



আপনার মানসিক অবস্থার উন্নতি বর্ধন

কি ভাবে মানুষ মানসিকভাবে ভাল থাকতে পারেন, কেন কিছু কিছু মানুষের অতিরিক্ত মানসিক যন্ত্রণায় ভুগবার আশঙ্কা থাকে এবং আপনার মানসিক অবস্থার উন্নতি বর্ধনের জন্য কি করতে পারেন, এই তথ্যপত্রে সেই সম্বন্ধে বর্ণনা করা হয়েছে। যখন আপনি নিজের যত্ন নিচ্ছেন তখন, অন্য কোন ব্যক্তি যিনি মানসিক অস্থিরে ভুগছেন, কি ভাবে আপনি তার যত্ন নিতে পারবেন এই তথ্যপত্রে সেই সম্বন্ধেও বলা হয়েছে।

ভাল মানসিক স্বাস্থ্য বলতে আমরা কি বুঝি?

ভাল মানসিক স্বাস্থ্যের মানে এই নয় যে আপনার স্বাস্থ্য কি অবস্থায় আছে, এর মানে হল যে আপনি এ বিষয়ে কি করেন। মানসিক স্বাস্থ্যের দিক থেকে ভাল হতে গেলে আপনাকে অবশ্যই নিজেকে মূল্য(value) দিতে হবে, তার মানে হল যে আপনি নিজেকে যোগ্য মনে করবেন এবং আপনি নিজে যেমন সেরকম ভাবেই নিজেকে স্বীকার করে নেবেন। এর মানে হল:

- আপনি নিজেকে ভালবাসবেন এবং নিজের যত্ন নেবেন। নিজেকে ঘৃণা করবেন না। আপনার নিজের শারীরিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেবেন।
- ভাল খাবেন, ভালভাবে ঘুমাবেন, ব্যায়াম করবেন এবং আনন্দ করবেন
- আপনি নিজের কাছে নিজেকে যোগ্য মনে করবেন। আপনাকে বেঁচে থাকার এবং জীবন নির্বাহের জন্য কোন অধিকার অর্জন করতে হবে না। আপনি জীবিত এবং সেই জন্য আপনার বেঁচে থাকার অধিকার আছে।
- আপনি আপনাকে ন্যায্যসম্মতভাবে বিচার করবেন। কখনও যেটা করতে পারবেন না সেটা করবার চেষ্টা করবেন না বা যে লক্ষ্যে পৌঁছানো অসম্ভব, সেই লক্ষ্যে পৌঁছানোর চেষ্টা করবেন না। ‘আমি যে কাজই করি না কেন সেটা সর্বাঙ্গসুন্দর হতে হবে’ এবং যখন সেই লক্ষ্যে পৌঁছতে পারবেন না তখন নিজেকে শাস্তি দেবেন না।

আপনি যদি নিজেকে মূল্য না দেন, এবং আপনি যে ধরনের মানুষ, সেইভাবে নিজেকে স্বীকার না করে নেন, যদি সবসময় ভয় করেন যে অন্য লোকে আপনাকে প্রত্যাখ্যান করবে। তাহলে নিজেকে অগ্রহণীয় মনে করে অন্যান্য লোকেদের আপনি নিজেকে জানতে দেন না বা তাদের দূরে সরিয়ে রাখেন এবং এর ফলে আপনি সর্বদাই ভয়ে ভয়ে থাকেন এবং নিঃসঙ্কতায় ভোগেন। আপনি যদি নিজেকে যোগ্য মনে করেন, তাহলে আপনি মনে করবেন না যে অন্য লোকে আপনাকে প্রত্যাখ্যান করবে। আপনি অন্য লোকেদের সম্বন্ধে ভয়ে ভয়ে থাকবেন না। আপনি খোলা মনের হতে পারবেন এবং অন্যদের সঙ্গে ভাল সম্পর্ক বজায় রাখতে পারবেন। আপনি যদি নিজেকে মূল্য দেন এবং আপনি যে ধরনের মানুষ, সে ভাবেই নিজেকে মেনে নেন তাহলে আপনি সহজ হতে পারবেন এবং নিজেকে দোষী বা অপরাধী মনে না করে আনন্দ করতে পারবেন। যখন কোন কঠিন সময় আসবে তখন আপনি জানবেন যে অবস্থা যতই কঠিন হোক না কেন আপনি সেই অবস্থা সামলাতে পারবেন। আমরা যে কোন সিদ্ধান্ত বা সঙ্কল্প নিয়ে থাকি তার মূলে হল আমরা কি ভাবে নিজেকে দেখি বা বিচার করি।

যে সকল ব্যক্তির নিজের যোগ্য মূল্য দিয়ে থাকেন এবং নিজের স্বীকার করে নেন, তারা ভালভাবে সংসারে বেঁচে থাকতে পারেন

কেন কিছু মানুষ মানসিক চাপে ভোগেন যখন অন্যরা ভোগেন না?

