

দুর্যোগ উত্তর মনো-সামাজিক পরিচর্যা

ম্যানুয়াল



NIRAPAD
নিরাপদ

Post Disaster Psychosocial Care
Manual



দুর্যোগ উত্তর মনো-সামাজিক পরিচর্যা

ম্যানুফ্রাল



নেটওয়ার্ক ফর ইনফরমেশন, রেসপন্স এণ্ড প্রিপেয়ার্ডনেস এক্টিভিটিজ অন ডিজাস্টার

প্রগতি আরপিআর সেক্টর, ২০-২১ কাওরান বাজার, (১৩ তলা), ঢাকা-১২১৫

ফোন : ৯১১২৩১৫, ৮১১৪২০৭ বার্ধিত-১৭৯

ই-মেইল : nirapad1@bangla.net, ওয়েবসাইট : www.nirapad.org

বুঝবন্দি

প্রচলিত দুর্যোগ ব্যবস্থাপনায় দৃশ্যমান ক্ষতিকে বেশি গুরুত্ব দেওয়া হয়। দুর্যোগ সংক্রান্ত যে ধরনের উদ্যোগই নেওয়া হয় তার লক্ষ্য থাকে দৃশ্যমান ক্ষতি প্রশমন। দুর্যোগে শুধু যে জান-মালেরই ক্ষতি হয় তা নয়; ক্ষতিগ্রস্ত মানুষের মনোজগতের ওপরও এর প্রভাব ব্যাপক। কিন্তু দুর্যোগ ব্যবস্থাপনার কাঠামোতে এই বিষয়টি পুরোপুরি অনুপস্থিত। একটি স্বাস্থ্যকর সমাজের জন্য তা সমাধিক গুরুত্বের দাবি রাখে। এ পর্যন্ত এ নিয়ে তেমন কোন কাজ বাংলাদেশে হয় নি। যদিও সমস্যাটি পুরণো।

সাম্প্রতিক ভূ-কম্পনজনিত সুনামির আঘাতে দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ায় নজিরবিহীন মনো-সামাজিক বিপর্যয় দেখা দিলে এর গুরুত্ব অনুভূত হয়। বিভিন্নিকার হাত থেকে বেঁচে যাওয়া স্বজন হারানো সর্বহারা মানুষ কোনভাবেই এই দুঃসহ শৃতি ভুলতে পারছে না। এই মানুষগুলোকে স্বাভাবিক জীবনে ফিরিয়ে আনতে ত্রাণ কর্মাদের হিমশিম খেতে হচ্ছে। কেননা এই পরিস্থিতি মোকাবিলার তেমন কোন প্রস্তুতি কারোই ছিল না। দুর্যোগ সংক্রান্ত মনো-সামাজিক পরিচর্যার উল্লেখযোগ্য দিকনির্দেশনা এবং দক্ষ জনশক্তি দুটোরই প্রকট অভাব ছিল।

বাংলাদেশ এই দুর্যোগের হাত থেকে সৌভাগ্যক্রমে বেঁচে গেছে; তেমন কোন ক্ষতি ছাড়াই। কিন্তু এই দুর্যোগ থেকে রেহাই পাওয়ার সন্তুষ্টি নিয়ে হাত গুটিয়ে বসে থাকার কোন কারণ নেই। কেননা বিশেষজ্ঞরা অনেকদিন ধরে হিমালয় পাদদেশের এই অঞ্চলে একটি বড় ধরনের ভূমিকম্প সংঘটনের আশঙ্কার কথা বলে আসছেন। যদি সত্যিই এই অঞ্চলে বড় ধরনের ভূমিকম্প আঘাত হাবে বাংলাদেশে এর প্রভাব হবে ভয়াবহ। ক্রটিপূর্ণ অবকাঠামো, অপ্রশস্ত রাস্তাঘাট, দক্ষ উদ্ধার যন্ত্রপাতি ও লোকবলের অভাব, ঘনবসতি, অসচেতনতা ইত্যাদি কারণে একটি মানবিক বিপর্যয়ের আশঙ্কা করছেন সবাই। ভূমিকম্পের কথা বাদ দিলেও বাংলাদেশের মানুষ দুর্যোগের প্রভাবমুক্ত নয়; প্রতিনিয়ত তারা ঘূর্ণিবাঢ়, টর্নেডো, বন্যা, খরা ও নদীভাঙ্গে জান-মালসহ মানসিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে।

দেশে দুর্যোগের দৃশ্যমান প্রভাব প্রশমনে একধরনের ব্যবস্থা তৈরি হলেও ক্ষতিগ্রস্ত জনগোষ্ঠীর মনো-সামাজিক বিপর্যয় মোকাবিলার কোন দিকনির্দেশনা এবং দক্ষ জনগোষ্ঠী এতদিনেও তৈরি হয়নি। এই সমস্যার ব্যাপকতা ও গুরুত্ব উপলব্ধি করে নিরাপদ এই মনো-সামাজিক পরিচর্যা বা কাউন্সেলিং ম্যানুয়াল উন্নয়নের উদ্যোগ নেয়। ভবিষ্যতে কোন দুর্যোগ এলে যাতে দিকনির্দেশনার অভাবে দিঘিদিক না ছুটতে হয় সেই লক্ষ্যে এই উদ্যোগ। পর্যায়ক্রমে এই ম্যানুয়াল ব্যবহার উপযোগী করার পাশাপাশি জাতীয় ও মাঠ পর্যায়ে প্রশিক্ষিত ও দক্ষ কাউন্সেলর দল তৈরির চেষ্টা চালানো হবে। এই ম্যানুয়াল ভিত্তিক মাঠ পর্যায়ের দক্ষ মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারীর প্রশিক্ষণ দানের ক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞ মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবি (যেমন- ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিষ্ট বা সাইকোথেরাপিস্ট)দের বলিষ্ঠ সমর্থন ও সহযোগিতার প্রয়োজন হবে। প্রয়োজন হবে এই ম্যানুয়ালটিকে মাঠ পর্যায়ে প্রয়োগের অভিভ্রতার আলোকে দেশীয় ভিত্তির উপর দাঁড় করানো ও আমাদের দেশের উপযোগী কাউন্সেলিং বা মনো-সামাজিক পরিচর্যার ফলপ্রসূ মডেল উন্নাবন ঘটানো।

এই ম্যানুয়ালটি ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্লিনিক্যাল সাইকোলজি বিভাগের চেয়ারপার্সন, অধ্যাপক মাহমুদুর রহমানের কারিগরি সহায়তায় রেজাউল করিম প্রণয়ন করেন। ক্লিনিক্যাল সাইকোলজি বিভাগের একদল তরুণ শিক্ষার্থী মাঠ গবেষণার সঙ্গে সম্পৃক্ত ছিলেন। দেশের দুর্যোগতম বিভিন্ন অঞ্চল থেকে তথ্য সংগ্রহ করা হয় বাস্তবতার নিরিখে। আদৌ এ ধরনের ম্যানুয়াল প্রয়োজন আছে কিনা তা খতিয়ে দেখা হয়েছে এতে। ম্যানুয়ালের অলঙ্করণের দায়িত্বে ছিলেন কৃষ্ণ চট্টোপাধ্যায়। পুরো কাজের সমন্বয় ও প্রকাশনা বিশেষজ্ঞের দায়িত্ব পালন করেন পলাশ মণ্ডল। কেয়ার বাংলাদেশের সৌহার্দ্য কর্মসূচি ম্যানুয়াল প্রণয়নের ব্যয়ভার বহন করে। আমরা এদের প্রত্যেককে আন্তরিক ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছি।

আবুল হাসিব খান

চেয়ারপার্সন

মঞ্চ মোরশেদ

সদস্য সচিব

দুর্যোগ উভর মনো-সামাজিক পরিচর্যা ম্যানুয়াল
POST DISASTER PSYCHOSOCIAL CARE MANUAL

রচনা : মোঃ রেজাউল করিম

কারিগরি উপদেষ্টা : ড. মাহমুদুর রহমান
প্রফেসর ও চেয়ারম্যান ক্লিনিক্যাল সাইকোলজি বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়
সাধারণ সম্পাদক, বাংলাদেশ ক্লিনিক্যাল সাইকোলজি এসোসিয়েশন (বিসিপিএ)

সমন্বয়ক : পলাশ মণ্ডল

সম্পাদক মণ্ডলী : মঙ্গু মোরশেদ
রফিকুল আলম
রেজা মাহমুদ আল হুদা
পলাশ মণ্ডল

মাঠ গবেষণা : দেওয়ান মাহবুব আলম
রহমা খোন্দকার
আফরোজা রহমান
নাজমা খাতুন
সারিয়া মাহিমা

অলংকরণ : কৃষ্ণ চট্টোপাধ্যায়

প্রক্ষৰ : আশ্রিয়াফুল ইসলাম

সার্বিক সহায়তায় : সিরাজুল ইসলাম, শেখ আঃ হালিম
নাসির উদ্দিন আহমেদ, মুরশেদ আলম সরকার

প্রকাশকাল : জুলাই ২০০৫

স্বত্ত্ব : নিরাপদ

আর্থিক সহায়তায় : সৌহার্দ্য কর্মসূচী, কেয়ার বাংলাদেশ

মূল্য : ২০০.০০ (দুইশত টাকা) মাত্র

মুদ্রণ : ক্রিয়েটিভ আইডিয়া
১৫৮, এলিফ্যান্ট রোড (তাহের প্লাজা তথ্য তলা)
হাতিরপুর, ঢাকা-১২০৫
ফোন : ৮৬২৯৪৮৯

সূচি

প্রথম ভাগ: তত্ত্বীয় জ্ঞান

দুর্যোগ	৮
স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্য	১১
মনো-সামাজিক বিপর্যয়	১৩
সাইকো-সোশাল কেয়ার বা মনো-সামাজিক পরিচর্যা	১৫
মনো-সামাজিক পরিচর্যার কতিপয় সাধারণ নীতিমালা	১৭
প্রচলিত সেবামূলক কাজ, উন্নুন্দকরণ ও কাউন্সেলিং বা পরিচর্যার পার্থক্য	২৩
মনো-সামাজিক পরিচর্যার উদ্দেশ্য	২৬
মনো-সামাজিক পরিচর্যার পরিবেশ	২৯
মনো-সামাজিক পরিচর্যার পদ্ধতি ও কৌশল	৩১
পরিচর্যাকারীর বৈশিষ্ট্য বা গুণাবলী	৩৭



দ্বিতীয় ভাগ : দুর্যোগ-উন্নত মনো-সামাজিক বিপর্যয় ও পরিচর্যা

দুর্যোগ উন্নত মনো-সামাজিক বিপর্যয়	৪২
দুর্যোগ উন্নত মনো-সামাজিক পরিচর্যা	৪৮
মানব সমাজের বিশেষ শ্রেণীর দুর্যোগ উন্নত মনো-সামাজিক বিপর্যয় ও পরিচর্যা	৫১
সহায়ক পাঠোপকরণ	৫৮
বিনোদন সহায়ক শিশুতোষ উপকরণ	৬০



সংযুক্তি :

১। দুর্যোগ-পরবর্তী মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী নির্বাচনের প্রাথমিক পরিমাপক	৬৩
২। ঘটনার প্রভাব সম্পর্কিত পরিমাপক পরিচর্যাকারীর/পরীক্ষকের প্রতি নির্দেশনা	৬৪
৩। প্রাকৃতিক দুর্যোগ-পরবর্তী মানসিক চাপ পরিমাপক ক্ষেল (PTSD)	৬৫
৪। শিশুদের আবেগ পরিমাপক ক্ষেল	৬৬

তথ্যসূত্র





প্রথম ভাগ

মনো-সামাজিক বিপর্যয় ও পরিচর্যা

(তত্ত্বীয়)

১. দুর্যোগ

বাংলাদেশ পৃথিবীর অন্যতম প্রধান দুর্যোগপ্রবণ দেশ। জনবসতিপূর্ণ দরিদ্র এই দেশের সিংহভাগ অধিবাসীর জীবনযাত্রা পরিচালনা ও উন্নয়নের পথে নানাবিধ দুর্যোগ প্রতিবন্ধক হিসেবে কাজ করে। অন্যতম এক নিয়ামক বলে বিবেচিত হয়। দুর্যোগ ও উন্নয়ন কার্যক্রমকে পৃথক করে ভাবনার কোন অবদান এদেশে নেই। দুর্যোগ সম্পর্কিত জ্ঞান আহরণের প্রাথমিক ধাপ হচ্ছে দুর্যোগের সংজ্ঞা, প্রকারভেদ ও বিভিন্ন দুর্যোগের কারণ অধ্যয়ন বা জানা। দুর্যোগ বিষয়ক প্রাথমিক জ্ঞান অর্জনের মধ্য দিয়ে একজন উন্নয়নকর্মী দুর্যোগ প্রস্তুতি মোকাবিলা তথা দুর্যোগ ব্যবস্থাপনার প্রাথমিক পাঠ সম্পন্ন করতে পারবেন। দুর্যোগের সংজ্ঞা, প্রকারভেদ ও বিভিন্ন দুর্যোগের কারণকে দুর্যোগ বিষয়ক ধারণার প্রাথমিক পাঠ হিসেবে গণ্য করা যেতে পারে; যা এই অধিবেশনে আলোচিত হবে।

১.১ দুর্যোগ কি?

দুর্যোগ এমন কোন চরম ঘটনা বা পরিস্থিতি, যা মানুষ ও তার পারিপার্শ্বিকতাকে ক্ষতিগ্রস্ত করে এবং স্বাভাবিক জীবনধারাকে বিপর্যস্ত করে এমন পর্যায়ে নিয়ে যায় যা ঐ ক্ষতিগ্রস্ত সমাজের পক্ষে এককভাবে মোকাবিলা করা কষ্টসাধ্য বা ফেরেবিশেষে অসম্ভব হয়ে পড়ে।

কোন প্রাকৃতিক বা মানবসৃষ্ট বিপর্যয়কে তখনই দুর্যোগ বলা যাবে, যখন সেটা কোন জনবসতিকে সামগ্রিকভাবে আঘাত করবে। জনমানুষহীন পরিবেশে প্রাকৃতিক বিপর্যয় ঘটলে তাকে দুর্যোগ বলা হয় না। যেমন—বঙ্গোপসাগরের মধ্যদিয়ে কোন ঘূর্ণিঝড় অতিক্রম করলে এবং তাতে মানুষ ক্ষতিগ্রস্ত না হলে তাকে দুর্যোগ বলা যায় না। কারণ ঘূর্ণিঝড়টি কোন জনবসতিকে আঘাত করেনি এবং কোন ক্ষতি হয়নি।

আরো উল্লেখ্য, যে কোন প্রাকৃতিক বিপর্যয় যদি রাষ্ট্র ও সমাজ কর্তৃক যথাযথ উপায়ে মোকাবিলা করা (Well managed) না হয়, তাহলেও ঐ বিপর্যয়টি নতুন একটি দুর্যোগ সৃষ্টি করতে পারে।



১.২ দুর্যোগের অকার

দুর্যোগ প্রধানত দুর্ধরণের হতে পারে। যেমন-প্রাকৃতিক ও মানবসৃষ্টি।

- প্রাকৃতিক দুর্যোগ হলো প্রকৃতি প্রদত্ত, যেখালে মানুষের কোন হাত থাকে না।
- মানবসৃষ্ট দুর্যোগ যা কোন জনপদের অথবা ভিন্ন কোন জনপদের মানুষ কর্তৃক সংঘটিত হয়।

প্রাকৃতিক দুর্যোগ	মানবসৃষ্টি
বন্যা	অগ্নিকাণ্ড
ঘূর্ণিঝড়	যুদ্ধ
নদী ভাঙ্গন	পরিবেশ দূষণ
জলোচ্ছাস	রাজনৈতিক অস্থিরতা
খরা	সাম্প্রদায়িক দাঙ্গা
শৈত্য প্রবাহ	
টর্নেডো	
ভূমিকম্প	
ফসলে পোকার আক্রমণ	
শিলাবৃষ্টি	
সুনামি	

কোন কোন দুর্যোগ প্রাকৃতিক ও মানবসৃষ্টি এ দু'এর সমন্বয়ে বা এককভাবেও হতে পারে, যেমন :

- ◆ যান্ত্রিক/কারিগরি দুর্ঘটনা।
- ◆ অগ্নিকাণ্ড

১.৩ দুর্যোগের ফলাফল

যে কোন দুর্যোগ সংশ্লিষ্ট জনপদে তার হিংস্র ছোবলের কিছু না কিছু চিহ্ন রেখে যায়; বিশ্লেষণ করলে দেখা যায় চিহ্নসমূহ বহুমুখী। সাধারণত দুর্যোগের ফলে কোন জনপদের জীবন, সম্পদ ও পরিবেশের ওপর যে ফলাফল দেখা যায় তা নিম্নরূপ :

ক. শারীরিক

- ◆ মৃত্যু
- ◆ শারীরিক আঘাত
- ◆ হাত-পাসহ মানব শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের হাড় ভেঙে যাওয়া
- ◆ রক্তপাত
- ◆ অঙ্গহানি
- ◆ গর্ভপাত
- ◆ অজননস্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যা

খ. মানসিক

- ◆ বেদনাবোধ
- ◆ ভয়
- ◆ অসহায়ত্ববোধ
- ◆ বেশি অস্তর্মুখিতা
- ◆ হতাশা, বিষণ্ণতা
- ◆ একাকীত্ব
- ◆ কাল্পনাটি করা
- ◆ দুর্বলতা, ক্লান্তি
- ◆ আতঙ্কলনপ্রবণতা
- ◆ কর্মে অনীহা
- ◆ দঃস্থপ্তি
- ◆ অস্ত্রিতা
- ◆ মাদকাসক্তি
- ◆ অনিদ্রা, অবসাদ
- ◆ অসংলগ্ন আচরণ
- ◆ অপরাধবোধ



- ◆ পরনির্ভরশীলতা বৃদ্ধি
- ◆ ত্রাণ বিতরণে দুর্বীতি ও অনিয়ম বৃদ্ধি
- ◆ কর্মসংস্থানের অভাব
- ◆ শোষণের নতুন নতুন ক্ষেত্র সৃষ্টি
- ◆ সামাজিক জীবনে স্থুবিরতা ও বিষণ্ণতা
- ◆ ভূমিহীন পরিবারের সংখ্যা বৃদ্ধি
- ◆ ঝণগ্রস্ত মানুষের সংখ্যা বৃদ্ধি
- ◆ মানুষের ঝণের পরিমাণ বৃদ্ধি
- ◆ পতিতাবৃত্তিতে লিঙ্গ নারীর সংখ্যা বৃদ্ধি
- ◆ মাদকসেবীর সংখ্যা বৃদ্ধি
- ◆ নারী ও পুরুষের সম্পর্কে বৈষম্য বৃদ্ধি

গ. অর্থনৈতিক

- ◆ ফসলাদির ব্যাপক ক্ষতি
- ◆ নিত্যপ্রয়োজনীয় সামগ্রির মূল্যবৃদ্ধি
- ◆ যানবাহনের সেবার মূল্যবৃদ্ধি
- ◆ পশুসম্পদ ও পশুখাদ্য বিনষ্ট
- ◆ গবাদি পশু ও হাঁস-মুরগির মৃত্যু
- ◆ মৎস্য ও হাঁস-মুরগির খামারের ক্ষতি
- ◆ রাস্তাঘাট, ব্রিজ, কালভাট্টের ক্ষতি
- ◆ ফসলের বীজের ক্ষতি
- ◆ খাদ্যাভাব
- ◆ বস্তবাড়ি এবং শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের ক্ষতি
- ◆ শিল্প ও বাণিজ্য কেন্দ্রের ক্ষতি
- ◆ কুটিরশিল্পের ক্ষতি
- ◆ উন্নয়ন কর্মকাণ্ড গতি হাস

ঙ. পরিবেশগত

- ◆ গাছপালা ও বনজ সম্পদের ক্ষতি
- ◆ বন্যার ফলে ডায়ারিয়াসহ নালা ধরনের সংক্রমক রোগের প্রাদুর্ভাব
- ◆ পয়ঃনিষ্কাশন ব্যবস্থার অবনতি
- ◆ জলাবদ্ধতার সৃষ্টি
- ◆ কোন কোন এলাকার জমিতে বালির পরিমাণ বৃদ্ধি পেয়ে ভূমির উর্বরতা নষ্ট
- ◆ নদী ভাঙনের সৃষ্টি
- ◆ বিভিন্ন ধরনের জীবজন্তুর মরদেহ পচে বায়ু ও পানি দূষণ

ঘ. সামাজিক

- ◆ বিভিন্ন ধরনের অপরাধ প্রবণতা বৃদ্ধি
- ◆ ভিন্নাবৃত্তি বৃদ্ধি
- ◆ শিক্ষার পরিবেশ ও সুযোগের সংকোচন
- ◆ সামাজিক সম্পর্কের অবনতি

২. স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্য

এই পরিচ্ছদে মূলত স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্য কি, মানসিক স্বাস্থ্যের বৈশিষ্ট্য কি এবং মানুষের মানসিক স্বাস্থ্য ও শরীরের সম্পর্ক কি এসব বিষয় আলোচনা করা হয়েছে।

মানসিক স্বাস্থ্য হলো ব্যক্তিবিশেষের মানসিক ক্ষমতা, যার দ্বারা ব্যক্তি নিজে তার নিজের সাথে এবং সমাজের সাথে সঙ্গতি বিধান করে চলতে পারে। ইতিবাচক মানসিক স্বাস্থ্যের গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য হচ্ছে— জীবন ও সমাজ সম্পর্কে স্বাভাবিক অনুভূতি, সমাজের অপরাপর ব্যক্তির সাথে স্বাভাবিক সম্পর্ক এবং জীবনের স্বাভাবিক চাহিদা পূরণের লক্ষ্যে পরিপূর্ণ প্রচেষ্টায় অবতীর্ণ হওয়ার সক্ষমতা।

এই পরিচ্ছদ পাঠের পর পাঠকবৃন্দ-

- মানসিক স্বাস্থ্য কি তা জানবেন ও ব্যাখ্যা করতে পারবেন
- মানসিক স্বাস্থ্যের বৈশিষ্ট্য কি তা জানবেন ও ব্যাখ্যা করতে পারবেন
- মানুষের মানসিক স্বাস্থ্য ও শরীরের সম্পর্ক জানবেন ও ব্যাখ্যা করতে পারবেন।

স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্য কি?

স্বাস্থ্য বলতে বোবায় মানুষের শরীরের স্বতঃস্ফূর্ত প্রাণস্পন্দন ও সক্রিয়তা। ব্যক্তিবিশেষের মানসিক ক্ষমতাই হচ্ছে মানসিক স্বাস্থ্য, যার দ্বারা ব্যক্তি নিজে তার নিজের সাথে এবং সমাজের সাথে সঙ্গতি বিধান করে চলতে পারে। মনোজগতের সকল মানসিক অবস্থার মধ্যেও সুস্থিতি ও স্বাভাবিকতা প্রতিষ্ঠা এবং তা অব্যাহত রাখার জন্য মানসিক স্বাস্থ্যের ইতিবাচক অবস্থা দ্বারা ব্যক্তি তার বুদ্ধি ও আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করে থাকে।

স্বাস্থ্য প্রসঙ্গে ওয়ার্ল্ড হেল্থ অর্গানাইজেশন (WHO)-এর সংজ্ঞায় বলা হয়েছে— “স্বাস্থ্য বলতে শুধু বিশেষ ধরনের রোগ বা শারীরিক অক্ষমতার অনুপস্থিতিকে বোবায় না, বরং স্বাস্থ্য হলো একটি পরিপূর্ণ শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক অবস্থার সুসমন্বিত অবস্থা” (Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity)

ব্যক্তির স্বাস্থ্য স্বাভাবিক রয়েছে তখনই বলা যায়, যখন সে মনের দিক থেকে ও দেহের দিক থেকে সুস্থ, নৌরোগ ও সুখী এবং জীবনের সর্বস্তরেই তার কুশলতা বর্তমান। যে ব্যক্তি বাস্তবজীবনের সমস্যা-সংকটকে মানিয়ে নিয়ে এগোকে মোকাবিলা করার উপযোগী মানসিক প্রস্তুতি গ্রহণ করে পূর্ণমাত্রায় কর্মক্ষম থাকতে পারে তাকেই সত্যিকার অর্থে সুস্বাস্থ্যের অধিকারী বলা যায়।

মানসিক স্বাস্থ্য প্রসঙ্গে ওয়ার্ল্ড হেল্থ অর্গানাইজেশন (WHO)-এর সংজ্ঞায় বলা হয়েছে— মানসিক স্বাস্থ্য হলো জীবনের সব দিক যেমন, সামাজিক, শারীরিক, আধ্যাত্মিক এবং আবেগীয় অবস্থার একটি ভারসাম্যপূর্ণ অবস্থা। আমরা কিভাবে আমাদের পারিপার্শ্বিক অবস্থাকে নিয়ন্ত্রণ করছি বা আমাদের জীবনের পছন্দসমূহ বেছে নিছি তা মানসিক স্বাস্থ্য দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়। প্রকৃতপক্ষে মানসিক স্বাস্থ্য আমাদের সামগ্রিক স্বাস্থ্যের একটি সমর্পিত রূপ (Mental health is the balance between all aspects of life-social, physical, spiritual and emotional. It impacts on how we manage our surroundings and make choices in our lives-clearly it is an integral part of our overall health)

নিরাপদের মাঠ গবেষণায় মানসিক স্বাস্থ্যের উপর দুর্যোগের প্রভাব অত্যন্ত নেতৃত্বাচক দেখা গেছে। দুর্যোগের কারণে স্বজন ও সম্পদ হারা মানুষ মানসিকভাবে ভেঙে পড়ে— জীবনের উপর বীতশুল্ক হয়—বেঁচে থাকার উৎসাহ হারিয়ে ফেলে— আত্মহত্যার মতো ঘটনার নজীরও রয়েছে।

মানসিক স্বাস্থ্যের বৈশিষ্ট্য

- নিজ সম্পর্কে স্বাভাবিক ও আরামপ্রদ অনুভূতি
- অন্যদের সাথে সৌহার্দ্যপূর্ণ সম্পর্ক
- জীবনের স্বাভাবিক চাহিদা পূরণের লক্ষ্যে পরিপূর্ণ প্রচেষ্টায়
অবর্তীর্ণ হতে পারা।

- মানসিক ও শারীরিক ক্রিয়া পরম্পর সম্পর্কযুক্ত
- মনের আবেগজনিত ক্রিয়া সবসময়ই মানুষের শারীরিক ক্রিয়ার উপর প্রভাব বিস্তার করে
- নেতৃত্বাচক আবেগজনিত অবস্থা মানুষের শারীরিক ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়ার উপর নেতৃত্বাচক প্রভাব বিস্তার করে
- আবেগজনিত লক্ষণ ও শারীরিক অসুস্থিতার অংশ বা বহির্প্রকাশ হিসেবে দেখা দিতে পারে
- নেতৃত্বাচক আবেগজনিত অবস্থা মানুষের শারীরিক অসুস্থিতা, আঘাত ও সমস্যাকে বাড়িয়ে দেয়।

সূত্র : *Disaster Mental Health Care by Medical Doctors, Information Manual 3*



৩. মনো-সামাজিক বিপর্যয়

মানবধের মনোজগতে অপ্রত্যক্ষিত ও আকস্মিক কোন বড় ধরণের চাপই মানবধের মনো-সামাজিক বিপর্যয় সৃষ্টির মূল কারণ। প্রাকৃতিক বা মানবসৃষ্ট দুর্ঘটন এমনকি পরিবারিক, দাঙুরিক, সামাজিক বা অথর্ভিটিক যেকোন ঘটনা থেকেই মানবধের মনো-সামাজিক বিপর্যয় ঘটতে পারে। মনো-সামাজিক বিপর্যয়ে আকস্মাত্ত সকল ব্যক্তির মাঝেই কেোন লা কেোন ধৰণের লক্ষণ দেখা দেয়। কথগো-কথগো লক্ষণসমূহ সহজেই দৃষ্টিগোচর হয় বা ক্ষমতা করা যায়, কথগোবা স্ফৰ্তবিকভাবে শালক্ত করা যায় লা: তখন বিশেষ পদ্ধতির আশ্রয় নেওয়ার প্রয়োজন হয়।

এই পরিচ্ছন্দ পাঠের পর পাঠকবৃন্দ-

- মনো-সামাজিক বিপর্যয় সৃষ্টির কারণসমূহ কি তা জানবেন ও ব্যাখ্যা করতে পারবেন
- মনো-সামাজিক বিপর্যয়ে আকস্মাত্ত ব্যক্তির মাঝে লক্ষণসমূহ কি তা জানবেন ও ব্যাখ্যা করতে পারবেন।

৩.১ মনো-সামাজিক বিপর্যয় কি?

ব্যক্তিজীবনে প্রতিটি শুইতেই মানুষকে কোন লা কেোন সুখকৰ বা বেদনলাইক পরিস্থিতিৰ মৌকাবিলা কৰতে হয়। এসব পরিস্থিতি ব্যক্তিৰ ব্যক্তিগতকে সৰ্বাই প্রভাবিত কৰে। ব্যক্তি যখন তাৰ পাৰিপূৰ্ণিক অবস্থাৰ সাথে সঙ্গতিবিধান কৰতে গিয়ে বাধাপ্রাপ্ত হয় বা তাৰ মাঝে যে ইচ্ছা ও আগ্রহ রয়েছে তা নিয়ন্ত্ৰণ কৰতে পাৰে লা তথনই ব্যক্তিৰ মধ্যে চাপেৰ সৃষ্টি হয়। একপ চাপ সহ কৰৱৰ কষমতা ব্যক্তিৰ কৰণ হলো বা কেোন বড় ধৰণেৰ ঘটনা যথন তৈৰ মানসিক চাপ সৃষ্টি কৰে এবং বাঞ্ছ লিঙ্গে বা অঙ্গে সহযোগতা যতক্ষণ পৰ্যন্ত একপ চাপ কৰিয়ে স্থানীক জীবনে কৰিবলৈ আসতে লা পাৰে, সেৱক একটি অবস্থাৰ লাগই হলো মনো-সামাজিক বিপর্যয়। বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিকোণ থেকে দেখলৈ এটা ইলত মানসিক বিপর্যয়, তাৰে থেকেত একপ বিপর্যয়েৰ পেছনে সামাজিক কৰণ ও প্রতিক্রিয়া লিহিত আছে, তাই একে মনো-সামাজিক বিপর্যয় বলে।

মানবধেৰ মনোজগতে অপ্রত্যক্ষিত ও হঠাৎ বড় ধৰণেৰ চাপই হচ্ছে মনো-সামাজিক বিপর্যয় সৃষ্টিৰ মূল কারণ। প্রাকৃতিক মানবসৃষ্ট দুর্ঘটন এমনকি পরিবারিক, দাঙুরিক, সামাজিক বা অথৰ্ভিটিক যেকোন ঘটনা থেকেই মানুষ মনো-সামাজিক বিপর্যয়ে আকস্মাত্ত হতে পাৰে। নিচে মনো-সামাজিক বিপর্যয়ৰ ক্ষেত্ৰসমূহ দেখালো হলো :

প্রাকৃতিক দুর্ঘটন	মানবসৃষ্ট দুর্ঘটন	বাঞ্ছিগত	পরিবারিক	সামাজিক	অধিবেতিক
গাঁজার গ্রাবহতা	ঘটনার গ্রাবহতা	প্রেম-বিবৃত	নিকটজনেৰ মৃত্যু	প্রতিবেশীৰ মৃত্যু	সমাজ ধৰ্মস
নিকটজনেৰ মৃত্যু	ব্যক্তিৰ মৃত্যু	ব্যক্তিৰ মৃত্যু	সম্পদ ধৰ্মস	প্রত্বনশৰীৰ অবিচার	অৰ্থ হাৰালো
সম্পদ ধৰ্মস	কোজে ব্যৰ্থতা	সম্ভালেৰ মোখে যাওয়া	সম্পন্দার্থিকতা	শাৰীৰিক নিয়াতি	আৰ্থিক দৈন্য
শাৰীৰিক আঘাত	শাৰীৰিক আঘাত	সম্পত্তিৰ বিৱেধ	শাৰীৰিক নিয়াতি	এসিড নিষেকপ	চাকৰি হাৰালো
অনাহাৰ		অনাহাৰ	ধৰ্মণ সন্তোষ		

বোটিকথা, এমল পরিস্থিতিতে মনো-সামাজিক বিপর্যয়েৰ উঙ্গৰ হয়, যখন ব্যক্তিৰ ভাঙ্মণিকভাৱে কৰাৰ মতো তেমন বিকৃ থাকে লা। মনো-সামাজিক বিপর্যয় ব্যক্তিৰ ব্যক্তিত্ব ও স্থাৱৰিক জীবন-যাপন ব্যাহত কৰে। তাৰে মনো-সামাজিক বিপর্যয়ে আকস্মাত্ত ব্যক্তিকে কাউপেলিং বা মনো-সামাজিক পৰিচয়া কৰে জীবনেৰ প্রতি ইতিবাচক মনোভাৱ তৈৰিৰ মাধ্যমে স্বাভাৱিক জীবনে ফিরিবলৈ আগা সঙ্গৰ।



୩.୨ ମନୋ-ସାମାଜିକ ବିପର୍ଯ୍ୟରେ ଲକ୍ଷণ

ମନୋ-ସାମାଜିକ ବିପର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଏକ ବିଶେଷ ଅସ୍ଥାନ୍ତ୍ରକର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା । ମନୋ-ସାମାଜିକ ବିପର୍ଯ୍ୟରେ ଆକ୍ରମଣ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାଝେ ବିଭିନ୍ନ ଧରନେର ଲକ୍ଷণ ଦେଖା ଦେଯ । କଥନୋ-କଥନୋ ଏହି ଲକ୍ଷণ ସହଜେଇ ପ୍ରକାଶ ପାଇ ବା ଶନାକ୍ତ କରା ଯାଇ, କଥନୋବା ଶନାକ୍ତ କରତେ ବିଶେଷ ପଦ୍ଧତି ବା କୌଶଲେର ଆଶ୍ରୟ ନିତେ ହେଁ । ସାଧାରଣତ ମନୋ-ସାମାଜିକ ବିପର୍ଯ୍ୟରେ ଆକ୍ରମଣ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାଝେ ଶିଖରପ ଲକ୍ଷণ ଦେଖା ଦିତେ ପାରେ :

ମାନସିକ ଲକ୍ଷণ

- ଭୟ
- ବୈଶି ଅନୁମୂଲିତା
- ଅପରାଧବୋଧ
- ବୈଦନାବୋଧ, ହତାଶା, ବିଷଗ୍ନତା
- ପ୍ରାୟଶଙ୍କି କାନ୍ନାକାଟି କରା
- ଏକାକୀତ୍ବବୋଧ, ଏକାକୀ ଥାକାର ଇଚ୍ଛା
- କାଜେର ପ୍ରତି ଅନୀହା
- ଆତ୍ମହନ୍ତନ ପ୍ରବନ୍ଦତା
- ଦୁଃଖିତା
- ମାଦକ ନିର୍ଭରତା
- ଅନିଦ୍ରା
- ଅସାଭାବିକ/ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଆଚରଣ
- ଅନ୍ତିରତା/ବିଚଲିତ ହୁଏଇ ପ୍ରଭୃତି
- ଦୁଃସ୍ଵପ୍ନ ଦେଖା

ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷণ

- ବୁକେର ମଧ୍ୟେ ଚାପ ଅନୁଭବ
- ଶୁଧାମନ୍ଦା
- ଦୁର୍ବଲତା, କ୍ଲାନ୍ତି
- ବୁକ ଖଡ଼କଢ଼ କରା
- ମାଥାବ୍ୟଥା, ମାଥା ଘୋରା
- ଅତିରିକ୍ତ ସର୍ମାଙ୍ଗତା
- ଅତିରିକ୍ତ ଗରମ ବା ଠାଣ୍ଡା ଅନୁଭୂତ ହେଁଯା
- ନିଃଶ୍ଵାସ କଷ
- ହାତ ବା ଶରୀର କାଁପା
- ଘନଘନ ପ୍ରସାବ କରା
- ଶରୀରେର ବିଭିନ୍ନ ହାଲେ ବ୍ୟଥା-ବୈଦନାର ଅନୁଭୂତି

৪. সাইকো-সোশাল কেয়ার বা মনো-সামাজিক পরিচর্যা

মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত- ব্যক্তির জন্য পরিচর্যাই মনো-সামাজিক পরিচর্যা নামে অভিহিত হয়। মনো-সামাজিক পরিচর্যা অত্যন্ত ব্যাপক অর্থ বহনকারী এক কর্মকৌশল। মনো-সামাজিক পরিচর্যা এক ধরনের চিকিৎসা পদ্ধতি যা মানসিক চাপে আক্রান্ত বা মানসিকভাবে বিপর্যস্ত নির্দিষ্ট ব্যক্তি বা একদল মানুষের বিভিন্ন ধরনের মানসিক সমস্যাহাস বা দুরীভূত করে ব্যক্তি/ব্যক্তিবর্গকে স্বাভাবিক জীবন যাপনে ফিরিয়ে আনার প্রচেষ্টা। এই পদ্ধতি আত্মন্তুযনের নীতির ওপর প্রতিষ্ঠিত। এই চিকিৎসা পদ্ধতির উদ্দেশ্য হল ব্যক্তির আত্মবিশ্বাস বাড়ানো এবং জীবনের প্রতি ইতিবাচক মনোভাব গড়ে তোলা।

এই পরিচ্ছদ পাঠের পর পাঠকবৃন্দ-

- মনো-সামাজিক পরিচর্যা বলতে কি বোঝায় তা জানবেন ও ব্যাখ্যা করতে পারবেন

সাইকো-সোশাল কেয়ার বা মনো-সামাজিক পরিচর্যা কি?

মনো-সামাজিক পরিচর্যা কি, এই প্রশ্নে বিভিন্ন ধরনের ধারণা পাওয়া যায়, যেমন :

- এটি এক ধরনের সম্পর্ক স্থাপন, যা মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত ও মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারীর মাঝে সম্পর্ক স্থাপনের প্রক্রিয়া।
- মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত ব্যক্তির বিপর্যয় কাটিয়ে ওঠার লক্ষ্যে মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত ব্যক্তি ও মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারীর মাঝে এক বিশেষ ধরনের যোগাযোগ বা ভাবের আদান প্রদান।
- মনো-সামাজিক পরিচর্যা ব্যক্তিকে তার নিজের সমস্যার গভীর কারণ খুঁজে বের করতে, তা ব্যাখ্যা করতে এবং কার্যকর সমাধান অনুসন্ধান করতে সহায়তা করে।

উপরোক্ত ধারণাসমূহ বিশ্বেষণ করে বলা যায়, মনো-সামাজিক পরিচর্যা এক ধরনের চিকিৎসা পদ্ধতি যা মানসিক চাপে আক্রান্ত বা মানসিকভাবে বিপর্যস্ত নির্দিষ্ট ব্যক্তি বা একদল মানুষের বিভিন্ন ধরনের মানসিক সমস্যাহাস বা দুরীভূত করে ব্যক্তি/ব্যক্তিবর্গকে স্বাভাবিক কর্মক্ষম ও আনন্দপূর্ণ জীবন-যাপনে ফিরিয়ে আনার প্রচেষ্টা। এই পদ্ধতি আত্মন্তুযনের নীতির ওপর প্রতিষ্ঠিত। এই চিকিৎসা পদ্ধতির উদ্দেশ্য হল ব্যক্তির আত্মবিশ্বাস বাড়ানো এবং জীবনের প্রতি ইতিবাচক মনোভাব গড়ে তুলে জীবন যুক্তে জয়ী হওয়ার ভিত্তি নির্মাণ করা।

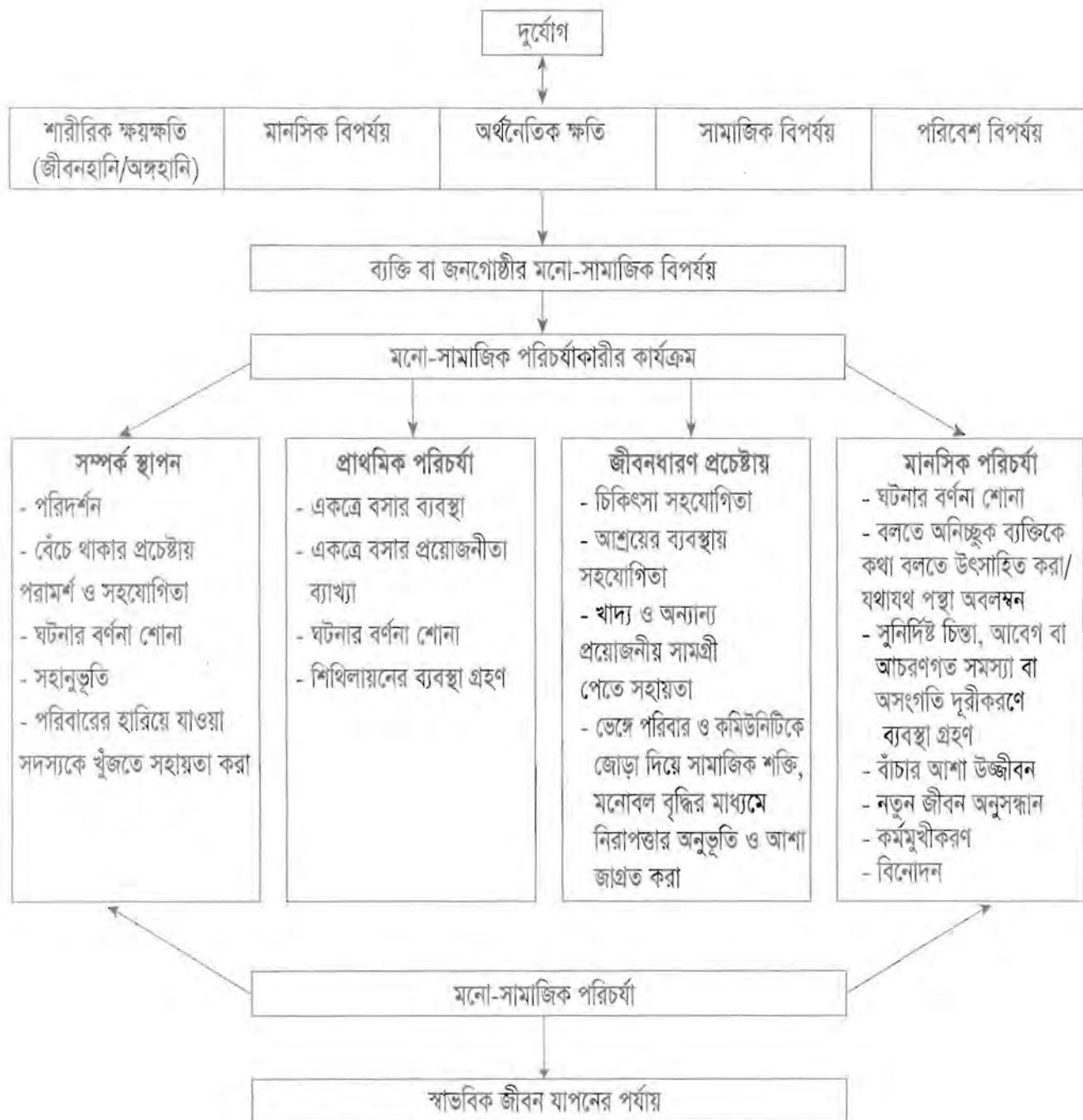
মনোবিজ্ঞানীও ব্যক্তি/ব্যক্তিবর্গের বিভিন্ন ধরনের মানসিক সমস্যাহাস করতে বা দূর করতে মনো-সামাজিক পরিচর্যাকে গুরুত্বপূর্ণ কৌশল হিসেবে ব্যবহার করেন; যা মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত ব্যক্তি/ব্যক্তিবর্গকে স্বীয় আত্মবিশ্বাস বাড়াতে এবং জীবনের প্রতি ইতিবাচক মনোভাব সৃষ্টি করতে সহায়তা করে। মনোবিজ্ঞানীরা যখন এ ধরনের কৌশলের সহায়তা গ্রহণ করেন তখন তাকে মনো-সামাজিক পরিচর্যা বলা হয়। মনো-সামাজিক পরিচর্যা কার্যক্রম দক্ষ এবং প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কাউন্সেলর বা পরিচর্যাকারী দ্বারা পরিচালনা করতে হয়, যাতে করে সহায়তা গ্রহণকারী নিজেই নিজের সমস্যা খুঁজে বের করতে তা ব্যাখ্যা করতে ও তার সমাধান খুঁজে বের করতে পারেন।

মনো-সামাজিক পরিচর্যা প্রসঙ্গে কয়েকজন খ্যাতনামা ভারতীয় মনো-সামাজিক পরিচর্যা বিশেষজ্ঞ বলেন-

“মনো-সামাজিক পরিচর্যা অর্থ শুধু আবেগ সঞ্চারিত সহযোগিতা নয়, দুর্ঘোগ পরিস্থিতিতে দুর্ঘোগপীড়িত বিপর্যস্ত মানুষের প্রতি বৈষম্যিক সহযোগিতা, পরামর্শ, দিকনির্দেশনা, তথ্য সহযোগিতা, শিক্ষা এবং আরো কিছু” (Psychosocial care means not only emotional support but practical help, suggestions, guidance, information, education and so on).

