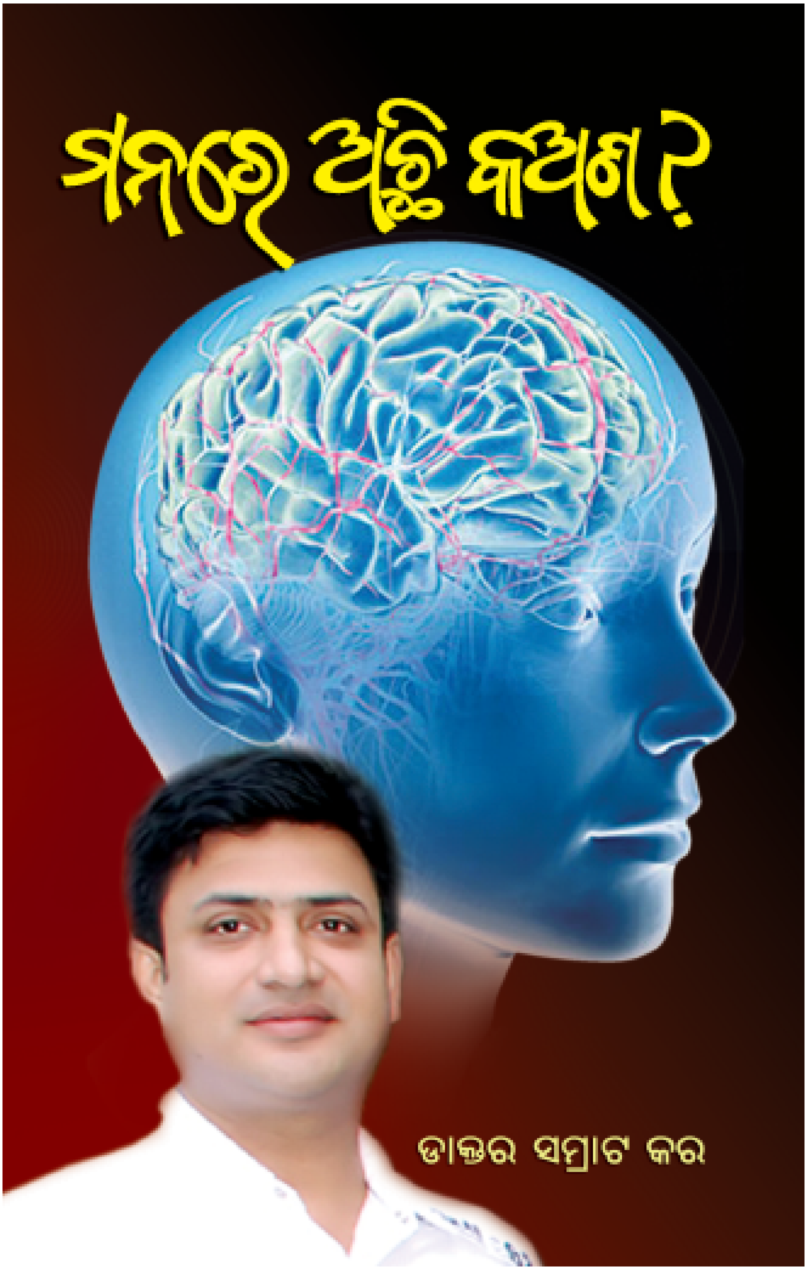
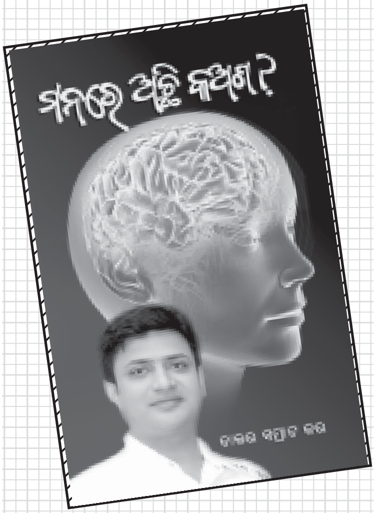

ମନରେ ଅଛି କଅଣ ?
ଡାକ୍ତର ସମ୍ରାଟ କର



ଡାକ୍ତର ସମ୍ରାଟ କର

ପ୍ରକାଶକ
ଇଉନାଇଟେଡ୍ ବୁକ୍ ହାଉସ୍
କଟକ-୭୫୩୦୦୨

মনরে অছি
কঅণ ?

ଡାକ୍ତର ସମ୍ରାଟ କର

ପ୍ରକାଶକ :
ୟୁନାଇଟେଡ୍ ବୁକ୍ ହାଉସ୍
ବାଲୁବଜାର, କଟକ-୭୫୩ ୦୦୨
ମୋବାଇଲ : **୯୪୩୭୨୧୯୩୩୫**
ପ୍ରଚ୍ଛଦପଟ :
ଚୂଡ଼ାମଣି ଦାସ
ମୁଦ୍ରଣ ଓ ଅକ୍ଷରସଜ୍ଜା :
ସୁଲଗ୍ନା ପ୍ରିଣ୍ଟର୍ସ
ପୁରୀଘାଟରୋଡ଼, କଟକ-୭୫୩ ୦୦୯
ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ :
ଅକ୍ଟୋବର ୨୦୧୫

MANARE ACHHI KANA ?

by

DR. SAMRAT KAR

Published by
United Book House
Balubazar, Cuttack-753 002

Distributor :
Banita Publication
C/o-Book Stall, Railway Station,
Bhubaneswar-751001, Odisha
Mobile No : +91 9439364774

Cover Design :
Chudamani Das

Offset :
Sulagna Printers, Purighat Road, Cuttack-9

First Edition : October 2015

Price : ~~Rs. 70.00~~ **Spl. Price :** Rs. 40.00 only

© 2015 Dr.Samrat Kar. All rights reserved.

ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ଗୋପାଲ ଚନ୍ଦ୍ର କର

ପ୍ରଫେସର ସ୍ନାୟୁ-ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ

ପୂର୍ବତନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଶିକ୍ଷା ତାଲିମ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଓଡ଼ିଶା
ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭଂଜ ମେଡିକାଲ କଲେଜ, କଟକ
ମେଡିକାଲ ସୁପରିଣ୍ଟେଣ୍ଡେଣ୍ଟ, ମେଣ୍ଟାଲ ହେଲ୍‌ଥ ଇନ୍‌ଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍
ସଭାପତି, ଭାରତୀୟ ମାନସିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସକ ସଂଘ (୨୦୦୦-୦୧)
ଗଭର୍ଣ୍ଣର- ରୋଟାରୀ ଇଣ୍ଟର ନ୍ୟାସନାଲ - ଜିଲ୍ଲା ୩୨୬୦ (୨୦୦୦-୦୧)

ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍ଥା (WHO)ର ପରିସଂଖ୍ୟାନ ଅନୁଯାୟୀ ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ମାନସିକ ରୋଗ ସବୁଠାରୁ ବେଶି ପରିମାଣରେ ଦେଖାଯାଉଛି । ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀରୋଗ ଓ ଚର୍ମରୋଗର ଆମର ଅବାସ୍ତବ ଭାବନା, ସମାଜର ରୀତିନୀତି ଓ ଚଳଣିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେତୁ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ବଢ଼ିଚାଲିଛି । ଆମେମାନେ ଏହି ଦ୍ରୁତ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଶିକାର ହେଉଅଛୁ । ବିଭିନ୍ନ ରକମର ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଆମ ମନକୁ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ବଳ କରି ରଖିଛି । ବିଶେଷକରି ବିଭିନ୍ନ ଧର୍ମ ନାମରେ ଗୁଣି ଗାରେଡ଼ି ଓ ଝଡ଼ାଫୁଙ୍କା ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତାରିତ କରିବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ମିଡିଆ ଜରିଆରେ ପ୍ରାୟ ସବୁବେଳେ ପରିବେଷିତ ହେଉଅଛି । ହେଲେ ବି ଦୁର୍ବଳ ମନ, ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷାର ଅଭାବରୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତାରିତ ହେଉଅଛି । ବହୁଳ ପରିମାଣର ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ଓ ସାରା ବିଶ୍ୱର କୋଣେ କୋଣେ ସନ୍ତ୍ରାସବାଦର ପ୍ରଭାବ ଆମର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ଦ୍ରୁତ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଅଛି । ଫଳରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ରୋଗ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି ।

ଡାକ୍ତର ସମ୍ରାଟ କରଙ୍କ ଲିଖିତ ଏହି ପୁସ୍ତକ **'ମନରେ ଅଛି କଅଣ ?'** ଏକ ସମୟୋପଯୋଗୀ ପଦକ୍ଷେପ । ସରଳ ଭାଷାରେ ସମସ୍ତେ ବୁଝିପାରିଲା ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକ ଗଳ୍ପ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି ।

ପାଠକମାନେ ଏହାକୁ ପଢ଼ି ବୁଝି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇପାରିଲେ ଲେଖକଙ୍କର ସାମାଜିକ ଚେତନାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସାଧନ ହେବ । ବହୁ ବର୍ଷର ଚିକିତ୍ସାରେ ଅଭିଜ୍ଞତା ଥିବା ଲେଖକ ଡାକ୍ତର ସମ୍ରାଟ କରଙ୍କ ଲିଖିତ ପୁସ୍ତକଟି ସଫଳତା ପାଇବ ବୋଲି ଆଶା ଓ ବିଶ୍ୱାସ ।

-ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ଗୋପାଲ ଚନ୍ଦ୍ର କର

ଡକ୍ଟର ଗାୟତ୍ରୀ ଦେବୀ

ଏମ.ଏ., ଏଲ.ଏଲ.ବି., ପିଏଚ.ଡି.

ସଂପାଦିକା 'ସୁଲଗ୍ନା'

ବର୍ତ୍ତମାନ ଦେଶ ବିଦେଶରେ ମାନସିକ ରୋଗର ବହୁଳତା ବିଷୟରେ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ଗଣମାଧ୍ୟମରୁ ଜାଣିପାରୁଛୁ । ଏହାର କାରଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଆଗ୍ରହୀ । ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ମାନସିକ ରୋଗ ହେଉଛି । ପରିବାର, ପରିବେଶ, ପରିସ୍ଥିତିର ଅଚାନକ ଓ ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଲେ ମନୁଷ୍ୟ ତା'ର ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିପାରେ ନାହିଁ । ଅନେକ ଲୋକ ଏହାକୁ ଦେବଦେବୀଙ୍କ ଅସନ୍ତୋଷ, ଗ୍ରହ ନକ୍ଷତ୍ର ଇତ୍ୟାଦିର ବସବାସ, ଭୂତପ୍ରେତର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ବୋଲି ମନେକରି ତଥାକଥିତ ବାବା ଓ ଗୁଣିଆମାନଙ୍କର ଆଶ୍ରୟ ନେଇଥାଆନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏ ବିଜ୍ଞାନ ଯୁଗରେ ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷିତ ଓ ଅଶିକ୍ଷିତ ଲୋକ ଜାଣିବା ଉଚିତ ଯେ ଏହା ହେଉଛି କେବଳ ଏକ ମନର ସମସ୍ୟା । ଏହି ମାନସିକ ରୋଗକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଲୋକଟି ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସିପାରିବ ।

ଅନ୍ଧ ଓ ସରଳ ବିଶ୍ୱାସକୁ ଦୂରେଇ ଠିକ୍ ପଥକୁ ବାଛି ନେବାପାଇଁ ଲେଖକ **ଡାକ୍ତର ସମ୍ରାଟ କର**ଙ୍କର ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଓ ଉପଦେଶ ରହିଛି **'ମନରେ ଅଛି କଅଣ ?'** ପୁସ୍ତକଟିରେ । ସରଳ, ସାବଲୀଳ ଭାଷାରେ ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ଲିଖିତ । ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ଲୋକାଦୃତ ହେବ ବୋଲି ଆଶା କରୁଛି ।

-ଡକ୍ଟର ଗାୟତ୍ରୀ ଦେବୀ

ଅଭିମତ...

ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ କିଏ ବା ଚାହିଁବ ? ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ସମସ୍ତଙ୍କର ଜାଣିବାକୁ ଇଚ୍ଛା । ହେଲେ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ! ଆପଣଙ୍କୁ କିମ୍ବା ବନ୍ଧୁ ବା ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ କାହାକୁ ହୋଇଛି ବ୍ଲଡ ପ୍ରେସର ବା ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ ? ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କୁ ଏହାର କାରଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ପଚାରୁଛନ୍ତି । ଏପରିକି ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥିବା ରୋଗୀ ଓ ସେମାନଙ୍କ ପରିବାରର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ପଚାରୁଛନ୍ତି । ହେଲେ ମନ ଅତ୍ୟଧିକ ଦୁଃଖ, ଫୂର୍ତ୍ତି ବା ଛାନିଆ ରହିଲେ କାହାରିକୁ କହିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁ ନାହାନ୍ତି । ପରିବାରର କିଏ ଯଦି ବିନା କାରଣରେ ସନ୍ଦେହ କରେ ବା ଅତ୍ୟଧିକ ଧୁଆଧୋଇ ହୁଏ, ତେବେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛନ୍ତି । ଭାବୁଛନ୍ତି, ମୋତେ ବା ମୋ ପରିବାରର ଲୋକ କାହାକୁ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ହୋଇ ନ ପାରେ । ଜାଣିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମାନୁ ନାହାନ୍ତି । ଯେଉଁ ରୋଗକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରୁ ନାହାନ୍ତି, ତାହାର ସମସ୍ୟା ଉପରେ ବହିଟିଏ ଲେଖିଲେ କଅଣ ପଢ଼ିବେ ?

ଏହିପରି ଭାବି ଭାବି ଲେଖିଲି ବହିଟିଏ 'ମନକଥା ଜାଣନ୍ତୁ' । ବହି ପଢ଼ି ପ୍ରଶଂସକମାନେ ଫୋନ୍ କଲେ ଓ ବହୁ ଚିଠି ଆସିଲା । ଭାରି ଖୁସି ଲାଗିଲା । ଅନୁରୋଧ ହେଲା ଆଉ କିଛି ଲେଖିବାକୁ । ହେଲେ ଆଉ କଅଣ ବାକି ରହିଲା ?

ବାପା ବିଶିଷ୍ଟ ମାନସିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସକ ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ଗୋପାଳ ଚନ୍ଦ୍ର କର ଓ ମାଆ ସୁଲେଖିକା ଡକ୍ଟର ଗାୟତ୍ରୀ ଦେବୀ । ଦୁଇଜଣଙ୍କୁ ଏକା ବସିଲେ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ । ପରିବାରର ବନ୍ଧୁ ଡାଲୁଆ ବାବୁ, ରାଜୁଲ ଭାଇ, ବୁଲୁ ଦା, ରାଧାମୋହନ କାକା ଓ ପୀତାମ୍ବର ବାବୁଙ୍କୁ ଡାକି ଆଲୋଚନା କରନ୍ତି ସମାଜର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ । ମୁଁ ମଧ୍ୟ ମଝିରେ ମଝିରେ ଆଲୋଚନାରେ ବସେ । କିଛି ନୂଆ ବିଷୟ ମିଳିଯାଏ । ସାମ୍ବାଦିକ ବନ୍ଧୁ ସୁଶାନ୍ତ ବାବୁ, ଅକ୍ଷୟବାବୁ ଓ ଅଲଇଣ୍ଡିଆ ରେଡିଓର ଯୁଗଳ ବାବୁ ମଧ୍ୟ ନୂଆ ନୂଆ ବିଷୟ ଲେଖିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କଲେ । ମୋର ଡାକ୍ତରୀ ଓ ନିତିଦିନିଆ ଜୀବନ ମଧ୍ୟରେ ବହୁଗୁଡ଼ିଏ ପ୍ରସଙ୍ଗ ମନକୁ ଆସେ ।

ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ବନ୍ଧୁ, ପରିବାରର ଲୋକ, ରୋଗୀ ଓ ସେମାନଙ୍କର ପରିବାରର ଲୋକମାନେ ଜାଣିବାକୁ ଚାହିଁଲେ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରସଙ୍ଗ ମିଳିଗଲା । ଆଉ ଗୋଟିଏ ବହି ଲେଖିବାର ଇଚ୍ଛା ମଧ୍ୟ ପୂରଣ ହେଲା । **'ମନରେ ଅଛି କଅଣ ?'** ବହିଟିଏ ଲେଖିଲି । ମାତ୍ର ଏହା ନିରଞ୍ଜନ ଡାଲୁଆଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ବିନା ଅସମ୍ଭବ ଥିଲା । ବିଶେଷକରି କାର୍ଟୁନିଷ୍ଟ ଚୂଡ଼ାମଣି ଦାସ ବ୍ୟଙ୍ଗାତ୍ମକ ଚିତ୍ର କରି ପୁସ୍ତକଟିକୁ ଜୀବନ୍ତ କରିଥିବାରୁ ଧନ୍ୟବାଦ । ଏହି ବହିଟି ଲେଖିବା ପାଇଁ ମୋର ବାବା ଡାକ୍ତର ଗୋପାଳ ଚନ୍ଦ୍ର କର ଓ ମାଆ ଡକ୍ଟର ଗାୟତ୍ରୀ ଦେବୀଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ ପାଇଁ ମୁଁ ଚିରଋଣୀ । ଶ୍ୱଶୁର ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ନୀଳାମ୍ବର ମିଶ୍ର, ଶାଶୂ ଶାନ୍ତିଲତା ମିଶ୍ରଙ୍କ ପ୍ରେରଣା, ପତ୍ନୀ ଡାକ୍ତର ଶୁଭଶ୍ରୀ ମିଶ୍ର ଓ ପୁଅ ସ୍ନେହାଂଶର ଉତ୍ସାହ ପାଇଁ ଅଶେଷ ଧନ୍ୟବାଦ ।

ଆଶା କରେ, ପାଠକମାନେ ଉପକୃତ ହେବେ ।

-ଡାକ୍ତର ସମ୍ରାଟ କର

୰ ଗୋକୁଳ ଚନ୍ଦ୍ର କର ଓ ୰ ବିଷ୍ଣୁପ୍ରିୟା ଦେବୀଙ୍କ ପାଦପଦ୍ମରେ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ

ଜେଜେବାପା ଓ ମୁଁ । ମୁଁ ଭାବେ, ମୁଁ ଥିଲି ତାଙ୍କର ସବୁଠାରୁ ଗେହ୍ଲା ନାତି, ସବୁଠାରୁ ପ୍ରିୟ । ନା, ମୁଁ ସ୍ୱାର୍ଥପର ନୁହେଁ । ମୁଁ ବା କେମିତି ନ ଭାବିବି ? କାହିଁକି ନା' ଜେଜେବାପା ଏକାଧାରାରେ ଥିଲେ ମୋର ଦିଗଦର୍ଶୀ ଏବଂ ସାଙ୍ଗ ।

ଜେଜେବାପାଙ୍କର ଡାକ୍ତର ହେବାକୁ ଭାରି ଇଚ୍ଛା ଥିଲା । 'ମେଡିକାଲ ସ୍କୁଲ'ରେ ମଧ୍ୟ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ପଢ଼ିପାରି ନ ଥିଲେ ବୋଲି ମୋତେ ସବୁବେଳେ କହନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମନରେ ଅବସୋସ ରହି ଯାଇଥିଲା । ସେଇ ହିଁ ଡାକ୍ତର ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଦେଇଥିଲେ । ମୁଁ ଡାକ୍ତର ହେଲା ପରେ ବୋଧହୁଏ ସବୁଠାରୁ ଖୁସି ହେଇଥିଲେ ସେ ।

ପାଠ ପଢ଼ିବାକୁ ଏକ ସମୟରେ ତାଗିଦ୍ କରିଥିବାବେଳେ, ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ସାଙ୍ଗ ପରି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଜେଜେବାପାଙ୍କୁ ମୋ ସହିତ କ୍ରିକେଟ ମ୍ୟାଚ୍ ନ ଦେଖିଲେ ଜମା ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ । ଶେଷ ସମୟରେ ସେ ପାନ ଖାଉ ନ ଥିଲେ । ମାତ୍ର ମୋତେ ହିଁ କେବଳ ପାନ ଖଣ୍ଡେ ଖଣ୍ଡେ ଆଣିବାକୁ କହୁଥିଲେ । ପାଖରେ ବସାଇ 'ତୋ ଗାର୍ଲ ଫ୍ରେଣ୍ଡ' କେମିତି ଅଛି ବୋଲି ପଚାରୁଥିଲେ । ମୁଁ ମଧ୍ୟ ଜେଜେମା'ଙ୍କ କଥା ମନେ ପକାଇ ଦିଏ । ଜେଜେମା' କିପରି ପାଖରେ ବସାଇ 'ଜହ୍ନମାମୁ ପଢ଼ି ଶୁଣାନ୍ତି' । ଚକୋଲେଟ କିଣିବାକୁ ପଇସା ଦିଅନ୍ତି । ପଡିଆକୁ ଖେଳିବାକୁ ଗଲେ, ରାସ୍ତାରେ ସାଇକେଲ ଚଲାଇଲେ, ନ ଆସିବା ଯାଏ କବାଟ ପାଖରେ ଜଗିଥାଆନ୍ତି । ଜେଜେବାପା ନୂଆ ଶାଢ଼ୀଟିଏ ଆଣିଲେ କେତେ ଖୁସି ହୁଅନ୍ତି ।

ସେଦିନ ଥିଲା ନଭେମ୍ବର ୯ ତାରିଖ ୨୦୦୨ ମସିହା ସକାଳ ୫ଟା । ଜେଜେବାପାଙ୍କର ଏ ପୃଥିବୀରେ ଶେଷ ମୁହୂର୍ତ୍ତ । ମୁଁ କେବେ ବି ଭୁଲିପାରିବି ନାହିଁ । ସେ ଚିରଦିନ ପାଇଁ ଶୋଇ ପଡ଼ିଲେ । ମୁହଁରେ ତାଙ୍କର ଦୁଃଖର ଭାବ ନ ଥିଲା । ମୋତେ ଲାଗିଲା ସେ ଯାଉ ଯାଉ କହିଗଲେ ''ମୁଁ ଜେଜେମା'ଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଉଛି । ଏଥର କ୍ରିକେଟ ମ୍ୟାଚ୍ ତୁ ଏକା ଦେଖିବୁ । ହଁ ପାନ ଖଣ୍ଡେ ବାକି ରହିଲା ।''

-ସମ୍ରାଟ

ଏ ବହିରେ ଅଛି

୧. ମନରେ ରହିଛି ମହିଷାସୁର

୨. ପ୍ରେମ କରାଯାଏ ନା ହୋଇଯାଏ ?

୩. ନିଶାସେବନ କରିବାକୁ ଏତେ ଇଚ୍ଛା କାହିଁକି ?

୪. ଭିଡ଼କୁ ଯିବାକୁ ଭୟ କରୁଛନ୍ତି : ଏହା ଫୋବିୟା ନୁହେଁ ତ ?

୫. ଧର୍ମ ଓ ଭଣ୍ଡବାବା : ମାନସିକ ସମସ୍ୟା...

୬. ହସ୍ତମୈଥୁନ

୭. ଆତ୍ମହତ୍ୟା : ଏକ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା

୮. ଲିଙ୍ଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ

୯. ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଆଡିକ୍ସନ

୧୦. ସମଲିଙ୍ଗୀ

୧୧. ମୁଁ ଆହୁରି ଅଧିକ ବୁଦ୍ଧିଆ ହୋଇପାରିବି କି ?

୧୨. ଶୂନ୍ୟବାଣୀ ହେଉଛି କି ?

୧୩. ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧୁଛି ! ଏହା କଅଣ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ?

୧୪. ସତରେ କଅଣ ଭୂତ ଲାଗେ ?

୧୫. ସ୍ୱାମୀ ବା ସ୍ତ୍ରୀର ଚରିତ୍ର ଉପରେ ସନ୍ଦେହ କରୁଛନ୍ତି କି ?

୧୬. ଗର୍ଭଧାରଣ ଓ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା

୧୭. ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି କିପରି ହେବ ?

୧୮. ପିତାମାତାଙ୍କ ସଂପର୍କ ଓ ପିଲାମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

୧୯. ଚୋରି କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଉଛି କି ?

୨୦. ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମନକୁ ଜାଣନ୍ତୁ

୨୧. ବୟସ ହେଲେ କ'ଣ ମନେ ରହେ ନାହିଁ ?

୨୨. ସୁଖୀ ହେବେ କିପରି ?

୨୩. ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା : **rTMS**

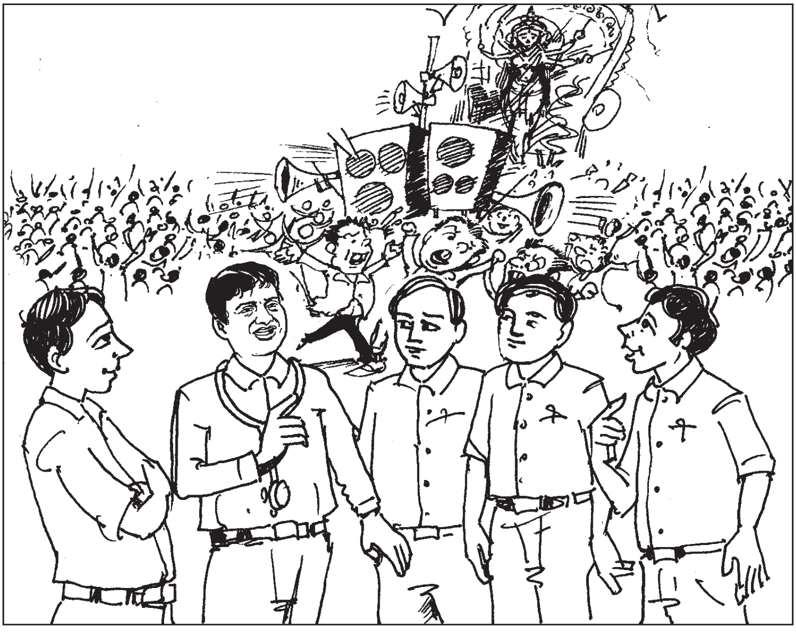
୨୪. ମାନସିକ ଔଷଧ ସେବନରେ ସତର୍କତା

୨୫. ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଜାଣିବେ କିପରି ?

❒ ❒ ❒

ମନରେ ରହିଛି ମହିଷାସୁର

ଥରେ ଆମେ ସାଙ୍ଗମାନେ ଭସାଣି ଉତ୍ସବ ଦେଖିବାକୁ ନଈକୂଳକୁ ଯାଇଥିଲୁ । ବୁଲୁ ବୁଲୁ ଟିକେ ଦହିବରା ଓ ଆଳୁଦମ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଲା । ସମସ୍ତେ ସାଙ୍ଗ ହୋଇ ଦହିବରା ଆଳୁଦମ ଖାଉଥିଲୁ । ପାଖରେ ଥିଲା ନଈପଠା, କେତେକ ଗଛ ଓ ଅନ୍ଧାରୁଆ ଜାଗା । ଦୂରରୁ ପାଟି ହୋ ହା ଶବ୍ଦ ଶୁଣାଗଲା । କଅଣ ହେଲା ବୁଝୁ ବୁଝୁ ଦଳେ ପିଲା ଗୋଟିଏ ଝିଅକୁ ସେଇ ପଠାକୁ ନେଇ ପାଶବିକ ଅତ୍ୟାଚାର କରୁଥିଲେ । ଝିଅଟିର ଚିତ୍କାର ଶୁଣି ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ ତାକୁ ଉଦ୍ଧାର କଲେ । ଏକଥା ଶୁଣି ମୋ ମନ ଭାରି ଦୁଃଖ ହେଲା । ତା’ ପରଦିନ ଆମେ ସବୁ ସାଙ୍ଗ ହୋଇ ଟିକେ ପାର୍କଆଡ଼େ ବୁଲି ଆସିଲେ ଭଲ ଲାଗିବ ଭାବି ସବୁ ସାଙ୍ଗମାନେ ପାର୍କରେ ବସିଗଲୁ । ସେଇଠି ଆମମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଲା ସମାଜରେ ଘଟୁଥିବା ଏପରି ଅଘଟଣକୁ କିପରି ଦୂର କରାଯାଇପାରିବ ।



ବିଶେଷକରି ଏହି ଘଟଣାଟି ମୋ ମନରେ ଦୁଃଖ ଦେଇଥିବାରୁ ମୁଁ ଏ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରୁଥିଲି । ଏହି ସମୟରେ ମୋର ପିଲାଦିନର ସାଙ୍ଗମାନେ ଏକାଠି ବସିଥିବାରୁ ସମସ୍ତେ ପିଲାଦିନର କଥା ବଖାଣି ଚାଲିଥିଲେ । କିପରି ଆମେ ନଈପଠାରେ ବୁଲିବୁଲି କୋଳି ଖାଉଥିଲୁ, କିପରି ନାନା ପ୍ରକାର ଖେଳାଖେଳି ସମୟ କାଟୁଥିଲୁ । ସବୁ ଖୁସି ଗପରେ ମାତିଲୁ । କିନ୍ତୁ ମୋ ଚିନ୍ତାପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁହଁକୁ ଚାହିଁ ମୋର ଜଣେ ସାଙ୍ଗ ଦେବିଦତ୍ତ ପଚାରିଲା ତୁ ତ ଜଣେ ମାନସିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସକ, ତୁ ଏ ବିଷୟରେ ଏତେ ଚିନ୍ତା କରୁଛୁ କାହିଁକି ? ମୁଁ କହିଲି ନାହିଁ ଏବେ ଏଇ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ପାଶବିକ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହେଉଛି, ଯାହା ଫଳରେ କି ମଣିଷ ଦେବତା ହେବା ବଦଳରେ ଆସୁରିକ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଯୋଗୁଁ ଅସୁର ପାଲଟିଯାଉଛି ସେଇ କଥା ଭାବୁଥିଲି । ଦେଖୁନୁ... କେବେ ଗୋଟିଏ ଅସୁରର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବକୁ ଦେବତାମାନେ ସହି ନ ପାରି ମାଆ ଦୁର୍ଗତିନାଶିନୀ ଦୁର୍ଗାଙ୍କୁ ସ୍ତୁତି କଲେ ଓ ସବୁ ଦେବତାମାନେ ମା' ଦୁର୍ଗାଙ୍କୁ ଅସ୍ତ୍ରଶସ୍ତ୍ର ଯୋଗାଇ ଦେଇ ଗୋଟିଏ ମହିଷାସୁରକୁ ବଧ କଲେ । ତା' ଦ୍ୱାରା ଦେବଲୋକ ଓ ମର୍ତ୍ତଲୋକର ସମସ୍ତେ ଆନନ୍ଦରେ ରହିଲେ । ମାତ୍ର ଆଜି ଯେଉଁ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ମହିଷାସୁର ଜନ୍ମ ନେଲେଣି, ଏଇ ମାନବ ସମାଜ କେମିତି ବା ଶାନ୍ତିରେ ରହିବେ ? ଆଜି କାହାର ମାଆ ଉପରେ କିଏ ଅତ୍ୟାଚାର କରୁଛି ତ ଆଉ କାହାର ଝିଅ ଉପରେ ଅତ୍ୟାଚାର ହେଉଛି ।

ଏହି କଥା ସବୁ ଶୁଣିବା ପରେ ମୋର ଆଉ ଜଣେ ସାଙ୍ଗ ତୁଷାର ମୋ କାନ୍ଧ ଉପରେ ହାତରଖି ପଚାରିଲା ତୁ କହୁନୁ ଏହା କଅଣ ପାଇଁ ହେଉଛି ? ମୁଁ ତ ଦେଖିଛି ଅନେକ ଭଲ ଭଲ ଘରର ପିଲା ବି ପରିସ୍ଥିତିରେ ପଡ଼ି ଦୋଷୀ ପାଲଟି ଯାଉଛନ୍ତି । ମୁଁ ଗୋଟିଏ ଦୀର୍ଘ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଇ କହିଲି ଏମିତି ଅନେକ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ରୋଗ ଅଛି ଯେଉଁଥିରେ କି ମନୁଷ୍ୟ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଭୁଲ କରିଥାଏ । ଏଇ ଦେଖୁନୁ ଅନେକ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ କି ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇ ନିଜ ମନର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ସେମାନେ ସାମୟିକ ସୁଖ ପାଇବା ପାଇଁ ନିଶାର ଆଶ୍ରୟ ନେଇଥାନ୍ତି । ମାତ୍ର ସମୟକ୍ରମେ ଏହାର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଥାଏ, କାରଣ ପ୍ରଥମେ ଅଳ୍ପ ନିଶାରେ ଯେତିକି ଆନନ୍ଦ ପାଆନ୍ତି ପରେ ତାହାର ପରିମାଣ ନ ବଢ଼ିଲେ ସେ ସେତିକି ଆନନ୍ଦ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ଦିନକୁ ଦିନ ଲୋକଟି ଅତ୍ୟଧିକ ନିଶାସେବନ କରିଥାଏ । ଏହି ନିଶା ଯୋଗୁଁ ଲୋକଟି ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇ ବସେ । କେତେବେଳେ ଅତ୍ୟଧିକ ନିଶାଯୋଗୁଁ ସମାଜରେ ନାନାପ୍ରକାର କ୍ଷତି ଘଟାଇଥାଏ । ଯେମିତିକି ବଳାତ୍କାର, ଚୋରି, ମାରପିଟ୍ ଇତ୍ୟାଦି। କ୍ରମଶଃ ତାହାର ଏହି ଦୁର୍ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ମନ ଭିତରେ ବସାବାନ୍ଧି ରହିଯାଏ ଓ ତାହା କୁ-ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ ।

ଆଉ କେତେକ ମାନସିକ ରୋଗ ଅଛି ଯଥା-ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ ଭଳି ରୋଗରେ ଲୋକଟି ମଧ୍ୟ ସମାଜରେ ନାନା କ୍ଷତି ଘଟାଇଥାଏ । ଏ ରୋଗରେ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ନାନା ପ୍ରକାର ସନ୍ଦେହ ଉପୁଜିଥାଏ । ଜଣେ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କୁ ସନ୍ଦେହ କରିଥାଏ । ରୋଗୀଟି ଭାବେ ତାକୁ କିଏ ଖାଦ୍ୟରେ ବିଷ ମିଶାଇ ମାରିଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି ବା କେବେ କେବେ ଗୁଣି-ଗାରେଡ଼ି କରି ତାକୁ ମାରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି । ଅନେକ ସମୟରେ ତାକୁ ଶୂନ୍ୟରୁ କେହି କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବାପରି ଜଣାଯାଏ । ସେ ସେହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁ ମାନି କାମ କରେ । ଫଳରେ ଅନେକ ଭୁଲ୍‌କାମ ତା' ମୁଣ୍ଡରେ ପଶିଯାଏ ଓ ସେହି ଭୁଲ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁ ମାନି କାମ କରିଥାଏ । ଯେପରିକି ନିଜ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ସନ୍ଦେହ କରି ଅନେକ ସମୟରେ ନିଜ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ନିଜ ପିଲାଙ୍କୁ ହତ୍ୟା କରିଥାଏ ।

ଏସବୁ କଥା ଶୁଣି ମୋର ଆଉ ଜଣେ ସାଙ୍ଗ ସୁବାସ ପଚାରିଲା ଆଉ କଅଣ ସବୁ ରୋଗ ଅଛି, ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ମନୁଷ୍ୟର ପ୍ରକୃତି ବଦଳିଯାଏ । ମୁଁ କହିଲି କେତେକ ଯୌନ ସମସ୍ୟା ଅଛି, ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ମନୁଷ୍ୟ ପଶୁ ପାଲଟିଯାଏ । ଏପରି ରୋଗରେ ଜଣେ ତା'ର ସହପାଠୀ ବା ଛୋଟ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ସହିତ ଯୌନ ସଂପର୍କ ଜୋର ଜବରଦସ୍ତ କରିଥାଏ । ଏସବୁ ଆସୁରିକ ପ୍ରବୃତ୍ତି ନୁହେଁ ତ ଆଉ କଅଣ ?

ଏହି ସମୟରେ ମୋର ଆଉ ଜଣେ ସାଙ୍ଗ ପ୍ରକାଶ ପଚାରିଲା, ଏତିକି ନା ଆଉ କିଛି ବାକି ଅଛି ? ମୁଁ କହିଲି ନାଇଁ ତୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଧର, ମୁଁ କହୁଛି । ମୁଁ କହିଲି ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ କେତେକ ଲୋକ ପରିବେଶ ଓ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପଡ଼ି ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବଦଳାଇଥାଆନ୍ତି । ଯାହାକି ବାସ୍ତବ ଜୀବନରେ କ୍ଷତି ଘଟାଇଥାଏ । କେତେକ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ନାନା ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଦେଖାଯାଏ; ଯଥା-ସନ୍ଦେହପ୍ରବଣ, ଅହଂକାରୀ ଓ ସମାଜବିରୋଧୀ । ଅନେକ ସମୟରେ ଏପରି ଗୁଣସବୁ ବିରୋଧାଭାସ ସୃଷ୍ଟି କରି ସମାଜର କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହିସବୁ ଆଲୋଚନା ପରେ ଆମେ ସବୁ ବସିଥିବା ଚେୟାରରୁ ଉଠିଲୁ । ଅନେକ ବେଳ ହୋଇଯାଇଥିଲା । ଘରକୁ ଯିବାପାଇଁ ଘଣ୍ଟାକୁ ଚାହିଁଲୁ । ଏପରି ଆଲୋଚନା ପରେ ମୋ ମନଟି ଟିକେ ହାଲ୍‌କା ଲାଗିଲା । ଏହି ସମୟରେ ମୋର ଆଉ ଜଣେ ସାଙ୍ଗ ହେମନ୍ତ କହିଲା ସବୁ ସମସ୍ୟା ତ କହିଲୁ କିନ୍ତୁ ଏହି ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକର କାରଣ ତ କିଛି କହିଲୁ ନାହିଁ? ମୁଁ କହିଲି ତୁ ତ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ଶୁଣି ଶୁଣି ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯିବୁଣି । ଏହାର କାରଣ ଆଉ ଦିନେ କହିଲେ କେମିତି ହୁଅନ୍ତା ? ସେ କିନ୍ତୁ କହିଲା ନା ନା, କାରଣଗୁଡ଼ିକ ନ ଶୁଣିଲେ ମୋତେ ରାତିରେ ନିଦ ହେବ ନାହିଁ !

