

মাংসপেশীর শিথিলকরণ পদ্ধতি (Muscular Relaxation System)

শিথিলকরণ কি?

শিথিলকরণ এমন একটি পদ্ধতি যার মাধ্যমে নিজের শরীর ও মনকে ধীরস্থির ও শান্ত রাখা যায় এবং প্রয়োজনে নিজে বার বার ব্যবহার করতে পারে।

ইহার প্রয়োজনিতা কি?

ইহা নিয়মিত অভ্যাস করলে এডোক্রাইন সিস্টেমের এড্রেনালিন-নরএড্রেনালিনের নিঃসরণ নিয়ন্ত্রিত হয় ফলে ব্লাডপ্রেসার, হার্টবিট রেট কম থাকে। ইহা ছাড়া অটোনোমিক নার্ভাস সিস্টেমের কাজকর্মও নিয়ন্ত্রণ রাখে। যে সব টেনশন বা মানসিক চাপ (উদ্ভিগ্নতা, অস্থিরতা, আরামদায়ক নয় এমন অবস্থা) যা আপনি বর্তমানে অনুভব করেন যতটা না মানসিক তার চাইতে বেশী হলো শারীরিক। এটা উত্তেজনার টান টান বা মাংস পেশীর চাপ থেকে হচ্ছে; কিন্তু আপনি বুঝতে পারছেন না যে, আপনার মাংসপেশী যে চাপের মধ্যে রয়েছে, তা হলো আরাম-দায়কহীন অনুভূতি।

শিথিলকরণ আমরা কেন করবো?

বিভিন্ন গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে, নিয়মিত শিথিলকরণের মাধ্যমে হার্টএ্যাটাক ও ব্রেইন স্ট্রোক এর ঝুঁকি কমায়, সেকেন্ড ডিগ্রি হার্টএ্যাটাক এর সংখ্যা ও কমায়। হার্ভার্ড মাইড বডি মেডিক্যাল ইনস্টিটিউট এর হার্ভার্ড বেনসন গবেষণা করে দেখেছেন যে মেডিটেশনের সময় 'রিল্যাক্সেড স্টেট' হয়; যা মাসল টেনশন, হার্টরেট ও হাইব্লাডপ্রেসার কমিয়ে রাখে।

মানসিক সমস্যার চিকিৎসা, যেমন- অকারণে যে কোন ভয়, মানসিক চাপ সংক্রান্ত সাইকোলোজিক্যাল সমস্যা; যেমন- অ্যাংজাইটি, উত্তেজনা, ভয়, বিষন্নতা, মৃত্যুশোক, মেনোপোজ, অনিদ্রা, মাদকাসক্তজনিত সমস্যা (মাদক প্রত্যাহারজনিত উপসর্গ ও মানসিক সমস্যা),

মানসিক চাপ সংক্রান্ত শারীরিক সমস্যা; যেমন- ক্রনিক মাথাব্যথা, টেনশন, এজমা, ডিসমেনোরিয়া, ডায়াবেটিস, আলসার, ক্যান্সার ইত্যাদি লাঘব করে। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

স্মরণশক্তি ও শিক্ষা অর্জনের ইচ্ছা বৃদ্ধি পায়।

শিথিলকরণ পদ্ধতি

আপনার টান টান মাংসপেশীকে কি ভাবে শিথিল বা রিলাক্স করা যায় তা আপনাকে শিখতে হবে। এজন্য আপনাকে উদ্ভিগ্নতার পরিবর্তে শান্ত, ধীর, স্থির হতে হবে। মাংসপেশীগুলোকে একবার শিথিল করার পদ্ধতি শিখে নিলে, পরবর্তীতে টান টান উদ্ভিগ্নতার সময় আপনি নিজেই পেশী শিথিল করার পদ্ধতি কাজে লাগাতে পারবেন। এসময় থেরাপিস্টকে (যিনি শেখাবেন) শান্ত, ধীর, স্থির, সাহস বা সাহায্যসূচক কঠোর কথা বলতে হবে এবং সাবধানতা হিসাবে থেরাপিস্ট রোগীর শরীরে কোন আঘাত বা খত আছে কিনা জিজ্ঞেস করে নিবেন।

কি ভাবে করবেন?

