে সক্ষম হয়েছে। (Auerbach 2002)

এছাড়াও একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট মানসিক রোগীদের জন্য সামাজিক নীতি নির্ধারনে, কর্মক্ষেত্রে বিশৃঙ্খলা কমানোর জন্য কাজ করছে। আমেরিকানস ডিজএবিলিটি একট (Americans with Disabilities Act) অনুসারে বলা হয়েছে ভবিষ্যতে অকুপেশনাল থেরাপিস্ট মানসিক রোগীদের জন্য উপযুক্ত কাজের পরিবেশ সম্পর্কে বিবেচনা এবং তৈরীতে ভূমিকা রাখবেন। (Alkhatib 2006)

সুতরাং আমরা বলতে পারি যে প্রস্তাবিত সরকারী পদ পূরনের মাধ্যমে ভবিষ্যতে বিশ্বের অন্যান্য দেশের মত বাংলাদেশেও অকুপেশনাল থেরাপিস্টরা মানসিক রোগীদের জন্য হাসপাতাল, সমাজ ভিত্তিক পূর্ণবাসন, কর্মক্ষেত্রে পূর্নবাসনে গুরুত্বপূর্ন ভূমিকা রাখবেন।

- কোর্স কো-অর্ডিনেটর, অকুপেশনাল থেরাপী বিভাগ, বাংলাদেশ হেল্‌থ প্রফেশনালস ইনষ্টিটিউট, সিআরপি, সাভার, ঢাকা।
- **লেকচারার ,অকুপেশনাল থেরাপী বিভাগ, বাংলাদেশ হেল্‌থ প্রফেশনালস ইনষ্টিটিউট, সিআরপি, সাভার, ঢাকা।