ମୁଁ କହିଲି ପରିବାର, ପରିବେଶ, ପରିସ୍ଥିତିର ଅଚାନକ ଓ ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଲେ ମନୁଷ୍ୟ ତା'ର ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରି ପରିସ୍ଥିତି ସହ ନିଜକୁ ଖାପ ଖୁଆଇପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇଥାଏ । ନାନା କାରଣରୁ ଯେପରି ଶାରୀରିକ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ସେହିପରି ନାନାପ୍ରକାର କାରଣରୁ ମାନସିକ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଭୂତ, ପ୍ରେତ, ପୂର୍ବଜନ୍ମର ଅଭିଶାପ ସଙ୍ଗେ କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନ ଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କରେ କେତେକ ସ୍ନାୟବିକ ରସ କ୍ଷରଣର ବୈଷମ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ମାନସିକ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ କିଛି ଜାଣିବା ଦରକାର ।

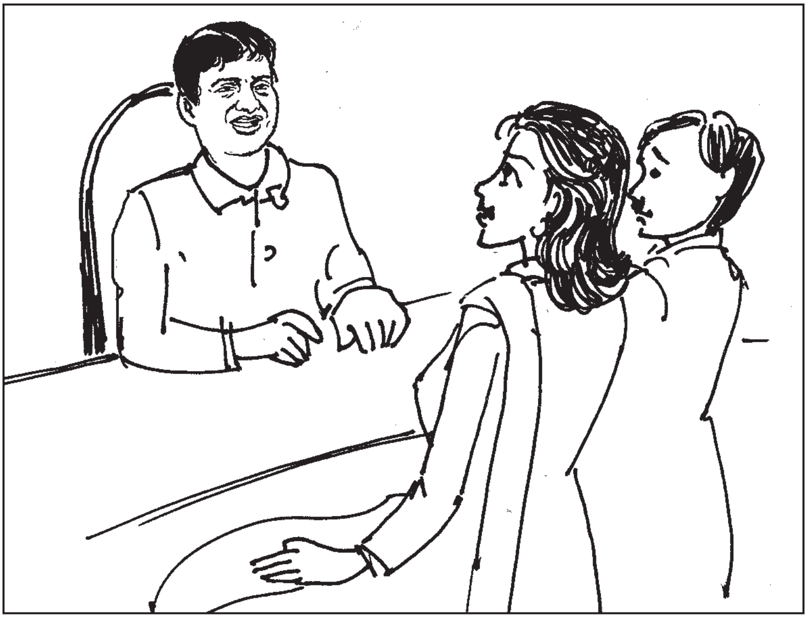
ମସ୍ତିଷ୍କର ଲିମ୍ବିକ୍ ସିଷ୍ଟମ (Limbic System) ଜ୍ଞାନଶକ୍ତି, ବୁଦ୍ଧି ଓ ବିଚାରଶକ୍ତି ପରିଚାଳିତ କରିଥାଏ । ଏହା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଜୈବ ତରଳ ପଦାର୍ଥ (Monoamines) ନିର୍ଗତ ହେବାର କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଯଦି କୌଣସି ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା (Biochemical reaction) ଯୋଗୁଁ ଲିମ୍ବିକ୍ ସିଷ୍ଟମରେ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ଜୈବ ତରଳ ପଦାର୍ଥ (Monoamines) ସଞ୍ଚାଳନର ପରିମାଣରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ, ତାହାହେଲେ ମାନସିକରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବଂଶଗତ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ହୋଇପାରେ, ସାମାଜିକ ଓ ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତାରୁ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା କୌଣସି କାରଣ ନ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି ।

ସେତେବେଳେ ସିନା ଦେବତାମାନେ ଦୁର୍ଗାଙ୍କୁ ସ୍ତୁତି କରିଥିଲେ ଯେ ଦୁର୍ଗା ଆବିର୍ଭାବ ହୋଇ ମହିଷାସୁରକୁ ବଧ କଲେ । ଏବେ ତ ଆଉ ଆମେମାନେ ଦୁର୍ଗାଙ୍କୁ ଡାକି ପାରିବୁନି । ଦୁର୍ଗା ନିଜେ ଆସି ଏହିସବୁ ଆସୁରିକ ପ୍ରବୃତ୍ତିର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ମାରିପାରିବେନି। ଏଇ ଲୋକମାନଙ୍କ ମନରୁ ଆସୁରିକ ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ବାହାର କରିବାର କଅଣ କିଛି ଉପାୟ ନାହିଁ ? ମୁଁ କହିଲି ଏହା ସମ୍ଭବ, କିନ୍ତୁ ଲୋକମାନେ ମାନସିକରୋଗ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସମାଜ ଓ ପରିବାର ଦାୟିତ୍ୱବାନ୍ ହୋଇ ରୋଗୀଟିକୁ ସାହାଯ୍ୟ, ସହାନୁଭୂତି ଓ ଉତ୍ସାହ ଦେଲେ ଏହାର ପରିମାଣ କମିଯାଇପାରିବ ।

❒ ❒ ❒

ପ୍ରେମ କରାଯାଏ ନା ହୋଇଯାଏ ?

ମୁଁ କ୍ଲିନିକ୍‌ରେ ବସିଥାଏ । ଦୁଇଜଣ ଯୁବକ ଯୁବତୀ ରୁମ୍ ଭିତରକୁ ପଶିଆସିଲେ । ଉଭୟ ଦେଖିବାକୁ ଖୁବ୍ ସୁନ୍ଦର । ଲାଗିଲା ଯେପରି ଓଡ଼ିଆ ଫିଲ୍ମର ହୀରୋ ହୀରୋଇନ୍ । ମୋର ସାମ୍ନାରେ ପଡ଼ିଥିବା ଦୁଇଟି ଚେୟାରରେ ବସିଲେ । ଯୁବକଟି କହିଲା, 'ସାର, ଆପଣଙ୍କୁ ସିଧା ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବୁ । ଖରାପ ଭାବିବେନି ।' ମୁଁ କହିଲି, ଭଲ କଥା, ପଚାର । ଯୁବକଟି କହିବା ଆରମ୍ଭ କଲା । ଆମେ ଦୁଇଜଣ ପିଲାଦିନର ସାଙ୍ଗ । ଏକାଠି ସ୍କୁଲ ଓ କଲେଜ । ଭଲ ପାଠପଢ଼ି ଜୀବନରେ ସ୍ଥାପିତ ହେବା ମୋର ଆଶା ଥିଲା । ମୁଁ ଏବେ ଜଣେ ସଫ୍‌ଟୱାର ଇଂଜିନିୟର । ବାଙ୍ଗାଲୋରରେ ଚାକିରି କରି ଭଲ ଦରମା ପାଉଛି । ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଆମର ସାକ୍ଷାତ୍ ହୋଇ ନାହିଁ । ବହୁତ ସାହସ କରି ଏବେ ଫେସ୍‌ବୁକ୍‌ରେ ଚିଠିଟିଏ ଲେଖିଲି । ଏହା କହି ମୋବାଇଲଟା ମୋ ହାତକୁ ବଢ଼ାଇଦେଲା । ମେସେଜ୍ ପଢ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କଲି 'ମୁଁ ପିଲାଦିନରୁ ତୁମପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ । ଏବେ ବି ତୁମ ଚେହେରା



ମୋ ଆଖି ସାମ୍ନାରେ ଝଲସୁଛି । କଲେଜ ଡ୍ରାମାରେ 'ରାଣୀ' ରୋଲ୍‌ରେ ଯେତେ ସୁନ୍ଦର ଦେଖା ଯାଉଥିଲ, ମୁଁ ଭୁଲିପାରୁ ନାହିଁ । ତୁମର ଗୋରା ରଙ୍ଗ, ଷ୍ଟେପ୍‌କଟ ଚୁଟି, ହସ, କାନ୍ଦ, ଚାହାଣି, କଥାବାର୍ତ୍ତାର ଶୈଳୀ ମୁଁ ଭୁଲିପାରୁ ନାହିଁ । ତମେ ମୋ ପାଖରେ ଚାଲିଗଲେ ମୋ ଦେହରେ ଶିହରଣ ଖେଳିଯାଏ । ଛାତି ଧକ୍‌ଧକ୍ ହୁଏ, ଝାଳ ବାହାରେ । ଭାବିଥିଲି ନିଜକୁ ସ୍ଥାପିତ କଲାପରେ ଥରେ ପଚାରିବି । ସଂକ୍ଷିପ୍ତରେ ମୁଁ ତୁମକୁ ବହୁତ ଭଲପାଏ । ମୋ ସହିତ ବିବାହ କରିବ କି ?' ଏହାପରେ ଯୁବତୀଟି କହିବା ଆରମ୍ଭ କଲା 'ସାର୍, ଭାବୁଛି ମୁଁ ବି ପିଲାଦିନୁ ଆକର୍ଷିତ ଥିଲି । ଆମ ଘରେ ନିୟମ ଟିକେ କଡ଼ା । ବାପା ମାଆ ଯେଉଠି ବିବାହ ଠିକ୍ କରିବେ, ସେଠାରେ ବାହା ହେବି ବୋଲି ଭାବିଥିଲି । ତେଣୁ ଏସବୁ ଦିଗରେ ବେଶି ମନ ଦିଏ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଏହି ଚିଠିଖଣ୍ଡିକ ପାଇବା ପରେ ମନ ବ୍ୟାକୁଳ ହୋଇଗଲା । ମୁଁ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟଧିକ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇଗଲି । ତେବେ ମନରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଶ୍ନ ଆସୁଛି । ଏସବୁ କଅଣ ପ୍ରେମ ? ପ୍ରେମ କରାହୁଏ ନା ହୋଇଯାଏ ? କଅଣ ପ୍ରଥମ ଦେଖାରେ ପ୍ରେମ ହୁଏ ? ସେ କେବଳ ମୋତେ କାହିଁକି ପ୍ରେମ କଲେ ? ଏତେ ଦିନର ବିଚ୍ଛେଦ ପରେ ଆଉ ଥରେ କଅଣ ପ୍ରେମ କରି ହୁଏ ? ଏତେ ସବୁ ପ୍ରଶ୍ନ ଆମ ମନରେ ଆସିବାରୁ, ଭାବିଲୁ ଏକାଠି ଆସି ଆପଣଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ୍ କରିବା ।' ମୁଁ ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ହୋଇ ସବୁ ଶୁଣୁଥିଲି । କହିଲି 'ପ୍ରେମ' ଏକ କୌତୂହଳଜନକ ବିଷୟ । ଏହି ବିଷୟରେ ସମସ୍ତେ ଜାଣିବା ଦରକାର । ନିବନ୍ଧଟିଏ ଲେଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏହି ନିବନ୍ଧଟି ବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣା, ସର୍ବେକ୍ଷଣ ଓ ନିଜସ୍ୱ ମତାମତ ଉପରେ ଆଧାରିତ । ଯେଉଁମାନେ ଆନ୍ତରିକତା ସହ ପ୍ରେମ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରେମକୁ ବଢ଼ାଇବା ଏହି ନିବନ୍ଧର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ମନ୍ଦ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନେଇ ଅନ୍ୟକୁ ବୋକା କରିବା ପାଇଁ ବା ଫସାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯଦି ପାଠକପାଠିକାମାନେ ମନ୍ଦ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର କରିବେ, ଲେଖକ ଦାୟୀ ନୁହନ୍ତି । ଭଗବାନ ମୋର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ଜାଣିବେ, ସମାଜର ଅନିଷ୍ଟ ନ ହେଉ ।

ଆମ ମନରେ ସବୁବେଳେ ପ୍ରଶ୍ନ ଆସେ, ଲୋକମାନେ ପ୍ରେମରେ କାହିଁକି ପଡ଼ନ୍ତି ? ଦୁଇଜଣଙ୍କର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ ସମାଜ, ପାଠପଢ଼ା, ଜୀବନଶୈଳୀ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏତେ ଶକ୍ତ ପ୍ରେମରେ ବନ୍ଧାହୋଇ ଜୀବନସାରା ରୁହନ୍ତି । କିଛିଦିନ ତଳେ ଜଣେ ଯୁବକ ଆସି ମୋତେ ପଚାରିଲା 'ମୁଁ ଏତେ ଧନୀ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଯୁବତୀଟି ଭଲ ପାଉ ନାହିଁ କାହିଁକି ?' ମୁଁ କହିଲି 'ତମେ ସିନା ନିଜଆଡୁ ସବୁ ଭଲଗୁଣ ଦେଖୁଛ ହେଲେ ଯୁବତୀର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଦେଖୁ ନାହଁ ! ଯୁବତୀମାନେ ଜଣେ ଧନବାନ୍ ଅପେକ୍ଷା ଜୀବନରେ ସଫଳ ହୋଇଥିବା ଯୁବକମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।' ଅନେକ ଭାବନା କରନ୍ତି ଯେ,

ଜଣଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରିବା ପାଇଁ କେବଳ ସୁନ୍ଦର ଚେହେରା ଦରକାର । ଏହା ଭ୍ରମ ଧାରଣା । ପ୍ରକୃତ ଆକର୍ଷଣ ଓ ପ୍ରେମ ପାଇଁ ମନ ଓ ଭାବନାର ମିଳନ ଆବଶ୍ୟକ ।

୧. ଲୋକମାନେ ପ୍ରେମରେ କିଭଳି ପଡ଼ନ୍ତି ?

ମନୁଷ୍ୟ ପ୍ରେମରେ କାହିଁକି ପଡ଼େ ? ଏହା ଜାଣିବାକୁ ହେଲେ ଆମକୁ ପ୍ରଥମେ 'ମନ' ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ପଡ଼ିବ । 'ମନ'କୁ ତିନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି ।

(କ) ଚେତନ ମନ (Conscious Mind)**:** ଯେଉଁକଥା ବା ଘଟଣା ବିଷୟରେ ପଚାରିବା କ୍ଷଣି ସଂଗେ ସଂଗେ ଉତ୍ତର ଦେଇପାରୁ । ଏହା ଚେତନ ମନ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ।

(ଖ) ଅବଚେତନ ମନ (Subconscious Mind) **:** ଯେଉଁକଥା ବା ଘଟଣା ବିଷୟରେ ଆମେ ଜାଣିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସଂଗେ ସଂଗେ ଉତ୍ତର ଦେଇପାରୁ ନାହିଁ, ଅଳ୍ପ ସମୟ ଭାବିବା ପରେ ମନେପଡ଼େ ।

(ଗ) ଅଚେତନ ମନ (Unconscious Mind) **:** ଯେଉଁକଥା ବା ଘଟଣା ବିଷୟରେ ଆମେ ଜାଣିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଦରକାର ବେଳେ ଆଦୌ ମନେପଡେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ସେଇ ପୂର୍ବ ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦିତ ହୋଇପାରେ, ତାହାକୁ ଅଚେତନ ମନ କୁହନ୍ତି ।

ମନୁଷ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କର ପ୍ରିଫ୍ରଣ୍ଟାଲ କରଟେକ୍ସ (Prefrontal cortex) ଓ ଆମିଗ୍ଡାଲା (Amygdala) ପ୍ରେମକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ।

ମନୁଷ୍ୟଟିଏ ଜନ୍ମନେବା ସମୟରେ ସରଳ ଓ ନିରାମୟ ଥାଏ । ଧୀରେ ଧୀରେ ବଡ଼ହେବା ସମୟରେ, ସେ ନିଜକୁ ତଥା ନିଜ ଚାରିପଟେ ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଜାଣିପାରେ । ବିଭିନ୍ନ ଜଟିଳ ପରିସ୍ଥିତିରେ କଠିନ ଅନୁଭୂତି ପାଏ । ଜୀବନରେ ହୋଇଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଘଟଣା ଯୋଗୁଁ ଅବଚେତନ ମନରେ ନିଜର ଭବିଷ୍ୟତର ସ୍ୱାମୀ ବା ସ୍ତ୍ରୀ କିଭଳି ହେବା ଉଚିତ, ତାହାର 'ସୂଚୀ' କରେ । ଯେଉଁ ପୁରୁଷ ବା ସ୍ତ୍ରୀ ସେମାନଙ୍କର ଏହି 'ସୂଚୀ' ସହିତ ମେଳ ଖାଆନ୍ତି, ସେ ଶୀଘ୍ର ହୃଦୟ ଦେଇ ବସେ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ- ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ମନରେ ଥାଏ, ତାର ମନର ମଣିଷ ଗୋରା-ଶ୍ୟାମଳ, ଡେଙ୍ଗା-ଗେଡ଼ା, ପାଠପଢୁଆ, ଖୋଲାମିଜାସ୍, ଶାନ୍ତ, ଧନବାନ୍ ଆଦି ହୋଇଥିବ । ଏଭଳି 'ସୂଚୀ' ସହିତ ମେଳ ଖାଉଥିବା ପୁରୁଷ ବା ସ୍ତ୍ରୀଟିଏ ମିଳିଲେ, ସେ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇଯାଏ ।

ଯୁବତୀଟିକୁ କୌଣସି ଏକ ଯୁବକ ଠକିଥିଲେ ବା ଧୋକା ଦେଇଥିଲେ, ସେ ସେହି ଯୁବକ ପରି ଲାଗୁଥିବା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଘୃଣା କରେ । ନିଜର 'ଆତ୍ମସମ୍ମାନ' ନ ଥିବା ଯୁବକଟି ମନରେ ଯଦି ଯୁବତୀ ଧାରଣା ଆଣିପାରିଲା ଯେ ସେ ପ୍ରଶଂସାର ଯୋଗ୍ୟ, ତେବେ ଯୁବତୀଟି ପ୍ରତି ଯୁବକର ଆକର୍ଷଣ ଆସିଥାଏ ।

୨. କିପରି ଜଣକୁ ନିଜ ପ୍ରେମରେ ପକାଇପାରିବେ ?

ଯଦି ଆପଣ ଜଣକୁ ନିଜପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ କରିବାର ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି, ତା ବିଷୟରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିବରଣୀ ଜାଣିବାକୁ ହେବ । ତା'ର ଭାବନା, ବିଶ୍ୱାସ, ନିଜକୁ ଓ ତା'ର ପରିବେଶ ତଥା ସମାଜକୁ କିଭଳି ଦେଖେ ଜାଣିବା ଦରକାର ।

ଆପଣଙ୍କୁ ତା' ସାମ୍ନାରେ ସେ ପସନ୍ଦ କରୁଥିବା 'ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ'ଟି ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହା କଅଣ ଡ୍ରେସ ବଦଳାଇବା ପରି ସହଜ ? ଏତେ ବି ସହଜ ହୋଇଥିଲେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ପ୍ରେମରେ ବିଫଳ କାହିଁକି ହୋଇଥାନ୍ତେ ? ତେଣୁ ଜଣଙ୍କୁ ନିଜପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ କରିବା ପୂର୍ବରୁ, ତା' ବିଷୟରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସଠିକ୍ ବିବରଣୀ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ଦରକାର । ତେବେ ପ୍ରେମ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ହୋଇପାରିବ ।

ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ - ଆପଣ ବିବରଣୀ ସଂଗ୍ରହ କରି ଜାଣିପାରିଲେ ଯେ ଯୁବତୀଟିକୁ ପାଠପଢୁଆ ଓ ଖୋଲା ମିଜାଜ୍ ଯୁବକ ବହୁତ ଭଲ ଲାଗେ । ଆପଣ ଯଦି ସେଭଳି ନୁହଁନ୍ତି, ନିଜ ଭିତରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ନିଜର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ପରେ ଯୁବତୀଟି ସାମ୍ନାରେ ଯାଇ ସବୁବେଳେ ପାଠପଢ଼ିବା ଓ ଖୋଲାକଥା ହେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ସେ ଚିଡ଼ିଯାଇ ପାରେ । ବିଭିନ୍ନ ଜାଗାରୁ ସେ ଏହି ଖବର ପାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଉଭୟଙ୍କ ବନ୍ଧୁଯଦି ସମାନ ଥିବେ, ତେବେ ଏହା କରିବା ସହଜ ହେବ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଯୁବତୀର ଚେତନ ମନରୁ ଅବଚେତନ ମନକୁ ଆପଣଙ୍କର ଭଲପାଇବା ବିଷୟରେ ଧାରଣା ହେବ । ତା'ର ଅବଚେତନ ମନର 'ସୂଚୀ' ସହିତ ଆପଣ ଏବେ ମେଳ ଖାଇବେ । ଆକର୍ଷଣ ବଢ଼ିବ । ଧୀରେ ଧୀରେ ପ୍ରେମ ହେବ । ଆମେ ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରେମ ପାଇଁ ପ୍ରକୃତରେ ନିଜକୁ ବଦଳାଇବା ଦରକାର । କେବଳ ଅଭିନୟ କଲେ ପ୍ରେମ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୩. ଆପଣ ପ୍ରଥମ ଦେଖାରେ ପ୍ରେମରେ ପଡ଼ନ୍ତି କି ?

ଆପଣ ମାର୍କେଟ ଦେଇ ଯାଉଛନ୍ତି । ସବୁ ଠିକ୍‌ଠାକ୍ ଚାଲିଛି । ହଠାତ୍ ଜଣେ ଯୁବକ ବା ଯୁବତୀଙ୍କୁ ଦୋକାନରେ ଦେଖିଲେ । ବାସ୍, ହୋଇଗଲା ପ୍ରେମ । ଏହା ସମ୍ଭବ କି ?

ଏହାର ଉତ୍ତର ଅତି ସାଧାରଣ । ଏହାସବୁ ଏପରି ହଠାତ୍ ହୁଏ ନାହିଁ । ଆପଣ ନିଜର ଅବଚେତନ ମନରେ, ନିଜର ମନର 'ସୂଚୀ'କୁ ମେଳ ଖୁଆଇବା ଭଳି ଯୁବକ ବା ଯୁବତୀଟିଏ ଖୋଜୁଥିବେ । ଯଦିଓ ଆପଣ ସେଇ ସମୟରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବନ୍ଧନରେ ବାନ୍ଧିହେବାକୁ ଚାହୁଁ ନ ଥିବେ, ମାତ୍ର ଆପଣଙ୍କର 'ସୂଚୀ' ମେଳ ଖାଇଲେ, ପ୍ରଥମ ଦେଖାରେ ପ୍ରେମ ହୋଇଯିବ ।

ଯେଉଁମାନେ ଚେହେରାକୁ ନିଜ 'ସୂଚୀ' ରେ ଅଧିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଅନ୍ତି, ସେମାନେ ପ୍ରଥମ ସାକ୍ଷାତ୍‌ରେ ପ୍ରେମରେ ପଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । କଥାବାର୍ତ୍ତା ଶୈଳୀ ଓ ଚାହାଣି ପ୍ରତି ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ପ୍ରେମରେ ପଡ଼ିଯାନ୍ତି ।

୪. କେବଳ ସେଇ ଝିଅଟିକୁ ପ୍ରେମ କାହିଁକି ? ଆଉ କେହି ନୁହେଁ ?

ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ଅବଚେତନ ମନରେ ଭବିଷ୍ୟତର ସ୍ୱାମୀ ବା ସ୍ତ୍ରୀର ଗୁଣାବଳୀର 'ସୂଚୀ' ଅଛି । ଯେଉଁ ପୁରୁଷ ବା ସ୍ତ୍ରୀର ଏହିସବୁ ଗୁଣାବଳୀ ଥିବ, ତା' ସହିତ ପ୍ରେମରେ ପଡ଼ିଯାଉ । ଯାହାର ଅଳ୍ପ ଥିବ, ତାକୁ ଆମେ ବନ୍ଧୁପରି ବ୍ୟବହାର କରୁ । ଏହି ସୂଚୀଟି ନିଜପାଇଁ ଅଦ୍ୱିତୀୟ । ଏହା ନିଜର ପରିବାର, ସମାଜ, ଭାବନା, ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଅତୀତରେ ଘଟିଥିବା ଘଟଣା ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ।

ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ- ସମ୍ବିତର ଅବଚେତନ ମନରେ ଥିବା 'ସୂଚୀ' ଗୁଣାବଳୀରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଛି । (କ) ଝିଅଟି ବହୁତ ଭଲ ପାଠ ପଢ଼ିଥିବ । (ଖ) ଖୋଲା ହୃଦୟର ହୋଇ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରିପାରୁଥିବ । (ଗ) କୁଞ୍ଚୁ କୁଞ୍ଚୁ ଚୁଟି ଥିବ । ମାତ୍ର ରାଧାପରି ସୁନ୍ଦରୀ ଯୁବତୀକୁ ଦେଖି ସେ ଆକର୍ଷିତ ହେଲା ନାହିଁ । କାରଣ ରାଧା ଟିକେ

ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ଓ ଚୁଟି ସିଧା କରି ରଖିଛି । ସମ୍ପିତ ଓ ତା'ର ବନ୍ଧୁମାନେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେଲେ ଯେ, ଏଭଳି ସୁନ୍ଦରୀ ଯୁବତୀ ପ୍ରତି ସମ୍ପିତର ପ୍ରେମ ହେଲା ନାହିଁ କାହିଁକି ? କାରଣ ସମ୍ପିତର ଅବଚେତନ ମନରେ ଥିବା 'ସୂଚୀ' ବିଷୟରେ ସେ କିମ୍ବା ତାର ବନ୍ଧୁମାନେ ଜାଣି ନ ଥିଲେ ।

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ପ୍ରେମକୁ ରହସ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଲୋକମାନେ ନିଜର ଅବଚେତନ ମନରେ ଥିବା 'ସୂଚୀ' ବିଷୟରେ ଅବଗତ ନ ଥାନ୍ତି । ସେମାନେ କେଉଁଠି, କେତେବେଳେ ଓ କାହା ସଂଗରେ ବି ପ୍ରେମରେ ପଡ଼ିଯାଇପାରନ୍ତି । ଏହା କେବଳ ଆମର ଅବଚେତନ ମନର 'ସୂଚୀ' ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଏ ।

୫. ବିବାହର ବର୍ଷକ ପରେ ଏତେ ଝଗଡ଼ା କାହିଁକି ?

ଭାରତବର୍ଷରେ 'ବିବାହ' ପ୍ରାୟ ପରିବାର ଦ୍ୱାରା ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଥାଏ । ଘରର ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଆମର ମନ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ଥାଆନ୍ତି । ସେମାନେ ଆମର ମନକୁ ଚାହିଁ ଜ୍ୱାଇଁ ବା ବୋହୂଟିଏ ଖୋଜିଥାନ୍ତି । ସ୍ୱାମୀ ବା ସ୍ତ୍ରୀର ଅବଚେତନ ମନର 'ସୂଚୀ' ଯଦି ଆଦୌ ମେଳ ନ ଖାଇଲା, ତେବେ ପ୍ରଥମରୁ ହିଁ ଝଗଡ଼ା ହୁଏ । ଅଧିକାଂଶ ସ୍ୱାମୀ ବା ସ୍ତ୍ରୀ ନିଜର 'ସୂଚୀ' ରେ କିଛି ନା କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣନ୍ତି । ଧୀରେ ଧୀରେ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ହୁଅନ୍ତି ଓ ପ୍ରେମ କରନ୍ତି । ଆଉ କେତେଜଣ ପ୍ରେମକରି ବିବାହ କରନ୍ତି ।

ତେବେ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଆସେ, ପ୍ରେମକରି ବିବାହ ହେଉ ବା ବିବାହ ପରେ ପ୍ରେମ ହେଉ, କିଛିଦିନ ପରେ ଝଗଡ଼ା କାହିଁକି ହୁଏ ? ଆପଣ ଦୁଇଜଣ, ଉଭୟ ଉଭୟଙ୍କୁ ପ୍ରେମ

କରୁଥିଲେ । ମାତ୍ର ଏବେ ତାହାର ବିଚ୍ଛେଦ ହୋଇଛି । କାରଣ କଅଣ ? କାରଣ ତାଙ୍କର ଅବଚେତନ ମନର 'ସୂଚୀ'ରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଛି । ଆପଣଙ୍କର ମନର ବି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଇପାରେ । ନିଜକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ସାମାନ୍ୟ ସଜାଡ଼ିବା ବୁଦ୍ଧିମାନ୍‌ର ପରିଚୟ । ଏହା ହେଲେ ପୁଣି ଉଭୟଙ୍କର 'ସୂଚୀ' ମେଳ ଖାଇବ । ଆଉଥରେ ଦୁଇଜଣ ପ୍ରେମରେ ପଡ଼ିପାରିବେ ।

ଆପଣ ଏହି ପ୍ରେମକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଭୁଲିଯିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି । ଆଉଥରେ ନୂଆ ପ୍ରେମରେ ପଡିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏଥିରେ ସୁନିଶ୍ଚିତ ନାହିଁ ଯେ, ଆଉଥରେ 'ମନ ବା ଅବଚେତନ ମନର ସୂଚୀ' ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ମେଳ ଖାଇବ ଓ ଭବିଷ୍ୟତରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବ ନାହିଁ ।

୬. ପ୍ରେମ ବା ବିବାହର ବିଚ୍ଛେଦ ପରେ ଲୋକମାନେ ଆଉ ପ୍ରେମ କାହିଁକି କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ?

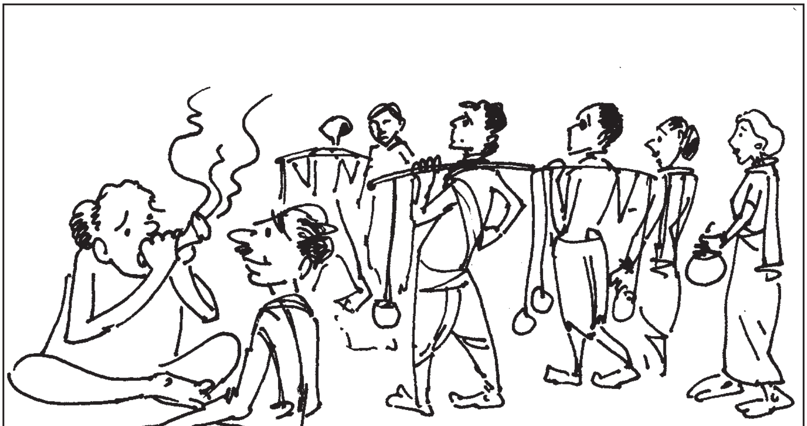
କେତେକ ଲୋକଙ୍କ ମନରେ ଧାରଣା ଥାଏ ଯେ କେବଳ ଜଣେ ହିଁ ପୁରୁଷ ବା ସ୍ତ୍ରୀ ତା' ପାଇଁ ଜନ୍ମ ନେଇଛି । ସେମାନଙ୍କ ଧାରଣା ନ ଥାଏ ଯେ ପୃଥିବୀରେ ଏପରି ବହୁତ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ଯାହା ସହିତ ସେମାନଙ୍କ ଗୁଣାବଳୀର 'ସୂଚୀ' ମେଳ ଖାଇବ । ଅତୀତ ପ୍ରେମ ବା ବିବାହର କେତେକ ହୃଦୟ ବିଦାରକ ଘଟଣା ଯୋଗୁଁ ମାନସିକ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ମାତ୍ର ଅତୀତ ଘଟଣାକୁ ଭାବି ଜଣେ ଜୀବନସାରା ଦୁଃଖରେ ରହିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପୃଥିବୀରେ ବହୁତ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ଯାହା ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ମନ ମିଶିବ । ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ସେମାନେ ମନଲାଖୀ ପୁରୁଷ ବା ସ୍ତ୍ରୀଟିଏ ପାଇପାରିବେ ।

ପ୍ରେମ ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ କୌତୂହଳପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ବୁଝିପାରୁ ନ ଥିବା ଭାବନା । ଜଣଙ୍କୁ ଯଦି ଅଧିକ ଭଲ ପାଉଛନ୍ତି, ଏହା ମାନେ ନୁହେଁ ଯେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଭଲପାଇବା କମିଯିବ । ଜଣଙ୍କୁ ଭଲ ପାଇଲେ ଆମେ ମନରେ ଆନନ୍ଦ ପାଉ ଓ ଏହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଭଲ ପାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଦିଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଆମେ ବହୁତ ଲୋକଙ୍କ ସହ ଦେଖାକରୁଛୁ, ତଥାପି ନିଜକୁ ଏକାଟିଆ ଭାବୁଛୁ । ପ୍ରେମ କ୍ଷଣ ବା ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୋଇପାରେ । ସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରେମ ସ୍ୱତଃପ୍ରବୃତ୍ତ ଭାବେ ଆସେ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ସୁଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛା, କଠିନ ପରିଶ୍ରମ ଓ ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପରତା ଦରକାର ।

❒ ❒ ❒

ନିଶାସେବନ କରିବାକୁ ଏତେ ଇଚ୍ଛା କାହିଁକି ?

ଶ୍ରାବଣ ମାସ ସୋମବାର ସକାଳ । ମୁଁ ଗାଧୋଇ ପାଧୋଇ ପୂଜା କରୁଥାଏ। ଏହି ସମୟରେ ଆମ ଘରର ରୋଷେୟା ଚନ୍ଦ୍ର ଆସି ଡାକିଲା 'ବାବୁ ଆସନ୍ତୁ ଟିକେ କ୍ଲିନିକ୍‌କୁ । ଆମ ଗାଁର କାଉଡ଼ିଆମାନେ ବୋଲ୍‌ବମ୍ ଧରି ଲିଙ୍ଗରାଜ ମନ୍ଦିରକୁ ଯାଉଥିଲେ । ମୋର ଦାଦାପୁଅ ଭାଇ ଶଙ୍କରା ହଠାତ୍ ଏମିତି ପାଟିତୁଣ୍ଡ କଲା ଯେ ସମସ୍ତେ ଅଧାରୁ ପଳାଇ ଆସିଲେ' । ମୁଁ ଡ୍ରେସ୍ ପିନ୍ଧି କ୍ଲିନିକ୍‌କୁ ଶୀଘ୍ର ଆସିଲି । ମୁଁ ଯାଇ ଦେଖିଲି ଶଙ୍କରାକୁ ତିନି ଚାରିଜଣ ମାଡ଼ି ବସିଛନ୍ତି । ସେ ବଡ଼ ପାଟିରେ ଗପି ଚାଲିଛି 'ମୁଁ ହେଉଛି ସ୍ୱୟଂ ମହାଦେବ।



ମୋତେ ଧରିଲେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମାରିଦେବି । ମୋ ପାଖରେ ବହୁତ ଟଙ୍କା ଅଛି । ସବୁ ସରପଞ୍ଚ, ମନ୍ତ୍ରୀ ମୋତେ ମୁଣ୍ଡିଆ ମାରିବେ । ତମେମାନେ ସବୁ ମୋତେ ମାରିଦେବାକୁ ଆଣିଛ । ଛାଡ଼ିଦିଅ ମୋତେ, ଛାଡ଼ିଦିଅ ।' ମୁଁ ପଚାରିଲି 'ତୁମେମାନେ ମୋତେ ସତକଥା କୁହ, ସେ ଗଞ୍ଜେଇ ଖାଇଛି ?' ଜଣେ ଯୁବକ ଟିକିଏ ହସିଦେଇ କହିଲା 'ସାର୍, ଆପଣ ଜାଣିଲେ ତ, ଲୁଚାଇବୁ କାହିଁକି ? ଆମେ ସମସ୍ତେ ଟିକେ ଟିକେ ଗଞ୍ଜେଇ ମାରିଛୁ । ଗଞ୍ଜେଇ ନ ଟାଣିଲେ କଅଣ ବୋଲ୍‌ବମ୍ ନେଇ ଯାଇହେବ ?' ମୁଁ ପଚାରିଲି,

'ତୁମେମାନେ କଅଣ ଗଞ୍ଜେଇ ଟାଣିବାକୁ କାଉଡ଼ିଆ ପାଲଟିଛ ? ନିଶା ସେବନ ପାଇଁ କଅଣ ଏହା ଏକ ବାହାନା ? ନା ପ୍ରକୃତରେ ମହାଦେବଙ୍କ ପାଖରେ ଆସ୍ଥା ଅଛି ?' ସମସ୍ତେ ମୁଣ୍ଡ ତଳକୁ ପୋତି ଛିଡ଼ାହେଲେ । ପାଖରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଥିବା ଜଣେ ମଧ୍ୟବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ପଚାରିଲେ 'ଲୋକମାନେ ନିଶାସେବନ କାହିଁକି କରନ୍ତି ?' ସମସ୍ତେ ଗଞ୍ଜେଇ ଟାଣିଲେ, କେବଳ ଏହି ଟୋକାଟିର କାହିଁକି ମୁଣ୍ଡ ଖରାପ ହେଲା ? ଆଉ କେତେଜଣ ଏତେ ମଦ ପିଉଛନ୍ତି ଯେ ଦିନେ ନ ପିଇଲେ ରହିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ଏହାର କଅଣ ଚିକିତ୍ସା ଅଛି ?' ମୁଁ କହିଲି 'ଆଗ ଏହି ପିଲାଟିକୁ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦେଇ ଶାନ୍ତ କରେ । ତା'ପରେ ସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେବି ।'

ନିଶା ସେବନର କାରଣ :

(୧) ନିଶା ମନରୁ ଦୁଃଖ ସାମୟିକ ଭାବେ ଦୂର କରାଇ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରାଏ । ପ୍ରତିଥର ଏହି ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ହେଲେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ନିଶା ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । କାରଣ ଆମ ଶରୀରରେ ଥିବା ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକ ସମାନ ଫଳ ଦେଖାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଥର ଅଧିକ ନିଶା ମାତ୍ରା ଦରକାର କରିଥାନ୍ତି । ଏହାକୁ ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକର 'ନିଶା ଆସକ୍ତି ଭାବ' କୁହାଯାଏ । କେତେକ ନିଶା ଅଛି, ଯାହାକୁ ଥରଟିଏ ବ୍ୟବହାର କଲେ ମଧ୍ୟ ଜୀବକୋଷରେ ଆସକ୍ତିଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ନିଶା ଛାଡ଼ିଲାବେଳେ ଶରୀରରେ କେତେକ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ପୁଣି ଥରେ ନିଶା ଖାଇବା ପାଇଁ ଆସକ୍ତି ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

(୨) ବାରମ୍ବାର ନିଶା ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଆମର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରତି ନିର୍ଭରତା ଆସେ । ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଲୋକ କୌଣସି ଦିନ ନିଶା ନ ପାଏ, ତେବେ ତାହାର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ପ୍ରଭାବ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ମଦ ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯେତେ କହିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଶା ଛାଡ଼ି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ; କାରଣ ମଦ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ହାତ ଥରେ, ଛାତି ଧଡ଼୍‌ଧଡ଼୍ ହୁଏ, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧେ, ଡର ଲାଗେ ଓ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ ।

(୩) ଭାଙ୍ଗ, ଗଞ୍ଜେଇ ପ୍ରଭୃତି ନିଶାକୁ ଲୋକେ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରିନେଇଥାନ୍ତି ଓ ଏହା ସାମାଜିକ ପର୍ବପର୍ବାଣିରେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ଆଜିକାଲି ମଦକୁ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରାଗଲାଣି । ସେହି ନିଶାଗୁଡ଼ିକୁ 'ନରମ ନିଶା' ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଅଫିମ ଓ ଅଫିମରୁ ତିଆରି ମର୍ଫିନ୍, ପେଥିଡିନ୍, ହେରୋଇନ୍ ପ୍ରଭୃତି ନିଶା, ବେଶି ପରିମାଣରେ ମଦ ଇତ୍ୟାଦି ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକରେ ଶୀଘ୍ର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରୁଥିବାରୁ 'ଟାଣୁଆ ନିଶା' ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

