



মনের কথা

মানসিক সমস্যা ও তার সমাধান

সাপ্তাহিক ২০০০ পত্রিকার পাঠক-পাঠিকাদের
মানসিক সঙ্কট ও সমস্যার সমাধান দিচ্ছেন
মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞ
ডা. মেখলা সরকার
সহকারী অধ্যাপক
জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট

আপনার প্রশ্ন সংক্ষিপ্ত আকারে
সাপ্তাহিক ২০০০, ডেইলি স্টার সেন্টার
৬৪-৬৫ কাজী নজরুল ইসলাম অ্যাভিনিউ
ঢাকা-১২০৫ এই ঠিকানায় পাঠিয়ে দিন
newarticle2000@gmail.com

* আপনি চাইলে নাম-ঠিকানা গোপন রাখা হবে

প্রশ্ন : আমার মা খুব অল্পতেই দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়েন। সব সময় ভয়ঙ্কর সব আতঙ্কের কথা কল্পনা করেন। যেমন বাসায় ফিরতে কারো দেরি হলেই তিনি অতিরিক্ত চিন্তিত হয়ে পড়েন। সামান্য কোনো শব্দ শুনলে তিনি মনে করেন কোনো বড় দুর্ঘটনা হচ্ছে। আকাশে সামান্য মেঘ হলেও তিনি মনে করেন টর্নেডো হতে যাচ্ছে। এসব ভেবে তিনি নিজে আতঙ্কিত হন এবং পরিবারের অন্যদের মধ্যেও আতঙ্ক ছড়িয়ে দেন। উল্লেখ্য, আমার মায়ের কৈশোরে ডাকাতরা আক্রমণ করে আমার নানাকে হত্যা করে। মা সেই ঘটনার সাক্ষী ছিলেন। এসব ঘটনা কি এখনো তার মনে ছাপ রেখে দিয়েছে? সে জন্যই কি তিনি অবচেতনে এমন আতঙ্কিত হয়ে থাকেন?



নুজহাত ইয়াসমিন, খুলনা

উত্তর : হ্যাঁ, আপনি ঠিকই ধরেছেন। আপনার মায়ের শৈশবে তার বাবার হত্যাদৃশ্যের মতো ভয়াবহ ঘটনার ছাপ থেকে তার বর্তমান সমস্যাগুলো হতে পারে। এটাকে বলে Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)। তবে তার উদ্বেগাধিক্য রোগও (Anxiety Disorder) থাকতে পারে। আপনি একজন মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের কাছে আপনার মাকে নিয়ে যান। তিনি আপনার মায়ের সম্পূর্ণ ইতিহাস নিয়ে এবং বর্তমান মানসিক অবস্থা পরীক্ষা করে তার সমস্যা সঠিকভাবে নির্ণয় করতে পারবেন এবং সে অনুযায়ী চিকিৎসা দেবেন। আপনার মায়ের এখনকার লক্ষণের বর্ণনা শুনে জটিল বা গুরুতর কোনো মানসিক রোগের লক্ষণ বলে মনে হচ্ছে না। বরং এগুলো এক ধরনের মূদু বা লঘু মানসিক সমস্যা, যা অনেকেরই হতে পারে। তবে এটাও ঠিক, এ সমস্যার জন্য তার এবং আশপাশের মানুষের জীবনযাত্রার স্বাভাবিক গুণগত মান ব্যাহত হচ্ছে। কাউন্সেলিং (সাইকোথেরাপি) বা প্রয়োজনে সাময়িকভাবে উদ্বেগবিরোধী ওষুধের মাধ্যমে আপনার মা অনেকাংশেই ভালো অবস্থায় থাকতে পারবেন এবং তার অতি উদ্বেগজনিত কষ্ট প্রশমিত হবে।