আমরা যখন নিজের যোগ্য মূল্য দেই না এবং নিজের নিজের কাছে মেনে নিতে পারি না, তখনই আমরা মানসিক চাপে ভুগি। এই চিন্তাধারা সাধারণত শিশুকাল থেকেই আরম্ভ হয়, যখন আমরা মনে করি যে আমরা নিশ্চয়ই খারাপ এবং অন্যদের কাছে স্বীকার পাবার আমাদের কোন অধিকার নেই, না হয় আমাদের পরিবার আমাদের সঙ্গে যে রকম ব্যবহার করেছে তা করত না। এর জন্য, জীবনে যে সকল কঠিন সময় এবং দুর্বিপাক আসে, সেগুলি সামলানো কঠিন হয়ে পড়ে।

আমরা যখন বড় হতে থাকি, তখন আমাদের জীবন কি রকম ছিল, কি রকম হবে এবং সংসারটা কি রকম এ সম্বন্ধে কতগুলি ধারণা আমাদের মনে থাকে। এই ধারণা গুলি জন্মায় আমাদের অতীতের অভিজ্ঞতা থেকে এবং যেহেতু যে কোন দুইজন ব্যক্তির কখনও সমান অভিজ্ঞতা হয় না, সেইজন্য তারা কখনও একই জিনিস একই ভাবে দেখতে বা বুঝতে পারেন না। আমাদের চারপাশে যে সকল ঘটনা ঘটছে সে সম্বন্ধে আমাদের মনে কতকগুলি অনুমান বা তত্ত্ব থাকতে পারে কিন্তু বাস্তবের সঙ্গে সেগুলি সবসময় খাপ খায় না। আমরা যদি এটা বিশ্বাস করে বড় হয়ে উঠি যে আমরা যে ভাবে পৃথিবীটাকে দেখছি পৃথিবীটা সেই রকম, তাহলে যখন আমরা বুঝি যে পৃথিবীটা ঠিক সেরকম নয় এবং আমাদের বিচারে একটা কঠিন ভুল হয়েছে, তখন আমরা একটা খুব বড় আঘাত পাই

যখনই আমাদের জীবনে একটা অপ্রত্যাশিত দুর্ঘটনা ঘটে, তখন আমরা বুঝতে পারি যে আমাদের জীবনটাকে আমরা যে ভাবে দেখেছিলাম বা ভেবেছিলাম তার সঙ্গে বাস্তবের অনেক অসামঞ্জস্য রয়েছে। সম্ভবতঃ অনেক আমেরিকানদের মত আমরাও ভেবেছিলাম যে আমাদের জীবন নিরাপদ এবং স্বরক্ষিত এবং তখনই আমরা সন্ত্রাসবাদীদের দ্বারা আক্রান্ত হলাম। সম্ভবতঃ আমরা ভেবেছিলাম যে আমাদের সারাজীবন একজন বিশেষ ব্যক্তির সঙ্গে কাটাবো, আর তখনই সেই ব্যক্তি আমাদের ছেড়ে চলে গেলেন অথবা মারা গেলেন। সম্ভবতঃ আমরা এই বিশ্বাস নিয়ে বড় হয়েছিলাম যে আমরা ভাল অতএব আমাদের ভাগ্যে খারাপ কিছু ঘটবে না, আর তখনই একটা খারাপ কিছু ঘটে গেল।

যখনই আমরা দেখি যে আমাদের বিচারে একটা কঠিন বা বড় রকমের ভুল হয়েছে তখনই আমরা জীবনে যত রকমের সিদ্ধান্ত নিয়েছি সেগুলির সম্বন্ধে সন্দেহ করতে আরম্ভ করি। এর ফলে আমাদের মনে হয় আমরা ভেঙ্গে পড়ছি, টুকরা টুকরা হয়ে যাচ্ছি, অদৃশ্য হয়ে যাচ্ছি। যদি আমরা নিজেদের মূল্য দিয়ে থাকি এবং নিজেদের স্বীকার করে নিতে পারি, আমাদের নিজেদের উপর বিশ্বাস থাকে, তাহলে যদিও আমরা ভয় পাই, তবুও আমরা নিজেদের বলতে পারি যে এই মানসিক অনুভূতিটা চলে যাবে। আমাদের জীবনে যতই কঠিন অবস্থা আসুক না কেন আমরা তার মুখামুখি হতে পারব এবং এর পরে যাই হোক না কেন সেটা সামলাতে পারব। আমরা যদি এইভাবে নিজেদের মূল্য না দেই এবং নিজেদের উপর আস্তা না রাখি তাহলে আমরা এটাই বোধ করব যে, একজন মানুষ হিসাবে আমরা ধ্বংস হয়ে যাচ্ছি।

আমাদের মনে হয় যে সাগরে এক বিন্দু জলের মত আমরা মুছে যাব এবং অন্তর্হিত হয়ে যাব। এর ফলে আমরা ভীষনরকম ভীত হয়ে পড়ি।