(Sekar K., Dave AS, Bhadra S, Razashekhar GP, Kishore Kunar K.V., Srinivasha Murthy RS. Books for Change, 2002).

ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଗକବଲିତ ଏଲାକାଯ ମନୋ-ସାମାଜିକ ବିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ମନୋ-ସାମାଜିକ ପରିଚର୍ୟା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମେର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାଯକେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଡାୟାଗ୍ରାମେର ସାହାଯ୍ୟେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରା ଯେତେ ପାରେ :



৫. মনো-সামাজিক পরিচর্যার কতিপয় সাধারণ নীতিমালা

মনো-সামাজিক পরিচর্যা এমন এক বিশেষ ধরনের কর্মকৌশল যা প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ও অভিজ্ঞতা সম্পন্ন ব্যক্তিদের দ্বারাই সম্পাদন করা যেতে পারে, কারণ সমগ্র প্রক্রিয়াটি সুষ্ঠুভাবে পরিচালনা করার জন্য বিভিন্ন ধরনের তত্ত্ব ও কৌশল ব্যবহার করা হয়। মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত ব্যক্তির পরিচর্যাকারীদেরকে নির্দিষ্ট কর্মকৌশল প্রয়োগ করতে গিয়ে কতিপয় সাধারণ নীতিমালা মেনে চলা প্রয়োজন, যা এই পরিচেছে আলোচনা করা হয়েছে।

এই পরিচেছে পাঠের পর পাঠকবৃন্দ-

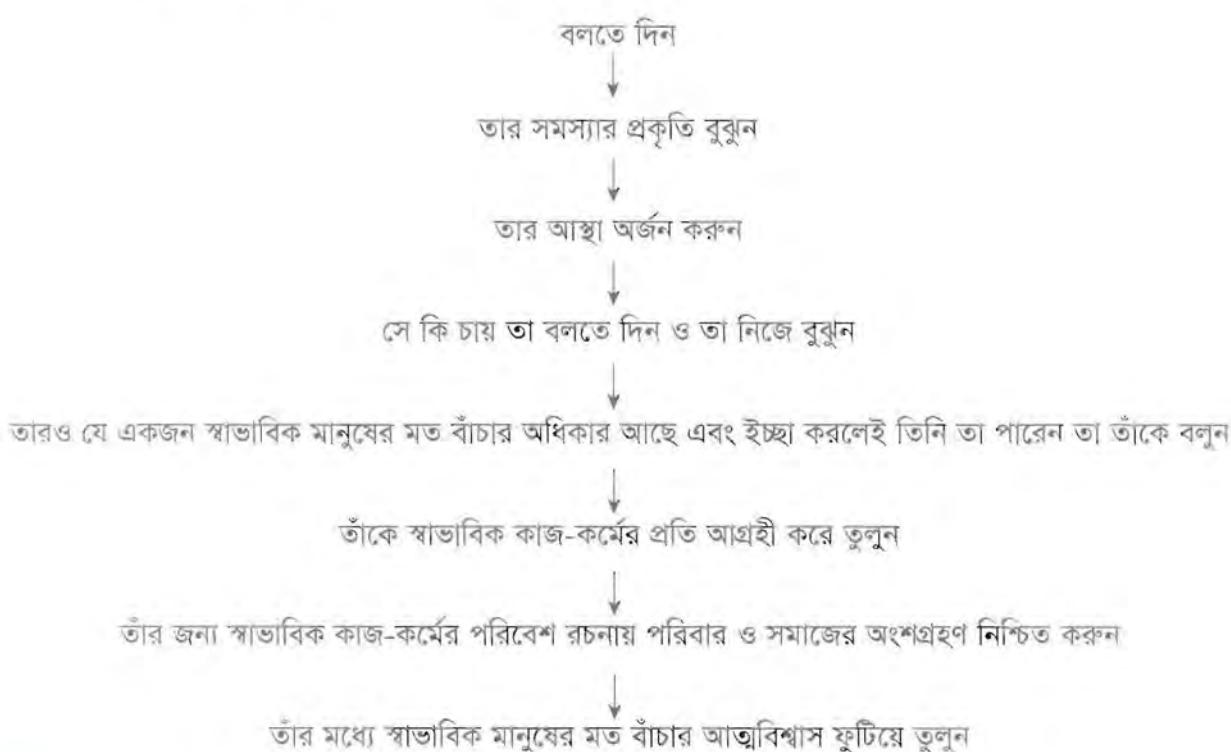
- মনো-সামাজিক পরিচর্যার অপরিহার্য নীতিমালাসমূহ কি কি তা জানবেন ও ব্যাখ্যা করতে পারবেন

৫.১ কেবলমাত্র দক্ষ ব্যক্তি/ব্যক্তিগতি মনো-সামাজিক পরিচর্যা করতে পারেন

মনো-সামাজিক পরিচর্যা এক বিশেষ ধরনের চিকিৎসা পদ্ধতি, যা প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ও অভিজ্ঞতাসম্পন্ন ব্যক্তিদের দ্বারা সম্পাদন করা যেতে পারে, কারণ সমগ্র প্রক্রিয়াটি সুষ্ঠুভাবে পরিচালনা করার জন্য বিভিন্ন ধরনের তত্ত্ব ও কৌশল ব্যবহার করা হয়। এই বিশেষ ধরনের পরিচর্যা প্রক্রিয়া সফলভাবে সম্পন্ন করার ফেরে কেবল তত্ত্ব ও কৌশল কোথায় কিভাবে প্রয়োগ করতে হবে তা একমাত্র দক্ষ, অভিজ্ঞ এবং প্রশিক্ষণপ্রাপ্তরাই ভালো জানেন। সুতরাং এই বিশেষ ধরনের চিকিৎসা পদ্ধতি সফলভাবে প্রয়োগের জন্য প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ব্যক্তি নির্বাচন ও তাঁদের মাধ্যমেই মনো-সামাজিক পরিচর্যা করা উচিত।

৫.২ মনো-সামাজিক পরিচর্যা সেবা গ্রহণকারীর ক্ষমতায়নের নীতির উপর প্রতিষ্ঠিত

মনো-সামাজিক পরিচর্যা এমন এক ধরনের চিকিৎসা পদ্ধতি যার মাধ্যমে বয়স্ক মানুষই শুধু নয় শিশু, কিশোর-কিশোরী এমনকি প্রতিবন্ধী মানুষের মানসিক চাপও হ্রাস অথবা দূর করা যেতে পারে। এই চিকিৎসা পদ্ধতির উদ্দেশ্য হল ব্যক্তির আত্মবিশ্বাস বাড়ানো এবং সমাজ, পরিবার এবং জীবনের প্রতি ইতিবাচক মনোভাব গড়ে তোলা। এজন্য মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারীকে যা করতে হবে তা হচ্ছে বিপর্যস্ত মানুষকে-



৫.৩ গোপনীয়তা রক্ষা

এই পদ্ধতিতে গোপনীয়তা রক্ষা করা অত্যন্ত জরুরি একটি বিষয়। এই প্রক্রিয়ায় সহায়তা গ্রহণকারী তার জীবনের এমন সব গোপন কথা বা চাপা আবেগের কথা পরিচর্যাকারীকে বলেন বা বলতে পারেন যা কোনভাবেই অন্যকে বলা যায় না। এমনকি যে কথাগুলো সাধারণভাবে সাদামাটা মনে হয় সেগুলোও সহায়তা গ্রহণকারীর জন্য যথেষ্ট গোপনীয় এবং জরুরি হতে পারে। তাই মনো-সামাজিক পরিচর্যার ক্ষেত্রে গোপনীয়তা রা করাটা সহায়তা গ্রহণকারীর অধিকার।

তবে কখনো কখনো পুরোপুরি গোপনীয়তা রক্ষা করা সম্ভব নাও হতে পারে। সহায়তাকারী হয়তো তাঁর মনের এমন কথা বলতে পারেন যা তার নিজের অথবা অন্যের মারাত্মক ক্ষতির কারণ হতে পারে। যেমন : অন্য কোন ব্যক্তিকে হত্যা করার পরিকল্পনা, কোন শিশু/কিশোরীকে নির্যাতন বা ধর্ষণ করার কথা অথবা আত্মহত্যা করার পরিকল্পনা ইত্যাদি। এক্ষেত্রে পরিচর্যাকারীকে পেশাদারিত্বের পরিচয় দিতে হবে। তিনি বিষয়টি তাঁর উর্ধ্বতনকে জানাতে পারেন, প্রয়োজনে মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত ব্যক্তি যার ক্ষতি করার ইচ্ছা পোষণ করেন এ কথা তাঁকে যথাযথভাবে অর্থাৎ তিনি যে মানসিকভাবে বিপর্যস্ত তা জানিয়ে বিপর্যস্ত ব্যক্তি থেকে নিরাপদে থাকার পরামর্শ দিতে পারেন। এরূপ বিশেষ ক্ষেত্রে গোপনীয়তার শর্ত ভঙ্গ করে হলোও বৃহত্তর নেতৃত্বিক বিচারে তা অধিক সমর্থনযোগ্য।

৫.৪ ব্যক্তিকে তাঁর নিজের সমস্যা ও তার সমাধান খুঁজে বের করতে সহায়তা করে

মনো-সামাজিক পরিচর্যা এমন একটি প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে সহায়তা গ্রহণকারী নিজে তাঁর নিজের সমস্যা খুঁজে বের করতে পারেন, কাউন্সেলর এই ক্ষেত্রে পদ্ধতিগত সহায়তা দিয়ে থাকেন। সমস্যা চিহ্নিত হওয়ার পর পরিচর্যাকারী তাহাস অথবা নিরসন করার জন্য সহায়তা গ্রহণকারীকে সহায়তা করেন। মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী সহায়তা গ্রহণকারীর নিজের মধ্যে ইতিবাচক মনোভাব গড়ে তুলতে এবং আত্মবিশ্বাস বাড়াতে সহায়তা করেন। তিনি সহায়তা গ্রহণকারীর সমস্যা অনুসন্ধান ও সমাধানের ক্ষেত্রে নিম্নরূপ ধাপ অনুসরণ করবেন :

- সহায়তা গ্রহণকারীকে তাঁর সমস্যার কথা বলতে উৎসাহিত করা
- সমস্যার স্বরূপ উদ্ঘাটন ও তাঁর সমাধানের উপায় বের করে প্রয়োগের কার্যকরী ব্যবস্থা গ্রহণ (মূলত সেবা গ্রহণকারীর দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তনের মাধ্যমে)
- সহায়তা গ্রহণকারীকে ভবিষ্যতের স্বপ্ন দেখতে উৎসাহিত করা
- সহায়তা গ্রহণকারী কোন কোন সহায়তা কিভাবে পেতে চান তাঁর স্বরূপ উদ্ঘাটন
- সহায়তা গ্রহণকারীকে মানসিক, সামাজিক ও অর্থনৈতিক সহায়তা পেতে সহায়তা



৫.৫ মনো-সামাজিক প্রাথমিক পরিচর্যা

মনো-সামাজিক সেবায় ‘প্রাথমিক পরিচর্যা’ (first aid) অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ও কার্যকর এক কর্মকৌশল। দুর্যোগপীড়িত মানুষের দুর্দশা লাঘবে “প্রাথমিক পরিচর্যা” প্রয়োগ পদ্ধতি মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারীর জন্ম থাকা একান্তই আবশ্যিক। যখন কোন দুর্যোগক্ষেত্রে এলাকায় মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী দল যাবে তখন বিপর্যস্ত ব্যক্তি শনাক্তকরণের পর “প্রাথমিক পরিচর্যা” হিসেবে যা করবেন তা হচ্ছে-

১. শারীরিকভাবে আহত মানুষকে চিকিৎসা সেবা দেয়ার ব্যবস্থায় সহায়তা করতে হবে।
২. দুর্যোগপীড়িত মানুষের ন্যূনতম বেঁচে থাকার প্রয়োজনীয় উপকরণ অর্থাৎ খাদ্য, পানি, কাপড় ও আশ্রয়ের ব্যবস্থায় সহায়তা করতে হবে।
৩. দুর্যোগপীড়িত মানুষকে নিয়ে একত্রে বসতে হবে। প্রয়োজনে বসার উপযোগী ন্যূনতম পরিবেশ তৈরি করতে হবে।
৪. পরিবারের হারিয়ে যাওয়া সদস্যদের খুঁজে বের করার ব্যবস্থায় সহায়তা করতে হবে।
৫. দুর্যোগপীড়িত মানুষের দুর্যোগ অভিজ্ঞতার কথা শুনতে হবে।
৬. দুর্যোগপীড়িত মানুষের মাঝে দুর্যোগ পরিস্থিতি গ্রোকাবিলায় একত্রে বসার প্রয়োজনীয়তা তুলে ধরতে হবে।
৭. মানুষকে বলার ও কাঁদার সুযোগ দিতে হবে। প্রয়োজনে বিপর্যস্ত ব্যক্তিকে এমনটি বুঝার সুযোগ দিতে হবে যে, পরিচর্যাকারী বিপর্যস্ত ব্যক্তির দৃঢ় সমানভাবে উপলব্ধি করছেন।

৫.৬ পারস্পরিক সম্পর্ক স্থাপন

মনো-সামাজিক পরিচর্যার ক্ষেত্রে পারস্পরিক সম্পর্ক একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। একপ সম্পর্ক যেমন দুইজনের মধ্যে (বিপর্যস্ত ব্যক্তি এবং পরিচর্যাকারীর মাঝে) গড়ে উঠতে পারে আবার একাধিক পরিচর্যাকারীর সাথে একদল বিপর্যস্ত ব্যক্তির মাঝেও গড়ে উঠতে পারে। যেমন : একজন পরিচর্যাকারী একজন মাত্র সহায়তা গ্রহণকারীর সাথে সহায়তা প্রদানের সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারেন, একাধিক পরিচর্যাকারী একজন মাত্র সহায়তা গ্রহণকারীর সাথে সহায়তা প্রদানের সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারেন আবার এক বা একাধিক পরিচর্যাকারী সহায়তা গ্রহণকারী একটি দলের সাথেও সম্পর্ক তৈরি করতে পারেন।

এই পদ্ধতিতে বিপর্যস্ত ব্যক্তি/ব্যক্তিবর্গ এবং পরিচর্যাকারীর মাঝে বিশেষ ধরনের ভাবের আদান-প্রদান হয়, যেখানে পরিচর্যাকারীকে বুঝতে হবে সহায়তা গ্রহণকারী আসলে কি বলছেন, কি বোঝাতে চাচ্ছেন এবং তাকে কিভাবে সহায়তা করা যায়। একেব্রতে পরিচর্যাকারীকে এই নীতি গ্রহণ করতে হবে— অপরের মাঝে নিজেকে দেখা।

৫.৭ মনোযোগের সাথে শ্রবণ

একজন যোগ্য মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারীকে বিশেষ কিছু ব্যক্তিগত গুণের অধিকারী হতে হয়, এর মধ্যে ভালো শ্রোতা হওয়া অন্যতম। কেননা পরিচর্যাকারীকে সহায়তা গ্রহণকারীর যাবতীয় কথা বা বক্তব্য ভালভাবে শুনতে হবে, তাঁর বক্তব্য শোনার পর তাঁর সমস্যা অনুধাবন করতে হবে এবং তারপরই তাঁর সমস্যার প্রকৃতি নির্ধারণ করতে হবে। তা নাহলে তিনি সাহায্যকারীর সমস্যা সম্পর্কে পুজ্ঞানপুজ্ঞক্ষেত্রে পর্যবেক্ষণ ও অনুধাবন করতে ব্যর্থ হবেন। বিপর্যস্ত ব্যক্তির সমস্যা শোনার ক্ষেত্রে পরিচর্যাকারী কোনরকম তাড়াছড়া করবেন না বরং ধৈর্য সহকারে বিপর্যস্ত ব্যক্তিকে সমস্যা বলতে দেবেন, তাঁর কথা শুনে পুরো বিষয় অনুধাবন করে তবেই তাঁর সমস্যার প্রকৃতি বোঝার চেষ্টা করবেন, সমস্যার সম্ভাব্য সমাধানের কথা চিন্তা করবেন, প্রয়োজনে তাকে সমর্থন করবেন ও সাহস যোগাবেন। তবেই একজন বিপর্যস্ত ব্যক্তি তাঁর সমস্যা বন্ধুপ্রতিম মানুষটিকে বলতে পেরে অনেকটা হালকা বোধ করতে পারবেন।

৫.৮ মনের গোপনে প্রবেশ

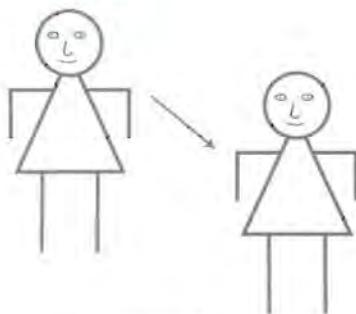
দুর্যোগে বিপর্যস্ত মানুষের সমস্যার আগাত লক্ষণ এমন হতে পারে যে, তিনি কথা বলতে উৎসাহ বোধ করছেন না অথবা তাঁর মনের কথা বলা যায় এমন কাউকে আঙ্গুষ্ঠাল মনে করতে পারছেন না। মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারীকে মনে রাখতে

হবে, মানসিকভাবে যে কোন বিপর্যস্ত মানুষ যদি তাঁর মনের কথা না বলে তা মনের মধ্যেই চেপে রাখেন তাহলে ঐ ব্যক্তি অধিকতর মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত হয়ে পড়বেন। মনের কথা না বলায় তাঁর মনের মধ্যে অস্ত্রিতা বেড়ে যাবে, কাজের স্পৃহা হারিয়ে ফেলবেন, ঘুমের ব্যাঘাত ঘটবে, অন্যের থেকে দূরে থাকার প্রবণতার কারণে সামাজিকভাবেও তিনি একাকী হয়ে পড়বেন। সুতরাং যিনি কথা বলতে উৎসাহ বোধ করছেন না বা চাচ্ছেন না, তাঁকে কথা বলাতে হবে। একে মনো-সামাজিক পরিচয়ীর ভাষায় ভেন্টিলেশন (ventilation) বলা হয়। অর্থাৎ পরিচর্যাকারীকে ঐ ব্যক্তির কথা বলার পরিবেশ নিশ্চিত করতে হবে। এজন্য পরিচর্যাকারীকে যে সকল বিষয় অনুসরণ করতে হবে তা নিম্নরূপ :

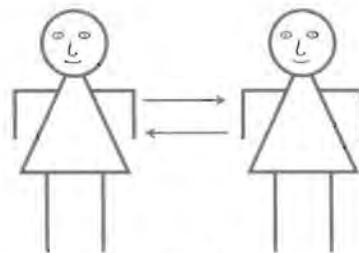
- ক. সমস্যার কথা শুনতে হবে : দুর্ঘাগে বিপর্যস্ত ব্যক্তিকে একাকী অথবা একই সমস্যায় আক্রান্ত একাধিক ব্যক্তিকে নিয়ে তিনি তাঁর/তাঁদের সমস্যার কথা জানতে চাইবেন।
- খ. পরিচর্যাকারীকে বিপর্যস্ত ব্যক্তির চোখে চোখ রেখে কথা বলতে হবে : বিপর্যস্ত ব্যক্তি যদি পরিচর্যাকারীর দিকে না তাকান তাহলেও পরিচর্যাকারী বিপর্যস্ত ব্যক্তির চোখে চোখ রেখে কথা বলবেন।
- গ. কথা বলার জন্য উজ্জীবিত করতে হবে : যদি তিনি বলতে না চান তাহলে পরিচর্যাকারী নিজে থেকে ঐ ঘটনার সাধারণ বর্ণনা দেবেন। পরিচর্যাকারীর নিকটজন অথবা পরিচিত কেউ যিনি ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছেন, তার বর্ণনা দিতে হবে। এর ফলে বিপর্যস্ত ব্যক্তির মনের মধ্যে আলোড়ন সৃষ্টি হবে। এক পর্যায়ে তিনি হয়তো কথা বলতে শুরু করে দেবেন।
- ঘ. কাঁদতে চাইলে বাধা দেয়া যাবে না : যদি তিনি/তাঁরা কাঁদতে থাকেন তাহলে কাঁদার সুযোগ দিতে হবে। তাঁকে এমনটি বোঝার সুযোগ দিতে হবে যে পরিচর্যাকারী বিপর্যস্ত- ব্যক্তির দুঃখ সমানভাবে উপলব্ধি করছেন।
- ঙ. কথার মাঝে বাধা দেয়া যাবে না : বিপর্যস্ত ব্যক্তি যখন কথা বলবেন তখন তাঁকে বাধা দেয়া যাবে না। পরিচর্যাকারী যদি মনে করেন, এখন বিপর্যস্ত ব্যক্তির কাছ থেকে অন্য ধরনের কথা শোনা প্রয়োজন তাহলে যখন বিপর্যস্ত ব্যক্তি নিজেই কিছুটা বিরতি টানছেন তখনই পরবর্তী প্রসঙ্গের অবতারণা করতে পারেন।



৫.৯ সমমৰ্মী হতে হবে



সহজুভূতি



সমাজুভূতি

দুর্যোগে বিপর্যস্ত ব্যক্তিকে দেখে তাঁর মনের অভিব্যক্তি বোৰা নাও যেতে পারে। তিনি যে সবসময় কাহাকাটি করেই তা বলবেন এমনটি নাও হতে পারে। মনো-সামাজিক পরিচার্যাকারী তখনই বিপর্যস্ত ব্যক্তির আস্থা অর্জন করতে পারবেন এবং তখনই তাঁর মনো-সামাজিক পরিবর্তনের সূচনা করতে পারবেন যখন দুর্যোগে বিপর্যস্ত ব্যক্তি অনুধাবন করবেন যে, পরিচার্যাকারী তাঁর শুভাকাঙ্ক্ষী, তিনি এসেছেন তাঁর কল্যাণের লক্ষ্যে। এজন্য পরিচার্যাকারীকে বিপর্যস্ত ব্যক্তির সমমৰ্মী হতে হবে। এক্ষেত্রে পরিচার্যাকারীকে বুবাতে হবে যে, সহজুভূতি আর সমাজুভূতি এক নয়। সহজুভূতি (sympathy) হচ্ছে অপরের দুঃখে দুঃখ প্রকাশ; আর সমাজুভূতি (empathy) হচ্ছে অপরের দুঃখ নিজেও সমানভাবে উপলব্ধি করা এবং যিনি সমমৰ্মী তাঁর অভিব্যক্তি, কথা এবং কাজে তাঁর প্রকাশ থাকতে হবে।

৫.১০ পরিবারিক ঐক্য রচনা

বড় ধরনের দুর্যোগে অনেক মানুষ পরিবার থেকে বিছিন্ন হয়ে পড়েন। বাংলাদেশে ১৯৭১-এর স্বাধীনতা যুদ্ধে এবং ১৯৯১-এর ঘূর্ণিঝড়ে বিপুলসংখ্যক মানুষ একুশ অবস্থার সম্মুখীন হয়েছিলেন। একুশ অবস্থায় মানুষ জানতে চান তাঁর পরিবারের বিছিন্ন সদস্য/সদস্যরা বেঁচে আছেন কিনা। যদি তিনি জানেন যে, বিছিন্ন সদস্য/সদস্যরা বেঁচে আছেন অথচ দেখা হচ্ছে না, তাহলে তাঁর মনের অবস্থা হবে এককুশ এবং যদি তিনি নিশ্চিত হন যে, বিছিন্ন সদস্য/সদস্যরা বেঁচে নেই সেক্ষেত্রে তাঁর মনের অবস্থা হবে অন্যরূপ।

দ্বিতীয় ক্ষেত্রে জীবিত জন প্রথমে স্বাভাবিকভাবে খুবই আবেগাপুত হবেন এবং মানব জীবনের প্রকৃতি প্রদত্ত স্বাভাবিক খাপ খাওয়ানোর ক্ষমতাবলে এক সময় স্বাভাবিক হয়ে আসবেন। যদিও শিশুদের ক্ষেত্রে এ ধরনের পরিস্থিতি স্বাভাবিক হয়ে আসতে অনেক সময় লেগে যায় এবং শিশুদের মনে এর নেতৃত্বাচক প্রভাব হয় দীর্ঘস্থায়ী।

কিন্তু প্রথমোক্ত পরিস্থিতিতে অর্থাৎ পরিবারের অপরাপর সদস্যের বেঁচে থাকার সন্তুবনা থাকলে দুর্যোগ-উন্নত বিভািষিকাময় পরিস্থিতিতে মানুষ চায় জীবিতজনের সাথে সাক্ষাৎ করতে। এবং একটি পরিবারের জীবিত সদস্যবৃন্দের মিলন তাঁদের মানসিক শক্তি বহুলাঞ্চেই বাড়িয়ে দেয়।

সুতরাং মনো-সামাজিক পরিচার্যাকারীর উচিত হবে যদি পরিবারের কোন সদস্য জীবিত ও বিছিন্ন থাকেন তাহলে তাঁদের মিলিত হওয়ার ব্যবস্থা করা। এর ফলে একটি পরিবারের জীবিত সদস্যবৃন্দ মানসিক শক্তি ফিরে পাবেন এবং পাশাপাশি মনো-সামাজিক পরিচার্যাকারীও সহজেই তাঁদের আস্থা অর্জন করতে পারবেন।

৫.১১ সামাজিক সহায়তা

যে কোন দুর্যোগ জীবনহানির পাশাপাশি সম্পদের ক্ষতিসাধন করে। দুর্যোগ-উন্নত পরিস্থিতিতে মানুষ আশ্রয়হীন হয়ে পড়ে, খাদ্য এমনকি পরিধেয় কাপড়ের সমস্যাও হয়ে ওঠে প্রকট। পাশাপাশি যুদ্ধ, সাম্প্রদায়িক দাঙা, টর্নেডো, সাইকেন, জলোচ্ছাস, ভূমিকম্প ও সুনামির ন্যায় দুর্যোগে চিকিৎসা সেবার প্রয়োজনীয়তা হয়ে ওঠে অপরিহার্য। পরিচার্যাকারীর নিজেই এ ধরনের ত্রাণ কার্যক্রম পরিচালনা করার বাধ্যবাধকতা নেই। তবে তাঁকে মনে রাখতে হবে যে, মানুষের মৌলিক ও তাৎক্ষণিক প্রয়োজন না মিটলে দুর্যোগ পৌঢ়িতদের কাছে মনো-সামাজিক পরিচার্যার প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করানো সহজ নয়।

প্রশ্ন : একপ পরিস্থিতিতে মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারীর করণীয় কি?

উত্তর :

- পরিচর্যাকারী/বৃন্দ ত্রাণ কর্মীদের দলের অংশ হয়ে কাজ শুরু করতে পারেন।
- পরিচর্যাকারী/বৃন্দ যে সকল দুর্যোগপীড়িত ব্যক্তি ত্রাণ সহায়তা থেকে বিপ্রিত রয়েছেন তাঁদের তথ্য ত্রাণ প্রদানকারীদের কাছে পৌছে দিতে পারেন এবং ত্রাণ প্রদানকারী সংস্থাকে ঐ এলাকায় ত্রাণ কার্যক্রম পরিচালনায় উৎসাহিত করতে পারেন। এর ফলে একদিকে দুর্যোগপীড়িতদের মাঝে ত্রাণ সহায়তা পৌছানোর ফলে মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারীর কার্যক্রম পরিচালনার পথ সুগম হবে। অন্যদিকে দুর্যোগপীড়িত মানুষ মনো-সামাজিক পরিচর্যায় আগ্রহী ব্যক্তি তাঁদের আপনজন ও কল্যাণকামী হিসেবে ভাবতে শুরু করবেন।

৫.১২ বিলোদন

বিলোদন মানুষের জীবনের অপরিহার্য অনুষঙ্গ। প্রতিটি মানুষই কোন না কোন ধরনের বিলোদন উপভোগ করে। আবার মানুষের জীবনে এমন কিছু কাজ আছে যেগুলোকে আমরা কখনো-কখনো সাদামাটা দৈনন্দিন কাজ বলে মনে করি। প্রকৃতপক্ষে এগুলোও এক ধরনের বিলোদন যেমন, রেডিও-টেলিভিশনে খবর শোনা, খবরের কাগজ পড়া ইত্যাদি। আবার এমনও দেখা যায়, কোন কোন মানুষ ক্লান্তি দূর করতে কিংবা মনের দুঃখ সাময়িকভাবে ভুলে থাকতে বিলোদনের বিভিন্ন উপকরণ উপভোগ করেন।

মানব জীবনের এই বিশেষ মনোজাগিতিক বৈশিষ্ট্য থেকে মনোবিজ্ঞানীরা মনো-বিপর্যস্ত মানুষের পরিচর্যায় বিলোদন কার্যক্রমের প্রয়োজনীয়তা তুলে ধরেন। তবে পরিচর্যাকারীকে মনে রাখতে হবে যে, বিলোদন কার্যক্রমকে কখনো একক পরিচর্যা কার্যক্রম হিসেবে গণ্য করা যাবে না। সেক্ষেত্রে স্বাভাবিকভাবে যে প্রশ্ন এসে যায় তা হচ্ছে:

প্রশ্ন : বিলোদন কার্যক্রম কিভাবে পরিচর্যা কার্যক্রম হিসেবে পরিগণিত হতে পারে?

উত্তর :

- বিলোদন কার্যক্রমকে সার্বিক মনো-সামাজিক পরিচর্যার একটি সহায়ক কার্যক্রম হিসেবে পরিচালনা করতে হবে।
- দুর্যোগ-উন্নত পরিস্থিতিতে মানুষের ঘোলিক চাহিদা অর্থাৎ চিকিৎসা, আশ্রয়, খাদ্য, পরিধেয় ইত্যাদির সংস্থান না হওয়া পর্যন্ত বিলোদন কার্যক্রম পরিচালনা করা যাবে না।
- ব্যক্তিগত ও দলভিত্তিক মনো-সামাজিক পরিচর্যার পাশাপাশি অবসর সময়ে কিংবা পরিচর্যা সেশনেই প্রয়োজন অনুযায়ী বিলোদন কার্যক্রম পরিচালনা করা যাবে। সেক্ষেত্রে বিলোদন কার্যক্রমের ধরন পরিচর্যাকারীই নির্ধারণ করবেন। উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে যে, কথা বলছেন না এমন এক ব্যক্তিকে অথবা একদল মানুষের মনের চাপা অনুভূতি প্রকাশ (ভেন্টিলেশন) করার প্রয়োজনে দুর্যোগের বর্ণনা রয়েছে এমন পুঁথি কিংবা গান পরিবেশন করা যেতে পারে।
- যে অঞ্চলে যে ধরনের বিলোদন প্রচলিত রয়েছে এবং মনো-বিপর্যস্ত মানুষ যে ধরনের বিলোদন কার্যক্রম পছন্দ করছেন তাই পরিবেশন করতে হবে। উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে যে, বাংলাদেশের সমুদ্র উপকূলীয় এলাকায় গম্ভীরা গান কিংবা মুসলমান সম্প্রদায়ের কাছ কীর্তন জনপ্রিয়তা পাবে না। এক্ষেত্রে পরিচর্যাকারী তাঁর জ্ঞান ও মূলনশীলতা দিয়ে বিলোদন কার্যক্রমের ধরন নির্ধারণ করবেন।
- শিশুদের মনো-সামাজিক পরিচর্যায় বিলোদন খুবই কার্যকর এক পদ্ধতি। শিশুদের মনো-সামাজিক পরিচর্যা ছবি আঁকার মাধ্যমেও করা যায়। আঁকার মাধ্যমে শিশুর কাছ থেকে তাঁর অনুভূতি, অভিজ্ঞতা কিংবা প্রত্যাশা জেলে নেয়া যেতে পারে।
- আবার খেলা, গান ইত্যাদি বিলোদনমূলক কার্যক্রম শিশুদের মনের ব্যথা ভুলতে দ্রুত সহায়তা করে।

৬. অচলিত সেবামূলক কাজ, উন্নয়ন ও কাউন্সেলিং বা পরিচর্যার পার্থক্য

মানব সমাজের খুবই এক পরিচিত দশ্য হচ্ছে বিপর্যস্ত ব্যক্তি, পরিবার বা জনগোষ্ঠীর সাথেয়ে মা-বাৰা, আত্মিয়সজ্ঞন, বস্তু-বাক্সৰ কিংবা স্থানীয় বা অস্থানীয় সমাজসেবী ব্যক্তি ও প্রতিটান বিপর্যস্ত ব্যক্তি, পরিবার বা জনগোষ্ঠীৰ সাথায়ে এগিয়ে আসেন। বিপর্যস্তকে তাৰা কথখেনো সান্তুল দেন, উপদেশ দেন আৰু কথখেনো প্ৰভাৱিত কৰাৰ চেষ্টা কৰেন। এটিই প্রচলিত অৰ্থে সেৰা। উন্নয়নকৰণ হচ্ছে কেন সুনিষ্ঠ দৰ্শন ও কৌশলের আলোকে ব্যক্তি অথবা জনগোষ্ঠীকে প্ৰভাৱিত কৰা, বিশ্বাসী কৰে তোলা এবং উলিষ্ট মালুম অথবা জনগোষ্ঠীকে সে অনুযায়ী কাজ কৰাতে পৰিচালিত কৰাৰ প্ৰচেষ্টা গ্ৰহণ কৰা। প্ৰাকৃতিক অথবা মানবসৃষ্ট দৰ্শনে আকৃষ্ণ মানুষ ও জনগোষ্ঠীকে পৰিচৰ্যার মাধ্যমে তাদেৰ জীবনৰ প্ৰতি ইতিবাচক মনোভাৱ গড়ে তোলাৰ প্ৰচেষ্টাই পৰিচৰ্যা। সমস্যাগৰ্ভ ব্যক্তি মানসিক চাপেৰ মধ্যে থাকে বালৈ লিজেৰ সমস্যাৰ সমাধান প্ৰক্ৰিয়া নিয়ে ভাৱাৰ মুহূৰ পায় না। এফোৰে পোশাগত সহায়তাকৰী এই ব্যক্তিৰ সমস্যা শেৱে, তা নিয়ে চিন্তা কৰে এবং তা অনুধাৰণ কৰাৰ চেষ্টা কৰে এবং এই প্ৰক্ৰিয়াৰ মধ্য দিয়ে তাঁৰ আহু অৰ্জনেৰ চেষ্টা কৰে। বিপৰ্যস্ত ব্যক্তিৰ মধ্যে আশা ও শক্তি সঞ্চারেৰ চেষ্টা কৰে, সে যেন নিজেই সমস্যাৰ সম্ভাব্য সম্ভাবন বেৰ কৰতে পাৰে সেই লক্ষ্যেই পৰিচৰ্যা কাৰ্যালয় এগিয়ে যায়।

এই পৰিচৰ্যদ পাঠেৰ পৰ পাঠকৰণ-

- মনো-সামাজিক পৰিচৰ্যাৰ লীভিতালাসমূহ কি কি তা ভাববেল ও ব্যাখ্যা কৰতে পাৰবেল



ব্যক্তিগত, পৰিবাৰিক, সামাজিক, অৰ্থনৈতিক ও পোশাগত চাপ এবং প্ৰাকৃতিক কিংবা মানবসৃষ্ট দুর্ঘাগে ব্যক্তিবিশেষ, এক বা একাধিক পৰিবার এমণকি একটি নিষ্ঠ ভজনদেৱ কিছু সংঘৰ্ষক মানুষ অথবা বেশিৰভাগ মানুষৰ মাঝেৰ মাঝে দেখা দিতে পাৰে হতাশা, সৃষ্টি হতে পাৰে মালা ধৰণেৰ মানসিক সমস্যা তথা মানসিক বিপৰ্যয়। এই প্ৰেক্ষা পটে মা-বাৰা, আত্মিয়সজ্ঞন, বস্তু-বাক্সৰ কিংবা স্থানীয় বা অঙ্গীয় সমাজসেবী ব্যক্তি ও প্ৰতিটান বিপৰ্যস্ত ব্যক্তি, পৰিবার বা জনগোষ্ঠীৰ সাহায্যে এগিয়ে আসেন। কথখেনো তাৰা সান্তুল দেন, উপদেশ দেন আৰু কথখেনো প্ৰভাৱিত কৰাৰ চেষ্টা কৰেন। সামাজিকভাৱে প্ৰচলিত এ সব বীতি-বীতি মানুষেৰ আবেগ বিয়োগে সহায়ক ভূমিকা পালন কৰে— এ কথা সত্য। এভাৱে সাহায্য কৰাৰ ইচ্ছা ও প্ৰচেষ্টাৰ মূলে রয়েছে আপণজনেৰ প্ৰতি সহানুভূতি ও দায়িত্ববোধ, ধৰীয় ও সামাজিক দায়িত্ববোধ এবং কথখেনোৰ প্ৰতিটানেৰ প্ৰচেষ্টা।

তবে এই সব মালায়ুমু প্ৰয়াস-প্ৰচেষ্টা কথখেনো-কথখেনো উপন্যাস কৰাৰ মালাৰ ধাৰণদেৱ কৰাৰ মালাৰ ধাৰণত অস্পষ্টতা সৃষ্টি কৰতে পাৰে; যা কাঞ্চিত নয়। বিপৰ্যস্ত মালাবেল জন বিভিন্নযুৰী প্ৰয়াস-প্ৰচেষ্টা ধৰা, “সেৱা (প্ৰযোজনৰ ফৰ্মাৰ), উন্নৰকৰণ (মোটিভেশন) ও পৰিচৰ্যা (কাউন্সেলিং) কথখেনো-কথখেনো ধাৰণাগত অস্পষ্টতা সৃষ্টি কৰতে পাৰে। কিন্তু এই শৰৎপুলো “প্ৰাৰ এৰকই ধৰণেৰ সেৱা নয়”। প্ৰতিটি শৰৎপুলোৰ রয়েছে তিনি ভিন্ন অৰ্থ ও ধাৰণা বা সংজ্ঞা এবং প্ৰতিটি সেৱা কাৰ্যকৰণেৰ রয়েছে নিজেৰ সেৱা প্ৰদান পক্ষত।

এখন দেখা যাক এঙ্গলোর মধ্যকার পারম্পরিক সম্পর্ক ও পার্থক্য।

প্রচলিত সেবা (Welfare) : বিপর্যন্ত ব্যক্তি, পরিবার বা জনগোষ্ঠীর সাহায্যে গা-বাবা, আতীয়সভাল, বস্তু-বাবুর কিংবা স্থানীয় বা অস্থানীয় সমাজসেবী ব্যক্তি ও প্রতিষ্ঠান বিপর্যন্ত ব্যক্তি, পরিবার বা জনগোষ্ঠীর সাহায্যে এগিয়ে আসেন। তারা কখনো সামনা দেন, বোবান, উপদেশ দেন আবার কখনোবা প্রতিবিত করার চেষ্টা করেন। এভাবে সাহায্য করার ইচ্ছা ও প্রচেষ্টা আপনজনের প্রতি সহানুভূতি ও দায়িত্ববোধ, ধর্মীয় ও সামাজিক দায়িত্ববোধ এবং কখনোবা পেশাদার প্রতিষ্ঠানের প্রচেষ্টার কারণে ঘটে থাকে। প্রচলিত সেবাদানে বিপর্যন্ত মানুষের প্রতি সেবাকারীর উপরদেশের ধরান এবন হতে পাবে “দুঃখ করো না, নিয়মিতভে যা লেখা ছিল তাই হয়েছে। স্বাস্থ্য ধা করেন তা মানুষের মস্তোর জন্যই করেন, হয়তো এতেই তোমার মস্তুল হবে।”