(୪) ଆମର ପ୍ରକୃତି ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଉପରେ ନିଶାସେବନ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଭର କରେ । ଯେଉଁମାନେ ସାମାନ୍ୟ ନିରାଶାରେ ଭାଙ୍ଗିପଡ଼ନ୍ତି, ସେମାନେ ନିଶା ସେବନ କଲେ ତାହା ଆଉ ଛାଡ଼ିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

(୫) ଏହା ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ବାପ ମା' ନିଶା ସେବନ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନେ ନିଶାସେବନ ପ୍ରତି ଦୁର୍ବଳତା ପ୍ରକାଶ କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନେ ସୁବିଧା ପାଇଲେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯାନ୍ତି ।

(୬) ନିଶା ଖାଇବାକୁ ନ ପାଇଲେ ଚୋରି, ଡକାୟତି ପ୍ରଭୃତି କରିବା ପାଇଁ ଲୋକମାନେ ବାଧ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ନିଶା ରଖିବା ଓ ତା'ର ଚୋରାରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଏକ ଲାଭଜନକ ବ୍ୟବସାୟ । ମାଗଣାରେ ନିଶାଦେଇ ସହକର୍ମୀ ଓ ସହପାଠୀମାନଙ୍କୁ ନିଶା ସେବନ ରାସ୍ତାରେ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତି । ନୂଆ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସରବରାହର ଏକ ଏଜେଣ୍ଟ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ଓ ଏହା ସହଜ ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜନର ଏକ ପନ୍ଥା ହୋଇଯାଏ ।

(୭) କେତେକଙ୍କ ଧାରଣା ଯେ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଯୌନକ୍ରୀଡ଼ାରେ ଅଧିକ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ । ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର କେତେକ ନିଶା ସାମୂହିକ ଭାବେ ମନର ବିହ୍ୱଳ ଭାବ ଦୂର କରୁଥିବାରୁ ଯୌନକ୍ରିୟା ସମୟରେ ଅଧିକ ଆନନ୍ଦ ଦେଲା ପରି ବୋଧହୁଏ । ତେଣୁ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି ସମ୍ଭୋଗ ସମୟରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କିଛି ଦିନ ବ୍ୟବହାର କରିବାଦ୍ୱାରା ନିଶାର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଏ ଓ ନିଶା ହେବାର କୁପ୍ରଭାବ ଦ୍ୱାରା ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ନପୁଂସକ ହୋଇଯାଏ ।

ସମସ୍ୟା :

(୧) ମାନସିକ ସମସ୍ୟା :

ନିଶାସେବନ ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ସ୍ନାୟବିକ ରସ ଡୋପାମିନ୍, ସେରୋଟନିନ୍, ନରଆଡ୍ରେନାଲିନ୍ ଆଦିର ସାମୟିକ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ହୁଏ । ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ପୁରସ୍କାର କେନ୍ଦ୍ର (Reward Centre)କୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରେ ଓ ମନକୁ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ । ମାତ୍ର ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଏହି ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଅଧିକ ତଥା ଚିରସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଥାଏ, ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ବାହାରେ । ତେଣୁ ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କର ହୁଏ ନାହିଁ । ନିଶା ବ୍ୟବହାରଦ୍ୱାରା କେତେକ ସୁପ୍ତ ମାନସିକ ରୋଗ ଯଥା-ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ, ମାନିଆ ଓ ମାନସିକ ବିଷାଦ ଆଦି ରୋଗ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇପାରେ । ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ହିତାହିତ ଜ୍ଞାନ ହରାଇ ବସେ ଓ ସ୍ଥାନ, କାଳ ପାତ୍ରର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ବୁଝିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ହୋଇପଡ଼େ ।

(୨) ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା :

ଶାରୀରିକ ରୋଗମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଜଣ୍ଡିସ୍ ବା କାମଳ ରୋଗ ପ୍ରଧାନ । ଏହାଛଡ଼ା ପେପ୍‌ଟିକ ଅଲସର, ନ୍ୟୁରାଇଟିସ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଦିଏ । ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଦୁର୍ଘଟଣା ହୋଇ ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯାଇପାରେ ବା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଧକ୍କା ବାଜି ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇ ସାରା ଜୀବନପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟ ପଙ୍ଗୁ ହୋଇଯାଇପାରେ ।

(୩) ସାମାଜିକ ସମସ୍ୟା :

ଆମ ଦେଶରେ କେତେକ ଲୋକ ନିଶା ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି ତାହା ସଠିକ୍ ଭାବେ ଜଣା ପଡୁ ନାହିଁ । କେବଳ ଯେଉଁମାନେ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି ଓ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଧାଡ଼ି ବାନ୍ଧି ଠିଆ ହେଉଛନ୍ତି, କେବଳ ସେହିମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରାଯାଇପାରୁଛି । ଏହି ବିଶ୍ଳେଷଣରୁ ଜଣାପଡୁଛି ଯେ ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀ ଓ କଲେଜ ଛାତ୍ରମାନେ ନିଶା ସେବନରେ ବୃଦ୍ଧ ଓ ମଧ୍ୟବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଆଗୁଆ ଅଛନ୍ତି । ଏହାର କାରଣ ଯୁବକ ଓ ଛାତ୍ରମାନେ ଦଳ ଦଳ ହୋଇ ଏକାଠି ନିଶା ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ସ୍ତରରେ ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟର ବିକ୍ରି ଦିନକୁ ଦିନ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି ।

ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଯୁବସମାଜ ଓ ଛାତ୍ରସମାଜ ପ୍ରତି ଏକ ଭୟଙ୍କର ଧମକ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ସାମାଜିକ ସମସ୍ୟା । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ପାରିବାରିକ ଜୀବନରେ ସେମାନେ ନିଜକୁ କୌଣସି ରକମ ଖାପ ଖୁଆଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ନିଶା ସେବନ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ହେଲେ ଚିକିତ୍ସା ସହ ଉପଯୁକ୍ତ ଥଇଥାନ ବନ୍ଦୋବସ୍ତ ମଧ୍ୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(୪) ଆଇନଗତ ସମସ୍ୟା :

ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ନୈତିକ ମାନ ଓ ଆଇନଗତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିବା । ଅପରାଧୀମାନଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ବା ନିଶା ଖାଇ ପାପକର୍ମ ଘଟାଇଛନ୍ତି ।

ତେଣୁ ୧୯୮୫ ମସିହାରେ ଭାରତ ସରକାର ନିଶା ବା ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ବାରଣ ପାଇଁ ଏକ ଆଇନ ପ୍ରଣୟନ କରିଛନ୍ତି । ଏଥିରେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନିଶା ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ବାରଣ ଅଛି ଓ ସେଗୁଡ଼ିକ ରଖିବା ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରରୋଚନା କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଏକ ବଡ଼ ଅପରାଧ ହିସାବରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଦଣ୍ଡ ଓ ଜେଲଭୋଗର ନିୟମାବଳୀ ପ୍ରଭୃତି ହୋଇଛି ।

ଚିକିତ୍ସା :

ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ମଦ, ଗଞ୍ଜେଇ, ଭାଙ୍ଗ ଆଦି ନିଶାସେବନ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ଓ ନିଶା ସେବନ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ଚିକିତ୍ସା କରିହେବ । ନିଶାସେବନ ବନ୍ଦ ପାଇଁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଔଷଧ ବାହାରିଲାଣି । କେତେକ ଔଷଧ ଅଛି ଯାହାକୁ ଖାଇଲେ ନିଶାସେବନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଯେଉଁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ, ସେଗୁଡ଼ିକ କମିଯାଏ । ଏପରି ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ଅଛି ଯାହାଦ୍ୱାରା ନିଶାସେବନ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେବ ନାହିଁ । ଆଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ବଟିକା ଅଛି ତା'ର ପ୍ରଭାବରେ, ମଦ ଖାଇଲେ ବାନ୍ତି ହେବ ଓ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିବ ।

ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବା ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ସ୍ତରରେ ଏକ ଜରୁରୀ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ଚିକିତ୍ସା କେବଳ ଯେ ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ହେବ, ଏହା ଭାବିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କାରଣ ଏହା ଗୋଟିଏ ସାମାଜିକ ବ୍ୟାଧି, ଦେଶୀୟ ଓ ଅନ୍ତର୍ଦେଶୀୟ ସମସ୍ୟା । ତେଣୁ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସମାଜର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ତରରୁ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଆବଶ୍ୟକ । ଆଇନଜ୍ଞ, ପୋଲିସ, ଶିକ୍ଷାବିତ୍, ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍ ତଥା ଡାକ୍ତର ଓ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଏ ବିଷୟରେ ସମ୍ବାଦ ସରବରାହ ସଂସ୍ଥାର ସାହାଯ୍ୟ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

❒ ❒ ❒

ଭିଡ଼କୁ ଯିବାକୁ ଭୟ କରୁଛନ୍ତି : ଏହା ଫୋବିୟା ନୁହେଁ ତ ?

ମାନୁ ମାଉସୀଙ୍କୁ ମୁଁ ନବକଳେବର ପୁରୀ ରଥଯାତ୍ରା ଦେଖିଯିବାକୁ କହିଲି । ସେ ମୋତେ ବହୁତ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ମା', ଖୁଡ଼ୀ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନେଇ ପୁରୀ ନବକଳେବର ରଥଯାତ୍ରା ଦେଖାଇବାର ଇଚ୍ଛା ମୋର ଥିଲା । ମାନୁ ମାଉସୀଙ୍କୁ ଡାକିବାରୁ ସେ ମନା କଲେ । ମୁଁ ତାଙ୍କୁ କାରଣ ପଚାରିବାରୁ ସେ କହିଲେ ମୁଁ ପିଲାବେଳେ ଥରେ ରଥଯାତ୍ରାକୁ ଯାଇଥିଲି, ସେଠି ଏତେ ଭିଡ଼ ଥିଲା ଯେ ମତେ କିଏ ଚାରିକଡ଼ୁ ଚାପିଦେଲା ପରି ଲାଗିଲା । ସତେ ଯେମିତି ଗୋଟିଏ ଶକ୍ତ ଦଉଡ଼ିରେ ମତେ ବାନ୍ଧିଦେଇଛି । ମୁଁ ନିଶ୍ୱାସ ନେଇପାରିଲି ନାହିଁ । ସେହି ଦିନଠାରୁ ଭିଡ଼ ଦେଖିଲେ ମତେ ଡର ଲାଗେ । ମୁଁ ଗହଳି ଭିତରକୁ ଯାଏ ନାହିଁ । ମୋର ସେଇ ଦିନ କଥା ମନେ ପଡ଼େ । ଆଜିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଁ ସେ ଅନୁଭୂତି ଭୁଲିନି । ମୁଁ ସେ ଭିତରେ ପଶିପାରିବିନି । ତୁମେ ଯାଅ । ଏକଥା ଶୁଣି ମୁଁ କହିଲି ଏହା ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଅହେତୁକ ଭୟ । ଏହାକୁ ଫୋବିୟା କହନ୍ତି । ମୁଁ କହିଲି ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଏ

ପ୍ରକାର ଭୟ ଦେଖାଯାଏ । ମାତ୍ର ମାତ୍ରାଧିକ ହେଲେ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ତାକୁ ରୋଗ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ଓ ମାନସିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଦେଖାଇ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ଏ ରୋଗରୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ।

ଫୋବିୟା କ'ଣ ?

ଫୋବିୟା (Phobia) ହେଉଛି କୌଣସି ସ୍ଥାନ, ବସ୍ତୁ, କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ପରିସ୍ଥିତି ପ୍ରତି ଅହେତୁକ ଭୟ । ଯେପରିକି କେତେକ ଲୋକ ଭିଡ଼ ଭିତରକୁ ଯିବାକୁ ଭୟ କରନ୍ତି, ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନକୁ ଯିବାକୁ ଭୟ କରନ୍ତି, ଘରୁ ରାସ୍ତାକୁ ଯିବାକୁ ଭୟ କରନ୍ତି, କୌଣସି ଜୀବଜନ୍ତୁ କିଛି କ୍ଷତି କରିବ ନାହିଁ ଜାଣି ମଧ୍ୟ ତାକୁ ଭୟ କରନ୍ତି । ସେଥିଯୋଗୁଁ ସେମାନେ ସେହି ସ୍ଥାନ, ବସ୍ତୁ ବା କାର୍ଯ୍ୟଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ।

ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଏକପ୍ରକାର ଭୟ ଅଳ୍ପଅଧିକେ ଥାଏ; ମାତ୍ର ଯେତେବେଳେ ଅତ୍ୟଧିକ ହୋଇ ମାନସିକ ବ୍ୟଥା ଦିଏ ଏବଂ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ ସେତେବେଳେ ଏହା ଏକ ରୋଗ ବୋଲି ଧରାଯାଏ ।

ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପରିସ୍ଥିତିର ଭୟାବହତାକୁ ସମ୍ଭାବନା କରି ଲୋକଟିର ମନରେ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ସେ ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ଏବଂ ଏହାର ସାମନା କଲେ ଆତଙ୍କିତ (Panic) ହୋଇଯାଏ ।

ଆଗାରୋଫୋବିୟା (Agarophobia) **:** କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତି ପ୍ରତି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭୟକୁ ଆଗାରୋଫୋବିୟା ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଏ ପ୍ରକାର ଫୋବିୟା ଲୋକମାନଙ୍କ ଠାରେ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଏ ପ୍ରକାର ଫୋବିୟାରେ ମନୁଷ୍ୟ ଯେତେବେଳେ ନିଜ ପରିବାର ବା ଚିରାଚରିତ ପରିସ୍ଥିତିରୁ ଦୂରେଇଯାଏ ତାକୁ ଅହେତୁକ ଭୟ ଲାଗିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ପରିସ୍ଥିତିରୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଗଲେ ଲୋକଟି ହଠାତ୍ ବିଚଳିତ ହୋଇପଡ଼େ । ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ କେହି ନ ଥାଆନ୍ତି । ସେହି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ ତା'ର ସାହସ ହୁଏ ନାହିଁ କି ସେ ଉପାୟ ପାଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେ ବିବ୍ରତ ହୋଇଯାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଘରଠାରୁ ଦୂରରେ ଏକା ରହିବା, ଭିଡ଼ ଭିତରେ ରହିଯିବା, ଟ୍ରେନ୍, ବସ୍ ଆଦିରେ ଏକାକୀ ବୁଲିବା ଇତ୍ୟାଦି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ସେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଧୀରେ ଧୀରେ ପରିସ୍ଥିତି ଅଧିକ ଜଟିଳ ହୋଇଥାଏ ।

ଲୋକଟିର ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ସେ ବାହାରକୁ ନ ଯାଇ ଘର ଭିତରେ ରହିବାକୁ ଭଲ ପାଏ । କେବଳ ଜଣେ ଦି'ଜଣ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଘର ଛାଡ଼ି ଯାଏ ।

ପ୍ରଭାବ :

ଏହା ସାଧାରଣତଃ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ଅଧିକ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏ ରୋଗ ପ୍ରାୟତଃ ୨୫-୩୫ ବର୍ଷ ବୟସରେ ହଠାତ୍ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହା ଅତ୍ୟଧିକ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

କାରଣ :

ଏହା ସେରୋଟୋନିନ୍ (Serotonin), ଗାବା (GABA), ଆଡ୍ରେନାଲିନ୍ (Adrenaline), ଡୋପାମିନ (Dopamine) ଆଦି ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ସ୍ନାୟୁରସର ବିଶୃଙ୍ଖଳତା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ ।

ଏକ ସୂତ୍ରରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ନିଜର ରକ୍ତ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ଏ ରୋଗ ଥିଲେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ । ତେଣୁ ଏହା ବଂଶଗତ ହୋଇପାରେ ।

ଚିକିତ୍ସା :

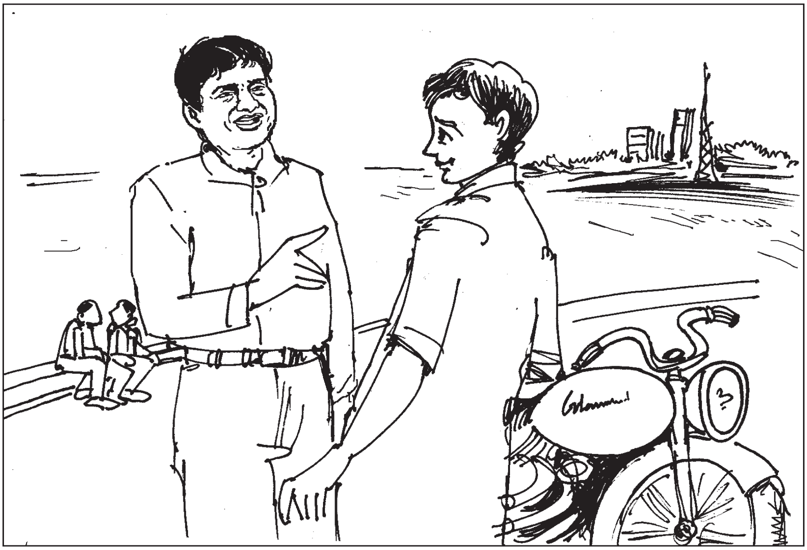
ଏହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ଶୀଘ୍ର ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ । ଏହି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା, ଔଷଧ ଓ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗରେ ମନରୁ ଅହେତୁକ ଭୟ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଔଷଧ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗ ହୋଇଥାଏ । ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ ମନରେ ଜନ୍ମୁଥିବା ଅହେତୁକ ଭୟକୁ ବୁଝାସୁଝା ଦ୍ୱାରା କମ୍ କରାଯାଇଥାଏ । ଫଳରେ ରୋଗୀ ମନରୁ ଭୟ କମିଯାଏ ।

ଏହି ରୋଗ ଯଦିଓ କୌଣସି କାରଣରୁ ଜନ୍ମ ନେଇ ନ ଥାଏ ତଥାପି ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିସ୍ଥିତିର ଅନୁଭୂତି ହିଁ ତା'ର ଭୟର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ରୋଗ ବୋଲି ଭାବି ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଏହି ରୋଗରୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ।

❐ ❐ ❐

ଧର୍ମ ଓ ଭଣ୍ଡବାବା : ମାନସିକ ସମସ୍ୟା...

ସଂଧ୍ୟା ସମୟ, ନଈକୂଳରେ ଏକା ବସିଥାଏ । ମୋର ପିଲାଦିନର ସାଙ୍ଗ ଧ୍ରୁରିଆ ହଠାତ୍ ବାଇକ୍ ଆଣି ପାଖରେ ରଖିଦେଲା । ବିଚଳିତ ଜଣାପଡୁଥାଏ । ମୁଁ ପଚାରିଲି ଏବେ ତୁ ମନ୍ଦିରରେ ଥିବା କଥା ! ଆଜି ବୁଲୁଛୁ, ସେ ଥକ୍କାମାରି ମୋ ପାଖରେ ବସିଗଲା । କହିଲା, ମନ ଭଲ ଲାଗୁ ନାହିଁ । ଏତେଜଣ 'ଧର୍ମଗୁରୁ', 'ବାବା' ଠକ ବୋଲି ଧରାପଡ଼ିଲେଣି । ଆଉ ଧର୍ମ ଉପରେ ଆସ୍ଥା ନାହିଁ । ମୁଁ ପଚାରିଲି ତୋର ଧର୍ମ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ନାହିଁ ନା ଧର୍ମଗୁରୁଙ୍କ ଉପରେ ? ମୋଠାରୁ ଏପରି ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ ସେ ଆଶା କରି ନ ଥିଲା । ଅବାକ୍ ହୋଇ ଚାହିଁଲା । ପାନଖଣ୍ଡେ ପାଟିରେ ପୂରାଇ ପଚାରିଲା ତେବେ କହିଲୁ ଧର୍ମ କଅଣ ? ଧର୍ମଗୁରୁ କିଏ ? ଧର୍ମ କଅଣ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ । ଆଜିକାଲି ଗୁଣିର ପ୍ରଭାବ ବୋଲି ଭାବି ଲୋକଗୁଡ଼ାକୁ ଜୀବନରେ ମାରି ଦେଉଛନ୍ତି । ଏହା ସବୁ କଅଣ ତମର ପାଠ ? ଏଥିରୁ କଅଣ ମାନସିକ ରୋଗ ହୁଏ ? ମୁଁ ମୁରୁକେଇ ହସି ଉତ୍ତର ଦେଲି 'ମନରେ ବସଇ ହରି' ।



'ଧର୍ମ' ମାନବ ସମାଜର ଇତିହାସ ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ 'ଧର୍ମ' ମାନବ ସମାଜର ଆବଶ୍ୟକତା । ଆଦିମ କାଳରୁ ଆମେ ପ୍ରକୃତିକୁ ଭଗବାନଙ୍କ ରୂପରେ ପୂଜା କରି ଆସିଛୁ । ମାନବ ସମାଜର ବିକାଶ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ଧର୍ମ ପୃଥିବୀରେ ଜନ୍ମ ନେଇଛି । ମାତ୍ର ସବୁ ଧର୍ମର ଆଧାର ସମାନ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଧର୍ମ ଏକ 'ଅଦୃଶ୍ୟ ଶକ୍ତି'କୁ ବିଶ୍ୱାସ କରେ । ଧର୍ମ ବିଶ୍ୱାସୀ ବ୍ୟକ୍ତିଟିଏ ମାନସିକ ଚାପକୁ ଓ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ଅସ୍ଥିରତାକୁ ସହଜରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରେ । ମାତ୍ର କେତେକ ବିଧି ଓ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ 'ମନ'ର ଗଠନମୂଳକ ବିକାଶରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ଭଗବାନଙ୍କର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନ କରିବା, ଜଣେ ମାନସିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ କ୍ଷମତା ବାହାରେ । ମାତ୍ର ଜଣଙ୍କ ଧର୍ମପ୍ରତି ବିଶ୍ୱାସ ଓ ବ୍ୟବହାର କିଭଳି ତା'ର ମନ ଓ ଶରୀର ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିପାରିବା । ଭାରତବର୍ଷରେ ହିନ୍ଦୁ, ମୁସଲିମ, ଶିଖ, ଖ୍ରୀଷ୍ଟିଆନ ଓ ଜୈନ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ଧର୍ମାବଲମ୍ବୀ ଲୋକ ବାସ କରନ୍ତି । ଏଠାରେ ଜଣେ ଅପାଠୁଆ ଚାଷୀ, ମୂଲିଆ ତଥା ଗୃହିଣୀର ଧର୍ମ ଓ ଦର୍ଶନଶାସ୍ତ୍ର ଉପରେ ଜ୍ଞାନ ଦେଖିଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗେ ।

ଧର୍ମ :

ଧର୍ମ ହେଉଛି ଏକ 'ଅଦୃଶ୍ୟ ଶକ୍ତି' ପ୍ରତି ଅଗାଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ । ବିଭିନ୍ନ ବିଧି, ଅଭ୍ୟାସ ଓ ପ୍ରତୀକ ଏହି ଅଦୃଶ୍ୟ ଶକ୍ତିର ନିକଟତର କରାଏ । ତେବେ ଧର୍ମ ଓ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା

କିଭଳି ପରସ୍ପର ସହିତ ଜଡ଼ିତ ? ମଧ୍ୟଯୁଗରେ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାକୁ ଭୂତପ୍ରେତ ଓ ଗୁଣିଗାରେଡ଼ିର ପ୍ରଭାବ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ । ଦେବଦେବୀଙ୍କର ଅଭିଶାପରୁ ଲୋକଟି ଏପରି ବ୍ୟବହାର କରୁଛି ବୋଲି ଭାବି ସେମାନଙ୍କୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦିଆଯାଉଥିଲା । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଲା ଯେ, ଏହାସବୁ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ । ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଗଲା । ମାତ୍ର ଏବେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ଆଦିବାସୀ ଅଧ୍ୟୁଷିତ ସ୍ଥାନରେ ଲୋକମାନଙ୍କ ମନରେ ଏପରି ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । ଗୁଣି ହୋଇଛି ସନ୍ଦେହ କରି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦିଆଯାଉଛି । ଜୀବନ୍ତ ମଧ୍ୟ ବଳି ଦିଆଯାଉଛି ।

ଧର୍ମ ଓ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟରେ ସଂପର୍କ ଜାଣିବାକୁ ହେଲେ, ଲୋକଟି ଜୀବନରେ ଧର୍ମର ସ୍ଥାନ ଜାଣିବା ଦରକାର । ଧର୍ମପ୍ରତି ବିଶ୍ୱାସ ଜଣଙ୍କର ସହନଶୀଳତା, ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଶକ୍ତି, ନିଜର ମନକୁ ଦୃଢ଼ କରିବାର କ୍ଷମତା ଓ ମନରେ ଶାନ୍ତି ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ମାତ୍ର କେତେଜଣ ଧର୍ମ ବିଶ୍ୱାସୀ ନିଜକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଓ ସମାଲୋଚନା କରନ୍ତି । ମନରେ ଛାନିଆ ପଶେ ଓ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ଜଣେ ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଚାପରେ ଥିଲେ ବା ଶାରୀରିକ ରୋଗ ହୋଇଥିଲେ ଧର୍ମପରାୟଣ ହେବାର ନଜର ଅଛି । କେତେଜଣ ଧର୍ମ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟ କରନ୍ତି ।

ଧର୍ମଗୁରୁ କିଏ ?

କେତେଜଣ 'ଅଦୃଶ୍ୟ ଶକ୍ତି' ଉପରେ ଅତ୍ୟଧିକ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ଏହି 'ଅଦୃଶ୍ୟ ଶକ୍ତି'କୁ ନିଜର ମନରେ ଏକ ଆକାର ଦିଅନ୍ତି । ଏହି ଶକ୍ତିକୁ ନିକଟରେ ପାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି । ନିର୍ଜୀବ ବସ୍ତୁକୁ ଭଗବାନଙ୍କ ରୂପ ଦିଅନ୍ତି । ହିନ୍ଦୁମାନେ ପ୍ରକୃତିଠାରେ ଯେପରିକି ପବନ, ସୂର୍ଯ୍ୟ, ନଦୀ ଓ ପଥର ମଧ୍ୟରେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଖୋଜି ଥାଆନ୍ତି । ଆଉ କେତେଜଣ ଏହି 'ଅଦୃଶ୍ୟ ଶକ୍ତି'କୁ ଜୀବନ୍ତ ଆକାର ଦିଅନ୍ତି । ସେମାନେ ପଶୁ, ପକ୍ଷୀ ଓ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିପୂଜା ମଧ୍ୟ କରନ୍ତି । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଧର୍ମ ଉପରେ ଅଧିକ ଜ୍ଞାନ ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କୁ ଲୋକମାନେ 'ଅଦୃଶ୍ୟ ଶକ୍ତି'ର ନିକଟତର ବା ରୂପ ବୋଲି ମାନି ନିଅନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ 'ଗୁରୁ' ବା 'ବାବା'ର ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଏ । ଏହି 'ଗୁରୁ' ବା 'ବାବା'ମାନେ ପ୍ରାୟ ନିରାଡ଼ମ୍ବର ଜୀବନଯାପନ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ସମାଜରେ ଆଦର୍ଶ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ସମସ୍ତେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତି । ମାନସତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ସେମାନେ ସମାଜ ପାଇଁ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଚାପରେ ପଡ଼ି ଲୋକଟି ଛାନିଆ ବା ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ଥିଲେ 'ବାବା'ଙ୍କର ଆଶୀର୍ବାଦ

ଚିକିତ୍ସା ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ସବୁ ବିପତ୍ତିର ହସି ହସି ମୁକାବିଲା କରିବାକୁ ତା'ର ମନରେ ବିଶ୍ୱାସ ଥାଏ ।

ଭଣ୍ଡବାବା ଓ ଗୁଣିଆ :

ଏଭଳି କେତେଜଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ନିଜକୁ ଭଗବାନଙ୍କର ରୂପ ବୋଲି ପ୍ରଚାର କରନ୍ତି । ଧର୍ମଠାରୁ ଦୂରରେ ରହନ୍ତି, ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ମଉଜ ମଜ୍‌ଲିସ୍‌ରେ ଜୀବନ ବିତାନ୍ତି । ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଥିବା ଲୋକମାନେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଦବି ଯାଆନ୍ତି । ଜଣେ 'ମାନସିକ ବିଷାଦ'ଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ସବୁବେଳେ ଦୁଃଖୀ ରହେ । 'ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ' ରୋଗୀଟି ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଯେ ତାକୁ ଗୁଣି ହୋଇଛି ଓ ତା' ବିରୋଧରେ ସବୁ ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର କରୁଛନ୍ତି । ଲୋକଟିକୁ 'ଶୂଚୀବାଇ' ରୋଗ ହୋଇଥିଲେ ସେ ବାରମ୍ବାର ହାତଗୋଡ଼ ଧୁଆଧୋଇ କରେ । ଏଭଳି ନ କଲେ କୌଣସି ଏକ ଅଦୃଶ୍ୟ ଶକ୍ତି ତା'ର ଅସୁବିଧା କରିବ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରେ । 'ହିଷ୍ଟେରିଆ' ରୋଗରେ ଲୋକଟି ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଠାକୁରାଣୀ ବା ଭୂତ ଲାଗିଲା ପରି ବ୍ୟବହାର କରେ । ଏଭଳି ଦୁର୍ବଳମନା ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ତା' ପରିବାରଙ୍କର ଫାଇଦା ଉଠାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ଏହି ତଥାକଥିତ 'ବାବା'ମାନେ । ସେମାନେ ନିଜକୁ ଅଦୃଶ୍ୟ ଶକ୍ତିର ରୂପ ବୋଲି କହି ବୁଲନ୍ତି । ଗୁଣିଗାରେଡ଼ି ଓ ପୂର୍ବଜନ୍ମର ଅଭିଶାପ ଏହିସବୁ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ବୋଲି କହନ୍ତି । ସହଜ ଉପାୟରେ,

ଅର୍ଥଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିପାରିବେ ବୋଲି ଲୋକମାନଙ୍କ ମନରେ ବିଶ୍ୱାସ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । କାର୍ଯ୍ୟସିଦ୍ଧି ପାଇଁ ଓ ଅନ୍ୟର ଅନିଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଅର୍ଥର ଆବଶ୍ୟକତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି । ଧର୍ମକୁ ଅବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ନିର୍ଯାତନା ଦେବାକୁ ନିଜର ଭକ୍ତମାନଙ୍କୁ ଉପଦେଶ ଦିଅନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ଓ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା ଏହି ନିବନ୍ଧର ପରିସର ବାହାରେ ।

ଧର୍ମ ଓ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା :

୧. ମାନସିକ ବିଷାଦ : ମଣିଷ ଜୀବନ ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ବିପତ୍ତି ଆସେ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ବଡ଼ ଶାରୀରିକ ରୋଗ, ଆତ୍ମୀୟମାନଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ, ପ୍ରାକୃତିକ ଦୁର୍ବିପାକ ଇତ୍ୟାଦି । ଲୋକମାନଙ୍କ ଉପରେ ମାନସିକ ଚାପ ପଡ଼େ । ସେମାନେ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ମାତ୍ର ଧର୍ମପ୍ରତି ବିଶ୍ୱାସ ରଖିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟି 'ଯାହା ଭଗବାନଙ୍କର ଇଚ୍ଛା' ବୋଲି ଭାବି ଭୁଲିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ କଷ୍ଟ ହୁଏ ।

୨. ଅତ୍ୟଧିକ ଛାନିଆ ହେବା : ଅଧିକ ଧର୍ମବିଶ୍ୱାସୀ ଲୋକମାନେ ହଠାତ୍ ଛାନିଆ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଜାଣତରେ ବା ଅଜାଣତରେ ଧର୍ମର ଅବମାନନା କଲେ, ଛାନିଆ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ବିଚଳିତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ।

୩. ନିଶାସେବନ : ଧର୍ମପରାୟଣ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ନିଶାସେବନ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ କମ୍ ଥାଏ । ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମ ପାଳନ କରୁଥିବା କେତେକ ଲୋକ ଯଦିଓ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ନିଶାସେବନ କରନ୍ତି, ମାତ୍ର ପୂଜା ସମୟରେ ଯେପରିକି ନବରାତ୍ରରେ ନିଶାକୁ ଛୁଅଁନ୍ତି ନାହିଁ । ମନ୍ଦିର, ମସ୍‌ଜିଦ୍, ଚର୍ଚ୍ଚ ଓ ଗୁରୁଦ୍ୱାରାକୁ ଯାଇଥିବା ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ନିଶାସେବନ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

୪. ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ : ଲୋକଟି ମନ୍ଦିର, ମସ୍‌ଜିଦ୍, ଚର୍ଚ୍ଚ ବା ଗୁରୁଦ୍ୱାରାକୁ ଯାଇ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ପୂଜା କରୁଛି ନା ଏକାକୀ ରହିବାକୁ ଚାହୁଁଛି ? ଏଥିରୁ ଲୋକଟିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ଏହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ବିଷୟରେ ଜାଣିପାରିବା ।

୫. ଯୌନ ସମସ୍ୟା : ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଧର୍ମରେ ବିବାହ ବହିର୍ଭୂତ ଯୌନ ସଂପର୍କ ରଖିଲେ ପାପ ବୋଲି ଧରାଯାଏ । ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲିପ୍ତ ହେଲେ ଧର୍ମ ବିଶ୍ୱାସୀ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ମନେକରେ । ମାନସିକ ଚାପଯୋଗୁଁ ବିଭିନ୍ନ ଯୌନ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ ।

ଧର୍ମ ଓ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସା :

୧. ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହେଉଛି ଜଣଙ୍କ ଜୀବନରେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ମାନସିକ ଚାପ । ମାତ୍ର ଜଣଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଯଦି ଭଲ ଦିନରେ (ରଥଯାତ୍ରା) କିମ୍ବା ପୁଣ୍ୟ ଜାଗା (କାଶୀ-ବାରଣାସୀ)ରେ ହୁଏ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ସହଜ ହୁଏ । କାରଣ ଲୋକଟି ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ସିଧା ସ୍ୱର୍ଗକୁ ଗଲାବୋଲି ହିନ୍ଦୁଧର୍ମୀମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ।

୨. 'କାମ କରିଚାଲ, ଫଳ ଭଗବାନଙ୍କ ଉପରେ ଛାଡ଼ିଦିଅ' । ଏହି ବାକ୍ୟଟି ଉପରେ ଜଣେ ବିଶ୍ୱାସ କଲେ, ତାର ଯେକୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ମନରେ ସାହସ ଆସେ । ସେ ଜାଣିପାରେ ଯେ, ଫଳ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ନିଜର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବାହାରେ । ଯାହା ଆମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବାହାରେ, ତାହା ଉପରେ ଅଧିକ ଭାବନା ଓ ଆଲୋଚନା କରିବାର ପ୍ରୟୋଜନ ନାହିଁ । ତେଣୁ ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ଅତ୍ୟଧିକ ଛାନିଆ ଭାବ ଓ ମାନସିକ ବିଷାଦ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

୩. ଅତ୍ୟଧିକ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥିଲେ କେତେଜଣ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ନିଜ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ପାଇଁ 'ଧର୍ମ'ର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଚିକିତ୍ସାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତି ଓ ବାକି ଭଗବାନଙ୍କ ଉପରେ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତି । ସେମାନେ ଏହିଭଳି ନିଜର ମନ ଖୁସି ରଖନ୍ତି । ଏହା ଲୋକଟି ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ମାତ୍ର ଆଉ କେତେଜଣ ଔଷଧ ନ ଖାଇ ସବୁ ଦୋଷ ଭଗବାନଙ୍କ ଉପରେ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତି । ସେମାନେ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ରୁହନ୍ତି ଓ ନିଜର କ୍ଷତି କରନ୍ତି ।

୪. 'ଯୋଗ'କୁ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହା ମନର ଉଦ୍‌ବେଗ, ଛାନିଆଭାବ, ନିଦ୍ରାହୀନତା କମ୍ କରିଥାଏ । ମାନସିକ ଚାପ ମଧ୍ୟ କମ୍ କରିଥାଏ ଓ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ମଧ୍ୟ ରଖେ । ଏହା ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

୫. ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବତ ଗୀତା : ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର କିଭଳି ହେବା ଉଚିତ ଓ କେଉଁ ପରିସ୍ଥିତିରେ କିଭଳି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ, ତାହା ଏଥିରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି । ଜଣେ ସ୍ଥିର ଚିତ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ବା ଭାରସାମ୍ୟ ରଖିପାରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ମନ, ଭାବନା ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିପାରେ । ଏହାକୁ ଅନୁସରଣ କଲେ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା କମ୍ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

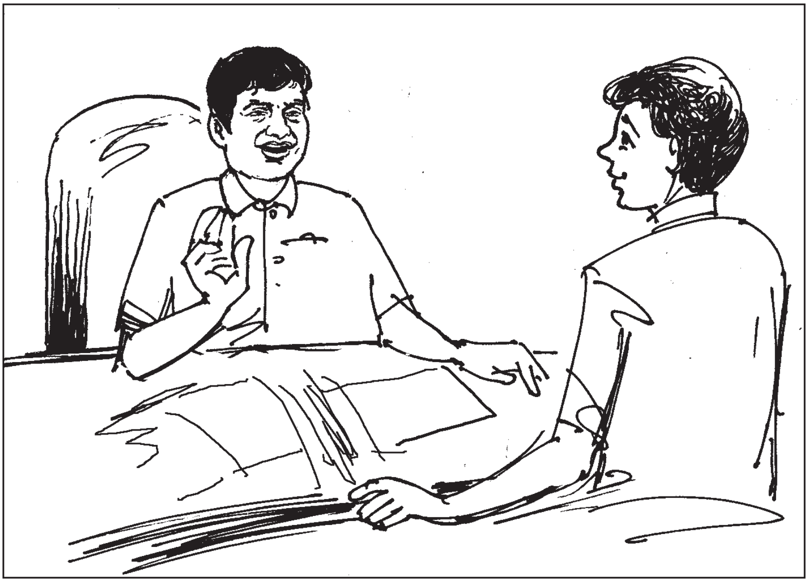
ଶେଷକଥା :

'ଧର୍ମ' ମନୁଷ୍ୟ ମନର ଏକ ଭ୍ରମ ଧାରଣା ବୋଲି ପୂର୍ବରୁ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଚିନ୍ତା କରୁଥିଲେ । ସମୟ ବଦଳିଛି । ବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଧର୍ମ ଓ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ପରସ୍ପର ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ମାନସିକ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ସମୟରେ ଧର୍ମ ଓ ସଭ୍ୟତାର ସାହାଯ୍ୟ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଧର୍ମ ଓ ଧର୍ମଗୁରୁଙ୍କ ଉପରେ ଥିବା ବିଶ୍ୱାସ, ଲୋକଟି ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିପାରିବ । ମାତ୍ର ଏହି ସମୟରେ ଲୋକଟି 'ଭଣ୍ଡବାବା'ମାନଙ୍କଠାରୁ କିପରି ଦୂରେଇ ରହିବ, ସେଥିପାଇଁ ଯତ୍ନବାନ୍ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ମାନସିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସକ ଓ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଧର୍ମ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ରହିବା ଉଚିତ । ଏହା ମାନସିକ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସାରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ସହାୟକ ହେବ ।

