

অবসান হয়। শারীরিক স্বাস্থ্য খুব ভালো হয়ে যায়, কারণ নিউরাল প্যাথওয়ে এখন পরিষ্কার, আর স্নায়ুতন্ত্র তার বিষক্রিয়া মুক্ত করার কাজ ঠিক ঠিক করে যেতে পারে। যদি কোনো অঙ্গের স্থায়ী ক্ষতি না হয়ে থাকে তাহলে খাদ্যভ্যাসের উন্নতি ঘটিয়ে শারীরিক গোলযোগ দ্রুত দূর করা যায়। বন্যার পরের অবস্থায় লোকজনের সাধারণতঃ উত্তেজক বা ‘জাংক ফুড’ (দোকানে তৎক্ষণাৎ তৈরী খাবার) সহ্য হয় না। তারা স্বাভাবিকভাবে প্রকৃতিজাত পুষ্টিবাহী খাদ্যের প্রতি আগ্রহী হয়। উত্তেজক পদার্থ, মিলের চিনি, পাউরুটি, দুগ্ধজাত দ্রব্য পরিহার করলে ভবিষ্যতে হতাশার আক্রমণ এবং স্নায়বিক বিকারের হত থেকে রক্ষা পাওয়া যাবে।

সমস্ত আসক্তির দাসত্ব থেকে মুক্তি এবং স্থায়ী আনন্দ

বন্যার পর কাদাপূর্ণ বেসিনের মতো পর্যায়ে স্বাভাবিক আবেগ অনুভূতি পুনর্বাসিত হয়। আসক্তির অবসান ঘটে। অবশেষে স্থায়ী আনন্দ দেখা দেয় যা তুরীয় অবস্থা নয়। দুশ্চিন্তা এবং হতাশার কবল থেকে মুক্তি পাওয়াতে যার আবির্ভাব। আমরা ভালোবাসবার এবং ভালোবাসা পাবার জন্য আবার যেন জন্মগ্রহণ করলাম।

“যা তোমাদের ভিতরে আছে তাকে যদি বাইরে আনো, সে তোমায় রক্ষা করবে।”
দি নস্টিক গস্পেল অব থমাস

লেখকের বক্তব্য

সমাজের নিরীখে আমি অত্যাচারিত শিশু ছিলাম না। কিন্তু শিশু শয্যাতেই আমায় ফেলে রেখে আমার মা চলে যান। বাবার চীৎকার শুনতে হতো আমায়; আমার উদ্দেশ্যে চীৎকার নয়, ওটা হতো আমার ভাইবোন আর মার উদ্দেশ্যে। অতি অল্প বয়সেই আমি শিখে গেলাম, যে রাগ আমার হওয়া উচিত ছিল তাকে অবদমন করতে। আমার কুড়ি বছর বয়সে স্কিজোফ্রেনিয়ার রোগী হিসাবে চিহ্নিত হলাম আমি, চার বছর মানসিক হাসপাতালের হিংস্র রোগীদের ওয়ার্ডে ছিলাম। বেশিরভাগ সময় আমি গদী আঁটা ঘরে টানটান চাদরের ওপর আমার রাগ মিটিয়ে কাটিয়েছি বা আমার রাগকে আত্মহননের তীব্র জ্বালায় নিজের দিকে চালিত করেছি। একবার ‘শক’ চিকিৎসায় আমি জ্ঞান হারাইনি। তখন আমি প্রচণ্ড ব্যথা অনুভব করেছিলাম এবং প্রচণ্ড বিদ্যুৎজনিত ভীতি আমার সারা দেহ আচ্ছন্ন করেছিল। এটা অনেকটা বিদ্যুৎস্পৃষ্ট হয়ে বেঁচে থাকার মতো। পরবর্তী তিরিশ বছর আমি বিভিন্ন কুড়ি হাসপাতালে কাটিয়েছি। আমায় সাইকিয়াট্রিতে প্রচলিত সব ওষুধই খাওয়ানো হয়েছিল। ষাট বছর বয়সে ধরা পড়ে আমার মধ্যে অবদমন জনিত গোলযোগ (Depressive disorder), এবং ম্যানিক ডিপ্রেসানের আক্রমণ। পার্কিনসন্স এবং অ্যালজাইমারস্ ডিজিজের লক্ষণ ও দেখা দেয় আমার মধ্যে। হাসপাতালের ঐ বছরগুলিতে একমাত্র একজন সেবিকার মধ্যে আমি