১। পুরোপুরি আরামদায়ক অবস্থায় বসুন অথবা শুয়ে পড়ুন।

২। শরীরের পোশাক কোথাও বেশী টাইট থাকলে তা ঢিলে করে নিন। সমস্ত শরীর সম্পূর্ণভাবে ছেড়ে দিন বা ঢিলা করুন।

৩। বাহ ও হাত - হাত সোজা করে উপরে তুলুন অথবা সামনে আনুন। দু'হাত দিয়েই দৃঢ় ভাবে টাইট করে মুষ্টি বানান, সাথে কব্জি ও কনুই ভাঁজ করুন। জোরে-আরো জোরে আপনার হাতের ও পায়ের আঙ্গুলে আরামদায়কহীন টেনশন অনুভব করুন। আরো জোড়ে যতটা পারা যায় মুষ্টি করুন এবং আপনার হাতের ও বাহুর ভেতরে যে আরামদায়কহীন টেনশন বা চাপ অনুভব করছেন তা বেশী করে ভালোভাবে অনুভাবন করুন।

১০ সেকেন্ড পর...

এখন আমি যখন বলবো শিথিল, তখন আপনার হাত আপনার কোলে অথবা বিছানায় এমনভাবে পড়বে যেন হাতগুলো মনে হবে লোহার তৈরী....। হাত দু'টোকে ভারী বস্তুর মতো পড়তে দিন এবং শিথিল করুন। এভাবে প্রতিটি বাহ ও হাত সাতবার করে করবেন। যদি ক্লাইন্ট হাত দু'টো ধপাস করে না ফেলে ধীরে ধীরে কোলে নামিয়ে রাখে অথবা পাশে রাখে তা হলে--- আমি আপনার হাত দু'টো তুলে ধরছি; আপনি ছেড়ে দিবেন। এবার যেন সত্যি সত্যিই হাত দু'টো ধপাস করেই ভারী

নিয়মিত শিথিলকরণের মাধ্যমে হার্টএ্যাটাক ও ব্রেইন স্ট্রোক এর ঝুঁকি কমায়, সেকেন্ড ডিগ্রি হার্টএ্যাটাক এর সংখ্যা ও কমায়।

বস্তুর মতো আপনার কোলে অথবা পাশে পড়ে। তারপরও যদি ক্লাইন্ট সঠিকভাবে আচরণ করতে না পারে তবে থেরাপিস্ট সঠিক আচরণ মডেল করে দেখিয়ে দেবেন এবং তারপর আবার হাত ধরে উপরে উঠিয়ে ছেড়ে দেবেন। এরপর ক্লাইন্টকে বলতে হবে এই ব্যায়ামই আবার নিজ থেকে করতে হবে (১০ সেকেন্ড টান-টান করে রাখতে হবে)। এবার থেরাপিস্ট ক্লাইন্টকে জিজ্ঞেস করবেন কতখানি আরাম অনুভূতি অনুভব করছেন; তারপর রিলাক্স করতে বলবেন।

৪। এবার শান্ত ধীর স্থির কঠোর থেরাপিস্ট বলবেন - 'দেখুন' কিভাবে টান-টান মাংসপেশীর চাপ আরামবিহীন অবস্থা থেকে দূরে সরে যাচ্ছে। স্নান হয়ে যাচ্ছে টেনসন এবং তার পরিবর্তে মৃদুআরাম, উষ্ণ ও আনন্দদায়ক একটা অনুভূতি মনে ও শরীরে ধীরে ধীরে ছড়িয়ে পড়ছে। যখন আপনি আগে চাপ চাপ টান অনুভব করেছিলেন তার সাথে বর্তমান অনুভূতির পার্থক্য অনুভব করুন। দেখুন শিথিল অনুভূতি কত আরামদায়ক ও আনন্দদায়ক (!)। এবার আঙ্গুলগুলো পেছন দিকে টান টান করুন, জোড়ে! আরো জোড়ে!! এবং আরামহীন অনুভূতি খেয়াল করুন। চাপটুকু খেয়াল করুন।