❒ ❒ ❒

ହସ୍ତମୈଥୁନ
(Masturbation)

କିଶୋର ବୟସରେ ନୂଆ ନୂଆ ପାଦ ଦେଇଥିବେ ଦୁଇଜଣ ପିଲା । ମୋର ରୁମ୍ ଭିତରକୁ ହଠାତ୍ ପଶିଆସିଲେ । ମୁଁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଏକା ବସିଥାଏ । କହିଲେ ସାର୍, ଆପଣଙ୍କୁ ଏକାନ୍ତରେ କଥା ହେବୁ ବୋଲି କେବେଠାରୁ ଜଗିଛୁ । ଗୋପନୀୟ କଥା । ସେମାନଙ୍କ ହାବଭାବରୁ ଜାଣିପାରିଲି ଯେ, ସେମାନେ ପଚାରିବାକୁ ଲାଜ କରୁଛନ୍ତି । ମୁଁ କହିଲି, ଲାଜ କର ନାହିଁ । ତୁମମାନଙ୍କର ଗୋପନୀୟତା ରକ୍ଷା କରିବା ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଆଶ୍ୱସ୍ତ ହୋଇ ଜଣେ ପିଲା ଧୀର କଣ୍ଠରେ ପଚାରିଲା "ସାର୍ ହସ୍ତମୈଥୁନ କଲେ କ'ଣ ମାନସିକ ରୋଗ ବାହାରେ ? ଜଣେ କ'ଣ ନପୁଂସକ ହୋଇଯିବ ?'' ମୁଁ କହିଲି ତୁମେମାନେ ଯୌନତତ୍ତ୍ୱ (Sex Education) ବିଷୟରେ କୌଣସି ବିଧିବଦ୍ଧ ଶିକ୍ଷା ନେଇ ନାହଁ । ସେଥିପାଇଁ ଏଭଳି ଚିନ୍ତା ମନରେ ଆସୁଛି ।



ଯେକୌଣସି ଯୌନପ୍ରକ୍ରିୟା ଅପେକ୍ଷା ହସ୍ତମୈଥୁନକୁ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ସମାଲୋଚନା କରାଯାଏ । ଏହାର ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ ଅଧିକ । ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୁରୁଷ ଓ ତିନି ଚତୁର୍ଥାଂଶ ସ୍ତ୍ରୀ ନିଜ ଜୀବନରେ କେବେ ନା କେବେ ହସ୍ତମୈଥୁନ କରିଥାନ୍ତି । ପୁରୁଷଟିଏ ସ୍ତ୍ରୀଠାରୁ କମ୍ ବୟସରେ ଏଭଳି କରିବା ଶିଖିଥାଏ । ସ୍ତ୍ରୀଠାରୁ ପୁରୁଷମାନେ ଏଭଳି ବ୍ୟବହାର ଅଧିକ କରିଥାନ୍ତି ।

ନିଜର ଯୌନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ନିଜେ ଉତ୍ତେଜନା କରିବା ପ୍ରାୟ ଶୈଶବ ଅବସ୍ଥାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁଟିଏ ନିଜର ପାଟି, ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରି ନୂଆ ନୂଆ ଉଦ୍ଦୀପନାକୁ ଆବିଷ୍କାର କରିବାକୁ ଚାହେଁ । ସେହିଭଳି ନିଜର ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ସ୍ପର୍ଶକରି ନୂଆ କିଛି ଶିଖିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେ । ପ୍ରାୟ ୧୫ରୁ ୨୦ମାସ ବୟସର ଶିଶୁଟି ନିଜର ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ନିଜେ ଉତ୍ତେଜନା କରିବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ଏଭଳି କଲେ ନିଜକୁ ଆନନ୍ଦ ଲାଗେ । ଏପରି ଉଦ୍ଦୀପନା ଓ ନିଜର ଶରୀରକୁ ଆବିଷ୍କାର କରିବାର ଆଗ୍ରହ ହସ୍ତମୈଥୁନ କରିବାର ଇଚ୍ଛାକୁ ବଢ଼ାଇ ଦିଏ ।

ଏହି ବୟସରେ କେତେକ ଶିଶୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର, ଏପରିକି ପଶୁମାନଙ୍କର ଯୌନାଙ୍ଗ ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିଥାନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁଟିଏ ବନ୍ଧୁତା ସ୍ଥାପନ କରେ, ସେତେବେଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଯୌନାଙ୍ଗ ଦେଖି ଓ ନିଜର ଯୌନାଙ୍ଗ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ଆନନ୍ଦ ପାଏ । ବଡ଼ ହେବା ପରେ ଏଭଳି ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ କେତେଜଣ ଲାଜ କରନ୍ତି ଓ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ମନେ କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଏଭଳି ବ୍ୟବହାର କମିଯାଏ । ମାତ୍ର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ବଢ଼ିଯାଏ ।

ଶିଶୁଟିଏ କିଶୋର ବୟସରେ ପାଦଦେବା ସମୟରୁ, ଶରୀରରୁ ଯୌନ ଉଦ୍ଦୀପକ ଜୀବରସ (Sex Hormone) ନିର୍ଗତ ହୁଏ । ହସ୍ତମୈଥୁନ କରିବାରେ ଇଚ୍ଛା ବଢ଼ିଯାଏ । କିଶୋରଟିଏ ରତିକ୍ରିୟା (Coitus) ଓ ଯୌନକ୍ରିୟାର ପରିତୃପ୍ତି (Orgasm) ପାଇବାକୁ ସମର୍ଥ । ମାତ୍ର ସାମାଜିକ ବାଧାଯୋଗୁଁ କରେ ନାହିଁ । ସେ ନିଜର ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ଉତ୍ତେଜନା ଦେଇ ଯୌନକ୍ରିୟାର ପରିତୃପ୍ତି ଆଣିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେ । ତେବେ ଶିଶୁ ଓ କିଶୋର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଭେଦ ଜାଣିବା ଦରକାର । କିଶୋରଟିଏ ହସ୍ତମୈଥୁନ କରିବା ସମୟରେ ଯୌନ କ୍ରିୟାର କଳ୍ପନା କରେ । ଶିଶୁମାନେ କଳ୍ପନା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଭଳି କଳ୍ପନା କିଶୋରଟିକୁ ଯୁବକ ହେବାପରେ ଯୌନପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପୁରୁଷଟିଏ

ନିଜର ଲିଙ୍ଗକୁ (Penis), ସ୍ତ୍ରୀଟିଏ ନିଜର ଯୋନି ଗହ୍ୱରର ସାମାନ୍ୟ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ଥିବା ଯୌନ ଉଦ୍ଦୀପକ ପେଶି (Clitoris)କୁ ଉତ୍ତେଜନା ଦେଇ ଆନନ୍ଦ ପାଏ ।

ବିବାହିତ ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ବି ବେଳେବେଳେ ହସ୍ତମୈଥୁନ କରନ୍ତି । ଯୌନକ୍ରିୟାରେ ପରିତୃପ୍ତି ନ ମିଳିଲେ, ସ୍ୱାମୀ ବା ସ୍ତ୍ରୀ ପାଖରେ ନ ଥିଲେ ସେମାନେ ଏଭଳି ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ଯୌନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଆନନ୍ଦ ଦେଇଥାଏ । ମାନସିକ ଚାପ ମଧ୍ୟ କମ୍ ରହିଥାଏ ।

କେତେଜଣ ଧାରଣା କରନ୍ତି ଯେ, ଅତ୍ୟଧିକ ହସ୍ତମୈଥୁନ ଯୋଗୁଁ ମାନସିକ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ନପୁଂସକ ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏଭଳି ଧାରଣାକୁ କୌଣସି ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ ସମର୍ଥ କରୁ ନାହିଁ । ମାତ୍ର କେତେଜଣ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁଁ, ନିଜର ଆବେଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ନ ପାରି ହସ୍ତମୈଥୁନ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

❐ ❐ ❐

ଆତ୍ମହତ୍ୟା : ଏକ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା

ଜଣେ ନିଜର ଜୀବନକୁ ଇଚ୍ଛାକୃତ ଭାବରେ ଶେଷ କରିବାକୁ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କୁହାଯାଏ । ଏହା ହେଉଛି ଏପରି ଏକ ଜଟିଳ ସମସ୍ୟା, ଯାହାର ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ନୈତିକ, ଧାର୍ମିକ, ସାଂସ୍କୃତିକ ଆଲୋଚନା ହେଉଛି । ଗୀତା, ମହାଭାରତଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଆଧୁନିକ ଦର୍ଶନ ଶାସ୍ତ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ମାନବ ଜାତି ଏପରି ଏକ ଜଟିଳ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି । ଅଧିକାଂଶ ଏହାକୁ କେବଳ ଏକ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ବୋଲି ଧାରଣା କରନ୍ତି, ମାତ୍ର କେତେକ ସମାଜ ଏହାକୁ ଏକ ଅପରାଧ ତଥା ଆଉ କେତେକ ସମ୍ମାନସୂଚକ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି । ଯେପରିକି ଅନଶନ କରି ତଥା ଯୁଦ୍ଧରେ ଜାଣିଶୁଣି ନିଜର ଜୀବନ ଦେବାକୁ ସମ୍ମାନସୂଚକ ଧରାଯାଏ । ୟୁଥାନେସିଆ (Euthanesia)ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି, ନିଜ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଜୀବନକୁ ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଶେଷ କରିବା । ମାତ୍ର ଏହାକୁ ଆମ ଦେଶରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯାଏ ସ୍ୱୀକୃତି ଦିଆଯାଇ ନାହିଁ ।

ପ୍ରତିବର୍ଷ ପୃଥିବୀରେ ପ୍ରାୟ ୧୦ଲକ୍ଷ ଲୋକ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରନ୍ତି ଓ କୋଟିଏ ଲୋକ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ମାତ୍ର ପ୍ରକୃତ ସଂଖ୍ୟା ଏହାଠାରୁ ବହୁ ଅଧିକ । କାରଣ କେତେକ ଆତ୍ମହତ୍ୟାକୁ ଦୁର୍ଘଟଣା ବୋଲି ଧରାଯାଏ । ଯଦିଓ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଅଧିକ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି, ତଥାପି ପୁରୁଷମାନେ ଅଧିକ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରି ନିଜ ଜୀବନର ପରିସମାପ୍ତି କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ସମସ୍ୟା ଆଧୁନିକ ସମାଜରେ ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ।

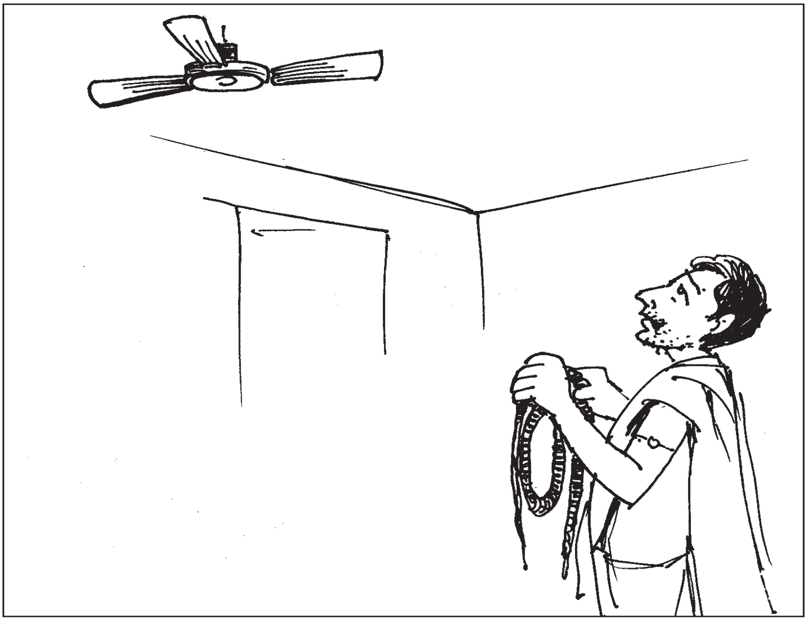
କାରଣ :

ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଏକ ଜଟିଳ ସମସ୍ୟା । କେତେକ ଖବରକାଗଜ ଓ ଟିଭିରେ ଯେପରି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣକୁ ଅତିରଂଜିତ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଥାଏ, ପ୍ରାୟ ସେପରି ନ ହୋଇ ଏକାଧିକ କାରଣ ଥାଏ । ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରୁଥିବା ୧୦ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୯ଜଣଙ୍କର ମାନସିକ ରୋଗ ଯଥା- ବିଷାଦ, ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ ଓ ଅତ୍ୟଧିକ ନିଶାସେବନ ଆଦି ସମସ୍ୟା ଥାଏ । ଅବିବାହିତ, ବେକାରୀ ଓ କମ୍ ରୋଜଗାର ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଆଶଙ୍କାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଏହିପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଉପରେ ମାନସିକ ଚାପ ପଡ଼ିଲେ, ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଇଚ୍ଛା ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୋଇଥାଏ । ଯେପରିକି ଆତ୍ମୀୟମାନଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହେବା, ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ଜୀବନ ଓ ମାନସମ୍ମାନ ହରାଇବା ଓ ବହୁଦିନ ଧରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖରାପ ରହିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

ଏହାଛଡ଼ା ପରୀକ୍ଷାରେ ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେବା, ପ୍ରେମଜନିତ ବ୍ୟାପାରରେ ନୈରାଶ୍ୟ ହେବା ତଥା ପରିବାର ଲୋକ ଓ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ସହ ଭୁଲ ବୁଝାମଣା ହେବା ଇତ୍ୟାଦି କିଶୋରମାନଙ୍କର ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଇଚ୍ଛାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ :

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି ବୋଲି ଜାଣିବା ପାଇଁ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷଣ ନାହିଁ । ମାତ୍ର କେତେକ ଲକ୍ଷଣ ଯାହାକୁ ଆମେ ବିପଦ ସଂକେତ ବୋଲି ଜାଣିପାରିବା, ତାହା ହେଲା ଇଚ୍ଛାପତ୍ର ବା ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ପତ୍ର ଲେଖିବା, ହଠାତ୍ ପରିବାର ଓ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ଦେଖାକରିବା (ଶେଷଥର ପାଇଁ), ଆତ୍ମହତ୍ୟା ପାଇଁ ସରଞ୍ଜାମ କିଣିବା ଯଥା-ଦଉଡ଼ି, ବିଷ ଓ ପେଟ୍ରୋଲ ଇତ୍ୟାଦି ।



ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରେ, ପ୍ରାୟ ସେ ମାନସିକ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ନ ଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପରିବାରର ଲୋକେ ଜାଣିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ଲୋକ ହଠାତ୍ ମାନ୍ଦା ହୋଇଯିବା, କିଛି କାମ ନ କରିବା, ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରିବା, ଦୁର୍ବଳ ଲାଗୁଛି ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଛି ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ କରେ, ନିରୋଳାରେ ରହିବାକୁ ଭଲପାଏ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କଥା ତାକୁ ଭଲ ଲାଗେ

ନାହିଁ । ସେ ପରିଷ୍କାର ଭାବେ କଥା କହେ ନାହିଁ ଓ ନିରବ ରହେ । ରାତିରେ ୨ଟା, ୩ଟା ବେଳକୁ ଉଠିପଡ଼େ । ସେ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ବୋଲି ଭାବେ ଓ ନିନ୍ଦା କରେ । ନିରାଶ୍ରୟ ଓ ଆଶାଶୂନ୍ୟ ଅନୁଭବ କରେ । ସେ ବଞ୍ଚିବା ଅପେକ୍ଷା ମରିଯିବାକୁ ଶ୍ରେୟ ମନେକରି କଠୋର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଇଚ୍ଛା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସିଲେ, ପ୍ରଥମେ ତାର ଭାବନା ତଥା ବ୍ୟବହାରର ଆକଳନ କରାଯାଏ । ପୂର୍ବରୁ ସେ କେବେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଛି କିମ୍ବା ପରିବାରର କିଏ କରିଛନ୍ତି ଆଦି ଜାଣିବା ଦରକାର । ଲୋକଟିର ମାନସିକ ଚାପ ବିଷୟରେ ଜାଣିଲେ ଚିକିତ୍ସା ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପରିବାର ଓ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ନିବିଡ଼ ସଂପର୍କ ଥାଏ ତଥା ମାନସିକ ଚାପ ଦୂର କରିବାର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଥାଏ, ସେମାନେ ଚିକିତ୍ସାରେ ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ଲାଭବାନ୍ ହୁଅନ୍ତି । ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ଥିବା, ପୂର୍ବରୁ ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଉଦ୍ୟମ କରିଥିବା ଓ ନିଶାସେବନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଅଧିକ ଦିନ ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ ।

ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ଚିକିତ୍ସା (Psychotherapy) : ଲୋକଟି ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରି ତା'ର ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ପଚରାଉଚୁରା କରିବା ଉଚିତ । ତା'ର ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ, ନୈରାଶ୍ୟ ଏବଂ ସେ କ'ଣ ପାଇଁ ଚିନ୍ତିତ ରହିଛି ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟ ବୁଝିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତାକୁ ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଓ ସୀମା ବିଷୟରେ ବୁଝାଇବା ଦରକାର । ସେ ମଧ୍ୟ କିପରି ନିଜକୁ ପରିସ୍ଥିତି ସହ ଖାପ ଖୁଆଇ ଜୀବନରେ ବାସ୍ତବତା ପ୍ରତି ସଜାଗ ରହିବ ତାହା ମଧ୍ୟ ତାକୁ ବୁଝାଇବା ଉଚିତ । ସେ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ସାହାଯ୍ୟ, ସହାନୁଭୂତି, ଉପଦେଶ ଓ ଉତ୍ସାହ ତାକୁ ଦେବା ଦରକାର । ଫଳରେ ସେ ତା' ଉପରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂର କରିପାରିବ ।

ପାରିବାରିକ ଚିକିତ୍ସା (Family Therapy) : ଲୋକଟିର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ବହୁ ଗୁରୁଦାୟିତ୍ୱ ରହିଛି । ସେମାନେ ତା'ର ସମସ୍ୟା ବୁଝିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏହାର ସମାଧାନ କରିବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହଯୋଗ ଓ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ସହ ଲୋକକୁ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ଓ ସେ କିପରି ପୁନର୍ବାର ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଇଚ୍ଛାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବ ସେଥିପ୍ରତି ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସାମୂହିକ ଚିକିତ୍ସା (Group Therapy) : ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ବା କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଏପରି ଭାବନା ଆସିଥାଏ, ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାଧାରଣତଃ କେତେଗୁଡ଼ିଏ

ସମସ୍ୟା ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ । ତେଣୁ ସେମାନେ ଏକାଠି କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଲୋକ ସହିତ ବସି ଆଲୋଚନା କରି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ବିଷୟ ସ୍ଥିର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସାଧାରଣତଃ ଛ'ରୁ ଦଶ ଜଣ ଏପ୍ରକାର ଲୋକ ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଏକାଠି ହୋଇ ଆଲୋଚନା କରିବା ଦରକାର । ଆମ ଦେଶରେ ଏପ୍ରକାର ପ୍ରଣାଳୀ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ।

ଆପଣମାନେ କ'ଣ କରିପାରିବେ ?

ଆପଣ ଯଦି ଜାଣିପାରନ୍ତି ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରୁଛି-

(୧) ତାକୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଖକୁ ନିଅନ୍ତୁ ।

(୨) ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ବାଧ୍ୟ କରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନିୟମିତ ନିଅନ୍ତୁ ।

(୩) ଦୟାଶୀଳ ହୋଇ ରୋଗୀସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ । ତାହାର ଅନୁଭବ ଓ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଧରି ଶୁଣନ୍ତୁ ।

(୪) ତାଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହ ଦିଅନ୍ତୁ । ତାଙ୍କୁ ପ୍ରବୋଧ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ଆଗକୁ ଭଲ ଦିନ ଆସୁଛି ଓ ହସି ହସି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

(୫) ତାହାଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପ୍ରତି ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ ।

(୬) ଗୋଟିଏ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ଏକୁଟିଆ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ଏହା ସମ୍ଭବ ନ ହୁଏ ତା'ହେଲେ ତାଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ ।

(୭) ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାର ଭାବନା ନିଶ୍ଚିତଭାବେ ଦୂର ହୋଇପାରିବ । ଏଥିପାଇଁ ପରିବାର, ସମାଜ ତଥା ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କ ସହଯୋଗ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

❐ ❐ ❐

ଲିଙ୍ଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ମୋର ପିଉସୀ ଗାୟତ୍ରୀ ନାନୀ ଜଣେ ଗାଳ୍ପିକା । ହେବେନି ବି କେମିତି ? ପେସାରେ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ହେଲେ ମଧ୍ଯ ସେ ଓଡ଼ିଆ ସିନେମା ଓ ସିରିଏଲ୍ ପ୍ରଯୋଜନା କରିଛନ୍ତି । ବେଶ୍ ପ୍ରଶଂସିତ ମଧ୍ୟ ହୋଇଛନ୍ତି । ସମାଜରେ ଯେକୌଣସି ଘଟଣା ତାଙ୍କ ନଜରକୁ ଆସିଲେ, ସେ କାହାଣୀ ଲେଖନ୍ତି । ଥରେ ସେ ମୋତେ ପଚାରିଲେ ''ଆଜିକାଲି ଝିଅମାନେ ପୁଅମାନଙ୍କ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି ନିଜକୁ ପୁଅ ବୋଲି ଭାବୁଛନ୍ତି । ଆଉ ପୁଅମାନେ ମଧ୍ୟ ଝିଅମାନଙ୍କ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି ଝିଅ ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି । କେତେକ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରି ନିଜର ଲିଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରୁଛନ୍ତି । ଏହା କଅଣ ସତ ନା କାହାଣୀ ?''

ମୁଁ କହିଲି ଏ ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ହେଲେ ଜଣଙ୍କର ଶରୀରର ଗଠନ ଓ ମାନସିକ ପରିପକ୍ୱତା ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଜଣେ ଶରୀରର ଗଠନ ଅନୁସାରେ ନିଜର ଲିଙ୍ଗକୁ ଚିହ୍ନିଥାଏ । ମାତ୍ର ପିଲାଟିଏ ଯଦି ଏଥିରେ ବିଫଳ ହୁଏ, ତାହାର ଏପରି ସମସ୍ୟା (Gender Dysphoria) ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । କେତେଜଣ ନିଜର ଶରୀର ଗଠନର ବିପରୀତ ଲିଙ୍ଗ ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଥିବାବେଳେ (Transgender), ଆଉ କେତେଜଣ ବିପରୀତ ଲିଙ୍ଗର ଶରୀର ପାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି (Trans Sexual) । କେତେଜଣ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ନିଜକୁ ଉଭୟଲିଙ୍ଗର ଭାବନ୍ତି (Gender Queer) । ଏପରି ମଧ୍ୟ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ନିଜର

ଶରୀର ଗଠନ ଅନୁସାରେ ଲିଙ୍ଗକୁ ଚିହ୍ନିପାରନ୍ତି, ମାତ୍ର ବିପରୀତ ଲିଙ୍ଗପରି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତି (Cross Dressers)। ଏହିସବୁ ସମସ୍ୟା ଯଦି ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଆଣେ, ତାହାହେଲେ ଆମେ ରୋଗ ହୋଇଛି ବୋଲି ଭାବିଥାଉ ।

କାରଣ :

୧. ଗର୍ଭାଶୟରେ ଭ୍ରୂଣଟିଏ ବିକଶିତ ହେବା ସମୟରେ, ପୁରୁଷ ଶରୀରର ଗଠନ ପାଇଁ ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜେନ୍ ଜୀବରସ (Androgen Hormone-Y Chromosomeରୁ ବାହାରେ) ଜରୁରୀ । ଏହା ପୁରୁଷର ଅଣ୍ଡକୋଷ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜେନ୍‌ର କ୍ଷରଣ ନ ହେଲେ, ସ୍ତ୍ରୀଲୋକର ଶରୀର ଗଠନ ହୁଏ । ଟେଷ୍ଟୋଷ୍ଟେରନ୍ (Testosterone) ମହିଳାମାନଙ୍କର ଯୌନଇଚ୍ଛା ଓ ଉଗ୍ର ସ୍ୱଭାବକୁ ବଢ଼ାଇ ଥିବାବେଳେ, ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ (Oestrogen) ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଯୌନଇଚ୍ଛା ଓ ଉଗ୍ର ସ୍ୱଭାବକୁ କମ୍ କରିଥାଏ ।

୨. ପିଲାଟିକୁ ନିଜ ଲିଙ୍ଗ ବିଷୟରେ ମାନସିକ ପରିପକ୍ୱତା ପାଇବାକୁ ପରିବାର ତଥା ସମାଜର ବ୍ୟବହାର ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଖେଳିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ପୁଅଟିକୁ ଖେଳନା ବନ୍ଧୁକ ଦିଆଯାଉଥିବାବେଳେ ଝିଅଟିକୁ କଣ୍ଢେଇ ଦିଆଯାଏ । ଗୋଟିଏ ପୁଅ କିମ୍ବା ଝିଅ ତାର ଲିଙ୍ଗ ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ପରିବାର ତଥା ସ୍କୁଲରେ ପୁରସ୍କାର କିମ୍ବା ଦଣ୍ଡ ପାଏ । ଏଥିରୁ ସେ ଶିଖିଥାଏ ଓ ପରିପକ୍ୱତା ପାଇଥାଏ ।

୩. ସିଗ୍‌ମଣ୍ଡ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ଅନୁସାରେ ଶିଶୁଟିର ବୟସ ୩ରୁ ୫ବର୍ଷ ହୋଇଥିବାବେଳେ ନିଜର ଲିଙ୍ଗ ବିଷୟରେ ଭାବନା ତାର ମନ ଭିତରକୁ ଆସେ । ସେ ଏହି ସମୟରେ ବିପରୀତ ଲିଙ୍ଗର ମାତା ପିତାଙ୍କ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଶିଶୁଟିର ପରିପକ୍ୱତା ପାଇଁ କେବଳ ମାଆ ନୁହେଁ, ବାପାଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଝିଅଟିଏ ପାଇଁ ତା'ର ବାପା ପୃଥିବୀର ମହାନାୟକ ହୋଇଥିବାବେଳେ, ପୁଅଟିଏ ଭବିଷ୍ୟତରେ ବାପାଙ୍କ ଭଳି ହେବାକୁ କଳ୍ପନା କରେ ।

ପ୍ରଭାବ :

ଶୈଶବ ଅବସ୍ଥାରେ ପୁଅମାନଙ୍କଠାରେ ଝିଅମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଏହି ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ମାତ୍ର, ଯୁବାବସ୍ଥାରେ ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ସମାନ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଲକ୍ଷଣ :

ପିଲାଟିଏ ଯଦି ନିଜ ଲିଙ୍ଗ ଚିହ୍ନିବାରେ ବିଫଳ ହୁଏ, ତେବେ ସେ ବିପରୀତ ଲିଙ୍ଗର ହେବାକୁ ଖୁବ୍ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରେ । ପୁଅଟିଏ ଝିଅ ପିଲାର ଡ୍ରେସ୍ ପିନ୍ଧିବାକୁ, କଣ୍ଢେଇ ଧରି ଖେଳିବାକୁ ଓ ଝିଅମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଥିବାବେଳେ ଝିଅଟି ଠିକ୍ ଓଲଟା କରେ । ଏମାନେ ଯୁବାବସ୍ଥାରେ ନିଜର ଶରୀରର ଗଠନକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଘୃଣା କରନ୍ତି ଓ ବିପରୀତ ଲିଙ୍ଗର ଶରୀର ପାଇବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଏହିଭଳି ଧାରଣା ଯୋଗୁଁ ମାନସିକ ବିଷାଦ ହୁଏ, ଅତ୍ୟଧିକ ଭୟ ଆସେ । କେତେଜଣ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ।

ଚିକିତ୍ସା :

ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ, ପାରିବାରିକ ଓ ସାମୂହିକ ଚିକିତ୍ସାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଇ ପିଲାଟିର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତଥା ନିଜର ଲିଙ୍ଗ ସଂପର୍କରେ ପରିପକ୍ୱତାର ସମୀକ୍ଷା କରାଯାଏ । ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଅନୁଯାୟୀ, ତାକୁ ନିଜର ମତ ରଖିବାକୁ କିମ୍ବା ବଦଳାଇବାକୁ ବ୍ୟାବହାରିକ ଚିକିତ୍ସା ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ହରମୋନ୍ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାର ସାହାଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଏ । ମାତ୍ର ଏହିସବୁ ଚିକିତ୍ସା ପୂର୍ବରୁ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଜଣେ ଜଗୁଆଳି ପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ।

❒ ❒ ❒

ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଆଡିକ୍ସନ
(Internet Addiction)

ସକାଳ ପ୍ରାୟ ୭ଟା ବାଜିଥିବ । ମୁଁ ବାରଣ୍ଡାରେ ବସି ଚା'କପ୍ ଧରି ଖବରକାଗଜ ପଢୁଛି । ମୋ ସାଙ୍ଗ ସୁବ୍ରତ ତା' ପୁଅ ବାଙ୍କକୁ ପାଟି କରି କରି ଘର ଭିତରକୁ ପଶି ଆସିଲା । କିଛି ପାଠ ପଢୁନି, କିଛି ମନେ ରଖୁନି, ମୂର୍ଖ ହେବ । ଦଶମ ଶ୍ରେଣୀ ପରୀକ୍ଷା ଦେବ । ସବୁବେଳେ ଖାଲି ମୋବାଇଲ ଓ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଧରି ବସୁଛି । ପରୀକ୍ଷାରେ ଫେଲ୍ ହେବ । ମୋତେ କହୁଛି ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧୁଛି, ଆଖିରୁ ପାଣି ବାହାରୁଛି ଆଉ ନିଦ ମଧ୍ୟ ହେଉ ନାହିଁ । ମୁଁ କହିଲି ଆରେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନି । ପୁଅକୁ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଆଡିକ୍ସନ ହୋଇଥାଇପାରେ । ଆଜିକାଲିର ଯୁବପିଢ଼ି ମୋବାଇଲ, ଇଣ୍ଟରନେଟ୍, ଫେସବୁକ୍ ଓ

ହ୍ୱାଟସ୍ଅପ୍ର ଆବଶ୍ୟକ ଠାରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । କେତେଜଣ ତ ଗାଡ଼ି ଚଳାଇଲାବେଳେ ଗୋଟିଏ ହାତରେ ହ୍ୟାଣ୍ଡଲ ଆର ହାତରେ ମୋବାଇଲ ଧରୁଛନ୍ତି । ବହୁତ ଦୁର୍ଘଟଣା କରୁଛନ୍ତି । ହରି ମଉସା ତାଙ୍କ ବଡ଼ ଝିଅକୁ ନେଇ ଆସିଥିଲେ । ଚାକିରି ସମୟରେ ସେ ଏତେ ଫେସ୍ବୁକ୍ କଲା ଯେ ତା'ର ଚାକିରି ପଳାଇଗଲା । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ପରି ଏହା ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ରୋଗ । ଏଥିପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଔଷଧ ଅଛି, ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ତାକୁ କମ୍ପ୍ୟୁଟରକୃତ ଦୁନିଆ (virtual world)ରୁ ବାସ୍ତବ ଦୁନିଆ (real world)କୁ ଆଣିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଲ ହୋଇଯିବ ।

ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଆଡିକ୍ସନ କ'ଣ ?

ଏମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବା ମୋବାଇଲ ସହ ବିତାନ୍ତି । ନିଜର ଆବେଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ନ ପାରି ସବୁବେଳେ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ନିଜର କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଦୁନିଆର ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ଗପନ୍ତି(chatting), କେତେଜଣ ଖେଳନ୍ତି, କିଣାକିଣି କରନ୍ତି ଓ ଯୌନ ଉଦ୍ଦୀପକ ଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତି । ଆଉ କେତେଜଣ ରାଜନୈତିକ ଖବର, ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର, ଆର୍ଥନୀତିକ ଖବର ଆଦି ରଖିବାକୁ ବ୍ୟଗ୍ର ହୁଅନ୍ତି । ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଭୁଲି ସେମାନେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିମଗ୍ନ ରୁହନ୍ତି ।

ପ୍ରଭାବ :

ଯେଉଁମାନେ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୪ରୁ ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଆଡିକ୍ସନରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଅନ୍ତି ।

କାରଣ :

ମଦ, ଗଞ୍ଜେଇ, ଭାଙ୍ଗ, ବ୍ରାଉନ୍ସୁଗାର ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ଭଳି ଏହା ଏକ ନିଶା । ଏଥିରେ ଅତିମାତ୍ରାରେ ଆସକ୍ତି ଆସିଲେ ଛାଡ଼ିବା କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିଶା ସେବନ କରିବାର କିଛିଦିନ ପରେ ଯେପରି ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଅସନ୍ତୁଳନ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ସେହିପରି ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ର ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟବହାର କଲେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ରାସାୟନିକ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ହୁଏ । ଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ । ଏହାର ବ୍ୟବହାରରେ ଆଇନଗତ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ନ ଥାଏ । ବାସ୍ତବ ଦୁନିଆରେ ଯାହା ଅପ୍ରକାଶ୍ୟ ତାହା ସେ ନିଃସଙ୍କୋଚରେ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶ କରିପାରେ । ଏହା ବ୍ୟୟସାପେକ୍ଷ ହୋଇ ନ ଥିବାରୁ ଲୋକଟି ଆର୍ଥିକ ଚାପରେ ମଧ୍ୟ ନ ଥାଏ । ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ଲୋକଟି ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ର ମନଇଚ୍ଛା ବ୍ୟବହାର କରେ ।

ଲକ୍ଷଣ :

ସେମାନେ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ କରିବେ ବୋଲି ସବୁବେଳେ ଭାବୁଥାନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଏଥିରେ ବିତାନ୍ତି । ଚେଷ୍ଟା କଲେ ବି ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ସମୟକୁ କମ୍ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଆଗରୁ ଯେତେ ସମୟ ଭାବିଥିବେ, ତାହାଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ସମୟ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ମୋବାଇଲ ସହ ବିତାନ୍ତି । ମନ ଅସ୍ଥିର, ଛାନିଆ ଓ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ରହେ । ନିଦ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବେ ହୁଏ ନାହିଁ । ସେମାନେ ଏଥିରେ ଏତେ ମଜ୍ଜି ଯାଇଥାନ୍ତି ଯେ ଚାକିରି ଚାଲିଯିବାର, ବିବାହ ବିଚ୍ଛେଦ ହେବାର ଓ ସମାଜଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯିବାର ଭୟ ମଧ୍ୟ ଥାଏ । କେତେଜଣ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ମଧ୍ୟ କରନ୍ତି । ସେମାନେ କେତେ ସମୟ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି, ତାହା ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଲୁଚାନ୍ତି । ଏହିସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଛଡ଼ା ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣ ଯେପରି ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା, ମେରୁଦଣ୍ଡ ସମସ୍ୟା, ହାତଗଣ୍ଠି ଓ ଆଙ୍ଗୁଳି ବିନ୍ଧିବା ଏବଂ ଓଜନ ହ୍ରାସ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଇପାରେ ।

ବେଳେବେଳେ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ବିବାହର ମଧ୍ୟସ୍ଥିଭାବେ କାମ କରେ । କେତେକ ଯୁବକ ଓ ଯୁବତୀମାନେ ପ୍ରେମରେ ପଡି ଯାଆନ୍ତି । ବିବାହ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ମଧ୍ୟ କରନ୍ତି । ମାତ୍ର କେତେଜଣ ଏହାର ଅପବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ନିଜର ପ୍ରକୃତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ଚରିତ୍ରକୁ ଲୁଚାନ୍ତି । ଏହା ଭବିଷ୍ୟତରେ ମାନସିକ ଚାପ ପକାଇଥାଏ । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍‌ରେ ଛାଡ଼ିଥିବା ନିଜ ଫଟୋଟିକୁ କିଏ ପସନ୍ଦ କଲା ଓ କିପରି ଭାବେ ସମାଲୋଚନା କଲା, ଏଥିପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମନୋମାଳିନ୍ୟ ହେବାର ନଜର ଅଛି ।

ପ୍ରକାର :

- ସାଇବର ସେକ୍ସ ଆଡିକ୍‌ସନ (Cyber Sex Addiction) : ଯୌନ ଉଦ୍ଦୀପକ ଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତି ।
- ସାଇବର ରିଲେସ୍‌ନାଲ ଆଡିକ୍‌ସନ (Cyber Relational Addiction) : କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଦୁନିଆରେ ନିଜ ବନ୍ଧୁ ଓ ପରିବାରଙ୍କ ସହିତ ଅଧିକ ବିତାନ୍ତି ।
- ଇନ୍‌ଫରମେସନ୍ ଓଭରଲୋଡ୍ (Information Overload) : ସବୁବେଳେ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍‌ରେ ରାଜନୈତିକ ଖବର, ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଓ ଅର୍ଥନୈତିକ ଖବର ଆଦି ରଖିବାକୁ ବ୍ୟଗ୍ର ହୁଅନ୍ତି ।
- ନେଟ୍ କମ୍ପଲ୍‌ସିଭିଟି (Net Compulsivity) : ନିଜର ଆବେଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ନ ପାରି ସବୁବେଳେ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ କରନ୍ତି ।

- କମ୍ପ୍ୟୁଟର ନନ୍ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଆଡିକ୍ସନ (Non Internet Addiction) : ଏମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ବନ୍ଦ କରି କମ୍ପ୍ୟୁଟର୍‌ରେ ଖେଳନ୍ତି ।

ମୋବାଇଲ କିମ୍ବା ସେଲ୍‌ଫୋନ କମ୍ପଲସନ୍ (Mobile or Cell Phone Compulsion) :

ଏମିତି ବି କେତେଜଣ ଅଛନ୍ତି ଯାହାଙ୍କୁ ମୋବାଇଲ ନିଶା ଥାଏ । ସେମାନେ ବିନା କାରଣରେ ନିଜର ପରିବାର ଓ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ଫୋନ୍ କରନ୍ତି । ଫୋନ୍ କରିବାର କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । କେବଳ ଭଲ ଅଛୁ ନା ନାହିଁ ପଚାରନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ନିଜକୁ ଏକାକୀ କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ନିର୍ଭରଶୀଳ ମନେକରନ୍ତି, ସେମାନେ ଏପରି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

ଚିକିତ୍ସା :

ଏହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯିବା ମାତ୍ରେ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ। ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଓ ବ୍ୟାବହାରିକ ଚିକିତ୍ସା ରୋଗର ଉପଶମ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଲୋକଟିକୁ ଉତ୍ତମ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବହାର ଶିଖାଇବା ଉଚିତ । ପରିବାର ଓ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହିତ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯାଏ । କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଦୁନିଆରେ ନ ରହି ବାସ୍ତବ ଦୁନିଆ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ରହିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ବିବାହ ଭୋଜି ଓ ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଭାଗ ନେବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀଟିର ଭାବନା ଓ ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସେ । ଦରକାର ବେଳେ ଔଷଧର ସାହାଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ନିଆଯାଏ ।

ଆମେ ଜାଣିବା ଉଚିତ ଯେ ଏହି ଜ୍ଞାନକୌଶଳ ସମାଜର ଅଗ୍ରଗତି ଓ ଭାବ ବିନିମୟ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ମାତ୍ର ଏହା ଯଦି ମାନବ ସମାଜର ହିତସାଧନ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ କ୍ଷତି କରେ, ତେବେ ଏହାର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରତି ସଂଯମ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

❒ ❒ ❒

ସମଲିଙ୍ଗୀ
(Homosexual)

ସବା ଉପର ଭାଇ ମୋର ଇଞ୍ଜିନିୟର । ବେଶ୍ ଦେଶ ବିଦେଶ ଭ୍ରମଣ କରିଛନ୍ତି । ଦିନେ ଖବରକାଗଜର ଆନ୍ତଃରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପୃଷ୍ଠାଟିକୁ ପଢୁ ପଢୁ ପଚାରିଦେଲେ ''କହିଲୁ ସମଲିଙ୍ଗୀ ହେବା କଅଣ ଏକ ରୋଗ ? କେତେକ ଦେଶର ସମାଜ ସମଲିଙ୍ଗୀ ବ୍ୟବହାରକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେଲେଣି । ଆଉ କେତେକ ଦେଶ ଆଇନଗତ ସ୍ୱୀକୃତି ମଧ୍ୟ ଦେଲେଣି । ମାତ୍ର ଆମ ଦେଶରେ, ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟ ଲୋକମାନେ ସମଲିଙ୍ଗୀ ବ୍ୟବହାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାଣିଲେ ଉତ୍ସାହିତ ହେଉଛନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଖବରକାଗଜରେ ଏହି ବିଷୟରେ ବାହାରୁଛି ।'' ମୁଁ କହିଲି ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ବିଜ୍ଞାନ ଏହାକୁ ଏକ ରୋଗ ବୋଲି ଧରେ ନାହିଁ । ସମାଜରୁ ଏଭଳି ଅପବାଦ ହଟାଇ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଆମର ଦାୟିତ୍ୱ ।

ସମଲିଙ୍ଗୀ କଅଣ ?

