



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 বাবা এবং শাওড়ির কাকতালীয়ভাবে একই সমস্যা। তারা দুজনেই সমবয়সী। ৭২ বছর বয়স। দুজন দুজায়গায় থাকেন কিন্তু তাদের সমস্যা এক। সামান্য একটু অসুস্থতায় তারা কাতর হয়ে পড়েন। কোনো অবস্থাতেই ডাক্তার দেখানো ছাড়া সেই অসুস্থতা ভালো হয় না। যে কোনো উপায়ে হোক ডাক্তার এবং স্পেশালিস্ট ডাক্তারের কাছেই যেতে হবে। যতক্ষণ কোনো স্পেশালিস্ট না দেখানো হবে, ততক্ষণ তারা খুব মন খারাপ করে থাকেন। ভালো করে খান না, কারো সঙ্গে ঠিকমতো কথা বলেন না, এমনকি বাসায় কোনো অতিথি এলে তাদের কাছে আমাদের সম্পর্কে অভিযোগই করে বসেন। এটা কি কোনো মানসিক রোগ?

উত্তর : আপনার বাবা ও শাওড়ি দুজনেই আসলে জীবনের একটি বিশেষ অবস্থায় পৌঁছেছেন। ভীষণ কর্মমুখর সময় আর জীবনের বহুবিধ ব্যস্ততা পার হয়ে তাদের বর্তমান দিনযাপন মানে কিন্তু অখণ্ড 'অবসর যাপন'। প্রচণ্ড ব্যস্ততায় যে অবসর আমাদের কাছে খুব কাঙ্ক্ষিত থাকে, সেই অবসর যদি প্রতিদিনের বাস্তবতা হয়ে যায়, তখন সেটা মানিয়ে নেয়া সবার জন্য সহজ হয় না।

বার্ধক্য এমন একটা বিষয় যখন আমাদের জীবনীশক্তি, শারীরিক সক্ষমতাই শুধু কমে আসে না, অনেক সময়ই অন্যের কাছে, পরিবারের কাছে অথবা সমাজের কাছে আমাদের নিজস্ব প্রয়োজন যেন যায় হারিয়ে। ফলে একাকিত্ব, বিষণ্ণতা, আত্মবিশ্বাসহীনতা ইত্যাদি নানা কিছুই মনকে এ সময় অনেক ক্লান্ত করে দিতে পারে।

আপনার বাবা ও শাওড়ির অল্পতেই অসুস্থ হয়ে পড়া এবং চিকিৎসকের কাছে যেতে চাওয়া কিন্তু প্রিয়জনদের কাছ থেকে এক রকম মনোযোগ পাওয়ারই চেষ্টা। এটা খুবই স্বাভাবিক, ভালবাসা ও যত্ন থাকা সত্ত্বেও পরিবারের সদস্যরা জীবনের বাস্তবতা ও ব্যস্ততার কারণে পরিবারের বয়স্ক ব্যক্তিকে তার প্রয়োজনীয় সময় দিতে সক্ষম নাও হতে পারেন। যদিও বয়স্ক ব্যক্তিদের কাছ থেকে আমরা পরিপক্ব আচরণ (matured attitude) ও বাস্তব জ্ঞান আশা করি, কিন্তু এটাও মনে রাখতে হবে, বয়সের সঙ্গে সঙ্গে সুশৃঙ্খল চিন্তা, আবেগ, স্মরণশক্তি, এমনকি বিবেচনাবোধ কমে যেতে পারে। ফলে আপনার বাবা ও শাওড়ি বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের কাছে না যাওয়া পর্যন্ত যে 'শিশুসুলভ' আচরণ করছেন, সেটা বয়সেরই একধরনের পরিণতি হিসেবে আপনাদের মনে নিতে হবে। এ ছাড়া আপনাদের ব্যস্ততা থেকে অল্প কিছু সময় বের করে তাদের সময় দিন, পরিবারের কোনো সিদ্ধান্তে তার মতামত নিন, ছোটখাটো কাজে তাদের প্রশংসা করুন, মাঝে মাঝে তাদের অতীতের ইতিবাচক দিক, সাফল্য ইত্যাদি নিয়ে কথা বলুন। আপনার প্রতিদিনের দুয়েকটা নরম সুরে কথাই তাদের নিজের কাছে গুরুত্বপূর্ণ মনে করতে সাহায্য করবে। বার্ধক্য রূপে তাদের জীবন থেকে যা কেড়ে নিয়েছে, আপনার সামান্য উষ্ণতা তার অনেকাংশই পূরণ করতে পারে। তেমন কিছু না, একটু সময় বের করে তার অবস্থানে নিজেকে একবার ভাবুন; আপনি নিজেই বুঝতে পারবেন আপনার কী করতে হবে।