উত্তুলকরণ (Motivation) : উত্তুলকরণ হচ্ছে কোন সুনির্দিষ্ট দর্শন ও কৌশলের আলোকে ব্যক্তি অথবা জনগোষ্ঠীকে প্রভাবিত করা, বিশ্বাসী করে তোলা এবং উদ্দিষ্ট মানুষ অথবা জনগোষ্ঠীকে সে অনুযায়ী কাজ করতে পরিচালিত করার প্রচেষ্টা অঙ্গ করা। উত্তুলকরণে নিয়েজিত ব্যক্তি বিপর্যন্ত ব্যক্তি, পরিবার বা জনগোষ্ঠীর সাহায্যে নিজে থেকেই এগিয়ে আসেন। তবে এ ধরনের ব্যক্তি বা প্রতিষ্ঠানের নিজ ধর্মীয়, পেশাগত কিংবা দর্শনের দৃষ্টিভঙ্গ থেকেই তারা বিপর্যন্ত ব্যক্তি, পরিবার বা জনগোষ্ঠীকে সেবা প্রদান করে থাকেন। উত্তুলকরণে নিয়েজিত ব্যক্তি ও প্রতিষ্ঠানের মূল কর্ম-পদ্ধতি হচ্ছে নিজ দর্শন ও কৌশল অনুযায়ী মানুষকে উত্তুল বা উজ্জীবিত করা। সমস্যাগত ব্যক্তি জানিসিক চাপের মধ্যে থাকে বলে নিজের সমস্যার সমাধান প্রক্রিয়া নিয়ে ভাবার সুযোগ পায় না। একেকে পেশাগত সাহায্যকারী তথা উত্তুলকারী এই ব্যক্তির সমস্যা নিয়ে চিন্তা করে এবং নিজেই সমস্যার সম্ভাবন বের করে। যেমন, জলোঝুসে এক ব্যক্তি তার পরিবার-পরিজনকে হারিয়ে যখন বিপর্যন্ত তখন উত্তুলকারী এই ব্যক্তিকে এভাবে বোবাতে পারেন যে: “দুঃখ করো না, নিয়মিতভে যা লেখা ছিল তাই হয়েছে। এখন আপনাকে বেঁচে থাকতে হবে। আসুন আমার সাথে, আমি আপনাকে বাচার পথ দেখাবো।”

পরিচর্যা (Counselling) : কাউন্সেলিং বা পরিচর্যা শব্দটি এদেশে একেবারে শব্দুল নয়। বিশেষ করে পরিবার পরিবহন্তন ও সমাজসেবা সম্পর্কিত কর্মসূচিতে কাউন্সেলিং শব্দটি অনেকদিন ধরেই ব্যবহৃত হয়ে আসছে। বর্তমানে নারী ও শিশু নিষ্ঠাতান, যৌবন নিপীড়নসহ প্রাকৃতিক ও মানবসৃষ্ট দুর্যোগে আঘাত ব্যক্তি ও জনগোষ্ঠীকে বিশেষ কর্মকৌশলের বাধ্যকান জীবনের প্রতি আদের ইতিবাচক ব্যবহার গড়ে তোলার প্রচেষ্টাই পরিচর্যা। আঘাত ব্যক্তি ও জনগোষ্ঠীর মানসিক ও বৈবাহিক পরিবর্তন আলার লক্ষ্যে পরিচর্যা প্রয়োগ আয়োগের কথা বিশেষভাবে চিন্তা করা হচ্ছে, আবার কোন কোন ক্ষেত্রে এর প্রয়োগ হচ্ছে কম্বোড়ি। সুতরাং পরিচর্যা শব্দটি সবার কাছে কম্বোড়ি পরিচিত হলেও প্রকৃত পরিচর্যা সেবার ধরন ও উদ্দেশ্য সমস্কেত আলোকের কাছেই তা পরিষ্কার নয়। পরিচর্যা মূলত এক ধরণের মানসিক পরিবর্তন বা উত্তুলন পদ্ধতি। এই সেবা প্রদানের জন্য পরিচর্যাকে ব্যক্তিগত ও পেশাগত গুণাবলীর ক্ষেত্রে বিশেষভাবে দক্ষ হতে হচ্ছে। এর জন্য বিশেষ স্থান, সময় এবং একটি পরিচর্যাকারী বিপর্যন্ত মানুষের সাথে এভাবেই কথা বলবেন।

সমস্যাগত ব্যক্তি মানসিক চাপের মধ্যে থাকে বলে নিজের সমাধান প্রচেষ্টা নিয়ে ভাবার সুযোগ পায় না। একেকে পেশাগত সহায়তাকারী এই ব্যক্তির সমস্যা শেৱে, তা নিয়ে চিন্তা করে এবং তা অনুধাবন করার চেষ্টা করে এবং এই প্রতিয়ার মধ্য দিয়ে তার আস্থা অর্জনেরও চেষ্টা করে। বিভিন্ন পর্যায়ে বিপর্যন্ত ব্যক্তির মধ্যে আশা ও শক্তি সঞ্চারের চেষ্টা করে, সে যেগুলি নিজেই সমস্যার সম্ভাবন বের করতে পারে সেই ক্ষেত্রে পরিচর্যা প্রয়োগ করায়। ব্যাঙ্গাত আলাপচারিতা, দলীয় আলাপচারিতা, বঙ্গগত সহযোগিতা পাওয়ার প্রচেষ্টায় অবদান, বিশেদণ ইত্যাদি এই প্রক্রিয়ার অঙ্গভূত হতে পারে। একজন পরিচর্যাকারী বিপর্যন্ত মানুষের সাথে এভাবেই কথা বলবেন।

“আমাকে আপনার দুঃখের কথা বলুন। আমি শুনতে এসেছি। আপনি যা হারিয়েছেন আমি তা এনে দিতে পারবো না। তবে আপনাকে নিজে বেঁচে থাকতে হবে এবং পরিবারের অন্যদের বেঁচে থাকার জন্য আপনি যে চেষ্টা করবেন তাতে আমি ও অংশ নিতে পারি।”

সূতরাং প্রচলিত সেবামূলক কাজ, উদ্বৃক্তরণ ও পরিচর্যার পার্থক্য

প্রচলিত সেবামূলক কাজ

- মা-বাবা, আতীয়স্থজন, বন্ধু-বন্ধব কিংবা স্থানীয় বা অস্থানীয় সমাজসেবী ব্যক্তি ও প্রতিষ্ঠান বিপর্যস্ত ব্যক্তি, পরিবার বা জনগোষ্ঠীর সাহায্যে স্বেচ্ছায় এগিয়ে আসেন।
- প্রচলিত সেবামূলক কাজে সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য, উদ্দেশ্য ও কৌশল থাকে না।
- প্রচলিত সেবামূলক কাজে উৎসাহ ও উপদেশ দানের মধ্যে সীমাবদ্ধ।
- প্রচলিত সেবামূলক কাজ আবেগ ও অভিজ্ঞতা নির্ভর যা অন্যান্য সেবাদানকারীর সেবাদানের কায়দা দেখেও শেখা সম্ভব।

উদ্বৃক্তরণ

- ব্যক্তি বা প্রতিষ্ঠান নিজ নিজ ধর্মীয়, পেশাগত কিংবা দর্শনের দৃষ্টিভঙ্গি থেকে বিপর্যস্ত ব্যক্তি, পরিবার বা জনগোষ্ঠীকে সেবা প্রদানে স্বেচ্ছায় এগিয়ে আসেন।
- উদ্বৃক্তরণে সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য, উদ্দেশ্য ও কৌশল থাকে।
- উদ্বৃক্তরণ হচ্ছে কোন সুনির্দিষ্ট দর্শন ও কৌশলের আলোকে ব্যক্তি অথবা জনগোষ্ঠীকে প্রভাবিত করা, বিশ্বাসী করে তোলা ও সে অনুযায়ী কাজ করতে প্রচালিত করার প্রচেষ্টা গ্রহণ করা।
- উদ্বৃক্তরণ ধারণা, ইচ্ছাশক্তি ও অভিজ্ঞতা নির্ভর যা দক্ষতা, তত্ত্বাবধানসহ প্রয়োগ নয়, এবং যেখানে দক্ষতাসম্পন্ন প্রশিক্ষকের ভূমিকা কিছুটা গৌণ।

কাউন্সেলিং/পরিচর্যা

- ব্যক্তি বা প্রতিষ্ঠান পেশাগত দৃষ্টিভঙ্গি থেকে বিপর্যস্ত ব্যক্তি, পরিবার বা জনগোষ্ঠীকে সেবা প্রদানে স্বেচ্ছায় এগিয়ে আসেন।
- পরিচর্যায় সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য, উদ্দেশ্য ও কৌশল থাকে।
- ব্যক্তির সমস্যা শোনে, তা নিয়ে চিন্তা করে এবং তা অনুধাবন করার চেষ্টা করে এবং এই প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে তাঁর আস্থা অর্জনের চেষ্টা করে। দ্বিতীয় পর্যায়ে বিপর্যস্ত ব্যক্তির মধ্যে আশা ও শক্তি সঞ্চারের চেষ্টা করে, সে যেন নিজেই সমস্যার সম্ভাব্য সমাধান বের করতে পারে-সেই লক্ষ্যে কাউন্সেলর এগিয়ে যান।
- সত্ত্বিকারের কাউন্সেলিং দক্ষতা ও তার তত্ত্বাবধানসহ প্রয়োগ নির্ভর, যে দক্ষতা অর্জনে দক্ষতাসম্পন্ন অভিজ্ঞ প্রশিক্ষকের প্রয়োজন পড়ে।

৭. মনো-সামাজিক পরিচর্যার উদ্দেশ্য

দৈনন্দিন জীবনে মানুষ নানা ধরনের প্রতিকূল পরিবেশের সম্মুখীন হয়ে থাকে, এই পরিবেশ থেকে উত্তৃত পরিস্থিতি তাদেরকে চিন্তিত করে, হতাশ করে এবং জীবনের ওপর নেতৃত্বাচক প্রভাব তৈরি হয়; ফলস্বরূপ মানুষের মনে বিভিন্ন ধরনের মানসিক চাপ সৃষ্টি হয় কখনো কখনো এই চাপ এত বেশি হয় যে, সে হয়ে পড়ে মানসিকভাবে বিপর্যস্ত এক অসহায় ব্যক্তি। একইভাবে যে কোন দুর্যোগেও মানুষ নানাবিধ মানসিক চাপের সম্মুখীন হয় এবং দুর্যোগকবলিত মানুষের অনেকেই হয়ে পড়ে মানসিকভাবে বিপর্যস্ত তথা মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত। দুর্যোগ পরবর্তীকালে সংশ্লিষ্ট জনপদের বেশিরভাগ মানুষের মাঝেই মনো-সামাজিকভাবে বিপর্যস্ত হয়ে পড়ার লক্ষণ দেখা দেয় বিধায় সংশ্লিষ্ট জনপদের গোটা জনগোষ্ঠীই স্বাভাবিক জনজীবন হারিয়ে শারীরিক ও মানসিকভাবে দুর্বল, জড়গ্রস্ত ও অনগ্রসর এক জনগোষ্ঠীতে রূপান্তরিত হয়ে পড়ে। এ কারণেই দুর্যোগকবলিত জনগোষ্ঠীর মাঝে মনো-সামাজিক পরিচর্যার গুরুত্ব ও প্রয়োজনীয়তা অপরিসীম। দুর্যোগ পরবর্তীকালে দুর্যোগকবলিত জনগোষ্ঠীর মাঝে মনো-সামাজিক পরিচর্যার মূল উদ্দেশ্য হল মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত মানুষ যেন তাদের নিজস্ব শক্তি এবং ক্ষমতার পরিপূর্ণ বিকাশ সাধনের মাধ্যমে স্বাভাবিক জীবন যাপনের প্রক্রিয়ায় ফিরে আসতে পারে।

এই পরিচয় পাঠের পর পাঠকবৃন্দ-

- বিপর্যস্ত ব্যক্তি ও জনগোষ্ঠীর মনো-সামাজিক পরিচর্যার উদ্দেশ্য কি তা জানবেন ও ব্যাখ্যা করতে পারবেন।

মনো-সামাজিক পরিচর্যার উদ্দেশ্য কি?

মানুষ দৈনন্দিন জীবনে নানা ধরনের প্রতিকূল পরিবেশের সম্মুখীন হয়, এই পরিবেশ থেকে উত্তৃত পরিস্থিতি তাদেরকে চিন্তিত করে, হতাশ করে এবং জীবনের ওপর ফেলে নেতৃত্বাচক প্রভাব। ফলস্বরূপ মানুষের মনে সৃষ্টি হয় বিভিন্ন ধরনের মানসিক চাপ। কখনো-কখনো এই চাপ এত বেশি হয় যে, সে হয়ে পড়ে মানসিকভাবে বিপর্যস্ত এক অসহায় ব্যক্তি। মানসিকভাবে বিপর্যস্ত ব্যক্তির বিভিন্ন ধরনের মানসিক এমনকি শারীরিক অসুবিধার লক্ষণ দেখা দেয়, যা ক্ষেত্রবিশেষে সহজেই লক্ষ্য করা যায়। আবার কখনোবা তা যায় না। শুধু বড়বাই নয় শিশু এবং কিশোর-কিশোরীরাও এই অবস্থার সম্মুখীন হতে পারে। মানসিক সমস্যা আক্রান্ত ব্যক্তি নিজে নিজেই তার সমস্যার সমাধান করতে পারে না। এ রকম অবস্থায় মানসিক সমস্যা আক্রান্ত ব্যক্তির বিশেষ ধরনের সহযোগিতার প্রয়োজন হয়, যা তাকে তার সমস্যা খুঁজে বের করতে, ব্যাখ্যা করতে এবং সমাধানের পথ খুঁজতে সহায়তা করে। মনো-সামাজিক পরিচর্যা তথা সাইকো-সোশাল কাউন্সেলিং তাকে এই ধরনের সমস্যার ক্ষেত্রে সহায়তা দিতে পারে।

যে কোন দুর্যোগে মানুষ নানাবিধ মানসিক চাপের সম্মুখীন হয় এবং দুর্যোগকবলিত মানুষের অনেকেই হয়ে পড়ে মানসিকভাবে বিপর্যস্ত তথা মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত। এমনকি এদের মধ্যে কেউ-কেউ মানসিক বিপর্যয়ের চূড়ান্ত স্তরে উপনীত হয়ে (জটিল মানসিক রোগী বা সিজোফ্রেনিক) অথবা তীব্র বিষণ্নতার কারণে আতঙ্কাতার পথও বেছে নিতে পারে। দুর্যোগ পরবর্তীকালে সংশ্লিষ্ট জনপদের বহু সংখ্যক মানুষ মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত হয়ে পড়ে বিধায় এই জনপদের গোটা জনগোষ্ঠীই স্বাভাবিকতা হারিয়ে শারীরিক ও মানসিকভাবে দুর্বল, জড়গ্রস্ত ও অনগ্রসর এক জনগোষ্ঠীতে রূপান্তরিত হতে পারে। দুর্যোগ পরবর্তীকালে দুর্যোগকবলিত জনগোষ্ঠীর মাঝে বহুসংখ্যক ব্যক্তি একই সাথে মানসিকভাবে বিপর্যস্ত হয়ে পড়ে; সাধারণভাবে যা হয় না। এ কারণে দুর্যোগ পরবর্তীকালে দুর্যোগকবলিত জনগোষ্ঠীর মাঝে মনো-সামাজিক পরিচর্যার গুরুত্ব ও প্রয়োজনীয়তা অপরিসীম। দুর্যোগ পরবর্তীকালে দুর্যোগকবলিত জনগোষ্ঠীর মাঝে মনো-সামাজিক পরিচর্যার মূল উদ্দেশ্য হল বিপর্যস্ত মানুষ যেন তাদের নিজস্ব শক্তি এবং ক্ষমতার পরিপূর্ণ বিকাশ সাধনের মাধ্যমে স্বাভাবিক জীবন যাপনের প্রক্রিয়ায় ফিরে আসতে পারে। এমতাবস্থায় মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী যে ধরনের সহায়তা প্রদান করে থাকে তার উদ্দেশ্যগুলো নিম্নরূপ :

ক. নিকটজনের মৃত্যুজনিত বেদনাবোধ

প্রিয় কারো মৃত্যু ও ব্যক্তিকে অনেক সময়ই গভীর শোকে আচ্ছান্ন করতে পারে। প্রাকৃতিক বা মানবসংস্কৃত দুর্যোগ সংশ্লিষ্ট জনপদের বহুসংখ্যক মানুষকে এ ধরনের বেদনাবোধে আক্রান্ত করে। দুর্যোগে প্রায়শই দেখা যায় কোন কোন পরিবা

ଶ୍ରୀ ଅତୀତ ପାତ୍ରନାର ସ୍ମରଣ



କୈବଳ୍ୟରେ କୋଳ ଘଟିଲା, ଅଭିଭୂତା ବ୍ୟକ୍ତିର ମଧ୍ୟ ସ୍ଥାଯୀ କ୍ଷମତ ସୃଷ୍ଟି କରାନ୍ତେ
ପାରେ । ଶୈଖାବେର ଯୌନ ନିଯାମତଙ୍କ, ଅଭିଭାବକ, ବହୁ କିଂବା ଅଭି-
ବୋଦନ ଚିତ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଯତ୍ଥେ ସୁଷ୍ଠୁ ଅବହ୍ୟ ଥେବେ ଯାଏ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ
ଜୀବନମ ତା ପ୍ରା ବ୍ୟକ୍ତିର ଛାତ୍ର ଥାଣା ଧରିବର ଆଗ୍ରହିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରାନ୍ତେ
ପାରିବେ ।

শুভবর্ষতা শিখেন্দ্র মণের মধ্যে সৃষ্টি মানসিক সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে, যার বাইপ্রকাশ হতাশা, অভিধানের অভাব, জীবনকে উপভোগ করতে না পারা, অপরাধবোধ, জীবনের প্রতি অনিঝ।
হতাশা, শূত্র ভয়, একা কথা বলা ইত্তদি জাতীয় মানসিক ব্যক্তির এই অবস্থা কাঠিয়ে ঘোর উপেক্ষায়- তৎক্ষণিক কাউপেলিং, রোগ বুরো মণের প্রয়োজনে দীর্ঘমেয়াদি কাউপেলিং এবং জটিল সমস্যা মণে হলে চিকিৎসা মণের প্রয়োজনে হলে চিকিৎসা (কিলিকাল সাইক্লোলজিস্ট) বা রোগ বুরো মণের প্রয়োজনের প্রয়োজন হতে পারে।

卷之三

ଦୁର୍ଯ୍ୟଗବଳିତ ଜନଗୋଟୀର ମାଝେ ଦୁର୍ଘାଗେର ପ୍ରଭାବେ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଥେବେ ଉତ୍ତତ ପାରିଷ୍ଠରିକ ବେଦ୍ୟାରେବି କିଂବା ଆଶ ପ୍ରାଣି ନିଯେତ ପ୍ରତିବେଶୀର ସାଥେ ସଂଲକ୍ଷଣିତ ଜୀବିତରେ ଦେଖା ଦିତେ ପାରେ । ଏମତାବିଷ୍ଟୀର ତାର ମଧ୍ୟେ ହତାଶା, ଅଛିବତା କିଂବା ନିଦ୍ରାହିନତା ଦେଖା ଦିତେ ପାରେ; ଏମନକି ଏ ଧରନେର ପରିଷ୍ଠିତି ଶାରୀରିକ ପ୍ରଭାବ ଯେବଳ କୁଣ୍ଡଳମନ୍ଦ କିଂବା ମାଥା ଧେରର ମତ ସମସାମ୍ବନ୍ଧ ଦେଖା ଦିତେ ପାରେ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଏହି ଅବଶ୍ୟ ଥେବେ ପରିଆଗେର ଜଳ୍ଯ ମନୋ-ସାମାଜିକ ପରିଚର୍ୟାର ପ୍ରଯୋଜନ ହୁଏ ।

୫. ଅପରାଧବୋଧ ବା ଆଭାଗାଳି

ଆମରା ଆମାଦେରେଇ ପରିବାରେ, କର୍ମକ୍ଷଳେ କିଂବା ସମାଜେ ଅବେଳକ ମାନ୍ୟକେହି ଦେବି, କିନ୍ତୁ ତିନି ବା ତୀରା ସେ ଗୋପନେ କୋଣ ଅପରାଧବ୍ୟାପିତେ ଜାହିନ୍ତ ତା ଜାନି ନା । ଆମାଦେର ସମାଜେର ଅବେଳେ ଗୋପନେ ଅବେଳ ଯୈନତା, ଶବ୍ଦକାଳ, ସମ୍ପଦ ଆତ୍ମାନ ଇତ୍ୟାଦି ଧରନେର ଅପରାଧବ୍ୟାପିତେ ଜାହିନ୍ତ ପଡ଼େନ ଏବଂ ଏକଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟେ ତିନି ବା ତୀରା ଅପରାଧବ୍ୟାପିତେ ଭୁଗତେ ଥାବେଳନ । ରକ୍ଷଣଶୀଳ ସମାଜେ ଏ ଧରନେର ଅପରାଧବ୍ୟାପିତେ ଭୁଗତେ ଥିଲେ ଦେଖା ଯାଏ । କୋଣ କେତେ ଗୋପନ ଅପରାଧବ୍ୟାପିତେ ପରିଭାଗ କରିଲେ ଓ ତିନି ବା ତୀରା ସାମାଜିକ ଜୀବନ୍ୟାପଳ କରାନ୍ତ ପାରେନ ଲା ।

ସ୍ଥିଯ ଅପରାଧବ୍ୟାପିତେ ପ୍ରଭାବେ ମାନ୍ୟ ଏକ ପର୍ଯ୍ୟାୟେ ଅପରାଧବ୍ୟାପିତେ ବା ଆଭାଗାଳି ପ୍ରବଳତାଯ ଆଗାନ୍ତ ହେତେ ପାରେନ । ଆବାର ଦୁର୍ଯ୍ୟଗବଳିତ ଏଲାକାଯ ଦେଖା ଯାଏ ପିତା କିଂବା ଲିଯୋଗକର୍ତ୍ତା ନନ୍ଦାନ କିଂବା କର୍ମଚାରୀକେ ଯାହିଁ ଧରାତେ ଯଥୁତେ ପାଠିଯେଛିଲେନ । ଯିନି ପାଠିଯେଛିଲେନ ଦୁର୍ଘାଗେର ପର ତିନି ବେଠେ ଥାକାଯ ଏବଂ ସାଥେ ପାଠାଲେ ହିନ୍ଦୁହିଲ ତିନି ହତୁବରଣ କରାଯ ହେବକ ଏକ ଧରନେର ଅପରାଧବ୍ୟାପିତେ ଭୁଗତେ ଥିଲେ । ଏ ଧରନେର ମାନ୍ୟ ଏମତାବିଷ୍ଟୀ ପରିଚାଳନ କରିବାର ପାଇଁ କାହାର କାହାର ମାନ୍ୟ ଏକାନ୍ତ ପରିଚାଳନ କରାଯ ଏବଂ ଏହିଦେଶ ଆଗାନ୍ତ କାହାରକେ ତାର ପରିବାରର ଅବେଳକ ସମୟ ଏଢ଼ିଯେ ଚାଲେ । ତଥାନ ଶାରୀରିକ ବୋଗେ ଆଗାନ୍ତ ନେଗି ମାନସିକଭାବେ ବିପର୍ଯ୍ୟାୟ ହେବେ ପାତ୍ର ।

୬. ବ୍ୟାକିଗତ ଦୁର୍ଗଳାଜିଲିତ ମାନସିକ ବିପର୍ଯ୍ୟ

ମାନ୍ୟ କୋଣ କୋଣ କାହାର ଅବୁଥେ ଆଗାନ୍ତ ହେ ଯେବଳନ- ଏହିଦେଶ, କୁଟ୍ଟ କିଂବା ପଞ୍ଚମ୍ବ ଯାର ଦରଳ ସମାଜେର ଅବେଳକେହି ତାକେ ଏଢ଼ିଯେ ଚାଲେ । ଆବାର ରକ୍ଷଣଶୀଳ ସମାଜେ ଏହିଦେଶ ଆଗାନ୍ତ ରୋଗୀକେ ତାର ପରିବାରର ଅବେଳକ ସମୟ ଏଢ଼ିଯେ ଚାଲେ । ତଥାନ ଧରନେର ମାନ୍ୟକେ କର୍ମକ୍ଷଳ କରେ ତୋଳାର ଜଳ୍ଯ ମନୋ-ସାମାଜିକ ପରିଚର୍ୟା କରା ହାତେ ।

୭. ଲେଖାସଂକିତ

ବିଭିନ୍ନ ବୟସୀ ଲାଭି-ପୁରୁଷ କଥନୋ-କଥନୋ ଲାଭା ଧରନେର ଲେଖାବର୍ଷ ଯେବଳ ହେବାଇଲା, ପ୍ରାଥେତିନ କୋଣ କାହାର ମାନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ପାରିବାରିକ ଦୁର୍ଦ୍ଵା ସାମାଜିକଭାବେ ଭୁଲେ ସାକାର ଜଳ୍ଯ ଆତ୍ମ ମାନ୍ୟରେ ପରାମର୍ଶେ ନେଲା ଜାତିୟ ବଞ୍ଚିତ ପରିବାରର ଅଳ୍ପା ଏଡିବ୍ୟ ଚାଲେ, ସକାରକ କିଂବା ପରିବାର ଥେବେ ବିଭାଗନ କରେ ଥାବେ । ଏ ଧରନେର ମେଳାମତ୍ତ ଯାହାରେ କାହାର ମାନ୍ୟକେ ସାରିବରେ ପାରେ ଥିଲାଯେ ଆଲାର ଜଳ୍ଯ ଭାଙ୍ଗିଲେ କରିବାର ପାଇଁ କାହାର ମାନ୍ୟକେ ସାମାଜିକ ପରିଚର୍ୟା ।

ଦୁର୍ଯ୍ୟଗବଳିତ ଏଲାକାକେତେ ଦେଖା ଯାଏ, ଦୁର୍ଦ୍ଵାରାକୁ କୋଣ ମାନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ପାରିବାରିକ ଦୁର୍ଦ୍ଵା ସାମାଜିକଭାବେ ଭୁଲେ ସାକାର ଜଳ୍ଯ ଆତ୍ମ ମାନ୍ୟରେ ପରାମର୍ଶେ ନେଲା ଜାତିୟ ବଞ୍ଚିତ ପରିବାରର ଅଳ୍ପା ଏଡିବ୍ୟ ଚାଲେ, ଶାକାରକ କାହାର ମାନ୍ୟରେ ଥେବେ କାହାର ମାନ୍ୟକେ ସାରିବରେ ପାରେ ଥାବେ । ଏହାର ପରିଚାଳନା-ମନୋ-ସାମାଜିକ ପରିଚର୍ୟା ।

৮. মনো-সামাজিক পরিচয়ার পরিবেশ

মনো-সামাজিক পরিচয়া বিশেষজ্ঞগণ মনে করেন মনো-সামাজিক পরিচয়ার কান্তিমত সফলতার জন্য পরিচয়াকারীকে মনে রাখতে হবে, অর্থবহু মনো-সামাজিক পরিচয়ার জন্য পরিবেশ সবিশেষ নিয়ন্ত্রণকারী ভূমিকা পালন করে। মনো-সামাজিক পরিচয়ার সহায়ক পরিবেশ তথা বসার জায়গা, সময় ও বসার ধরন, পরিচয়াকারীর পোশাক- এসব মিলিয়েই তৈরি হয় অর্থবহু মনো-সামাজিক পরিচয়ার পরিবেশ।)

এই পরিচয়দ পাঠের পর পাঠকবৃন্দ-

মনো-সামাজিক পরিচয়ার পরিবেশ বলতে কি বুবায় এবং মনো-সামাজিক পরিচয়ার পরিবেশের উপাদান বা শর্তসমূহ কি কি তা জানবেন ও ব্যাখ্যা করতে পারবেন

মনো-সামাজিক পরিচয়ার পরিবেশ কি

একজন পরিচয়াকারীকে মনে রাখতে হবে, অর্থবহু মনো-সামাজিক পরিচয়ার জন্য পরিবেশ সবিশেষ নিয়ন্ত্রণকারী ভূমিকা পালন করে। মনো-সামাজিক পরিচয়ার জন্য পরিবেশের রয়েছে বেশ কিছু উল্লেখযোগ্য শর্ত; যেমন- পরিচয়ার পরিবেশ তথা বসার জায়গা, সময় ও বসার ধরন, পরিচয়াকারীর পোশাক ইত্যাদি। পরিচয়ার পরিবেশ তথা বসার জায়গা, সময় ও বসার ধরন, পরিচয়াকারীর পোশাক- এসব মিলিয়েই তৈরি হয় অর্থবহু মনো-সামাজিক পরিচয়ার পরিবেশ। এই পর্যায়ে মনো-সামাজিক পরিচয়ার পরিবেশ তথা বসার জায়গা, সময় ও বসার ধরন নিয়ে আলোচনা করা হলো।

৮.১ মনো-সামাজিক পরিচয়ার সময়ে বসার ঘর

মনো-সামাজিক পরিচয়ার জন্য বসার একটি আলাদা জায়গা অর্থাৎ আলাদা ঘর থাকা প্রয়োজন। সেবাগ্রহণকারীবৃন্দ যেন ঘরটিতে বসে সহজ হতে পারেন বা আরাম বোধ করতে পারেন। এই ঘরটির বৈশিষ্ট্য হবে :

- বসার ঘরটি সেবা গ্রহণকারীদের বাড়ির কাছাকাছি হবে
- ঘরটি হবে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন
- ঘরে আলো বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা থাকবে
- ঘরটি মানুষ চলাচলের পথে নয়, বরং কিছুটা নিরিবিলি পরিবেশে হবে
- পরিচয়া চলাকালে সেবাগ্রহণকারী ব্যতিরেকে অন্য কেউ যেন প্রবেশ না করে
- ঘরটিকে ফুল, গাছের পাতা কিংবা হাতে আঁকানো চিত্র দিয়ে রূচিসম্মতভাবে সাজানো যেতে পারে

৮.২ মনো-সামাজিক পরিচয়ার সময় বসার ধরন

মনো-সামাজিক পরিচয়াকারী ও সহায়তাগ্রহণকারীর বসার ধরনও মনো-সামাজিক পরিচয়ার জন্য অপর একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। এক্ষেত্রে পাঁচটি দিক লক্ষ্য রাখতে হয়, বিভিন্ন প্রশিক্ষণ ম্যানুয়েলে যাকে SOLER বলে উল্লেখ করা হয় হয়। নিম্নে এর ব্যাখ্যা প্রদান করা হলো :

S- Sit Squarely (গোলাকার হয়ে বসা)

O- Open Poster (খোলামেলাভাবে বসা)

L- Lean Forward (মনোযোগ প্রকাশের জন্য প্রয়োজনে সামনে ঝুঁকা)

E- Eye Contact (সেবা প্রদানকারী ও সেবাগ্রহণকারী পরম্পরের চোখের দিকে তাকান)

R- Relax (শরীরকে শিথিল রাখা)



মনো-সামাজিক পরিচর্যা সেশনে পরিচর্যাকারী চেয়ার ব্যবহার করলে সকলেই চেয়ার ব্যবহার করবেন। মাটিতে বসলে সকলেই মাটিতে বসবেন। তবে মাটিতে মাদুর বিছিয়ে বসলে শরীর শিথিল করে বসা যায়। মানুষের মনের ওপরেও এর প্রভাব পড়ে।

৮.৩ মনো-সামাজিক পরিচর্যার সময়

মনো-সামাজিক পরিচর্যার জন্য বসার স্থান বা জায়গা এবং বসার ধরনের পরে আরো একটি বিষয়ে খেয়াল রাখা প্রয়োজন এবং তা হচ্ছে সময়। মনো-সামাজিক পরিচর্যা তথা সেবা গ্রহণকারীবৃন্দের বসার উপযুক্ত সময় বেছে নিতে না পারলে তাঁদের মন স্থির থাকবে না। এর ফলে মূল উদ্দেশ্য অর্জন বাধাগ্রস্ত হবে। তাহলে জানা যাক মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারীকে এ ব্যাপারে কি জানতে হবে :

সেবাগ্রহণকারীবৃন্দের সাথে কথা বলে বসার সময় নির্ধারণ করতে হবে। সেবা প্রদানকারীর সুবিধাজনক সময় অনুযায়ী তা নির্ধারণ করা উচিত নয়।

- নির্ধারিত সময় পরিবর্তন করলে তাও সেবা গ্রহণকারীবৃন্দের সাথে কথা বলেই তা করতে হবে
- পুরুষদের কাজের সময় এবং নারীদের গৃহস্থালি কাজের সময় পরিহার করা উচিত
- সেশনের সময় ৪৫ মিনিট থেকে ১ ঘণ্টার বেশি দীর্ঘ করা উচিত নয়
- সেশনের সময় শেষ হওয়ার যথেষ্ট সময় আগে (অন্তত ১০ মিনিট) সহায়তা গ্রহণকারীকে সময় শেষ হয়ে যাচ্ছে এ বিষয়ে অবগত করতে হবে

৮.৪ মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারীর পোশাক

মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারীর সাজ-পোশাক পরিচর্যা প্রক্রিয়ায় যথেষ্ট গুরুত্ব রাখে। সাজ-পোশাকে এলোমেলো ভাবের কারণে কখনো-কখনো সহায়তা গ্রহণকারীবৃন্দের আঙ্গ অর্জনে কাউন্সেলর অসুবিধায় পড়তে পারেন। আবার মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারীর অতিরিক্ত সাজ-পোশাকও দুর্দশাগ্রস্ত মানুষের মধ্যে নেতিবাচক পরিস্থিতি সৃষ্টি করতে পারে। দুর্দশাগ্রস্ত মানুষ অতিরিক্ত সাজ-পোশাকের কারণে মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারীকে সহজে “তাঁদেরই একজন” হিসেবে ভাবতে চাইবেন না। এ কারণে সাধারণ সাজ-পোশাকই কাউন্সেলরের জন্য ভালো। আবার সহায়তা গ্রহণকারীদের বিশেষ কোন প্রতীক বা অলঙ্কার যদি পরিধান করেন তাহলে দুর্দশাগ্রস্ত মানুষের কাছে মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারীর গ্রহণযোগ্যতা বাড়িয়ে তুলতে সহায়তা করতে পারে। যেমন, জেলে পল্লীতে কর্মরত পরিচর্যাকারী যদি গলায় তাঁদের ব্যবহৃত মালা গলায় পরিধান করেন, তবে তা মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারীর গ্রহণযোগ্যতা বাড়িয়ে তুলতে সহায়তা করতে পারে।

৯. মনো-সামাজিক পরিচর্যার পদ্ধতি ও কৌশল

৯.১. মনো-সামাজিক পরিচর্যার পদ্ধতি

মনো-সামাজিক পরিচর্যার প্রয়োজনে একজন কাউন্সেলরের জানা প্রয়োজন এর পদ্ধতিসমূহ। একজন সফল কাউন্সেলরকে অবশ্যই মনো-সামাজিক পরিচর্যার পদ্ধতিসমূহ জানতে হবে, অনুধাবন করতে হবে এবং তা চর্চা করতে হবে। মনো-সামাজিক পরিচর্যার পদ্ধতিসমূহকে প্রধানত দুটি ভাগে ভাগ করা যায়, যথা :

- ক. ব্যক্তিগত মনো-সামাজিক পরিচর্যা
- খ. দলভিত্তিক মনো-সামাজিক পরিচর্যা

৯.১.ক. ব্যক্তিগত মনো-সামাজিক পরিচর্যা

পরিচর্যাকারী যখন একজন মাত্র মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত ব্যক্তিকে সম্পূর্ণ পৃথকভাবে সেবা প্রদান করেন তখনই তা ব্যক্তিগত মনো-সামাজিক পরিচর্যা। এই পদ্ধতিতে মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত ব্যক্তিকে ব্যক্তিগত মনো-সামাজিক পরিচর্যা করার যে প্রক্রিয়া তা “মনো-সামাজিক প্রক্রিয়া” অধ্যায়ে বর্ণিত নিয়মানুযায়ী হবে। এ ধরনের পরিচর্যার জন্য “নীতিমালা” অধ্যায় (অধ্যায় নং ৮) পরিবেশ অর্থাৎ বসার ঘর, সরায় যথাযথ থাকবে। তবে বসার ধরন হবে মুখোযুথি। ব্যক্তিগত মনো-সামাজিক পরিচর্যা কখন বা কোন ক্ষেত্রে প্রয়োজন হয়, তা নিচ্য মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারীর জানা একান্ত প্রয়োজন।

ব্যক্তিগত মনো-সামাজিক পরিচর্যার ক্ষেত্রসমূহ নিম্নরূপ :

- জটিল মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত ব্যক্তি যেমন, আত্মহননের ইচ্ছা পোষণকারী, আক্রমণাত্মক কিংবা উদ্রাঙ্গ এ ধরনের ব্যক্তির জন্য ব্যক্তিগত মনো-সামাজিক পরিচর্যা প্রয়োজন।
- যিনি মনে করেন তাঁর সমস্যা একান্তই ব্যক্তিগত এবং তা তিনি অন্যের সামনে বলবেন না।
- দলভিত্তিক পরিচর্যায় কাউন্সেলর পর্যবেক্ষণ করবেন— যে সকল ব্যক্তি খুব সহজেই বাগড়া-ফ্যাসাদের পরিবেশ তৈরি করছেন, প্রায়শই অন্যকে আক্রমণ কিংবা দোষারোপ করে কথা বলছেন অর্থাৎ স্বাভাবিক দলভিত্তিক পরিচর্যার পরিবেশ যার জন্য ঘন ঘন বিচ্ছিন্ন হচ্ছে, তাঁকে তিনি ব্যক্তিগত মনো-সামাজিক পরিচর্যার জন্য নির্বাচন করবেন।
- একটি এলাকায় হয়তো দশজন মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত ব্যক্তি পাওয়া গেল, যাঁদের সমস্যা একই ধরনের এবং একজন পাওয়া গেল যাঁর সমস্যা অন্য ধরনের, তাঁর জন্য ব্যক্তিগত মনো-সামাজিক পরিচর্যা প্রয়োজন।
- একটি এলাকায় হয়তো দশজন মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত ব্যক্তি পাওয়া গেল পুরুষ এবং একজন পাওয়া গেল নারী, তার জন্য ব্যক্তিগত মনো-সামাজিক পরিচর্যা প্রয়োজন।

৯.১.খ. দলভিত্তিক মনো-সামাজিক পরিচর্যা

একটি এলাকায় যদি একের অধিক মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত ব্যক্তি পাওয়া যায় সেক্ষেত্রে দলভিত্তিক মনো-সামাজিক পরিচর্যা করা যেতে পারে। এ ছাড়া দুর্যোগ পরবর্তী অবস্থায় এমন কিছু বিপর্যস্ত ব্যক্তি পাওয়া যায়, যাঁরা অন্যের সামনে দুঃখের কথা বলে হালকা হতে চান, অন্যের সাথে থেকে নিজে সাহস পেতে চান তাঁদের জন্য দলভিত্তিক মনো-সামাজিক পরিচর্যা প্রয়োজন। এ ধরনের পরিচর্যায় ৫ থেকে সর্বাধিক ২০ জন পর্যন্ত অংশগ্রহণ করতে পারেন (তবে ১৫/১৬ জনের অধিক না হওয়া শ্রেণি)। দলভিত্তিক পরিচর্যায় “নীতিমালা” অধ্যায় (অধ্যায় নং ৮) পরিবেশ যথাযথ থাকবে। দলভিত্তিক পরিচর্যা কখন বা কোন ক্ষেত্রে প্রয়োজন হয় মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারীর তা জানা একান্ত প্রয়োজন।

পরিচর্যার লক্ষ্যে গঠিত দল নিম্নরূপ বৈশিষ্ট্যের ভিত্তিতে হতে পারে :

- ক. একই ধরনের সমস্যার ভিত্তিতে
- খ. বয়স ভিত্তিতে
- গ. লিঙ্গ ভিত্তিতে

দলভিত্তিক মনো-সামাজিক পরিচর্যার ক্ষেত্রসমূহ নিম্নরূপ:

- মনো-সামাজিক পরিচর্যার প্রাথমিক পর্যায়ে কিংবা যখন সহায়তা গ্রহণকারীর সংখ্যা অনেক অর্থে সহায়তা প্রদানকারীর সংখ্যা কম তখন সহায়তা প্রদানকারী কর্তৃপক্ষ দলভিত্তিক মনো-সামাজিক পরিচর্যা প্রদানের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করবেন।
- কোন একটি এলাকায় হয়তো বেশ কয়েকজন মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত ব্যক্তি পাওয়া গেল, যাঁদের সমস্যা একই ধরনের তাঁদের জন্য দলভিত্তিক মনো-সামাজিক পরিচর্যা প্রদান করা হয়।
- রক্ষণশীল সহায়ে নারী ও পুরুষদের পৃথক দলে পরিচর্যা প্রয়োজন।

দলভিত্তিক পরিচর্যায় পরিচর্যাকারীর ভূমিকা

দলভিত্তিক পরিচর্যায় পরিচর্যাকারীর ভূমিকা হবে নিম্নরূপ:

- দল গঠনে সহায়তা
- দলের সদস্যবৃন্দকে দল গঠনের উদ্দেশ্য ও নীতমালার ব্যাখ্যা দান
- প্রতিটি সেশনের শুরুতে জড়তা বিমোচনে সহায়তা
- দলের সকলের মতামতে কোন সাধারণ সমস্যা নিয়ে অংশগ্রহণমূলক আলোচনা পরিচালনা
- প্রয়োজনে সুনির্দিষ্ট তথ্য প্রদান
- দলের সুষ্ঠু পরিচালনায় স্বৈরাচারী ভূমিকার পরিবর্তে প্রকৃতই সহায়ক ও গণতান্ত্রিক নেতৃত্ব প্রক্রিয়া অব্যাহত রাখা
- প্রতিদিনের সারসংক্ষেপ উপস্থাপন
- দিনের কর্মকাণ্ডের অগ্রগতি মূল্যায়ন
- দলীয় কার্যক্রমের সমাপ্তি ঘোষণা

এ ধরনের মনো-সামাজিক পরিচর্যার বেশ কিছু সুবিধা রয়েছে, যেমন :