যখনই আমাদের মনে ভয় হয় যে আমরা ধ্বংস হয়ে যাচ্ছি, তখনই আমাদের বাচিয়ে রাখার জন্য বা জীবনে চলবার জন্য একটা প্রতিরক্ষার ব্যবস্থা বের করতে হয়। আমরা নিজেদের সম্বন্ধে যত খারাপ বোধ করতে থাকি, আমরা তত বেশী করে আমাদের প্রতিরক্ষার ব্যবস্থাকে আঁকড়ে ধরি।

এই প্রতিরক্ষার ব্যবস্থার মধ্যে থাকতে পারে:

- আঘাত করে বা না খেয়ে আমাদের শরীরটাকে কষ্ট দেওয়া
- ঘটনার জন্য নিজেদের দোষ দেওয়া এবং এর ফলে মানসিক চাপের বৃদ্ধি করা
- আমাদের ভয়ের জন্য বাইরের দুনিয়াকে দোষ দেওয়া এবং এর ফলে বাইরে যেতে ভীষনভাবে ভীত হওয়া
- চারদিকে ছুটাছুটি করা এবং নিজেকে ব্যস্ততার মধ্যে জড়িয়ে রাখা
- সবকিছু নিরাপদ রাখার জন্য চেষ্টা করা এবং ভালভাবে পরিস্কার করা এবং পরীক্ষা করা
- আমাদের নিজেদের মনের জগতে অপসৃত হয়ে যাওয়া বা লুকিয়ে পড়া এবং যে ভাবে অন্য লোকেরা দুনিয়াটাকে দেখে সে ভাবে দুনিয়াকে দেখার চেষ্টা থেকে বিরত হওয়া। আমরা জ্ঞানতঃ এই প্রতিরক্ষার পথটিকে বেছে নেই না, পরিবর্তে আমরা যে ভাবে নিজেকে দেখি, অজ্ঞানতঃ এবং খুব তাড়াতাড়ি যে প্রতিরক্ষার পথটি আমাদের কাছে খোলা থাকে আমরা সেটাকেই পছন্দ করে নেই। যেমন: যেখানে যা কিছু ভুল হয় তার জন্য আপনি সব সময় নিজেকে দোষী মনে করেন এবং সেইজন্য আপনার জীবনে যে দুর্ঘটনা ঘটেছে তার জন্যও আপনি নিজেকে দায়ী করছেন।

এটা কি অবশ্যম্ভাবী যে আমি মর্মপিড়ায়(distress) ভুগব?

মর্মপিড়ায় যে ভুগতেই হবে এমন কোন কথা নেই, তবে আমরা যদি আমাদের নিজেদের মূল্য না দেই এবং নিজেদের না মেনে নেই, তাহলে এটা নিশ্চিত যে জীবনে যখন কঠিন সময় আসবে তখন আমরা মর্মপিড়ায় ভুগব। আমাদের যদি নিজেদের উপর আস্তা থাকে, তাহলে যখন আমরা কোন ক্ষতিতে ভুগি, তখন আমরা দুঃখিত হই কিন্তু বিষন্নতায় ভুগি না। এর ফলে যখন কেউ আমাদের সঙ্গে খারাপ ব্যবহার করে, আমাদের রাগ হয় কিন্তু নিজেদের দোষী মনে করি না এই কারনে যে আমরা রেগে যেতে পারি বলে। যখন কোন

ব্যক্তি বা অবস্থার দ্বারা আমরা বিপদ আশঙ্কা করি, তখন আমরা ভয় পাই কিন্তু অসহায় বোধ করি না। এর কারণ হল যে আমরা নিজেদের ভাল করে যত্ন নেই এবং আমাদের নিরাপদে রাখি।

কোন ক্ষতি বা দারিদ্র বা অস্বস্থতা অথবা অন্য লোকেদের খারাপ ব্যবহারে আমরা মর্মস্পীড়ায় ভুগি না। মর্মস্পীড়ায় ভোগার কারণ হল যে কি ভাবে আমরা এই ক্ষতি বা দারিদ্র বা অস্বস্থতা অথবা অন্য লোকেদের খারাপ ব্যবহার আমরা কি ভাবে নেই।