১০ সেকেন্ড পর বলতে হবে 'শিথিল' করুন। এবারও পার্থক্যটা অনুভব করুন।

৫। অনুরূপ কপালের ও চোখের মাংস পেশীগুলো আস্তে আস্তে চোখ বন্ধ করে জোড়ে টাইট করুন ও টেনশন অনুভব করুন এবং ১০ সেকেন্ড পর শিথিল করুন ও চোখ আস্তে আস্তে খুলুন। এবার

- ৬। **শ্র** - উপরের দিকে **শ্র** উঠান এবং টিলা করুন।
- ৭। **চোখ এবং কপাল** - চোখ বন্ধ করুন। এবার কল্পনায় আপনি অনেক অনেক দূরের কোন দৃশ্য, যা কিনা সুখকর দেখার চেষ্টা করুন। যেমন আপনি নদীর ওপারে গ্রাম কিংবা অথৈ সাগরের সুউচ্চ রূপালী ঢেউ কল্পনায় দেখুন। অনুভব করুন কতখানি আনন্দদায়ক ও আরামদায়ক এবং শিথিল করুন এই অনুভূতি।
- ৮। **মুখ-যতদূর সম্ভব মুখ খুলে হা করুন।** শিথিল করুন। ঠোঁট ও চোখ দুটো একসাথে একইসময়ে সংকুচিত করুন। শিথিল করুন।
- ৯। **জিহ্বা**- মুখ খুলুন। যতদূর সম্ভব জিহ্বা মুখের ভেতর থেকে বের করুন। শিথিল করুন। জিহ্বাকে যতদূর সম্ভব আরামদায়কের মত মুখের ভেতর রাখুন। মুখ গহ্বরের ছাদে জিহ্বাকে জোরে উপরের দিকে চেপে ধরুন। যত জোরে সম্ভব- আরো জোড়ে। এরপর শিথিল করুন। এবার মুখ গহ্বরের মেঝেতে জিহ্বা সংকুচিত করে চেপে ধরুন। শিথিল করুন। অনুরূপ নাক, গাল, চোয়াল ও চিবুক শক্ত ও শিথিল করুন।
- ১০। **ঘাড় ও গলা** - মাথাসহ ডান কান কাত করে ডানকাঁধ এর সাথে স্পর্শ করুন; অনুরূপ মাথা সহ বাম কান কাত করে বামকাঁধ এর সাথে স্পর্শ করুন। ধীরে ধীরে মাথা গলার ওপর ডান দিকে ৩ বার এবং একই রকম বামদিকে ৩ বার ঘোরান।
- ১১। **চিবুক** - সামনের দিকে কাত করে চিবুক বুকের স্টারনাম এ ছোঁয়াতে হবে এবং শিথিল করতে হবে।
- ১২। **বুক** - গভীর ভাবে বুক ভরে শ্বাস নিন (মেরুদণ্ড টান টান করে)। কিছুসময় (৫-১০ সেকেন্ড) ধরে রাখুন। এবার ধীরে ধীরে সব বাতাস বের করে দিন।
- ১৩। **কাঁধ, পাকস্থলী ও পেট** - কাঁধ পেছনে নিন; শিথিল করুন। আবার সামনে আনুন; শিথিল করুন। উপরে তুলুন যত জোরে সম্ভব; শিথিল করুন। পাকস্থলী ও পেটের মাংসপেশী শক্ত করুন এবং টেনশন অনুভব করুন; পরে আস্তে আস্তে শিথিল করুন। এবার পেট যতদূর সম্ভব পিঠের দিকে টান অর্থাৎ খোল দিন; একটু সময় পরে শিথিল করুন। এবার পেট ফুলিয়ে বড় করুন; আরও ফোলান; আস্তে আস্তে শিথিল করুন।