দেখেছি আমার কি প্রয়োজন, সে সম্বন্ধে ধারণা। আমি দড়ি দিয়ে বাঁধা ছিলাম খাটের সাথে। সে আমায় বাঁধনমুক্ত করলো। আমার হাতে একটা ট্রেতে প্লাস্টিক ডিশ দিয়ে বললো - সোনা আমার, এগুলো দেওয়ালে ছুঁড়ে মারো তো?’ আমি যদি জানতাম দেওয়ালে বাবা-মার কাল্পনিক ছবি একে ওখানে ওগুলো ছুঁতে, আমি হয়তো ভালো হয়ে উঠতাম। আমি হাসপাতালে আবদ্ধ থাকতেই পছন্দ করলাম। আমি জানতাম না কেন - কিন্তু এটা ছিল শিশু শয্যায় বন্দী থাকারই অবচেতন বাসনা। যখন এগুলি বুঝতে পারলাম আমি, নিজেকেই নিজে সাহায্য করতে শুরু করলাম। দ্রুত সেরে উঠলাম আমি, বন্যার পরের অবস্থায় পৌঁছলাম। নিজেকে নিজে সাহায্য করার আগে অনুগ্রহ করে মন দিয়ে প্রবন্ধটি পড়বেন। আমাকে লিখুন বন্যার পরের অবস্থায় পৌঁছাতে আপনি কত সময় নিলেন।

রেফারেন্স

1. Van Winkle, E. The toxic mind: the biology of mental illness and violence, Medical Hypotheses 2000; 54: 146-156
2. <http://home.earthlink.net/~clearpathway>
<http://www.geocities.com/HotSprings/Sauna/2579>
<http://pages.nyu.edu/~er26>
<http://home.att.net/~jspeyrer/toxicmind.htm>
3. Janov, A. The Anatomy of Mental Illness. London: Sphere Books Ltd, 1971.

ডিসক্রেইমার : 12টি ধাপে নিজেকে সাহায্য করার সেই পরামর্শ দেওয়া হলো। বারো বছরের অনূর্ধ্ব শিশু যারা বাবা-মায়ের তত্ত্বাবধানে আছে বাবা-মার অনুমতি ছাড়া তাদের জন্য এটি প্রযোজ্য নয়। স্বাস্থ্য গুরুতর খারাপ না হলে রাগকে পুনঃচালিত করলে কোনো ক্ষতির সম্ভাবনা নেই। জীববিজ্ঞানের ধারণা সম্পর্কে কোনো ভ্রান্তি জন্মালে আমি তারজন্য দায়বদ্ধ নই। আপনি যদি এগুলি অনুসরণ করেন নিজ দায়িত্বে করবেন। এই প্রবন্ধটি আপনাকে চিকিৎসা অথবা আপনি ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী যে ওষুধ খাচ্ছেন তা বন্ধ রাখতে বলছেন। চিকিৎসা এবং ওষুধের সাথে আপনি এই নিজেকে নিজে সাহায্য করার প্রক্রিয়া অভ্যাস করতে পারেন।

আবেগের

পিছনের

জীববিজ্ঞান

উদ্বোধন

ও

হতাশার

জন্য

নিজেই সাহায্য করুন নিজেকে

ই, ভ্যান উইংকল, অবসরপ্রাপ্ত রিসার্চ সায়েন্টিস্ট
মিলহৌসার ল্যাবরেটরিজ্
ডিপার্টমেন্ট অব সাইকিয়াট্রি
নিই ইয়র্ক ইউনিভার্সিটি স্কুল অব মেডিসিন
চিঠি লিখুন : মুরে হিল্ স্টেশন, পোস্ট - বক্স ৯৯৩
নিউ ইয়র্ক, এন, ওয়াই ১০১৫ ইউ এস্ এ

