



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 মেয়ের বয়স ৯। তার ছোট আরেকটা বাচ্চা আছে আমার, ছেলে। তার বয়স পাঁচ। ছেলে-মেয়ের মধ্যে বেশ মিল। আমাদের স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে বোঝাপড়াও বেশ ভালো। ঝগড়াবাঁটা নেই। আমাদের বাসায় মাঝে মাঝে গ্রাম থেকে দুজননেরই বাবা-মা বেড়াতে আসেন। কিছুদিন থেকে চলে যান। তারা এলেও কোনো ছন্দপতন ঘটে না, সব ঠিকঠাক থাকে। আমরা কেউ ঝগড়া করি না, মিথ্যা কথাও বলি না সচরাচর। কিন্তু বেশ কিছুদিন ধরে লক্ষ্য করছি মেয়েটি মিথ্যা কথা বলছে। যে কোনো তুচ্ছ কারণেই মিথ্যা কথা বলে। এমনকি স্কুল থেকে ওর সহপাঠীর পেন্সিল, রঙ ইত্যাদি টুকটাক জিনিস নিয়ে এসেছে, দুদিন। ধরা পড়ায় মিথ্যা বলেছে। আবার আমার বোনের বাসায় গিয়ে লুকিয়ে লিপস্টিক, দামি শোপিস এগুলো ভেঙে রেখে এসেছে। আমি আতঙ্কিত। এটা কি কোনো মানসিক রোগ?

মালিহা

এলিফ্যান্ট রোড, ঢাকা

উত্তর : আপনার মেয়ের অকারণে মিথ্যা বলা, সহপাঠীদের রঙ, পেন্সিল না বলে নিয়ে আসা, অন্যের জিনিসপত্র নষ্ট করা ইত্যাদি অবশ্যই ক্রটিপূর্ণ আচরণের অন্তর্গত। তবে এসব কোনো মানসিক উপসর্গ কিনা সেটা বলার জন্য আনুষঙ্গিক আরো নানা তথ্য জানা প্রয়োজন। পারিপার্শ্বিক কোনো কিছু আপনার মেয়ের মধ্যে ইদানীং মানসিক চাপ বা কষ্ট কাজ করছে কিনা সেটা বোঝার চেষ্টা করুন। অতিরিক্ত কড়া শাসন, পড়ালেখার সার্বক্ষণিক চাপ, আপনাদের কাছ থেকে ভাইয়ের তুলনায় মনোযোগ কম পাওয়া, স্কুলে বন্ধুদের বা শিক্ষকদের সঙ্গে জটিলতা ইত্যাদি তার মনে কোনো চাপ তৈরি করছে কিনা দেখুন।

আতঙ্কিত না হয়ে আপনার মেয়ে আদৌ কোনো মানসিক রোগ অথবা সমস্যায় ভুগছে কিনা সেটা জানার জন্য সরাসরি কোনো মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞের সহায়তা নিন। জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউটে প্রতি সোম ও বুধবার সকাল ৮টা থেকে দুপুর ২টা ৩০ মিনিট পর্যন্ত 'শিশু বিকাশ ক্লিনিক' খোলা থাকে। এছাড়া শিশু-কিশোরদের মানসিক সমস্যায় অভিজ্ঞ অধ্যাপক ও সহকারী অধ্যাপকের সরাসরি তত্ত্বাবধানে ০ থেকে ১৮ বছরের মধ্যে যে কোনো বাচ্চাদের মানসিক সমস্যা দেখা হয় এবং প্রয়োজনে চিকিৎসা দেয়া হয়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে শিশু-কিশোরদের মানসিক সমস্যায় চিকিৎসার ক্ষেত্রে ওষুধের চেয়ে কাউন্সেলিং বা সাইকোথেরাপির গুরুত্ব বেশি। তবে এই কাউন্সেলিং বা সাইকোথেরাপি বাবা-মা এবং পরিবারের সদস্যদের করা হয়। তাদের এক ধরনের গাইডলাইন দেয়া হয়, কীভাবে তাদের সঠিক ব্যবহার ও আচরণের মাধ্যমে সন্তানের ক্রটিপূর্ণ আচরণ সংশোধন করা যায়।

আপনার বাচ্চার প্রসঙ্গে বলব, অনেক সময়ই বাবা-মায়েরা না বুঝে সন্তানের অনাকাঙ্ক্ষিত আচরণ বকা দিয়ে 'বুঝিয়ে' বা প্রশ্রয়ের মাধ্যমে আরো জটিল পর্যায়ে নিয়ে যান। মনোবিজ্ঞানের মতে, যে কোনো আচরণ যখন কোনো মনোযোগ পায়, সেটা বেড়ে যায় অথবা সাময়িকভাবে কমে গেলেও সেটা সংশোধন হয় না। কোনো আচরণ বা ব্যবহারে সমালোচনা করা, বকা লাগানো, তিরস্কার করা, প্রশ্রয়সূচক মন্তব্য করা, এমনকি কোনো বিষয় নিয়ে বোঝালেও সেটাকে প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে মনোযোগ দেয়া হয়। সুতরাং অনাকাঙ্ক্ষিত আচরণ যথাসম্ভব উপেক্ষা করুন এবং প্রয়োজনে সাময়িকভাবে তার প্রাপ্য সুবিধা থেকে তাকে বঞ্চিত করুন। অর্থাৎ তার সঙ্গে কথা বলা, আদর করা, পকেটমানি ইত্যাদি কমিয়ে দিন।