ଏମାନେ ସମଲିଙ୍ଗ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ଭୋଗ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ଏହା ଲୋକଟିର ଯୌନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ନିଜର ଯୌନାଙ୍ଗ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟତା ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ବୁଝାଏ । ସମଲିଙ୍ଗ କାମୁକ ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ଗେ (Gay) କୁହାଯାଏ । ଅନ୍ୟ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ଭୋଗ ପ୍ରବୃତ୍ତିରେ ଲିପ୍ତ ଥିବା ନାରୀକୁ ଲେସ୍‌ବିୟାନ୍ (Lesbian) କୁହାଯାଏ ।

ପ୍ରଭାବ :

ପ୍ରାୟ ଦୁଇରୁ ଚାରି ପ୍ରତିଶତ ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ଏଭଳି ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ।

କାରଣ :

ସିଗ୍‌ମଣ୍ଡ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ଅନୁସାରେ ଶିଶୁଟିର ବୟସ ୩ରୁ ୪ବର୍ଷ ହୋଇଥିବାବେଳେ ନିଜର ଯୌନାଙ୍ଗ ବିଷୟରେ ଭାବନା ମନକୁ ଆସେ । ସେ ଏହି ସମୟରେ ବିପରୀତ ଲିଙ୍ଗର ମାତା ପିତାଙ୍କ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଝିଅଟିଏ ପାଇଁ ତା'ର ବାପା ପୃଥିବୀର ମହାନାୟକ ହୋଇଥିବାବେଳେ, ପୁଅଟିଏ ଭବିଷ୍ୟତରେ ବାପାଙ୍କ ଭଳି ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେ । ମାତ୍ର ପୁଅଟିଏ ଯଦି ନିଜ ମାଆ ପ୍ରତି ଅତ୍ୟଧିକ ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଗଲା ଓ ବାପାଙ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ନେହ ପାଇଲା ନାହିଁ, ତେବେ ତା'ର ମାନସିକ ପରିପକ୍ୱତା ଆସେ ନାହିଁ । ସେ ନିଜକୁ ନିଜେ ବହୁତ ଭଲ ପାଏ । ସେ ନିଜର ଲିଙ୍ଗର ବ୍ୟକ୍ତିଟି ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ବୟସରେ ଝିଅଟିର ମାନସିକ ପରିପକ୍ୱତା ନ ଆସିଲେ, ସେ ସମଲିଙ୍ଗ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ହୋଇଥାଏ । ୩ରୁ ୫ବର୍ଷର ଝିଅଟିକୁ ପୁଅର ଲିଙ୍ଗପ୍ରତି ଈର୍ଷା ଆସେ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହି ଈର୍ଷାଭାବ କମିଯାଏ । ଯଦି ଏହା କମ୍ ହୁଏ ନାହିଁ ତେବେ ନାରୀଟିର ନାରୀପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ଆସିଥାଏ ।

ସିଗ୍‌ମଣ୍ଡ ଫ୍ରଏଡ୍ 'ସମଲିଙ୍ଗୀ'କୁ ଏକ ରୋଗ ବୋଲି ଭାବୁ ନ ଥିଲେ । ଏହା ଯଦିଓ ଏକ ସୁବିଧାଜନକ ପରିସ୍ଥିତି ନୁହେଁ, ମାତ୍ର ଲାଜ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଏହା କେବଳ ନିଜର ଯୌନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଭିନ୍ନଭାବେ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ଶୈଳୀ । ରିଚାର୍ଡ ଆଇଜେଙ୍କ ଅନୁସାରେ ସମଲିଙ୍ଗୀ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହେବାର କଳ୍ପନା ୩ରୁ ୫ବର୍ଷ ବୟସରେ ଆସେ ।

ଗେ (Gay) ମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜେନ୍ ଜୀବରସ (Androgen Hormone)ର ପରିମାଣ କମ୍ ଥାଏ । ଲେସ୍‌ବିୟାନ (Lesbian)ମାନଙ୍କର ଯୌବନ

ପାଇବା ପୂର୍ବରୁ, ଶିଶୁ ବା କିଶୋରୀ ବୟସରେ ଅଧିକ ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜେନ୍ ଜୀବରସ (Androgen Hormone) ଶରୀରରେ ଥାଏ ।

ଏହା ବଂଶଗତ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।

ଜୀବନଶୈଳୀ :

ବିପରୀତ ଲିଙ୍ଗ ସହିତ ଯୌନକ୍ରିୟା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଭଳି ସମଲିଙ୍ଗୀଭାବେ ଯୌନକ୍ରିୟା କରନ୍ତି । ସମଲିଙ୍ଗୀଙ୍କ ଶରୀର ଗଠନ ପ୍ରାୟ ସମାନ ହୋଇଥିବାରୁ, ସେମାନେ ଅଲଗା ଉପାୟରେ ସମ୍ଭୋଗ କରନ୍ତି । ସମଲିଙ୍ଗୀମାନେ ଗୋଟିଏ ଛାତତଳେ ଏକାଠି ରହିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ।

ସ୍ତ୍ରୀ-ସ୍ତ୍ରୀର ସଂପର୍କ ପୁରୁଷ-ପୁରୁଷ ସଂପର୍କଠାରୁ ଦୃଢ଼ ଥାଏ । ଆଜିକାଲିର ସମାଜ ଧୀରେ ଧୀରେ ସମଲିଙ୍ଗୀ ସଂପର୍କକୁ ଗ୍ରହଣ କଲେଣି ।

ମାନସିକ ସମସ୍ୟା :

ସମଲିଙ୍ଗୀମାନଙ୍କର ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପରି ସମାନ । କେତେକ ସମାଜରେ ଏଭଳି ସଂପର୍କକୁ ଗ୍ରହଣ କରେ ନାହିଁ । ସେଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ସମଲିଙ୍ଗୀମାନେ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ମନେକରନ୍ତି ଓ ଘୃଣା କରନ୍ତି । ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । କେତେଜଣଙ୍କର ଆତ୍ମହତ୍ୟା ମନୋଭାବ ମଧ୍ୟ ଆସେ । ଏଭଳି ସ୍ଥଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିଟିକୁ ନିଜର ସମଲିଙ୍ଗ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟତା ଭାବକୁ ସମାଜ ସମ୍ମୁଖରେ ଖୋଲି କହିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସେ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ବା ଘୃଣ୍ୟ ମନେ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କାରଣ ତା'ର ଏଭଳି ସ୍ଥିତି ପାଇଁ ସେ ଦାୟୀ ନୁହେଁ । ସମାଜ ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କଲେ, ସମଲିଙ୍ଗୀମାନଙ୍କର ଯୌନ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଭିନ୍ନତା ଯୋଗୁଁ ଉପୁଜିଥିବା ମାନସିକ ସମସ୍ୟା କମ୍ ହୋଇପାରିବ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଏକ ରୋଗ ବୋଲି ନ ଭାବି ସମାଜରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ସମ୍ବାଦ ପରିବେଷଣ ସଂସ୍ଥା, ସମାଜ ଓ ସରକାରଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ।

❑ ❑ ❑

ମୁଁ ଆହୁରି ଅଧିକ ବୁଦ୍ଧିଆ ହୋଇପାରିବି କି ?

ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ କିଏ ? ଯିଏ କ୍ଲାସରେ ଭଲ ମାର୍କ ରଖୁଛି ? ସାଧାରଣ ଭାବେ ଯିଏ କ୍ଲାସରେ ଭଲ ମାର୍କ ରଖେ, ତାକୁ ଆମେ ଅଧିକ ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ ବୋଲି ଭାବୁ । ତେବେ ଏହି ମାର୍କ ପିଲାଟିର କେଉଁ ପ୍ରକାର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ପରିଚୟ ଦିଏ ? ସେ କିଭଳି ଜ୍ଞାନ ସଂଗ୍ରହ କରୁଛି, ବୁଝୁଛି ଓ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିଥିବା ଜ୍ଞାନକୁ ପରୀକ୍ଷାରେ ଉପସ୍ଥାପନା କରୁଛି । ତେବେ ଆମ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଆସେ , ଦୁଇଜଣ ପିଲା ସ୍କୁଲ ଓ କଲେଜରେ ପ୍ରାୟ ଏକାଭଳି ମାର୍କ ରଖିଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ଜଣେ ଜୀବନରେ ସଫଳ ହେଉଛି । ଆରଜଣକ ହୋଇପାରୁ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ପ୍ରକାର ବୁଦ୍ଧି ବା ପରୀକ୍ଷାରେ ରଖିଥିବା ମାର୍କ ସଫଳତାର ଚାବିକାଠି ନୁହେଁ ।

ଜଣେ ଜୀବନରେ ସଫଳ ହେବ କି ନାହିଁ ଜାଣିବାକୁ ହେଲେ ଆମକୁ ତା'ର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବୁଦ୍ଧିକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

୧. ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଅନୁପାତ (Intelligence Quotient/I.Q.) : କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ବୁଦ୍ଧି ଓ ହାରାହାରି ବୁଦ୍ଧି ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଅନୁପାତକୁ ବୁଝାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କ୍ଲାସରେ ରଖିଥିବା ମାର୍କ ।

୨. ଭାବପ୍ରବଣତାର ଅନୁପାତ (Emotional Quotient/E.Q.) : ନିଜର ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଭାବପ୍ରବଣତାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବୁଝିପାରିବା । ଜଣେ ଆଉ ଜଣଙ୍କର ଖୁସି, ଦୁଃଖ, ରାଗ, ଭୟ ତଥା ଇଚ୍ଛାକୁ ଜାଣିପାରେ ଓ ସେହି ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ ହାସଲ କରେ । ଉଦାହରଣ- ଜଣେ ଭଲ ଦୋକାନୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କ ମନକୁ ଚାହିଁ ଶାଢ଼ୀ ଓ ଚୂଡ଼ି ଦେଖାଏ ।

୩. ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ସମୟରେ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ଅନୁପାତ (Adversity Quotient/A.Q.) : ଜଣେ ନିଜର ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ତଥା ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ସମୟରେ କିଭଳି ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ପରିଚୟ ଦେଉଛି । ଏହି ପ୍ରକାର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଅଭାବ, ଅନଟନ, ପ୍ରାକୃତିକ ଦୁର୍ବିପାକ ଆଦି ସମୟରେ ହାର ନ ମାନି ନିଜ ଗୋଡ଼ରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇପାରେ ।

୪. ସୃଜନଶକ୍ତି ଅନୁପାତ (Creativity Quotient/C.Q.) : ଏହା ହେଉଛି ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଯୋଗୁଁ ସଠିକ୍ ଯୋଜନା କରିବାର କ୍ଷମତା । ଉଦାହରଣ- ଜଣେ ସଫଳ ବ୍ୟବସାୟୀ କେଉଁ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାପାର କଲେ ଅଧିକ ରୋଜଗାର କରିବ । ସଠିକ୍ ଭାବେ ଯୋଜନା କରିପାରେ ।

ତେବେ ଆମ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଆସେ, ଜଣଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିକୁ ବଢ଼ାଇ ଜୀବନରେ କଅଣ ସଫଳ କରିହେବ ? ହଁ ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ସଠିକ୍ ଯୋଜନା ଦ୍ୱାରା ଏହା ସମ୍ଭବ । ତେବେ ଏହା କିଭଳି ସମ୍ଭବ ? ଏହା ଜାଣିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ମସ୍ତିଷ୍କ ବିଷୟରେ କିଛି ଜାଣିବା ଦରକାର । ଆମ ଶରୀରରେ ଯେପରି ଡାହାଣ ଓ ବାମ ହାତ ବା ଗୋଡ଼ ଅଛି ସେହିପରି ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁଇଟି ପାର୍ଶ୍ୱ ଅଛି ।

୧. ବାମ ମସ୍ତିଷ୍କ (Left side Brain) **:** ବ୍ୟକ୍ତିର ତର୍କ ବିଜ୍ଞାନ, ଯୁକ୍ତି କରିବାର ସମର୍ଥତା (Logic) ଭାଷା ଓ ଶବ୍ଦର ବ୍ୟବହାର କରିବାର କ୍ଷମତା (Language) ବାମ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

୨. ଦକ୍ଷିଣ ବା ଡାହାଣ ମସ୍ତିଷ୍କ (Right side Brain): ବ୍ୟକ୍ତିର ସଂଗୀତ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ (Music), ସ୍ଥାନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ (Spatial), ଚଳନ କ୍ଷମତା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗର (Body Kinesthetic Skill), ଭାବନା (Thought), ଭାବପ୍ରବଣତା (Emotion) ଦକ୍ଷିଣ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦକ୍ଷିଣ ବା ବାମହାତି, ତା'ର ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଜଣେ ଦକ୍ଷିଣହାତି ବ୍ୟକ୍ତିର ବାମ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ବାମହାତି ବ୍ୟକ୍ତିର ଦକ୍ଷିଣ ମସ୍ତିଷ୍କ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ । ପୃଥିବୀର ପ୍ରାୟ ୯୫ ପ୍ରତିଶତ ପୁରୁଷ ଓ ୯୦ ପ୍ରତିଶତ ସ୍ତ୍ରୀ ଦକ୍ଷିଣହାତି । ତେଣୁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରାୟ ନିଜର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱର ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରେ । ଜଣେ ତା'ର ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କର କେତେକ ଅଂଶକୁ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରୁଥାଏ । ବାକି ଅଂଶ ପ୍ରାୟ ସ୍ଥାଣୁ ହୋଇଯାଏ । ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱର ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ସମାନ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେବେ ଆମେ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇପାରିବା ।

ଉପାୟ :

୧. ଭ୍ରୂଣଟିଏ ମା'ର ଶରୀରରେ ଥିବା ସମୟରେ ତା'ର ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ ଘଟେ । ଏହା ବଂଶର ଜିନ୍ ଓ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ପରିବେଶ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ତା'ର ପରିବେଶ ମା' ଶରୀରର ଜୀବରସ କ୍ଷରଣ, ଭ୍ରୂଣକୁ ହେଉଥିବା ରକ୍ତପ୍ରବାହ ସହିତ ବଦଳିଥାଏ । ଠିକ୍ ଏହି ସମୟରେ ଶରୀର ଅନ୍ୟ ଅଙ୍ଗର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ ଅନୁଯାୟୀ ଶିଶୁଟିର ଟିପଚିହ୍ନକୁ ସଠିକ୍ ଭାବେ ପରୀକ୍ଷା କଲେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ହୋଇଥିବା ବିକାଶ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାଣିହେବ । ଏହି ଟିପଚିହ୍ନକୁ ଦେଖି ମସ୍ତିଷ୍କର କେଉଁ ଅଂଶ ଠିକ୍ ଭାବେ ବିକଶିତ ହୋଇଛି ନା ନାହିଁ ମଧ୍ୟ ଜାଣିବା ସମ୍ଭବପର । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା, ଯେପରିକି fMRI କରି ମସ୍ତିଷ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତାକୁ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଜାଣିହେବ ।

୨. ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶର ବିକାଶ ଅନୁଯାୟୀ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଉତ୍ତେଜନା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦରକାର । କମ୍ପ୍ୟୁଟରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ ଖେଳ ଅଛି । ଏହା ଦକ୍ଷିଣ ଓ ବାମ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଅଲଗା ଅଲଗା ଭାବେ କିମ୍ବା ଏକାଠି ଉତ୍ତେଜିତ କରିପାରିବ । ମସ୍ତିଷ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତେଜନା ଦେଇପାରିବ ।

୩. ସଂଗୀତ, ଯୋଗ ଓ ଧ୍ୟାନ ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ଷମତାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

୪. ମସ୍ତିଷ୍କର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱ ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇପାରିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଅନୁପାତ (IQ) ଭାବପ୍ରବଣତା ଅନୁପାତ (EQ), ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ସମୟରେ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଅନୁପାତ(AQ) ଓ ସୃଜନଶକ୍ତି ଅନୁପାତ (CQ) ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିପାରିବ ।

ତେଣୁ ଆମେ ଜାଣିଲେ ଜଣେ ପିଲା ବୁଦ୍ଧିଆ କି ନୁହେଁ ତାହା ଆମେ ତାର ବଂଶ ବା ଜିନ୍ ଓ ଭାଗ୍ୟ ଉପରେ ଠେଲିଦେଲେ ଠିକ୍ ହେବ ନାହିଁ । ଚେଷ୍ଟାକଲେ ଜଣଙ୍କର ବୁଦ୍ଧି ବଢ଼ିପାରିବ । ସେ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ଓ ସଫଳ ହୋଇପାରିବ । ଏଥିପାଇଁ ସଠିକ୍ ଯୋଜନା ଓ ଅଭ୍ୟାସ ଆବଶ୍ୟକ ।

❐ ❐ ❐

ଶୂନ୍ୟବାଣୀ ହେଉଛି କି ?

ସଂଧ୍ୟା ସମୟ । ମୁଁ ବସି ଟିଭି ନ୍ୟୁଜ୍ ଦେଖୁଥାଏ । ମୋର ପିଲାଦିନର ସାଙ୍ଗ ବାପି ଜୋର୍‌ରେ ହସି ହସି ରୁମ୍ ଭିତରକୁ ପଶି ଆସିଲା । କହିଲା ''ତତେ ଖୋଜି ଖୋଜି କ୍ଲିନିକ୍ ବାଟ ଦେଇ ଆସିଲି । ଏହି ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଶୂନ୍ୟବାଣୀ ହେଉଛି ନା ! ସେ କହୁଛି ପରଲୋକରେ ଥିବା ଅଜା ତା' କାନ ପାଖରେ କଥା ହେଉଛନ୍ତି, ଠାକୁରାଣୀ ମଧ୍ୟ ଡାକୁଛନ୍ତି । ମୁଁ ଦେଖିଛି କେତେକ ଗଞ୍ଜୋଡ଼ ମଶାଣି ପାଖରେ ପୂଜା କରି କହନ୍ତି ଯେ ଭୂତ ପିଶାଚ ଦେଖାଯାଉଛନ୍ତି । କେତେଜଣ କାଉଡ଼ିଆବାଲା ଗଞ୍ଜେଇ ଟାଣି ସ୍ୱୟଂ ମହାଦେବ ପାଲଟିଯାଆନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ଦେଖାଦେଖି କେତେକ ଭଣ୍ଡବାବା କହନ୍ତି ଯେ, ସ୍ୱୟଂ ଭଗବାନ୍ ଦେଖାଯାଉଛନ୍ତି ଓ କଥା ହେଉଛନ୍ତି । ପ୍ରକୃତରେ କ'ଣ ଏମାନଙ୍କୁ ଶୂନ୍ୟବାଣୀ ହୁଏ ?''

ଶୂନ୍ୟବାଣୀ ବା ହାଲୁସିନେସନ୍ (Hallucination) **କଅଣ ?**

ଆମ ପାଖରେ କେହି ନ ଥିବା ବେଳେ ବା ଆମ କାନରେ କେହି କିଛି କହି ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆମକୁ କଥା ଶୁଭିଲାଭଳି ଲାଗେ । ଏହାକୁ ଶୂନ୍ୟବାଣୀ କହନ୍ତି ।

ବୈଜ୍ଞାନିକ ବିଶ୍ଳେଷଣ :

ଆମର ପାଞ୍ଚଟି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଅଛି । କାନ ଦ୍ୱାରା ଶୁଣୁ, ଆଖି ଦେଖେ, ନାକ ଦ୍ୱାରା ଆଘ୍ରାଣ କରୁ, ପାଟି ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାଦ ଓ ଚର୍ମ ଦ୍ୱାରା ସ୍ପର୍ଶ ଜାଣିହୁଏ । କାନର ଉଦାହରଣ ନେବା । କାନ ପାଖରେ କଥା କହିଲେ, ଏଠାରେ ଥିବା ସ୍ନାୟୁ ଉତ୍ତେଜିତ ହୁଏ । ଏହି ଉତ୍ତେଜିତ ସ୍ନାୟୁ ଅଗ୍ରସର ହୋଇ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ଶ୍ରବଣ କେନ୍ଦ୍ର (Hearing Centre)କୁ ଉତ୍ତେଜନା କରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟମାନେ ଯାହା କହନ୍ତି, ଆମେ ଶୁଣିପାରୁ । ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ଡୋପାମିନ୍ ସ୍ନାୟୁ ରସର ବିଶୃଙ୍ଖଳା ହେଲେ ଶ୍ରବଣ କେନ୍ଦ୍ରଟି ସିଧାସଳଖ ଉତ୍ତେଜିତ ହୁଏ । ଆମକୁ ଶୂନ୍ୟବାଣୀ ହୁଏ । ସେହିଭଳି ଅନ୍ୟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ସିଧାସଳଖ ଉତ୍ତେଜିତ କରାଗଲେ, କେହି ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆମକୁ ଭୂତ, ପିଶାଚ ଓ ପରଲୋକରେ ଥିବା ବଂଶଧର ଦେଖାଯାଆନ୍ତି । ଆଉ କେତେଜଣଙ୍କୁ ଭଗବାନ୍ ଓ ଠାକୁରାଣୀ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି । କେତେଜଣ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଶରୀରରେ ପୋକ ଚାଲିଲା ଭଳି ଲାଗେ । କିଛି ନ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାଦ ଓ ବାସନା ଆସେ ।

ଲକ୍ଷଣ :

ପାଖରେ କେହି କଥା ହେଉ ନ ଥିବାବେଳେ ମଧ୍ୟ ଏମାନଙ୍କୁ ଶୁଭେ । ଜଣେ ତା' ସଂଗେ କଥା ହେବା ଭଳି ଲାଗେ କିମ୍ବା ଦୁଇ ଚାରିଜଣ ଏକାଠି କଥା ହେଉଥିବାର ଶୁଣାଯାଏ । ଏମାନେ ତାହାର ଉତ୍ତର ମଧ୍ୟ ଦିଅନ୍ତି । ମନକୁ ମନ କଥା ହୁଅନ୍ତି । ଜୋର୍‌ରେ ହସନ୍ତି, ମୁହଁ ହାତ ଇତ୍ୟାଦିର ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ କରନ୍ତି । ମୁରୁକି ମୁରୁକି ହସନ୍ତି । ସମୟେ ସମୟେ କୌଣସି ଭୟଙ୍କର ରୂପ ଦେଖି ଭୟଭୀତ ହୋଇ ଅଣାୟତ୍ତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ରାଗିଯାଆନ୍ତି ଓ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ।

କେଉଁ ରୋଗରେ ଦେଖାଯାଏ ?

ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ ରୋଗରେ ଏହି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରାୟ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଅତ୍ୟଧିକ ନିଶାସେବନ(ମଦ, ଭାଙ୍ଗ, ଗଞ୍ଜେଇ ଇତ୍ୟାଦି), ମାନିଆ, ମାନସିକ ବିଷାଦ, ବାତ ବା ପିହୁଳା ଓ କୌଣସି କାରଣରୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ସ୍ନାୟୁର କ୍ଷତି ହେଲେ ଏହି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଇପାରେ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଔଷଧ ଖାଇଲେ ରୋଗୀଟି ଭଲ ହୋଇପାରିବ । ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଓ ପାରିବାରିକ ଚିକିତ୍ସାର ସାହାଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ନିଆଯାଏ ।

❒ ❒ ❒

ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧୁଛି ! ଏହା କଅଣ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ?

ମୁଁ କ୍ଲିନିକ୍‌ରେ ବସିଥାଏ । ଜଣେ କୋଡ଼ିଏ-ପଚିଶ ବର୍ଷର ଯୁବକ ତା'ର ମାଆଙ୍କୁ ନେଇ ମୋ ପାଖକୁ ଆସିଲା । ପଚାରିବାରୁ କହିଲା ''ସାର୍ ମାଆଙ୍କର ବହୁତ ବର୍ଷ ହେଲା ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧୁଛି । ସବୁ ପ୍ରକାର ପରୀକ୍ଷା କରିସାରିଲୁଣି । ଆଖି ପରୀକ୍ଷାଠାରୁ ମୁଣ୍ଡ ସ୍କାନିଂ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । କିଛି ବାହାରୁନି । ଆମର ଫ୍ୟାମିଲି ଡାକ୍ତର ଆପଣଙ୍କ ପାଖକୁ ପଠାଇଛନ୍ତି । ହେଲେ ଆପଣ ତ ଜଣେ ମାନସିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସକ ? ମାଆଙ୍କର ଚିନ୍ତା କରିବାର ମଧ୍ୟ କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କ ପାଖକୁ କାହିଁକି ପଠାଇଲେ ଭାବିକରି ପ୍ରଥମେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଗଲି । ମାତ୍ର ଏତେ ବର୍ଷ ହେଲା ଯେଉଁ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା କମୁନି । ତେଣୁ ଭାବିଲି, ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ଦେଖାକରିବି । ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ କଅଣ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧେ ?''

ଏ ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ 'ମନ'କୁ ଜାଣିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ମନକୁ ତିନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ଗୋଟିଏ ସରଳ ଉଦାହରଣ ଦେଉଛି । ନୌକାରେ ବସି ଯାତ୍ରା କରୁଥିବାବେଳେ ନୌକା କାତର ଉପର ଅଂଶକୁ ପୂରା ଦେଖିହୁଏ, ଏହା ଚେତନ ମନ (Conscious Mind) । ଯେଉଁ ଘଟଣା ବିଷୟରେ ପଚାରିବା କ୍ଷଣି ଆମେ ସଂଗେ ସଂଗେ ଉତ୍ତର ଦେଇପାରୁ, ତାହା ଚେତନ ମନ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ । ପାଣିକୁ ଦେଖିଲେ, କାତଟିର କିଛି ଅଂଶ ବଙ୍କାହୋଇ ଝାପ୍‌ସା ଦେଖାଯାଏ, ଏହା ଅବଚେତନ ମନ (Subconscious Mind) । ଯେଉଁ ଘଟଣା ବିଷୟରେ ଆମେ ଜାଣିଥିଲେ ମଧ୍ୟ କିଛି ସମୟ ମନେ ପକାଇବା ପରେ କହିପାରୁ, ତାହା ଅବଚେତନ ମନ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ । କାତଟିର ବଡ଼ ଅଂଶଟି ଯାହାକି ପାଣି ଭିତରେ ବୁଡ଼ି ରହିଥାଏ ଓ ଆଦୌ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ, ଏହା ଅଚେତନ ମନ (Unconscious Mind) । ଯେଉଁ ଘଟଣା ବିଷୟରେ ଆମେ ଜାଣିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆଦୌ ମନେପଡ଼େ ନାହିଁ, ମାତ୍ର ପୂର୍ବ ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦିତ ହୋଇପାରେ ।

ଆମ ମନ ଭିତରେ ଗୁଡ଼ିଏ ଚିନ୍ତା ଥାଏ, ଯାହା ବିଷୟରେ ଆମେ ମଧ୍ୟ ଜାଣି ନ ଥାଉ । କାରଣ ଏହା ଅଚେତନ ମନ ଭିତରେ ଥାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ- କିଶୋରଟିଏ ମନରେ ଭାବିଥାଏ ଯେ, ବଡ଼ହେଲେ ବୈଜ୍ଞାନିକ, ଡାକ୍ତର, ଇଂଜିନିୟର, ଅଫିସର,

କଳାକାର ବା ଖେଳାଳି ହେବ । ଯଦି ସୌଭାଗ୍ୟରୁ ମନ ବୁଝିଲା ପରି ବଡ଼ ପଦବୀ ମିଳିଗଲା, ତାହାହେଲେ ଭଲକଥା, ନଚେତ୍ ବଡ଼ ହେବା ପାଇଁ ମନ ଭିତରେ ସବୁବେଳେ ଏକ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଇଚ୍ଛା (Unconscious Wish) ରହିଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ, ପାରିବାରିକ ପରିସ୍ଥିତି, ସାମାଜିକ ସହାନୁଭୂତି ଯଦି ଠିକ୍‌ଠାକ୍ ମିଳିଗଲା, ତେବେ ବଡ଼ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ମନକୁ ବୁଝାଇଦିଏ । କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ପ୍ରାୟ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହି ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଇଚ୍ଛା ବିଷୟରେ ଯଦି ଆମର ଚେତନ ମନ ଜାଣିପାରିଲା, ତେବେ ମନକୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବା ଦୁଃଖ ଦିଏ । ମାତ୍ର ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଆମର ଅଚେତନ ମନରେ ରହିଯାଏ । ଏହା ରୂପାନ୍ତରିତ ହୋଇ ଶରୀରକୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦିଏ । କେତେଜଣ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗର ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଛି ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ କରନ୍ତି । ଯଥା- ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧୁଛି, ମୁଣ୍ଡରୁ ନିଆଁହୁଳା ବାହାରୁଛି, ବେକ ଓ ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଇତ୍ୟାଦି । ଆଉ କେତେଜଣ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ପେଟ ଖରାପ ଥିବାର କିମ୍ବା ଚର୍ମରୋଗ ହୋଇଥିବାର ଅଭିଯୋଗ କରନ୍ତି । ଯେପରି କିଶୋରଟିର ବଡ଼ ମଣିଷ ହେବାର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଇଚ୍ଛା ଥାଏ, ସେହିପରି ମଧ୍ୟବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କର ଟଙ୍କା ରୋଜଗାର କରିବା ଓ ଘର କରିବା, ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କ ଭବିଷ୍ୟତ ଓ ଭଲ ଜ୍ୱାଇଁ ବା ବୋହୂ ପାଇବାର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଇଚ୍ଛା ଥାଏ । ଏହି ଇଚ୍ଛା ପୂରଣ ନ ହେବାର ଅବସୋସ ରହିଯାଏ ଓ ଶାରୀରିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ଏହି ସବୁ ଚିନ୍ତା ବିଷୟରେ ବା ମନଦୁଃଖ ଅଛି ବୋଲି ପଚାରିଲେ, ସେମାନେ ମାନନ୍ତି ନାହିଁ । କାରଣ ଏହା ସେମାନଙ୍କ ଚେତନ ମନରେ ନ ଥାଏ । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଜାଣି ନ ଥାନ୍ତି ।

ଏହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକର ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ ରୋଗ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଡାକ୍ତରମାନେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ସମୟରେ ରୋଗୀର ଜୀବନ ବୃତ୍ତାନ୍ତ ଜାଣି ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତି ।

❒ ❒ ❒

ସତରେ କଅଣ ଭୂତ ଲାଗେ ?

ଥରେ ଖରା ଛୁଟିରେ ଅଜାଘର ଗାଁକୁ ଯାଇଥାଏ । ବହୁତ ଦିନ ହେବ ଗାଁ ଦାଣ୍ଡକୁ ଯାଇ ନ ଥିଲି । ଏଥର ପ୍ରାୟ ସକାଳ ୯ଟା ୧୦ଟା ବେଳକୁ ଗାଁ ଦାଣ୍ଡକୁ ବୁଲିଗଲି । ଦେଖିଲି ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ରୁଣ୍ଡହୋଇ ବହୁତ ଲୋକ ଛିଡ଼ା ହୋଇଛନ୍ତି । ମୋର ଦେଖିବାକୁ ଟିକିଏ ଆଗ୍ରହ ହେଲା । ଆମ ଗାଁର ତେର ଚଉଦ ବର୍ଷର ଝିଅଟିଏ ପାଟିକରି ଚାଲିଛି 'ମୁଁ ବହୁତ ଦୂରରୁ ଆସିଛି । ମୋର ସ୍ୱାମୀ ନାଁ ଦେବେନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି । ପୁଅ ଝିଅ ଅଛନ୍ତି । ମୁଁ ଏଇଠି ରହିବି, ଭଲ ଲାଗୁଛି । ଏଇ ଝିଅକୁ ଛାଡ଼ି ଯିବିନି ।' ପାଖରେ ଥିବା ଗୁଣିଆ ରାଜୁଲୁ ଗୋଟିଏ ଝାଡୁ ଧରି ବାଡ଼େଇ ଚାଲିଛି । ପ୍ରାୟ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ବାଡ଼େଇଲା ପରେ କହୁଛି 'ତୁ ଝିଅର ଶରୀରକୁ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଯା ।' ପୁଣି ବାଡ଼ାଉଛି ।

ଏସବୁ ଦେଖି ମୋତେ ଭାରି କଷ୍ଟ ହେଲା । ଗାଁ ଲୋକଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସ ଆଗରେ ବେଶି କିଛି କହି ନ ପାରି କେବଳ କହିଲି 'ଝିଅଟିର ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ।' ଏହା କହି ସେଠାରୁ ଘରକୁ ପଳାଇ ଆସିଲି । ମନ ଭଲ ଲାଗୁ ନ ଥାଏ । ମାଈଁକୁ ଶୀଘ୍ର ଭାତ ବାଢ଼ି ଦେବାକୁ କହିଲି । ଖାଇଦେଇ ଦିନ ପ୍ରାୟ ବାରଟା ବେଳକୁ ସହରକୁ ଫେରିବା ପାଇଁ ଗାଡ଼ି ଷ୍ଟାର୍ଟ କରୁଥାଏ । ହଠାତ୍ ପାଟିତୁଣ୍ଡ ଶୁଭିଲା । ସେଇ ଝିଅକୁ ଧରି ପ୍ରାୟ ୧୫-୨୦ଜଣ ଲୋକ ଆମ ଘର ସାମ୍ନାରେ ହାଜର । ଜଣେ କହିଲା 'ଆଜ୍ଞା ଗୁଣିଆଟି ବାଡ଼େଇବା ପରେ ଭୂତ ଛାଡ଼ି ପଳାଉଛି । ସେ ଗଲା ପରେ ପୁଣି ଆସୁଛି । ଏମିତି ପ୍ରାୟ ତିନି ଚାରିଥର ହେଲାଣି । ଆଜି ପୁଣି ସେହିପରି ହେଲାଠାରୁ ଗୁଣିଆ କହିଲା ଯେ, ସେ ଆଉ ପାରିବ ନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କୁ ଟିକିଏ ଦେଖାଇବୁ ବୋଲି ଭାବିଲୁ ।' ମୋତେ ଗାଁ ଲୋକଙ୍କ ଉପରେ ହସ, ଗୁଣିଆ ଉପରେ ବିରକ୍ତି ଓ ଝିଅଟି ପାଇଁ ଦୁଃଖ ଲାଗୁଥାଏ । ଝିଅଟିର ମୁହଁ ଶେତା ପଡ଼ିଯାଇଥାଏ । ମାଡ଼ ଖାଇ ଖାଇ ଦେହସାରା ଦାଗ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । କେବଳ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କୁ ଛାଡି ବାକି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନିଜ ନିଜ ଘରକୁ ଯିବାକୁ କହିଲି ।

ଝିଅଟିକୁ ଆଣି ଗୋଟିଏ ରୁମ୍‌ରେ ଶୁଆଇଲି । ବହୁତ ସମୟ ବୁଝାଶୁଝା, ପରାମର୍ଶ ଦେବା ପରେ ତା'ର ମୋ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ଆସିଲା । ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଜର ମାନସିକ ଚାପ ବିଷୟରେ କହିଲା । ବିଚରା ଝିଅଟି ବହୁତ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ଚାପରେ ଥାଏ । ପରୀକ୍ଷାରେ ଖରାପ କରିଥିବାରୁ ବାପାଙ୍କଠାରୁ ସବୁବେଳେ ଗାଳି ଖାଉଥାଏ । ବଡ଼ ଭଉଣୀର ବାହାଘର ପାଇଁ ଘରେ ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା ଥିବାରୁ ଚିନ୍ତିତ ଥାଏ । ତେଣେ ଗାଁର ଗୋଟିଏ ଟୋକା ତାକୁ ସବୁବେଳେ କମେଣ୍ଟ ମାରୁଛି । ମୋତେ ସବୁ ମନଖୋଲି କହିବା ପରେ ଝିଅଟିର ମନ ଟିକେ ଶାନ୍ତ ହେଲା । ଖୁସି ଜଣାପଡୁଥାଏ । ପରିବାରର ଲୋକଙ୍କୁ ଡାକି ତା'ର ବିଭିନ୍ନ ମାନସିକ ଚିନ୍ତା ଓ ତା' ସମାଧାନ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କଲି । ମୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବା ଆରମ୍ଭ କଲି । କେତେକ ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର କଠିନ ସମସ୍ୟା ବା ଚିନ୍ତାକୁ ନିଜେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ସମାଧାନ କରି ନ ପାରି ନିଜକୁ ଅସହାୟ ମନେ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ନିଜର ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ଓ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ଧ୍ୟାନ ଆକର୍ଷଣ କରିବା ପାଇଁ ବା ଆଶ୍ୱାସନା ପାଇବା ପାଇଁ ଏହି ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତିକୁ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ଭାବରେ ରୂପାନ୍ତରିତ କରିଥାଆନ୍ତି (Conversion Disorder)। ମାତ୍ର ରୋଗୀଟି ଏହା ଜାଣିଶୁଣି କରେ ନାହିଁ । ଏହା ପଛରେ ରୋଗୀର ଅଚେତନ ମନ(Unconscious Mind)ର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ରହିଥାଏ ।

ଝିଅଟିର ମାଆ କହିଲା 'ଆଜ୍ଞା ସବୁ ବୁଝିଲି ଯେ, ତଥାପି ମନରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ରହିଗଲା । ଆମ ଝିଅ ତ ହିନ୍ଦୀ ଓ ଇଂଲିଶ କହି ଜାଣି ନାହିଁ । ପାଖ ଗାଁର ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟି ମରିବା ବିଷୟରେ ତାକୁ କେହି କହି ନ ଥିବେ । ତେବେ ସେ ଏପରି ବ୍ୟବହାର କିପରି କରୁଥିଲା ?' ମୁଁ କହିଲି ଯେ, ମନୁଷ୍ୟର ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ମନ ବହୁତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ । ଆମେ କେବଳ ଏହାର ପ୍ରାୟ ଦଶ ଭାଗ ବ୍ୟବହାର କରୁଛୁ । ଦିନସାରା ଆମେ ବହୁତ କଥା ଶୁଣୁ । ମାତ୍ର ଅଳ୍ପକିଛି ଜାଣିପାରୁ ଓ ମନେରଖୁ । ବାକି ସବୁ ଅଚେତନ ମନରେ ରହିଯାଏ । ତେଣୁ ଯଦିଓ ଝିଅଟି ହିନ୍ଦୀ ବା ଇଂଲିଶ କେବେ କହିନି, ମାତ୍ର ଟିଭିରୁ ଦେଖି ଶିଖି ଯାଇଥିବ । ନିଜର ଏହି ଭାଷା ଜ୍ଞାନ ବିଷୟରେ ସେ ନିଜେ ବି ଜାଣି ନ ଥାଇପାରେ । ମୁଁ ଦେଖିଛି ପାରାଦୀପର ଗୋଟିଏ ଅପାଠୁଆ ପିଲା ମାନସିକ ଚାପରେ ପଡ଼ିଲେ ଚାଇନା ଭାଷା କହେ । ଲୋକମାନେ କହନ୍ତି ଚାଇନା ଭୂତ ଲାଗିଲା । ମାତ୍ର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିବରଣୀ ନେବା ପରେ ମୁଁ ଜାଣିପାରିଲି ଯେ, ସେ ଜାହାଜରୁ ଆସୁଥିବା ଚାଇନା ଲୋକମାନଙ୍କ ବୋଲହାକ କରେ । ଯଦିଓ ସେ ଚାଇନା ଭାଷା ଶିଖିଯାଇଥିଲା, ଏହା ତା'ର ଅଚେତନ ମନରେ ଥିବାରୁ ସେ ନିଜର ଏହି ଜ୍ଞାନ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ନ ଥିଲା ।

ସେହିପରି ଆମେ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ କଥା ହେବା ସମୟରେ, ଯାତ୍ରାକୁ ଯାଇଥିବାବେଳେ, ବସରେ ଯିବା ସମୟରେ ବହୁତ କଥା ଶୁଣୁ, ମାତ୍ର ଅଳ୍ପକିଛି ବିଷୟ ମନେରଖୁ । ବାକି ସବୁ ଅଚେତନ ମନରେ ରହିଯାଏ । ଏହି ଝିଅଟି ପାଖ ଗାଁର ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ମରିଥିବା ବିଷୟରେ କେଉଁଠୁ ବି ଶୁଣିଥାଇପାରେ, ଯାହା ବିଷୟରେ ସେ ନିଜେ ମଧ୍ୟ ଅବଗତ ନ ଥାଇପାରେ ।

ଏହି ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ରୋଗୀର ଅଚେତନ ମନର ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ। ରୋଗ ବିଷୟରେ ପରିବାର ତଥା ଅନ୍ୟ ସଂପର୍କୀୟମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଯାଏ । ଏହି ସମୟରେ ରୋଗୀଟି ପ୍ରତି ଅତ୍ୟଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବା, ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା କରି ତା'ର ସମସ୍ତ ଇଚ୍ଛା ପୂରଣ କଲେ ରୋଗ ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ । ଗୁଣିଆମାନେ ରୋଗୀଟିକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଶାରୀରିକ ନିର୍ଯାତନା ଦିଅନ୍ତି, ଫଳରେ ରୋଗୀଟି ଅଚେତନ ମନରୁ ଚେତନ ମନକୁ ଆସିଯାଏ । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଭଲ ହୋଇଯାଏ, ପୁଣି ରୋଗ ବାହାରେ । ଲୋକଟିକୁ ରୋଗ ସମୟରେ ଏବଂ ରୋଗ ନ ଥିବା ସମୟରେ ସମାନ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କୁ ବୁଝାଯାଏ । ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ବାତାବରଣ ଆଣି ରୋଗୀର ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିପାରିଲେ ଏହା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଭଲ ହୋଇପାରିବ । ଆଉ ଭୂତ ଲାଗିବ ନାହିଁ ।

❒ ❒ ❒

ସ୍ୱାମୀ ବା ସ୍ତ୍ରୀର ଚରିତ୍ର ଉପରେ ସନ୍ଦେହ କରୁଛନ୍ତି କି ?