প্রশ্ন : আমি সরকারি চাকরিজীবী। আমার হাজব্যান্ডও একই চাকরিতে একই পজিশনে আছেন। চাকরি সূত্রে আমরা তিনবার বিদেশেও ঘুরে এসেছি। আমার স্বামীর ফ্যামিলি অনেক বড়। তার দুজন ভাই-বোন মানসিক রোগী, যাকে বলে পাগল। আমার স্বামীর পাগল ভাইটির চেয়ে পাগল বোনটির প্রতি টান খুব বেশি। এত বেশি যে ওই বোন এবং আমি দুজন সামনে থাকলে বা অসুস্থ হলে সে অবশ্যই তার ওই বোনের দিকেই এগিয়ে যাবে। এমনকি সে বাচ্চা নিতেও দেরি করছে এই বোনের জন্য। অথচ আমরা সবাই এখন জানি ওর বোন কখনো সুস্থ হবে না। এ পর্যন্ত ৪-৫ বার তার ট্রিটমেন্ট হয়েছে। প্রতিবারই সে আবার পাগলামির পর্যায়ে চলে গেছে। তার অসুস্থতা খুব খারাপ ধরনের। সে ভায়োলেন্ট হয়ে যায়। আঁচড়ে-খামচে একাকার করে। একবার তিনতলা থেকে লাফ দিয়ে পা ভেঙেছে। তখন আমার স্বামী সবসময় তার পাশে থেকেছে এমনকি তার পিরিয়ডের ন্যাপকিন বদলের সময়েও। এসব দেখে আমি মানসিকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ছি। মাঝেমাঝে ইচ্ছা হয় ডিভোর্স দিয়ে দেই। নতুন করে জীবন শুরু করি। আপনার মতে আমার কী করা উচিত। উল্লেখ্য, আমাদের বিয়ের বয়স ৮ বছর এবং বাচ্চা নেই। বাচ্চা না থাকার কারণ তার শারীরিক অসুস্থতা। ডাক্তার দেখিয়েছি। ডাক্তারের বক্তব্য অনুযায়ী তার স্পার্ম কাউন্ট ১০ হাজারের নিচে। তাই আমাদের

আপনার
সঙ্গে আপনার
ননদের প্রতি তার
যত্নের কোনো
তুলনামূলক আলোচনায়
যাবেন না

বাচ্চা নিতে হবে চিকিৎসার মাধ্যমে। কিন্তু সে চিকিৎসার পরিবর্তে বোনকে সময় দিতেই আগ্রহী। দয়া করে আমার সমস্যার একটা সমাধান দিন।

আসমা বেগম, ঢাকা

উত্তর : আপনার কষ্ট ও অভিমানের জায়গটা বুঝতে পারছি। বর্ণনা শুনে মনে হচ্ছে আপনার নন্দ কোনো একটা জটিল বা গুরুতর মানসিক রোগে ভুগছেন। সম্পূর্ণ নিরাময়যোগ্য না হলেও নিয়মিত ওষুধ সেবনের মাধ্যমে এ ধরনের রোগ অনেকখানিই নিয়ন্ত্রণে রেখে এক ধরনের গুণগত জীবনযাপন সম্ভব। তবে এক্ষেত্রে পরিবারের সহায়তা, সহমর্মিতা ও যত্নের কিন্তু কোনো বিকল্প নেই। আপনার স্বামীর তার অসুস্থ বোনের প্রতি যে টান এবং ভালবাসা সেটা কিন্তু খুবই স্বাভাবিক এবং কাঙ্ক্ষিত। আমাদের ভালবাসার বা কাছের মানুষেরা যখন অসুস্থ থাকে, তখন স্বাভাবিকভাবেই তাদের প্রতি আমাদের দায়িত্ববোধ এবং যত্ন বেড়ে যায়। আপনার স্বামীর মতো আমাদের এই চমৎকার মানসিক দিকগুলোই কিন্তু কৃষ্টি ও সংস্কৃতির বড় একটা শক্তি। সুতরাং আপনার স্বামীর তার বোনের প্রতি মমত্ববোধের বিষয়টি ভিন্নভাবে দেখার চেষ্টা করুন এবং নতুন করে মূল্যায়ন করুন।

তবে সন্তানহীনতা এবং এ ব্যাপারে তার আপাত উদাসীনতা হয়তো আপনার মাঝে এক ধরনের ক্ষোভ তৈরি করেছে।

মানুষের একটা স্বাভাবিক বৈশিষ্ট্য হলো নিজেদের অনেক কিছু বা দুর্বলতা আমরা দেখতে চাই না বা সেটার সম্মুখীন হতে চাই না (Psychological Defense)। সুতরাং এমন হতেই পারে যে সন্তানহীনতার চিকিৎসা বিষয়টি যে তিনি গুরুত্ব দিচ্ছেন না, সেটা হয়তো সেভাবে বুঝতে পারছে না। অর্থাৎ তার আপাত উদাসীনতার মানে এই নয় যে আপনাকে তিনি কম ভালবাসেন বা গুরুত্ব দেন না।

অতএব, মনের মাঝে রাগ পুষে না রেখে সরাসরি তার সঙ্গে এ ব্যাপারে আলোচনা করুন এবং চিকিৎসার গুরুত্বের বিষয়টি সামনে নিয়ে আসুন। আলোচনার সময় এমন কোনো কথা বলবেন না যাতে তার আত্মসম্মানে আঘাত লাগে। এছাড়া তার বোনের অসুস্থতার কোনো প্রসঙ্গ টানবেন না বা আপনার সঙ্গে আপনার ননদের প্রতি তার যত্নের কোনো তুলনামূলক আলোচনায় যাবেন না। এবং বলুন অসুস্থ বোনকে সময় দেয়াটা যেমন জরুরি, আপনাদের সন্তানহীনতার চিকিৎসাও তেমন প্রয়োজনীয়। ■