“আপনার ভিতরের চিন্তাভাবনাকে যদি আপনি সামনে মেলে না ধরেন তবে এগুলিই আপনার জীবনকে ধ্বংস করে দেবে”
দি নস্টিক গস্পেল অব থমাস

সহ-নির্ভরশীলতা আমাদের প্রাথমিক আসক্তি

সরল জীববিদ্যাটা আয়ত্ত করতে পারলে স্বাভাবিকভাবেই নিজেই নিজেকে সাহায্য করার ব্যাপারটা সহজ হয়ে আসবে। প্রতিটি শিশুই স্বাভাবিক উদ্ভা নিয়ে জন্মায়। উদ্ভা, কোনো কিছুর বিরুদ্ধে জেহাদের অর্থাৎ কোনোকিছু শিশুটি মেনে নিচ্ছে না, সে চাইছে যুদ্ধ ঘোষণা করতে তারই বহিঃপ্রকাশ। বাবা-মা শিশুকে যখন উপেক্ষা করেন, অথবা দুর্ব্যবহার করেন তার সাথে, হয়তো তা অনিচ্ছাকৃত তবু তারা চান শিশুটি তার রাগের স্বাভাবিক কারণ ঘটা সত্ত্বেও তা দমন করুক। কোনো পিতামাতারই আদর্শ পিতামাতা হওয়ার প্রয়োজন নেই, তবে শিশুদের রাগ করবার অধিকার

দেওয়া হোক। রাগের কারণ যে ঘটনাটি তার চেয়ে রাগ অবদমন করার ফলাফল বেশি ক্ষতিকারক। এমনকি ঘুমপাড়ানি গানেও ‘চুপ্ ছোট্ট সোনা, এখন কাঁদবে না একদম’, দেখা যাচ্ছে বাবা-মার স্বপক্ষেই কথা, ছোট্ট বাচ্চাটির পক্ষে নয়। কিন্তু মনে হয় এই বাবা-মাকেও হয়তো শৈশবাবস্থায় তাদের রাগকে অবদমিত রাখতে হয়েছিল, এই সেরে ওঠার প্রয়োজন তাই তাদের জন্যও। অবচেতনভাবেই আমরা সহ-নির্ভরশীল সম্পর্ক গড়ে তুলি যেগুলি শৈশবের সম্পর্কগুলিরই পুনরাবিনয়। অবদমিত রাগকে মুক্ত করার জন্য উর্ধ্বতন, বন্ধু ইত্যাদি যারা আমাদের বাবা-মার কথা মনে করায় আর যারা এই সম্পর্কগুলিতে সুখী নয় তাদের সঙ্গে আমাদের অনেকেই সম্পর্ক গড়ে তুলতে চাই।

মস্তিষ্কে বিষক্রিয়ার ফলে দেখা দিতে পারে আবেগ সংক্রান্ত নানা গোলযোগ এবং নেশাগ্রস্ততা