বহু মানুষই তাদের জীবনের ঘটনাগুলিকে এমনভাবে ব্যাখ্যা করেন যে এর ফলে যন্ত্রণা পাওয়া অবশ্যম্ভাবী হয়ে পড়ে। যদি আমরা মনে করি যে আমরা খারাপ এবং আমাদের কেউ পছন্দ করে না এবং আমরা বিশ্বাস করি যে আমরা একটা ন্যায্যপরায়ন(just world) জগতে বাস করি, যেখানে ভালকে পুরস্কার দেওয়া হয় এবং খারাপকে শাস্তি দেওয়া হয়, তাহলেই আমরা দুর্বিপাকে ভুগি এবং আমরা এটাই মনে করি যে আমরা খারাপ এবং এর জন্য এই দুর্বিপাক দ্বারা আমাদের শাস্তি দেওয়া হচ্ছে। যদি আমরা নিজেদের তুচ্ছ এবং মূল্যহীন বলে মনে করি, তাহলে যখন আমাদের স্বথী হওয়ার স্বযোগ আসে, আমরা নিজেদের বলি যে “আমার তো স্বথী হওয়ার কথা নয়”। যখন অন্য মানুষেরা আমাদের সঙ্গে খারাপ ব্যবহার করে, তখন যদি আমরা তাদের ভয়ে আতঙ্কিত হই, তাহলে আমাদের মনে হয় যে আমাদের নিজেকে সমর্থন করার কোন যোগ্যতা নেই। আপনার যদি সবসময় চারপাশে লোকজনের প্রয়োজন হয়, কিন্তু সর্বদাই নিজেকে অনাআকর্ষণীয় এবং অন্য লোকদের ভালবাসা পাবার যোগ্য নয় বলে মনে হয়, তার মানে হল যে আমাদের ভিতরে যে রাগ আছে আমরা সেটা চেপে রাখি। আমরা অন্য লোকেদের সব রকম খারাপ ব্যবহার সহ্য করি এই ভয়ে যে যদি আমরা আমাদের বিরক্তি প্রকাশ করি তাহলে অন্য লোকেদের দ্বারা আমরা প্রত্যাখ্যাত হব। আমরা যদি বিশ্বাস করি যে অন্য লোকেরা সব সময়ই আমাদের হতাশ করবে এবং কিছুই ভাল হবে না, তাহলে আমরা কখনই নিজেদের জীবন উন্নত করার চেষ্টা করব না এবং এর ফলে আমরা ভুগতে থাকব।

কিছু কিছু লোক তাদের জিনগুলিকে (genes) বা তাদের গ্রহগুলিকে(stars), তাদের দুর্দশার জন্য দোষ দিতে পছন্দ করেন, কারণ তাহলে এটা মনে হয় যে তাদের ভাগ্যে যেটা ঘটেছে সেটার জন্য তারা দায়ী নয়। অনেক ডাক্তার আছেন যারা তাদের রোগীদের দুর্দশার জন্য যে সকল জিনগুলি(genes) এখনও আবিষ্কার হয় নি সেগুলি অথবা শরীরের রাসায়নিক অবস্থাকে (biochemical) দোষ দিতে পছন্দ করেন। এর কারণ হল এই যে, তারা তাদের রোগীদের এই ধরনের অস্বস্থতার জন্য মানসিক স্বাস্থ্যের বদলে শারীরিক স্বাস্থ্যের ব্যাখ্যা করতে ভালবাসেন। যদিও অনেক অর্থ এবং সময় যে জিনগুলি(genes) এবং রাসায়নিকগুলির (biochemical) পরিবর্তন মানসিক রোগের কারণ বলে মনে করা হয়, সেগুলি খুঁজে বের করার জন্য ব্যয় করা হয়েছে, কিন্তু আজ পর্যন্ত কোন কিছুই আবিষ্কার করা যায় নি।

সেরোটোনিনের মাত্রাগুলি (Serotonin levels)

এটা জানা গেছে যে যারা মানসিক চাপের মধ্যে থাকেন তাদের মগজের(brain) ভিতর সেরোটোনিনের মাত্রার(Serotonin levels) পরিবর্তন হয়। কিন্তু একটা কোন ঘটনা ঘটানোর জন্য একটা কারণ থাকা প্রয়োজন এবং এই মানসিক চাপ আরম্ভ হওয়ার জন্য শরীরে কোনরকমের রকমের রাসায়নিক পরিবর্তনের চিহ্ন পাওয়া যায় নি। স্মরণে এটা বলা ঠিক নয় যে মানসিক চাপ মগজে(brain) রাসায়নিক পরিবর্তনের ফলে আরম্ভ হয়। যদি কোন ঔষধ খেয়ে একজন ব্যক্তি ভাল বোধ করেন, তার মানে এই নয় যে সেই ব্যক্তির অস্বস্থ হয়েছে ঔষধ না খাওয়ার জন্য। এসপিরিন খেলে মাথা ব্যথা সেরে যায় বলে তার মানে নয় যে এসপিরিন না খাওয়ার জন্য মাথা ব্যথা হয়েছে।

জন্ম সম্বন্ধীয় (genetics)

প্রায়শঃই এটা দাবী করা হয় যে অনুসন্ধান দ্বারা দেখা গেছে যে মানসিক চাপের কারণ হচ্ছে জন্মগত। এই অনুসন্ধানের বিশ্লেষণ সম্বন্ধে নানারকমের প্রশ্ন করা যেতে পারে। আমরা আমাদের পিতামাতাদের কাছ থেকে অনেক কিছুই পাই, কিন্তু তার বেশীরভাগটাই হল তাদের কাছ থেকে শেখা। আমরা আমাদের পারিবারিক চিন্তাধারাগুলি শিখতে পারি এবং সেগুলি মানসিক চাপের কারণ হতে পারে। যদি একজন মা সব সময় ভয়ে ভয়ে থাকেন এবং হতাশাপূর্ণ হন তাহলে এটা সম্ভব যে তার সন্তান এটা বিশ্বাস করে বড় হবে যে এই পৃথিবীটা একটা ভয়ঙ্কর স্থান এবং এর ফলে সেই সন্তানও সব সময় ভয়ে ভয়ে থাকবে এবং হতাশাপূর্ণ হবে।

আমি মানসিকভাবে দুর্বল বোধ করছি, এর জন্য কি সাহায্য পাওয়া যেতে পারে?