এখানে একটি কথা মনে রাখা প্রয়োজন, এ ধরনের সমস্যায় সমালোচনা করে বা তার মন ছোট করে কিন্তু এসব ক্রটিপূর্ণ আচরণ

সংশোধন করতে পারবেন না। যে জিনিসগুলো সে নিয়ে এসেছে, সেগুলো তার হাত দিয়েই সহপাঠীদের কাছে ফেরত দিতে বলুন এবং 'সরি' বলতে শেখান। এক্ষেত্রে তার আচরণ সংশোধিত হলে বা আপনার উপদেশ অনুযায়ী কাজ করলে তার এই কাঙ্ক্ষিত আচরণটিকে মনোযোগ দিতে (অর্থাৎ প্রশংসা করা, আদর করা ইত্যাদি) ভুলবেন না।

প্রশ্ন : আমি ছোট থাকতে আমার মা মারা যান। বড় হয়েছি বাবার কাছে বড় দুই ভাইয়ের সঙ্গে। আমার ঘনিষ্ঠ বন্ধুরা সবাই ছেলে, ছোটবেলা থেকেই মেয়েদের সঙ্গে মিশতে খুব অস্বস্তি বোধ করি। কিন্তু তার মানে এই নয় যে, আমি মেয়েদের অপছন্দ করি। বরং মেয়েদের আমি বেশ পছন্দ করি। সুন্দর মেয়েদের প্রতি আমার আকর্ষণ বেশি। কিন্তু আমার গুণ দেখতেই ভালো লাগে। আমার একটি ছেলের সঙ্গে সম্পর্ক আছে। আমাদের মধ্যে কোনো সমস্যা নেই, বোঝাপড়া চমৎকার। আমি মেয়েদের নিয়ে মন্তব্য করলে সে অস্বস্তিতে পড়ে যায়। কারণ আমি মেয়েদের খুব খুঁটিয়ে দেখি। এটা কি আমার কোনো সমস্যা?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, ঢাকা

উত্তর : একজন পুরুষ হিসেবে নারী ও তার সৌন্দর্যের প্রতি যে আকর্ষণের কথা উল্লেখ করেছেন, সেটা খুব স্বাভাবিক। নারী-পুরুষ পরস্পর পরস্পরের প্রতি আগ্রহ, আকর্ষণ ও ভালোলাগা থাকবে সেটাই কাঙ্ক্ষিত। তবে এই ভালবাসা ও আকর্ষণের প্রকাশ আপনি কীভাবে করছেন, এর সীমারেখাটা আপনি মানছেন কিনা সেটা গুরুত্বপূর্ণ। খুঁটিয়ে দেখার যে বিষয়টি উল্লেখ করেছেন, সেটা অস্বাভাবিক কিছু না, তবে এ আচরণ যদি নির্দিষ্ট নারীটির জন্য অস্বস্তির কারণ হয়, তবে সেটা না করাই ভালো।

আপনি উল্লেখ করেছেন আপনার বেড়ে ওঠার সময় আপনার পরিবারে কোনো নারী ছিল না। সাধারণত বলা হয় গুণ মানসিক বিকাশের জন্য নারী-পুরুষ দুজনের সাহচর্যই শিশুর বেড়ে ওঠার জন্য প্রয়োজন। নারী-পুরুষের দুজনের কিছু স্বতন্ত্র বৈশিষ্ট্য থাকে। এই দুই ধরনের বৈশিষ্ট্যই নানাভাবে আমাদের জন্য প্রয়োজনীয়।

আপনার জন্য আলাদা করে যে নির্দেশনা থাকবে সেটা হলো, মেয়েদের সঙ্গে একটু বেশি করে মিশুন। প্রথমদিকে অস্বস্তি লাগলেও ধীরে ধীরে এটা কেটে যাবে। একজন ব্যক্তির প্রতি যে আগ্রহ থাকে, সে আগ্রহ নিয়েই মেয়েদের সঙ্গে মিশুন এবং বন্ধুত্ব তৈরির চেষ্টা করুন। সুষ্ঠু-সুন্দর সম্পর্ক আপনার ভাবনা, আবেগ ও অভিজ্ঞতার নতুন নতুন জানালা খুলে দেয়ার সম্ভাবনা কিন্তু সবসময়ই রাখে।