- ১৪। **পাছ, পা ও পায়ের আঙ্গুল** - কাঠের চেয়ারে ঠেঁশ দিয়ে শরীর সামনে আনুন; শিথিল করুন। পা সোজা করুন; উপরে তুলুন; শিথিল করুন। উরুর মাংসপেশী শক্ত করুন। পায়ের গোড়ালী জোরে মেঝে বা বিছানায় চেপে ধরুন। আরো জোরে! পা মেঝেতে অথবা বিছানায় ছেড়ে দিন। পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলিসহ অন্যান্য আঙ্গুল বাঁকা করে কপালের দিকে তাক করুন। জোরে! আরো জোরে!! টেনশন অনুভব করুন। শিথিল করুন। এবার বিপরীত দিকে পায়ের আঙ্গুলগুলো তাক করুন। অনুরূপ শিথিল করুন। যতবারই প্রতিটি মাংসপেশীর গ্রুপ এর ব্যায়াম করবেন ততবারই মুখে উচ্চারণ করবেন “শান্ত” টিলা এবং রিলাক্স। এবার আমি আপনাকে আরও শিথিল হতে সাহায্য করবো। আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস লক্ষ্য করুন। যতবার আপনি নিশ্বাস ফেলবেন ততবার বলবেন “প্রশান্তি”। নিজেই উচ্চস্বরে বলুন ‘প্রশান্তি’ নিজেই প্রশান্তিতে ছেয়ে ফেলুন যতবার নিশ্বাস ফেলবেন ততবার। এভাবে ক্লাইস্টকে ২-৩ মিনিট করতে হবে। উচ্চস্বরে ৪-৫ বার ‘প্রশান্তি’ বলার পর নিজেই নিয়ন্ত্রণ নিতে বলতে হবে। দৈনিক এই ব্যায়াম অন্তত দু’বার করতে হবে। নিরিবিলা শান্তভাবে রুমে শিথিল হতে ২০-৩০ মিনিট সময় প্রয়োজন হয়।

নিরিবিলা শান্তভাবে রুমে শিথিল হতে
২০-৩০ মিনিট সময় প্রয়োজন হয়

যখন শরীর পূর্ণ রিলাক্স অবস্থায় চলে আসে তখন পূর্বের কোন শিথিল দৃশ্য বা প্রশান্তিকরনের স্মৃতি চিত্র মানসপটে আনয়ন করতে হবে। এ অবস্থায় দুই-তিন মিনিট চলার পর এক মিনিট বিরতি দিতে হবে যাতে ঐসময় মনে পরিপূর্ণ প্রশান্তি ভাব অনুভব করতে পারেন। কয়েকবার নিঃশ্বাস নিন এবং অনুরূপভাবে প্রশ্বাস তাগ কনুন। ধীরে ধীরে শরীরকে টিলা ও ভার করুন নিজে নিজে। কয়েকবার গভীর ভাবে শ্বাস নিয়ে নিঃশ্বাস ধরে রাখুন। এর কিছুক্ষন পর প্রশ্বাসের সমস্ত বাতাস বের করবেন এবং মনে মনে ভাবুন সব টেনশন প্রশ্বাসের সাথে শরীর মন থেকে বেরিয়ে যাচ্ছে। সাথে সাথে শরীরটা রিলাক্স হচ্ছে।

পরিশেষে বলা যায়, শিথিলকরণের ফলে আপনার সমস্যা সমাধানে সহায়তা করে মনের অনুভূতিকে করে আরামদায়ক ও প্রশান্তিময়। জীবনকে করে সুখ ও শান্তিময়।

ডাঃ মহাদেব চন্দ্র মঞ্জল, সহকারী অধ্যাপক (সাইকিয়াট্রি), এনআইএমএইচ, শেরেবাংলানগর, ঢাকা

For Mental Health and Psycho-Social Consultation



Contact

Zeenat Shams

School Psychologist
An English Medium School
Mobile: 01715-440922