

তারুণ্য সবখানে সর্বকালেই সৃষ্টিশীল ও আবেগবিহ্বল। তার জানার আকাঙ্ক্ষা প্রবল, আর যুক্ত হওয়ার সদিচ্ছা সুন্দর। প্রজ্ঞা ও অভিজ্ঞতার দিকনির্দেশনা তাকে দেয় শক্তি ও সাহস। তারুণ্যনির্ভর এ নিয়মিত আয়োজনে থাকছে তারই কিছু আলোকপাত...

## তারুণ্য মন বিষণ্ণ যখন

বিষণ্ণতার বিষ বিসর্জন দিয়ে তারুণ্যের তরুণতা পাখনা মেলুক

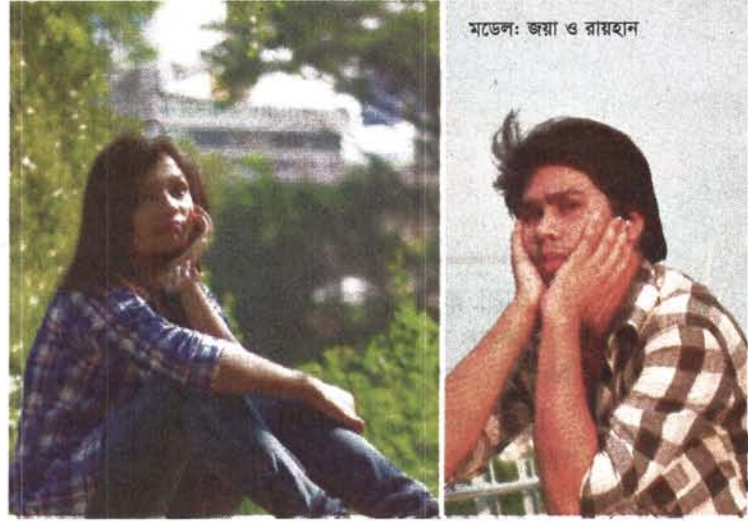
● মুহাম্মাদ রাফিউজ্জামান সিফাত

বিষণ্ণতা এক অদ্ভুত মানসিক রোগ। মনের চোরাগলিতে কে কখন কীভাবে বিষণ্ণতার ফাঁদে ধরা পড়বে তা আগে থেকে আন্দাজ করা বড় কঠিন। বিষণ্ণতা এক বিশেষ ধরনের সুইচের মতো। 'বিষণ্ণতা মুড' অন হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে যেন ব্যক্তির মন ঝকঝকে রৌদ্রোজ্জ্বল দিন থেকে ভেজা সঁগাতসঁতে দিনে পরিণত হয়ে যায়, একদম চোখের পলকে। পৃথিবীর সব প্রান্তের মানুষ এই আজব বিষণ্ণতায় আক্রান্ত। তবে তরুণদের ভেতর এই হার বেশি। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) তাদের এক জরিপে দেখিয়েছে, বিশ্বের পাঁচ শতাংশ মানুষ বিষণ্ণতার বলয়ে বন্দি। জনসংখ্যার ৫-১০ ভাগ নারী-পুরুষ জীবনের কখনো কখনো কিছু মাত্রায় বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হয়ে থাকে। জীবনের কোনো কোনো সময়ে ৫ জনের মধ্যে একজন বিষণ্ণতার সমস্যায় আক্রান্ত হতে পারে। পুরুষদের থেকে দ্বিগুণ বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা থাকে নারীদের বেলায়। ১-২ শতাংশ মানুষের জীবনে বাইপোলার ইয়াফেক্টিভ ডিসঅর্ডারজনিত কারণে বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা থাকে।