দলভিত্তিক মনো-সামাজিক পরিচর্যায় একই সাথে অনেক ব্যক্তিকে সেবা দান করা যায়। বড় ধরনের দুর্যোগ পরবর্তী অবস্থায় সংগঠকদের জন্য এ ধরনের আয়োজন কাজের চাপহ্রাস করার জন্য সহায়ক।

১. দলভিত্তিক মনো-সামাজিক পরিচর্যা ব্যয় সংকোচন করে।
 ২. একজনের মানসিক উন্নয়ন আরেকজনের জন্য সহায়ক হয়।
- দলভিত্তিক মনো-সামাজিক পরিচর্যায় পরিচর্যাকারী বেশ কিছু ফলপ্রসূ মনো-সামাজিক পরিচর্যা কৌশল রয়েছে, দলভিত্তিক মনো-সামাজিক পরিচর্যায় প্রয়োগ করা যায়, কিন্তু ব্যক্তিগত মনো-সামাজিক পরিচর্যায় প্রয়োগ করা যায় না, যেমন-মূকাভিনয়, সাইকোড্রামা ইত্যাদি।



পরিচর্যা প্রক্রিয়া : একটি পদ্ধতি বা মডেল

পরিচর্যা একটি নিয়মতাত্ত্বিক প্রক্রিয়া। এ ক্ষেত্রে কোন না কোন মডেল অনুসরণ করা হয়। পরিচর্যা ক্ষেত্রে যেসব মডেল অনুসরণ করা হয়, তন্মধ্যে ১টি মডেল এখানে আলোচনা করা হল। এই মডেলের নাম DASIE।

DASIE = ৫টি আন্দোলন নিয়ে এই মডেলটিকে প্রকাশ করা যায়।

D = Develop the Relationship, Identify and Clarify Problems. অর্থাৎ সম্পর্ক তৈরি করা, সমস্যা চিহ্নিত করা এবং সমস্যাকে পরিষ্কারভাবে ব্যাখ্যা করা।

এই পর্যায়ে বিপর্যস্ত ব্যক্তি অর্থাৎ সহায়তা গ্রহণকারীর সাথে সম্পর্ক তৈরি করে তার সমস্যা একান্ত মনোযোগ সহকারে শুনতে হবে। সহায়তা গ্রহণকারীর চোখ দিয়েই সমস্যাকে দেখতে ও বুঝতে হবে এবং সহায়তা প্রদানকারীর ওপর কোন নিজস্ব সিদ্ধান্ত চাপিয়ে দেয়া ঠিক হবে না। সমস্যাটি শোনার পর তা পরিষ্কারভাবে বিশ্লেষণ করতে হবে।

A = Assess problem (s) and redefine in skills terms অর্থাৎ সমস্যাকে বিশ্লেষণ করে তা ভালোভাবে বোঝা ও দক্ষতার আলোকে সংজ্ঞায়িত করা। এই পর্যায়ে ব্যক্তির সমস্যাকে একান্ত মনোযোগ ও সহানুভূতির সাথে শুনে উক্ত সমস্যাকে ব্যক্তির দক্ষতার আলোকে মূল্যায়ন/বিশ্লেষণ করতে হবে। অর্থাৎ উক্ত সমস্যাটি উক্ত উভয়ের পিছনে সহায়তা গ্রহণকারীর কি ধরনের দক্ষতার অভাব বা ঘাটতি রয়েছে তা শনাক্ত করতে হবে। উদাহরণ দেয়া যাক— একজন মাহমুদের সমস্যা হলো; তাঁর মনে হচ্ছে কেউ তাকে পছন্দ করছে না, সবাই তার সমালোচনা করছে, তাকে হিংসা করছে ইত্যাদি। উক্ত সমস্যাকে মাহমুদের দক্ষতার আলোকে বিশ্লেষণ করে দেখা গেল, নিম্নরূপ ৩টি ক্ষেত্রে তাঁর দক্ষতার অভাব রয়েছে:

ক. অল্পের সাথে ভাল সম্পর্ক তৈরি ও সম্পর্ক রক্ষা করার দক্ষতার অভাব

খ. মাহমুদ রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না অর্থাৎ চট করে রেঁগে যায় বলে অন্যেরা তা পছন্দ করে না।

গ. তিনি অন্যকে প্রশংসা করতে পারেন না এবং অন্যের প্রশংসা শোনাও পছন্দ করেন না।

অর্থাৎ, এভাবেই ব্যক্তির সমস্যাকে দক্ষতার আলোকে চিহ্নিত করতে হয়।

S = State working goals and plan Intervention অর্থাৎ কাজের লক্ষ্য স্থির করা এবং পদপে গ্রহণের পরিকল্পনা করা। এই পর্যায়ে সহায়তা গ্রহণকারীকে সহায়তা করার লক্ষ্য স্থির করতে হবে এবং পরিচর্যা কার্যক্রম পরিচালনার জন্য একটি কর্মপরিকল্পনা ঠিক করতে হবে। যেমন : কোন্ কোন্ ক্ষেত্রে মাহমুদের দক্ষতার ঘাটতি রয়েছে তা জানার পর তার জন্য এমন একটি পরিকল্পনা তৈরি করতে হবে, যাতে তাঁর নির্দিষ্ট দক্ষতাগুলো বাড়ে। এই পরিকল্পনার অংশগুলো হতে পারে :

ক. অল্পের সাথে ভাল সম্পর্ক তৈরি করা ও তা রক্ষা করার কৌশল

খ. আত্মনিয়ন্ত্রণের ক্ষমতা বিশেষ করে রাগ নিয়ন্ত্রণ করার দক্ষতা

গ. অন্যকে প্রশংসা করার প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি ইত্যাদি

I = Intervene to develop self-helping skills অর্থাৎ ব্যক্তি যেন নিজেই নিজেকে সাহায্য করতে পারে এক্ষেত্রে দক্ষতা বাড়ানোর জন্য তাকে সহায়তা করা।

পূর্বোক্ত উদাহরণে মাহমুদের ব্যক্তিগত দত্তাগুলো (যেমন : অন্যের সাথে ভাল সম্পর্ক তৈরি ও রক্ষা করা, আত্মনিয়ন্ত্রণের দক্ষতা ইত্যাদি) বাড়ানোর জন্য যে পরিকল্পনা গ্রহণ করা হয়েছে, এই পর্যায়ে এসে সেই পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজ করতে হবে এবং উদ্দিষ্ট ব্যক্তিকে সাহায্য করতে হবে।

E = End and consolidate self-helping skill-এর সমাপ্তি ঘটালো এবং নিজেকে সাহায্য করার দক্ষতাকে সমর্পিত করা।

এই পর্যায়ে সহায়তা গ্রহণকারীর দক্ষতার কতটুকু উন্নতি হয়েছে তা নিয়ে আলোচনা করে পরিচর্যা কার্যক্রম/প্রক্রিয়ার সমাপ্তি টানতে হবে। যেমন : মাহমুদ যখন বুঝতে পারবেন যে, অন্যদের সাথে তার সম্পর্ক ভালো হয়েছে, অন্যরা তাঁকে সমালোচনা বা হিংসা করছে না, তাঁর উপস্থিতি অন্যরা পছন্দ করছে তখন কি কি দক্ষতা অর্থাৎ কোন ক্ষেত্রে দক্ষতা বাড়িয়ে তাঁর জীবনে এরকম পরিবর্তন ঘটালো সে বিষয়ে আলোচনা করে পরিচর্যা কার্যক্রমের সমাপ্তি টানতে হবে।

মনে রাখতে হবে, পরিচর্যা কার্যক্রম একেবারে সমাপ্তি টানার মত কোন কাজ নয়, এটি একটি পর্যায়ক্রমিক প্রক্রিয়া; যা কয়েকটি পর্যায়ে সম্পন্ন হয়। এই পর্যায়গুলোকে বিভিন্নভাবে অনুসরণ করা যায়। তবে এ ক্ষেত্রে সহায়তা গ্রহণকারীদের সহায়তা করার জন্য পূর্বোক্ত ৫-নং বিশিষ্ট DASIE পদ্ধতি বেশ কার্যকর। এই মডেল বা পদ্ধতির প্রতিটি ধাপে সহায়তা গ্রহণকারী নিজেই সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করেন এবং পর্যায়ক্রমে কাজটি এগিয়ে নিতে সক্রিয় ভূমিকা পালন করেন।

৯.২ মনো-সামাজিক পরিচর্যার কৌশল

যেভাবে শুরু করতে হবে

মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী ইতোমধ্যে জেনেছেন যে, মনো-সামাজিক পরিচর্যা এমন কোন চিকিৎসা পদ্ধতি নয় যেখানে রোগীর সমস্যা শুনে ও শুধু বাতলে দেয়া যায়। বরং এটা এমন এক মানসিক পরিবর্তন বা উন্নয়ন পদ্ধতি, যেখানে সেবা প্রদানকারী ও সেবা গ্রহীতাকে বহুমুখী এক দীর্ঘ প্রক্রিয়ার পথ অতিক্রম করতে হয়; যে পথের এক বড় অংশ হচ্ছে ব্যক্তিগত অথবা দলভিত্তিক আলোচনা বা আচরণনির্ভর পরিচর্যা। তবে পরিচর্যাকারী তাঁর নিজের মনে তৈরি সুনির্দিষ্ট গাইডলাইন অনুযায়ী পারস্পরিক কথা-বার্তা ও আলাপ-আলোচনা পরিচালনা করবেন। এক্ষেত্রে তাঁকে কতিপয় বিষয়ে সম্যক জ্ঞানের অধিকারী হতে হবে, যা নিম্নরূপ: মনো-সামাজিক পরিচর্যায় পরিচর্যাকারীকে ‘ভাষা’ ও ‘অভিব্যক্তি’— এ দু’টি বিষয়ে হতে হবে দক্ষ ও সুনিপুণ। অনেকে অভিব্যক্তিকে অমৌখিক ভাষা বলেও অভিহিত করে থাকেন।

৯.২ ক. অভিব্যক্তি বা অমৌখিক ভাষা

অভিব্যক্তি বা অমৌখিক ভাষা হচ্ছে পরিচর্যাকারী সেবা গ্রহীতার সাথে পারস্পরিক কথা-বার্তা ও আলাপ-আলোচনায় কিভাবে প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করছেন। এ বিষয়ে যা দরকার তা হল:

১. আগ্রহ সহকারে শুনতে হবে : পরিচর্যাকারীর মুখের অভিব্যক্তিতে এর বহির্প্রকাশ থাকতে হবে।
২. ধৈর্য সহকারে শুনতে হবে : সেবা গ্রহীতার কথায় বাধা দেয়া যাবে না।
৩. চোখের যোগাযোগ করতে হবে : পরিচর্যাকারী সেবা গ্রহীতার দিকে তাকিয়ে কথা শুনবেন।
৪. সেবা গ্রহীতার কথায় সমর্থন জ্ঞাপন করতে হবে : পরিচর্যাকারী তাঁর অভিব্যক্তিতে এমন ভাব ফুটিয়ে তুলবেন যেন তিনি সেবা গ্রহীতার কথা শুনছেন, বুঝছেন ও সমর্থন করছেন।
৫. নিজস্ব ধারণা/মতামত আরোপ করা যাবে না : সেবা গ্রহীতা যখন কথা বলবেন তখন পরিচর্যাকারী নিজের কোন মতামত ব্যক্ত করবেন না। নিজের মতামত বা ব্যাখ্যা আরোপ করার প্রবণতাও ভালোভাবে শোনার ক্ষেত্রে বাধা হয়ে দাঢ়ায়। এছাড়া আরও কিছু বিষয় সত্ত্বিক শোনার ক্ষেত্রে বাধাস্বরূপ। যেমন : কাউপেলরের ক্রান্তি বা টেলশন, ব্যক্তিগত সমস্যা, অসুস্থতা, তাড়াতাড়ি কাজ শেষ করার ইচ্ছা ইত্যাদি।
৬. সহায়তা গ্রহণকারীকে সময় দেয়া : সহায়তা গ্রহণকারী যখন তার জীবনের অনেক লুকানো কথা বা অপ্রকাশিত আবেগের কথা কাউপেলরকে বলে তখন তা কিভাবে বলবে, কতটুকু বলবে অথবা মনে করে বলার জন্য সহায়তা গ্রহণকারীর কিছু সময় লাগবেই। সহায়তা গ্রহণকারী নাটকের সংলাপের মত করে বলতে পারেন না। কখনো বাক্য শুরুর আগে, কখনো বলার মাঝে, সহায়তা গ্রহণকারী থেমে যেতে পারেন। এক্ষেত্রে চাপ সৃষ্টি না করে সহায়তা গ্রহণকারীকে সময় দিতে হবে যাতে তিনি চিন্তা করতে পারেন।
৭. প্রতিক্রিয়া নিয়ে ভাবা : সহায়তা গ্রহণকারীর প্রশ্নের কি উত্তর হবে বা প্রবর্তীতে কি প্রশ্ন করা যায় ইত্যাদি বিষয়ে পরিচর্যাকারীর নিজেকে মনে মনে ব্যস্ত রাখা উচিত এবং তাঁর অভিব্যক্তিতেও এমন ভাব ফুটিয়ে তোলা উচিত যেন সহায়তা গ্রহণকারী বুঝতে পারেন যে, তিনি তাঁদের সমস্যা নিয়ে ভাবছেন।

৯.২ খ. মৌখিক ভাষা

মনো-সামাজিক পরিচর্যায় পরিচর্যাকারীকে ‘ভাষা’ প্রয়োগেও হতে হবে অত্যন্ত দক্ষ ও পারদর্শী।

১. সহায়তা গ্রহণকারীকে বলায় উৎসাহী করা : ভালোভাবে শোনার জন্য কখনো কখনো চুপ করে থাকা প্রয়োজন। একেবারে চুপ করে থাকলে পরিচর্যাকারী সহায়তা গ্রহণকারীর কথা মনোযোগ দিয়ে শুনছেন কিনা এ ব্যাপারে সহায়তা গ্রহণকারীর মনে সন্দেহ দেখা দিতে পারে। তাই বিভিন্নভাবে তাঁকে নিজের আগ্রহ ও মনোযোগের কথা বোঝাতে হবে। যেমন :
- ও আচ্ছা...
- জি...

ହଁ ବଜୁଣ୍ଣ...

ତାରପଦ କି ହଲୋ ?

ଏକଟୁ ଖୁଲ୍ଲ ବଜୁଣ୍ଣ... ଇତ୍ୟାଦି ।

୨. ସହାୟତା ପରିଚାଳକରୀରେ ଥୁଣ୍ଟ କରା : ପରିଚାଳକରୀର ସାଥେ ପାରମ୍ପରିକ କଥା-ବାତୀ ଓ ଆଲାପ-ଆଲୋଚନାର ସମୟ ତାର ନିଜର ମାନ ତୈରି ଶୁଣିଦିଷ୍ଟ ଗାଇଡଲାଇନ ଅନୁଯାୟୀ ଥୁଣ୍ଟ କରାବେଳନ । ପ୍ରତିଟି ଥୁଣ୍ଟ ହିଁବେ ପୂର୍ବ ପାରକର୍ତ୍ତତ ଓ ଲାଗନ୍ତି । ଶୁଭରାଙ୍ଗ ପରିଚାଳକରୀକେ ଏ ବାପାରେ ସମ୍ବାଦକ ଜ୍ଞାନେର ଅଧିକାରୀ ହାତେ ହେବେ । 'ଥୁଣ୍ଟ' ସମ୍ପର୍କ ନିମ୍ନେ ବିଶ୍ଵାରିତ ବିବରଣ୍ ତୁଲେ ଧରା ହଲୋ :

ଥୁଣ୍ଟ କରା

ମନୋ-ସାମାଜିକ ପରିଚାଳକ ସହାୟତା ପରିଚାଳକରୀର ସାଥେ ପାରମ୍ପରିକ କଥା-ବାତୀ ଓ ଆଲାପ-ଆଲୋଚନାର ଥୁଣ୍ଟ ଏକଟି ଉନ୍ନତପୂର୍ଣ୍ଣ ନାମକତା । ସହାୟତା ପରିଚାଳକରୀ ସହାୟତା କରେଣ ତଥା କଥା ବଳୀ ଶୁଣ୍ଟ କରେଣ ତଥା କଥା ବଳୀ ଶୁଣ୍ଟ କରେଣ କଥା ବଳୀ ଶୁଣ୍ଟ କରେଣ । ଆଗରକ ବେଶି ଥୁଣ୍ଟ କରାବ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧତା ଓ ଆଲୋଚନାତ ଶୋଭାର ଫେରେ ବାଦାଶକ୍ତି । ତାବେ ଥୁଣ୍ଟ ଏକଦମ କରା ଯାଏ ବା ତା ଲାଗ୍ୟ ବରାଂ ଥୁଣ୍ଟଙ୍କୁ ହାତେ ହେବେ ବିନିଷ୍ଟି ଯା ସଟିନାକେ ବେର କରେ ଆଲାତେ ସହାୟକ ହୁଁ ।

ଥୁଣ୍ଟଙ୍କୁ ଲାଗ୍ୟ ଦରନ ବାହେଇ । ଯେବଳା : ସୌଜନ୍ୟବୁଲକ ଥୁଣ୍ଟ, ଆମୁଜୁ ଥୁଣ୍ଟ, ଥୁଣ୍ଟ ପରିଚାଳକ ଥୁଣ୍ଟ, ଆମୁଜୁନାମୀ ଥୁଣ୍ଟ, ଲାକ୍ଷ୍ମୀତେ ଥୁଣ୍ଟ

ଏବଂ ବହୁତ୍ୟ ଥୁଣ୍ଟ ଥୁଣ୍ଟ ।

କ. ପରିଚାଳକରୀ ଥୁଣ୍ଟ :

ପରିଚାଳକରୀ : ପ୍ରଥମେই ସଂଭାବନ ଜାଳାବେଳ (ସାଲାମ୍)
ନମକର, ଆମାବ ଇତ୍ୟାଦି)
ପରିଚାଳକରୀ : ଖାନ୍ଦ୍ୟା-ଦାନ୍ତ୍ୟା ହେଯେଛେ ?
ସହାୟତା ପରିଚାଳକରୀ : ହେଯେଛେ/ ଏଥାନ୍ ଓ ସମୟ ହଜାଲି
ପରିଚାଳକରୀ : ଆମାର କାହେଁ ଏଥେ ବସେନ
ସହାୟତା ପରିଚାଳକରୀ : ଏଗିଯେ ଆସବେନ
ପରିଚାଳକରୀ : ଆଜ କେବଳ ଲାଗାହେଁ ?
ସହାୟତା ପରିଚାଳକରୀ : ବୁଲି ଲା/ଆମୋ କି ଲାଗେ ?/ କିନ୍ତୁ ଆମୋ
ପରିଚାଳକରୀ : ଆମୋ ଲାଗାବେ । ଆସେନ ଆମୋ ଲାଗାବି ପଥ
ଆମରା ଥୁଣ୍ଟେ ବେର କରାବ ଟେଷ୍ଟା କରି । ଏତ
ବଢ଼ ସାମାଜିକ ପରେଣ ସଥାନ ବେଳେ ଥେବେ ଗିରେଇ,
ତୁମ ଆମୋଭାବେଇ ବେଳେ ଥାକାତେ ହେବେ ।

ଖ. କାଠାମୋବନ୍ଦ ଥୁଣ୍ଟ

ମନୋ-ସାମାଜିକ ପରିଚାଳକ ସହାୟତା ପରିଚାଳକରୀର ସାଥେ ପାରମ୍ପରିକ କଥା-ବାତୀ ଓ ଆଲାପ-ଆଲୋଚନାର ସମୟ ମୁକ୍ତ ଥୁଣ୍ଟ ସହାୟତା ଏହିବିନ୍ଦୀକେ
ନିଜେର ମତ କରେ ଉତ୍ତର ଦିଲେ ତାହାର କଥା । ଏହିକେ ଉତ୍ତର ଦିଲେ ତାହାର ମଧ୍ୟ ଯୀନିତ ଲାଗ୍ୟ ବା ଖୁବ ହେବ୍ ଉତ୍ତର ଦିଲେ କାହାର ଲାଗ୍ୟ ବରାଂ ଏହି
ଧରନର ଥୁଣ୍ଟ ବ୍ୟାକିକେ ତାର ଅନୁଭୂତିର କଥା ବଳାତେ ଏବଂ ଯେବେ ଘଟିଲା ତାର ଜାଗ ଫୁରାପୂର୍ଣ୍ଣ ଆ ଝୁଙ୍ଗେ ବେର କରାତେ ସହାୟତା କରିଲେ ।

ଗ. ଶୁଣ୍ଟ ଥୁଣ୍ଟ

ମନୋ-ସାମାଜିକ ପରିଚାଳକରୀର ସହାୟତା ପରିଚାଳକରୀର ସାଥେ ପାରମ୍ପରିକ କଥା-ବାତୀ ଓ ଆଲାପ-ଆଲୋଚନାର ସମୟ ମୁକ୍ତ ଥୁଣ୍ଟ ସହାୟତା ଏହିବିନ୍ଦୀକେ
ନିଜେର ମତ କରେ ଉତ୍ତର ଦିଲେ ତାହାର କଥା । ଏହିକେ ଉତ୍ତର ଦିଲେ ତାହାର ମଧ୍ୟ ଯୀନିତ ଲାଗ୍ୟ ବା ଖୁବ ହେବ୍ ଉତ୍ତର ଦିଲେ କାହାର ଲାଗ୍ୟ ବରାଂ ଏହି
ଧରନର ଥୁଣ୍ଟ ବ୍ୟାକିକେ ତାର ଅନୁଭୂତିର କଥା ବଳାତେ ଏବଂ ଯେବେ ଘଟିଲା ତାର ଜାଗ ଫୁରାପୂର୍ଣ୍ଣ ଆ ଝୁଙ୍ଗେ ବେର କରାତେ ସହାୟତା କରିଲେ ।



ଉଦ୍‌ଦେହଣ :

ସହଯୋଗ ପରିଚୟକାରୀ : ଜଳୋକ୍ତ୍ରଷ୍ଟୋର ସମୟ ଛେଲେଟି ଆମାର ହାତ

ଥେକେ ଝୋତେ ଟାନେ ଥାରିଯେ ଗେଲା ।

ପରିଚୟକାରୀ : ହ୍ୟା ମେ ସମୟକରିବ ପରିଚୟକାରୀ କି ବଲାବେଳ ?

ଗହଯୋଗ ପରିଚୟକାରୀ : ନା, ଆମି ଆର ଓ କଥା ଶ୍ୱରଙ୍କ କରତେ ଚାଇଲା (ସହଯୋଗ ପରିଚୟକାରୀ କଥା ବଲାତେ ଅଣିଷ୍ଟକ)

ପରିଚୟକାରୀ : ଆମାର ମାନେ ହ୍ୟ ଆପଣି ଆପଣ ଚଢ଼ାଇଲେନ ତାକେ ବାଁଦାନୋର ଜଳ୍ କିନ୍ତୁ

ମୋତେର ଶକ୍ତିର ସାଥେ ପେରେ ଘଡ଼େଣି ।

ଗହଯୋଗ ପରିଚୟକାରୀ : ଆପଣି ଠିକିଇ ବଲେଛେନ । ଆମି ତାକେ ବାଁଦାନୋର ଜଳ୍ ଆପଣାଙ୍କ ଚଢ଼ାଇଲାମ କିନ୍ତୁ ଝୋତେର ଖତିବ ସାଥେ ଫେରେ ଉଠିଲାମ ନା । (କଥା ବଲାଯି ଇଷ୍ଟକ ହେଯ ଉଠିଲେନ)

ସ. ପରାବକ ପ୍ରଶ୍ନ

ଏହି ଧରନେର ଅଣ୍ମ ସହଯୋଗ ପରିଚୟକାରୀକେ ବିଶେଷ କିନ୍ତୁ ଉତ୍ତର ଦିତେ ଇଷ୍ଟିତ କରେ । ଫଳେ ପରିଚୟକାରୀ ଯେ ଧରନେର ଉତ୍ତର ଚାହେଲା

ଗହଯୋଗ ପରିଚୟକାରୀ ଦେ ସକମ ଉତ୍ତର ଦେଲା । ତାର ବିଜେର ଅଣ୍ମିତି ଓ କଥା ଠିକ ଶତ ବଲାତେ ପାରେନ ଲା ।

ଉଦ୍‌ଦେହଣ :

ଗହଯୋଗ ପରିଚୟକାରୀ : ଆମାର ମାବେ ଛେଲେର ଜଳ୍ ବୁଲ ଖାରାପ ଲାଗେ । ତଥାନ ଏକ ଥାକଟେ ଇଷ୍ଟା କରେ ।

ପରିଚୟକାରୀ : ଆପଣାର କି ମାନେ ହ୍ୟ ଲା ଏକ ଏକ ଥାକଲେ ମନ ଆରୋ ଖାରାପ ଲାଗେବ ?

ଗହଯୋଗ ପରିଚୟକାରୀ : ତା ହୃଦୟେ ଲାଗିବେ । ତସୁମେ ଏକ ହେବେ କଥାରେ ଗୁରୁ ଆମି ଅନୁଭବ କରାତେ ଚାଇ ।

ପରିଚୟକାରୀ : ମିଳି ଏ ପୃଥିବୀ ଥେକେ ଚଳେ ଗିଯେହେଲ ତାକେ ଶାନ୍ତିରେ ଥାକଟେ ଦିନ । ତିନି ପରପାରେ ଶାନ୍ତିରେ ଯୁଗାଧେଲ ।

ଆପଣି ସାଦି ତାକେ ଶ୍ୱରଙ୍କ କରାର ଜଳ୍ ଏକବିରୀ ଥାକଟେ ଚାନ ତାହିଲେ ଆପଣାର ଏବଂ ଆପଣାର ପରିବାରେର ଯୀବା ବେଠେ ତାହେନ ତାଦେର ବୈଚେ ଥାକା କଷ୍ଟକର ହେଁ ଉଠିବେ ।

ଗହଯୋଗ ପରିଚୟକାରୀ : ତାହେନ ବାନୁ ଆମି କିଭାବେ ତାକେ ଗୁଲେ ଥାକଟେ ପାରି ? (ଦେହଯତା ପରିଚୟକାରୀ ପରିଶୋଭରେ ଏକ ପର୍ଯ୍ୟାଯେ

ପ୍ରଭାବିତ ହେଁ ବିକଟ ଚିନ୍ତା କରାହେଲ ।

ଅଳ୍ପପକାଳୟଳକ ପ୍ରଶ୍ନ

ଅଳ୍ପପକାଳୟଳକ ପରିଚୟକାରୀ ହୃଦୟ କରାଇ ବ୍ୟାପାରେ ଏକ ଧରନେର ଇଷ୍ଟା ବୋଧ କରେନ ଏବଂ

ଦେହଯତା ପରିଚୟକାରୀ ବ୍ୟାପାରେ ଏକ ଧରନେର ଇଷ୍ଟା କରାଇଲା ।

ଉଦ୍‌ଦେହଣ :

ଗହଯୋଗ ପରିଚୟକାରୀ : ମନ ଖାରାପ ଲାଗେ । କିନ୍ତୁ ଭାଲ ଲାଗେ ଲା ।

ପରିଚୟକାରୀ : ଆମାଦେର ସକଳେଇ କଥକେଳେ ଲା କଥକେଳେ ମନ ଖାରାପ ହ୍ୟ । ଆପଣାର ମାନେ ଏବଂ କୋଣ କିନ୍ତୁ ବା ଭାବନା ବେଳି ବେଶି ହୁଅଛେ ? ଦିନକେଳି କଥକେଳେ କି ଆପଣାର ମନଟା ଏକଟୁ ଭାଲ ହ୍ୟ ? /କେ ସାବାଟି କଥା ?

ଗହଯୋଗ ପରିଚୟକାରୀ : ଲାମାଜ ପଢ଼େ ଆରିଲା କରାର ସମୟ ଏକଟୁ ଭାଲ ଲାଗେ ।

ଗହଯୋଗ ପରିଚୟକାରୀ : ଏକ ପର୍ଯ୍ୟାଯେ କୋଣ ଭାଲ ଲାଗେ ତା ବଳେ କେବେଳେହୁ, ଯା ପରିଚୟକାରୀର ଜଳ୍ ଏକାତ୍ମ ପର୍ଯ୍ୟାଯେଜିଲ ଛିଲ । ପରିଚୟକାରୀ ଯଦି କୌଣସି ହୁଅ ତାହାଲେ ଏହି ସ୍ଵତ୍ତ ଧରେଇ ଦେହଯତା ପରିଚୟକାରୀର ମାନ୍ସିକ ପ୍ରଶ୍ନିତିର ପଥ ଅନୁଷ୍ଠାନ କରିବେ ।

ଯା ଯା ମାନେ ରାଖାତେ ହବେ

- ❖ ପରିଚୟକାରୀକେ ଭାଲ ଶ୍ରେତ ହବେ
- ❖ ଦେହଯତା ପରିଚୟକାରୀର ଆବେଗ ପ୍ରକାଶେର ଜଳ୍ ତାକେ ସମୟ ଦିତେ ହବେ
- ❖ ଦେହଯତା ପରିଚୟକାରୀକେ କଥା ବଳେ ଉତ୍ସାହିତ କରାର ଦର୍ଶକତା ପରିଚୟକାରୀର ଥାକଟେ ହବେ
- ❖ ପରିଚୟକାରୀକେ ଆଖେର ଧରନ ଜଳାଇତେ ହବେ ଓ ତା ସମୟବିତ ବ୍ୟାବହାର କରାର ଦର୍ଶକତା ଥାକବେ ହବେ
- ❖ ଦେହଯତା ପରିଚୟକାରୀର ଆବେଗ ଠିକମତ ପରିଥିବିଲିତ କରାର ଦର୍ଶକତା ଥାକଟେ ହବେ



১০. পরিচর্যাকারীর বৈশিষ্ট্য বা গুণাবলী

মানসিকভাবে বিপর্যস্ত ব্যক্তিকে স্বাভাবিক জীবনে ফিরিয়ে আনার লক্ষ্যে মনো-সামাজিক পরিচর্যার প্রয়োজনীয়তা অনস্থীকার্য। এ ক্ষেত্রে দক্ষ মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারীর ভূমিকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। দক্ষ মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী হতে হলে প্রয়োজন ব্যক্তিগত কিছু বৈশিষ্ট্য বা গুণাবলী। আবার সে সঙ্গে প্রয়োজন উপযুক্ত শিক্ষা ও প্রশিক্ষণ। ব্যক্তিগত গুণাবলী ও পেশাগত নৈপুণ্যের সুসমন্বয় না ঘটলে কোন ব্যক্তি সফল মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী হতে পারেন না। মনে রাখা প্রয়োজন যে, সফল ও কার্যকরী পরিচর্যা করার জন্য বিশেষ ব্যক্তিগত গুণাবলীর অধিকারী ব্যক্তি যদি পেশাগত বৈশিষ্ট্য অর্জন করতে পারেন তাহলে তিনি হতে পারেন সফল মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী। একজন ভাল মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারীর বৈশিষ্ট্য বা গুণাবলীকে আমরা দু'ভাবে আলোচনা করতে পারি।

ক. ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য

খ. পেশাগত নৈপুণ্য বা দত্তা

১০.১ মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারীর ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য

ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য বা গুণাবলীর বিচারে একজন মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারীকে হওয়া চাই অন্য দশজন থেকে পৃথক। তিনি হবেন বিশেষ বিশেষ ব্যক্তিগত গুণ বা বৈশিষ্ট্যের অধিকারী। মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারীর কয়েকটি ব্যক্তিগত গুণ নিচে তুলে ধরা হলো :

১০.১.ক সহযোগী মনোভাবাপন্ন : একজন বিপর্যস্ত ব্যক্তির পাশে দাঁড়ানোর জন্য প্রয়োজন সহযোগিতা করার মনোভাব। ব্যক্তি অতীত ও বর্তমানে তাঁর নিজ পরিবারের বাইরে অন্য মানুষের প্রতি নিঃস্বার্থ সহযোগিতা করেছেন এমন ব্যক্তিই মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী হিসেবে বিবেচিত হতে পারেন। একপ ব্যক্তি নিজের কথাবার্তা, আচরণ ও কার্যক্রমের মাধ্যমে মানুষের কাছে এমনভাবে নিজেকে তুলে ধরেন, যাতে মানসিকভাবে বিপর্যস্ত ব্যক্তির মধ্যে একপ বিশ্বাস জন্য নেয় যে, তিনি তাঁকে সহযোগিতা করতে চান। সহযোগিতামূলক মনোভাব মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারীকে মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত ব্যক্তির কাছে গ্রহণযোগ্য করে তুলতে এবং পরবর্তী পদপেক্ষ নিতে সহায়তা করে।

১০.১.খ সমানুভূতিসম্পন্ন : শুধু সহযোগিতামূলক মনোভাব প্রদর্শনই নয়; যে ব্যক্তি অন্য মানুষের সমস্যা ও সংকটকে বিপর্যস্ত ব্যক্তির দুঃখ, ব্যথা ও বিপদকে গভীর আন্তরিকতায় হৃদয়ে অনুভব করতে পারেন এবং একজন প্রকৃত বন্ধুর মতই সংকট মোচনে এগিয়ে আসন্নে তিনি মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী হিসেবে বিবেচিত হতে পারেন। মনে রাখা প্রয়োজন যে, সহানুভূতি ও সমানুভূতি এক বিষয় নয়। সহানুভূতি হচ্ছে অপরের দুঃখ-ব্যথায় দুঃখ প্রকাশ করা কিংবা একত্রিক সহযোগিতা। পক্ষান্তরে সমানুভূতি হচ্ছে অপরের দুঃখ-ব্যথাকে নিজের দুঃখ-ব্যথা হিসেবে অনুভব করার ক্ষমতা। আন্তরিকতা ও সমস্যা সমাধানের সদুদেশ্য বিপর্যস্ত ব্যক্তির হৃদয়কে স্পর্শ করে এবং উভয়কে পরম্পরের আরো কাছাকাছি নিয়ে আসতে সহায়তা করে।

১০.১.গ ধৈর্যশীল শ্রেতা : প্রায়শই দেখা যায় যে, বিপর্যস্ত ব্যক্তি নিজের সমস্যা অন্যকে বলে কিছুটা হালকা বোধ করেন। মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী নির্বাচনকারীদের মনে রাখা প্রয়োজন যে, সকল মানুষই ধৈর্যশীল শ্রেতা নন। কোন কোন ব্যক্তি অন্যের কথা সামান্য শুনেই প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করেন; হতে পারে তা সদুদেশ্যে। কিন্তু এ ধরনের মানবীয় বৈশিষ্ট্য কোন ব্যক্তির একজন যোগ্য কাউন্সেলর হওয়ার পথে খুবই নেতৃত্বাচক অন্তরায়। বরং মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত ব্যক্তির সমস্যা শোনার ক্ষেত্রে যিনি কোনরকম তাড়াত্ত্ব প্রদর্শন করেন না বরং ধৈর্য সহকারে বিপর্যস্ত ব্যক্তিকে সমস্যা বলতে দেন, তাঁর কথা শুনে পুরো বিষয় অনুধাবন করে তবেই অন্যের সমস্যার প্রকৃতি বোঝা চেষ্টা করেন, সমস্যার সম্ভাব্য সমাধানের কথা চিন্তা করেন, প্রয়োজনে তাকে সমর্থন করেন ও সাহস যোগান, তিনিই একজন যোগ্য মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী হতে পারেন। কেবল মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত ব্যক্তি তাঁর সমস্যা বন্ধুপ্রতিম মানুষটিকে বলতে পেরে অনেকটা হালকা বোধ করতে পারেন। আবার সমস্যার প্রকৃতি বোঝা ও সমস্যার সম্ভাব্য সমাধানের জন্য ধৈর্যসহকারে বিপর্যস্ত ব্যক্তির সমস্যা শোনা একান্ত প্রয়োজন।

১০.১.ঘ ধৈর্যশীল: পরিচর্যাকারীকে হতে হবে ধৈর্যশীল। বিপর্যস্ত ব্যক্তি কথা নাও বলতে পারেন, বেশি কথা বলতে পারেন, আক্রমণাত্মক আচরণ করতে পারেন কিংবা এমনও হতে পারে যে, দিনের পর দিন মনো-সামাজিক পরিচর্যা

পরও বিপর্যস্ত ব্যক্তির অবস্থার উন্নতি হচ্ছে না-সকল ক্ষেত্রেই তিনি হবেন ধৈর্যশীল। ধৈর্য, মেধা এবং প্রচেষ্টার সমন্বয়ে অবশ্যই বিপর্যস্ত ব্যক্তির অবস্থার উন্নতি হবে।

১০.১.৪ বন্ধুসুলত : তিনিই হবেন যোগ্য পরিচর্যাকারী যিনি মনো-সামাজিক পরিচর্যায় বিপর্যস্ত ব্যক্তির সাথে বন্ধুর মতো আচরণ করতে পারবেন। অতীতে সচরাচর অথবা কোন ঘটনায় যিনি দুর্যোগ-দুর্বিপাক মোকাবিলায় অপরের পাশে বন্ধুর মতো এসে দাঁড়িয়েছেন তেমন ব্যক্তিকেই নির্বাচকমণ্ডলী মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী হিসেবে নির্বাচন করবেন। ব্যক্তির এ ধরনের বৈশিষ্ট্য শুধু যে বিপর্যস্ত ব্যক্তির আস্থা অর্জনে সহায়ক হয় তাই নয় বরং বিপর্যস্ত ব্যক্তির মানসিক সমস্যা প্রশমন অথবা দূরীকরণে বিশেষভাবে সহায়ক হয়।

১০.১.৫ গণতান্ত্রিক মানসিকতাসম্পন্ন : একজন যোগ্য পরিচর্যাকারী বিপর্যস্ত ব্যক্তির মতামতকে গুরুত্ব দেবেন। বক্তার বক্তব্যের প্রতি তাঁর ভিন্নমত থাকলেও তিনি তা প্রকাশ করবেন না বরং সংযম প্রদর্শন করবেন। বক্তার সঙ্গে অহেতুক তর্ক করবেন না কিংবা তাঁর বক্তব্যের ওপর নিজের মতামত চাপিয়ে দেবেন না। বক্তার বক্তব্য ও মন্তব্যের প্রতি, তা যত অসংলগ্নই হোক না কেন তিনি উপযুক্ত সম্মান প্রদর্শন করবেন।

১০.১.৬ বিশ্বাসযোগ্যতা : একজন বিপর্যস্ত ব্যক্তির পাশে দাঁড়ানোর জন্য প্রয়োজন সহযোগিতা প্রদানে এগিয়ে আসা ব্যক্তির বিশ্বাসযোগ্যতা। যেহেতু এ ধরনের ব্যক্তি নির্বাচনে স্থানীয় মানুষকে অগ্রাধিকার দেয়া হবে সেহেতু অতীত ও বর্তমানে বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন ঘটনায় তিনি অন্য মানুষের প্রতি বিশ্বাসযোগ্য আচরণ ও কাজ করেছেন কিনা তা খুবই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। এছাড়া বিপর্যস্ত ব্যক্তির ব্যক্তিগত/একান্ত ব্যক্তিগত বিষয় অন্য কারূণ কাছে প্রকাশ করেন না বরং এ ব্যাপারে যথাযথ গোপনীয়তা বজায় রাখেন, তিনিই মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত ব্যক্তির পরিচর্যায় যোগ্য হিসেবে বিবেচিত হতে পারেন।

১০.১.৭ সৃজনশীল : তিনিই হবেন যোগ্য পরিচর্যাকারী যিনি বিপর্যস্ত ব্যক্তির দুঃখ-ব্যথার কথা ও ঘটনা পুজানুপূজ্ঞভাবে শোনার পর সৃজনশীল পদক্ষেপ গ্রহণ করবেন। সবসময় পুর্ণিমত বিদ্যা দিয়ে বিচ্ছেদ ধরনের সমস্যার সমাধান নাও পাওয়া যেতে পারে। এ ক্ষেত্রে যোগ্য পরিচর্যাকারীকে হতে হবে সৃজনশীল। প্রয়োজনে সঠিক পদ্ধতি তিনি নিজেই উদ্ভাবন করবেন এবং সে অনুযায়ী ব্যবস্থা গ্রহণ করবেন।

১০.১.৮ জীবনের প্রতি আশাবাদী : মনো-সামাজিক পরিচর্যার মূল উদ্দেশ্য হল সহায়তা গ্রহণকারীর নিজস্ব ক্ষমতাকে জাগানো ও জীবনের প্রতি ইতিবাচক মনোভাব গড়ে তোলা। তাই পরিচর্যাকারীকে অবশ্যই ইতিবাচক মনোভাবের অধিকারী হতে হবে, তিনি নিজে হবেন আশাবাদী ব্যক্তিত্বের অধিকারী এবং অন্যের মাঝেও আশা জাগিয়ে তোলার মত মানসিকতা ধারণ করেন এবং তাঁর বিহীনকাশ তাঁর কথা ও আচরণে থাকতে হবে। কোন সমস্যা দেখলে চট্ট করে ভেঙে না পড়া, সমস্যার সমাধানের পথ খুঁজে বের করা, সহজে হতাশ না হওয়া, অল্প বাধাতেই চেষ্টা বন্ধ না করা, অন্যের ক্ষমতাকে ছোট করে না দেখা আশাবাদী ব্যক্তির বৈশিষ্ট্য।

১০.১.৯ সাহসী : পরিচর্যাকারী দুর্যোগকবলিত এলাকায় এমন ঘটনা দেখতে পারেন বা শুনতে পারেন যা হৃদয়বিদ্রোহক। কিন্তু এক্ষেত্রে তাঁকে ভেঙে পড়লে চলবে না। বরং আবেগ নিয়ন্ত্রণ করে তিনি বিপর্যস্ত ব্যক্তির পরিচর্যায় অংশ নেবেন। মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী হবেন সাহসী ও দৃঢ় মানসিকতার অধিকারী। অতীতে কোন ঘটনায় সাহসের সাথে দুর্যোগ-দুর্বিপাক মোকাবিলায় এগিয়ে এসেছেন এমন ব্যক্তিকেই নির্বাচকমণ্ডলী মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী হিসেবে নির্বাচন করবেন। ব্যক্তির এ ধরনের বৈশিষ্ট্য বিপর্যস্ত ব্যক্তির আস্থা অর্জনে সহায়ক হয়।

