

## মানসিক স্বাস্থ্যের উপর যৌন নির্যাতনের প্রভাব

ইশরাত শারমীন রহমান

জুনিয়র কনসালট্যান্ট (কাউন্সেলিং)

ন্যাশনাল ট্রমা কাউন্সেলিং সেন্টার

রাহেলা ২১ বছরের একটি মেয়ে। তারা দুই বোন এক ভাই, রাহেলা সবার বড়। রাহেলার বাবা বেঁচে নেই তাই তার মা বাসা বাড়িতে ঝি এর কাজ করে সংসার চালায়। রাহেলা সংসারে সাহায্য করার জন্য গার্মেন্টসে কাজ করে। গার্মেন্টসে কাজ করতে গিয়ে তার সহকর্মী শফিকের সাথে তার ভালবাসার সম্পর্ক তৈরী হয়। একদিন শফিক রাহেলাকে তার অসুস্থ মাকে দেখতে নিয়ে যাওয়ার কথা বলে। রাহেলা রাজী হয়ে যায় এবং শফিকের সাথে তার বাড়ির উদ্দেশ্যে রওনা দেয়। কিন্তু শফিক রাহেলাকে তার বাড়ি না নিয়ে একটা হোটেলে নিয়ে যায়। সেখানে শফিক ও তার তিন বন্ধু মিলে রাহেলাকে ধর্ষণ করে। পত্রিকা খুললেই আমরা প্রায়ই এ ধরনের ঘটনা দেখতে পাই। বর্তমানে আমাদের দেশে যৌন নির্যাতনের সংখ্যা ক্রমাগত বেড়েই চলছে। যারা নির্যাতনের শিকার হচ্ছে তারা শারীরিক, মানসিক ও সামাজিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়। নির্যাতনের প্রভাব নির্যাতিতের উপর কতটুকু হবে তা নির্ভর করে বেশ কিছু বিষয়ের উপর যেমন: নির্যাতিতের বয়স, নির্যাতনের ধরণ, নির্যাতনকারীর সংখ্যা, নির্যাতনকারীর সাথে সম্পর্ক এবং নির্যাতনের পর সে কতটুকু মানসিক ও সামাজিক সাপোর্ট পাচ্ছে তার উপর।

নির্যাতন বিশেষ করে যৌন নির্যাতনের ফলে সৃষ্ট শারীরিক ক্ষত যতটা গুরুত্ব পায় মানসিক ক্ষত ততটা গুরুত্ব পায় না। নির্যাতনের ফলে নির্যাতিত ব্যক্তির মধ্যে নানা ধরনের মানসিক সমস্যা দেখা দিতে পারে যা ব্যক্তির জীবনকে দুর্বিসহ করে তুলতে পারে। যৌন নির্যাতনের শিকার ব্যক্তির মধ্যে দুই ধরনের মানসিক প্রতিক্রিয়া দেখা যায় : তাৎক্ষনিক প্রতিক্রিয়া ও দীর্ঘমেয়াদী প্রতিক্রিয়া। তাৎক্ষনিক প্রতিক্রিয়া হিসেবে যৌন নির্যাতনের ঘটনার আকস্মিকতায় নির্যাতিত ব্যক্তি আতঙ্কগ্রস্ত হয়ে পড়ে তাদের মধ্যে নানা ধরনের আবেগীয় অস্থিতিশীলতা ও মানসিক অসামঞ্জস্যতা দেখা দেয়। ব্যক্তি নিজেকে ঘটনার জন্য দোষী মনে করে, নিজেকে ছোট ও অসহায় মনে করে, লজ্জা বোধ করে, অপমানজনক মনে করে, অহেতুক কান্নাকাটি করে। এ ধরনের অনুভূতিগুলো তাদের মনের মধ্যে প্রবলভাবে চাপ তৈরী করে এবং তার বহিঃপ্রকাশ হিসেবে তাদের মধ্যে অস্থিরতা দেখা যায়, তারা নিজেকে গুটিয়ে রাখে, অনেক সময় অন্যকে আক্রমণ করে ও দোষারোপ করে এমনকি আত্মহত্যার প্রচেষ্টাও করে, অনেকক্ষেত্রে তারা আত্মহত্যা করে থাকে। এছাড়াও তাদের মধ্যে ভয়, দুঃস্বপ্ন, ঘুমের সমস্যা, খাওয়ায় অরুচী দেখা দেয় এবং দৈনন্দিন কাজকর্ম ব্যহত হয়। দীর্ঘমেয়াদী প্রতিক্রিয়াটি ব্যক্তির মধ্যে শুধুমাত্র কয়েক দিন বা সপ্তাহ থাকে না অনেকক্ষেত্রে সারা জীবন এর প্রভাব লক্ষ্য করা যায়। ব্যক্তির মধ্যে বিষন্নতা, দুঃশ্চিন্তা, পোস্ট ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিজঅর্ডার সহ নানা ধরনের মানসিক সমস্যা দেখা দিতে পারে। অনেক ক্ষেত্রে ব্যক্তির মেজাজ খিটখিটে হয়ে যায়, রাগ নিয়ন্ত্রনে কষ্ট হয়, সিদ্ধান্তহীনতায় ভোগে এবং পারস্পরিক সম্পর্ক বজায় রাখার ক্ষমতা নষ্ট হয়ে যায়।