রাগকে অবদমন করলে নিউরোট্রান্স মিটারের ক্ষতিকারক অংশ মস্তিষ্কের নিউর্যাল প্যাথওয়ের পথে জমা হয়ে স্নায়বিক বিক্রিয়ার পথ আটকে দেয়। এই অংশে জমা থাকে বাবা-মা সংক্রান্ত স্মৃতি-ভাণ্ডার (1)। আমরা ছোটবেলার মানসিক বিপর্যয় মনে রাখি না। বিষক্রিয়ামুক্ত করার সময় গোলযোগ দেখা দিলে এই ক্ষতিকারক পদার্থ, যেগুলি অবদমিত রাগের প্রতিনিধি, নিউর্যাল প্যাথওয়েকে হঠাৎ ভাসিয়ে দেয়, আর ফলস্বরূপ দেখা দেয় উত্তেজক স্নায়বিক বিকার। এই বিকার মুদু উদ্বেগ অথবা মনোবিকার থেকে শুরু করে দিগ্ভ্রান্ত প্রবল রাগেও পর্যবসিত হতে পারে। কারণ কিছু কিছু জায়গা বেশি নিরুদ্ধ হওয়ায় সঠিক পথে চালিত না হয়ে, রাগ, অন্য নিউরনের মধ্যে দিয়ে চালিত হয়। এর অর্থ, রাগ প্রবাহিত হতে পারে অন্য একজনের দিকে, যে রাগ উদ্বেকের কারণ নয়, অথবা রাগ প্রবাহিত হতে পারে নিজের দিকেই। এর ফলে জন্ম নেয় দোষীভাব। এমনকি আত্মহত্যার চিন্তাও মাথাচাড়া দেয়। যখন চিন্তাভাবনা এবং আবেগ ভ্রান্ত পথে প্রবাহিত হয়, চিন্তা হতে পারে ভ্রান্তি এবং মানসিক বিকারপূর্ণ। অথচ উত্তেজক স্নায়বিক বিকার নিরুদ্ধ পথগুলো খুলে দিয়ে বিষক্রিয়ামুক্ত করারই প্রক্রিয়া। নিরুদ্ধ পথগুলো খুলে যাওয়ার ফলে অবদমিত রাগ মুক্তি পায়। স্নায়বিক বিকার চলার সময় আমরা যদি আমাদের মনে এই রাগকে, যে রাগের কারণ, তার দিকে প্রবাহিত করতে পারি, তাহলে আরও নিরুদ্ধপথ খুলে যায়, আর এর ফলে আরোগ্য আসে দ্রুত। আরোগ্য বিষক্রিয়ামুক্ত করার পর্যাবৃত্ত প্রক্রিয়া। উত্তেজনাদায়ী পদার্থের প্রতি অদম্য আকাঙ্ক্ষা এবং তীব্র আসক্তি কমে না, যতক্ষণ পর্যন্ত না বিষক্রিয়ামুক্ত করার কাজ সম্পূর্ণ হয়। যেমন, হোমিওপ্যাথিতে উত্তেজক পদার্থ, বিষক্রিয়ামুক্ত করার প্রক্রিয়াটিকে চালু করে।

নিজের নিজেকে সাহায্যে আরোগ্য দ্রুত হয়

মদ্যপের প্রাপ্তবয়স্ক সন্তানদের সমাবেশে অথবা অভিজ্ঞতামূলক থেরাপিতে আমরা রাগ কে মুক্ত করে তাকে সঠিক পথে প্রবাহিত করি। রাগ সৃষ্টিকারী