১০.১.১০ দায়িত্বশীল : তিনিই হবেন যোগ্য পরিচর্যাকারী যিনি বিপর্যস্ত ব্যক্তির বিপর্যয় মোকাবিলায় দায়িত্বশীল আচরণ করতে পারেন। এমন ব্যক্তিকেই নির্বাচকমণ্ডলী পরিচর্যাকারী হিসেবে নির্বাচন করবেন অতীতে অনুরূপ কোন ঘটনায় যিনি দায়িত্বশীলতার সাথে এলাকার দুর্যোগ-দুর্বিপাক মোকাবিলায় এগিয়ে এসেছেন। এমনকি স্বাভাবিক সময়ে যিনি ব্যক্তিবিশেষের প্রতি কখনো দায়িত্বহীন আচরণ করেছেন তিনি যোগ্য পরিচর্যাকারী হিসেবে বিবেচিত হতে পারেন না।

১০.১.১১ বিশ্লেষণী মতাসম্পন্ন : বিশ্লেষণী ক্ষমতা এক বিশেষ মানবীয় গুণ। সকল মানুষই সমান বিশ্লেষণী ক্ষমতার অধিকারী নন। যিনি দুর্যোগ-উত্তরকালে এলাকার দুর্যোগ পরিস্থিতি অনুধাবন ও তা যথাযথভাবে বিশ্লেষণ করতে পারেন, একই সাথে বিপর্যস্ত ব্যক্তিরও সমস্যার প্রকৃতি অনুধাবন ও তা বিশ্লেষণ করতে পারেন তিনি সফল মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী হতে পারবেন।

୧୦.୧.୬ ପ୍ରାଣବନ୍ତ : ତିନିଇ ହବେନ ଯୋଗ୍ୟ ପରିଚ୍ୟାକାରୀ ଯିନି ବିପର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିପର୍ଯ୍ୟ, ସମସ୍ୟା ଶୋନାର ପର, ଜାନାର ପର ଏମନକି ତାଁଦେର ପରିଚ୍ୟା କରତେ ଗିଯେ ତାଁଦେରଇ କାହିଁ ଥେକେ ବିରକ୍ଷ ଆଚରଣ ପେଲେଓ କିଂବା ବିପର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି/ବ୍ୟକ୍ତିବର୍ଗେର ଅବସ୍ଥାର ଉଲ୍ଲତି ନା ସଟଲେଓ ଯିନି ତାଁର ଚେହାରାଯ ହାସି-ଖୁଶି ଭାବ ଫୁଟିଯେ ରାଖତେ ପାରେନ । ପରିଚ୍ୟାକାରୀର ପେଶାଗତ ଯୋଗ୍ୟତା ଅର୍ଜନେର ପରଓ ଏକଜଳ ରାଶଭାରୀ, ଗନ୍ଧୀର ପ୍ରକୃତିର ମାନୁଷ ଯୋଗ୍ୟ ପରିଚ୍ୟାକାରୀ ହତେ ପାରାଟା କଠିନ ।

୧୦.୧.୭ ସବଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ଵ : ପ୍ରାୟଶ୍ଚଇ ସବଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ଵ ମାନୁଷେର ପ୍ରକୃତି ପ୍ରଦତ୍ତ ଗୁଣ ବଲେ ଅଭିହିତ ହଲେଓ ପ୍ରକୃତପକ୍ଷେ ଏହି ମାନୁଷ ଇଚ୍ଛା କରଲେ ଅର୍ଜନ କରତେ ପାରେନ । ସବଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ଵ ଯେ କୋନ ପେଶାଯ ମାନୁଷକେ ସାଫଲ୍ୟେର ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣଶିଖରେ ପୌଛେ ଦିତେ ପାରେ । ମନୋ-ସାମାଜିକ ପରିଚ୍ୟାଯ ପରିଚ୍ୟାକାରୀର ସବଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ଵ ସଫଳ ପରିଚ୍ୟା କାର୍ଯ୍ୟରେ ଜନ୍ୟ ଖୁବଇ ପ୍ରଯୋଜନୀୟ । ସବଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ଵେ ଅଧିକାରୀ ପରିଚ୍ୟାକାରୀର ପ୍ରତି ମାନସିକଭାବେ ବିପର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ନତୁନଭାବେ ଜୀବନ ଶୁରୁ କରାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆଶ୍ରା ଖୁବି ପେତେ ପାରେନ ।

୧୦.୧.୮ ଯୌତ୍ତିକ : ପରିଚ୍ୟାକାରୀ ସଥିନ ମାନସିକଭାବେ ବିପର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାଥେ କଥା ବଲବେନ, ତଥିନ ତାଁକେ ବଲତେ ହବେ ଯୌତ୍ତିକ କଥା । ପରିଚ୍ୟାକାରୀର ଅଯୌତ୍ତିକ କଥା, ଆଚରଣ କିଂବା ପରାମର୍ଶ ମାନସିକଭାବେ ବିପର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆଶ୍ରା ଅର୍ଜନ କିଂବା ତାର ସମସ୍ୟା ସମ୍ବାଦାନେ କଥିନୋ ସହାୟକ ହବେ ନା । ଏକଜଳ ଯୌତ୍ତିକ ଚିନ୍ତାର ମତାସମ୍ପନ୍ନ ମାନୁଷଙ୍କ ପାରେନ ମାନସିକଭାବେ ବିପର୍ଯ୍ୟ ମାନୁଷେର ଯୌତ୍ତିକ ଚିନ୍ତାକେ ଜାଗତ କରେ ତାକେ ବାନ୍ଧବେ ଜୟୀ ହତେ ସାହାୟ୍ୟ କରବେନ ।

୧୦.୨ ମନୋ-ସାମାଜିକ ପରିଚ୍ୟାକାରୀର ପେଶାଗତ ନୈପୁଣ୍ୟ

ଉପରୋକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଗୁଣବଳୀର ପାଶାପାଶି ପରିଚ୍ୟାକାରୀର କିଛି ପେଶାଗତ ନୈପୁଣ୍ୟ ବା ଦକ୍ଷତା ଅର୍ଜନ କରତେ ହବେ । ନିମ୍ନେ ପରିଚ୍ୟାକାରୀର କହେକଟି ପେଶାଗତ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ତୁଳେ ଧରା ହଲୋ ।

୧୦.୨.୧ ମନୋ-ସାମାଜିକ ପରିଚ୍ୟାଯ ଦକ୍ଷତା ଓ ନୈପୁଣ୍ୟ : କାର୍ଯ୍ୟକର ଓ ସଫଳ ମନୋ-ସାମାଜିକ ପରିଚ୍ୟାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସର୍ବପ୍ରଥମ ପରିଚ୍ୟାକାରୀକେ ଏତଦସଂକ୍ରାନ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଅର୍ଜନ କରତେ ହବେ ଏବଂ ତା ହତେ ପାରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣେର ମାଧ୍ୟମେ । ଥ୍ରୋଜନୀୟ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣେର ମାଧ୍ୟମେ ତାଁକେ ମନୋ-ସାମାଜିକ ପରିଚ୍ୟାର ବିଭିନ୍ନ ପଦ୍ଧତି ଓ ପ୍ରୋଗରୀୟ ମୂଳ୍ୟକେ ପରିଚାରିତ ମୂଳ୍ୟକେ ପରିଚାରିତ ମନୋ-ସାମାଜିକ ପରିଚ୍ୟାକାରୀର ବିଭିନ୍ନ ପଦ୍ଧତି ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଲାଭ କରତେ ହବେ । ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଲାଭ କରଲେ ତିନି ସମସ୍ୟାର ଧରନ ଓ ପ୍ରକୃତି ମମ୍ପର୍କେ ସଠିକଭାବେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରତେ ପାରବେନ ଏବଂ ସମସ୍ୟା ସମ୍ବାଦାନେ ସଠିକ ପଦ୍ଧତି ଖୁବି ନିତେ ସମର୍ଥ ହବେନ । ସଠିକ ପଦ୍ଧତିତେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଚ୍ୟାକାରୀର ପେଶାଗତ ଦକ୍ଷତା ଅର୍ଜନେର ଫେରେ ଏକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକୀୟ ଶର୍ତ ।

୧୦.୨.୨ ବିଷୟବନ୍ତ ମମ୍ପର୍କେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଧାରଣା : ଦୁର୍ଯ୍ୟ, ଦୁର୍ଯ୍ୟଗେର ପ୍ରଭାବ, ଦୁର୍ଯ୍ୟଗେନିତ ମନୋବିପର୍ଯ୍ୟ, ବିପର୍ଯ୍ୟେର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତର ମମ୍ପର୍କେ ମନୋ-ସାମାଜିକ ପରିଚ୍ୟାକାରୀର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଧାରଣା ଥାକତେ ହବେ । ଏ ଜ୍ଞାନ ଏତଦସଂକ୍ରାନ୍ତ ବହୁ, ଗବେଷଣା ଓ ସମୀକ୍ଷା ପ୍ରତିବେଦନ ତିନି ପାଠ କରବେନ ଏବଂ ସଂଶ୍ଲିଷ୍ଟ ବିଷୟେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଧାରଣା ଅର୍ଜନ କରବେନ । ପୂର୍ଣ୍ଣ ଧାରଣା ନା ଥାକଲେ ମନୋ-ସାମାଜିକ ପରିଚ୍ୟାକାରୀର ପେଶାଗତ ଦକ୍ଷତାଯ ଘାଟି ଥାକବେ ।

୧୦.୨.୩ ସ୍ଥାନୀୟ ଜମି ଓ ଆକ୍ଷଳିକ ରୀତିନୀତି ମମ୍ପର୍କେ ସୁମ୍ପଟ ଧାରଣା : ଯଦି ମନୋ-ସାମାଜିକ ପରିଚ୍ୟାକାରୀ ବାଇରେ ଥେକେ ଆସେନ ତାହଲେ ତାଁକେ ସ୍ଥାନୀୟ କୃଷି, ସଂକ୍ରତ, ଅଭ୍ୟାସ, ଆଚରଣ, ରୀତିନୀତି ମମ୍ପର୍କେ ସୁମ୍ପଟ ଧାରଣା ନିତେ ସଚେଷ୍ଟ ଥାକତେ ହବେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରେ ତାଁକେ ଏହି ସମାଜେର ବହୁମୂଳୀ ବିଷୟେ ଅବହିତ ହତେ ହବେ । ଏ ଧରନେର ବହୁମୂଳୀ ଧାରଣା ଓ ତଥ୍ୟବୈଚିତ୍ରା ଥାକଲେ ବିପର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେ ପରିବେଶ ବା ଅନ୍ତର୍ଗତେର ହୋକ ନା କେନ, ତାର ସଙ୍ଗେ ଦ୍ରଢ଼ ମମ୍ପର୍କ ଗଡ଼େ ତୋଳା ତାଁର ଜନ୍ୟ ସହଜ ହବେ ।

୧୦.୨.୪ ଗୋପନୀୟତା ରକ୍ଷା କରା : ମନୋ-ସାମାଜିକ ପରିଚ୍ୟା ପଦ୍ଧତିତେ ଗୋପନୀୟତା ରା କରା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରଗି ଏକଟି ବିଷୟ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାଯ ସହାୟତା ଗ୍ରହଣକାରୀ ତାର ଜୀବନେର ଏମନ ସବ ଗୋପନ କଥା ବା ଚାପା ଆବେଗେର କଥା ପରିଚ୍ୟାକାରୀର କାହେ ବଲତେ ପାରେନ, ଯା କୋନଭାବେଇ ଅନ୍ୟକେ ବଲା ଯାଯ ନା । ଏମନକି ଯେ କଥାଗୁଲୋ ସାଧାରଣଭାବେ ସାଦାମାଟା ମନେ ହୟ ସେଗୁଲୋରେ ସହାୟତା ଗ୍ରହଣକାରୀର ଜନ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ଗୋପନୀୟ ହତେ ପାରେ । ତାଇ ମନୋ-ସାମାଜିକ ପରିଚ୍ୟାର କ୍ଷେତ୍ରେ ଗୋପନୀୟତା ରକ୍ଷା କରାକେ ସହାୟତା ଗ୍ରହଣକାରୀର ଅଧିକାର ବଲା ହୟ । ତବେ କଥିନୋ କଥିନୋ ପୁରୋପୁରି ଗୋପନୀୟତା ରକ୍ଷା କରା ସମ୍ଭବ ନଯ କାରଣ ଦ୍ୱାରା ହୟତୋ ଏମନ କଥା ଆଲାପ କରେ ଯା ତାର ନିଜେର ଅଥବା ଅନ୍ୟେର ମାରାତ୍ମକ କ୍ଷତିର କାରଣ ହତେ ପାରେ । ଯେମନ : ଅନ୍ୟ କାଉକେ ହତ୍ୟାର ପରିକଲ୍ପନା, କୋନ ଶିଶୁ/କିଶୋରୀକେ ନିର୍ଯ୍ୟାତନ କରାର କଥା ଅଥବା ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରାର ପରିକଲ୍ପନା ଇତ୍ୟାଦି ।

পরিচর্যাকারী যা করবেন এবং যা করবেন না

যা করবেন

যা করবেন না

নির্দিষ্ট দিন ও সময়ে পরিচর্যা সেশনে উপস্থিতি

মিথ্যা প্রতিশ্রূতি

নিজ থেকে সকলকে সন্তুষ্ণণ

দিন ও সময়ের প্রতিশ্রূতি ভঙ্গ

হাসিমুখে কথা

পক্ষপাত

নিয়মিত বিপর্যস্ত পরিবারসমূহ পরিদর্শন

উভেজিত আচরণ

কোন বাড়িতে কিছু খেতে দিলে তা গ্রহণ
(তবে না খাওয়ার চেষ্টা করতে হবে সম্পর্কটি
পেশাগত রাখার স্বার্থে)

উচ্চেংশের কথা

বিপর্যস্ত ব্যক্তি/পরিবার অনুরোধে অতিরিক্ত কিছুক্ষণ বসা

নিজের সমস্যা বর্ণনা

বিপর্যস্ত ব্যক্তি/পরিবারের কর্মপ্রচেষ্টায় অংশগ্রহণ
(তবে তা যেন পরিচর্যাকারীর প্রধান কাজ হয়ে না দাঁড়ায়)

অপরের বদলাম

বিপর্যস্ত ব্যক্তি/পরিবারের কর্মপ্রচেষ্টায় উৎসাহ দান

দুঃসংবাদ প্রদান

বিপর্যস্ত ব্যক্তিবর্গকে অন্য বিপর্যস্তের সাথে যোগাযোগ তৈরি

হতাশা ব্যক্তি

আশার কথা বলা

নিজের কাজের সুখ্যাতি

সফলতার কথা বলা

মূল্যবান পোশাক পরিধান

দ্বিতীয় ভাগ
দুর্যোগ উত্তর মনো-সামাজিক
বিপর্যয় ও পরিচর্যা

১. দুর্যোগ উভব ঘনে-সামাজিক বিপর্য

যে কোন দুর্যোগ সংঘটিত হওয়ার পর, বেঁচে যাওয়ার শান্তিপূর্ণ মাদেরা প্রতিক্রিয়া হয় বহুমুখী এবং সময়ের ব্যবধানে তা ক্রমেই পরিবর্ত হতে থাকে। এমনক্ষেত্রে মনে রাখা প্রয়োজন যে, কিছু দুর্যোগ কোন কোন ফেরে ব্যক্তি বিশেষের ওপর তাঙ্কণিক প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে করালেও দুর্যোগ আক্রান্ত ব্যক্তি এবং গোটা জনগোষ্ঠীর ওপর সুদূরপ্রসারী প্রভাব সৃষ্টি করে। পক্ষান্তরে উভেভো, সাইফ্রোন, জলোচ্ছুস, ডুর্মিকস্ট, সুলামির ন্যায় দুর্যোগ আক্রান্ত ব্যক্তি এবং গোটা জনগোষ্ঠীর ওপর বহুমুখী প্রভাব সৃষ্টি করে। যথাসময়ে উপযুক্ত পরিচয় করা না হলে কিছু মানুষ স্থানবিক থাপ থাওয়ালোর ক্ষমতাবলে যৌরে ধীরে স্থানবিক জীবন যাপনের দিকে ঝিরতে সমর্থ হলেও বেশিরভাগ যান্ত্রের জীবনে এর স্থায়ী প্রভাব রয়ে যায়।

দুর্যোগ আক্রান্ত ব্যক্তি ও জনগোষ্ঠীর কঠিপয় সাধারণ লক্ষণ

লক্ষণ	শতকরা হার
দুঃখবোধ	৭৫
অবিদ্যা	৭৫
উদ্রেগ	৬২
স্মৃদ্ধানন্দ	৫২
মাথা শোরা/ ব্যথা	৩৯

স্বত্ত্ব : Disaster Mental Health Care by Medical Doctors, Information Manual 3

দুর্যোগ-উভব পরিস্থিতির ইতিহাস পর্যালোচনা করে দেখা যায় যে, দুর্যোগের হোবল মানুষের ওপর যে প্রভাব সৃষ্টি করে তা নিম্নরূপ :

১. ক. দুর্যোগ সংঘটিত ইওয়ার করেক ঘটনার মধ্যে সংঘটিত প্রতিক্রিয়া

● ঘটনার আকস্মিকতায় আতঙ্ক : মানুষ ঘটনার আকস্মিকতায় আতঙ্কগত হয়ে পড়ে। বেঁচে থাকার প্রচেষ্টায় নিজেক নিয়েজিত করে। কখনো কখনো আশপাশে পরিবারের যাকে পায় তাকে নিয়ে বাচার লড়াই করে, এক পর্যায়ে অসংজ্ঞ হয়ে পড়লে তাদেরকে হেড়ে দিয়ে নিজেই বাচার লড়াই করে বিপদ কেটে গেলে বিস্ফুরের জন্য ভয়, হতভিত্তিতা ও ঘটনার আকস্মিকতায় তার চিন্তা শক্তি লোপ পায়।

ঘটনা : ২৯ এপ্রিল ১৯৯১, স্থান : অমরাবাদ, বাঁশখালী, চট্টগ্রাম
দানবের ন্যায় বাতাসের সাথে ঘন সাগরের পানি পাহাড়ের মত উচু হয়ে থেয়ে এলো হাতের কাছে যে দুটো হেলে পেলাম ওদেরকে নিয়েই হ্রোতের উল্টোদিকে ভেনে গেলাম। কিছুক্ষণ পর খোল করলাম হাত থেকে এক হেলে ছুটে দিয়েছে। এক পর্যায়ে হ্রোতের সাথে না পেরে এ ছেলেটিকেও ছেড়ে দিলাম। এরও পরে আমি নিজেকে পেলাম এক পাকা ঘরের হাদে। সেখানে পানি নাই। কিন্তু প্রবল বৃষ্টি আর বাতাস। কিছুই ভাবতে পারছিলাম না। এই ভয়কর রাতটা হাতেই কেটে গেল- নিয়ানন্দ জলদাম
সাক্ষাৎকার প্রাই : ২৭ মে ২০০৫, খালখালাবাদ, বাঁশখালী, চট্টগ্রাম

● ঘটনার আকস্মিকতায় কিংকর্তব্যবিষ্টি : ঘটনার আকস্মিকতা কেটে গেলে মাঝে হয়ে পড়ে কিংকর্তব্যবিষ্টি। যেন
বিহুটা অন্তর্ভুক্ত।

ঘটনা : ২৯ এপ্রিল ১৯৯১, স্থান : অমরাবাদ, বাঁশখালী, চট্টগ্রাম
মন রাতের কথা স্মরণ করলে মনে হয় বুবিবা আমি খুব লিষ্টে। স্নোতের তোড়ে ভেনে গিয়েছিলাম অনেক দূর
পাহাড়ের কাছে। আজো অনেকের সাথে সেখানেই কেটেছে বাতটা। কিন্তবে সে বাত পার হলো মনে পড়ে না।
সকালে ঘন ভুমান আর বৃষ্টি বৃষ্টি হয়ে গেল তখনে সেখানেই বাতে ছিলাম। জানি না আমার কি হয়েছিল। তখন
বেশ বেলা। আশপাশের মানুষ আমাকে পাহাড় থেকে লাঞ্ছিয়ে নিয়ে আসে। তখন আমি ছুটতে থাকি আমার আমের
বৈঁচানে -অমরাবাদ জলদাম

সাক্ষাৎকার প্রাই : ২৭ মে ২০০৫, খালখালাবাদ, বাঁশখালী, চট্টগ্রাম

- ঘটনার আকস্মিকতায় হতবিহুলতা : বেঁচে থাওয়া মানুষ জীবিত স্বজনদের খোঁজে এডিক-সেন্দিক ঘোরাফেরা করে। তখনও তার মধ্যে হতবিহুলতা কাজ করে। সে অসহায়ের মতোই দৌড়াদৌড়ি করে।

আশ পাশের মানুষ আমাকে পাহাড় থেকে নামিয়ে নিয়ে আসে। তখন আমি ছুটতে থাকি আমার গ্রামের খোঁজে। এডিকে-সেন্দিকে দৌড়াতে দৌড়াতে খবর পেলাম সাগর নাকি আমার গ্রামটি গিলে খেয়ে ফেলেছে। হায় ভগবান। একি হলো। বোধ হয় তখন দুপুর। পরিচিত একজনের সাথে দেখা হলো হলো চট্টগ্রাম-কক্ষবাজার রোডে। থেতে বললো। থেতে মন চাইলো না। শুধুই হাঁটছিলাম। কেন মনে নেই। সন্ধ্যাবেলায় এক স্কুলে পেলাম আমার পেলাপানের মায়েরে। বাচ্চাটাকে কোনে নিয়ে বসে আছে। আর দুটো ছেলেকে কোনদিনই পেলাম না। - অমরনাথ জলদাস

সাক্ষাৎকার গ্রন্থ: ২৭ মে ২০০৫,

খানখানাবাদ, বাঁশখালী, চট্টগ্রাম



- ঘটনার আকস্মিকতায় বাকরূদ : যারা সম্পদ ও স্বজন হারিয়েছে কেউ উচ্চেঁস্বরে বিলাপ করতে থাকে আবার কেউবা বাকরূদ হয়ে পড়ে। তবে খুবই ভয়ঙ্কর দুর্ঘটনের পরে বেশিরভাগ মানুষকে বাকরূদ অবস্থায় দেখা যায়। কেউ কেউ হয়ে পড়ে স্থায়ী বাকরূদ।

১৯৯১ এর প্রলয়ক্রমী ঘূর্ণিবাড়ের পর চকোরিয়া উপজেলায় বেসরকারি ত্রাণ কার্যক্রম সমন্বয়ের দায়িত্বে ছিলাম। ঢাকা থেকে আগত প্রায় সকল এনজিও কর্মকর্তার আবাস ছিল বাসস্ট্যান্ড সংলগ্ন কাসপা নামের হোটেলে। সামনের এক রেস্টুরেন্টে চলতো খাওয়া-দাওয়া। রেস্টুরেন্ট ম্যানেজারের সাথে কিছুটা পরিচয়ও গড়ে উঠেছিল। রেস্টুরেন্ট ম্যানেজার একদিন ১৩/১৪ বছরের এক ছেলেকে আমাদের কাছে রাখার অনুরোধ জানায়। ছেলেটি কথা বলতে পারে না। সম্ভবত প্রলয়ক্রমী ঘূর্ণিবাড়ে সবাইকে হারিয়েছে। ছেলেটি আমাদের কাছেই ছিল প্রায় এক সপ্তাহ। একদিন খাওয়ার সময় রেস্টুরেন্টে মগনামা ইউনিয়নের পরিষদের এক সদস্য তাঁকে চিনতে পারলেন। তবে তিনি জানালেন 'সে তো কথা বলতে পারে'। না সে আর কথা বলে না। সে তার পরিবারের প্রায় ২০ জনের অধিক সদস্যকে হারিয়ে নির্বাক হয়ে গেছে। - রেজাউল করিম



- অপরাধবোধ : কেউ কেউ অপরাধবোধে আক্রান্ত হয়। নিত্যানন্দ জলদাসের মতো কেউ কেউ সন্তান হারিয়ে নিজে বেঁচে থাকার জন্য, কেউবা আবার আপনজন কিংবা ঘনিষ্ঠ কাউকে দূরে পাঠিয়ে এবং সে মৃত্যুবরণ করায় জীবিতজন অপরাধবোধে আক্রান্ত হয়।

ঘটনা : ২৬ ডিসেম্বর, ভারত মহাসাগরীয় এলাকায় সুনামি

স্থান : নিকোবর দ্বীপ



বেশিরভাগ মহিলা তাঁদের সন্তানকে বাহতে জড়িয়ে ধরে প্রবল স্নোতের সাথে লড়াই করে বেঁচে থাকার চেষ্টা করেন। কিন্তু স্নোতের শক্তির কাছে পরাজিত হন। এক পর্যায়ে বাহতে জড়িয়ে রাখা সম্মান ছিটকে পড়ে। এমন সব মহিলাই এখন অপরাধবোধে ভুগছেন। তাঁরা মনে করেন যে, তাঁদের সন্তানদের মৃত্যুর জন্য তাঁরাই দায়ী

সূত্র : Report of the Trauma Counseling Service
Provided by Indian Air Force Training Station

- মানসিক বিপর্যস্ত অবস্থায় আতঙ্কত্ব্যা : সম্পদ এবং পরিবারের অধিকাংশ স্বজন হারিয়ে কেউ কেউ মালসিক বিপর্যয়ের দ্রুত পর্যায়ে পৌছে আতঙ্কত্ব্যা পর্যন্ত করে বসে।

ঘটনা-১ : ২৯ এপ্রিল ১৯৯১ বাঁশখালী, চট্টগ্রাম

২৯ এপ্রিল ১৯৯১-এর স্বর্ণিবৃত্ত অভিযানের সমস্ত বৈরিতাকে ছাড়িয়ে যায়। অন্যান্য গ্রামের মতো এই স্বর্ণিবৃত্ত ও জলোঝুসে দেলীপাতা ভেজে আমাটিতে কিছুই ছিল না। বাড়ের পারে গ্রামে দিকে এপেচিল দুই কল্যার জনক লীলবাসী। দিক্ষে সব হারাগোর কষ্ট সহ্য করতে পারেনি। লীলবাসী উল্লান্ত হয়ে যায়। তোতবাসী ও দুলবাসী, দুই শহোর ভাকে চিকিৎসকের কাছে নিয়ে যাওয়ার পথে, ঢাকা টট্টগ্রাম ট্রাঙ্ক গোড়ে লীলবাসী চলত ট্রাকের তলায় বাঁপিয়ে পড়ে আতঙ্কত্ব্যা করে।

সত্ত্ব : দেলীপাতা: বাঁশখালী একটি অর্থনৈতিক ভোজনার্থ

ঘটনা-২ : ২৯ এপ্রিল ১৯৯১ বাঁশখালী, চট্টগ্রাম

ছবিদ্বয় ম জুলান্তের বয়ন ছিল তখন ১৪। স্বর্ণিবৃত্তের পারে আর একে খুঁজে পাচ্ছিলাম না। পেলাম ৬ মাস পর। বিক্ষে ও তখন উন্নাদ। আজ অবধি উন্নাদ-পিতা রয়েছেন দাদ।

সাম্পত্তিকার প্রদণ : ২৭ মে ২০০৫, খালখালাবাদ,

বাঁশখালী, চট্টগ্রাম

১.৬. দুর্ধোগ সংঘটিত হওয়ার ১ মাস থেকে ৩ মাসের মধ্যে সংঘটিত প্রতিক্রিয়া

- নিকটজনের স্বত্ত্বজনিত বেদনাবোধ প্রিয় কারো স্বত্ত্ব ব্যক্তিকে গভীর শোকে আচ্ছদ করে। প্রাক্রিতক বা মানবসৃষ্টি দুর্ধোগ সংশ্লিষ্ট জনপদের বহুসংখ্যক মানুষকে এ ধরণের বেদনাবোধে আগ্রান্ত করে। দুর্যোগে প্রায়শই দেখা যায় কেন কেন পরিবার কিংবা অধিকারী পরিয়ারে একাধিক মানুষ স্বত্ত্ববৰণ করে; তখন এই বেদনাবোধ হয় তীব্র। নিকটজনের স্বত্ত্বজনিত বেদনাবোধ কথাগুলো কথাগুলো কথাগুলো মধ্যে সুষ্ঠু কেন বিপর্যয়ের সৃষ্টি করে। কথাগুলো এর বহিপ্রকাশ হয় তীব্র। নিকটজনের স্বত্ত্বজনিত বেদনাবোধ শিশুদের মধ্যেও তীব্র নেতৃত্বাকর মনোভাব সৃষ্টি করতে পারে।

ঘটনা : অবিমাম ফণ্ডন, খেতে লা চাওয়া, মেশাসজি, নিয়াইলতা এবলকি উল্লান্দা কিংবা আতঙ্কতা।

ঘটনা-১ : ২৯ এপ্রিল ১৯৯১ বাঁশখালী, চট্টগ্রাম

বাঁশখালী উপজেলার খালখালাবাদ গ্রাম। এ গ্রামেরই এক জেলা আলমগুরেইন জলনদান। ১৯৯১ সালের প্রয়লক্ষণ স্বর্ণিবৃত্তে সত্ত্বগুলোর প্রাচৰজনকেই হারিয়েছেন। সন্তোল হারাগোল ঘৰ্তা তাঁর জীবনের মেড ধূরিয়ে দেয়। স্বর্ণিবৃত্তের পরামুক্তি তিনি জীবিত এক জেলা ও জীবকে ফিরে পাল। কিন্তু আর কথাগুলো স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসতে পারেননি। আলমগুরেইন দাস। টিকেনত কাজে করতে পারেন না। কয়াবাতা তেমন বেগেন না। চুপচাপ বেগেকেন। হাবো হাবো অসংলক্ষণ কথাও বাজেন। স্বর্ণিবৃত্তের প্রথমে দুর্যোগ পার হয়েছে সরকারি-বেসরকারি কাগজের পত্র নিভৰ করে যাবে। এরপরে একক্ষেত্র জীবিত হুঁলেই সংকোচনের ইল মনোভাবের লেকজন তাবেন না যে, আলমগুরেইন জলনদাস স্বাভাবিক অবস্থায় আর কিনের আবশ্যিক উপরে নেওনান্দ।

- মোঃ রেজাতুল করিম

তীব্রতিক্রিত মালসিক জটিলতা

দুর্ধোগের ভয়বহুল মানুষের মধ্যে প্রায়শই স্থায়ী প্রতিব দেখে। দুর্ধোগকবলিত মানুষ আর কথাগুলো অন্যক্রম সাধারণ পরিস্থিতিতে স্বত্ত্বাবোধ ও হতে চায় না। কেননা তার মনের মধ্যে এক ধরণের জটিলতা সৃষ্টি হয়েছে। এ ধরণের পরিস্থিতি শিশুদের মাঝে বেশি দেখা গোল ও বেঙ্গের মাঝেও হতে পারে।

ঘটনা : ২৯ এপ্রিল ১৯৯১ ১৯৯১ বাঁশখালী, চট্টগ্রাম

১৯৯১-এর জলোঝুস বা প্রলয়করী স্বর্ণিবৃত্তের আগে বিপুলগুলু গভীর সন্মুদ্রে গিয়ে আছ ধর্মজন। এ নিয়ে তার মনের মাঝে কেন ভয়তীতি কথাগুলোই কাজ করতে না। কিন্তু '৯১-এর জলোঝুসের পর যুবক বিপুলগুলু যেন অন্য মানুষ হয় গোলেন। সামাজিক কাজে গুলেই তাঁর জীবন অবস্থায় তিনি দীর্ঘ এক বছর বাঁচিল এবং তাঁর পুরো জীবন কেনান্দ।

সংগ্রহ : মুক্তিক বাবু

ঘটনা : ১২ এপ্রিল, ২০০৫ স্থান : লালগাঁও, গাইবাপা

গাইবাপাব সদর উপজেলার লালগাঁও প্রামের ওপর দিয়ে বায় এক প্রলয়করী টুর্নেডো। এ প্রামের প্রায় সব বাঢ়ি ভোজের লঙ্ঘন হয়ে যায়। টুর্নেডোতে ১১ জন মানুষ তাৎক্ষণিকভাবে নিহত হয় এবং আরো অলেক লোক পুরুষ আহত হন। আর সকালেই খোলা আকাশের নিচে অবস্থায় কঠে দিন যাপন করতে থাকেন।



ଏହି ସଂଚାର ପ୍ରାଯ় ମାତ୍ର ଦୁଇମାତ୍ର ପାଇଁ ୧୭ ଜୁଲା ଉକ୍ତ ପାଇଁ ପ୍ରତି ସାଧାରଣ କାଳାବେଶୀ ବୟେ ଯାଇ । ପରଦିନ ପ୍ରାଚିତି ପରିଵର୍ତ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ଦେଖି, ପ୍ରାଚିତି ଆବାଳସୁଦ୍ଧା-ବନିତାର ଚୋଥ ଲାଲ । ଚେହରାରୁ ଝୁଣ୍ଡିର ହାପ ଲ୍ପାଇ । ଆଲାପ କାରେ ଜାଳ ଗେଲା— ଗତରାତେ କାଳାବେଶୀରେ ଦେଖିଲେଇ ଭିତରେ ପାଇଁ ଥେବା ଆବାରଣ ଅଳ୍ପରୂପରୀ ଟର୍ନେଡୋ ହେଲା । ଏହି ଅଳ୍ପରୂପରୀ ତାଙ୍କର ପାଇଁ କାଟିଯେ ଦେଖ ।— ବୋଃ ରେଜାଟ୍ରା କାଟିଲା

◆ ଲକ୍ଷ୍ମଣ : ଟର୍ନେଡୋ କିମ୍ବା ସାଇଂକ୍ରୋଲକବଳିତ ଏଲାକାର ମାନ୍ୟମେ ସାଧାରଣ କାହାରେ ଉଚ୍ଚିତ ହେଯେ ପଢ଼େ ଦେଖା ଯାଇ । ରାତରେ ବେଳୀ ଧର ଥେବାରେ କେବଳ ଭୋଗିବାରେ ନାହିଁ । ଭାବିତାନିତ କାହାରେ କେବଳ ବେଳୀରେ ଥାଓଇ । ଅବେଳାର ସାଥେ କଥା ବାଲା ଇତରଦିର ପ୍ରତି ଓ ଭିତର ଦେଖା ଦିତେ ପାରେ । ଏହି ଧରନେର ଭିତର ଦେଖା ଦିତେ ପାରେ । ଏହି ଧରନେର ପରିଷ୍ଠିତିତେ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଇ ମୁହଁଦାମାରୀ ।

● ମଞ୍ଚକେରେ ଜ୍ଞାତିଲାଭଜନିତ ମାନ୍ୟକ ଚାପ

ମୁହଁଦାମାରୀ ମାତ୍ର ଦୁର୍ଯ୍ୟଗରେ ପ୍ରଭାବ କାହାରେବେଳୀ ଥେବାକୁ ଉତ୍ତର ପାରିଷ୍ଠିତିକ ଦେଖାରେଇ କିମ୍ବା ଆଗ ପ୍ରାଣ ନିଯେ ଓ ପ୍ରତିବେଶୀର ନାଥ ମଞ୍ଚକର୍ତ୍ତାଙ୍କର ଜ୍ଞାତିଲାଭ ପାଇଁ ହେଲା ।

◆ ଲକ୍ଷ୍ମଣ : ହତାଳା, ଆହୁରତା କିମ୍ବା ନିତ୍ରାଇଲତା ଦେଖା ଦିଲେ ପାରେ; ଏବଳାକି ଏ ଧରନେର ପରିଷ୍ଠିତିତେ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଇ ମୁହଁଦାମାରୀ ।

● ଅପରାଧବୋଧ

ଆବାର ଦୁର୍ଯ୍ୟଗକବଳିତ ଏଲାକାର ଦେଖା ଯାଇ ପିତା କିମ୍ବା ନିଯୋଗକର୍ତ୍ତା ସନ୍ତ୍ରାନ କିମ୍ବା କର୍ମଚାରୀରେ ମାଛ ଧରତେ ସମ୍ବ୍ରଦେ ପାଠିଯେଇଛିଲେବା । ଯିବି ପାଠିଯେଇଛିଲେବା ଦୁର୍ଯ୍ୟଗର ପର ତିନି ବୈଚେ ଥାକାଯ ଏବଂ ସାଥେ ପାଠାଯେ । ହତାଳା ତିନି ମୁହଁଦାମାରୀ କରିଯାଇ ପ୍ରେରକ ଏକ ଧରନେର ଅପରାଧବୋଧ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଥିଲା ।

◆ ଲକ୍ଷ୍ମଣ : ହତାଳା, ଆହୁରତା କିମ୍ବା ନିତ୍ରାଇଲତା ଦେଖା ଦିଲେ ପାରେ

● ବୀକ୍ଷିତ ଦୂର୍ଦ୍ଵାରାଜିତ ମଳାଇବେଳୀ

ଫ୍ରିଜକଣ୍ଠ, ଟର୍ନେଡୋ ସହ ଲାଲ ଧରନେର ଦୁର୍ଯ୍ୟଗରେ ମାନ୍ୟ ଶାରୀରିକ ଓ ବୈଷ୍ୟକିତାରେ ଦୂର୍ଦ୍ଵାରାଜିତ ହେଲା । ଅବେଳାରେ ଆଶହାଳି ଘଟେ, ହେଲେ ପାଇଁ ଆବେଳାକେହି ପାଇଁ । ଦୁର୍ଯ୍ୟଗ-ଭିତର ପରିଷ୍ଠିତିତେ ଏକାକୀତ୍ବ, ନିଃପ୍ରସତ, ସମ୍ମାଜେର ଅବ୍ୟାହତ କରିଯାଇ ପ୍ରକାର କ୍ଷୁଟି ଏ ବୀକ୍ଷିତ ମଳାଇବେଳୀରେ ଆବେଳା ଅଶ୍ୱତ୍ତ କାରାର ଭୋଲେ ।

◆ ଲକ୍ଷ୍ମଣ : ହତାଳା, ଆବେଳା ସାଥରେ ଥେବେ ଅଣିଥା, କଥା ବଳାଇ ଥିଲା ଇତ୍ୟାଦି

● ବେଶାସକ୍ତି

ବିଭିନ୍ନ ସହସ୍ରାବୀ ଲାଲ-ପୁରୁଷ କଥନେ ଲାଲ ଧରନେର ବେଶାସକ୍ତି ସେମାନ ହେଲେଇନ, ପ୍ରୟୋଗେତିନ, କୋକେଳ, ମାରିଜ୍ଯାଳା, ଫେନ୍‌ସିଟିଲ ଇତ୍ୟାଦିର ପ୍ରତି ଆସନ୍ତ ହେଯେ ପାଇଁ । ଅବେଳାର ସମୟରେ ନେଶନାଲ୍ ମାନ୍ୟଟିକ୍ ପରିବାରର ଅନ୍ୟେ ଏତେବେଳୀ ପରିବାରର ଥେବେ ତାତ୍କାଳୀନ ଏକ ଧରନେର ପରିଷ୍ଠିତି ଏଲାକାରେ ଦେଖା ଯାଇ ଯେ, ଦୂର୍ଦ୍ଵାରାଜିତ କୋଳ କୋଳ ମାନ୍ୟ ବୀକ୍ଷିତ ଓ ପାରିବାରିକ ଦୂର୍ଦ୍ଵାରାଜିତରେ ଦୂର୍ଦ୍ଵାରାଜିତ ହେଲେ ଥାବାର ଜଳନ୍ ଅଣ୍ ମାନ୍ୟରେ ପରାମର୍ଶେ ନେଶନ ଜାତୀୟ ବସ୍ତର ପ୍ରତି ଆସନ୍ତ ହେଯେ ପାଇଁ । ଅବେଳାର ସାଥରେ ଥେବେ ଅଣିଥା, କଥା ବଳାଇ ପାଇଁ ଆବେଳାକୁ ଆଚରଣ ଇତ୍ୟାଦି ।

୧. ଗ. ଦୁର୍ଯ୍ୟଗ ସଂଘଟିତ ହେଯାର ୩ ମାସ ପର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

ଦୁର୍ଯ୍ୟଗ-ଭିତର ମାନ୍ୟ-ସାମାଜିକ ବିପର୍ଯ୍ୟ ମାନ୍ୟରେ ବୀକ୍ଷିତ ଓ ଜଳାଗ୍ରହୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୀର୍ଘବେଳୀଦି ଏବଳାକି ହୁଏ କାହାର କରାତେ ପାଇଁ ଏହି ଧରନେର ପରିଷ୍ଠିତି ଉତ୍ତରାକ୍ଷର ପରିଷ୍ଠିତି ଏକ ଧରନେର ପରିବାରର ପରିଷ୍ଠିତିର ଯଦି ପରିବର୍ତ୍ତତ ପରିଷ୍ଠିତିର ସାଥେ ଖାପ ଖା ଓ ଯାତ୍ରାନ୍ ସହୋଗ-ଦ୍ୱାବିଧା ନା ପାଇଁ ।

୨. ମାନ୍ୟ-ସାମାଜିକ ବିପର୍ଯ୍ୟ ବୀକ୍ଷିତ ଯଦି ପରିବର୍ତ୍ତତ ପରିଷ୍ଠିତିର ସାଥେ ଖାପ ଖା ଓ ଯାତ୍ରାନ୍ ସହୋଗ-ଦ୍ୱାବିଧା ନା ପାଇଁ ।

୩. ମାନ୍ୟ-ସାମାଜିକ ବିପର୍ଯ୍ୟ ବୀକ୍ଷିତ ଯଦି ପରିବର୍ତ୍ତତ ପରିଷ୍ଠିତିର ସାଥେ ଖାପ ଖା ଓ ଯାତ୍ରାନ୍ ସହୋଗ-ଦ୍ୱାବିଧା ନା ପାଇଁ ।

୪. ମାନ୍ୟ-ସାମାଜିକ ବିପର୍ଯ୍ୟ ବୀକ୍ଷିତ ଯଦି କୋଳ କୋଳ ଥେବେ ଥାକାର ମୂଳତମ ସହୋଗ-ଦ୍ୱାବିଧା ନା ପାଇଁ ।

ଉପରାଙ୍କ ଯେ କୋଳ ଏକାଟି କାରାଗେଇଁ ଦୁର୍ଯ୍ୟଗ ସଂଘଟିତ ହେଯାର ୩ ମାସ ପର ଦୁର୍ଯ୍ୟଗଲ୍ପିତ ଯାଗୁବେର ସଥେ ଲିଖାଇପ ମାତ୍ର-