এটা মেনে নিন যে আপনি বদলাতে পারেন। কোন ব্যক্তিই সব সময় একই রকম থাকেন না, অতএব আপনিও হয়ত ভালর জন্য বদলাতে পারেন। আপনার সবচাইতে বড় পরিবর্তন যেটা করতে হবে সেটা হল আপনার নিজেকে মূল্য দিতে হবে এবং নিজেকে মেনে নিতে হবে। আপনি যদি আপনার জীবনের বেশীরভাগ সময়ই এটা বিশ্বাস করে বড় হয়েছেন যে আপনাকে কেউ গ্রহণ করবে না এবং আপনাকে মূল্য দেবে না, তাহলে এই মনোভাব বদলানো কঠিন। কারণ আপনার সব ধারণা এবং ব্যবহার এই মনোভাবের উপর ভিত্তি করে গড়ে উঠেছে।

কৌশল হল এই যে, নিজেকে বলুন যে “আমার নিজের সম্বন্ধে আমার কোন বড় বা ভাল ধারণা নেই, কিন্তু এখন থেকে আমি এমন ব্যবহার করব যে আমি নিজেই হচ্ছি আমার সবচাইতে ভাল বন্ধু। আমি নিজের প্রতি সদাশয় হব, আমার নিজের দেখাশোনা করব এবং নিজের সমালোচনা করা এবং নিজেকে ছোট করে দেখা বন্ধ করব।” এমন ব্যবহার করুন যে আপনি আপনার সর্বাপেক্ষা ভাল বন্ধু এবং এর ফলে আপনি আপনার সর্বাপেক্ষা ভাল বন্ধুতে পরিনত হবেন। আপনাকে সচেতন হতে হবে যে আপনি কি ভাবেন নিজের সঙ্গে কথা বলেন। আপনি মনে মনে আপনার সঙ্গে কি কথা বলেন সেগুলি শুনুন। আপনার সম্বন্ধে যে সকল আঘাতপূর্ণ এবং সমালোচনামূলক কথা আপনার মনে উঠছে সেগুলি লিখুন। এর পর চিন্তা করুন যে আরও ভাল, দয়াপরবশ এবং উৎসাহজনক কি কথা আপনি নিজেকে বলতে পারেন। উদাহরণ হল, যখন আপনাকে কোন কাজ করতে হয়, আপনি সবসময় নিজেকে বলেন যে “তুমি নিশ্চয়ই এটা করতে পারবে না, তুমি সব সময় যে কাজটাই কর না কেন তার মধ্যে ঝামেলা পাকিয়ে রাখ।” এটা লিখুন এবং এর পাশে লিখুন যে “যতটা ভালভাবে এই কাজটা তোমার পক্ষে করা সম্ভব তুমি সেটা করবে। তুমি যদি একেবারে ঠিক করতে না পার সেটা কোন ব্যাপার নয়, কারণ ভুল করার একটা ভাল জিনিষ হল যে তুমি এর থেকে শিখতে পারবে।” এখন এটা এবং অন্যান্য উৎসাহব্যঞ্জক কথা নিজেকে বলা অভ্যাস করুন।

আপনার মনোভাব যে ধারণাগুলির উপর ভিত্তি করে গড়ে উঠেছে সে সম্বন্ধে প্রশ্ন করুন। এটা কি সত্যি যে এই পৃথিবীর সবাই আপনাকে ঘৃণা করে, অথবা আপনি যাই করে থাকুন না কেন, সবকিছুই খারাপ হয়েছে? এটা কি আসলে সত্যি যে যত দুর্ভাগ্যজনক ঘটনা আপনার জীবনে ঘটেছে, সেগুলি ঘটেছে আপনি একজন খারাপ ব্যক্তি বলে আপনাকে শাস্তি দেওয়ার জন্য। দেখুন আপনার

এই ধারনার ফলে কি হয়েছে? আপনি প্রত্যাখ্যাত হবার ভয়ে কারো সঙ্গে ঘনিষ্ঠ হতে পারেন না। এর ফল কি এই নয় যে আপনি সর্বদাই নিঃসঙ্গ থাকবেন?