বাবা-মা অথবা তত্ত্বাবধায়কের সম্বন্ধে আলোচনা করে এটা করা যায়। সেই দিনেই যদি বের হয়ে আসা রাগের সিগন্যাল-স্বরূপ উত্তেজক স্নায়ুবিকারের দেখা মেলে তাহলে আরোগ্য হবে দ্রুততর। এইসব বিকারকে অবদমনের পরিবর্তে ভয়কে অনুভব করুন, এটি-র পিছনে রাগটিকে চিহ্নিত করুন, চিনুন, মুক্ত করুন এবং সঠিক পথে রাগটিকে প্রবাহিত করুন। বর্তমানে কারুর সাথে কথা কাটাকাটি চলার সময় বুকের মধ্যে ধুপ্ ধুপ্ শব্দ হলে তা হলো আমাদের বাবা-মার প্রতি অবদমিত রাগের চিহ্ন। এই রাগকে বাবা-মার কথা ভাবতে ভাবতে অথবা তাদের ছবি মনে এনে বিছানার ওপর দুমদুম করে ঘুঁষি মেরে, অথবা তাদের উদ্দেশ্যে জোরে চীৎকার করে মুক্ত করা যায়। আমরা আসলে তাদের আক্রমণ করছি না, আক্রমণ করছি তাদের দুর্বলতাকে। যদি জোরে চীৎকার করাটা বেশ হইচই এর মতো শাব্দিক হয়ে যায়, তাহলে মনে মনে তাদের সাথে শান্তভাবে কথা বলতে বলতেও রাগকে অন্যপথে চালনা করা যায়। বাবা-মার কণ্ঠস্বর আমাদের মাথার মধ্যে থেকে যায় এইভাবে, ‘তোমার নিজের জন্য লজ্জিত হওয়া উচিত’। আর, ‘আমার মাথা থেকে বেরিয়ে যাও’ বলাটা আমাদের রাগমুক্ত হতে সাহায্য করে। যেমন দুশ্চিন্তা, স্নায়বিক ভয়, আক্রান্ত হওয়ার ভীতি, একই চিন্তা অথবা আচরণ, বাতিকগ্রস্ততা, বিরক্তি, বদ্ধমূল ভ্রান্তধারণা এগুলি সবই অবদমিত রাগের বহিঃপ্রকাশ। এই সবগুলিই বিষক্রিয়া দূর করার এক একটি সুযোগ আর এর সাহায্যে অবদমিত রাগকে মুক্ত করে সঠিকপথে চালনা করা যায়। এই সবগুলির সাহায্যে রাগের কেন্দ্রে পৌঁছে রাগকে সঠিকপথে চালনা করুন। সারাদিন ধরে এটা করা উচিত। এই বিকারগুলির উত্তেজকের প্রতি থাকে তীব্র আসক্তি। উত্তেজক হতে পারে রাসায়নিক অথবা মানসিক। দোষীভাব অথবা নিজের সম্বন্ধে খুব নীচু মাপের ধারণা অথবা আত্মহত্যা করার ভাবনা - এগুলো দেখা দেয় যখন দিগ্ভ্রান্তরাগ প্রবাহিত হয় নিজের অভ্যন্তরে। এর প্রকাশ দেখা যায় কোনো নির্দোষ বা আংশিক নির্দোষ ব্যক্তির প্রতি রূঢ় আচরণ, উদ্ভা অথবা প্রচণ্ড রাগ প্রদর্শনে। যদি বর্তমান ব্যবহারে উদ্ভার প্রকাশ হয় অনেক গভীর, অথবা যতটা হওয়া উচিত নয় তার চাইতেও বেশি, তাহলে এর বেশিরভাগটাই অবদমিত রাগের ফল, যাকে রাগের কারণ যে ব্যক্তি তার দিকে চালিত করার প্রয়োজন। যদি বর্তমান ব্যবহারে গভীর উদ্ভার কারণ ঘটানো হয়, উপযুক্ত উদ্ভা শান্তভাবে প্রকাশিত হবে যদি ব্যক্তিটি বিছানায় ঘুঁষি মেরে গভীর উদ্ভার অনেকটাই বের করে দেন। আগের মানসিক আঘাতের সবটাই যে খুঁটিনাটি সহ মনে রাখতে হবে এমন নয়। আঘাতকারী ব্যক্তি, তিনি মহিলা বা পুরুষ যেই হন, তার বৈশিষ্ট সাধারণ নিউর্যাল প্যাথওয়েতে থাকে আর বিষক্রিয়া দূর করার প্রক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করে অতীতের এই আঘাতকারী সম্পর্কে ভাবনা। এইসব আঘাতকারী হতে পারে আত্মীয় পরিচন, উর্ধ্বতন ব্যক্তি, উচ্চপতে আসীন ব্যক্তি, অংশীদার অথবা বন্ধু। এমনকি ভগবান, বাবা-মার মতো এই ধারণাও অতীতের আঘাতকারীদের স্মৃতির সাথেই সংরক্ষিত থাকে। আর এই জন্য ভগবানের প্রতি রাগে অন্ধ হয়ে যাওয়া ও সাহায্য

করে। আসল ভগবান সেরে উঠতে সাহায্য করেন আমাদের।

ভাবান্তর ক্ষতিকর হলেও সাময়িক

রাগমুক্ত হয়ে গেলে বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই মেজাজ বেশ ফুরফুরে হয়ে যায়। এর হতাশাবিরোধী কাজ যথেষ্ট দ্রুত। তবু এর মানে এই নয় যে ব্যক্তিটি উঠেছিল। এই ফুরফুরে মেজাজের পরই আসতে পারে হতাশা অথবা মাদকজনিত ঘুমের মতো নিদ্রা। পরবর্তী বিষক্রিয়া মুক্ত করার প্রক্রিয়া এই হতাশা দূর করে। চীৎকার করে কেঁদে, গভীর দুঃখের অনুভূতি যা বেশ কয়েক মাস ধরে আপনার মনে আছে, তাকে দূর করা ভীষণ প্রয়োজনীয়। মাথা ব্যথা, ঘামা এবং জ্বর বেশ সাধারণ ঘটনা।