আমাদের দেশে তরুণদের মাঝে বিষণ্ণতাকে অনেকটা ফ্র্যাংকেনস্টাইনের ভূমিকায় অবতীর্ণ হতে দেখা যায়। দেশের তরুণ সম্প্রদায়ের মাঝে দিনকে দিন যেন বৃদ্ধি পাচ্ছে বহু পোশাকে নিজেকে সাজিয়ে তুলতে পারা এই ফ্র্যাংকেনস্টাইন। বিষণ্ণ তরুণ রঙ হারিয়ে ফেলা রামধনুর মতো। তারা কোনো কাজে নিজেকে মনোনিবেশ করতে পারে না। তাদের সময়ে ভর করে একরাশ ক্লান্তি। কর্মদক্ষতা নষ্ট হতে থাকে, উৎসাহ হারায় ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র বিনিয়োগে। বিষণ্ণতা তাদের মনে করতে বাধ্য করায় তাদের জীবন থেকে আনন্দ মুখ ফিরিয়ে নিয়েছে। অভিমান জমতে থাকে। আনন্দ ছাড়া মন দম ছাড়ে দম নেয় কিন্তু প্রাণ খুঁজে পাওয়া যায় না তাতে। এ এক অদ্ভুত কষ্ট। তারুণ্যের বিষণ্ণতা বন্ধ করে দিতে পারে দেশের অগ্রগতি।

তরুণদের বিষণ্ণতার কারণ একটি নয়, বহু। কেন আমাদের তরুণ প্রজন্ম বিষণ্ণতার শিকার, বিষণ্ণতা সমাধানের উপায়ইবা কী তা আলোচনার চেষ্টা করা হলো।

**শিক্ষাক্ষেত্রে অসফলতা :** অপরিকল্পিত প্রতিযোগিতামূলক এই শিক্ষাবাজারে ছাত্র-ছাত্রীরা আজ একেকজন ব্যবসায়িক পণ্য। অল্প বয়স থেকেই ভালো রেজাল্টের একটি র গ্যংকিং সামনে বুলিয়ে দিয়ে বলা হয়- অর্জন করো। স্বাদহীন সেই শিক্ষালাভের প্রতিযোগিতায় অনেকেই নিজেদের খাপ খাওয়াতে পারে না। ফলস্বরূপ রেসের ময়দান থেকে ছিটকে পড়তে হয় তাকে। ক্ষণিকের



মডেল: জয়া ও রায়হান

ব্যর্থতা তার মাঝে সৃষ্টি করে সীমাহীন বিষণ্ণতা। সে ভেঙে পড়ে। 'পাশের বাসার অমুক এত ভালো রেজাল্ট করেছে, তুমি কেন পারলে না' পরিবার থেকে ছুড়ে দেয়া এমন প্রশ্ন মানসিকভাবে সেই শিক্ষার্থীকে ক্রমাগতভাবে অধিক দুর্বল করে দেয়। ছাত্র বা ছাত্রীটি ভেবে নেয় তাকে দিয়ে আর হবে না। এই চিন্তা ধীরে ধীরে পাকাপোক্তভাবে তার মাঝে আসন গেড়ে বসে এবং সে অধিক বিষণ্ণতায় ডুবে যায়।

**ক্যারিয়ারভীতি :** বর্তমান শিক্ষার উদ্দেশ্য যেখানে অর্থ উপার্জন, সেখানে 'ক্যারিয়ার বিল্ডিং' আমাদের তরুণদের মাঝে মুখ্য লক্ষ্য হয়ে ধরা দিয়েছে। ক্যারিয়ার গড়ার পেছনে ছুটতে গিয়ে তরুণ সেনাদের অনেকেই খেই হারিয়ে ফেলেছে। অধিক জনসংখ্যা- চাকরির স্বল্প বাজার- নির্মম এই সত্যকে সমান্তরালে রেখে ছুটতে ছুটতে অনেক তরুণ-তরুণী চাকরির বাজারের সোনার হরিণ ধরার ট্র্যাক থেকে লাইনচ্যুত হয়ে যায়। এই পিছিয়ে পড়াকে তারা নিজেদের নিয়তি ভেবে হতাশার সমুদ্রে হাবুডুবু খেতে শুরু করে। 'NO VACANCY' শব্দ দুটি তাদের কুরে কুরে নিঃশেষ করে দিতে থাকে। পারিবারিক, সামাজিক, অর্থনৈতিক চাপ সেই তরুণকে আর মাথা তুলতে দেয় না। ডুবতে ডুবতে এক সময় সে হারিয়ে যায় গভীর বিষণ্ণতায়।