মনে করে দেখুন যে আপনি কখন থেকে নিজেকে খারাপ ভাবতে আরম্ভ করেছেন। আপনার মা এবং বাবা কি এ কথা সবসময় আপনাকে বলেছেন। আপনি কি সত্যি সত্যিই খারাপ ছিলেন, না কি তারা তাদের খারাপ আবেগ এবং অনুভূতিগুলি আপনার উপর আরোপ করেছিলেন? আপনি কি এটা স্বীকার করতে ভয় পাচ্ছেন যে আপনার মা এবং বাবা নিখুঁত ছিলেন না বা তাদের সব কিছুই ভাল ছিল না। কোন মা বাবাই সর্বান্ধন্দর হন না।

এই সব কিছু লেখার ফল হল যে আপনার চিন্তাধারা এবং অনুভূতি গুলি, যেগুলি আপনার মনের ভিতর আছে সেগুলিকে আপনার মনের ভিতর থেকে বাইরে বের করে নিয়ে আসা এবং বাইরেই রাখা এবং এর ফলে আপনি এগুলিকে আরও পরিস্কারভাবে দেখতে পাবেন। বই পড়াও সাহায্যজনক হতে পারে। চেষ্টা করুন যেন কেবলমাত্র স্বয়ং সাহায্যকারী বইগুলি না পড়েন, ভালভাবে লেখা উপন্যাস কবিতা এবং জীবনিকথাও পড়ুন।

এগুলি নিয়ে কথা বলুন

এই সম্বন্ধে অন্যদের সঙ্গে কথা বলুন এবং দেখুন তারা এ সম্বন্ধে কি ভাবে। বন্ধুদের সঙ্গে কথা বলুন, স্থানীয় ড্রপ-ইন সেন্টারে যান, স্বয়ং সাহায্যকারী দলে যোগদান করুন। একজন থেরাপিস্ট বা কাউন্সিলারের সঙ্গে কথা বলা খুবই সাহায্যজনক হতে পারে। অনেকরকমের থেরাপী আছে, কিন্তু সেইগুলিকে দুইটি দলে ভাগ করা যায়। একটা ভাগ হল নির্দেশক(prescriptive) থেরাপিগুলি এবং আর একটা ভাগ হল আবিষ্কারমূলক(exploratory) থেরাপিগুলি। নির্দেশক থেরাপি যেমন পূর্বজ্ঞানমূলক(cognitive) থেরাপি, কোন বিশেষ সমস্যাকে জয় করবার জন্য নতুন শিক্ষা দেওয়া। আবিষ্কারমূলক থেরাপিগুলি হল, যেমন: মনসমীক্ষন দ্বারা চিকিৎসা (psychotherapy), যেটা আপনার ধারণা এবং অভিজ্ঞতাগুলিকে খুঁচিয়ে দেখে। বেশিরভাগ থেরাপিস্ট বা কাউন্সিলাররা দুই পদ্ধতিরই কিছুটা ব্যবহার করে থাকেন। একজন বেশিরভাগ থেরাপিস্ট বা কাউন্সিলারকে খুঁজে পাওয়া হয়ত কঠিন হতে পারে। আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন যে হেল্প সেন্টারে কোন কাউন্সিলার আছেন কি না, অথবা তিনি আপনাকে ন্যাশনাল হেল্প সার্ভিসের কোন সাইকোলজিস্ট অথবা সাইকো থেরাপিস্টের কাছে পাঠাতে পারেন কি না। আপনার স্থানীয় মাইন্ড এসোসিয়েশন কি কি ধরনের সেবা প্রদান করে থাকে সেটা খোঁজ করে দেখুন। আপনার স্থানীয় লাইব্রেরিতে সাইকোথেরাপিস্ট এবং কাউন্সিলারদের তালিকা দেখুন। তালিকায় তাদের নাম থাকলেই যে তারা কার্যকরী হবেন সেটা নিশ্চিত নয়। তবে এর মানে হল এই যে, যদি কিছু ভুল বা খারাপ হয় তাহলে তাদের নামে তাদের পেশাদারী সংশ্লিষ্ট কাছের নালিশ করা যেতে পারে। কোন থেরাপিস্ট বা কাউন্সিলার আপনাকে ভেলকিবাজি বা যাদু দেখিয়ে ভাল করে দিতে পারবেন না তবে তারা, আপনি যাতে নিজে নিজেকে ভাল করে তুলতে পারেন সে পথ দেখাতে পারেন।

আমি যে সকল জিনিষ পরিবর্তন করতে পারব না, সে সম্বন্ধে আমি কি করতে পারি ?

মনে রাখবেন, আমাদের মানসিক চাপের কারণ হল যে ঘটনা ঘটেছিল সেটা নয়। কারণ হল সেই ঘটনাটাকে আমরা কি ভাবে ব্যাখ্যা করি। যদি আপনার আত্মা সবসময় আপনাকে ছোট করেন এবং আঘাত করেন কিন্তু আপনার বিশ্বাস হল, যে তিনি যাই করুন না