ଦ୍ୱାବିଧା ନାହିଁ ।



■ ହତାଶ

ଯେତ୍ତାବେ ହତାଶ ଚିହ୍ନିତ କରା ଯାଏ : ହତାଶ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରାୟଶିଇ ଅଲ୍ଲେର କାହିଁ ଥେବେ ନିଜେକେ ଗୁଡ଼ିଯେ ରାଖେ ଏବଂ ନିଜ ଉଦ୍ଦୋଗେ ଅଳ୍ୟ କାରୋର ସାଥେ ଯୋଗାଯୋଗ କରା ପଛନ୍ଦ କରେ ନା ବା କରତେ ଚାଯ ନା । କୌନ କାଜେଇ ସେ ଭବିଷ୍ୟତ ଦେଖିବେ ପାଯ ନା । ସେ ଯେ ହତାଶ ତା ବଲେ ନା ତବେ ଭବିଷ୍ୟତର କଥା ତୁଳିଲେଇ ସେ ଦ୍ରୁତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରେ ଏବଂ ତା ହତାଶାବ୍ୟଙ୍ଗ୍ରକ ।

ହତାଶ ବ୍ୟକ୍ତିବର୍ଗେର ଜୀବନିଶକ୍ତି ଏମନଭାବେ ନିଃଶୈୟିତ ହୁଏ ଯେ ତୌତ୍ରଭାବେ ହତାଶ ବ୍ୟକ୍ତିବର୍ଗେର ପକ୍ଷେ ସାଧାରଣ କାଜକର୍ମରେ ଅସମ୍ଭବ ହୁଏ ଦାଢ଼ାଯା । ସୁମ୍ପଟ୍ କାରଣ ଛାଡ଼ାଇ ଅଲେକ ଧରନେର ଶାରୀରିକ ଉପସର୍ଗ ସେମନ, ବ୍ୟଥା-ବେଦନା ଦେଖା ଦେଯ । ଅରଣ୍ଟ ଓ ଅନିନ୍ଦ୍ରା ଥେବେ ଆରୋ ନାନା ରକମ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଯ ଏବଂ ଏ ଧରନେର ମାନ୍ୟ ସ୍ଵାଭାବିକ ଜୀବନ ଯାପନେତେ ଅସମ୍ଭବ ହୁଏ ପଢ଼େ ।

* ଲକ୍ଷଣ : ଦୁଃଖବୋଧ, ନିଭ୍ରତେ ବସେ କାଲା, ଖାବାରେ ଅରୁଣ୍ଟି, ଅନିନ୍ଦ୍ରା, ଅର୍ଥହିନ ଗଭୀର ଅନୁଭୂତି ଓ ଚାହନୀ, ଆନନ୍ଦ-ଉଚ୍ଛାସେ ଅନିଚ୍ଛକ, ବେଂଚେ ଥାକୁ କିଂବା ଆପନ ଅନ୍ତିତ୍ର ଅର୍ଥହିନ-ଏ ଧରନେର ବୋଧ, ଏବଂ ଚେଯେ ବୁଝି ମରେ ଯାଓୟା ଶ୍ରେ କିଂବା ସବଚେଯେ ଭାଲୋ ହୁଏ, ନିଜେକେ ମେରେ ଫେଲା- ଏ ଜାତୀୟ ଅନୁଭୂତି । ତୌତ୍ରଭାବେ ଆକାଶରା ଅଲେକ ସମୟ ଅଦୃଶ୍ୟ କଷ୍ଟବ୍ରତରେ ଶବ୍ଦରେ ପାଯା- କେଉ ତାଦେରକେ ଅଭିଯୁକ୍ତ କରଛେ, ଆଜେବାଜେ କଥା ବଲାଇ ।

■ ମାଦକାସକ୍ତି

ଅଧିକାଂଶ ସମାଜେଇ କମବେଶ ମଦ୍ୟପାନ ରହେଛେ । ତବେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାଦକେ ଅଭ୍ୟନ୍ତରୀ କୌନ ସମାଜେଇ ଗ୍ରହଣ୍ୟୋଗ୍ୟ ନାହିଁ । ଦୁର୍ଘୋଗେର ପର ଏକଦିକେ ଦୁଃଖବୋଧ, ହତାଶ, ଅପରାଧବୋଧ ମାନ୍ୟରେ ସ୍ଵାଭାବିକ ଜୀବନ ଯାପନେର ପଥେ ବିରାଟ ଅନ୍ତରାୟ ହୁଏ ଦାଢ଼ାଯା । ଏମତାବଞ୍ଚାଯା କର୍ମହିନତା ଏବଂ ମାନବ ଜୀବନର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମୌଳିକ ଚାହିଦା ପୂରଣେର ଅଭାବ ତାକେ ନିଯେ ଯାଏ ହତାଶର ପ୍ରାପ୍ତସୀମାଯା । ଏ ସମୟେ କୌନ ମାଦକାସକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତିର ପରାମର୍ଶ ବିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ଧରନେର ମାଦକେ ଅଭ୍ୟନ୍ତ ହୁଏ ଉଠିବେ ପାରେ ।

* ଲକ୍ଷଣ : ଔଦ୍ଧତ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଚରଣ, ଅନର୍ଥକ କାଲା, ପ୍ରଲାପ ବକା, ଶରୀରେ ର୍ୟାଶ, ସଂଜ୍ଞା ଲୋପ, ଅହେତୁକ ଶରୀର ଚଲକାଳୋ, କାଜେ ଅନ୍ତିହି ଇତ୍ୟାଦି ।

■ ଆଆହତ୍ୟାର ଇଚ୍ଛା

ବଢ଼ ଧରନେର ଦୁର୍ଘୋଗେର ପରେ ଦୁର୍ଘୋଗ-ପୀଡ଼ିତ ଓ ମନୋ-ସାମାଜିକ ବିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେ କୌନ ସମରେଇ ଆଆହତ୍ୟା କରତେ ପାରେ । କେ ଆଆହତ୍ୟା କରାର ପରିକଳ୍ପନା କରଛେ, ତା ଆଗେଭାଗେ ବଲା କଠିନ । ତବେ ଯେ ସକଳ ମନୋ-ସାମାଜିକ ବିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଆହତ୍ୟା କରତେ ପାରେନ ତୀର୍ତ୍ତା କୁଦାଚିତ୍ ଏକପ ମନୋଭାବେର କଥା ବ୍ୟକ୍ତ କରେ ଥାକେନ । ମନୋ-ସାମାଜିକ ବିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତରେ ଦୁଟି ଚାହୁନ୍ତ ଶର ରହେଛେ, ଏକଟି-ସିଜୋକ୍ରନ୍ତିଯା ବା ଉନ୍ନାଦନା ଏବଂ ଅପରାଟି ଆଆହତ୍ୟା । ଆଆହତ୍ୟାକାରୀଦେର ଇତିହାସ ପର୍ଯ୍ୟାଳୋଚନାଯ ଦେଖା ଗେଛେ ଯେ, ତିନି ବା ତୀର୍ତ୍ତାରୀ ଆଆହତ୍ୟା କରେଛେ ଯାଏ ବା ଯାଦେର ପରିବାରେ ଜୀବନ ଓ ସମ୍ପଦହାନି ଖୁବ ବେଶି ହୁଏ ।

ସେ ପରିବାରେର ସଦସ୍ୟାଙ୍କ ଆଆହତ୍ୟା କରେନ ବା କରତେ ପାରେନ । ଏକତ୍ରପକ୍ଷେ ଏକପ ପରିବାରେ ଦୁର୍ବଳଚିତ୍ରରେ ଏମନ ମାନ୍ୟ ଯିନି ବେଂଚେ ଥାକେନ ଯିନି ଆକଷ୍ମ୍ୟକ ମାନ୍ୟକିରଣ ବିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାମାଜିକ ବିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଆହତ୍ୟା କରେନ ତିନି କୌନ ନା କୌନ ସମୟ ତୀର୍ତ୍ତା ଏକପ ଇଚ୍ଛାର କଥା ବଲାଇତେ ପାରେନ । ତବେ ଦୁର୍ଘୋଗ ସଂଘାତି ହୁଏଯାର ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପରେ ଯିନି ଆଆହତ୍ୟା କରେନ ତିନି କୌନ ନା କୌନ ସମୟ ତୀର୍ତ୍ତା ଏକପ ଇଚ୍ଛାର କଥା ନିକଟଜଳଦେର କାହେ ଅନ୍ତର୍ତ୍ତ ଏଭାବେ ବଲେ ଥାକତେ ପାରେନ ‘କି ହବେ ବେଂଚେ ଥେବେ, ଏବଂ ଚେଯେ ମରେ ଯାଓୟାଇ ଭାଲୋ’ ।

ଏହାଡା ଦୁର୍ଘୋଗ ସଂଘାତି ହୁଏଯାର ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପରେ ଆଆହତ୍ୟାକାରୀଦେର ମଧ୍ୟେ ତୌତ୍ର ଆଚରଣ, ଅନିନ୍ଦ୍ରା, କର୍ମସ୍ପୂହାର ଅଭାବ ଓ ଏକାକୀ ଥାକାର ନ୍ୟାଯ ମନୋବୈକଳ୍ୟ ଦେଖା ଗେଛେ ।

■ Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) ବା ଦୁର୍ଘୋଗ-ଉତ୍ସର ଚାପଜନିତ ମନୋବୈକଳ୍ୟ

ବଢ଼ ଧରନେର ଦୁର୍ଘୋଗେର ପରେ ଦୁର୍ଘୋଗ ପୀଡ଼ିତ ଓ ମନୋ-ସାମାଜିକ ବିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଯଦି ଯଥାସମୟେ ପରିଚର୍ଯ୍ୟ କରା ନା ହୁଏ, ବିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ପରିଚର୍ଯ୍ୟ ଯଦି ଯଥାସମୟେ ପରିଚର୍ଯ୍ୟ କରା ନା ହୁଏ, ମନୋ-ସାମାଜିକ ବିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ପରିଚର୍ଯ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ପରିଚିତିର ସାଥେ ଥାପ ଥାଓ୍ୟାନେର କ୍ରମତା ଯଦି ଜଳାଗତଭାବେଇ କରି ହୁଏ, ମନୋ-ସାମାଜିକ ବିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି/ବର୍ଗ ଯଦି ବେଂଚେ ଥାକାର ନ୍ୟାଳତମ ସୁଯୋଗ-ସୁବିଧା ନା ପାଇ ଅଥବା ଉପାରୋଜ ଯେ କୌନ ଏକଟି କାରଣେତେ ଦୁର୍ଘୋଗ ସଂଘାତି ହୁଏଯାର ୬ ମାସ ପର ଦୁର୍ଘୋଗପୀଡ଼ିତ ମାନ୍ୟରେ ମଧ୍ୟେ ଏକ ଧରନେର ଜଟିଲ ମନୋ-ସାମାଜିକ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦିତେ ପାରେ, ଯାକେ ସାଧାରଣଭାବେ ବଲା ହୁଏ Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) ବା ଦୁର୍ଘୋଗ-ଉତ୍ସର ମନୋବୈକଳ୍ୟ । ଦୁର୍ଘୋଗେର ବିଲକ୍ଷିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହିସାବେ ଏଟି ଦେଖା ଦେଇ ଏବଂ ଏ ଧରନେର ସମସ୍ୟା ନିରାମୟ କରା ସମ୍ଭବତ ବେଶ କଠିନ । ଏ ଧରନେର ସମସ୍ୟା ମାନ୍ୟକେ ଅଲେକ ବହୁ ଧରେ ଆଂଶିକ ବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ପ୍ରତିବନ୍ଦୀ କରେ ରାଖିବେ ପାରେ । ଦୁର୍ଘୋଗେର ମାସଥାନେକରେ ମଧ୍ୟେ ଏ ଧରନେର ସମସ୍ୟାର ଉତ୍ସର ହୁଏ ଏବଂ କ୍ରମେଇ ତା ବାଢ଼ିବେ ଥାକେ । ମନୋ-ସାମାଜିକ ପରିଚର୍ଯ୍ୟ ନା କରିଲେ ଏଟା ହୁଯାଇ କୁପ ନେଇ ।

ଆମେରିକାନ ସାଇକ୍ରିଯାଟିସ୍ଟ ଏସୋସିୟେଶନ ଏ ବ୍ୟାପାରେ ବଲେ ଯେ, Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) 'ତେ ଆକାଶ ବ୍ୟକ୍ତିର ମନୋ-ସାମାଜିକ ପରିଚର୍ଯ୍ୟ ହିସାବେ ଏତେ ବ୍ୟକ୍ତିର କ୍ରମିକ୍ସା ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ' (The Need for Psychosocial Interventions in Emergencies)

* ଲଙ୍ଘଣ : Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) ବା ଦୂର୍ଧ୍ୱଗ-ଉତ୍ତର ଚାପଜନିତ ହାଲୋଟେବକଲେର ବେଶ କିଛି ସୁମଧୁର
ଲଙ୍ଘଣ ଦେଖା ଯାଇ ଯା ନିଷ୍ଠକପ ହତେ ପାରେ :

ବ୍ୟାଙ୍ଗି ତାର ପେଞ୍ଜନର ଗୁଡ଼ାରୁ ଘଟନାର ଛାବି ପୁଲରାୟ ଦର୍ଶନ କରାନ୍ତେ ପାରେନ କିଂବା ଶେଇ ଘଟନାର ସାଥେ ସ୍ଵଭାବିତ ଆବାରା ଜୀବନ୍ତ ହେବେ
ଉଠିତ ପାରେ । ଘଟନାର ସାଥେ ସ୍ଵଭାବ ମେ କେନ ହୁଲେ କାଗଜର ବ୍ୟାପାରେ ତାର ଉତ୍ତର ଅଳିହା ପ୍ରକାଶ ପ୍ରେତ ପାରେ । ଘଟନା ପୁରୋ ବିଶ୍ଵତ ହାତେ
ପାରେନ, ଆଲୋବାଜାର ମାଗୁବ୍ୟକେ ହାରାନେ ଡାଳୋବାଜାର ଅଳୁଭୁତ ପୁରୋ ବିଶ୍ଵତ ହେବେ ଯେତେ ପାରେ । କେନ୍ତେ ହଜାରତୋର ଭାବେ ତାର ପରେ
ଆଗ ଲାଗୁ କରେ ଜୀବନ ଶୁରୁ କରା ଶକ୍ତ ନା । ଶ୍ରୀଯାତ୍ମବେ ଦେଖା ଦିତେ ପାରେ ଆଶିରତ, ବିରଜି, ଶର୍ମଃସଂଯୋଗେ ଅସୁରିତ, ସୁମେର ବ୍ୟାଧାତ
କିଂବା ହାହାର ଚମକେ ପୂର୍ବର ମତ ଲାକ୍ଷଣ ।

ଘଟନା : ସୁପାର ସାଇଫ୍ରୋନ, ଉଡ଼ିଯା ୧୯୯୯

ପ୍ରଥମ ତିନ ମାସ ତାରା କିଂଦମତେ, ଚୋଥ ଦିନେ ଶୁଧ ପାଣି ପଡ଼ୁଥେ, ହତ୍ସବ୍ଦି ଓ କିଂକର୍ତ୍ତବ୍ୟବିଶ୍ଵତ ହେବେ ପାରେଜିଲେନ ତାରୀ । କିଛି ଲୋକ
ସ୍ମାରିବିବେଳେ ଚର୍ଚେ ବେଳି କଥ୍ୟ ବଲାତେନ ଏବଂ ପ୍ରାୟେ ତା ଛିଲ ଆଶାପରିକ । କିଛି ଲୋକ କୋଣ କାରଣ ଛାଡ଼ିଏ ହାତ୍ତିରେ ଏବଂ କିଛି ଲୋକ
ତାଦେର କାଜକର୍ମ ବିନ୍ଦୁମୁଖରେ ତାଦେର କାରାର ତାଦେର ଚେତଳାଖଙ୍କି ହାରିଲେନ । ଶାଖା
ଶୁଦ୍ଧ ସହଜେଇ ବିଶେଷଜ୍ଞବେଳେ କରାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ହୋଟିଥାଏ । ୩୦ ଥେବେ ୪୦ ଭାଗ ମହିଳା ବାରବାର ତାଦେର ଚେତଳାଖଙ୍କି ହାରିଲେନ । ଆଶାଧ୍ୟତ୍ ଏବଂ
ଆଶିତ୍ତବେଳେ ଛିଲ ଲାକ୍ଷଣିଯି ଏବଂ ତାର ତାଦେର ଭାବିଷ୍ୟତ ନିଯମେ ଖୁବ ଶକ୍ତିତ ହିଲେନ । ବେଠେ ଥାକାବା ଆପରାଧବୋଦ, ସ୍ଵଭାବ ଇଚ୍ଛା ଏବଂ
ଆଅହତା କରାର କାନ୍ତ ଧାରାର ଏବଂ ଉଦ୍‌ଦୟାଗ ଛିଲ ଖୁବେହି ସାଧାରଣ । ଆଲୋକ ଅଭିଭାବୀତିକି ଏବଂ ହେଲାଯାଇଥାଏ
ହାରିବାରେଣ୍ଟିନ ତାର ତାଦେର କୁତୁଜନେର କଷ୍ଟ ଶୁଣାତେ ଏବଂ ଏବଳିକ ତାଦେର ସ୍ପର୍ଶ ଅଶୁଣୁବ କରାଯିଲେ । (ସ୍ତ୍ରୀ : ହେ ଅଭିଧାନ, ୨୦୦୩)

ଘଟନା : ୨୯ ଏପ୍ରିଲ ୧୯୯୧ ଝିଲ : ଅମରାବାଦ, ବାଂଶଖାଲୀ, ଚଟ୍ଟମ୍ଭାବୁ

୧୯୯୧ ମାର୍ଚିଲେ ସ୍ମର୍ନବାଦେର ଶୂନ୍ତି ଏଥିଲେ ଅନିଲ ଜଳଦାସକେ ତାତ୍ତ୍ଵିକ ବେଢ଼ାଯି ।

ଗତ ୨୭ ମେ ବାଶାଖାତ୍ତି ଉପଜେନ୍ଦ୍ରାର ଥାନଥାନାବାଦ ଗ୍ରାମେର ଜାଳ ବିଶେଷ ଲୋକେର ଉପର୍ଥିତିତେ ଆଲୋଚନା କରାଇଲୁମ ୧୯୯୧ ଏବ
ପ୍ରଳାଙ୍କରୀ ସ୍ଵର୍ଗବତ୍ ନିଯମେ । ମେଥାମେ ଅନିଲ ଜଳଦାସ ଓ ଉପର୍ଥିତ ଛିଲେନ । ଆଲୋଚନାର ଶ୍ରଦ୍ଧାରେ ବାଲାମେଲୁ “ଏତଦିନମ
ପାଇଁ ଆବାର ଅପରାଧରେ କେବ ହକକଥା ମୁହଁରା କରାଇଲୋ ଜଳ୍ପ ଏବଂ କେବ ହକକଥା ମୁହଁରା କରାଇଲୋ ଏତଙ୍କିମେଲୁ
କଥାଧିକ୍ୟ ଅନିଲ ଜଳଦାସ ବାରବାର କଥା ବାଲାତେ ଚାଲ, ଅଟେଇର କଥା ବାଲାତେ ଚାଲ କଥା ବାଲାତେ ତିନି ଅଷ୍ଟିର
ହେବେ ପାରେନ । ଆଲୋଚନା ଶୈୟେ ଅନିଲ ଜଳଦାସ ସବାର ଅଜାଣେ ଥାରେ ଶିଥାତେ ଥିଲେନ । ମନେର ଅଷ୍ଟିରତା ଆର ଶରୀରେର ଗ୍ରାମ କମାନେର ଜଳ୍ପ ଗୋଲା କରାଯତେ ଯାଇଲୁ
ଏବଂ ଗୋଲା କରାଯି ଏବଂ ତାତ ଥେତେ ବସେତେ ତାତ ଥେତେ ପାରେଜିଲେନ ଲା । ଏକ ପର୍ଯ୍ୟାଯେ ଆମରା ଯଥିନ ଦ୍ୱାରି
ଜୋଗେ ପରିବାରେର ସାକ୍ଷାତକର ସେବେ ଗାଡ଼ିତେ ଉଠାତ ଉଦ୍ୟତ ଅନିଲ ଜଳଦାସ ବିଜେଇ ଏବେ ତାର ଅବସ୍ଥା ବର୍ଣନ କରିବା
ବାବେନ “ଆପଣାର ଲାକି ମାଲାଦିକ ଡାଙ୍କର, ତାହାର ଆବାର ଗାନେର ଅଷ୍ଟିରତା କରିବେ ଦେଲ” । ଶାକାଙ୍କାର ପରିଶଳନ : ୨୭ ମେ ୨୦୦୫, ମୋ

ବେଜା ଡାଲ କରିବମ ଓ ମୁଖ୍ୟକ ବାବୁ



২. দুর্যোগ উত্তর মনো-সামাজিক পরিচর্যা

যে কোন দুর্যোগেই মানুষ মনো-সামাজিক বিপর্যয়ের মধ্যে নিপত্তি হয়। দুর্যোগের তীব্রতার কারণে বিপর্যয়ের মাত্রাও বৃদ্ধি পায়। আগ ও পুনর্বাসন কার্যক্রম মানুষের মৌলিক চাহিদা পূরণ করে এবং এর মধ্য দিয়ে মানুষ তার সহজাত মনোনৈহিক প্রক্রিয়ার মাধ্যমে পরিবর্তিত পরিস্থিতির সাথে খাপ খাইয়ে নেয়ার চেষ্টা করে এবং কোন কোন ক্ষেত্রে সফলও হয়। তবে সকল মানুষই যে মনোনৈহিক বিপর্যয় কাটিয়ে স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসতে পারে তা কিন্তু নয়। ১৯৯৬ সালের ১৩ মে টাঙ্গাইলে এক অলঘটকীয় টর্নেডো সংঘটিত হয়। সেখানে সরকারি ও বেসরকারি পর্যায়ে প্রচুর আগ ও পুনর্বাসন কার্যক্রম পরিচালনা করা হয়। তা সত্ত্বেও টর্নেডোকৰণিত এলাকায় ঘটনার প্রায় সাড়ে চার মাস পর পরিচালিত এক গবেষণায় প্রমাণিত হয় যে, উদ্বেগজনক সংখ্যক মানুষ তখনে মনো-সামাজিক বিপর্যয়ের মধ্য দিয়ে দিন যাপন করছেন।

টেবিল : টর্নেডোকৰণিত তীব্র, মধ্যম ও প্রভাবিত নয় এমন তিটি এলাকার নারী ও পুরুষের দুর্যোগপূর্ব ও দুর্যোগ প্রবর্তী দৈনিক ঘুমের তারতম্য (জরিপ নমুনা ৬০ জন, জরিপ নমুনার বয়স ১৮ উর্বর)

দৈনিক ঘুমের সময়	পুরুষ			নারী		
	তীব্র	মধ্যম	প্রভাবিত নয়	তীব্র	মধ্যম	প্রভাবিত নয়
দুর্যোগ-পূর্ব	৭	৭.১	৫.২	৭.৮	৭.৪	৭.১
দুর্যোগ-প্রবর্তী	৪.১	৪.৬	৫.১	৩	৩.১	৭.১
দৈনিক ঘুমহ্রাসের হার	৪১.৩৪%	৩৫.২১%	১.৯৩%	৬১.৫৮%	৫৮.১২%	০০%

সূত্র : *Psychological Effects of Natural Disaster on Human Being of Gopalpur at Tangail : An Empirical Evidence on Tangail Tornado of 13th May 1996 Based on an Inquiry after Four and Half Months, SARPV- Bangladesh, 1996*

উপরের টেবিলে দেখা যায় যে, দুর্যোগ-পূর্ব ও দুর্যোগ-উত্তরকালে মানুষের দৈনিক ঘুমের সময়হ্রাস পেয়েছে। এবং তীব্র টর্নেডো আক্রান্ত এলাকায় পুরুষের মধ্যে এই তারতম্য ৪১.৩৪% এবং নারীর মধ্যে ৬১.৫৮%। মধ্যম মাত্রার টর্নেডো আক্রান্ত এলাকায় পুরুষের মধ্যে এই তারতম্য ৩৫.২১% এবং নারীর মধ্যে ৫৮.১২%। অপরদিকে টর্নেডো প্রভাবিত নয় এমন এলাকায় এই হার যথাক্রমে ১.৯৩% ও ০০%।

টেবিল : টর্নেডোকৰণিত তীব্র, মধ্যম ও প্রভাবিত নয় এমন তিটি এলাকার নারী ও পুরুষের দুর্যোগ-পূর্ব ও দুর্যোগ-প্রবর্তী দৈনিক কর্মঘণ্টার তারতম্য (জরিপ নমুনা ৬০ জন, জরিপ নমুনার বয়স ১৮ উর্বর)

দৈনিক কর্মঘণ্টা	পুরুষ			নারী		
	তীব্র	মধ্যম	প্রভাবিত নয়	তীব্র	মধ্যম	প্রভাবিত নয়
দুর্যোগ-পূর্ব	৯.২	১০.৪	৮.৮	৫.২	৭.৯	৮.১
দুর্যোগ-প্রবর্তী	৩.৭	৬.৬	৮.৭	২.৭	৬.৩	৮.১
কর্মঘণ্টা হ্রাসের হার	৫৯.৭৮%	৩৬.৫৪	১.১৪	৪৮%	২০.২৫%	০০%

সূত্র : *Psychological Effects of Natural Disaster on Human Being of Gopalpur at Tangail : An Empirical Evidence on Tangail Tornado of 13th May 1996 Based on an Inquiry after Four and Half Months, SARPV- Bangladesh, 1996*

উপরের টেবিলে দেখা যায় যে, দুর্যোগ-পূর্ব ও দুর্যোগ-উত্তরকালে মানুষের দৈনিক কর্মঘণ্টা হ্রাস পেয়েছে। এবং তীব্র টর্নেডো আক্রান্ত এলাকায় পুরুষের মধ্যে এই তারতম্য ৫৯.৭৮% এবং নারীর মধ্যে ৪৮%। মধ্যম মাত্রার টর্নেডো আক্রান্ত এলাকায় পুরুষের মধ্যে এই তারতম্য ৩৬.৫৪% এবং নারীর মধ্যে ২০.২৫%। অপরদিকে টর্নেডো প্রভাবিত নয় এমন এলাকায় এই হার যথাক্রমে ১.১৪% ও ০০%।

উপরোক্ত বিজ্ঞানভিত্তিক তথ্য প্রমাণ করে যে, দুর্যোগে মানুষের মনো-সামাজিক পরিবর্তন খুবই পরিষ্কার এবং এই অবস্থায় সমাজকল্যাণমূলক প্রতিষ্ঠানসমূহের নিশ্চুপ বসে থাকা সঙ্গত নয়। অর্থাৎ এ অবস্থা দূরীকরণে ব্যবস্থা নেয়া প্রয়োজন।

প্রশ্ন : দুর্যোগের মনো-সামাজিক বিপর্যয় থেকে মুক্ত সেই সম্ভাব্য ব্যবস্থা কি হতে পারে?

উত্তর :

- সমাজকর্মী, চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী ও মনোরোগ বিশেষজ্ঞের সমন্বয়ে একদল “বিশেষজ্ঞ মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী” থাকবেন।
- তাঁরা দুর্যোগ-উত্তর পরিস্থিতিতে মনো-সামাজিক পরিচর্যা কার্যক্রমের পরিকল্পনা প্রণয়ন করবেন।

- পরিকল্পনার আওতায় মাঠ পর্যায়ে প্রশিক্ষণের মাধ্যমে “মাঠভিত্তিক মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী” দল তৈরি করবেন।
- দুর্যোগ-উন্নত পরিস্থিতিতে বিশেষজ্ঞ “মাঠভিত্তিক মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী” দলের তত্ত্বাবধানে মাঠ পর্যায়ে “মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী” দল কোন ত্রাণ ও উদ্ধার দলের সাথে থেকে পরিস্থিতি পর্যবেক্ষণ করবেন এবং মানুষের সাথে পরিচিত হবেন। আক্রান্ত মানুষের সংখ্যা অনেক বেশি হলে :
- আক্রান্ত জনগোষ্ঠীর মধ্যে (যাঁরা তুলনামূলক ভালো মনো-দৈহিক অবস্থায় রয়েছেন) থেকে মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী নির্বাচন গাইডলাইন (দেখুন : সংযুক্তি-১) ব্যবহার করে “তৃণমূল মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী” নির্বাচন করবেন ও তাদেরকে ৫ দিনের প্রশিক্ষণ দেবেন।

মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী কারা হবেন

- আক্রান্ত জনগোষ্ঠীর মধ্যে যাঁরা তুলনামূলক ভাল মনো-দৈহিক অবস্থায় রয়েছেন
- কমপক্ষে উচ্চ মাধ্যমিক বা সমমানের শিক্ষায় শিক্ষিত
- অতীতে কোন অপরাধবৃত্তির সাথে জড়িত হননি
- 1. স্কুল শিক্ষক ২. সমাজকর্মী ৩. এনজিও কর্মী ৪. টি বি এ
৫. ইমাম ৬. পণ্ডিত ৭. বৌদ্ধভিক্ষু ৮. বিশপ/ফাদার
৯. নার্স/সেবিকা ১০. ইউপি সদস্য ১১. স্বাস্থ্যকর্মী ১২. কৃষিকর্মী
- প্রতিটি “তৃণমূল মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী” দলের (৫ থেকে ২০ জন) তত্ত্বাবধানে থাকবেন একজন “মাঠভিত্তিক মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী”。 একইভাবে এক অথবা দুইজন “বিশেষজ্ঞ মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী” একটি থানার কর্মকাণ্ড তত্ত্বাবধান করবেন।
- তৃণমূল মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী ইউনিয়ন পরিষদ, উদ্ধার ও ত্রাণ দল অথবা এই ধরনের সহযোগিতা প্রদানকারী দলের সাথে থেকে দুর্যোগপীড়িত মানুষকে এক্যবক্তু করে পরিচর্যার জন্য সমবেত করবেন।
- পূর্বে বর্ণিত মনো-সামাজিক পরিচর্যার পরিবেশ তৈরি করবেন এবং পরিচর্যা শুরু করবেন। প্রথম দিনের কথোপকথন-আলোচনায় যাঁদেরকে সংকটপ্রয়োগ বলে মনে হবে পিটিএসডি গাইডলাইন (দেখুন : সংযুক্তি-২) ব্যবহার করে তাঁদের প্রকৃত অবস্থা যাচাই করবেন। যদি সেবাগ্রহীতার মনো-দৈহিক অবস্থা গাইডলাইনে বর্ণিত নির্ধারিত ক্ষেত্রের ওপরে হয়, তাহলে তিনি তাঁর ব্যাপারে “মাঠভিত্তিক মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী”র সহযোগিতার আবেদন জানাবেন।
- আত্মহত্যা প্রচেষ্টাকারীর ব্যাপারে “বিশেষজ্ঞ মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী”র সহযোগিতার আবেদন জানাবেন।
- উন্মাদ হয়ে যাওয়া মানসিক রোগক্রান্ত ব্যক্তিকে মনোরোগ বিশেষজ্ঞ বা সাইক্রিয়াচিস্টের তত্ত্বাবধানে চিকিৎসা গ্রহণের জন্য নিকটস্থ হাসপাতালে পাঠাবেন।



মনো-সামাজিক পরিচর্যার সম্ভাব্য সেশন পরিকল্পনা

এই সেশন পরিকল্পনাটি প্রণয়ন করা হয়েছে এমনভাবে যেন পরিচর্যাকারী দল আগ দলের অংশ হয়ে মনো-সামাজিক পরিচর্যা কার্যক্রম পরিচালনার লক্ষ্যে কোন এক দুর্যোগকবলিত এলাকায় গিয়েছে এবং সেশন পরিকল্পনাটি এমন একটি দলের জন্য যারা সকলেই অনিচ্ছতা ও হতাশায় আকৃত।

আগ দলের মাধ্যমে দুর্যোগপীড়িত মানুষকে এক্যবন্ধ করে সংযুক্তি-২ ও ৩ প্রশ্নমালা ব্যবহার করে

অধিবেশন নং	অধিবেশনের বিষয়বস্তু	সেশনবহির্ভূত অতিরিক্ত কাজ
অধিবেশন নং-১	-ঘটনার বর্ণনা শোনা, সহানুভূতি, সমানুভূতি -শিথিলায়নের ব্যবস্থা গ্রহণ	-পরিবারের হারিয়ে যাওয়া সদস্যকে খুঁজতে সহায়তা
অধিবেশন নং-২	-ঘটনার বর্ণনা শোনা ও তার মানসিক চাপ কি তা আলোচনা (বলতে অনিচ্ছুক ব্যক্তিকে কথা বলতে উৎসাহিত করা/যথাযথ পছ্টা অবলম্বন) -শিথিলায়নের ব্যবস্থা গ্রহণ (প্রয়োজন সাপেক্ষে)	-চিকিৎসা সহযোগিতা -আশ্রয়ের ব্যবস্থা সহযোগিতা - খাদ্য ও অন্যান্য প্রয়োজনীয় সামগ্রী
অধিবেশন নং-৩	-একত্রে বসার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা ও সকলের মনের অবস্থা যাচাই	- সেবা গ্রহণকারীদের আশ্রয়স্থলে গমন ও খৌজ-খবর নেওয়া
অধিবেশন নং-৪	-জনগোষ্ঠী ও এলাকার বর্তমান মানসিক অবস্থা বিশ্লেষণ	-সেবা গ্রহণকারীদের আশ্রয়স্থলে গমন ও তাদের দৈনন্দিন কাজে সহযোগিতা
অধিবেশন নং-৫	-বাঁচার আশা সূজন ও মেতিবাচক ধারণা থেকে মুক্তি -সেবা গ্রহণকারীদের পরামর্শ/ প্রস্তাব আহ্বান -বাঁচার আশা জাগানিয়া পুঁথিপাঠ	-সেবা গ্রহণকারীদের আশ্রয়স্থলে গমন ও তাদের দৈনন্দিন কাজে সহযোগিতা
অধিবেশন নং-৬	-নতুন জীবন অনুসন্ধান ও এর প্রয়োজনীয় মানসিক প্রস্তুতি গ্রহণ	-সেবা গ্রহণকারীদের সাথে গ্রাম পরিদর্শন
অধিবেশন নং-৭	- নতুন জীবন অনুসন্ধান ও সেবা গ্রহণকারীদের পরামর্শ/ প্রস্তাব আহ্বান	-সেবা গ্রহণকারীদের বর্তমান অবস্থা অনুসন্ধান
অধিবেশন নং-৮	-নতুন জীবনে প্রবেশের পছ্টা অনুসন্ধান	-বিলোদন (সেবা গ্রহণকারীদের আগ্রহ সাপেক্ষে)
অধিবেশন নং-৯	-কর্মসূচীকরণের পরামর্শ/আলোচনা	-বিলোদন (সেবা গ্রহণকারীদের আগ্রহ সাপেক্ষে)
অধিবেশন নং-১০	-কাজে চলো র্যালি	

নোট : অধিবেশনের বিষয়বস্তু সকল গ্রন্থের জন্য এক নাও হতে পারে । দলের সদস্যদের চাহিদার পরিপ্রেক্ষিতে প্রতিটি অধিবেশনের বিষয়বস্তুর তারতম্য হতে পারে । পরিচর্যাকারীদের এ ব্যাপারে মক্কেল কেন্দ্রীক পদ্ধতিতে (Client Centred Approach) কাজ করতে পারাটা জরুরী । উল্লেখিত দশটি অধিবেশনের বিষয়বস্তু বিস্তারিত ধারণা মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারীদের ট্রেনিং এ সম্পাদন করতে হবে ।

৩. মানব সমাজের বিশেষ শ্রেণীর দুর্যোগ-উভর মনো-সামাজিক বিপর্যয় ও পরিচর্যা

যে কোন দুর্যোগে দুর্যোগকবলিত এলাকার সকল বয়সের নারী-পুরুষই মনো-সামাজিক বিপর্যয়ের সম্মুখীন হতে পারে। তবে বিভিন্ন দুর্যোগকবলিত এলাকায় সরেজমিন পর্যবেক্ষণ করে দেখা যায় যে, সকল বয়সের নারী-পুরুষ মনো-সামাজিক বিপর্যয়ের সম্মুখীন হলেও পুরুষ ও নারীর মনো-সামাজিক বিপর্যয়, বয়ক ও শিশুর মনো-সামাজিক বিপর্যয় এবং স্বাভাবিক মানুষ ও প্রতিবন্ধী মানুষের মনো-সামাজিক বিপর্যয়ে তারতম্য পরিলক্ষিত হয়। নিম্নে মানব সমাজের বিপদাপন্ন দল হিসেবে নারী, শিশু ও প্রতিবন্ধী মানুষের প্রতি দুর্যোগ-উভর বিশেষ মনো-সামাজিক বিপর্যয় সম্পর্কে আলোচনা করা হলো।

৩. ক দুর্যোগকবলিত এলাকায় নারীর মনো-সামাজিক বিপর্যয়

পূর্বেই উল্লেখ করা হয়েছে যে, যে কোন দুর্যোগেই দুর্যোগকবলিত এলাকার সকল বয়সের নারী-পুরুষই মনো-সামাজিক বিপর্যয়ের সম্মুখীন হতে পারে। তবে দুর্যোগকবলিত এলাকায় তুলনামূলকভাবে পুরুষের চেয়ে নারীর মনো-সামাজিক বিপর্যয়ের ক্ষেত্রে অনেক বিস্তৃত। প্রখ্যাত ভারতীয় মনো-সামাজিক পরিচর্যা বিশেষজ্ঞগণ বলেন-

"Generally women experience greater degree of emotional distress as compared to men. Due to various biological and socio-economic factors, women experience more stress, especially those women who loss their husbands and thus feel more vulnerable than men in disaster situations" (Psychosocial Care by Community Level Workers for disaster Survivors, Information Manual 2)

দুর্যোগকবলিত এলাকায় তুলনামূলকভাবে পুরুষের চেয়ে নারীর মনো-সামাজিক বিপর্যয়ের ক্ষেত্রে কেন ও কিভাবে বিস্তৃত তা জানার জন্য কতিপয় কেসস্টাডি নিম্নে উল্লেখ করা হলো :

কেসস্টাডি-১

ঘটনা : ২৯ এপ্রিল, ১৯৯১

প্রলয়ক্রমী ঘূর্ণিঝড়ে চকরিয়া উপজেলার মগনামা ইউনিয়নে ব্যাপক ক্ষতিসাধিত হয়। সমুদ্রের খুব কাছেই ছিল রূপক মৎ-এর বসবাস। রূপক মৎ আর তার স্ত্রী প্রিয়তি দুজনেই চিংড়িয়েরে কাজ করতেন। ভালই কাটতে তাদের দিন। জলোচ্ছাসে তাদের দুই সন্তানের দুটিই মারা যায়। মা প্রিয়তি দুসন্তানকে হারিয়ে মানসিকভাবে খুবই ভেঙে পড়েন। দুর্যোগকবলিত পরিবার হিসেবে অন্যান্যের মত তাঁরাও নিয়মিত আণ সহযোগিতা পাচ্ছিলেন। কিন্তু প্রিয়তির কোন কাজেই মন বসে না। কিছুই করতে ভাল লাগে না, রাঙ্গা-বাঙ্গাও না। ঘরে চাল, ডাল, তেল সবই এসেছে; কিন্তু রাঙ্গা করবে কে? রূপক প্রথমদিকে উদ্যোগী হয়ে সাংসারিক কিছু কাজ করলেও পরে বাদ দিয়ে দেয়। এ নিয়ে স্থামী-স্ত্রীর মধ্যে মনোমালিন্য শুরু হয়। রূপক তার প্রিয় স্ত্রীকে প্রহারও করে। কিন্তু পরিবর্তন হয় না। প্রিয়তির মাও জলোচ্ছাসে মারা গেছে। বাবা এসে এ অবস্থা দেখে প্রিয়তিকে ডাঙ্গারের কাছে নেয়ার পরামর্শ দেন রূপককে। কিন্তু রূপক প্রিয়তিকে তার বাবার বাসায় রেখে এসে অন্যত্র বিয়ের সিদ্ধান্ত নেয়। -সংগ্রহ : মোঃ রেজাউল করিম

কেসস্টাডি-২

ঘটনা : গাইবান্ধা-রংপুর-লালমনিরহাট টর্নেভো, ৫ অক্টোবর ২০০১, স্থান : গঙ্গাচড়া, রংপুর

মিনা উচ্চল প্রাণশক্তির কিশোরী। দৌড়ায়, ছুটে বেড়ায়, মাঝের কাজে সাহায্য করে এবং নিয়মিত কুলে যায়। সে ভবিষ্যতে বড় হবার স্পন্দন দেখে। কিন্তু সেই জীবনীশক্তি ও স্পন্দন অংকুরেই যেন বিনষ্ট হয়ে গেল। প্রলয়ক্রমী টর্নেভো তার স্পন্দন যেন কেড়ে নিয়েছে। বাড়ের সময় ঘরের উপরের কাঠ মিনার মাঝের উপর পড়ে। উপর্যুক্ত চিকিৎসার অভাবে পা দুটি আর ভাল হয়নি। মিনার মা স্থামীকে মেয়েকে ঢাকার বড় হাসপাতালে চিকিৎসার কথা বললে বাবা কোন উভর করেন না। মিনা এখন আয়া পদ্ধু। মিনা মানসিকভাবে দারণ বিপর্যস্ত হয়ে পড়েছে। পরিবারের লোকজনও তার ভালো হবার আশা ছেড়ে দিয়েছে। একে তো মেয়ে তার উপর আবার শারীরিক অঙ্গমতা: বেঁচে থাকাকে সে এখন দুর্বিশহ যত্নণা মনে করে। নিজ পরিবারও তাকে একটা বোৰা হিসেবে মনে করছে। মিনা এখন পদ্ধু দুটি পা নিয়ে মানুষের সামনেও যেতে চায় না। -সংগ্রহ : ২০ এপ্রিল ২০০৫, মোঃ রেজাউল করিম

কেসস্টাডি-৩

ফরিদপুর চরভদ্রাসনের আগুরাবাদ গ্রামের হাবিব মণ্ডল একজন সচ্ছল কৃষক। ১৮ বিদ্যা জমির মালিক সে। স্তৰী ছেলেমেয়ে নিয়ে সুবেই দিন কাটাইল তার। কিন্তু সুখ যেন তার কপালে সইলো না। পদ্ধী নদী তার ১৮ বিদ্যা জমির পুরোটাই গ্রাস করে। ফলে সে নিঃস্ব হয়ে যায়। মানসিকভাবে তিনি বিপর্যস্ত হয়ে পড়েন। এক সময়ে যাঁর খামারে দু'-চারজন দিনমজুর কাজ করত, সেই হাবিব মণ্ডলকে দিনমজুর হিসেবে কাজ করে জীবিকা নির্বাহ করতে হবে-এটা তিনি কিছুতেই মেনে নিতে পারেন না। জমানো কিছু টাকা দিয়ে অন্যত্র জমি কিনে ঘর বানিয়ে সপরিবারে আশ্রয় নেন। বিভিন্ন লোকের কাছে ধার-কর্জ করে কিছু দিন সংসারাটি চালিয়ে নেন। এরপরে হাত গুটিয়ে বসে থাকেন। সংসারের এছেন দুরবস্থায় স্তৰী বাড়ির কাছাকাছি একটি এনজিওতে কাজ নেন। কোন বকমে দুটি ছেলে মেয়ে নিয়ে তিনি বেলা খাবার জোগাড় করতে তার প্রাণান্ত অবস্থা। হাবিব মণ্ডল এখন নেশাসক্ত এক কর্মহীন পুরুষ। -সংগ্রহ : মোঃ রেজাউল করিম

কেসস্টাডি-৪

আমার স্থামীর (আহমেদ) ঘনিষ্ঠ বন্ধু-বাক্ষবদের আচরণই আমাকে সব থেকে বেশি বিশ্বিত করেছে। লজ্জা শরমের মাথা থেঁঁয়ে, আহমেদের মৃত্যুর পর তারা অনাকাঙ্ক্ষিত ও অপ্রত্যাশিত আচরণ শুরু করে দেয়।

একদল লোকের উদয় হয়, যারা হিতাকাঙ্ক্ষী সেজে আমার পেছনে আঠার মত লেগে থাকতে শুরু করে। কিন্তু এরা সকলেই হচ্ছে দুশ্চরিত্ব শৃঙ্খলান। তাদের কেউ কেউ দ্বিতীয় স্ত্রী হিসেবে বিয়ের উদ্দেশ্যে আমার কাছে প্রস্তাব পাঠায়। আবার কেউ কেউ অসং উদ্দেশ্যে খাতির জমানোর চেষ্টা চালায়। প্রকৃতপক্ষে নিজেকে রক্ষা করা এবং নিরাপদ রাখা আমার জন্য এক কঠিন সংগ্রাম হয়ে দাঁড়ায়। বুমুর, সাটুরিয়া-সূত্র : দুর্যোগ ও নারী

কেসস্টাডি-৫

সাটুরিয়া বাজারে আমার স্বামীর প্রায় পঞ্চাশ শতকের মত জমি ছিল। আমি যখন হাসপাতালে ছিলাম (টর্নেডোর পর) তখন আমার স্বামীর ভাইয়েরা আমার এবং আমার মেয়েদের জন্য মাত্র আট শতাংশ জমি রেখে বাকি সমস্ত জমি দখল করে নেয়। ... বন্ধুত তারা গাড়োর জোরেই আমাদের জমি দখল করে নেয়। ... চেয়ারম্যানের (আমার স্বামী) কিছু কৃষি জমিও ছিল। কিন্তু সে সব জমিতে আমাদের দখল দেয়া হয়নি এই যুক্তিতে যে, আমার স্বামী যেহেতু কোন জীবিত পুত্র সন্তান রেখে যায়নি সেহেতু শরীয়তের আইন অনুযায়ী (?) ঐ জমিতে আমাদের কোন অধিকার নেই। বুমুর, সাটুরিয়া-সূত্র : দুর্যোগ ও নারী

কেসস্টাডি-৬

ঘটনা : গাইবান্ধা টর্নেডো ১২ এপ্রিল ২০০৫

“কি করব বউয়ের চিকিৎসা করতে গেলে তো সবদিকেই বিপদ। রান্ধাবান্ধা করবে কে? ছেলেমেয়ে দেখবে কে? হাসপাতালে বউয়ের কাছেইবা থাকবে কে?