**পারিবারিক অশান্তি :** এক জরিপে দেখা গেছে, ব্রোকেন ফ্যামিলির ছেলেমেয়েরা অধিক বিষণ্ণতায় ভুগে থাকে। পারিবারিক



অশান্তি-কলহ শিশুর স্বাভাবিক সুস্থ বিকাশের অন্তরায়। বাবা-মা বা ফ্যামিলির অন্যান্য সদস্য প্রতিনিয়ত তর্ক-বিবাদে লিপ্ত থাকলে সেই পরিবারের সদস্যদের মাঝে ধ্বংসাত্মক মনোভাব যেমন রাগ, ক্রোধ, ঘৃণা, হতাশা বৃদ্ধি পায়। এমন নানা ধরনের নেতিবাচক মনোভাব তরুণ-তরুণীদের মাঝে বিষণ্ণতার বৃদ্ধি ঘটায়।

**মানসিক বা শারীরিক আঘাত :** তরুণ বা তরুণীটি অল্প বয়সে পরিবার বা বাইরের কারো দ্বারা মানসিক বা শারীরিক নির্যাতনের শিকার হলে সেই তরুণ বা তরুণীটির মাঝে বিষণ্ণতা ভর করার প্রবণতা বেশি। অনেক সময় পরিবারের বাবা-মা কিংবা বড় ভাই-বোন কিংবা স্কুলশিক্ষকের দ্বারা শিশু শারীরিক বা মানসিক নির্যাতনের শিকার হয়। 'শাসন' শব্দটির অজুহাতে তখন নির্যাতনের বিষয়টি এড়িয়ে যাওয়া হলেও পরবর্তী সময়ে সেই নির্যাতনের স্মৃতি শিশুটি বয়ে বেড়ায় এবং বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হয়। তাছাড়া বাল্যকালে কোন ছেলে বা মেয়ে যৌন হয়রানির শিকার হলে পরবর্তী সময়ে তার মাঝে ভয়ঙ্কর বিষণ্ণতাসহ অন্যান্য মানসিক সমস্যার উপস্থিতি দেখা যায়।

**সম্পর্কে অবনতি :** প্রেম-ভালবাসায় টানাপড়েন দেখা দিলে ব্যক্তি ভয়াবহ ডিপ্রেশনে ভুগতে শুরু করে। হয়তো নগণ্য কারণে সৃষ্টি হওয়া সাময়িক কোনো বিচ্ছেদ ধীরে ধীরে বড় আকার ধারণ করে। বিষণ্ণতায় ভোগা ব্যক্তি নতুন সম্পর্ক স্থাপনে আগ্রহ হারিয়ে ফেলে। সেইসঙ্গে ভালবাসার প্রতি তার বিশ্বাস নষ্ট হয়ে যায়। অতিরিক্ত বিষণ্ণতায় সে বাজে কোনো সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে ফেলতে পারে, যা দুপক্ষের জন্যই হতে পারে সমান ক্ষতিকর।

**মাদকের ব্যবহার :** অনেক তরুণ না বুঝে কেবল ক্ষণিকের কৌতূহলে মাদক গ্রহণ করে। ক্ষণিকের সেই আনন্দ তাকে নিয়ে যায় এক ভয়াবহ নেশার জগতে। মাদক সুলভ হওয়ায় কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয়ের অনেক শিক্ষার্থী মাদকের জালে জড়িয়ে নষ্ট করে ফেলেছে নিজের সুন্দর ভবিষ্যৎ। মাদক ও বিষণ্ণতা একই মুদ্রার এপিঠ-ওপিঠ হয়ে ওঠে তরুণদের বেলায়।

**বিষণ্ণতা থেকে মুক্তির উপায় :** প্রথমে নিজের মনকে নিয়ন্ত্রণে নিয়ে নিন। এরপর ধীরে ধীরে ইতিবাচক চিন্তার দিকে মনকে প্রবাহিত করুন। মাথায় সৌন্দর্যময় চিত্রগুলো কল্পনা করতে চেষ্টা করুন। বিষণ্ণতা থেকে মুক্তির কিছু কার্যকর উপায় পয়েন্ট আকারে বলা হলো।