ଦିନେ ଦ୍ୱିପ୍ରହରରେ ମୁଁ ହସ୍‌ପିଟାଲରୁ ଆସି ଡ୍ରଇଂରୁମ୍‌ରେ ପଡ଼ିଥିବା ଖଟ ଉପରେ ଟିକେ ଲମ୍ବିଗଲି । ଟିଭି ଖୋଲି ମୁଁ କ୍ରିକେଟ ମ୍ୟାଚ୍ ଦେଖୁଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ମୋର ମାଉସୀ ଝିଅ ଭଉଣୀ ରାଧା ଘର ଭିତରକୁ ପଶି ଆସିଲା । ରାଧା ଗାଁରେ ରହେ । ଆଗରୁ ଆମ ଘରକୁ ବରାବର ଆସୁଥିଲା । ଆଜିକାଲି ଆସିବା ଟିକିଏ କମାଇ ଦେଇଛି । ରାଧା କାନ୍ଦି କାନ୍ଦି କହିଲା ‘‘ଭାଇନା ତୁମେ ତ ମୋତେ ଭଲକରି ଜାଣିଛ । ମୁଁ ତୁମ ଘରେ ରହି ଦୁଇ ବର୍ଷ ପାଠ ପଢ଼ିଛି । ମୋର ଚରିତ୍ର ବିଷୟରେ କେବେ କିଛି ଖରାପ ଶୁଣିଛ ? ଆସିଲ ଟିକିଏ ମୋର ସ୍ୱାମୀକୁ ବୁଝାଇବ । ସବୁବେଳେ ଖାଲି କହୁଛନ୍ତି ଯେ ମୋର ଅନ୍ୟ

ପୁରୁଷଙ୍କ ସଂଗେ ସଂପର୍କ ଅଛି । ବାହାରକୁ ଗଲେ ମୋତେ ତାଲା ପକାଇ ଯାଉଛନ୍ତି । ବାରମ୍ବାର ଫୋନ୍ କରି ମୁଁ କେଉଁଠି ଅଛି ଓ କାହା ସଂଗରେ ଅଛି ପଚାରୁଛନ୍ତି । ରାତିସାରା ନ ଶୋଇ ମୋତେ ଜଗୁଛନ୍ତି । ପରିବା ବିକାଳି ଓ କ୍ଷୀରବାଲାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଘରେ ପୂରାଇ ଦେଉ ନାହାନ୍ତି । ଦିଅର, ଦେଢ଼ଶୁର, ସାଙ୍ଗ ଓ ଏପରି ଶ୍ୱଶୁରଙ୍କ ସହିତ ମୋର ସଂପର୍କ ଅଛି ବୋଲି କହୁଛନ୍ତି । ଆଉ ଯାହା କହୁଛନ୍ତି, ମୁଁ ତୁମକୁ କହିପାରିବି ନାହିଁ । ବାହାରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଆଗରେ ଏତେ ଭଲ କଥା ହେଉଛନ୍ତି ଯେ, କେହି ଜାଣିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ମୋର କଥାକୁ କେହି ବିଶ୍ୱାସ କରୁ ନାହାନ୍ତି ।'' ଆମ ଘରର ରୋଷେୟା ଅଜୟ ପାଖରେ ଛିଡ଼ାହୋଇ ସବୁକଥା ଶୁଣୁଥିଲା । ସେ କହିଲା 'ବାବୁ ଆମ ଘରର କଥା ଓଲଟା । ଭାଉଜ ଭାଇଙ୍କୁ ଏମିତି ସନ୍ଦେହ କରୁଛି ଯେ ସେ ତିନିମାସ ହେଲା ଅଟୋ ଚଲାଇବାକୁ ଯାଇପାରୁ ନାହିଁ ।' ମୋର କ୍ରିକେଟ ଦେଖିବା ନିଶା ଛାଡ଼ିଗଲା । ମୁଁ କହିଲି ତୁମେମାନେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅ ନାହିଁ । ମିଛଟାରେ ଏତେ ସନ୍ଦେହ କରିବା ହେଉଛି ମାନସିକ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ । ତୋର ମନେଅଛି ଅଜୟ, ତୁମ ଗାଁରୁ ତିନି ଚାରି ମାସ ତଳେ ଗୋଟିଏ ପିଲା ଆସିଥିଲା । ସେ କହୁଥିଲା 'ମୋ ବିରୋଧରେ ସମସ୍ତେ ଲାଗିଛନ୍ତି । ଗୁଣି ଓ ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର କରୁଛନ୍ତି । ସମସ୍ତେ ମୋ ବିଷୟରେ କଥା ହେଉଛନ୍ତି । ଟିଭିରେ ମୋ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରୁଛନ୍ତି । ଆମେରିକା, ଚୀନ ଓ ପାକିସ୍ତାନ ପ୍ରଭୃତି ଦେଶର ଲୋକମାନେ ମୋ ମୁଣ୍ଡରେ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଖଞ୍ଜି ଦେଇଛନ୍ତି ।' ଦେଖିଲୁ ତ ନିୟମିତ ଔଷଧ ଖାଇ ସେ କେତେ ଭଲ ହୋଇଗଲାଣି ? ତେଣୁ ମିଛରେ ସନ୍ଦେହ କରିବା ଓ ଏହି ସନ୍ଦେହକୁ

ବିଶ୍ୱାସ କରି କାମ କରିବା ହେଉଛି ମାନସିକ ସମସ୍ୟା । ମାନସିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ନିୟମିତ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସନ୍ଦେହ ଦୂର ହୋଇଯିବ ।

ମିଥ୍ୟା ସନ୍ଦେହ ବା ଡିଲ୍ୟୁଜନ୍ (Delusion) କଅଣ ?

ମିଛକଥା ବା ଘଟଣାଟିକୁ ଲୋକଟି ବିଶ୍ୱାସ କରେ । ଏହାର ସତ୍ୟତା ବିଷୟରେ ଯେତେ ବୁଝାଇଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ମାନେ ନାହିଁ । ଏହି ଭ୍ରମ ଧାରଣା ଯୋଗୁଁ ପରିବାର ତଥା ସମାଜଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯାଏ ।

ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ :

ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ଡୋପାମିନ୍ ସ୍ନାୟୁରସର ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଯୋଗୁଁ ଏହା ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ :

କେତେଜଣଙ୍କର ହଠାତ୍ ଓ ଆଉ କେତେଜଣଙ୍କର ଧୀରେ ଧୀରେ ସନ୍ଦେହ ବଢ଼େ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଧୀରେ ଧୀରେ ସନ୍ଦେହ ହୁଏ, ସେମାନେ ପ୍ରଥମେ ଜଣେ ବା ଦୁଇଜଣଙ୍କୁ ସନ୍ଦେହ କରନ୍ତି । ପରେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସନ୍ଦେହ କରନ୍ତି । ଏହି ସନ୍ଦେହ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ହୋଇପାରେ । କେତେଜଣ ସ୍ୱାମୀ ବା ସ୍ତ୍ରୀର ଚରିତ୍ର ଉପରେ ସନ୍ଦେହ କରନ୍ତି ଓ ଆଉ କେତେଜଣ ସମସ୍ତେ ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଅଛନ୍ତି ବୋଲି ଭାବନ୍ତି । ନିଜକୁ ବହୁତ ବଡ଼ଲୋକ ଯେପରିକି ସିନେମା ହୀରୋ ବା ମନ୍ତ୍ରୀ ଭାବି ବଡ଼ ବଡ଼ କଥା କୁହନ୍ତି । ଏମିତି ବି ରୋଗୀ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ସନ୍ଦେହ କରନ୍ତି ଯେ ସମାଜର ଉଚ୍ଚସ୍ଥାନରେ ଥିବା ଲୋକଟିଏ ତାଙ୍କ ପ୍ରେମରେ ପଡ଼ିଯାଇଛି । ଆଉ କେତେଜଣ ନିଜର ସ୍ୱାମୀ, ସ୍ତ୍ରୀ ବା ପରିବାରର ଲୋକ ବଦଳି ଯାଇଥିବାର ସନ୍ଦେହ କରିଥାନ୍ତି ।

କେଉଁ ରୋଗରେ ଦେଖାଯାଏ ?

ସନ୍ଦେହ ରୋଗ ବା ଡିଲ୍ୟୁଜନାଲ ଡିଜଅର୍ଡର ଓ ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ ରୋଗରେ ଏହି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରାୟ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଅତ୍ୟଧିକ ନିଶାସେବନ(ମଦ, ଭାଙ୍ଗ, ଗଞ୍ଜେଇ ଇତ୍ୟାଦି), ମାନିଆ, ମାନସିକ ବିଷାଦ, ବାତ ବା ପିହୁଳା ଓ କୌଣସି କାରଣରୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ସ୍ନାୟୁର କ୍ଷତି ହେଲେ ଏହି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଇପାରେ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଔଷଧ ଖାଇଲେ ରୋଗୀଟି ଭଲ ହୋଇପାରିବ । ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଓ ପାରିବାରିକ ଚିକିତ୍ସାର ସାହାଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ନିଆଯାଏ ।

❒ ❒ ❒

ଗର୍ଭଧାରଣ ଓ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା

ଦୁଇ ଶାଳୀ ମୋର ସଫ୍‌ଟୱାର ଇଂଜିନିୟର । ବାଙ୍ଗାଲୋରରେ ରହନ୍ତି । ଥରେ ଏକାଠି ହୋଇ ଘରକୁ ଆସିଥିଲେ । ଜଣେ ଅନ୍ତଃସତ୍ତ୍ୱା ଥିବା ବେଳେ ଆଉ ଜଣଙ୍କର ପୁଅକୁ ତିନି ମାସ ହୋଇଥିଲା । ମୋତେ ଦେଖି କହିଲେ 'ଭାଇନା, ତୁମକୁ ହିଁ ଦେଖା କରିବାକୁ ଆସିଥିଲୁ । ମନରେ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ଆସିଲା । ସେମିତି କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲି ମନ ଭଲ ରହୁ ନାହିଁ, କାନ୍ଦ କାନ୍ଦ ଲାଗୁଛି ।' ମୁଁ କହିଲି ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ଓ ପ୍ରସବ ପରେ ମନ ଟିକିଏ ଏହିପରି ଲାଗେ । ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅ ନାହିଁ । ମନଦେଇ ଶୁଣ । ଗର୍ଭଧାରଣ ମା'ର ଶରୀର ଓ ମନ ଉଭୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ସେହିପରି ମନ ଓ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଗର୍ଭଧାରଣ ଏବଂ ତା' ପରର ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

କାରଣ :

ଗର୍ଭଧାରଣ କରିଥିବା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଟିର ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଜାଣିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ତା'ର ମନକୁ ଜାଣିବାକୁ ହେବ । ସେ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଥିଲା ନା ନାହିଁ, ପିଲାଟି ତା'ର ଆବଶ୍ୟକ ନା ନାହିଁ ପଚାରି ବୁଝିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତା'ର ବୟସ କେତେ ଓ ସେ ମାଆ ହେବାକୁ କେତେ ପ୍ରସ୍ତୁତ, ପିଲାଟିର ପିତାଙ୍କ ସହିତ ସଂପର୍କ- ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟିର ମନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । କେତେଜଣ ମାତୃତ୍ୱକୁ ସୌଭାଗ୍ୟ ମନେ କରୁଥିବାବେଳେ, ଆଉ କେତେଜଣ ଏହାକୁ ଏକ ଗୁରୁଦାୟିତ୍ୱ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଟିର ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଜାଣିବାକୁ ହେଲେ, ତା'ର ନିଜର ପିଲାବେଳର ଇତିହାସ ଜାଣିବା ଦରକାର । ଶିଶୁ ଥିବା ସମୟରେ ତା' ପ୍ରତି ତା ମାଆ ତଥା ପରିବାରର ବ୍ୟବହାର ମାତୃତ୍ୱ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଶୈଶବ ଅବସ୍ଥାରେ ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଚାପ ପଡ଼ିଥିଲେ, ସେ ଜଣେ ଭଲ ମାଆ ହେବାର ବିଶ୍ୱାସକୁ କମ୍ କରିଦେଇଥାଏ । ତାକୁ ସବୁବେଳେ ଅଜଣା ଭୟ ଲାଗିଥାଏ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଆରମ୍ଭରୁ ହିଁ ମାଆଟିର ପିଲାଟି ପ୍ରତି ଆସକ୍ତି ଆସିଥାଏ । ପିଲାଟିକୁ ନ ଦେଖିପାରିଲେ ମଧ୍ୟ, କେତେଜଣ ନିଜର ମନରେ ପିଲାଟିର ଏକ ଚିତ୍ର ଭାବିନେଇଥାନ୍ତି । ଆଉ କେତେଜଣ ମନେ ମନେ ପିଲାଟି ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତି । ଏହା ମାଆ ଓ ଶିଶୁର

ବନ୍ଧନକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ଓ ସୁସ୍ଥ ଗର୍ଭଧାରଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ମାତ୍ର କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ମାଆର ଶିଶୁ ପ୍ରତି ଅତ୍ୟଧିକ କୌତୂହଳ ମନୋଭାବ, ତା'ର ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ ଗର୍ଭଧାରଣ କରୁଥିବା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ, ଶିଶୁଟି ଜନ୍ମହେବା ପରେ ନିଜର ସ୍ୱାଧୀନତା କମିଯିବାର ଆଶଙ୍କା କରିଥାଏ । ନିଜର ସ୍ୱାମୀ ସହ ଏକାନ୍ତ ସମୟ ବିତାଇ ନ ପାରିବାର ଭୟ, ଦମ୍ପତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମନୋମାଳିନ୍ୟ କରିଥାଏ । ମାତ୍ର ଅଧିକାଂଶ ସ୍ଥଳରେ ଶିଶୁଟିଏ ଜନ୍ମହେଲେ, ସ୍ୱାମୀ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟରେ ବନ୍ଧନ ଅଧିକ ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ ।

କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଅତ୍ୟଧିକ ପାରିବାରିକ ଚାପ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଟିର ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ମାଆଟିକୁ ନିଜର ବୃତ୍ତିରୁ ନିବୃତ୍ତ ହେବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରାଯାଏ । କେତେକ ପରିବାରରେ ପୁଅଟିଏ ଜନ୍ମ କରିବାକୁ କୁହାଯାଏ, ଯାହା ଉପରେ ମା'ଟିର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନ ଥାଏ । ଏହିପରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାନସିକ, ପାରିବାରିକ ତଥା ସାମାଜିକ ଚାପ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମାନସିକ ଅବସାଦ ତଥା ଅହେତୁକ ଭୟର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହୋଇଥିବା ବେଳେ, ପ୍ରସବ ପରେ ଶରୀରରେ ହରମୋନ ବା ଜୀବରସର ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଯୋଗୁଁ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରସବ ପରେ ମାନସିକ ଅବସାଦ (Post Partum Depression) :

ପ୍ରସବର ୪ରୁ ୬ ସପ୍ତାହ ପରେ କେତେକ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କ ମନଦୁଃଖ ହୁଏ ଓ କାନ୍ଦିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ । ଏମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାୟ ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ହୁଏ ନାହିଁ, ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ

ଚିକିତ୍ସା (Psychotherapy) ଦିଆଯାଏ । ରୋଗୀସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରି ତା'ର ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ପଚାରି ବୁଝିବା ଉଚିତ । ସେ କଅଣ ପାଇଁ ଚିନ୍ତିତ ରହିଛି, ସେ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେ କିପରି ପରିସ୍ଥିତି ସହ ଖାପ୍ ଖୁଆଇ ଜୀବନର ବାସ୍ତବତା ପ୍ରତି ସଜାଗ ରହିବ ତାହା ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ବୁଝାଇବା ଉଚିତ। ସେ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ସାହାଯ୍ୟ, ସହାନୁଭୂତି, ଉପଦେଶ ଓ ଉତ୍ସାହ ଦେଲେ ରୋଗ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ଗୁରୁଦାୟିତ୍ୱ ରହିଛି । ସେମାନେ ରୋଗୀର ସମସ୍ୟା ବୁଝିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଏହାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ ।

ପ୍ରସବର ପ୍ରାୟ ୧ ୨ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ କେତେକ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଅବସାଦ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନଙ୍କର ମନ ଅତ୍ୟଧିକ ଦୁଃଖ ରହେ, ଅହେତୁକ ଭୟ ଲାଗେ ଓ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏମାନଙ୍କୁ ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା ସହିତ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ହୁଏ ।

ପ୍ରସବ ପରେ ମାନସିକ ବିଶୃଙ୍ଖଳା (Post Partum Psychosis) :

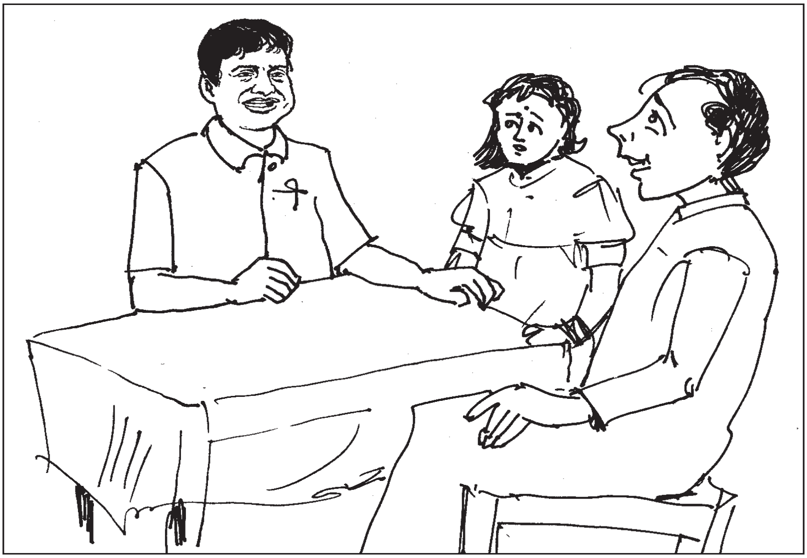
ପ୍ରାୟ ଏକ ହଜାର ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ଦୁଇ ଜଣଙ୍କୁ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପୂର୍ବରୁ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଥାଏ ବା ବଂଶରେ କାହାର ମାନସିକ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ, ସେମାନଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ । ଏହି ରୋଗର ବିଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରସବର ପ୍ରାୟ ୨ରୁ ୩ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖାଯାଏ । ରୋଗୀକୁ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ, ମନ ଓ ଶରୀର ଅସ୍ଥିର ଲାଗେ । କେତେଜଣଙ୍କ ମନରେ ସନ୍ଦେହ ଆସେ । ଶିଶୁଟିର ଅନିଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଧାରଣା ମନ ଭିତରେ ବାରମ୍ବାର ଆସେ । ଆଉ କେତେଜଣଙ୍କୁ ପିଲାଟିର କ୍ଷତି କରିବାକୁ ଶୂନ୍ୟବାଣୀ ହୁଏ । ଏହି ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଉଭୟ ମାଆ ଓ ଶିଶୁଟି ପାଇଁ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ । ତେଣୁ ରୋଗୀଟିକୁ ଶୀଘ୍ର ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଖକୁ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ କରାଯାଏ । ଔଷଧର ପ୍ରଭାବ ଉଭୟ ମାଆ ଓ ଶିଶୁଟି ଉପରେ ପଡୁଥିବାରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ଯଦି ରୋଗୀ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ବା ଚେଷ୍ଟା କରୁଥାଏ ତାହାହେଲେ ତା'ପ୍ରତି ସଯତ୍ନ ରହି ସର୍ବଦା ଜଗି ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ଏହା ସମ୍ଭବ ନ ହୁଏ, ତାହେଲେ ତାଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆମେ ଜାଣିବା ଉଚିତ ଯେ ଗର୍ଭଧାରଣ କିମ୍ବା ପ୍ରସବ ପରେ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଉପଯୁକ୍ତ ଔଷଧ ଓ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସା ମାଧ୍ୟମରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଭଲ ହୋଇପାରିବ ।

❒ ❒ ❒

ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି କିପରି ହେବ ?

ମୁଁ କ୍ଲିନିକ୍‌ରେ ବସିଥାଏ । ରାଧାମୋହନ ବାବୁ ତାଙ୍କ ଝିଅକୁ ଧରି ଆସିଥାନ୍ତି । ରାଧାମୋହନ ବାବୁ ଜଣେ ସରକାରୀ ଅଫିସର । ମୋର ଆଗରୁ ଚିହ୍ନାପରିଚୟ ଅଛି । ମୋ ସାମ୍‌ନାରେ ଥିବା ଚେୟାରରେ ବସୁ ବସୁ କହିଲେ ''ବଡ଼ ପୁଅର ମ୍ୟାଟ୍ରିକ ପରୀକ୍ଷା ଫଳ ବାହାରିଛି । ଏତେ ଭଲ କରି ନାହିଁ । ତା' କଥା ତ ଜାଣିଥିବେ । ହୋଲ୍ ନାହିଁ କି ଢୋଲ୍ ନାହିଁ । ଝିଅ କିନ୍ତୁ ଛାନିଆ ହୋଇଯାଇଛି । ଏଇବର୍ଷ ପରୀକ୍ଷା ଦେବ । ଭଲ ପଢୁଛି । ଏତେ ଦିନ ପରୀକ୍ଷା ଅଛି, ଏବେଠାରୁ ଏମିତି ! ଆପଣ ଟିକେ ବୁଝାନ୍ତୁ ତ''। ଝିଅର ମୁହଁ ବିଚଳିତ ଜଣାପଡୁଥାଏ । ମୁଁ କହିଲି 'ତୁମେ ଟିକେ ଶାନ୍ତ ହୋଇ ବସ । କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବା । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଆସିଛ । ଆମକୁ ଏବେଠାରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପରୀକ୍ଷା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ କିପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବ, ତୁମେମାନେ ଜାଣିବା ଦରକାର । କଅଣ କଲେ ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ଛାନିଆ ହେବ ନାହିଁ ମଧ୍ୟ କହିବି । ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଧରି ଶୁଣ ।'



ପରୀକ୍ଷା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତି :

୧. ପ୍ରଥମେ ଖାଇବା ଓ ଶୋଇବା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା । ଶୋଇବାର ପ୍ରାୟ ଅଧ ଘଣ୍ଟାଏ ପୂର୍ବରୁ ପଢ଼ିବା କଥା ନୁହେଁ । କେତେଜଣ ବହି ଧରି ଧରି ଶୁଅନ୍ତି । ଏପରି ହେଲେ ନିଦରେ ବା ସ୍ୱପ୍ନରେ ମଧ୍ୟ କେବଳ ପାଠ ମନେ ପଡ଼ିବ । ଦିନସାରା ମନ ଅସ୍ଥିର ଓ ବାଉଳା ଚାଉଳା ଲାଗିବ । ପ୍ରତିଦିନ ୬ରୁ ୮ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବାର ଅଭ୍ୟାସ କର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଶ୍ନକୁ ଭାବିକି ଲେଖିବା ପାଇଁ ପରୀକ୍ଷା ହୁଏ । ଠିକ୍ ଭାବେ ନ ଶୋଇଲେ, ଭାବନା ମଧ୍ୟ ସଠିକ୍ ହେବ ନାହିଁ । ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଭାବିକି ଲେଖିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେବ ।

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଓ ରାତ୍ରିଭୋଜନ ଆଦି ଭାରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଅଧ ଘଣ୍ଟାରୁ ଘଣ୍ଟାଏ ମଧ୍ୟରେ ପାଠ ପଢ଼ ନାହିଁ । ଏହି ସମୟରେ ପାକସ୍ଥଳୀକୁ ଅଧିକ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଟିକିଏ କମ୍ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ହୁଏ । ଟିକିଏ ନିଦୁଆ ଲାଗେ । ପାଠ ଠିକ୍ ଭାବେ ମନେ ରହେ ନାହିଁ ।

୨. ସୂଚୀ : ନିଜେ ନିଜକୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରି ସୂଚୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । କେଉଁ ପାଠ ଅଛି ? କେଉଁଟା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପାଠ ? କଅଣ ମନେ ରହୁ ନାହିଁ ? ପାଠଟି ବୁଝିକରି ମନେ ରଖିବା ପାଇଁ କେତେ ସମୟ ଲାଗିବ ? ଏହାଠାରୁ ପ୍ରାୟ ଦେଢ଼ଗୁଣ ଅଧିକ ସମୟ ହାତରେ ରଖ ।

୩. ତାଲିକା : ନିଜର ସ୍କୁଲ, ଟିଉସନ୍, ଖାଇବା ଓ ଖେଳିବା ଇତ୍ୟାଦିରେ କେତେ ସମୟ ଯାଉଛି ଲେଖିରଖ । ତେଣୁ ଦିନର କେଉଁ ସମୟରେ କେତେ ପାଠ ପଢ଼ିବ ଜାଣିପାରିବ । ଗୃହିଣୀ ଓ ଚାକିରି କରି ପାଠ ପଢୁଥିବା ପିଲାମାନେ ଘରକାମ, ଅଫିସକାମ ଓ ପିଲାକାମ ସାରି ପଢ଼ି ବସନ୍ତୁ । ତାହେଲେ ମନ ଅସ୍ଥିର ହେବ ନାହିଁ । ପାଠରେ ମନ ଲାଗିବ ।

୪. ପରିବେଶ : ପାଠପଢ଼ା ପରିବେଶକୁ ଠିକ୍ ରଖ । ପାଖରେ ଖାତା, ପେନ୍, ପେନ୍‌ସିଲ ଓ ଘଣ୍ଟାକୁ ରଖିବ । ବହିଗୁଡ଼ିକ ଠିକ୍ ଜାଗାରେ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କରି ରଖିଲେ କାଢ଼ିବା ସମୟରେ ସହଜ ହେବ । ଅଧିକ ସମୟ ନଷ୍ଟ ହେବ ନାହିଁ ଓ ମନ ଅସ୍ଥିର ହେବ ନାହିଁ ।

୫. ଏକାଥରକେ ଚାରି ପାଞ୍ଚ ଘଣ୍ଟା ବସି ପାଠ ପଢ଼ ନାହିଁ । ପ୍ରାୟ ୪୫ ମିନିଟ୍‌ରୁ ୧ଘଣ୍ଟା ପଢ଼ିବା ପରେ ପାଞ୍ଚ ଦଶ ମିନିଟ୍‌ର ବ୍ରେକ୍ ନିଅ । ଏହି ସମୟରେ ଅଲଗା କିଛି କର ।

୬. ନିତିଦିନିଆ ଅଭ୍ୟାସ ରଖ । ଖାଇବା ଓ ଶୋଇବା ହଠାତ୍ କମ୍ କର ନାହିଁ ।

୭. ନିଜେ ନିଜକୁ ପୁରସ୍କାର ଦିଅ । ଉଦାହରଣ - ଆଜି ଯଦି ମୁଁ ଏତିକି ପାଠ ସାରିଦେବି, ତେବେ ମୁଁ ଏତିକି ସମୟ ଖେଳିବି ବା ଟିଭି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖିବି ।

୮. ପରୀକ୍ଷା ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି : (କ) ଶେଷ ଦଶ ବର୍ଷର ପରୀକ୍ଷା ପ୍ରଶ୍ନ ଆଣି ପାଖରେ ରଖ । କେଉଁ ପ୍ରକାର ପ୍ରଶ୍ନ ପଡୁଛି ଲକ୍ଷ୍ୟ କର । ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଜକୁ ପ୍ରଶ୍ନ କର ଯେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ପଡ଼ିବ ଓ କିପରି ? ନିଜ ପାଖରେ କଅଣ ଅଛି ? ବହି, ଟେଷ୍ଟପେପର ଓ ନୋଟ୍ସ ଆଦିକୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଭାବେ ରଖ ।

(ଖ) ଯେ କୌଣସି ବିଷୟ ପଢ଼ିବା ସମୟରେ ଏହାର ଶିରୋନାମା ବା ଶୀର୍ଷରେ ଉଲ୍ଲିଖିତ ବିଷୟ (Heading) ଓ ଏଥିରେ ଥିବା ମୁଖ୍ୟ କଳ୍ପନା ବା ଭାବନା (Main Idea) ଖୁବ୍ ଭଲଭାବେ ବୁଝ ଓ ମନେରଖ । ଧୀରେ ଧୀରେ ବାକି ପାଠ ମଧ୍ୟ ମନେ ରହିବ ।

(ଗ) ଯେଉଁ ବିଷୟଟିକୁ ପଢ଼ିଲ, ସେ ବିଷୟଟିକୁ ପରେ ମନେ ପକାଅ, ଲେଖ ଓ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କର ।

(ଘ) କେତେ ବୁଝିଲ ଓ ମନେ ରଖିଲ ଏହା ନିଜେ ନିଜକୁ ପ୍ରଶ୍ନ କର । ଆଉଥରେ ବିଷୟଟିକୁ ପଢ଼ ।

ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା :

ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ପିଲାମାନେ ଅଭିଯୋଗ କରନ୍ତି ଯେ, ମନ ଅସ୍ଥିର ରହୁଛି ଓ କୌଣସି ପାଠ ଠିକ୍ ଭାବେ ମନେ ରହୁ ନାହିଁ ।

୧. ମନ ଅସ୍ଥିର ହେବା :

ପାଠ ପଢ଼ିବା ସମୟରେ ମନ ଅସ୍ଥିର ହୋଇ କୁଆଡ଼େ ପଳାଏ, ସେଠୁ ପୁଣି ଆଉ କୁଆଡ଼େ। ଆମେ ବାହାରୁ ଦେଖିଲେ ଲାଗେ ଯେପରି ପିଲାଟି ପାଠ ପଢୁଛି । ମାତ୍ର ସେ ଖେଳ କଥା, ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ କଥା ଓ ଟିଭି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବିଷୟରେ ଭାବୁଥାଏ ।

କାରଣ : ମନ ଅସ୍ଥିର ହେବାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ମାନସିକ ଚାପ । ଏହି ଚାପ ଘରେ ଓ ବାହାରେ ହୋଇଥିବା ଗଣ୍ଡଗୋଳ, ଆର୍ଥିକ ଅନଟନ, ନିଜ ଲୋକଙ୍କ ଦେହ ଖରାପ ଇତ୍ୟାଦି ଯୋଗୁଁ ହୋଇପାରେ । ଭୋଜିଭାତ, ଭଲ ଟିଭି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବା ଖେଳିବାର ମନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ଚାପ ପଡ଼ି ମନ ଅସ୍ଥିର ରହେ । ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଯଥା- ମାନସିକ ବିଷାଦ ଓ ଉଦ୍‌ବେଗ ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ଏହା ହୋଇପାରେ ।

ମନକୁ କିପରି ସ୍ଥିର ରଖିବ : ଶାନ୍ତ ପରିବେଶରେ ପାଠ ପଢ଼ । ଭଲ ଭାବେ ତାଲିକା ଓ ସୂଚୀ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରି ସେଇ ଅନୁସାରେ ପାଠ ପଢ଼ । ମନ ଅସ୍ଥିର ହେଲେ ନିଜେ ନିଜକୁ କୁହ 'ନା, ମୁଁ ଏଥର ପାଠ ପଢ଼ିବି' ।

୨. ଅତ୍ୟଧିକ ଛାନିଆ ହେବା :

କେତେଜଣ ପିଲା ପରୀକ୍ଷା ପୂର୍ବରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଛାନିଆ ହୋଇ ପାଠ ପଢ଼ନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ପାଠ ଭୁଲି ଯାଆନ୍ତି । ଭଲକରି ପାଠ ମନେଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପରୀକ୍ଷାରେ ଲେଖିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ପରୀକ୍ଷା ପୂର୍ବରୁ ଅଳ୍ପ ଛାନିଆ ହେଲେ ଭଲ । ପାଠ ପଢ଼ାରେ ମନ ଲାଗିବ ଓ ମନେ ରଖିବା ସହଜ ହେବ । ମାତ୍ର ଅତ୍ୟଧିକ ଛାନିଆ କେବଳ ନିଜ ପାଇଁ ହିଁ ଖରାପ ।

କାରଣ : ପରୀକ୍ଷା ବିଷୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଭାବିଲେ ମନରେ ଛାନିଆ ପଶେ । ଯଥା- ପାଠ କିପରି ପଢ଼ିବି ? କିପରି ମନେ ରଖିବି ? ପ୍ରଶ୍ନ କଅଣ ପଡ଼ିବ ? ପରୀକ୍ଷା ଫଳ କଅଣ ହେବ ? ପରୀକ୍ଷା ଫଳ ଦେଖି ଅନ୍ୟମାନେ କଅଣ ଭାବିବେ ଓ କହିବେ ?

ଲକ୍ଷଣ : ଅଧିକାଂଶ ପିଲା ଅଭିଯୋଗ କରନ୍ତି ଯେ, ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବ୍ୟାଘାତ (Memory Block) ହେଉଛି । ପରୀକ୍ଷା ପୂର୍ବରୁ ଭଲକରି ପାଠପଢ଼ି ମନେ ରଖିଥିଲେ ମଧ୍ୟ କିଛି ପାଠ ମନେ ନାହିଁ ଓ ପରୀକ୍ଷାରେ ଫେଲ୍ ହେବେ ।

ଛାନିଆ ହେବା କିପରି କମ୍ କରିବ ?