সরকার তো রিলিফ দিচ্ছে নামমাত্র, এনজিও কোম্পানির রিলিফই আমাদের বাঁচিয়ে দিয়েছে। যখন শুনলাম তারা মেয়েদের নামে রিলিফের কার্ড দেবে, তখন বাধ্য হয়েই তাকে হাসপাতাল থেকে নিয়ে এলাম। আমিও মানুষ। বুঝি ওর চিকিৎসা দরকার। কিন্তু ও না গেলে তো এনজিও ওয়ালারা আমার হাতে রিলিফও দেয় না।” আব্দুল কাদের। সংগ্রহ : ৪ জুন ২০০৫, রেজাউল করিম

উপরোক্ত কেসস্টাডিসমূহ বিশ্লেষণ করলে দেখা যায় যে :

কেসস্টাডি-১

রূপক তার স্ত্রীর চিকিৎসা উদ্যোগ না নিয়ে এবং স্ত্রীর প্রতি সমর্পণ না হয়ে তাকে ফাঁকি দিয়ে বাবার বাড়িতে পাঠিয়ে দ্বিতীয় বিয়ের সিদ্ধান্ত নেয়। রূপকের যদি এমন পরিস্থিতি সৃষ্টি হতো প্রিয়তি হয়তো রূপকের মত সিদ্ধান্ত নিতে পারতো না।

কেসস্টাডি-২

মিনা মেয়ে বলেই হয়তো তার বাবা মিনার কোন চিকিৎসার উদ্যোগ নেয়নি। সে মেয়ে বলেই তার পরিবার তাকে সংসারের বোৰা মনে করে।

কেসস্টাডি-৩

হাবিব মণ্ডল যখন হারানো দিনের আত্মগরিমায় কর্মহীন বেকার বসে রয়েছে, তখন তাঁর স্ত্রী কিন্তু বসে থাকেননি। সংসারের হাল ধরেছেন। বরং হাবিব মণ্ডল স্ত্রীর উপার্জিত পয়সায় নেশা করা শুরু করে।

কেসস্টাডি-৪

স্বামী ও সন্তানের মৃত্যু শোকে কাতর বিধবা বুমুরের যখন বেঁচে থাকার সংগ্রামে রত তখন কতিপয় পুরুষ তার পাশে ঘুরতে থাকে মূলত তাদের অসং যৌনবাসনা চরিতার্থ করার লক্ষ্যে।

কেসস্টাডি-৫

স্বামী ও সন্তানের মৃত্যু শোকে কাতর বিধবা বুমুরের আপন দেবররা বুমুরকে তাঁর সম্পত্তি থেকে বঞ্চিত করে।

কেসস্টাডি-৬

এ ঘটনা দুর্যোগ-উন্নত নিদারণ এক বেদনাদায়ক বাস্তবতা। অনেক এনজিওই জেভার চেতনাকে সমুজ্জ্বল করার অংশ হিসেবে নারীর নামে রিলিফ কার্ড ইস্যু করে। এবং যার নামে কার্ড ইস্যু করা হয় শুধু তাঁর হাতেই রিলিফ দেয়া হয়। এ এক ভাস্ত ত্রাণ ব্যবস্থাপনা। এই ব্যবস্থাপনা জেভার চেতনা সমুজ্জ্বল করে না বরং ক্ষতিগ্রস্ত করে।

কেসস্টাডিসমূহ বিশ্লেষণ থেকে দেখা যায় যে, দুর্যোগ-উন্নত পরিস্থিতিতে তুলনামূলকভাবে পুরুষের চেয়ে নারী কেন ও কিভাবে মনো-সামাজিক বিপর্যয়ের সম্মুখীন হয় তা নিম্নরূপ :

- নারী সহজেই স্বামী কর্তৃক পরিত্যক্ত হতে পারে
- নারী/কন্যাশিশ চিকিৎসার ন্যায় সাধারণ সেবা থেকেও বঞ্চিত হয়
- পুরুষ যখন উপার্জন থেকে বিরত থাকে নারীকেই তখন সংসারের হাল ধরতে হয়, অথচ পুরুষ স্ত্রীর উপার্জিত অর্থে নেশা করলেও নারীর কিছুই করার থাকে না।
- নারীর প্রতি যৌন হয়রানি বৃদ্ধি পায়
- নারী তার স্বামীর সম্পত্তির উত্তরাধিকার থেকেও বঞ্চিত হয়
- ভ্রান্ত ত্রাণ ব্যবস্থাপনা নারীকে আরো বিপদাপন্ন করে তোলে

দুর্যোগ-উত্তর পরিস্থিতিতে তুলনামূলকভাবে পুরুষের চেয়ে নারী যে অধিক মনো-সামাজিক বিপর্যয়কবলিত হয় তার বিজ্ঞানভিত্তিক তথ্য :

পূর্বে উল্লেখিত ১৯৯৬ সালের ১৩ মে টাঙ্গাইলে সংঘটিত প্রলয়ক্ষণী টর্নেডোর প্রায় সাড়ে চার মাস পর পরিচালিত এক গবেষণায় প্রমাণিত হয় যে, উরেগজনক সংখ্যক মানুষ তখনে মনো-সামাজিক বিপর্যয়ের মধ্য দিয়ে দিন ধাপন করছে এবং তুলনামূলকভাবে পুরুষের চেয়ে নারীই অধিক মনো-সামাজিক বিপর্যয়কবলিত ।

টেবিল : টর্নেডোকবলিত তীব্র, মধ্যম ও প্রভাবিত নয় এমন গুরুত্বের দুর্যোগ-পূর্ব ও দুর্যোগ-পরবর্তী দৈনিক ঘুমের তারতম্য (জরিপ নমুনা ৬০ জন, জরিপ নমুনার বয়স ১৮ উর্ধ্ব)

দৈনিক ঘুমের সময়	পুরুষ			নারী		
	তীব্র	মধ্যম	প্রভাবিত নয়	তীব্র	মধ্যম	প্রভাবিত নয়
দুর্যোগ-পূর্ব	৭	৭.১	৫.২	৭.৮	৭.৪	৭.১
দুর্যোগ-পরবর্তী	৮.১	৪.৬	৫.১	৩	৩.১	৭.১
দৈনিক কর্মঘণ্টার হার	৪১.৩৪%	৩৫.২১%	১.৯৩%	৬১.৫৮%	৫৮.১২%	০০%

সূত্র : Psychological Effects of Natural Disaster on Human Being of Gopalpur at Tangail : An Empirical Evidence on Tangail Tornado of 13th May 1996 Based on an Inquiry after Four and Half Months. SARPV- Bangladesh, 1996

টেবিল : টর্নেডোকবলিত তীব্র, মধ্যম ও প্রভাবিত নয় এমন গুরুত্বের দুর্যোগ-পূর্ব ও দুর্যোগ-পরবর্তী দৈনিক কর্মঘণ্টার তারতম্য (জরিপ নমুনা ৬০ জন, জরিপ নমুনার বয়স ১৮ উর্ধ্ব)

দৈনিক কর্মঘণ্টা	পুরুষ			নারী		
	তীব্র	মধ্যম	প্রভাবিত নয়	তীব্র	মধ্যম	প্রভাবিত নয়
দুর্যোগ-পূর্ব	৯.২	১০.৪	৮.৮	৫.২	৭.৯	৮.১
দুর্যোগ-পরবর্তী	৩.৭	৬.৬	৮.৭	২.৭	৬.৩	৮.১
কর্মঘণ্টা হার	৫৯.৭৮%	৩৬.৫৪%	১.১৪%	৪৮%	২০.২৫%	০০%

সূত্র : Psychological Effects of Natural Disaster on Human Being of Gopalpur at Tangail : An Empirical Evidence on Tangail Tornado of 13th May 1996 Based on an Inquiry after Four and Half Months. SARPV- Bangladesh, 1996

অগ্রহ টেবিল প্রমাণ করে যে, দুর্যোগ-পূর্ব ও দুর্যোগ-উত্তরকালে মানুষের দৈনিক কর্মঘণ্টা হাস পেয়েছে। এবং তীব্র টর্নেডো আক্রান্ত এলাকায় পুরুষের মধ্যে এই তারতম্য ৫৯.৭৮% এবং নারীর মধ্যে ৪৮%। মধ্যম মাত্রার টর্নেডো আক্রান্ত এলাকায় পুরুষের মধ্যে এই তারতম্য ৩৬.৫৪% এবং নারীর মধ্যে ২০.২৫%। অপরদিকে টর্নেডো প্রভাবিত নয় এমন এলাকায় এই হার যথাক্রমে ১.১৪% ও ০০%।

দ্বিতীয় টেবিলে দেখা যায় যে, দুর্যোগ-পূর্ব ও দুর্যোগ-উত্তরকালে মানুষের দৈনিক ঘুমের সময় হাস পেয়েছে। তীব্র টর্নেডো আক্রান্ত এলাকায় পুরুষের মধ্যে এই তারতম্য ৪১.৩৪% এবং নারীর মধ্যে ৬১.৫৮%। মধ্যম মাত্রার টর্নেডো আক্রান্ত এলাকায় পুরুষের মধ্যে এই তারতম্য ৩৫.২১% এবং নারীর মধ্যে ৫৮.১২%। অপরদিকে টর্নেডো প্রভাবিত নয় এমন এলাকায় এই হার যথাক্রমে ১.৯৩% ও ০০%।

উপরোক্ত বিজ্ঞানভিত্তিক তথ্য প্রমাণ করে যে, দুর্যোগকবলিত এলাকায় নারী-পুরুষ উভয়ের কর্মঘণ্টা হাস পেলেও নারীর কর্মঘণ্টা কম হাস পেয়েছে। আমাদের আর্থ-সামাজিক অবস্থার প্রেক্ষিতে এ ধারণা করা মৌলিক হবে না যে, বিপর্যস্ত অবস্থায় নারীকে তার দৈনন্দিন কর্মে নিয়োজিত থাকতে হয়। অথচ ঘুমের সময় হাস পর্যালোচনায় দেখা যায় যে, নারীর দৈনিক ঘুমের সময় হাস পেয়েছে পুরুষের তুলনায় বেশি। অর্থাৎ অধিক দুশ্ক্ষণা ও মানসিক চাপের কারণে নারী পুরুষের তুলনায় কম ঘুমাতে পারে।

কেসস্টাডিসমূহ এবং বিজ্ঞানভিত্তিক গবেষণা পর্যালোচনায় দেখা যায় যে, দুর্যোগকবলিত এলাকায় নারী পুরুষের তুলনায় অধিক বিপর্যয়ের সম্মুখীন হয়।

এই প্রেক্ষিতে দুর্যোগকবলিত এলাকায় স্বাভাবিক মনো-সামাজিক পরিচর্যার পাশাপাশি নারী সমাজের জন্য অতিরিক্ত কিছু পরিচর্যা কার্যক্রম হাতে নিতে হবে, যা নিম্নরূপ :

১. আশ্রয়কেন্দ্রে নারীকর্ম থাকা প্রয়োজন।
২. দুর্ঘটনার আগ ব্যবস্থাপনায় নারীর অংশগ্রহণ প্রয়োজন।
৩. স্বামী/অভিভাবকহারা নারীদের দ্রুত পরিবারের কাছে ফিরে যাওয়ার ব্যবস্থা করতে হবে।
৪. পরিবারের যে কোন একজনের নামে আগকার্ড ইস্যু করার নিয়ম করা যেতে পারে।
৫. মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত নারীদের নিয়ে পৃথক স্ব-সেবা দল (Self Help Group) গঠন করতে হবে।
৬. মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত নারী দলে পৃথক পরিচর্যা কার্যক্রম গ্রহণ করতে হবে।
৭. মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত নারীদের স্ব-সেবা দলের মাধ্যমে পুরুষাসন কার্যক্রম (বিশেষ আয়মুখী কার্যক্রম) গ্রহণ করতে হবে।
৮. মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত নারী দলে স্বামীহারা নারীদের সম্ভাব্য যৌন হয়রানি থেকে রক্ষার জন্য পরিচর্যা দেশনে আলোচনা করতে হবে এবং প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।
৯. স্বামীহারা নারীদের সম্পত্তি ও সন্তান রক্ষার জন্য আইনি সহায়তা প্রদান করতে হবে।
১০. মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত নারীদের স্বামী/অভিভাবককে পরামর্শ প্রদান করতে হবে।



৩. খ দুর্ঘটকবলিত এলাকায় শিশুদের মনো-সামাজিক বিপর্যয়

শিশুরা দুর্ঘটনে বিশেষভাবে বিপর্যস্ত হয়ে পড়ে। বড় ধরনের দুর্ঘটনে শিশুদের বিপর্যয়ের মাত্রা তুলনামূলকভাবে বৃদ্ধি পায়। শিশুরা ও যে মনো-সামাজিকভাবে (অথবা নির্দেশপক্ষে মানসিকভাবে) বিপর্যস্ত হয় বা হতে পারে তা আমরা খুবই কম চিন্তা করে থাকি। বাস্তবতা হচ্ছে এই যে, দুর্ঘটনে শিশুরা বড়দের তুলনায় অধিক মনো-সামাজিকভাবে বিপর্যস্ত হয় কেননা তারা কোন পরিবর্তনকে সহজভাবে নিতে পারে না এবং স্বল্প অভিজ্ঞতার কারণে তারা যে কোন দুর্ঘটনে খুব সহজেই ভীত হয়ে পড়ে। কেবলমা মনোবিজ্ঞানীগণ বলেন যে, বিকট শব্দ, অক্রূর, দৌড়াদৌড়ি-ছোটছুটি, প্রবল বাতাস, ভয়ঙ্কর জলন্দোত্ত কিংবা আগুন শিশুদেরকে বড়দের চেয়ে অধিক ভীতিগ্রস্ত করে তোলে। কিন্তু বিষয়টি আমাদের চিন্তার বাইরে থেকে যায় এজন্য যে :

- শিশুরা এমনকি যারা কথা বলতে পারে তারাও তাদের সমস্যা চিহ্নিত করতে বা বলতে পারে না।
- বড়রা শিশুদের সমস্যার কথা জানতে বা শুনতে চায় না।
- শিশুদের খাবারের ন্যায় মৌলিক চাহিদা মিটে গেলে বড়রা মনে করে যে, শিশুরা নিরাপদ হয়ে গেল।
- বড়রা নিজেদের দৃষ্টিতে শিশুদের সমস্যাকে বুঝতে চায়, শিশুদের দৃষ্টিতে সমস্যাটিকে ভাবতে পারে না।

সব বয়সী শিশুরা যে দুর্ঘটনে সমানভাবে বিপর্যস্ত হয়ে পড়ে তা কিন্তু নয়। বয়সভেদে শিশুদের ওপর দুর্ঘটনের প্রভাবের ভিন্নতা হয় নিম্নরূপ :
অনুকর্ণ-৫ বয়সী শিশুদের ওপর দুর্ঘটনের প্রভাব

- মাঝেমাঝে কালু কালু ছাড়াই কালুকাটি করতে পারে।
- দুর্ঘটনার আতঙ্কের সম্মুখীন হয়েছিল- হতে পারে তা শব্দ অথবা দৌড়াদৌড়ি, সাধারণ সময়ে অনুরূপ কোন ঘটনায় (যেমন অগ্নিকাণ্ডকবলিত এলাকার একটি শিশু চুলার আগুন দেখেও ভীত হয়ে পড়তে পারে) পুনরায় সে ভীত হয়ে কালুকাটি করতে পারে কিংবা আরো বড় ধরনের বিপর্যয়ের সম্মুখীন হতে পারে।
- সব সময় বাবা-মায়ের কোলেই থাকতে চায়। ক্ষণিকের জন্য বিচ্ছিন্ন হলেও কালুকাটি করতে পারে।
- অপরিচিত মানুষ দেখলেই কালুকাটি করতে পারে।
- স্বাভাবিক ঘুমের সময় পাল্টে যেতে পারে।
- স্বাভাবিক খাবারের সময় পাল্টে যেতে পারে, খাবার গ্রহণে অনীহাও দেখা দিতে পারে।
- পিতা-মাতা উভয়কে হারিয়েছে এমন শিশু বিশেষ মনো-সামাজিক বিপর্যয়ের যেমন, Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) শিকার হয়ে যেতে পারে।

ছয় থেকে পনেরো বছর বয়সী শিশুদের ওপর দুর্ঘোগের প্রভাব

- স্বাভাবিক চলাফেরার ব্যত্যয় দেখা দিতে পারে।
- চুপচাপ থাকার প্রবণতা দেখা দিতে পারে।
- দুর্ঘোগ চলাকালে যে ধরনের আতঙ্কের সম্মুখীন হয়েছিল সাধারণ সময়ে অনুরূপ ধরনের ঘটনায় সে ভীত হয়ে কানাকাটি করতে পারে।
- দুর্ঘোগের ঘটনা স্মৃতি দেখে ঘুমের বিষ্ণু দেখা দিতে পারে।
- বিছানায় মৃত্যুপাত, আঙুল ঢোঁয়া অভ্যাস যাদের আছে তাদের ক্ষেত্রে তা বেড়ে যেতে পারে।
- ক্ষুলে যেতে অনীহা দেখা দিতে পারে।
- ঘরে স্বাভাবিক পড়াশোনায় অনীহা দেখা দিতে পারে।
- খেলাধুলায় অনীহা দেখা দিতে পারে।
- স্বাভাবিক ঘুমের ব্যত্যয় দেখা দিতে পারে।
- মাথাধোরা, মাথাব্যথার ন্যায় কিছু সাধারণ অসুস্থিতার প্রবণতা দেখা দিতে পারে।
- খাবার গ্রহণে অনীহাও দেখা দিতে পারে।
- পিতা-মাতা উভয়কে হারিয়েছে এমন শিশু বিশেষ ধরনের মনো-সামাজিক বিপর্যয়ের যেমন, Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) শিকার হয়ে যেতে পারে।
- দুর্ঘোগ-উভয় পরিস্থিতিতে কিশোর-কিশোরী যৌন হয়রানির শিকার হতে পারে।

ঘটনা : সুপার সাইক্লোন ১৯৯৯, উত্তর্যা

ঝুর্ণিবাড়ের পূর্ব মুহূর্তে কাবেরী তার পিতা-মাতার সাথে বাড়ি ছেড়ে নিরাপদ একটি পাকা বাড়িতে আশ্রয় গ্রহণ করে। বাড়ি যখন শুরু হয়ে গেছে কাবেরী দেখলো বাড়িটির একটি জানালা ভেঙে প্রবল বেগে বাতাস ও পানি ঘরে প্রবেশ করছে। এমনই এক পরিস্থিতিতে একদল নরপতি তাকে ধর্ষণ করে।

ঝুর্ণিবাড়ে কাবেরীর পরিবারের কেউ মারা যায়নি। কিন্তু কাবেরী যা হারিয়েছে তা ভুলতে পারে না। এক বছর পরেও কাবেরী পুরুষ মানুষ দেখলেই কাপড় দিয়ে মুখ ঢাকে। দৌড়ে সেখান থেকে পালিয়ে যায়।

সূত্র : Psychosocial Care by Community Level Workers for disaster Survivors, Information Manual 2

৩. গ. শিশুদের মনো-সামাজিক পরিচর্যা

শিশুরা যেমন বড়দের থেকে ভিন্ন ধরনের মনো-সামাজিক বিপর্যয়ের সম্মুখীন হয়ে থাকে তেমনি তাদের জন্য মনো-সামাজিক পরিচর্যাও হওয়া প্রয়োজন ভিন্ন ধরনের। আবার বয়স ভেদে শিশুদের মনো-সামাজিক পরিচর্যাও ভিন্ন ধরনের হওয়া প্রয়োজন।

অনুর্ধ্ব ৫ বয়সী শিশুদের মনো-সামাজিক পরিচর্যা

- শিশু যার কাছে/কোলে থাকতে চায়, তার কাছে/কোলেই থাকার সুযোগ দিতে হবে।
- শিশু ঘুম থেকে উঠে নিজেকে যেন একা দেখতে না পায়।
- শিশুকে যেন অক্ষকারে একাকী যেতে কিংবা থাকতে না হয়।
- শিশুর খাবার ও ঘুমের সময় পরিবর্তন হয়েছে কিনা এবং খাবারের প্রতি কোন অনীহা দেখা দিচ্ছে কিনা তা পর্যবেক্ষণ করতে হবে।
- শিশুর খাবার ও ঘুমের সময় পরিবর্তন হলে এবং খাবারের প্রতি কোন অনীহা দেখা দিলে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে।
- শিশুকে খেলনা দিতে হবে।
- পিতা-মাতা অথবা মাতা হারিয়েছে এমন শিশু প্রতিপালনের দায়িত্ব দিতে হবে শিশু যে বাড়িতে থাকত সেই বাড়িরই সবচেয়ে নিকটজনকে (দাদী-নানীকে)। দাদী-নানী না থাকলে, তাঁদের সাথে শিশু অধিক পরিচিত না হলে অথবা দাদী-নানীও যদি মৃত্যুবরণ করেন তাহলে দুর্ঘোগকবলিত এলাকার সেইসব মায়ের কাছে দেয়া যেতে পারে, যেসব মা দুর্ঘোগে তাঁদের সন্তান হারিয়েছেন। অবশ্য পরিবারের জীবিত সদস্যদের সমর্থন, সমাজের সহযোগিতা ও তত্ত্বাবধায়কের জন্য প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা থাকা জরুরি।
- এ ধরনের মায়েদের প্রশিক্ষণসহ সকল সুযোগ-সুবিধা সৃষ্টি করে তাদের তত্ত্বাবধানে ৫ কিংবা ১০ জনের পিতা-মাতা হারানো শিশু দলকে দেয়া যেতে পারে।

ঘটনা : সুপার সাইক্লোন ১৯৯৯, উড়িষ্যা

সুপার সাইক্লোনের পর মনো-সামাজিক পরিচালনা শিশুদের এতিম শিশুদের একত্রিত করেন। এরপরে যেসব মা তাঁদের সবকটি সন্তান হারিয়েছেন সেইসব মাকে একত্রিত করে ঐ শিশুদের সাথে থাকতে দেয়া হয়। এই প্রক্রিয়ায় বেশ কিছু সন্তান হারানো মা এতিম শিশুকে পতিপালনের জন্য দণ্ডক নেয়।

সূত্র : Psychosocial Care by Community Level Workers for disaster Survivors, Information Manual 2

ছয় থেকে পনেরো বছর বয়সী শিশুদের মনো-সামাজিক পরিচর্যা

- ছয় থেকে পনেরো বছর বয়সী শিশুদের জন্য ব্যক্তিগত ও দলভিত্তিক মনো-সামাজিক পরিচর্যা সেশন পরিচালনা করতে হবে।
- শিশু ঘুম থেকে উঠে নিজেকে যেন একা দেখতে না পায়।
- শিশুকে যেন অক্ষকারে একাকী যেতে কিংবা থাকতে না হয়।
- আকস্মিক দুর্যোগ একবার যে জায়গায় হয় সে জায়গাতে যে অনুরূপ দুর্যোগ সহসা হয় না এমনকি কদাচিতও হয় না (যেমন-বাংলাদেশে একই গ্রামে দু'বার ভয়ঙ্কর টর্নেডো হয়েছে এমন রেকর্ড নাই), তা তাঁদেরকে জানাতে হবে।
- শিশুর খাবার ও ঘুমের সময় পরিবর্তন হয়েছে কিনা এবং খাবারের প্রতি কোন অনীহা দেখা দিচ্ছে কিনা তা পর্যবেক্ষণ করতে হবে।
- শিশুর খাবার ও ঘুমের সময় পরিবর্তন হলে এবং খাবারের প্রতি কোন অনীহা দেখা দিলে মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারীকে বুঝাতে হবে যে, শিশু প্রকৃতই মনো-সামাজিক বিপর্যস্ত। সূতরাং পরিচর্যাকারীকে ঐ শিশুর জন্য ব্যক্তিগত অথবা একই সমস্যাতে আক্রান্ত দলভিত্তিক মনো-সামাজিক পরিচর্যা সেশন পরিকল্পনা ও পরিচালনা করতে হবে।
- শিশুদের জন্য বিলোদনের ব্যবস্থা করতে হবে। বিলোদন দলভিত্তিক হওয়া বাস্তু। বিভিন্ন ধরনের খেলা, ছবি আঁকানো, গল্প বলা, ছড়া বলা, গান করা ইত্যাদি বিলোদনের মাধ্যম হতে পারে।

ঘটনা-১ : ২৬ ডিসেম্বর, ভারত মহাসাগরীয় এলাকায় সুনামি স্থান শ্রীলংকা : সুনামি হয়ে যাওয়ার ২ মাস পরে যখন শিশুদের তিনি বেলা যাওয়া নিশ্চিত হয়েছে, তাঁদের পূর্বের বাড়ির জায়গায় অস্থায়ী কিংবা স্থায়ী আবাস নির্মিত হয়েছে, এমনকি স্কুল ঘরও দাঢ়িয়ে গেছে, তখনে শিশুরা স্কুলে যেতে চাহিল না। তখন এদের জন্য আমরা ফুটবল ও ক্রিকেট সরঞ্জাম কিনে দিই। তারা নতুন ফুটবল কিংবা ক্রিকেট সরঞ্জাম দিয়ে খেলাধুলা কখনো করেনি। মহাআনন্দে খেলাধুলা করতে থাকল। সঙ্গাহ পেরোতেও খেলার মাঠে গিয়ে তাঁদেরকে আবার স্কুলে যাওয়ার কথা বললাম। আমরা ‘স্কুলে চলো’ ব্যালি আয়োজন করলাম। সত্যিই তারা পর্যায়ক্রমে সকলেই স্কুলে যেতে শুরু করল।

- হাবিবউল্লা বাহার, পরিচালক-মানব মুক্তি সংস্থা (শ্রীলংকায় সুনামি উভৰ কাজ শেষে ফিরে অভিভূতা বর্ণনা)

ঘটনা-২ : ২৬ ডিসেম্বর, ভারত মহাসাগরীয় এলাকায় সুনামি, স্থান : নিকোবর দ্বীপ

নির্ধারিত সেশনে শিশুদেরকে সাদা কাগজে তাঁদের ইচ্ছা অনুযায়ী ছবি আঁকতে বলা হয়। শিশুরা আলোচনা করে সিদ্ধান্ত নেয় যে, দুর্ঘাগ্রে সময় তাঁরা যা দেখেছে তাই আকাবে। শিশুরা যা আঁকে তা হচ্ছে নিজেদের ঘর-বাড়ি (যা বর্তমানে ধ্বংস হয়ে গেছে), সুনামির ধ্বংসস্তোলা, দুর্ঘাগ্রে সময় মানুষ কিভাবে বাঁচার চেষ্টা করছে। ছবি অংকন শেষে সংক্ষিপ্ত আলোচনায় জানা যায় যে, বর্তমানে তাঁদের প্রায় সকলেই ঘুমের মধ্যে সুনামির জলচাপ্পাসের স্পন্দন দেখে। তাঁদেরকে জানানো হয় যে, তাঁরা এখন নিরাপদ অবস্থানে আছে। সুনামি আবার হবে না, হলেও এই ক্যাম্পে আগেও যেমন পানি আসেনি, এবাবেও আসবে না। দ্বিতীয় দিনে তাঁদেরকে তাঁদের পছন্দ অনুযায়ী ছবি আঁকতে বলা হয়। তাঁরা প্রায় সবাই তাঁদের আবাসস্থলের কল্পিত সাধারণ ছবি আঁকে। (অর্থাৎ তখন তাঁরা স্পন্দন দেখতে শুরু করেছে)। এই পর্যায়ে তাঁদের রিলাক্সেশন বা শৰাসন করানো হয়। যে সকল শিশু অংকন সেশনে আসেনি, বরং একটি-সেদিক ঘুরে বেড়িয়েছে তাঁরা তাঁদের বন্ধুদের কাছে অংকন সেশনের কথা শুনে নিজেরাই এসে অংকন সেশনে অংশ নেয়ার আগ্রহের কথা জানায়।

সূত্র: Report of the Trauma Counseling Service Provided by Indian Air Force Training Station

- পূর্বে উল্লিখিত পরামর্শ অনুযায়ী (দেখুন ৫. ছ পরিচেছে) পরিচর্যাকারীকে বিলোদনেরও সেশন পরিকল্পনা করতে হবে।
- যে শিশু যে ধরনের বিলোদনে অংশগ্রহণ করতে চাচ্ছে তাকে তাঁতেই অংশগ্রহণ করতে দিতে হবে।
- বিলোদনের পূর্বশর্ত হিসেবে পরিচর্যাকারীকে খেয়াল করতে হবে তাঁদের খাবার নিশ্চিত হয়েছে কিনা।
- পিতা-মাতা হারানো শিশুটিকে মাত্রাতিরিক্ত বিপর্যস্ত অবস্থায় যেন বিলোদন দেয়ার পরিকল্পনা করা না হয়। কখন শিশুটি বিলোদনমূলক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণের উপযোগী হয়েছে, তা পরিচর্যাকারীকেই তাঁর মেধা ও পেশাগত দক্ষতা দিয়ে নির্ধারণ করতে হবে।

ଏହି ସାମାଜିକ ଶୈଳେ ବେଳ କିଛି ଶିଖିବାର ଗଲା ଓ ଗଲୁ ସଂଯୋଜନ କରିବାର ହେବେ । ପରିଚୟକାରୀ ଲିଙ୍ଗରେ ଅନୁକୂଳ ଶିଖିବାର ଗଲା ଓ ଗଲୁ ସଂଯୋଜନ କରିବାର ପାଇଁ । ତବେ ମାତ୍ର ରାଖିବାର ହିୟେ-ଗାନ୍, ଗାନ୍, ହାତ୍ତା ଯାଇ ହୋଇଲା କେନ ତା ଯେଣ ଶିଖିବାରେକେ ଆବଶ୍ୟକ ହିୟେ ଗାରେ, ଉଜ୍ଜ୍ଵଳିବାର କରିବାରେ ପାଇଁ, ଜୀବନେ ବନ୍ଦୁନ କେଥାତେ ଭୂମିକା ରାଖିବାରେ ।

୩. ସ ପ୍ରତିବକ୍ଷିଦେର ସାମାଜିକ ପରିଚ୍ୟା

ମେ କୋଳ ଡରକରି ପରିଷିତିତେ ପ୍ରତିବକ୍ଷିଦେର ଥିବାର ହେବେ ପଡ଼େ । ଶାରୀରିକ ଓ ମାନ୍ସିକ-ଉତ୍ସମ୍ବିଧ ପ୍ରତିବକ୍ଷିଦେର ବିପରୀତା ବିବେଚନା କରିଲେ ଦେଖା ଯାଏ ଯେ, ମାନ୍ସିକ ପ୍ରତିବକ୍ଷିଦେର ତୁଳନାଯ ଆମେ ଅଧିକ ବିପଦାପରି ହେବେ ପଡ଼େ ଏବଂ ତା ପାଇସିଥିଲେ ଆମାଦେର ଦୃଢ଼ି ଏତିବ୍ୟେ ଯାଏ । ଜର୍ମନି ପରିଷିତିତେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନ୍ସିକ ପ୍ରତିବକ୍ଷିଦେର ବିପଦାପରିତା ବିବେଚନା କରିଲେ ଦେଖା ଯାଏ ଯେ, ଏବ ଫେରାନ୍ତେ ଲିଖିବା :

ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିବକ୍ଷି

ଜର୍ମନି ପରିଷିତିତେ ଆମେର ସହାଯତା ଛାଡ଼ା ତାରା ନିରାପଦ ହେବେ ଦେଖିଲେ ପାଇଁବା

ଯେ କୋଳ ଆସାନ୍ତେଇ ତାରା କାବୁ ହେବେ ପଡ଼େନ ତାରା ତାଦେର ସହକ୍ୟର କଥା ବଲାତେ ପାଇଁବା
ତାଦେର ଆଗ୍ରହେଇ (ଯେବଳ ବୋବା) ତାଦେର ସହକ୍ୟର କଥା ବଲାତେ ତାରା ତାଦେର ସହକ୍ୟର କଥା ବଲାତେ ପାଇଁବା
ଜର୍ମନି ପରିଷିତିତେ ପ୍ରତିବକ୍ଷିଦେରକେ ଆମେକେଇ ବୋବା ମାନେ କରେ କରିବାର ପରିଷିତିତେ ପ୍ରତିବକ୍ଷିଦେରକେ ଆମେକେଇ ବୋବା ମାନେ

ତାଦେର ଏତ୍ତିଯେ ଚାଲେନ କରିବାର ପରିଷିତିତେ ପ୍ରତିବକ୍ଷିଦେରକେ ଆମେକେଇ ବୋବା ମାନେ

ଶାରୀରିକ ଓ ମାନ୍ସିକ-ଉତ୍ସମ୍ବିଧ ମାନ୍ସିକ ପ୍ରତିବକ୍ଷି ଦୂର୍ଯ୍ୟ-ଉତ୍ତର ପରିଷିତିତେ ସାଧାରଣ ଶାନ୍ତିରେ ଚେଯେ ଅଧିକ ବିପର୍ଯ୍ୟ ହେବେ ପଡ଼େ । ଅଥଚ ଜର୍ମନି ପରିଷିତିତେ ପ୍ରତିବକ୍ଷି ଆମାଦେର ଦୃଢ଼ି ଏତ୍ତିଯେ ସାଧ ଏବଂ ପ୍ରତିବକ୍ଷିଦେର ଆମାଦେର ଏତ୍ତିଯେ ଚାଲେନ । ଆମାର ଏଟାର ସତ୍ୟ ଯେ, ଚାଲେଇ ପ୍ରତିବକ୍ଷିଦେର ପରିଚ୍ୟା କରି ଯାଏ ନା । ବିଶେଷତ ମାନ୍ସିକ ପ୍ରତିବକ୍ଷିଦେର ପରିଚ୍ୟା ପ୍ରଶିକଳବିହିନ ପରିଚ୍ୟାକାରୀର ପରିଚ୍ୟାକାରୀର ଅନୁଦାନ କରିବା ପାଇଁ ଅପରିବାର । ସୁତରାଙ୍ଗ ମାନ୍ସିକ ପରିଚ୍ୟାକାରୀର ପରିଚ୍ୟାକାରୀର କାର୍ଯ୍ୟ । କେବଳ ତାଦେର ଅଭିବଳିତ ପରିଚ୍ୟାକାରୀର ପରିଚ୍ୟାକାରୀର ଅନୁଦାନ କରିବା ପାଇଁ ମାନ୍ଦା-ମାନ୍ଦାଜିକ ପରିଚ୍ୟାକାରୀର ପରିଚ୍ୟାକାରୀର ପରିଚ୍ୟାକାରୀର ପରିଚ୍ୟା ।

ମାନ୍ସିକ ପ୍ରତିବକ୍ଷିଦେର ପରିଚ୍ୟା : ଲିବିଡି ପରିଚ୍ୟାକାରୀର ଲିକଟ ନିଯେ ଯେତେ ହେବେ ।



সহায়ক পাঠোপকরণ ও মনোসামাজিক পরিচর্যা প্রত্রিয়ার একটি উদাহরণ

২৬ ডিসেম্বর ২০০৪ তারিখে ভারত মহাসাগরীয় এলাকায় সুনামি সংঘটিত হওয়ার পর নিকোবর দ্বীপপুঁজি ইভিয়ান এয়ার ফোর্স শ্রী রামচন্দ্র মেডিক্যাল কলেজের ক্লিনিক্যাল সাইক্লোলজি বিভাগের সহায়তায় যে মনো-সামাজিক পরিচর্যা কার্যক্রম পরিচালনা করে তার সংক্ষিপ্ত প্রতিবেদন।

সুনামি সংঘটিত হওয়ার পর ইভিয়ান এয়ার ফোর্স আন্দামান দ্বীপপুঁজি সংলগ্ন কার নিকোবর থেকে প্রায় পরিবারের প্রায় ১০০০ মানুষকে অকাশপথে চেন্নাইয়ের তামবারাম বিমান ঘাঁটিতে নিয়ে আসে। উকারকৃতদের প্রায় সকলেই মানসিকভাবে ছিল বিপর্যস্ত এবং তাদের মধ্যে অনেকেই আহত ও অসুস্থ ছিল। স্থানীয় বিমানঘাটির চিকিৎসক মেডিক্যাল অফিসার শ্রী রামচন্দ্র মেডিক্যাল কলেজের ক্লিনিক্যাল সাইকোলজি বিভাগের প্রধান অধ্যাপক ড. এলএসএস মানিখামের সাথে পরামর্শ করেন এবং এবং এই মর্মে সিদ্ধান্ত গৃহীত হয় যে, শ্রী রামচন্দ্র মেডিক্যাল কলেজের ক্লিনিক্যাল সাইক্লোলজি বিভাগ ইভিয়ান এয়ার ফোর্সের সহায়তায় দুর্গত মানুষকে মনোস্থান্ত্রিক সেবা প্রদান করবে।

প্রস্তুতি পর্ব

ইভিয়ান এয়ার ফোর্স তামবারাম বিমান ঘাঁটি ডিসেম্বর মাসেই বায়ু সেনাদের নিয়ে Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) বিষয়ক দুটি শিক্ষাকোর্স পরিচালনা করে। এরমধ্যে একটি কোর্স ২০০৪ সালের সেপ্টেম্বরে কুমবাকোনামে অগ্নি দুর্ঘটনা-উত্তর পরিস্থিতিতে ইভিয়ান এয়ার ফোর্সের পরিচর্যা সেবা কার্যক্রম থেকে লক্ষ অভিজ্ঞতাকেন্দ্রিক। এছাড়া ব্যাপক সংখ্যক বায়ুসেনাকে সংশ্লিষ্ট কাজে দক্ষ করে তোলার লক্ষ্যে অধ্যাপক ড. এলএসএস মানিখামের সহযোগিতায় মনো-সামাজিক পরিচর্যা বিষয়ক একটি প্রশিক্ষণ মডিউল প্রণয়নের সিদ্ধান্ত গৃহীত হয়।

ত্রুটি পরিচর্যাকারীদের প্রশিক্ষণ

কার নিকোবর থেকে আসা দুর্গত মনো-সামাজিক পরিচর্যা কাজটি শুরু করেন মাত্র ৫ জন মনোবিজ্ঞানী। কিন্তু এই সংখ্যক পরিচর্যাকারী বিপর্যস্তের তুলনায় ছিল খুবই কম। যে কারণে আরো স্বেচ্ছাসেবক পরিচর্যাকারী গড়ে তোলার সিদ্ধান্ত নেয়া হয়। বায়ুসেনাদের স্তৰাই একাজে সর্বাঙ্গে এগিয়ে আসেন। নির্ধারিত মডিউল অনুযায়ী তাঁদেরকে প্রশিক্ষণ দেয়া হয়। এবং তাঁরাও মনোবিজ্ঞানীদের তত্ত্ববধানে পরিচর্যা কার্যক্রমে নিয়োজিত হন।