**ভালবাসুন, ভালবাসার কাছে যান :** বিষণ্ণ মনকে ভালবাসায় ভরিয়ে দিতে আপনার ভালবাসার কাছে যান। ভালবাসুন প্রিয় সময়কে। ভালবাসার মানুষ নির্দিষ্ট কেউ হতে পারে আবার হতে পারে অনেকেই। হতে পারে পরিবার কিংবা বন্ধু-বান্ধব। মূল কথা যারা আপনার প্রিয়জন, তাদের সঙ্গে যথাসম্ভব বেশি সময় কাটান। তাদের সঙ্গে মন খুলে কথা বলুন।

**গান শুনুন, মুভি দেখুন :** চমৎকার কিছু গান কিংবা অসাধারণ কিছু মুভি আপনার ভেতরকার জমাট বাঁধা বিষণ্ণতার মেঘ খুব সহজেই দূর করে দিতে পারে। আপনার রুচি এবং পছন্দ অনুযায়ী গান শুনুন। যে মিউজিক আপনার মন প্রফুল্ল করতে পারে এমন ছন্দময় গানের আবহে নিজেকে আবদ্ধ রাখুন। কমেডি কিংবা রোমান্টিক কোনো মুভি বাছাই করে দেখতে বসে পড়ুন। সেই সঙ্গে বইপড়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন।

**হাসুন, মন ফ্রেশ রাখুন :** হাসি এক কার্যকরী ওষুধের নাম। বিষণ্ণতাকে প্রশ্রয় দেবেন না। আপনার অতীত স্মৃতি থেকে ভালো স্মৃতিগুলো স্মরণ করতে চেষ্টা করুন। পুরনো অ্যালবাম নিয়ে বসতে পারেন। আপনার পরিবার-বন্ধু-বান্ধবের সঙ্গে পুরনো দিনের সুখময় সময়ের ছবি আপনাকে দিতে পারে অদ্ভুত সুন্দর কিছু অনুভূতি। টিভিতে কিংবা বিভিন্ন ইউটিউব চ্যানেলে অনেক কমেডি শো হয়, সেগুলো দেখতে পারেন। সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে ঘোরাফেরা করতে পারেন। দলবঁধে বন্ধুদের সঙ্গে আড্ডায় মেতে উঠতে পারেন। সিরিয়াস বিষয় দূরে সরিয়ে হালকা রসিকতায় আড্ডা জমিয়ে তুলুন। প্রাণ খুলে হাসুন, আনন্দ করুন, নিজেকে ব্যস্ত রাখতে চেষ্টা করুন।

**প্রকৃতির সান্নিধ্য লাভ করুন :** মনকে শান্ত শ্লিষ্ট রাখতে প্রকৃতির

## বিষণ্ণতায় যে কাজগুলো করবেন না

বিষণ্ণ মানুষ লক্ষ্য হারিয়ে দিকভ্রান্ত হয়ে পড়ে, তাই এ সময়ে তাকে কিছু কাজ করা থেকে বিরত থাকা উচিত। বিষণ্ণতায় সে কাজগুলো করা উচিত নয়-

- বিষণ্ণ থাকা অবস্থায় আপনার জীবনের বড় সিদ্ধান্তগুলো গ্রহণ করবেন না। বিষণ্ণ ব্যক্তি সুস্থ চিন্তা থেকে দূরে থাকে, তাই এ সময় তার নেয়া সিদ্ধান্ত ভুল হওয়ার আশঙ্কা বেশি। সম্পর্ক ভেঙে দেয়া, বিয়ে করা, চাকরি ছেড়ে দেয়া কিংবা মূল্যবান কোনো কিছু ক্রয়-বিক্রয় করা থেকে এ সময়টায় বিরত থাকুন।