বন্যার পরের অবস্থা খুব অল্প সময়েই আসতে পারে

বন্যার পরের অবস্থা হলো যখন সমস্ত অবদমিত রাগ দূর হয়ে যায়। এটি হঠাৎ আরোগ্য নয়, বরং উদ্বেগ এবং হতাশা থেকে বেশ নাটকীয়ভাবে শক্তি এবং ভাবান্তর ও বন্ধ হয়ে যায়। ইন্টারনেটে আরও বিস্তৃত পদব্ধিটি প্রকাশিত হওয়ার পর (2), ওটি পড়ে যারা সারাদিন দিগ্ভ্রান্ত রাগকে পুনঃচালিত করতে পেরেছেন, তারা কয়েক মাসের মধ্যেই এই ‘বন্যার পরের অবস্থায়’ পৌঁছাতে পেরেছেন। এই অবস্থায় বেশিরভাগ লোকের বৈশিষ্ট হলো আর্থার যানোভ বর্ণিত (3) সাধারণ মানুষের যা বৈশিষ্ট হওয়া উচিত, তার মতো। তারা অনুভব করে প্রাণ এবং একই সাথে পরিতৃপ্তি। তারা বন্ধুত্বপূর্ণ, অথচ একলা থাকাও উপভোগ করে, ধৈর্যশীল, অথচ চাপসৃষ্টি করা মেনে নিতে পারে না, দুঃখবোধ করে অথচ হতাশায় আক্রান্ত নয় আর তারা আনন্দ অনুভব করে। তারা স্বাস্থ্যকর সম্পর্ক গড়ে তোলে, নিপীড়ন করে না, নিষ্ঠুরতা করে না যদি না আত্মরক্ষার জন্য প্রয়োজনীয় হয়। তাদের দেহভঙ্গি শীথিল, সহজেই ঘুমিয়ে পড়ে এবং কখনোই মাদকাসক্ত ব্যক্তির ঘুমের মতো ঘুমোয় না। তারা পারদর্শিতার সাথে কাজ করে, আর কাজের বাইরে আনন্দ খোঁজে। স্বল্প দৈর্ঘ্যের স্মৃতি এবং মনোযোগ বেড়ে যায়। IQ ও বাড়ে। শৈশবের অনেক স্মৃতি ফিরে আসে দুঃখের স্মৃতিকে ছেঁটেফেলে। সজ্ঞানে ক্ষমা না, তা আসে স্বতঃস্ফূর্তভাবে যখন রাগের জোয়ার পুরোপুরি বিদায় নেয়। বাবা-মার সাথে সম্পর্কে তিক্ততা থাকলে তা বন্ধুত্বে পরিণত হয়। উদ্ভা সম্পর্কিত বর্তমান ঘটনার সাথে পুরোনো কিছু রাগ মেশানো থাকে, প্রথম বন্যার পর পড়ে থাকে কাদা যা বহুদিন থেকে যায়, তার মতো। এর অর্থ হলো রাগকে একবছর ধরে পুনঃচালিত করতে থাকা বোধ হয় জরুরী। তাই রাগ অনুভব করতে পারা, আর শান্তভাবে তার মোকাবিলা করাটা একান্ত প্রয়োজন, নয়তো নিউরন আবার বন্ধ হয়ে যেতে পারে, শুরু হয়ে যেতে পারে ভাবের দোলাচল। শারীরিক উন্নতি ঘটে মস্তিষ্কের বিষক্রিয়া পর্যাবৃত্তভাবে পিটুইটারি গ্রন্থি ও অন্যান্য ক্ষরণ বাড়ায় কমায়ে। এর ফলে নানারকম রোগের সৃষ্টি হয়। বিষক্রিয়া মুক্ত করার প্রক্রিয়া সম্পন্ন হলে নানারকম সাইকোসোম্যাটিক রোগ, বলা ভালো স্নায়ু জনিত রোগেরও