(i) ପ୍ରଥମେ ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ, ପରୀକ୍ଷା ପୂର୍ବଦିନ ଠିକ୍ ଭାବେ ଖାଇବ ଓ ଶୋଇବ । ଅନ୍ୟଦିନ ଠାରୁ ଅଧିକା ବା କମ୍ ନୁହେଁ ।

(ii) ଶିରୋନାମା ଓ ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ମନେ ପକାଇବ । ପରୀକ୍ଷାରେ ପଡ଼ିଲେ କଅଣ ଲେଖିବ ବୋଲି ଭାବିବ ।

(iii) ମନରୁ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଦୂରକରି ଖୁସି ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ।

(iv) ପରୀକ୍ଷା ଦିନ ସକାଳେ ଅତି ତରତର ହୋଇ ଗାଧୋଇବା, ଖାଇବା ଆଦି ନିତ୍ୟକର୍ମ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପ୍ରତିଦିନ ଯେପରି କର, ଆଜି ମଧ୍ୟ ସେହିପରି କରିବ । ଅତି ତରତର ହେଲେ ଛାତି ଧଡ୍‌ଧଡ୍ ହେବ, ଝାଳ ବାହାରିବ । ପ୍ରକୃତରେ ମନ ଛାନିଆ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଛାତି ଧଡ୍‌ଧଡ୍ ହେବା ଯୋଗୁଁ ଛାନିଆ ହେବା ଭଳି ଲାଗିବ ।

(v) ନିଜର ଖାତା, ବହି ଓ ନୋଟ୍‌ସ ଆଦିକୁ ପରୀକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେବ । ନିହାତି ଦରକାର ନ ହେଲେ ଖୋଲିବ ନାହିଁ ।

(vi) ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ଛାନିଆ ହୁଅନ୍ତି ବା କରାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବ ।

(vii) ନିଜକୁ ନିଜେ ବୁଝାଅ ଓ ସାହସ ଦିଅ । 'ମୁଁ ହୁଏତ ସବୁ ଉତ୍ତର ଜାଣି ନ ଥାଇପାରେ । ମୋର ହୁଏତ ପରୀକ୍ଷାରେ ସବୁ ମନେ ନ ପଡ଼ିପାରେ । ମୁଁ ପଢ଼ିଥିବା ପାଠ ଛଡ଼ା, ବାହାରୁ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ପରୀକ୍ଷାରେ ପଡ଼ିପାରେ । ଏହା ସାଧାରଣ କଥା ଓ ସମ୍ଭବପର । ସବୁ ଠିକ୍ ହେବ । It's Okay' ।

(viii) ପରୀକ୍ଷା ଆରମ୍ଭ ହେବାର ଠିକ୍ ଦଶ ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ପୂର୍ବରୁ କେତେଜଣ ଅଧିକ ଛାନିଆ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ପରୀକ୍ଷା ହଲ୍‌କୁ ଆଗରୁ ଯାଇ ନିଜର ଚେୟାର ଖୋଜି ମନକୁ ସ୍ଥିର କରି ବସ ।

(ix) ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖି ପରୀକ୍ଷା ପ୍ରଶ୍ନ ପଢ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କର । ଯେଉଁ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଭଲ ଭାବେ ଆସୁଛି, ତାହାକୁ ପ୍ରଥମେ ଦିଅ । ଲେଖିବା ପୂର୍ବରୁ ଉତ୍ତରର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ (Outline) ମନରେ ଭାବିନିଅ ।

(x) ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ନିଜକୁ ସାହସ ଦିଅ । ନିଜକୁ ନିଜେ କୁହ 'ମୁଁ ଭଲକରି ଲେଖୁଛି । ଯାହା ପଢ଼ିଛି ସବୁ ମନେ ଅଛି । ମୁଁ ମୋର ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଉତ୍ତର ପରୀକ୍ଷାରେ ଦେଉଛି ।'

(xi) ପରୀକ୍ଷା ହଲ୍‌ରେ ପୂରା ସମୟ ବସ । ସମୟ ବଳିଲେ ଆଉ ଥରେ ପଢ଼ । ଆମେ ଅଜାଣତରେ ଭୁଲ ଲେଖିଥାଇପାରୁ । ସେଗୁଡ଼ିକ ସଜାଡ଼ି ଠିକ୍ କରିପାରିବ ।

(xii) ଗୋଟିଏ ବିଷୟରେ ପରୀକ୍ଷା ସରିବା ପରେ, ସେହି ପରୀକ୍ଷା ଉପରେ ଅଧିକ ଆଲୋଚନା କର ନାହିଁ । ମନ ଛାନିଆ ଲାଗିପାରେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ବିଷୟର ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ଚିନ୍ତା କର ।

ମନେରଖ :

୧. ପରୀକ୍ଷା ପୂର୍ବରୁ ପାଠ ପଢ଼ିବା ଦରକାର ।

୨. ତୁମେ ଏକା ନୁହଁ, ଏହି ପାଠପଢ଼ା ସମସ୍ତଙ୍କ ଉପରେ କିଛି ନା କିଛି ମାନସିକ ଚାପ ପକାଏ ।

୩. ମାନସିକ ଚାପ କେତେ ହେବ, ତାହା ନିଜ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

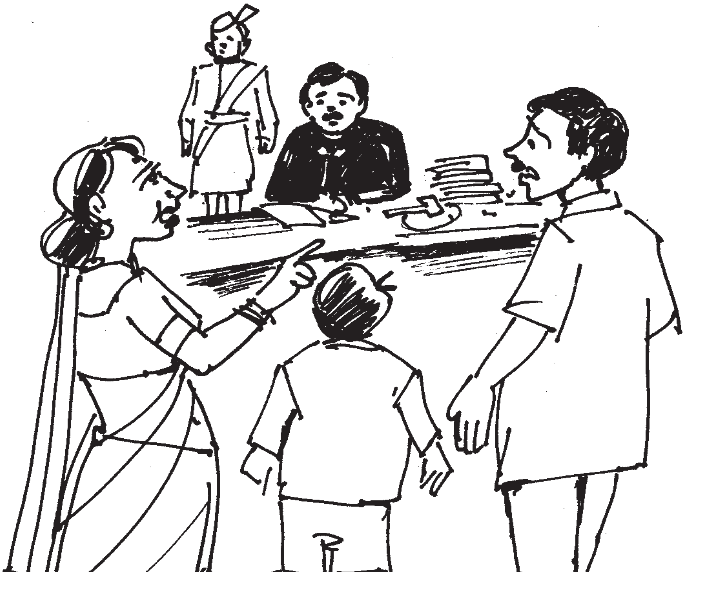
୪. ପରୀକ୍ଷାରେ ସଫଳତାର ଚାବିକାଠି ହେଉଛି 'ସଠିକ୍ ଯୋଜନା' ।

୫. ପରୀକ୍ଷା ବିଷୟରେ ବେଶି ଭାବ ନାହଁ, ବେଶି ଭାବିଲେ କିଛି କରିହେବ ନାହିଁ । ଯାହା ଉପରେ ଆମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନାହିଁ, ଆମେ କିଛି କରିପାରିବା ନାହିଁ । ମାତ୍ର ପାଠ ପଢ଼ିଲେ, ପରୀକ୍ଷାରେ ଭଲ କରିପାରିବା ।

❐ ❐ ❐

ପିତାମାତାଙ୍କ ସଂପର୍କ ଓ ପିଲାମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ମୋର ବଡ଼ଭାଇ ଜଣେ ଓକିଲ । ତେଣୁ ମୋର ଅନେକ ଓକିଲ ବନ୍ଧୁ ଅଛନ୍ତି । ଦିନେ ଏକାଠି ବସି ଚା' ପିଉଛୁ । ବରାପିଆଜି ଖିଆ ଚାଲିଛି । ଜଣେ ବନ୍ଧୁ ଚା' ପିଉ ପିଉ ପଚାରିଦେଲେ ''ଡାକ୍ତର ବାବୁ ଶୁଣିଲେଣି, ଛାଡ଼ପତ୍ର ପରେ ଶିଶୁଟି କାହା ପାଖରେ ରହିବ ସେ ସଂପର୍କରେ ଶିଶୁର ମାନସିକ ସ୍ଥିତିକୁ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ସମୀକ୍ଷା କରିବେ ଓ ସେହି ଆଧାରରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯିବ ।'' ଆଉ ଜଣେ ଓକିଲ ବନ୍ଧୁ ପଚାରିଲେ ସତକଥା ତ, ଆମେ ଏତେ ଛାଡ଼ପତ୍ର କେସ୍ ଲଢ଼ୁଛୁ, କିନ୍ତୁ ସେ ବିଷୟରେ ନଜର ଦେଉ ନାହୁଁ । ସେ ପୁଣି ପଚାରିଲେ ଆପଣ ତ ଜଣେ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ତେବେ କୁହନ୍ତୁ ତ ପିଲାଟିର ଭବିଷ୍ୟତରେ ମାନସିକ ରୋଗ ହେବ କି ନାହିଁ, ତାହା କ'ଣ ପିତାମାତାଙ୍କ ସହିତ ଥିବା ବର୍ତ୍ତମାନର ସଂପର୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ? କେବଳ ମାଆ ନୁହେଁ ପିଲାଟିର



ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବାପାଙ୍କୁ କଣ ଦାୟିତ୍ୱବାନ୍ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ? ତେବେ ଏପରି ସ୍ଥଳରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କେଉଁ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ରୋଗ ହୋଇପାରେ ?

ମୁଁ କହିଲି ପରିବାରର ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା ମିଳୁ ନ ଥିଲେ ଓ ମାନସିକ ଚାପ ପଡୁଥିଲେ ପିଲାମାନେ କ୍ରମଶଃ ଜିଦିଆ ଓ ଅବାଧ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କ କଥା ନ ଶୁଣି ନିଜ ଇଚ୍ଛା ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । କେତେକ ପିଲା ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଘରୁ ବାହାରେ ରହିବାକୁ, ପଇସା ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ଓ ଏଥିପାଇଁ ଚୋରି ତଥା ଗଣ୍ଡଗୋଳ କରିବାକୁ ପଛାନ୍ତି ନାହିଁ । ଆଉ କେତେକ ପିଲା ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯାନ୍ତି । ଅତ୍ୟଧିକ ଛାନିଆ ହୁଅନ୍ତି ଓ ନିଶାସେବନ ମଧ୍ୟ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ବନ୍ଧୁତା ସ୍ଥାପନ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଜଣେ ଭଲ ଅଭିଭାବକ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ତେବେ କେଉଁ କାରଣ ତଥା ସ୍ୱାମୀ ଓ ସ୍ତ୍ରୀର ସଂପର୍କ କିଭଳି ଭାବେ ପିଲାମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ତାହା ଆମେ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୧. ସ୍ୱାମୀ ଓ ସ୍ତ୍ରୀର ସଂପର୍କରେ ଦୃଢ଼ତା :

ଆମ ସମାଜରେ ବାପା, ମାଆ ଓ ପିଲାମାନେ ଗୋଟିଏ ଛାତତଳେ ରହି ପରସ୍ପର ଭାବର ଆଦାନପ୍ରଦାନ କରିବା, ପିଲାମାନଙ୍କର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପରିପକ୍ୱ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ମାତ୍ର ଏଥିରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ହୋଇଥିଲେ, ଯେପରିକି ବାପାମାଆଙ୍କ ଛାଡ଼ପତ୍ର ହୋଇଥିଲେ କିମ୍ବା ଦ୍ୱିତୀୟ ବିବାହ କରିଥିଲେ ପିଲାଟି ଉପରେ ମାନସିକ ଚାପ ପଡ଼ିଥାଏ । କେତେକ ପିଲା ନିଜକୁ ନିମ୍ନ ମନେ କରନ୍ତି, ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ଓ ଅସାମାଜିକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ମାଇକେଲ୍ ରୁଟ୍‌ରଙ୍କ ଅନୁସାରେ କମ୍ ବୟସର ପିଲାମାନେ ଓ ଝିଅମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ପୁଅମାନେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

୨. ପ୍ରତିକୂଳ ପରିସ୍ଥିତି :

ଅଳ୍ପ ବୟସର ପିଲାଟିର ବାପାମାଆଙ୍କର ଛାଡ଼ପତ୍ର ହୋଇଥିଲେ ବାପାମାଆଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲେ କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କୁ କୌଣସି ମାନସିକ ରୋଗ ଯଥା- ଅତ୍ୟଧିକ ନିଶାସେବନ କରୁଥିଲେ, ସାବତ ମାଆ କିମ୍ବା ବାପା ଥିଲେ ପିଲାଟି ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ନିର୍ଯାତନା ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ସେମାନେ ଜିଦିଆ ହୋଇଯାନ୍ତି, ନିଶାସେବନ କରନ୍ତି ଓ ବଡ଼ହେଲେ ଚୋରି କରିବାକୁ ଓ ଅସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଛାନ୍ତି ନାହିଁ ।

୩. ପିତାମାତାଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ଶୈଳୀ :

ଉଭୟ ପିତା ଓ ମାତାଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ପିଲାଟିର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଅଧିକ ଆଜ୍ଞାନୁବର୍ତ୍ତିତା ଦାବି କରୁଥିବା ବାପାମାଆଙ୍କ ପିଲାମାନେ ନିଜକୁ ନିମ୍ନ ମନେକରନ୍ତି,

ଦୁଃଖୀ ରହନ୍ତି ଓ ସମାଜରୁ ଦୂରେଇ ଯାଆନ୍ତି । ଅତ୍ୟଧିକ ସହିଷ୍ଣୁ ବା ଉଦାର ହେଲେ ପିଲାମାନେ ନିଜର ଆବେଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଛୋଟ ଛୋଟ କଥାରେ ଅଧିକ ରାଗନ୍ତି । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଅବହେଳା କଲେ, ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ତେଣୁ ଯେଉଁ ବାପା ଓ ମାଆମାନେ ଘରେ ଦୃଢ଼ ନିୟମ କରିଥାନ୍ତି, ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ପାରସ୍ପରିକ ଭାବର ଆଦାନପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି, ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ପୂର୍ବରୁ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତି, ସେହି ପିଲାମାନେ ଦୃଢ଼ମନା ଓ ଦାୟିତ୍ୱବାନ୍ ହୁଅନ୍ତି ।

୪. ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପଦ୍ଧତି :

ସିଗ୍‌ମଣ୍ଡ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ଅନୁସାରେ ଶିଶୁଟିର ବୟସ ୩ରୁ ୫ବର୍ଷ ହୋଇଥିବାବେଳେ ନିଜର ଲିଙ୍ଗ ବିଷୟରେ ଭାବନା ତା'ର ମନକୁ ଆସେ । ସେ ଏହି ସମୟରେ ବିପରୀତ ଲିଙ୍ଗର ମାତା ପିତାଙ୍କ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଶିଶୁଟିର ପରିପକ୍ୱତା ପାଇଁ କେବଳ ମାଆ ନୁହେଁ, ବାପାଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଝିଅଟିଏ ପାଇଁ ତା'ର ବାପା ପୃଥିବୀର ମହାନାୟକ ହୋଇଥିବାବେଳେ ପୁଅଟିଏ ଭବିଷ୍ୟତରେ ବାପାଙ୍କ ଭଳି ହେବାକୁ କଳ୍ପନା କରେ ।

୫. ସମାଜର ଦାୟିତ୍ୱ :

ସ୍ୱାମୀ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟରେ ସୁ-ସଂପର୍କ ନ ଥିଲେ, ଶିଶୁଟିର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଗଠନରେ ସମାଜର ଦାୟିତ୍ୱ ଅଧିକ । ବିଦ୍ୟାଳୟ ପିଲାମାନଙ୍କର ବୋଧଶକ୍ତି, ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା, ସାମାଜିକ ବ୍ୟବହାରର ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ତେଣୁ ଉଭୟ ବାପା ଓ ମାଆଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ତଥା ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସଂପର୍କ ପିଲାଟିର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ତେଣୁ ସ୍ୱାମୀ ଓ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଂପର୍କରେ ବିଚ୍ଛେଦ ହେଲେ ପିଲା କାହା ପାଖରେ ରହିବ ତାହା ପିଲାର ମତାମତ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସମୀକ୍ଷା କରି ଜାଣିବା ଦରକାର ଯେ, ସେ ବାପା କିମ୍ବା ମାଆ, କାହା ସଂଗେ ରହିବାକୁ ଚାହୁଁଛି । ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟ ଯେପରିକି ଅଜା, ଆଈ, ଜେଜେବାପା ଓ ଜେଜେମାଆ, କେଉଁ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପଢ଼ିବାକୁ ଚାହୁଁଛି, କିଭଳି ସମାଜରେ ରହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛି ଏବଂ ପିଲାଟି କିଭଳି ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହେବ ନାହିଁ ମଧ୍ୟ ଜାଣିବା ଦରକାର । ତେଣୁ ସ୍ୱାମୀ ଓ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ବିଚ୍ଛେଦ ସମୟରେ, ପିଲାଟିର ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ କେବଳ ଆଇନଜ୍ଞ ନୁହନ୍ତି, ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

❐ ❐ ❐

ଚୋରି କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଉଛି କି ?

ସକାଳୁ ମୁଁ ବାରଣ୍ଡାରେ ବସି ଚା' ପିଉଥାଏ । ହଠାତ୍ କଲିଂବେଲ୍ ବାଜିଲା । ମୁଁ କବାଟ ଖୋଲିଲା ବେଳକୁ ମୋର ଜଣେ ସାମ୍ବାଦିକ ବନ୍ଧୁ ତରତର ହୋଇ ଘର ଭିତରକୁ ପଶି ଆସିଲେ । ସେ ପଚାରିଲେ ଆପଣ ଆଜିର ଖବରକାଗଜ ପଢ଼ିଛନ୍ତି ? ସମ୍ଭ୍ରାନ୍ତ ବଂଶର ଦୁଇଜଣ ମହିଳା ଦୋକାନରେ ଚୋରି କରୁଥିବାବେଳେ ଧରାପଡ଼ିଛନ୍ତି । ସେ ପୁଣି ପଚାରିଲେ ଆପଣ ତ ଜଣେ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ସେମାନେ କଅଣ ପ୍ରକୃତରେ ଚୋରି କରୁଥିଲେ ନା ମାନସିକ ରୋଗୀ ? ଯଦି ଏହା ଏକ ରୋଗ, ତେବେ କେଉଁ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଇପାରେ ? ଏହାର କଅଣ ଚିକିତ୍ସା ହୋଇପାରିବ ? ଏମାନେ କଅଣ ଆଇନ ପାଖରେ ଦଣ୍ଡନୀୟ ? ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ବସିବାକୁ କହି ଚା' କପ୍‌ଟେ ଧରାଇଦେଲି । ମୁଁ କହିଲି, ଜଣଙ୍କୁ ମାନସିକ ରୋଗ ହୋଇଛି ନା ନାହିଁ, ଏମିତି ତରତର ହୋଇ ନିଷ୍ପତ୍ତି

ନେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଇତିହାସ ଜାଣିବାକୁ ପଡ଼ିବ । କ୍ଲେପ୍‌ଟୋମାନିଆ (Kleptomania) ରୋଗଟି କଅଣ ଆମକୁ ବୁଝିବା ଦରକାର ।

କ୍ଲେପ୍‌ଟୋମାନିଆ (Kleptomania) କଅଣ ?

ଏହା ଏକପ୍ରକାର ମାନସିକ ରୋଗ, ଯେଉଁଥିରେ ଲୋକଟିକୁ ଚୋରି କରିବାକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ । ସେ ଏହି ଭାବନାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରେ ନାହିଁ ଓ ଏପରି ଏକ ଜିନିଷ ଚୋରି କରେ, ଯାହା ହୁଏତ ତା ପାଇଁ ଅଦରକାରୀ ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା ତା'ର କୌଣସି ଆର୍ଥିକ ଲାଭ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହିସବୁ ଜିନିଷକୁ ସେ ଗୋପନୀୟ ଭାବେ ଫେରାଇ ଦିଏ, ବାଣ୍ଟି ଦିଏ କିମ୍ବା ଲୁଚାଇ ରଖେ । ଅଧିକାଂଶ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଏହିସବୁ ଜିନିଷ କିଣିବାକୁ ଅର୍ଥ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଚୋରି କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ମନ ଚୋରି କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଅସ୍ଥିର ରହେ । ମାତ୍ର ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ସରିବା ପରେ ଅସ୍ଥିରତା କମିଯାଏ । କେତେଜଣ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ଭାବନ୍ତି ଓ ମନ ଖରାପ କରନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ରୋଗୀ ପୂର୍ବରୁ ଯୋଜନା ନ କରି ଚୋରି କରିଥାଆନ୍ତି ।

ଆମେ ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ଏଭଳି ରୋଗୀମାନଙ୍କର କେବଳ ଚୋରି କରିବା ହେଉଛି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଏଥିରେ ସେମାନେ ଆନନ୍ଦ ପାଇଥାନ୍ତି । କେଉଁ ଜିନିଷଟି ଚୋରି କରିବେ, ସେଥିରେ ସେମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ନ ଥାଏ ।

ଆମେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଜାଣିବା ଉଚିତ ଯେ, ଯେଉଁ ମାନସିକ ରୋଗୀମାନେ ଅପରାଧ କରିବା ସମୟରେ ନିଜର ଅପରାଧ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ଥାଆନ୍ତି ଓ ସେମାନଙ୍କର ରୋଗ ହୋଇଛି ବୋଲି ଜାଣିଥାଆନ୍ତି, ସେମାନେ ଆଇନ ନିକଟରେ ଦଣ୍ଡନୀୟ ।

ପ୍ରଭାବ :

ଏହା ପ୍ରାୟ କିଶୋର ବୟସରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ଏହି ରୋଗ ପ୍ରାୟ ତିନିଗୁଣ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ରୋଗଟି ପ୍ରାୟ ଶତକଡ଼ା ୦.୬ ଭାଗ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଦୋକାନରେ ଚୋରିକରି ଧରାପଡୁଥିବା ଲୋକଙ୍କଠାରେ ପ୍ରାୟ ୩.୫ରୁ ୨୪ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ ।

କାରଣ :

ଶୈଶବ ଅବସ୍ଥାରେ ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଚାପ ଏହି ରୋଗ ହେବାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ନିଜର କୌଣସି ବସ୍ତୁ ହଜିଗଲେ ବା ଆତ୍ମୀୟମାନେ ନିଜଠାରୁ ଦୂରେଇଗଲେ, ସେମାନେ

ସହଜରେ ଭୁଲିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ଏହି କ୍ଷତି ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଚୋରି କରନ୍ତି । ପିଲାଟିଏ ଯଦି ନିଜକୁ ଅଦରକାରୀ ତଥା ଅବହେଳିତ ମନେକରେ, ସେ ଚୋରି କରିବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ଏଥିପାଇଁ ସେ ଯଦି କୌଣସି ଦଣ୍ଡ ବା ଶାସ୍ତି ପାଏ ନାହିଁ, ତା'ର ଏହି ବ୍ୟବହାର ବଢ଼ିଯାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ସ୍ନାୟୁରସ ସେରୋଟୋନିନ୍ (Serotonin) ର ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଯୋଗୁଁ ଏହି ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ଏହା ବଂଶଗତ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।

ଲକ୍ଷଣ :

ଏହି ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଚୋରି କରିବାକୁ ଭାବନା ମନ ଭିତରକୁ ବାରମ୍ବାର ଆସେ । ଏହାକୁ ସେମାନେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ଅଦରକାରୀ ଜିନିଷ ଚୋରି କରନ୍ତି ।

ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବାରୁ କେତେଜଣଙ୍କୁ ଭୟ ଓ ଦୁଃଖ ଲାଗେ । ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ଭାବନ୍ତି ଓ ଲଜ୍ଜିତ ମନେକରନ୍ତି । ଆତ୍ମୀୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଠିକ୍ ଭାବେ ସଂପର୍କ ରଖିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ଅଧିକାଂଶ ରୋଗୀ ଦୋକାନରୁ ଚୋରି କରନ୍ତି, ମାତ୍ର କେତେକ ନିଜର ବନ୍ଧୁ ତଥା ପରିବାରରେ ମଧ୍ୟ ଚୋରି କରିବାକୁ ପଛାନ୍ତି ନାହିଁ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାନସିକ ରୋଗ ଯେପରିକି ନିଶାସେବନ, ଶୁଚିବାଇରୋଗ ଓ ମାନସିକ ବିଷାଦ ସହିତ ଏହି ରୋଗ ଦେଖାଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ।

ଚିକିତ୍ସା :

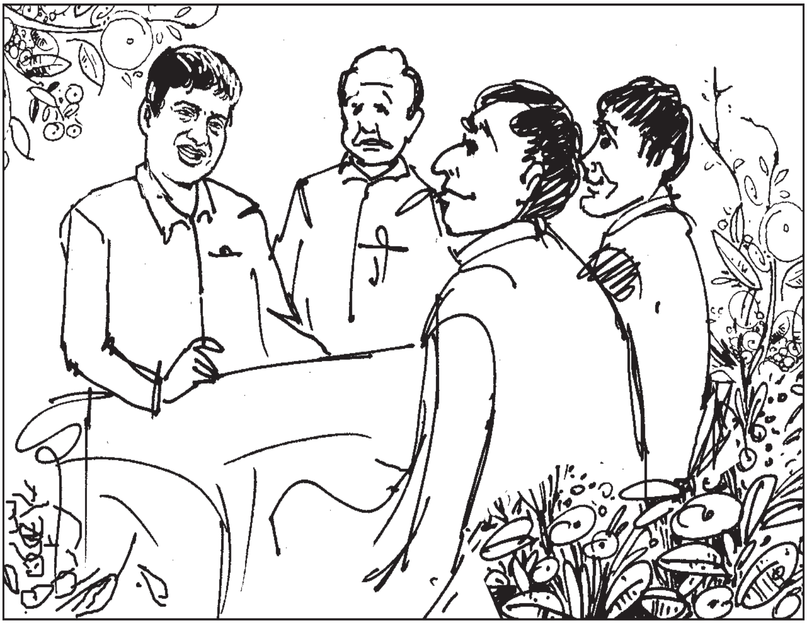
- ଡାକ୍ତର ସମ୍ପାଟ କର

ଯଦି ଜଣଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ, ସେ ଶୀଘ୍ର ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ। ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସା (Psychotherapy) ଓ ବ୍ୟାବହାରିକ ଚିକିତ୍ସା (Behaviour therapy) ଏହି ରୋଗରୁ ଉପଶମ ପାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଯେଉଁମାନେ ନିଜକୁ ଲଜ୍ଜିତ ଓ ଦୋଷୀ ମନେ କରନ୍ତି, ଏହି ଚିକିତ୍ସା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ । ସେମାନେ ନିଜର ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାକୁ ପ୍ରେରିତ ହୁଅନ୍ତି । ମନର ଭାବନାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଔଷଧର ସାହାଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ନିଆଯାଏ । ଏହାକୁ ରୋଗ ବୋଲି ଭାବି ମାନସିକରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ଚିକିତ୍ସା କଲେ, ରୋଗରୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ।

❒ ❒ ❒

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମନକୁ ଜାଣନ୍ତୁ...

ଦିନେ ପାର୍କରେ ବୁଲୁ ବୁଲୁ ଦେଖିଲି କେତେଜଣ ବୟସ୍କ ଲୋକ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ଏକାଠି ବସି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଛନ୍ତି । କିଏ ମଜା ଗପ କହୁଛି ତ କିଏ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କଥା କହୁଛି । ଅନେକେ ସେମାନଙ୍କ ନିଜ ନିଜ ସମସ୍ୟା କଥା କହୁଛନ୍ତି । ମତେ ଟିକେ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ କଥା ଶୁଣିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ । ମୁଁ ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ବସିପଡ଼ିଲି । ଏହି ସମୟରେ ଆଉ ଜଣେ ଦୁଇଜଣ ଲୋକ ଗରମ ଗରମ ସିଙ୍ଗଡ଼ା, ବରା ଧରି ପହଞ୍ଚିଗଲେ ଓ ସମସ୍ତଙ୍କ ହାତକୁ ଗୋଟିଏ ବରା ଓ ଗୋଟିଏ ସିଙ୍ଗଡ଼ା ବଢ଼ାଇଦେଲେ । ମତେ ବି ଦୁଇଟା ବରା ଦେଲେ । ଗପଟା ଆହୁରି ଜମିଗଲା । ଜଣେ କହିଲେ, ଓଃ ! ଘରେ ଏଗୁଡ଼ାକ ମିଳୁନି । କିଏ କହୁଛି ଦେହ ଖରାପ ହେବ, କିଏ କହୁଛି ପେଟ ଖରାପ ହେବ । ଖାଲି ଚୁଡ଼ା, ଛତୁଆ, ବୁଟ ଓ କଦଳୀ ଖାଇବାକୁ ମିଳୁଛି ।



ଏତିକିବେଳେ ରାମବାବୁ, ହରିବାବୁଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ ଆଉ ତୁମ ଖବର କ'ଣ ? ରିଟାୟାର୍ଡ଼ ପରେ କିପରି ଅଛନ୍ତି ? ହରିବାବୁ କହିଲେ କେମିତି ଆଉ ଅଛି ? ଅଫିସ୍ ବନ୍ଦ ପରେ ସମୟ କଟୁନି । କେତେ ଆଉ ଘରେ ବସିବି ? ପଇସା ବି କମିଗଲା, ଖର୍ଚ୍ଚ ଜଗି ରଖି କରିବାକୁ ପଡୁଛି । ମୋ' ସ୍ତ୍ରୀ ଖାଲି ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ହେଉଛି । ପିଲାଗୁଡ଼ାକ କିଛି କରୁ ନାହାନ୍ତି । ଝିଅଟା ବାହା ହୋଇନି । ପିଲାମାନେ ବାହାରକୁ ଗଲେ ଛାନିଆ ହେଉଛି । ବାରମ୍ବାର ଫୋନ୍ କରି ସେମାନେ କେଉଁଠି ଅଛନ୍ତି ବୋଲି ପଚାରୁଛି । ପିଲାମାନେ ବି ଚିଡ଼ିଗଲେଣି । ଏସବୁ ଚିନ୍ତା କରି କରି ରାତିରେ ନିଦ ହେଉନି । ମନ ଭଲ ଲାଗୁନି । ବିଶେଷ କିଛି କାମ କରିବାକୁ ମନ ହେଉନି । ମାନ୍ଦା ମାନ୍ଦା ଲାଗୁଛି । ମୁଣ୍ଡଟା ଓଜନିଆ ଲାଗୁଛି । କିଛି ଭଲ ଲାଗୁନି । ହରିବାବୁ ରାମବାବୁଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ ଆପଣଙ୍କ ଖବର କ'ଣ ? କେମିତି ଅଛନ୍ତି ?

ରାମବାବୁ କହିଲେ ତୁମର ତ ସମସ୍ତେ ପାଖରେ ଥାଇ ତୁମକୁ ଭଲ ଲାଗୁନି । ଆମେ ତ ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀ ଦୁଇଜଣ । ବଡ଼ ପୁଅ ଦିଲ୍ଲୀରେ । ସାନପୁଅ ଆମେରିକାରେ ଆଉ ଝିଅ ବାଙ୍ଗାଲୋରରେ । ସମସ୍ତେ ନିଜ ନିଜ କାମରେ ବ୍ୟସ୍ତ । ବାପା, ମା'ଙ୍କ କଥା ପଚାରେ କିଏ ? କାହାକୁ ସମୟ ନାହିଁ ତ କାହା ପାଖରେ ଟଙ୍କା କମ୍ ଅଛି । ବାପା, ମା'ଙ୍କୁ ଦେବାକୁ ଅଣ୍ଟୁନି । ତୁମେ ତ ଜାଣିଛ ବୟସ ହୋଇଗଲେ କାହାକୁ ବ୍ଲଡ଼ପ୍ରେସର, କାହାକୁ ଡାଇବେଟିସ୍, କାହାର ହାର୍ଟ ପ୍ରୋବ୍ଲେମ୍ । ଏସବୁଥିରୁ ଆମେ ଦୁଇଜଣ ବାଦ୍ ଯିବୁ କିପରି ? ଦୁଇଜଣଙ୍କର ଔଷଧ ଖର୍ଚ୍ଚ ମାସକୁ ଚାରି ପାଞ୍ଚ ହଜାରରୁ କମ୍ ନୁହେଁ । ଆଉ ଚା' ପାନ ଖର୍ଚ୍ଚ କଥା ତୁମେ ଜାଣ । ସବୁ ତ କିଣୁଛୁ । ପେନ୍‌ସନ୍ ପଇସାରେ କ'ଣ ଚଳି ହେଉଛି ? ତେଣେ ମୋ ସ୍ତ୍ରୀର ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ ଯେ ସବୁଦିନ ରୋଗୀ । ପିଲାଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇପାରୁନୁ । ପିଲାମାନେ ଆସୁ ନାହାନ୍ତି । ମଝିରେ ମଝିରେ ଫୋନ୍ କରି ଆମ ସମସ୍ୟା ଶୁଣିବା ପୂର୍ବରୁ ତାଙ୍କ ସମସ୍ୟା କହି ଚାଲୁଛନ୍ତି । ବୁଢ଼ୀ ବିଚାରୀ ସବୁ ଶୁଣି ମନ ଦୁଃଖ କରୁଛି । କାନ୍ଦୁଛି । ନିଜେ ନିଜ କାମ କିଛି କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁନି । ଯାହା ନେଲେ ଠିକ୍ ଭାବେ ଖାଉନି । କହୁଛି କିଛି ସ୍ୱାଦ କେଉଁଥିରେ ନାହିଁ । ସବୁବେଳେ କହୁଛି ମୋ' ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧୁଛି, ଗୋଡ଼ ବିନ୍ଧୁଛି । ଆଜିକାଲି ତା'ର ସ୍ମରଣଶକ୍ତି କମିଗଲାଣି । କେଉଁଠି ଚାବି ଓ ଟଙ୍କା ରଖୁଛି, ଭୁଲିଯାଉଛି ।

ସେତେବେଳକୁ ମୋର ବରାଖିଆ ସରି ମୁଁ ଦୁଇ ମଉସାଙ୍କ କଥାକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଶୁଣୁଥିଲି । ମୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ କହିଲି, ମଉସା ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରାୟତଃ ପରିବେଶ ଓ ପରିସ୍ଥିତିରେ

ପଡ଼ି ଲୋକମାନେ ଏମିତି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଏବେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଔଷଧ ବାହାରିଲାଣି । ବୟସ ହେଲେ ମାନସିକ ଚାପ ଟିକେ ଅଧିକ ପଡ଼େ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ବାହାରେ । ମଉସା ପୁଣି ପଚାରିଲେ 'ତେବେ କହିଲ, ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା କଅଣ ? କେଉଁସବୁ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ ? କାରଣ କଅଣ ? ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ଅଛି ?

ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା କଅଣ ?

ମଣିଷ ଯେତେବେଳେ ତା'ର ଜୀବନର ହାରାହାରି ବୟସକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିଥାଏ ବା ଜୀବନଚକ୍ରର ଶେଷ ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ, ତାହାକୁ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା କୁହାଯାଏ । ମଧ୍ୟବୟସ୍କ ଲୋକଟି କେତେବେଳେ ବୃଦ୍ଧ ହେଲା, ତାହା ସବୁ ସମାଜରେ ସମାନ ନୁହେଁ । କେତେକ ସମାଜରେ ଲୋକଟି ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଅବସର ନେଲେ, ଆଉ କେତେକ ସମାଜରେ ନାତିନାତୁଣୀ ଜନ୍ମ ହେଲେ ବୃଦ୍ଧ ବୋଲି ଧରାଯାଏ । ଅଟୋ ଭନ୍ ବିସ୍‌ମାର୍କ (Otto Von Bismark) ପ୍ରଥମେ ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ୬୦ବର୍ଷ ବୟସ୍କଙ୍କୁ ଅବସର ନେବାର ସମୟ ବୋଲି ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ । ପାରମ୍ପରିକ ଭାବେ, ପ୍ରାୟ ସବୁ ସମାଜରେ ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ ।

ମାନସିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା :

ଏରିକ୍ ଏରିକ୍‌ସନ (Erik Erikson)ଙ୍କ ଅନୁସାରେ ମଣିଷ ଜୀବନର ୮ଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟରୁ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ହେଉଛି ଶେଷ ସମୟ । ଯାହା ମଣିଷଟିକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କରେ । ଏହି ସମୟରେ

ଲୋକଟି ନିଜ ଜୀବନକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରେ । ଯିଏ ନିଜ ଜୀବନକୁ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତି ଭାବେ ସେ ଗର୍ବିତ ଅନୁଭବ କରେ । ଅନ୍ୟମାନେ ଅସାଫଲ୍ୟ ଭାବି ପରିତ୍ୟକ୍ତ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ।

ମାନସିକ ସମସ୍ୟା :

୧. ମାନସିକ ବିଷାଦ (Depression) :

ଏହା ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଅଟେ । ଏଥିରେ ଲୋକଟିର ମନ ଦୁଃଖ ରହେ, ନିଦ ଓ ଭୋକ ରୁହେ ନାହିଁ । ନିଜ ଶରୀର ବିଷୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନ୍ତା କରେ ଓ ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଭାବନା ମଧ୍ୟ ଆସିପାରେ । ବେଳେବେଳେ ମନଦୁଃଖ ଅଛି ବୋଲି ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଲୋକମାନେ ମାନନ୍ତି ନାହିଁ, ମାତ୍ର ନାନା ଶାରୀରିକ ରୋଗ ହୋଇଛି ବୋଲି କୁହନ୍ତି ।

୨. ଅତ୍ୟଧିକ ଛାନିଆ ହେବା (Anxiety Disorder) :

ଏହା ପ୍ରାୟତଃ ମାନସିକ ବିଷାଦ ସହିତ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ପିଲାମାନଙ୍କର ଭବିଷ୍ୟତ ବିଷୟରେ, ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଭାବି ଭାବି ଛାନିଆ ହୁଅନ୍ତି ।

୩. ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ (Schizophrenia) :

ଏଥିରେ ଲୋକଟି ସନ୍ଦେହ କରେ ଯେ ତା' ବିରୋଧରେ ସମସ୍ତେ ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର କରୁଛନ୍ତି, କଥା ହେଉଛନ୍ତି ଓ ଶୂନ୍ୟବାଣୀ ହେବାପରି ଲାଗେ । ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଓ ପାରିବାରିକ ଚାପ ରୋଗଟିକୁ ବଢ଼ାଇ ଦିଏ ।

୪. ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ହ୍ରାସ (Dementia) :

ଲୋକଟିର ମନେ ରହେ ନାହିଁ । ନିଜ ଜିନିଷ କେଉଁଠି ରଖିଛନ୍ତି ଭୁଲିଯାଇ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଶେଷରେ ସମୟ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଚିହ୍ନିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

କାରଣ :

ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ମାନସିକ ଚାପ ଅଧିକ ପଡିଥାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ-ଚାକିରିରୁ ଅବସର, ଅର୍ଥହ୍ରାସ, ସମାଜରେ ନିଜର ସ୍ଥିତି ହରାଇବା, ଶାରୀରିକ ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି । ନିଜର ସ୍ୱାମୀ ବା ସ୍ତ୍ରୀକୁ ହରାଇଲେ ଲୋକଟି ଅଧିକ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ଚିକିତ୍ସା, ରୋଗ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଯେଉଁ ରୋଗ ହୋଇଥିବ ସେହି ଅନୁସାରେ ଔଷଧ ଓ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଏ । ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ପାରିବାରିକ ଓ ସାମୂହିକ ଚିକିତ୍ସାର ସାହାଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ନିଆଯାଏ ।

ନିଜେ ନିଜର ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ :

୧. ନିୟମିତ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତୁ ।

୨. ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ କରନ୍ତୁ ।

୩. ପ୍ରତିଦିନ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ (୭ରୁ ୯ଘଣ୍ଟା) ଶୁଅନ୍ତୁ ।

୪. ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସୁଖ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି, ସେଥିରେ ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ କରନ୍ତୁ ।

୫. ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

୬. ନୂଆ କିଛି ଶିଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଗୀତ, ବାଦ୍ୟଯନ୍ତ୍ର, କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଇତ୍ୟାଦି ।

୭. ନିଜକୁ ସବୁବେଳେ ଖୁସି ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।

ସମାଜର ଦାୟିତ୍ୱ :

୧. ନିଜ ପରିବାରରେ ତଥା ସମାଜରେ ଥିବା ବୃଦ୍ଧଲୋକଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ସେମାନଙ୍କୁ ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ-ନିଜ ସହିତ ମାର୍କେଟ, ସିନେମା ଆଦି ନିଅନ୍ତୁ ।

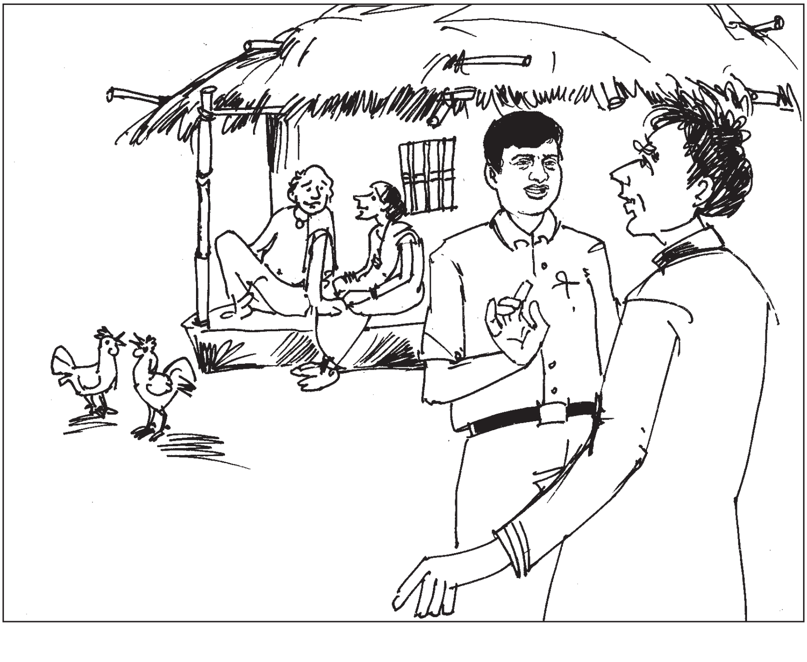
୩. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୪. ଶାରୀରିକ ରୋଗ ହେଲେ, ଯେପରି ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେବେ ତାହାର ଦାୟିତ୍ୱ ନିଅନ୍ତୁ ।

❑ ❑ ❑

ବୟସ ହେଲେ କ'ଣ ମନେ ରହେ ନାହିଁ ?