কেন, আপনার কর্তব্য বা আইন হল প্রতি সপ্তাহে তাকে দেখতে যেতে হবে। আপনার বিশ্বাস যদি এরকম হয় তাহলে আপনি নিজের আঘাত পাওয়া সম্বন্ধে নিশ্চিত করছেন। আপনি যদি জানেন যে সেরকম কোন আইন নেই এবং এটাও আপনার দায়িত্ব হল আপনার নিজেকে দেখাশোনা করা, তাহলে আপনি কত ঘন ঘন এবং কতক্ষণের জন্য আপনার মাকে দেখতে যাবেন সেটা কঠোরভাবে সীমিত করবেন। আপনি মানসিকভাবে আপনার মার সঙ্গে দূরত্ব সৃষ্টি করবেন। তাকে আপনার মা হিসাবে না দেখে একজন বোকা বা মূর্খ মহিলা, যিনি নিজের খারাপ অনুভূতিগুলি অন্যের উপর চাপিয়ে দিয়ে, যে সন্তান তাকে ভালবাসে এবং তার কাছাকাছি হতে চায় সেজন্য দীর্ঘস্থায়ী স্বস্থি হওয়ার পরিবর্তে, তার খারাপ অনুভূতিগুলি তার উপর চাপিয়ে দিয়ে সাময়িকভাবে স্বস্থি হতে চান।

যে সকল আত্মা আব্বারা আমাদের কষ্ট দেন, আমরা প্রায়শঃই তাদের সঙ্গে যোগাযোগ রাখি এই আশায় যে একদিন তারা আমাদের আশামত আমাদের প্রতি স্নেহশীল হবেন এবং, আমরা যে রকম আমাদের সে রকম ভাবেই আমাদের মেনে নেবেন। কিছু কিছু আত্মা আব্বা বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে বিচক্ষণ হন, কিন্তু তারা জানেন না যে কি ভাবে সেটা প্রকাশ করবেন। আপনি তাদেরকে আপনার ছোটবেলার কথা বলতে অনুরোধ করে, এটা পরীক্ষা করতে পারেন। আপনি তাদেরকে দোষ দিতে চাইছেন না, কেবলমাত্র আপনার মনের ভেতরের কতকগুলি জিনিসকে ঠিক করতে চাইছেন। কিছু মা বাবা এটা করতে ভালবাসেন। তারা বলবেন ‘সেই খারাপ ঘটনাগুলি ঘটেছিল এবং যে তার জন্য আমি দুঃখিত’। অন্যান্য মা বাবা যাদের বিচক্ষণতা বাড়ে নি, তারা বলবেন ‘তোমার কত বড় সাহস যে তুমি বলতে চাইছ আমি নিখুঁত ছিলাম না’। আপনার মা যদি এই কথা বলেন, তাহলে তাদের স্নেহশীল এবং স্বীকৃতিকারী হওয়ার আশা ছেড়ে দিতে পারেন। এটা দুঃখজনক, কিন্তু এই দুঃখ এবং আশাভঙ্গকে আপনার জীবনের উপর কর্তৃত্ব করতে দেবেন না। ঘটনাগুলিকে এমনভাবে ব্যাখ্যা করুন যাতে আপনি সহজভাবে জীবন যাপন করতে পারেন। আপনার জীবনের যে সমস্ত ঘটনাগুলিকে আপনি পরিবর্তন করতে পারবেন না সেগুলির জন্য আপনাকে এটা করতে হবে। আপনার সকল সময় এবং চেষ্টা এবং সময় এই ঘটনাগুলির পেছনে নষ্ট করে সেগুলিকে আপনার জীবনের উপর কর্তৃত্ব করতে দেবেন না। এমন কি যখন জীবনে সবচাইতে কঠিন সময় আসে, তখনও নিজেকে ভাল কিছু দিতে নিশ্চিত করবেন। এই ভাল কিছু দেওয়া হতে পারে যে নিজের জন্য ভাল কিছু করা অথবা একদম কিছু না করে বিশ্রাম করা, একজন বন্ধুর সঙ্গে গল্প করা, বাইরে প্রকৃতির মধ্যে ঘুরে বেড়ানো অথবা গান বাজনা শোনা। এমন কি যদিও কেউ আপনাকে দেখাশোনা করছে না, আপনি নিজেই নিজেকে দেখাশোনা করতে পারেন।

যখন অন্য কোন ব্যক্তি মানসিক চাপের মধ্যে আছেন এবং আমি তাদের দেখাশোনা করছি, তখন নিজে কি করে ভাল থাকব?