পরিচর্যা পর্ব

প্রথম দিন : সিনিয়র মেডিক্যাল অফিসার স্বাস্থ্য সেবা দলের সহযোগিতায় দুর্গত মানুষের মধ্য থেকে যাঁরা উচ্চমাত্রায় মানসিক বিপর্যয়ের সম্মুখীন তাঁদেরকে চিহ্নিত করা হয় এবং চিহ্নিত ব্যক্তিগৰ্গের প্রত্যেককে ৩০ থেকে ৪০ মিনিটের মনোস্থান্ত্রিক সেবা প্রদান করা হয়। সেবা প্রদানকালে পরিচর্যা দল অনুধাবন করে যে, উচ্চমাত্রায় বিপর্যস্ত ব্যক্তিগৰ্গের সংখ্যা এত বেশি যে তাঁদের সকলকে পরিচর্যা কার্যক্রমের আওতায় আনতে হলে দলভিত্তিক মনোস্থান্ত্রিক সেবা প্রয়োজন। পরিচর্যা দল লক্ষ্য করে যে, শিশুরা নতুন জায়গায় খেলাধুলা করছে এবং ঘুরে বেড়াচ্ছে, তারপরও পূর্ব অভিজ্ঞতার আলোকে বড়দের সাথে সাথে তাদের জন্যও দলভিত্তিক মনোস্থান্ত্রিক সেবা দেয়ার সিদ্ধান্ত গৃহীত হয়।

ব্যক্তিগত পর্যায়ে সেশন

প্রথম দিনের ব্যক্তিগত পর্যায়ে সেশনে দেখা যায় যে, বেশিরভাগ নারীই সুনামি দুর্ঘাগে তাদের এক বা একাধিক সন্তান হারিয়েছেন এবং তাঁরা যখন সন্তান কোলে নিয়ে স্বোত্তের সাথে লড়াই করছেন তারই একটা পর্যায়ে হাতে আঁকড়ে থাকা সন্তান স্বোত্তের তোড়ে ভেসে গিয়েছে। এই মায়েদের সকলেই এমন ধরনের অপরাধবোধে ভুগছেন যে- তিনি নিজে বেঁচে আছেন অথচ তাঁর সন্তান মরে গিয়েছে এবং এর জন্য তিনিই দায়ী। এঁদের কেউ কেউ আছেন যাঁদের কোন সন্তানই জীবিত নেই, অন্যের সন্তান দেখলেই তাঁরা নিজের মৃত সন্তানের কথা স্মরণ করে দুঃখে কাতর হয়ে পড়েন। এ ধরনের বাবা-মা উভয়েরই অনিন্দ্রিয় খাবারে অনীহা দেখা দেয়।

ব্যক্তিগত পর্যায়ে সেশনে বিপর্যস্ত ব্যক্তিকে সুনামি দুর্ঘাগের অভিজ্ঞতা ও তার অনুভূতি প্রকাশ করতে উৎসাহিত করা হয়। সহায়ক তাঁদের মনের আবেগ ও দুঃখ ভাষায় প্রকাশ করতে সহযোগিতা করেন (ভেন্টিলেশন) এবং সহায়ক ছিলেন সক্রিয় শ্রোতা। আলাপচারিতার মধ্য দিয়ে বের হয়ে আসে যে, যাঁদের হাতের বাঁধন আলগা হয়ে সন্তান পানির তোড়ে ভেসে গিয়েছে আসলে তাঁরা চেষ্টা করেছেন কিন্তু পরিস্থিতির ওপর নিয়ন্ত্রণ রাখতে পারেননি। একাধিক সেশন পরিচালনার পর এ ধরনের দম্পত্তি কিংবা মায়েরা বিশ্বাস করতে শুরু করেন যে-তাঁদের সন্তানের মৃত্যুর জন্য তাঁরা দায়ী নন।

ପ୍ରକାଶକ

ପ୍ରାଚୀନ ହିନ୍ଦୁ

ପରିବାର

卷之三

ଏକମଳ ଶିଖର ଥାବେ ଏକଟି ଶିଖିକେ ସଦା ଏକଟି କାଗଜେ ରଙ୍ଗ-ପେଞ୍ଚିଲ ଦିଯେ ଛବି ଆକରତେ ବଲା ହୁଁ । ଶିଖିଟି ହିବି ଆକେ । ଏ ସଟିଲା
ଆଜାନା ଶିଖିକେ ଦାର୍ଶନିକାରେ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ । ଅଗୋରା ଓ ଛବି ଠିକର ଆହୁତି ଅଫାଶ କରିବେ । ତାମେଗରିକେ କାଗଜ ଓ ରଙ୍ଗ-ପେଞ୍ଚିଲ ଦିଯେ
ତାମାର ମନ ବର୍ତ୍ତମାନେ ଯେ ଅଭିଭୂତ ତା ପ୍ରକାଶିତ କରିବାରେ ଯେ ଜାଗା ଯାଏ ଯେ, ଜାଗାରେ ଯାଏ ଯେ, ଜାଗାରେ ଯାଏ ଯେ, ଜାଗାରେ ଯାଏ
ଏତାମାରଙ୍ଗେ ଦଳାନ୍ତିକ ହଜାରିବାରେ ଧରନ ନିରାପନ କରନେ ଦେଖି ଯାଏ ଯେ, ତାମେର ପ୍ରାୟ ସକଳେରେ ସୁଧାରିତ ହେବେ ଏବଂ ତାମା
ପ୍ରକାଶ ଦିଲେ ।

20

27

১. যে সকল নারী নিকটজনকে হাবিয়েছেন অথবা হারানে স্থানীয় জন্য অপেক্ষান তাদেরকে যে কোন ধরণের দুঃসংবাদের জন্ম পূর্ব থেকেই প্রস্তুত করে যাচ্ছি প্রয়োজন।
 ২. যে সকল ব্যক্তি পরিচয় চলা কালেও বিশ্বাসের অভ্যন্তর আবেগের অভ্যন্তর উপলক্ষি করছেন তাদের নিয়মিত ফলেআপ প্রয়োজন।
 ৩. যে কোন জনকরি পরিষ্কিত মোকাবিলাস জন্য পূর্ব থেকেই বিশেষজ্ঞ মনোবিজ্ঞানী, পরিচয়কারী ও ডায়ান্ত পরিচয়কারী দল প্রস্তুত করে ভূলতে হবে।
 ৪. পরিচয় চলাকালে দৃশ্যত্বের মাঝে সাপেক্ষ নেটওয়ার্ক গড়তে তোলা প্রয়োজন, যেন পরিচয়কারী দল তাদের কাজ শেষ করব।



বিনোদন সহায়ক শিশুতোষ উপকরণ

গল্প : পরিশ্রমী পিংপড়ে ও অলস ঘাস ফড়িৎ

গ্রীষ্মের প্রথর বোদের মধ্যে পিংপড়েরা খাদ্য সংগ্রহে ব্যস্ত। তারা নিজেদের উজনের চেয়ে দ্বিগুণ খাদ্যের বোঝা ঘাড়ে করে উত্তপ্ত রাজপথ দিয়ে হেঁটে চলেছে। অন্যদিকে গাছের শীতল ছায়ায় মনের আনন্দে খেলা করে চলেছে ঘাস ফড়িৎ। খেলা করে আর বিশ্রাম নেয়। কেউ আবার বাদ্যযন্ত্র বাজায়। পিংপড়েকে এই প্রাণান্তরক পরিশ্রম করতে দেখে এক ফড়িৎ জিজেস করল—‘এই প্রচন্ড গরমে কেন খামাখা এত খাটচি করে মরছো বলতে পারো?’ পিংপড়ে উন্নত দিল ‘শীতের সময় খাদ্যের খুব অভাব দেখা দেয়। এখন থারুর খাদ্য পাওয়া যাচ্ছে তাই আমরা শীতের জন্য সঞ্চয় করছি।’ ‘তোমরা শীতের জন্য খাদ্য সঞ্চয় করছ, এখন তা হলে এত তাড়াতাড়ি করার দরকার কি? শীত এখনও অনেক দেরি। এখন আরাম করার সময়। এখন খেলাধুলা আর আরাম কর, বোকা পিংপড়ের দল।’ ঘাস ফড়িৎ বেশ রসিকতা করেই উন্নত দিল। পিংপড়ে রাগতস্বরে জবাব দিল ‘তোমরা কোন কিছু না করে আলস্য যদি সময় কাটাও তা হলে একদিন তোমাদের এর জন্য খেসারত দিতে হবে।’ পরিশ্রমী পিংপড়ে তাদের কাজ ঠিকঠাক মাতো করে যেতে লাগল। আর ঘাস ফড়িৎ ঠাণ্ডা-তামাশা করে সময় কাটাল। দেখতে দেখতে গ্রীষ্ম চলে গেল। শরৎ খুব তাড়াতাড়ি অতিক্রান্ত হল। এখন প্রচণ্ড ঠাণ্ডা। শীতের চোটে সব প্রাণী কাতর।

‘বাবা গো! শীতের চোটে প্রাণ যায়। কোথাও খাদ্য পাওয়া যাচ্ছে না।’ এক ঘাস ফড়িৎ আর একজনকে বলল। আর একটা ফড়িৎ তো খিদের চোটে প্রায় অজ্ঞান হয় হয়। তারা রাজপথ দিয়ে হাঁটে আর খাবার খুঁজে বেড়ায়। পথে পড়ল পিংপড়ের বাসা। সেই বাসা থেকে খাবারের সুবাস ছড়াচ্ছে। ফড়িৎ খিদের চোটে দিশেহারা হয়ে পিংপড়েদের দরজায় কড়া নাড়ে। মুহূর্তে দরজা খুলে দাঁড়ায় পিংপড়ে।

‘পিংপড়ে ভায়া শীতের চোটে আমার প্রাণ যায়। দয়া করে কিছু খেতে দাও।’ ‘জনাব ফড়িৎ তোমার কি মনে আছে গ্রীষ্মে আমরা যখন খাদ্য সংগ্রহ করছিলাম তোমরা আমাকে ঠাণ্ডা করে খেলা করছিলে। যাও এখন গান গাও খেলা কর।’—বলল পিংপড়ে।

উপদেশ

সময় থাকতে যাবা ভবিষ্যৎ নিয়ে চিন্তা করে এবং প্রস্তুতি নেয় তারাই সুবী হয়।

গান

একবার যেতে দে না আমার ছোট্ট সোনার গাঁয়

এই গানটিকে আকর্ষণীয় করে তোলার জন্য পূর্ব থেকেই কিছু শিল্পীকে প্রস্তুত করে রাখতে হবে। তারপর কয়েকজন গানটি গাইতে শুরু করবেন এবং অন্যরাও সমবেত কর্তৃ গাইবেন।

একবার যেতে দে না আমার ছোট্ট সোনার গাঁয় (২)

যেখায় কোকিল ডাকে কুছু দোয়েল ডাকে মুহুর্মুহু
নদী যেখায় ছুটে চলে আপন ঠিকানায়॥

পিদিম জুলা সাঁওের বেলা শান বাঁধানো ঘাটে

গল্প কথার পানসি ভিড়ে ঝুপকাহিনীর মাঠে

মধুর মধুর মায়ের কথায় প্রাণ জুড়িয়ে যায় (২)॥

ফসল ভরা স্ফুর ঘেরা পথ হারানো তে

মৌ মৌ মৌ গকে যেখায় বাতাস থাকে মিশে (২)

মমতার এই শিশিরগুলো জড়িয়ে থাকে পায় (২)॥

যেখায় কোকিল ডাকে কুছু দোয়েল ডাকে মুহুর্মুহু

নদী যেখায় ছুটে চলে আপন ঠিকানায়॥

আমি ভয় করব না ভয় করব না।

আমি ভয় করব না ভয় করব না।

দু বেলা মরার আগে মরব না, ভাই মরব না॥

তরীখালা বাইতে গেলে

মাবো মাবো তুফান মেলে-

তাই বলে হাল ছেড়ে দিয়ে

ধরব না, কাজ্জাকাটি করব না॥

শঙ্ক যা তাই সাধতে হবে,

সহজ পথে চলব ভেবে

ধর্ম আমার মাথায় রেখে

বিপদ যদি এসে পড়ে

মাথা তুলে রইব ভবে

পড়ব না পাঁকের ‘পরে পড়ব না॥

চলব সিধে রাস্তা দেখে

সরব না, ঘরের কোণে সরব না॥

মানুষ মানুষের জন্য জীবন জীবনের জন্য

বৃত্তাকারে দাঁড়িয়ে এ গানটি পরিবেশন করতে পারেন।

মানুষ মানুষের জন্য জীবন জীবনের জন্য

একটু সহানুভূতি কি মানুষ পেতে পারে না?

ও বক্তু মানুষ মানুষের জন্য...

মানুষ মানুষকে পণ্য করে মানুষ মানুষকে জীবিকা করে

পুরনো ইতিহাস ফিরে এলে

লজ্জা কি তুমি পাবে না ও বক্তু

বল কি তোমার তি জীবনের অধৈ নদী

পার হয় তোমাকে ধরে দুর্বল মানুষ যদি

মানুষ যদি সে না হয় মানুষ

যদি দানব কথনো হয় না মানুষ

লজ্জা কি তুমি পাবে না?

ও বক্তু...।

পুঁথি

সহি দুর্ঘোগনামা

ভণিতা

প্রথমে বন্দনা করি আল্লা-নবীর নাম
তার পরেতে সবাইকে মোর জানাইগো সালাম।
মিলতি বন্দনা তেক্রিশ কোটি দেবতার
দাদা-দিদি আছেন যতো জানাই নমস্কার।
সংসার জীবনের আহা কত যে মাজেজা
মনে হয় অনেক কিছুই লাগে না কাজে-যা,
বাড়-বৃষ্টি বন্যা-খরা নদী ভাঙ্গন আর
দাবদাহ শৈতাবাহ ভূমিকম্পের ভার
কালবৈশাখী সাহিত্রোন ঘূর্ণিবড়ে শোক
আঙ্গন লাগাসহ আছে সামাজিক দুর্ঘোগ
ঠাঠা পড়া ওলাওঠা কত মহামারী
মানুষের সাথে লড়াই হয়ে সবারই।
জীবনের কোন জ্ঞানই যাবে না বিফলে
বিপদে সে উদ্ধারিবে জলে বা স্থলে
এইখানেও আছেন যতো বন্দু ভাই
বোন জীবনের দুখের বয়ান করি এবার শোন।

এখানে বন্যা, বাড় ও নদীভাঙ্গন বিষয়ক গুঁথি রয়েছে।
প্রতিটি পুঁথির শুরুতে ভণিতা এবং শেষে খতমি বা শেষা
পাঠ করতে হবে।

ঝড়

আকাশ কান্দে বাতাস কান্দে কান্দে পংখিগণ
সর্বনাশের কী ঘটনা শোন দিয়া মন;
বরেই পলকে আকাশ কালা মেঘে ছায়
তার পরেতে মহাপ্রলয় তার তুলনা নাই।
আখালি-বাখালি আঘাত হালে ঘূর্ণিবাড়
মাটির সাথে যায় যে মিশে সবের বাঢ়ি-ঘর
গাছ-পালা উপড়াইয়া পড়ে, ওড়ে ঘরের চাল
এক নিমেষে সারা গাঁ-এর হইল সেকি হাল।
হতাহত কত মানুষ, কত ছাগল-গরু
শরা ধানের মাঠ হইল সাহারারই মরু
ঘর যায় বাঢ়ি যায়, যায় গোয়ালঘর
কেউ দেখেনি এই জন্মে এতোই ভয়কর
ইসরাফিল ফেরেন্টায় দেয় শিংগারে ফুৎকার
কুকুরগুলা কাঁদতে থাকে করিয়া চিন্কার
ছাগল-গরু-মহিয়গুলা দিশা না পায় মোটে
প্রাণের ভয়ে অবোলারা দিক্কবিদিক ছোটে।
তার পরেতে আন্তে-ধীরে থামে বাড়ের গতি
ততক্ষণে হয়ে গেছে সকল রকম ক্ষতি
বাপ-এ কাতরায় মা-এ কাতরায় কিয়ে সর্বনাশ

গাছের ডালে বোলে কারো প্রিয় পোলার লাশ।
ঘূর্ণিবড় তো বুকের রক্ত করুণ চোখের জল
রোজকিয়ামত সর্বনাশা দৈত্য অবিকল
সেই দৈত্য ঘাড় মটকায় পলকে সবার
শিশুদের মৃত্যুগুলো পাহাড় সমান ভার
বাপ-এ কান্দে মা-এ কান্দে, কান্দে ভাই-ও বোল
হাহাকারে বুক ফাটায় সবার আপনজগৎ।
কারো ভাঙে বুকের পাঁজর কারো ভাঙে বুক;
ঘূর্ণিবড় রাঙ্কুসী সে খায় মানুষের সুখ।

নদী ভাঞ্জন

এতো ভাঙ্গন ভাঙে নদী এতো সর্বনাশী
তবু তারে আপন জেনে আমরা ভালোবাসি।
সেকি শুধু ভাঙ্গন দেয় দেয়ায়ে বানভাসি
ঘর-বাড়ি সবই খায় নদী সর্বগ্রাসী।
আগুনে পুড়িলে তবু থাকে কয়লা ছাই
নদীর ভাঙ্গনে কিছুই থাকে না যে হয়
ঘর ভাঙে জমি ভাঙে, ভাঙে সকল সুখ
সবচাইতে বেশি ভাঙে গেরস্তেরই বুক।
বাপ-দাদার ভিটা যায়, যায় জিনিস-পাতি
একপলকে যায়ায় নিতে সংসারের বাতি
নদী সুখ নদী দুঃখ নদী আমোদ-ভীতি
নদী মোদের জীবন-মরণ দশ পুরুষের শৃঙ্খি।
ভাঙ্গিয়া ভাঙ্গিয়া নদী সব মোদের খায়
তবু মোদের নদীর মতোন আপন কেহ নাই
তাই মোরা কোনদিনই নদীকে না ছাড়ি
বারেবারে তারই পাড়ে বাধিয়ে ঘর-বাড়ি
যে নদীতে মরলো ডুবে মোদের সন্তান আজি
তারই বুকে আমরা সবাই উজান দাঁড়ের মাঝি।
নদীর ভাঙ্গন এতো দুঃখ তবু মনে হয়
নদীর মতোন আমাদের আপন কেহ নয়
নদীও তো বাত সয় আমাদেরই ধক্কল
তাকে আমরা বেঁধে রাখি করি জবরদস্থল।
আমাদের যা গেছে সব আছে নদীর প্রাণে
সেই দুঃখই গায় নদী শ্রাতে - সুরে-গানে
তাই মনে হয় নদী মোরাই, কিংবা মোরাই নদী
আমাদেরই বুকে নদী বয় নিরবধি।

ফি-বঙ্কের বন্যা মেদেৰ কৰে নাজেহল
কৰে হবে প্ৰেম মনদেৱ এই দুঃখেৰ কাল
হস্য-কান্দাহ তাসয়-তেৰায় বণাৰ এত ধৰ
কাৰণৰা বাপেৰ সাধি আছে চেকাই গতি তাৰ ।
জৰি-জৰাত ধৰ-কাঢ়ি এৰং রাঙ্গা-ঘাটি
বাঢ়িৰ চুলী গঞ্জ-বজাৰ এৰং খেলাৰ মাঠ
নাৰী-পৰামৰ্শ পৰু-হাগল কাৰোৰ রঞ্জা লাই
ইশকুল-কলেজ কেটি-কচাৰি সবই ফুৰে যায়,
ধান ভোৱে পাতি ডোবে, ডোবে গোলাধৰ
আৱো কত আজাৰ-বিমাৰ দুঃখেৰই আৰু,
সাপে-যাণে নিলেনিষে ধৰ আশৰে রঞ্জ
আৱো আছে অৱৰ খবৰ কথা মিথ্যা লয়
বন্যাৰে কথা জোন কৰিয়ে বধান :
ভীৰগত বিয়াৰে যাবে দুর্ধৰও সাতো
পানিতে তুবিয়া মৰে মুৰগিগুলৰ ছাত
আছড়ি-বিছড়ি পাবে ধৰলৰ ঘাত
প্ৰাণেৰে বাজুৰ তাৰ মারে ধোয়ে খাৰি
হাথ-হাথ কানে তাই অবোলায়ে গাউৰি
সব চিলিংচাৰ গৱেষণৰ দুংগোৰ সীমা লাই

আজুৰতালাৰ আৱশ্য কাপে ছান্দোৰে ব্যথাপ
বণ্যারে কিং দোৰ দেৱো নদীৰে কী দোৰ,
নদীৰেৰ মানুষেৰ উপাৰে লা লেৰ
সেই কথা যাই কৰে আজ দেখা চাই
নদীৰে বান্ধিয়া চাই আলোৰা যদি
ভালোৰাসাৰ বদলৈ তায় হবে আৱো ক্ষতি
নদীৰ পথে কৰি জুনীম শত মে অল্যায়
কেৱা তাৰে দেৰী লদী আজালে বাধায় ?
ভালোৰাসাৰ লা দিলে তো ভালোৰাসা লাই
এয়ে খুবই সোজা কথা জোন তা সবাই
সকলে চিলায়ে আইজো বুলি নদীৰ গতি
নদী ছাড়া এই আমদেৱ লাই কোন গতি ।

শোন শোন বন্ধুগণ শোন ভাই-বোৱা
হাসি-কান্দা সবই থাকে থাকিলে জীবন
বাড়-বৰ্ষি ভাঙ-গঢ়া আজাৰ-অগটুন
এ সৎসতে সুখ-দুঃখ থাকে অন্তুন ।
হারা-জিতাৰ এই হইল জীবন-সৰুৱ
বাবে বাবে দাঢ়োতে হয় বাঁধীয়া কোৱৰ
বলা লদী আঙুল শক্তি বটে আৰ
কিন্ত মাঝুৰ সোজা হয়ে দাঁড়ায় বাবেৰাৰ
সেইভাবে সবাই বিলৈ তুচ্ছ বদৱো ভয়
বুকেৰে রাখিয়া সাইন দুংগ কবোৱা ভয়
ভয়-ভয়েৰ মহিমামূলী হাজাৰো দুৰ্বিপাক
আমদেৱ সাথে তাৰা আছে বটে থাক ;
তাই বলে কি আমৰা যোন কেৱা পথাজৰ
কোলদিনই লয় চিৰকাল মানুষেৰই জয় ।
নিজেৰা লা হই যদি লিজেদেৱ সহায়
মানুষেৰ সাহায্য লে লাইগো কেই নাই
শোন শোন ভাই-বৰ্ষি আলায় বাঁধো মন
ইশাঙ্গুলা আবৰ মেৰা গড়িৰে জীবন ।
ভোল-ভোল হাঁ-হাঁত্যেৰ যত কষ্ট আজ
সবাই-
সকলে মিলিয়া লোৱা গাঢ়িৰে স্বপ্ন
সবাৰ উপাৰে মানুষ জানিও আজৰ

সংক্ষিপ্ত

দুর্যোগ-পরবর্তী মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী নির্বাচনের প্রাথমিক পরিমাপক

এটা সাধারণত বলা হয়ে থাকে যে, পরিচর্যাকারী জন্মগতভাবেই কিছু বৈশিষ্ট্যের অধিকারী, তবে উপর্যুক্ত প্রশিক্ষণের মাধ্যমে এক ব্যক্তিকে আরো অধিক যোগ্যতাসম্পন্ন পরিচর্যাকারী হিসেবে তৈরি করা সম্ভব।

সংক্ষিপ্ত-১ এ মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারীদের কিছু ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য উল্লেখ করা হল। এর মধ্যে বামদিকে হল ইতিবাচক গুণাবলী ও ডানদিকে নেতৃত্বাচক গুণাবলী নির্দেশক। এখানে সবচেয়ে ইতিবাচক বৈশিষ্ট্যের জন্য ৫, মাঝামাঝি হলে ৩ এবং সবচেয়ে নেতৃত্বাচক বৈশিষ্ট্যের জন্য ১ সংখ্যা দিয়ে প্রকাশ করতে হবে। এভাবে ১, ২, ৩, ৪, ও ৫ দ্বারা নেতৃত্বাচক থেকে ইতিবাচক বৈশিষ্ট্য প্রকাশ করবে। যে সকল ব্যক্তির মধ্যে মাঝামাঝির উপরে ইতিবাচক বৈশিষ্ট্য খুঁজে পাওয়া যাবে তাঁরাই উপর্যুক্ত ম্যানুয়ালভিত্তিক প্রশিক্ষণ পেলে ভাল মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী হিসেবে দিন দিন বিকশিত হবে বলে আশা করা যায়। তবে মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী নির্বাচনের ক্ষেত্রে এক

একজন আলোড়াভাবে বা দলীয় আলোচনার মাধ্যমে একমত হয়েও করা যাবে।

লক্ষ্য করুন যে ক্ষেত্রিতে ১৫টি ইতিবাচক ও নেতৃত্বাচক বৈশিষ্ট্যের কথা বলা হয়েছে। তাই প্রাণ্ত ক্ষেত্রে ১৫ হতে ৭৫ পর্যন্ত। এক্ষেত্রে যে ব্যক্তির ক্ষেত্রে ৪৬ বা তার ওপর থাকবে তিনিই মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী প্রশিক্ষণ গ্রহণ করার উপযোগী বলে বিবেচিত হবেন। তবে অন্তত পাঁচজন নির্বাচকমণ্ডলী (নির্বাচকমণ্ডলী দুর্গত এলাকার বাসিন্দা হবেন) যারা সকলেই পরিচর্যাকারী হতে আগ্রহী ব্যক্তিবৃন্দকে ভালোভাবে চেনেন ও জানেন তাঁদের মাধ্যমে প্রাথমিক ক্ষেত্রে নিতে হবে এবং পাঁচজনের প্রাণ্ত ক্ষেত্রের গড় যা হয় তা বের করে একজন নির্দিষ্ট ব্যক্তির চূড়ান্ত ক্ষেত্রে হিসেবে তাকে গণ্য করতে হবে। এভাবে মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী নির্বাচনকে ব্যক্তিগত প্রভাবমূল্য নিরক্ষেপ দ্রষ্টিতে ঘটানোর সুযোগ সৃষ্টি করতে হবে এবং তা বৈজ্ঞানিকভাবে বেশি গ্রহণযোগ্য হবে।

সংক্ষিপ্ত-১

দুর্যোগ-পরবর্তী মনো-সামাজিক পরিচর্যাকারী নির্বাচনের প্রাথমিক পরিমাপক ক্ষেত্র

নাম :

বয়স :

নির্দিষ্ট ঘরে টিক (✓) চিহ্ন দিতে হবে।

ক্রমিক নং	ইতিবাচক বৈশিষ্ট্য	খুব বেশি ৫	বেশি ৪	মাঝামাঝি ৩	কম ২	খুব কম ১	নেতৃত্বাচক বৈশিষ্ট্য
১	বন্ধুসুলভ						অবন্ধুসুলভ
২	সহযোগী						অসহযোগী
৩	ধৈর্যশীল						অধৈর্যপরায়ণ
৪	প্রাণবন্ত						নিজীব
৫	ভালো শ্রান্তা						না শুনেই কথা বলা
৬	দায়িত্বশীল						দায়িত্বহীন
৭	সবল ব্যক্তিত্ব						দুর্বল ব্যক্তিত্ব
৮	উদ্যোগী						নিম্নিয়
৯	সমানুভূতি সম্পন্ন						অনুভূতিহীন
১০	সাহসী						ভীতু
১১	বিশ্বেষণ ক্ষমতা সম্পন্ন						বিশ্বেষণে অক্ষম
১২	আশাবাদী						নৈরাশ্যবাদী
১৩	যৌক্তিক						অযৌক্তিক
১৪	বিশ্বাসযোগ্য						বিশ্বাসের অযোগ্য
১৫	সেবাপ্রায়ণ						স্বার্থপর

মোট প্রাণ্ত ক্ষেত্র :

সংযুক্তি-২

**ঘটনার প্রভাব সম্পর্কিত পরিমাপক
পরিচর্যাকারীর/পরীক্ষকের প্রতি নির্দেশনা**

আপনি তারিখে/সময়ে ঘটনার মধ্যে পড়েছেন। এটা ছিল আপনার জীবনের জন্য একটি বড় ধরণের চাপ। মানুষ জীবনে যে সকল চাপমূলক পরিস্থিতিতে পড়ে তার প্রতিক্রিয়া হিসেবে কিছু বিবৃতি নিম্নে দেয়া আছে। গত সাত দিনে প্রতিটি বিবৃতি আপনার ক্ষেত্রে কতখানি ঘটেছে তা সঠিকভাবে চিহ্নিত করুন। প্রতিটি বিবৃতি চিহ্নিত করার জন্য বিবৃতির ডানপাশের সম্ভাব্য চারটি ঘরে টিক (✓) চিহ্ন দিয়ে নির্দেশ করুন। যদি এই সময়ের মধ্যে তা না ঘটে থাকে তবে ‘একেবারেই হয় না’ ঘরে টিক (✓) চিহ্ন দিয়ে নির্দেশ করুন।

বিবৃতিসমূহ	একেবারেই হয় না	খুব সামান্য হয়	কোন কোন সময় হয়	প্রায়ই
১। আমি এই ঘটনা নিয়ে চিন্তা করতে চাইনি, তথাপি ঘটনাটি আমার মাথায় এসেছে।				
২। যখন এই ঘটনাটি মনে হয়েছে বা চিন্তায় এসেছে তখন নিজেকে মন খারাপ হওয়া থেকে এড়তে চেষ্টা করেছি।				
৩। আমার মন থেকে এটা মুছে ফেলার চেষ্টা করেছি।				
৪। আমার মনে এ সম্পর্কিত ছবি বা চিন্তা আসার কারণে ঘুমের সমস্যা হয়েছে।				
৫। ঘটনাটি আমার মধ্যে তীব্র অনুভূতি সৃষ্টি করেছিল।				
৬। এই ঘটনা নিয়ে আমি স্পৰ্শ দেখেছি।				
৭। যে বিষয়গুলো ঘটনাটি মনে করিয়ে দেয় তা থেকে সব সময় দূরে দূরে থেকেছি।				
৮। আমার মনে হয়েছে যে ঘটনাটি ঘটেনি অথবা তা বাস্তব ছিল না।				
৯। এ বিষয়ে কথা বলার চেষ্টা করেছি।				
১০। এ ঘটনার ছবি হঠাৎ করে আমার মনে এসেছে।				
১১। অন্য সমস্ত বিষয় আমাকে ঘটনাটির ব্যাপারে চিন্তা জাগিয়ে দেয় (বা ভুলতে পারি না)।				
১২। এ ঘটনার অনুভূতি সম্পর্কে আমি সচেতন ছিলাম কিন্তু তা নিয়ে আমি কিছুই করিনি।				
১৩। ঘটনাটি নিয়ে আমি চিন্তা না করার চেষ্টা করেছি।				
১৪। যে কোন কিছু ঘটনাটি মনে করিয়ে দিলে তা আমার মধ্যে তীব্র অনুভূতি ফিরিয়ে এনেছে।				
১৫। ঘটনাটি সম্পর্কে আমার এক ধরনের অসাড় অনুভূতি কাজ করেছে।				

ফলাফল পরিমাপক :

মৃদু = ০-১০ পর্যন্ত মৃদু মানসিক সমস্যা, মাঝামাঝি = ১১-২০ পর্যন্ত মাঝামাঝি মানসিক সমস্যা, তীব্র = ২১-৪৫ পর্যন্ত তীব্র মানসিক সমস্যা। একেবারেই হয় না = ০, খুব সামান্য হয় = ১, কোন কোন সময় হয় = ২, প্রায়ই হয় = ৩

ক্রমাগান্ত : মৃদু মানসিক সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তিকে মাঠ পর্যায়ের কাউন্সিলর পরিচর্যা করবেন। মাঝামাঝি পর্যায়ে রোগীকে একমাস সেবা দেওয়ার পর অবস্থার উন্নতি না হলে ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্টের কাছে পাঠাবেন এবং তীব্রভাবে আক্রান্ত রোগীকে তাৎক্ষণিকভাবে ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্টের শরাগাপন্ন হওয়ার পরামর্শ/ব্যবস্থা করবেন।

সংযুক্তি-৩

প্রাকৃতিক দুর্ঘটনা-পরবর্তী মানসিক চাপ পরিমাপক ক্ষেল
(PTSD)

নেতৃত্বাচক অনুভূতি

ক্রমিক নং	বিবরণ	সবচেয়ে বেশি (৩)	মাঝামাঝি (২)	কম (১)	নেই (০)
১।	অসহায়তা				
২।	পাথর হয়ে যাওয়া				
৩।	অনুশোচনা				
৪।	রাগান্বিত				
৫।	দুঃখপূর্ণ				
৬।	নিরাশ/আশাহীন				
৭।	ভীতভাব				
৮।	হতাশা				
৯।	দম্ব				
১০।	অতি তৎপর				
১১।	উদ্দেশ্যহীনতা				
১২।	শারীরিকভাবে সমস্যাগ্রস্ত				
১৩।	এলাকার বিশেষ কোন ব্যক্তির প্রতি ভীতি				

ইতিবাচক অনুভূতি

০ ১ ২ ৩

১।	দৃঢ়তা			
২।	জীবনীশক্তি			
৩।	আনন্দপূর্ণ			
৪।	সুখী			
৫।	নিশ্চিত			
৬।	আশাবাদী			

ফলাফল পরিমাপক :

মৃদু = ১-১৪, মাঝামাঝি = ১৫-২৯, তীব্র = ৩০-৫৭

নেতৃত্বাচক অনুভূতির ক্ষেত্রে প্রতিটির জন্য

সবচেয়ে বেশি = ০, মাঝামাঝি = ২, কম = ১, নেই = ৩

ইতিবাচকের ক্ষেত্রে হবে

সবচেয়ে বেশি = ৩, মাঝামাঝি = ১, কম = ২, নেই = ০

করণীয় : মৃদু মানসিক সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তিকে মাঠ পর্যায়ের কাউন্সিলর পরিচর্যা করবেন। মাঝামাঝি পর্যায়ে রোগীকে একমাস সেবা দেওয়ার পর অবস্থার উন্নতি না হলে ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্টের কাছে পাঠাবেন এবং তীব্রভাবে আক্রান্ত রোগীকে তাৎক্ষণিকভাবে ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্টের শরাগাপন্ন হওয়ার পরামর্শ/ব্যবস্থা করবেন।

ଶିଖଦେର ଆବେଗ ପରିମାପକ ଫେଲ

ସଂଖ୍ୟାତିକ-୪

ପ୍ରତିଟି ଆବେଗର ପ୍ରଥମାତିକ ଓ, ବିଭିନ୍ନାତିକ ଏବଂ ଶୈଖାତିକ ନାମର ଦିଇଛି । ଏହିପରି ପ୍ରାଣ କୋଷରେ ତାର ସର୍ବନୋଟି ଆବେଗିଯି ସମୟାର ପରିବାଳ ଜୀବା ଥାବେ ।

ଶିଖଦେର ସମୟ = ୬-୭ ବର୍ଷ

୧) ଇତିହାସ ତାରିଖ

- କୋଣ ଇତିହାସକ ଆବେଗ ପ୍ରକାଶ କରେନା
- ଦୁ-ଏକଟା ଆବେଗ ସଂଖ୍ୟାତିକ ପ୍ରକାଶ କରେ
- ଶରୀରିକ ସାହେଜ ଦିଇଲେଇ କେବଳ ଶାନ୍ତ ଥାକେ
- ଆକାଶକ୍ଷତ ବେଳଳା ବା ଜିଲ୍ଲାମ ଦିଇଲେଇ ଶାନ୍ତ ଥାକେ
- ବାହୀକ ଶହିର ତାର ହୋଇଜାଇ ହାତ୍ତିକୁ ଶାନ୍ତ ଥାକେ

୨) ଜୀବିତ

- ଯାନ୍ତ୍ରଙ୍ଗାପର୍ଦ୍ଦ ପ୍ରାଣଶାତିର ଅଭାବ, ଝାଙ୍ଗ ଏବଂ ଦୀନିଧିରୀ
- ମୋଟିମୁଟିଭାବେ ପ୍ରାଣଶାତି ଏବଂ ଶାନ୍ତିକାଳୀ ଏକ ବା ଦୁଟୀ ପରିଷ୍ଯ୍ୟାଯେ କୁଣ୍ଡିତ
- ତମ ବା ତାତୋଧିକ ଆବେଗ ପ୍ରକାଶ କରେ

୩) ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବିତ

- ମୋଟିମୁଟିଭାବେ ପ୍ରାଣଶାତି ଏବଂ ଶାନ୍ତିକାଳୀ ଏକ ବା ଦୁଟୀ ପରିଷ୍ଯ୍ୟାଯେ କୁଣ୍ଡିତ
- କିଛିଟା ଆଶିଷ ଆହେ
- ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ଆଶିଷ ଆହେ

୪) ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟ

- କୋଣ ଆଶିଷ ନେଇ
- କିଛିଟା ଆଶିଷ ଆହେ
- ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟ ଆଶିଷ ଆହେ
- ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟ ଆଶିଷ ଆହେ

୫) କାନ୍ଦରେ ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟ

- ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟ ଆଶିଷ ଆହେ
- ମୋଟିମୁଟିଭାବେ ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟ ଆଶିଷ ଆହେ
- ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟ ଆଶିଷ ଆହେ
- ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟ ଆଶିଷ ଆହେ

୬) ଚାରିମାତ୍ରାକୁ ବିରାମ କରିବାର କାହାର କାରଣରେ ?

- କାନ୍ଦର ଆଶିଷକାଳୀର ଲାଭକାଳୀ ନେଇ
- କିଛିଟା ଆଶିଷକାଳୀର ଲାଭକାଳୀ ନେଇ
- ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ଆଶିଷକାଳୀ ନେଇ
- ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ଆଶିଷକାଳୀ ନେଇ

ମୂଳଧର୍ମ ପରିମାପ :

କୋଣ ମାନ୍ୟମାନ୍ୟ ସମୟ ନେଇ : ୧୨-୧୭, ସମ୍ମାନିକ ସମୟ = ୧୮-୨୩ ପର୍ବତ, ଯାକାମାରୀ = ୨୪-୨୯ ଏବଂ ଭୌତ = ୩୦-୩୬ ପର୍ବତ ।

କରଣିଯ : ହିନ୍ଦୁ ମାନ୍ୟମାନ୍ୟ ସମୟର ଆଶିଷ ବ୍ୟାକିତକେ ମାଟ୍ଟ ପରିଷ୍ୟାଯର କାନ୍ଦିଲାର ପରିଚାରୀ କରାବେଳ । ଶାକାମାରୀ ପରିଷ୍ୟାଯେ ବୋଲିକେ ଏକମାତ୍ର ଦେଖାଇଲା ପରି ଅବସ୍ଥାର ଉଚ୍ଚତା ହଲେ କ୍ରିତିକାଳ ସାଇକୋଲାଜିସ୍ଟ୍ସର କାହୁ ପାଠାବେଳ ଏବଂ ଭୌତାରେ ଆଶିଷ ବୋଲିକେ ତାଙ୍କରିବାରେ ।

କ୍ରିବିନକାଳ ମାନ୍ୟମାନ୍ୟ ପରିମାପ ହେଉଥାର ପରିମାପ / ବ୍ୟାକିତ :



ତଥ୍ୟସୂତ୍ର

1. K V Kishore Kumar, R Srinivasa Murthy, K Seker, Sayani Pan. **Disaster Mental Health Care by Medical Doctors, Information Manual 3**, OSDAM, ActionAid International-India and NIMHANS. Bhubaneswar, India. 2004.
2. Sekar K., Dave AS, Bhadra S, Razashekhar GP, Kishore Kunar K.V, Srinivasha Murthy RS. **Riots- Psychosocial care for individuals: Information Manual 2**. ActionAid International-India and NIMHANS. Bhubaneswar, India. 2002.
3. **Report of the Trauma Counseling Service Provided by Indian Air Force Training Station.** Sriramchandra Medical College and Research Institute. Chennai, India 2004.
4. **Psychological Effects of Natural Disaster on Human Being of Gopalpur at Tangail: An Empirical Evidence on Tangail Tornado of 13th May 1996 Based on an Inquiry after Four and Half Months.** SARPV- Bangladesh, Dhaka. 1996
5. **Orissa super cyclone 1999, A Community Effort for the Rehabilitation of Widows and Orphans, Evaluation Summary Report of Psycho Social Interventions with Super Cyclone Survivors in Orissa.** Actionaid International-India. Bhubaneshwar, India. 2003
6. Petra G. H. Arts. **Review and Critique on: Guidelines for Programs Psychological and Mental Health Care Assistance in (Post) Disaster and Conflict Areas.** Netherlands Institute for Care and Welfare. Amsterdam, The Netherlands. 2004.
7. Critical Incident Stress Information Sheet, Los Angeles County Department of Mental Health. www.trauma-pages.com. Eugene, Oregon USA. 4.28.2005.
8. Emotional Health Issues for Victims, American Red Cross. www.trauma-pages.com. Eugene, Oregon USA. 4.28.2005.
9. After a Disaster... You can Take To Cope In Stressful Situations, Los Angeles County Department of Mental Health. www.trauma-pages.com. Eugene, Oregon USA. 4.28.2005.
10. **Manual of Trauma Counselling : A Tri-Agency Publication.** CCDB, CASA, United Mission to Nepal, November, 2001
11. **ଶରୀଫ ଏ କାଫୀ, ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଗ ଓ ଲାରୀ, ପ୍ରାଣ୍ତି ବାଂଲାଦେଶ / ପ୍ରିପ, ଢାକା, ବାଂଲାଦେଶ, ୧୯୯୩**



NIRAPAD
নিরাপদ

নেটওয়ার্ক ফর ইনফ্রামেশন, রেসপ্ল এণ্ড প্রিপেয়ার্ডনেস এন্ট্রিভিটিজ অন ডিজাস্টার

অগতি আবগিজাব সেক্টার, ২০-২১ কাগজাল বাজার, (১৩ তলা), ঢাকা-১২১৫

ফোন : ৯১১২৩১০, ৮১১৪২০৭ বৰ্ধিত-১৭৯

ই-মেইল : nirapad1@bangla.net, ওয়েবসাইট : www.nirapad.org