প্রশ্ন : আমি একটি স্বনামধন্য বিশ্ববিদ্যালয়ে তৃতীয় বর্ষে পড়াশোনা করছি। আমাদের ক্লাসের চারজন সহপাঠী মিলে আমাদের গ্রুপ। সাধারণত আমরা এই চারজন একসঙ্গে গ্রুপ স্টাডি করি। কোথাও ঘুরতে যাই। এমনকি বিশ্ববিদ্যালয়ের অবসরে একসঙ্গেই আড্ডা দেই। আমাদের সেই গ্রুপের একমাত্র মেয়েটির সঙ্গে ইদানিং আমার সম্পর্ক কিছুটা গভীর হয়েছে।

আমরা অনুভব করছি আমাদের সম্পর্ক সামনে ভালবাসার দিকে এগোবে। মেয়েটিও আমাকে ভালবাসে বুঝতে পারছি। এমতাবস্থায় আমি একটি নতুন সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছি। আমার গ্রুপের সেই মেয়েটি ছাড়া বাকি দুজন মেম্বার আমাদের সম্পর্কটি ভালোভাবে নিতে পারছে না। আমি অনুভব করছি কিছুদিন ধরে আমাদের গ্রুপের ভেতর যে বন্ধন ছিল সেটি যেন ভেঙে যাচ্ছে। তারা আমাদের সম্পর্ক মেনে নিতে পারছে না। তাদের ধারণা এতে বন্ধুত্ব নষ্ট হচ্ছে। এখন আমি কী করব?

আফতাব, ঢাকা

উত্তর : আপনি যে সঙ্কটের কথা বললেন, আপনার বয়সে অনেকেই এ ধরনের সমস্যার মুখোমুখি হয়। বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ার এই বয়সটা আমাদের জীবনের অন্যতম সমৃদ্ধ সময়ের মধ্যে একটি। এ সময় আমাদের ভাবনার জগৎ, আবেগ, চিন্তা, বোধ দ্রুত পরিণত ও পরিপক্বতার দিকে এগিয়ে যায়। জীবনকে সামগ্রিকভাবে দেখার দৃষ্টিভঙ্গি তৈরি হয় এ সময়। দারুণ মাতাল আর স্বচ্ছ এ সময়টায় স্বাভাবিকভাবেই খুব প্রিয় ও গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে আমাদের বন্ধুত্বগুলো। ভিন্ন আবহে বেড়ে ওঠা বন্ধুরা এবং তাদের দেখার চোখ নানাভাবে খুলে দেয় আমাদের ভাবনার নতুন জানালা। অত্যন্ত নির্ভর ও স্বাধীন এ সম্পর্কের মধ্য দিয়ে আমরা আরো ভালো চিনতে শিখি নিজেদেরকে, চিনতে শিখি চারপাশকে। ফলে স্বাধীন এ সম্পর্কটিতেও তৈরি হয় দায়বদ্ধতা এবং একধরনের নির্ভরশীলতা।

এসবের পাশাপাশি একসঙ্গে পথচলার জন্য সঙ্গী নির্বাচন বা নারী-পুরুষের দীর্ঘস্থায়ী সম্পর্কও তৈরি হয় এ সময়। সুতরাং বন্ধুত্ব ও প্রেমের মধ্যে আপনার যে দ্বন্দ্ব তৈরি হয়েছে সেটা খুবই স্বাভাবিক। এ ছাড়া আপনার সম্পর্ক নিয়ে আপনার বন্ধুদের মধ্যে যে সাময়িক জটিলতা তৈরি হয়েছে সেটাও অপ্রত্যাশিত কিছু না। তবে আপনি বন্ধুত্ব ও প্রেমকে আলাদা রাখুন। যে মেয়েটির সঙ্গে সম্পর্কের একটি সম্ভাবনা তৈরি হয়েছে নির্দিষ্ট সময় সে সম্ভাবনাকে আরো এগিয়ে নিয়ে যান। একই সঙ্গে বন্ধুদের সঙ্গে আপনার যোগাযোগ এবং চারজন একসঙ্গে সময় কাটানো ইত্যাদি আগের মতো রাখার চেষ্টা করুন।

একসঙ্গে চারজন থাকলে আপনার মেয়ে বন্ধুটিকে আলাদা করে মনোযোগ দেয়া বা তাকে আলাদা করে গুরুত্ব না দেয়াই ভালো। মেয়েটির সঙ্গে সম্পর্ক হওয়ার পরও আপনাদের চারজনের বন্ধুত্ব আগের মতো থাকবে কিনা, সেটা অনেক ক্ষেত্রেই নির্ভর করছে কিন্তু আপনার ওপর। তবে যে সমস্যার মধ্য দিয়ে আপনি বা আপনার বন্ধুরা যাচ্ছেন সেটা কিন্তু খুবই সাময়িক। মেয়েটির সঙ্গে আপনার সম্পর্ক নিয়ে তাদের কোনো নেতিবাচক মন্তব্য, অনুসন্ধান ইত্যাদি উপেক্ষা করুন এবং সহজভাবে নিন। ■