যে সকল ব্যক্তির কিছুদিন মানসিক চাপের ভিতর কাটিয়েছেন, তারা এটা প্রায়শঃই বলে থাকেন যে সেই সময়ে যে একজন তাদের কাছাকাছি ছিলেন সেটাকে তারা কতটা মূল্য দেন। সেই ব্যক্তি তাদের সাহস দিয়েছেন, সাহায্য করেছেন। যদিও সেই সময় তারা সেটা উপলব্ধি করতে বা প্রকাশ করতে পারেন নি। যারা মানসিক চাপে ভোগেন তারা নিজেদের ঠিক রাখবার জন্য প্রতিকূল অবস্থার সঙ্গে সংগ্রাম করতে থাকেন। এই সংগ্রাম হচ্ছে বেঁচে থাকবার জন্য, অতএব এই অবস্থায় আমরা সকলেই খুব স্বার্থপর হয়ে পড়ি। এই সময় আমরা অন্য মানুষের অস্ববিধাগুলিকে দেখতে পাই না এবং এর ফলে সেই সময় আমাদের সঙ্গে বাস করা কঠিন হয়ে পড়ে। আমরা কঠিনভাবে দেখি, সব কিছুই হয় সাদা না হয় কালো - এর মাঝখানে আর কিছু থাকে না। আমাদের রসিকতাবোধ লোপ পেয়ে যায় এবং অতি সাধারণ ব্যাপারও আমাদের কাছে ভীষন চিন্তার ব্যাপার, এমন কি কখনও কখনও ভয়েরও হয়ে দাড়ায়। এক মুহূর্তে আমি খুবই বিবেচক এবং পরের মুহূর্তে খুবই অবিবেচক হতে পারি। বন্ধুবান্ধবেরা এবং আত্মীয় স্বজনদের আমাদের যতই ভালবাসেন না কেন, তাদের তখন অবশ্যই নিজেদের আমাদের কাছ থেকে রক্ষা করতে হয়। আপনি যদি, কোন ব্যক্তি যিনি মানসিক চাপে ভুগছেন, তাকে দেখাশোনা করে থাকেন, তাহলে এটা অত্যন্ত উল্লেখযোগ্য যে আপনি নিজে স্বস্থ থাকেন, বিশ্রাম করেন এবং আনন্দ

উপভোগ করেন। এর জন্য নিজেকে দোষী মনে করবেন না। আপনি যদি নিজে স্বস্থ না থাকেন তাহলে আপনি অন্য কাউকে দেখাশোনা করতে পারবেন না। আমরা যখন দেখি যে কেউ চিন্তা, ভয় এবং হতাশায় অথবা মানসিক চাপে ভুগছেন অথবা নিজের মনের মধ্যে ভয়ঙ্কর কথাবার্তা শুনতে পাচ্ছেন(hearing voices), তখন তাদের ভোগান্তি দূর করার জন্য আমাদের আকুল আকাঙ্ক্ষা হয়, কিন্তু আমাদের এটা মনে করা উচিত নয় যে, আমাদের কর্তব্য হল তাদের ভাল করে তোলা এবং তারা যদি ভাল না হন তাহলে আমরা ব্যর্থ বা অসফল হলাম। আসল কথা হল কেবল একজন ব্যক্তিই সেই ব্যক্তিকে ভাল করে তুলতে পারে। আমরা সাহায্য এবং সাহস দিতে পারি, ভালবাসা এবং স্বাভাবিক দিতে পারি, আমরা তাদের কথা শুনতে এবং বুঝতে চেষ্টা করতে পারি এবং এগুলি সেই ব্যক্তির পক্ষে খুবই সাহায্যজনক। কিন্তু যে ভুগছেন তাকে ঠিক করতে হবে যে তিনি বদলাতে চান।

অস্বস্থ ব্যক্তিকে এটা মানতে হবে যে তিনি পরিবর্তন হতে পারেন এবং এই পরিবর্তনের ঝুঁকি তাকে নিতে হবে। তার মানে হল যে এই পরিবর্তনের ফলে কি হবে সে সম্বন্ধে নিশ্চিত হবার আশা না করেই পরিবর্তনের চেষ্টা করতে হবে। এটা সহজ নয়। আমাদের মধ্যে অনেকেই এটা ঠিক করেন যে আমাদের যতই কষ্ট হোক না কেন আমরা যে ভাবে আছি সে ভাবেই থাকব। আমাদের এই হৃদশার মধ্যেই আমরা নিশ্চিত বোধ করি কারণ আমরা জানি যে এই অবস্থা কি রকমের। আমাদের বদলাতে হলে সাহসের প্রয়োজন।

আমি বহু ব্যক্তিকে জানি যারা সাহস করে এই পরিবর্তনের ঝুঁকি নিয়েছেন এবং এখন তাদের জীবন উপভোগ করছেন। এরা সকলেই একদম অন্য ধরনের মানুষ ছিলেন, ভিন্ন অবস্থায় বাস করছিলেন। কিন্তু এদের প্রত্যেকেই বলতে পারবেন যে ধরনের উল্লেখযোগ্য অভিজ্ঞতা তাদের হয়েছে। সেটা হল, ‘আমার দায়িত্ব হল আমার নিজের। একমাত্র ব্যক্তি যে আমাকে বাঁচাতে পারে হচ্ছে আমি। আমি নিজেকে মূল্য দেই এবং নিজেকে মেনে নিয়েছি এবং এর ফলে আমি নিজেকে দেখাশোনা করি।’

স্কটিশ এসোসিয়েশন ফর মেন্টাল হেল্ন্ট। টেলিফোন নম্বর: ০১৪১ ৫৬৮ ৭০০০

নর্দান আয়ারল্যান্ড এসোসিয়েশন ফর মেন্টাল হেল্ন্ট টেলিফোন নম্বর: ০২৮৯০ ৩২৮৪৭৪

প্রত্যেক মানুষ যাদের মানসিক রোগের অভিজ্ঞতা হয়েছে

মাইন্ড তাদের জীবন ভাল করার জন্য কাজ করে।