যৌন নির্যাতনের শিকার নারীর মানুষের প্রতি বিশেষ করে পুরুষের প্রতি বিশ্বাস নষ্ট হয়ে যায়, তারা নিরাপত্তাহীনতায় ভোগে, তারা হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়ে, বেঁচে থাকাটা তাদের কাছে অর্থহীন মনে হয়, তাদের মধ্যে আবারও নির্যাতিত হবার ভয় কাজ করে। আমাদের দেশে অনেকক্ষেত্রে যে ব্যক্তি যৌন নির্যাতনের শিকার হয় তাকেই যৌন নির্যাতনের জন্য দায়ী করা হয় এর ফলে তার উপর অনেক নেতিবাচক প্রভাব পড়ে। নির্যাতিত ব্যক্তির মধ্যে অনেক সময় মানসিক কারণে যৌন সমস্যা দেখা যায়। যৌন নির্যাতনের শিকার নারীর পক্ষে নির্যাতন পরবর্তী যৌন সম্পর্ক করার ক্ষেত্রে ভয় ও অনীহা কাজ করে। অবিবাহিত নারীদের ক্ষেত্রে বিয়ে করার ক্ষেত্রে ও স্বামীর সাথে যৌন সম্পর্ক গড়ার ক্ষেত্রে ভীতি লক্ষ্য করা যায়।

যেহেতু যারা যৌন নির্যাতনের শিকার হচ্ছে তারা শারীরিক, মানসিক ও সামাজিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয় তাদের চিকিৎসার ক্ষেত্রে এই তিন দিককেই প্রাধান্য দিতে হবে। যৌন নির্যাতনের ফলে নির্যাতিতের যে শারীরিক ক্ষত হয়েছে তা চিকিৎসার পাশাপাশি সামাজিক সচেতনতা তৈরী করতে হবে যাতে করে কেউ তাদেরকে নির্যাতনের ঘটনার জন্য দায়ী না করে এবং

তাদের প্রতি সহানুভূতিশীল হয়। যৌন নির্যাতনের শিকার ব্যক্তির মানসিক সমস্যার নিরসনে কাউন্সেলিং বা সাইকোথেরাপি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে।

**ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট এর ভূমিকা :** এই ধরণের সমস্যার ক্ষেত্রে ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে। ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট জ্ঞানীয় আচরণগত চিকিৎসার (Cognitive Behavior Therapy) মাধ্যমে নির্যাতনের আচরণ ও চিন্তার প্যাটার্নকে পরিবর্তন করেন। এক্ষেত্রে বিভিন্ন ধরণের মনোবৈজ্ঞানিক পদ্ধতি প্রয়োগ করা হয়, যাতে করে তাদের মানসিক অবস্থার উন্নতি হয় এবং তারা সমস্যার সাথে খাপ খাইয়ে নিতে পারে, তারা ইতিবাচক ও যৌক্তিক চিন্তা করতে পারে, তাদের দক্ষতা ও আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পায় এবং ব্যক্তি আবার দৈনন্দিন স্বাভাবিক জীবনে ফিরে যায়।

পরিশেষে বলা যায়, যে যৌন নির্যাতনের শিকার নারীদের প্রতি আমাদের বিরূপ মনোভাব না রেখে সহযোগিতার জন্য এগিয়ে আসতে হবে যাতে তারা সমাজে মাথা উচু করে চলতে পারে। শুধু নারী নয় পুরুষদেরও এ বিষয়ে অগ্রনী ভূমিকা রাখতে হবে। যৌন নির্যাতনের শিকার নারীদের শারীরিক চিকিৎসার পাশাপাশি মানসিক চিকিৎসার বিষয়টাও নিশ্চিত করতে হবে।