- ব্যাকুল হবেন না। বিষণ্ণতা থেকে মুক্তি পেতে তাড়াহুড়ো করবেন না। মানসিক ব্যাকুলতা আপনার বিষণ্ণতাকে আরো বাড়িয়ে দিতে পারে। তাই সময় নিন। নিজেকে গুছিয়ে নিতে ধৈর্য ধারণ করুন।

- সব ধরনের নেতিবাচক মনোভাব থেকে নিজেকে সরিয়ে রাখতে চেষ্টা করুন। অযথা কোনো তর্ক কিংবা ঝগড়ায় জড়াবেন না।

- কঠিন কোনো কাজে নিজেকে জড়াবেন না। একটানা কোনো কাজ করবেন না। কাজের মাঝে বিরতি নিন।

- মৃত্যু নিয়ে খুব বেশি চিন্তা করবেন না। বিষণ্ণ থাকা অবস্থায় জীবন নাশ করতে পারে এমন দ্রব্যাদি (যেমন-দড়ি, ছুরি, কাঁচি, ব্লেড) হাতের কাছে রাখবেন না। আত্মহত্যার কোনোরূপ চিন্তা মাথায় এলে অতি অবশ্যই বন্ধু-বান্ধব কিংবা কোনো মানসিক চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

- নিজেকে একা রাখবেন না। পরিবার, বন্ধু কিংবা সহকর্মীদের সঙ্গে নিজেকে জড়িয়ে রাখুন।

- চিকিৎসকের পরামর্শে ওষুধ সেবন শুরু করলে হঠাৎ বন্ধ করে দেবেন না। বিষণ্ণতা এমন এক রোগ যা ঘুরে-ফিরে আবার আঘাত করতে পারে। তাই কোর্স কমপ্লিট করুন। চিকিৎসকের সঙ্গে নিয়মিত যোগাযোগ রক্ষা করুন।

চেয়ে বড় অবলম্বন আর কিছু নেই। ব্যাগ গুছিয়ে কয়েকদিনের জন্য বেরিয়ে পড়ুন, নিজেকে সঁপে দিন প্রকৃতির কোলে। সবুজ বন, পাখির ডাক, বৃষ্টির শব্দ, জোনাক পোকাকার ঘুমপাড়ানি গান, গ্রামের সরলতা নিজের চোখে মেখে নিন। নতুন কিছুর সঙ্গে নিজেকে পরিচিত করান।

**খাদ্যাভ্যাস, ব্যায়াম :** অবসাদ ভর করেছে? চকোলেট খান, আইসক্রিম টেস্ট করুন। খেয়ে দেখুন মধু, পাস্তা, কলা। হ্যাঁ, খাবার অনেক সময় বিষণ্ণতা দূরীকরণে সহায়ক ভূমিকা পালন করে। আমাদের দেহ স্বয়ংক্রিয়ভাবে মানসিক প্রশান্তি সৃষ্টিকারী কেমিক্যাল তৈরি করে, যেগুলো 'এন্ডোরফিনস' নামে পরিচিত। এই এন্ডোরফিনসের প্রস্তুতি হয় খাদ্যের বিশ্লেষণের মাধ্যমে। তাই যেসব খাবারের উপাদান পুষ্টিগুণসম্পন্ন, সেগুলো চটজলদি আপনার মনকে করে তুলতে পারে উৎফুল্ল।

খাবারের সঙ্গে সঙ্গে প্রতিদিন হালকা ব্যায়াম করার অভ্যাস গড়ে তুলুন। শরীর ফিট রাখুন। অবসাদ দূরীকরণে পজিটিভ ফল পাবেন।

**বিশ্বাস রাখুন :** নিজের ওপর বিশ্বাস হারাবেন না। সবাইই যোগ্যতা আছে ভালো কিছু করার। নিজের ক্ষমতাকে খাটো করে দেখার বিন্দুমাত্র অবকাশ নেই। শান্ত করতে মেডিটেশন কিংবা ধর্মীয় উপাসনালয়ে এবাদত-বন্দেগিতে সময় কাটাতে পারেন। সব ঋণাত্মক চিন্তা মুছে ফেলুন। নিজের ওপর আস্থা রাখুন। আনন্দের সঙ্গে বাঁচুন। ■