ବହୁଦିନ ହେଲା ମୁଁ ମାମୁଘରକୁ ଯାଇ ନ ଥିଲି । ଏଥର ଖରା ଛୁଟିରେ ମୋର ମାମୁ ଘରକୁ ଯିବାକୁ ଭାରି ଇଚ୍ଛା ହେଲା । ମନେ ପଡ଼ିଗଲା ମୋର ପିଲାବେଳର କଥା । କେମିତି ରାତିରେ ଉଠି ଅଜାଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ଆମ୍ବ ତୋଟାକୁ ପାଚିଲା ଆମ୍ବ ଗୋଟାଇବାକୁ ଯାଉଥିଲି । ମାମୁ ଓ ମାଉସୀଙ୍କ ସାଥିରେ ମୁଗ ବିଲକୁ ଯାଉଥିଲି । ପୋଖରୀରୁ ମାଛ ଧରାହେଲେ ଆଇ କେମିତି ଗରମ ଗରମ ଚୂନା ମାଛଭଜା ସହ ପଖାଳ ଭାତ ବାଢ଼ି ଦେଉଥିଲା । ସେଇଥିପାଇଁ ମୋର ମାମୁ ଓ ମାଉସୀଙ୍କ କଥା ଭାରି ମନେ ପଡିଲା । ମୁଁ ମାମୁଘରକୁ ଗଲି । ମୋତେ ଦେଖି ମାମୁ-ମାଇଁ, ଅଜା-ଆଇ ବହୁତ ଖୁସି ହୋଇଗଲେ । ତା'ପରେ ମୁଁ ସାନ ଅଜା-ଆଇଙ୍କୁ ଦେଖା କରିବାକୁ ଗଲି । ସାନ ଆଇ ମୋତେ କୁଣ୍ଢାଇ ପକାଇଲେ । ପିଲାବେଳେ ସାନ ଅଜା ଓ ଆଇଙ୍କ ସହ ଲୁଡୁ ଓ ତାସ୍ ଖେଳୁଥିଲି।



ସେଇଥିପାଇଁ ମୁଁ ସାନ ଅଜାଙ୍କ ପାଖକୁ ଦଉଡ଼ିଗଲି । ହେଲେ ମୁଁ ଦେଖିଲି ସାନ ଅଜା ମୋତେ ଚାହିଁ ରହିଗଲେ । କିଛି ଦେଖି ନ ଦେଖିଲା ପରି ହେଲେ । ମୁଁ ଆଈକୁ ମଜାକରି ପଚାରିଲି, ତୁମ ଦୁଇଜଣଙ୍କ ଭିତରେ କଅଣ ମନୋମାଳିନ୍ୟ ହୋଇଛି ନା କଅଣ ? ଅଜା କଅଣ ମୋତେ କିଛି କଥା କହୁ ନାହାନ୍ତି । ଚିହ୍ନି ନ ଚିହ୍ନିଲା ପରି ହେଉଛନ୍ତି। ସାନଆଈ ମୋତେ କହିଲେ, ନାଇଁରେ ବାପା ଏଇ କେତେଦିନ ହେଲାଣି ଅଜାଙ୍କ ଦେହଟା ଭଲ ରହୁ ନାହିଁ । ମୁଁ ପଚାରିଲି, ଅଜାଙ୍କର କଅଣ ହୋଇଛି ? ମୋତେ ତ ଆଗରୁ କିଛି କହିନ ? ସେ କହିଲେ ତତେ କଅଣ କହିବି ? ପ୍ରାୟ ବର୍ଷେ ହେଲାଣି ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଟଙ୍କା କେଉଁଠି ରଖୁଥିଲେ, ଚାବି କେଉଁଠି ରଖୁଥିଲେ ସବୁ ଭୁଲି ଯାଉଥିଲେ । ଏବେ କିନ୍ତୁ କଅଣ ଖାଇଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ସେସବୁ କଥା ଭୁଲି ଯାଉଛନ୍ତି । ଏବେ ଆଉ ଠିକ୍ ଭାବରେ କାହାରିକୁ ଚିହ୍ନିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ମୁଁ ଅଜାଙ୍କୁ ଭଲଭାବରେ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖିଲି । ଏହି ସମୟରେ ମୋ ମାମୁ ଆସି ପହଞ୍ଚିଗଲେ ।

ମାମୁଙ୍କୁ ମୁଁ କହିଲି ବର୍ଷେ ହେଲାଣି ଅଜାଙ୍କର ଏମିତି ହେଲାଣି । ମୋତେ କାହିଁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କହିନ । ଏଇ ରୋଗଟି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ରୋଗ । ଏହାକୁ ଆଲଝିମର୍ (Alzheimer's disease) ରୋଗ କୁହନ୍ତି । ମାମୁ ପଚାରିଲେ ଏଇ ରୋଗଟା କଅଣ ? ମୁଁ କହିଲି ଏଇ ରୋଗଟା ପ୍ରାୟ ଲୋକଙ୍କୁ ୬୦ବର୍ଷ ପରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗରେ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ମନେ ରଖିବା, ଭାବିବାଶକ୍ତି କମିଯାଇଥାଏ । ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଛୋଟ ଛୋଟ କାମ ଏପରିକି ନିତିଦିନିଆ କାମକୁ ମଧ୍ୟ ଭୁଲିଯାଇ ସେଇ କାମଟିକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । କ୍ରମଶଃ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଓ ପୋଷାକପତ୍ର ପିନ୍ଧିବାରେ ମଧ୍ୟ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ । ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କର ଏକ ଜଟିଳ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯୋଗୁଁ ସ୍ନାୟୁ ନଷ୍ଟ ହେଲେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।

ମାମୁ ପୁଣି ପଚାରିଲେ, ଏହି ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ବୋଲି ଆମ୍ଭେ କିପରି ଜାଣିବା ? ମୁଁ କହିଲି, ମାମୁ ଏହି ରୋଗର ପ୍ରଥମ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି ଲୋକଟି ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଛୋଟ ଛୋଟ କାମଗୁଡ଼ିକୁ ଯଥା : ଟଙ୍କା ପଇସା, ଚାବି କେଉଁଠି ରଖିଛି ସେ ସବୁ କାମଗୁଡ଼ିକ ଭୁଲିଯାଏ । ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ନିକଟରେ ଘଟିଥିବା ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ଲୋକଟି ଭୁଲିଯାଏ । ତା'ପରେ କ୍ରମଶଃ ନିଜର ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଚିହ୍ନିପାରେ ନାହିଁ । ବାରମ୍ବାର ନିଜର ନିତିଦିନିଆ କାମରେ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ଜିନିଷ ଯଥା : ଘଣ୍ଟା, ଟଙ୍କା, ପାନିଆ ଇତ୍ୟାଦି କେଉଁଠି ରଖେ ଭୁଲିଯାଏ । ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନକୁ ବାରମ୍ବାର ପଚାରେ । ନିଜର ନିତ୍ୟକର୍ମ ଯଥା : ଗାଧୋଇବା, ଖାଇବା ଇତ୍ୟାଦି ଠିକ୍ ଭାବରେ କରିପାରେ ନାହିଁ । କେଉଁ କେଉଁ ଦିନ ଡେରିରେ ମଧ୍ୟ କରେ । ଏହି ରୋଗ ବହୁଦିନ ଧରି ହେଲେ ସେ

ଆଦୌ ମନେ ରଖିପାରେ ନାହିଁ । ବାଉଳା ହୋଇ ଅବାନ୍ତର କଥା କହିଥାଏ । ନୂଆ ଜିନିଷ, ନୂଆ କାମ କିଛି ବୁଝିପାରେ ନାହିଁ । ନିଜର ପୋଷାକ ନିଜେ ପିନ୍ଧିପାରେ ନାହିଁ । ଏପରି ଲୋକର ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା ବହୁତ କଷ୍ଟ । ସେ ପ୍ରତିଦିନ ଏକ ନୂଆ ନୂଆ କଥା କହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ଦିନକୁ ଦିନ ତା'ର କଥାବାର୍ତ୍ତା ମଧ୍ୟ ବଦଳୁଥିବ । ଦେଖୁନ ଏଇ ଯେମିତି ଆମ ସାନଅଜା ହେଉଛନ୍ତି ।

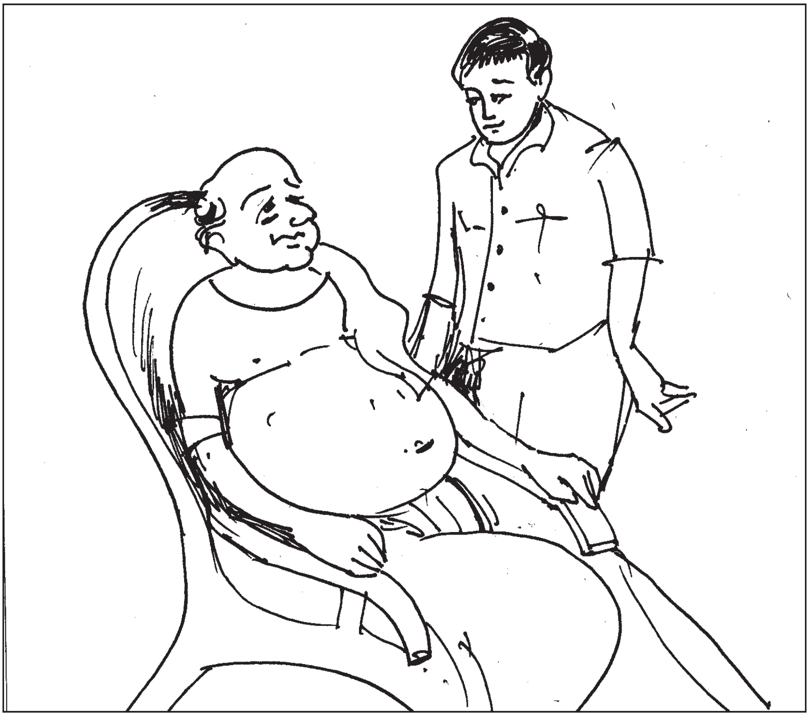
ମାମୁ କହିଲେ, ଏଇ ରୋଗପାଇଁ କଅଣ ଔଷଧ ନାହିଁ । ମୁଁ କହିଲି ପ୍ରଥମରୁ ଔଷଧ ଖାଇଥିଲେ ଅଜା ଟିକେ ଭଲ ହୋଇଯାଇଥାନ୍ତେ । ରୋଗଟା ବି ଟିକେ ପୁରୁଣା ହୋଇଗଲାଣି । ଏବେ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ଆଉ ଆଗକୁ ବେଶି ଆଗେଇବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କର ଟିକେ ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତାଙ୍କ ଉପରେ ଚିଡ଼ାଚିଡ଼ି ନ କରି ଔଷଧ ଦେଲେ ହୁଏତ ସିଏ ପୁଣି ପୂର୍ବାବସ୍ଥା ଫେରିପାଇ ପାରନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଔଷଧ ଅଛି ।

ଔଷଧ ବ୍ୟତୀତ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ଅଧିକ । ଏପରି ରୋଗୀଙ୍କୁ ବଡ଼ ବଡ଼ ବାକ୍ୟ ନ କହି ଛୋଟ ଛୋଟ ଶବ୍ଦ, ଯେପରି ସେ ବୁଝିପାରିବେ ସେପରି କହିବା ଉଚିତ। ତାଙ୍କୁ ଏକ ପିଲା ଭାବି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଟିଭି ଓ ରେଡିଓରେ ସାଉଣ୍ଡ କମ୍ ଦେବେ, ଦିନବେଳା ଲାଇଟ୍ ଜଳାଇବେ, ପାଖରେ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଘଣ୍ଟା ରଖିବେ । କଥା ହେବାବେଳେ ତାଙ୍କର ଯଦି କୌଣସି ଶବ୍ଦ ବା କଥା ମନେ ପଡୁ ନ ଥିବ, ତାହାହେଲେ ତାଙ୍କୁ ମନେ ପକାଇଦେବା ଉଚିତ । ଗାଧୁଆଘରେ ଯେପରି ସେ ଝୁଣ୍ଟି ନ ପଡ଼ିବେ ସେଥିପାଇଁ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବେ । ଯେଉଁ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଲେ ତାଙ୍କୁ ଆରାମ ଲାଗିବ ସେହିପରି ପୋଷାକ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ରଖିବେ । ତାଙ୍କୁ ଥରକରେ ବେଶି ଖାଇବାକୁ ନ ଦେଇ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ଅଧିକ ଥର ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ଭଲ । ଖାଇବା ପାଇଁ ପ୍ଲେଟ ଅପେକ୍ଷା ଗିନା ବା ପାତ୍ରରେ ଦେଲେ ଖାଇବାକୁ ସୁବିଧା ହେବ । ରୋଗୀଟି ଯଦି ଛୋଟ ଛୋଟ କାମ କରେ ତାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ସବୁଦିନ କିଛି ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ଯଥା : ଚାଲିବା, ବଗିଚା କାମ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି କରିବା ଉଚିତ। ସେ ନିଜକୁ ଯେତେ ସ୍ୱାଧୀନ ମନେ କରିବେ ସେତେ ଭଲ । ଏହି ରୋଗଟି ଯେତେବେଳେ ବଢ଼ିଯାଏ ସେତେବେଳେ ଆହୁରି ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ଏପରିକି ବେଳେବେଳେ ବିଛଣାରେ ପରିସ୍ରା କରିଦିଅନ୍ତି । ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ଲୋକଟିକୁ ପ୍ରତି ତିନି ଚାରି ଘଣ୍ଟାରେ ବାଥରୁମ୍‌କୁ ନେବା ଉଚିତ। ପରିସ୍ରା ଲାଗିବାର ଲକ୍ଷଣ ଯଥା-ଅସ୍ଥିର ହେଲେ, ନିଜର ଲୁଗା ଟାଣିଲେ ବାଥିରୁମ୍‌କୁ ସଂଗେ ସଂଗେ ନେଇଯିବେ । ଏହି ରୋଗର ଶେଷ ଅବସ୍ଥାରେ କେତେକ ଲୋକ କିଛି ଜାଣି ନ ପାରି ରାସ୍ତାରେ ବୁଲନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ପକେଟରେ ଘରର ଠିକଣା ଲେଖି ରଖିବେ । ନିୟମିତ ଭାବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ।

❒ ❒ ❒

ସୁଖୀ ହେବେ କିପରି ?

ମୋର ମନେ ଅଛି, ଜେଜେବାପା ତାଙ୍କ ଶେଷ ସମୟରେ ମୋତେ କେବଳ ଗୋଟିଏ କଥା ପଚାରୁଥିଲେ "ଖୁସି ଅଛୁ ତ ?" ଅନ୍ୟମାନେ ଯେତେବେଳେ ଭଲ ପାଠ ପଢ଼ି, ଭଲ ଚାକିରି କର ବୋଲି ଉପଦେଶ ଦେଉଥିଲେ, ସେ କେବଳ ସୁଖୀ ରହିବାକୁ ଆଶୀର୍ବାଦ ଦେଉଥିଲେ । ଏବେ ପ୍ରାୟ ୧୫ ବର୍ଷ ପରେ ମୁଁ ଜାଣିପାରୁଛି, କେବଳ ଭଲ ଚାକିରି କରିବା ଅର୍ଥ ରୋଜଗାର କରି ସୁଖୀ ରହିବାର ଉପାୟ ନୁହେଁ । କେତେକ ସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟକୁ ସୁଖ ଦେଇଥାଏ । ଯେପରିକି ପୁଅ ସଙ୍ଗେ କ୍ରିକେଟ୍ ଖେଳିବା, ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସହିତ ନଈକୂଳରେ ବୁଲିବା, ଗରିବଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ଏମିତି ଅନେକ ।



● ଡାକ୍ତର ସମ୍ରାଟ କର

ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତରେ ମନୁଷ୍ୟର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ଲିମ୍ବିକ୍ ସିଷ୍ଟମ୍ ମନର ଭାବପ୍ରବଣତାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ଲିମ୍ବିକ୍ ସିଷ୍ଟମ୍‌ରେ ସିରୋଟୋନିକ୍, ଡୋପାମିନ୍ ଆଦି ସ୍ନାୟୁ ରସ ନିର୍ଗତ ହୁଏ, ତାହା ମନକୁ ସୁଖ ଦିଏ । 'ମନୁଷ୍ୟ କିପରି ସୁଖରେ ରୁହେ'- ଏହା ଉପରେ ଗବେଷଣା କରିଛନ୍ତି ପୃଥିବୀର ବହୁ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍ ଓ ମାନସିକରୋଗ ଚିକିତ୍ସକ । ବିଭିନ୍ନ ଦେଶର ହଜାର ହଜାର ଲୋକଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ସେମାନେ ଯେଉଁ ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହୋଇଛନ୍ତି, ତାହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉତ୍ସାହଜନକ । କିଛି ଉଦାହରଣ : ନିଜ ପାଖରେ ଯାହା ଅଛି, ତାହା ଯଥେଷ୍ଟ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ବିଶିଷ୍ଟ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍ ଡଃ ଗାର୍ସିଆ ଗୋଗା କହିଛନ୍ତି, "ମଣିଷ ସୁଖୀ ରହିବାକୁ ହେଲେ, ଅଭିଯୋଗ ନ କରି ଅଳ୍ପରେ ସୁଖ ପାଇବା, ଖୁସି ରହିବା ଉଚିତ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସୁଖ ମିଳୁଛି ତାହା କରନ୍ତୁ । ଆନନ୍ଦରେ ରହୁଥିବା ଲୋକମାନେ କେବଳ ଅର୍ଥ, ଖ୍ୟାତି ଓ ସମ୍ମାନ ପାଇଁ ଚାକିରି କରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କୁ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ ଭଲ ଲାଗେ ତାହା କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ଦୁଃଖୀ ଲୋକ ନିଜ ଜୀବନର ଅଧିକାଂଶ ସମୟ କେବଳ ଅର୍ଥ ରୋଜଗାର ପାଇଁ ବିତାଇଥାନ୍ତି ଓ ଶେଷରେ ସେହି ଅର୍ଥକୁ ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ସୁଖୀ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଆଜି ପାଇଁ ବଞ୍ଚନ୍ତୁ । ଅତୀତର ବିଫଳତାକୁ ବେଶି ଖୋଳତାଡ଼ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସେହିପରି ଭବିଷ୍ୟତ କିପରି ଆଦର୍ଶଜନକ ହେବ, ତାହା ଅତ୍ୟଧିକ କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ଘଟିଯାଇଛି ଓ ଯାହା ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇ ନାହିଁ, ସେ ବିଷୟରେ ଭାବି କୌଣସି ଲାଭ ନାହିଁ । ଆପଣ ଯଦି ଆଜି ସୁଖୀ ନୁହନ୍ତି, ତେବେ ଭବିଷ୍ୟତ କିପରି ଆଲୋକିତ ହେବ । ଆନନ୍ଦକୁ ଖୋଜନ୍ତୁ । ପଛକୁ ଫେରିଯାଇ ନିଜ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ଆଉ ଥରେ ନିରୂପଣ କରି ପଛେଇବାକୁ ଭୟ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯଦି ଆପଣ ଦୁଃଖରେ ଅଛନ୍ତି ତେବେ ଖୋଲା ହୃଦୟରେ ଗଠନମୂଳକ ଭାବେ ନିଜର ନୂତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଯାହା ଆନନ୍ଦ ଦେବ, ତାହା ଖୋଜିବା ଉଚିତ ।

ଆତ୍ମୀୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଉଚିତ ସମ୍ପର୍କ ରଖନ୍ତୁ । ଦୁଃଖ ସମୟରେ ଆତ୍ମୀୟମାନଙ୍କର କେବଳ ଉପସ୍ଥିତି ତଥା ସହଯୋଗ ମନରେ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ । ମନେରଖନ୍ତୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ସେହିପରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦ ଦେଉ । ନିଜକୁ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖନ୍ତୁ । ମନକୁ ଖୁସି ରଖିବାକୁ ହେଲେ ଖାଲି ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ସାମାଜିକ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଯୋଗ ଦେଇ ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ଭଲ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶି କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ଆତ୍ମତୃପ୍ତି ମିଳେ । ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍ ଇଉନ୍‌କୁନ୍ ସୁହ କହିଛନ୍ତି ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ଯେତେବେଳେ ନିଜକୁ ଏଇ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ

ସାମାଜିକ ପ୍ରାଣୀ ବୋଲି ଭାବିବ, ସେ ଖୁସି ରହିବ । ନିଜକୁ କାହା ସହ ତୁଳନା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଜୀବନରେ ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବା ହେଉଛି ସୁସ୍ଥ ପରମ୍ପରା । ମାତ୍ର ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ଅନ୍ୟ ସହିତ ତୁଳନା କଲେ ଯଦି କିଛି ଶିଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ତେବେ ଭଲ କଥା, ମାତ୍ର ଅତ୍ୟଧିକ ତୁଳନା ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନ କରିଥିବା କାର୍ଯ୍ୟର ସୁଖକୁ ବି କମ୍ କରି ଦେଇଥାଏ । ନିଜତ୍ୱ ହରାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସବୁବେଳେ ଅଶାନ୍ତି ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆନନ୍ଦରେ ରହୁଥିବା ଲୋକମାନେ ଜାଣିଥାଆନ୍ତି ଯେ ଶତକଡ଼ା ୯୦ ଭାଗ ଲୋକଙ୍କ ଚିନ୍ତା କେବେବି ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ନିଜକୁ ସଂଗଠିତ ରଖନ୍ତୁ । ଆନନ୍ଦରେ ରହୁଥିବା ଲୋକମାନେ ଠିକ୍ ଭାବେ ଯୋଜନା କରିଥାଆନ୍ତି । ସେମାନେ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟମୂଳକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଥାଆନ୍ତି । ଜୀବନରେ ଯଦି କୌଣସି ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିବ ଏବଂ ତାହାକୁ ପାଇପାରିବେ, ତେବେ ଆପଣ ସୁଖୀ ରହିବେ ।

ଶେଷରେ ମୁଁ କହିବି, ସୁଖରେ ରହିଥିବା ଲୋକମାନେ ବାସ୍ତବରେ ଜୀବନର ମୂଲ୍ୟ ବୁଝିଥାଆନ୍ତି ।

❒ ❒ ❒

ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା : rTMS

(୧) rTMS (Repetitive Transcranial Magnetic Stimulation) କଣ ?

rTMSର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କର ବାରମ୍ବାର ଚୁମ୍ବକୀୟ ଉତ୍ତେଜନା । ଏଥିରେ ଚୁମ୍ବକୀୟ ଶକ୍ତିକୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବାରମ୍ବାର ପ୍ରବାହ କରାଯାଏ, ମାତ୍ର ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହି ଚୁମ୍ବକୀୟ ଶକ୍ତି ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକୁ ସଜାଡ଼ି ଚିକିତ୍ସାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

(୨) rTMS କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ?

ଏକ ଚୁମ୍ବକୀୟ କୁଣ୍ଡଳୀକୃତ ତାର ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଚୁମ୍ବକ ଶକ୍ତି ପ୍ରବାହ କରାଯାଇ ଦୁର୍ବଳ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ପ୍ରବାହ (weak electric current)ର ଉତ୍ପାଦନ କରାଯାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କର କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନକୁ ଉତ୍ତେଜନା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ କମିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

(୩) କେଉଁ ଦେଶରେ rTMSର ବ୍ୟବହାରକୁ ଅନୁମୋଦନ କରାଯାଇଛି ?

ଏହା ବିଭିନ୍ନ ଦେଶର ଚିକିତ୍ସକ ସଂଘ ତଥା କାନାଡ଼ା (୨୦୦୨), ଇଂଲଣ୍ଡ (୨୦୦୩), ଆମେରିକା (୨୦୦୮) ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଅନୁମୋଦନ କରାଯାଇଛି । ଏହାଛଡ଼ା ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ, ବ୍ରାଜିଲ୍, ଇସ୍ରାଏଲ ଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଆମ ଦେଶ ତଥା ରାଜ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ସୁବିଧା ଉପଲବ୍ଧ ହେଲାଣି ।

(୪) କେଉଁ ସବୁ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ rTMS ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ?

ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ମାନସିକ ଓ ସ୍ନାୟୁରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ମାନସିକ ରୋଗ ମଧ୍ୟରେ ବିଷାଦ (Depression), ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ (Schizophrenia), ଅତ୍ୟଧିକ ଛାନିଆ ହେବା (Anxiety disorder), ନିଶାସେବନ (Drug Addiction) ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ସ୍ନାୟୁରୋଗ ମଧ୍ୟରେ ମାଇଗ୍ରେନ୍ (migrane), ପାର୍କିନ୍‌ସୋନିଜିମ୍ (Parkinsonism) ଓ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ (Stroke) ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

(୫) ଯଦି କୌଣସି ରୋଗୀ ଔଷଧ ଖାଉଥିବ, ତାହାହେଲେ rTMS ବ୍ୟବହାର କରିହେବ କି ?

ହଁ, କୌଣସି ଔଷଧର ବ୍ୟବହାରରେ ବାଧା ନାହିଁ, ବରଂ ଉଭୟ rTMS ଓ ଔଷଧ ରୋଗଟିକୁ ଶୀଘ୍ର ଭଲ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

(୬) କ'ଣ rTMS ବିଭିନ୍ନ ମାନସିକ ଓ ସ୍ନାୟୁରୋଗ ପାଇଁ guarantee ବା ନିଶ୍ଚିତ ଚିକିତ୍ସା ?

ନା, ଏପରି ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ନୁହେଁ । ଯେ କୌଣସି ଅନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ପରି ଏହାର ମଧ୍ୟ ସୀମା ରହିଛି । ମାତ୍ର ଏହା ଭିନ୍ନ ଏକ ବହୁତ ନିରାପଦ ଓ ଫଳପ୍ରଦ ଉପାୟ ।

(୭) ବିଭିନ୍ନ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ଚିକିତ୍ସାରେ rTMS କେତେ ଫଳପ୍ରଦ ?

(କ) ମାନସିକ ବିଷାଦ (Depression)ର ଏହା ଏକ ଫଳପ୍ରଦ ଚିକିତ୍ସା ବୋଲି ସାଧାରଣରେ ଗୃହୀତ ହୋଇଛି । ଯଦି ଔଷଧ ସହିତ rTMS ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ତାହାହେଲେ ଔଷଧର ପରିମାଣ କମ୍ କରାଯାଇପାରିବ । rTMS ମାନସିକ ବିଷାଦ ପାଇଁ ଜୀବନ ରକ୍ଷାକାରୀ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ।

(ଖ) ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ (Schizophrenia) ରେ ଏହା କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରେ ? ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ ହୋଇଥିବା ଲୋକଟିକୁ ଶୂନ୍ୟବାଣୀ (Hallucination) ହୁଏ । rTMS ଏହା କମ୍ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହାଛଡ଼ା କେତେକ ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ ରୋଗୀ କାମ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଲୋକମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ମିଶନ୍ତି ନାହିଁ । ଏକା ଏକା ଓ ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ବସନ୍ତି । rTMS ଚିକିତ୍ସାରେ ଏହି ସବୁ ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ ।

(ଗ) ଶୂଚୀବାଇ ରୋଗ (OCD) କମ୍ କରିପାରେ । ଶୂଚୀବାଇ ରୋଗରେ-ଏକ ଭାବନା ଲୋକଟିର ମନକୁ ବାରମ୍ବାର ଆସୁଥାଏ ଏବଂ ସେ ବାରମ୍ବାର ଧୁଆଧୋଇ, ତାଲା ପଡ଼ିଛି କି ନାହିଁ ଇତ୍ୟାଦି ଯାଞ୍ଚ କରିଥାଏ । rTMS ଏହିସବୁ ଲକ୍ଷଣ କମ୍ କରିବା ସହିତ ଲୋକଟିର ବିଷାଦ ଭାବକୁ କମାଇଥାଏ ।

(ଘ) ଅତ୍ୟଧିକ ଛାନିଆ (Anxiety) କମ୍ ହୋଇପାରିବ କି ? ନିଶ୍ଚୟ, ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର Anxiety disorderର ଲକ୍ଷଣ କମ୍ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଯଥା-ପାନିକ୍ ଡିସ୍ଅର୍ଡର (Panic disorder), ପୋଷ୍ଟ ଟ୍ରମାଟିକ୍ ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ଡିସ୍ଅର୍ଡର (Post traumatic stress disorder), ଫୋବିୟା (Phobia) ଇତ୍ୟାଦି ।

(ଙ) ନିଶା ସେବନ (Drug addiction)ରେ ଏହା କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରେ ? rTMS ନିଶା ସେବନର ପ୍ରବଳ ଇଚ୍ଛା (craving)କୁ କମ୍ କରିଥାଏ ।

(ଚ) ଅତ୍ୟଧିକ ଅସ୍ଥିର (ADHD) ରେ ପିଲାଙ୍କୁ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରେ ? ଏହା ପିଲାମାନଙ୍କ ଅତ୍ୟଧିକ ସକ୍ରିୟତା କମ୍ କରେ, ତେଣୁ ଔଷଧର ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ କମ୍ କରାଯାଇପାରିବ ।

(୮) ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା ଓ rTMS

ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଔଷଧ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ମାତ୍ର ଔଷଧ ସହିତ rTMS ଚିକିତ୍ସା ରୋଗୀଟିକୁ ଶୀଘ୍ର ଓ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଲ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଔଷଧର ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ କମ୍ କରିଥାଏ । ଯେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଔଷଧରେ ରୋଗଟିର ଉପଶମ ହୁଏ ନାହିଁ, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

(୯) rTMS ଚିକିତ୍ସା ନିରାପଦ କି ? ଲୋକଟିର କିଛି ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହୁଏ କି ?

ହଁ, rTMS ଚିକିତ୍ସା ନିରାପଦ । ଯଦି ଠିକ୍ ଉପାୟରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ, ପ୍ରାୟ କୌଣସି ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହୁଏ ନାହିଁ । କେତେକ ଲୋକ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ହେଉଥିବାର ଅଭିଯୋଗ କରନ୍ତି, ଯାହାକି ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା କମିଯାଏ । ଆଉ କେତେଜଣ କାନ ଗୁଣୁ ଗୁଣୁ ହେବାର ଅଭିଯୋଗ କରନ୍ତି ।

(୧୦) ରୋଗ ଭଲ ହେବା ପାଇଁ କେତେ ଦିନ ଲାଗେ ?

ଏକରୁ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଲୋକଟିକୁ ଭଲ ଲାଗେ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଦୁଇ ସପ୍ତାହରେ ସୁଫଳ ଜାଣିପାରନ୍ତି । ଆଉ କେତେକଙ୍କୁ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗେ ।

❒ ❒ ❒

ମାନସିକ ଔଷଧ ସେବନରେ ସତର୍କତା

ଥରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟମେଳା ହେଉଥିଲା । ଅନେକ ବିଭାଗର ଡାକ୍ତର ଆସିଥିଲେ । ମୁଁ ମଧ୍ୟ ସେଠାକୁ ଯାଇଥିଲି । ମାନସିକ ବିଭାଗର ଡାକ୍ତର ଶୁଣି ଲୋକମାନଙ୍କର ମୋତେ ନାନା ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବାର ଆଗ୍ରହ ବଢ଼ିଲା । କାରଣ ଆଗରୁ ଲୋକମାନେ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ନ ଥିଲେ । ଯେଉଁମାନେ ଚିରାଲୁଗା ପିନ୍ଧି, ପାଟିତୁଣ୍ଡ କରି, ମନକୁ ଗପି ଗପି ରାସ୍ତାରେ ବୁଲୁଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କୁ ମାନସିକ ରୋଗୀ ଭାବି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଖକୁ ଆଣୁଥିଲେ । ଆଜିକାଲି ଖବରକାଗଜ, ଟିଭି ଓ ରେଡିଓରେ ବିଭିନ୍ନ ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଯୋଗୁଁ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଲୋକମାନେ ଜାଣିଲେଣି । ସବୁବେଳେ ମନ ଦୁଃଖ ବା ଫୂର୍ତ୍ତି ରହିବା, ଛାନିଆ ଲାଗିବା, ଅତ୍ୟଧିକ ହାତ ଧୁଆଧୋଇ କରିବା ଓ ନିଶାସେବନକୁ

ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ବୋଲି ବୁଝିଲେଣି । ମୋ ପାଖକୁ କେତେଜଣ ଆସି ପଚାରିଲେ 'ସାର୍ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଆଜିକାଲି ଜାଣିଲୁଣି । କିନ୍ତୁ ଏହାର ଔଷଧ ସେବନରେ କିଭଳି ସତର୍କତା ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ?' ମୁଁ ମଧ୍ୟ ଖୁସି ହେଲି । ଧୀରେ ଧୀରେ ବୁଝାଇବା ଆରମ୍ଭ କଲି ।

ମାନସିକ ରୋଗ ଏକ ଜଟିଳ ରୋଗ । ଏହି ରୋଗକୁ ଆରମ୍ଭରୁ କେହି ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ଭୂତପ୍ରେତ ତଥା ଗୁଣିଗାରେଡ଼ିର ପ୍ରଭାବ ବୋଲି କେତେକ ଧାରଣା କରି ଗୁଣିଆଙ୍କ ପାଖରେ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତି । ଆଉ କେତେଜଣ, ଲୋକଟି ଜାଣିଶୁଣି ଏପରି ହେଉଛି ବୋଲି ଭାବି କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ମାତ୍ର ବଂଶଗତ କାରଣ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ବିଶୃଙ୍ଖଳା (Chemical imbalance) ଯୋଗୁଁ ମାନସିକ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ତେଣୁ କେଉଁ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ରୋଗରେ କିଭଳି ସତର୍କତା ନେବା ଦରକାର ଆମେ ଜାଣିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ ରୋଗରେ ଜଣେ ସନ୍ଦେହ କରେ ଯେ ତା' ବିରୋଧରେ ସମସ୍ତେ ଲାଗିଛନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟରେ ବିଷ ମିଶିଛି ବୋଲି ତା'ର ଧାରଣା ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ରୋଗୀଙ୍କୁ ଔଷଧ ଦେଲେ, ସେମାନେ ପାଟି ଭିତରେ ରଖିଦିଅନ୍ତି ଓ ପରେ ଫୋପାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି । ତେଣୁ ଔଷଧ ଦେବା ପରେ, ସେ ଢୋକିଲା କି ନାହିଁ ତା'ର ପାଟି ଖୋଲି ଦେଖିବା ଦରକାର । ଏପରି ରୋଗୀ ଯଦି ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ, ତା'ହେଲେ ତାକୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରହିବା ଦରକାର ହୋଇଥାଏ ଓ ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । କେତେକ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଖାଦ୍ୟରେ ଔଷଧ ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବାକୁ ଉପଦେଶ ଦିଅନ୍ତି । ଏପରି ସ୍ଥଳରେ ପରିବାରର ଲୋକଙ୍କୁ ଅଧିକ ଦାୟିତ୍ୱବାନ୍ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଲୋକଟିକୁ ମାନସିକ ଅବସାଦ (Depression) ହୋଇଥିଲେ ତା'ର ମନ ଅତି ଖରାପ ରହେ । କିଛି କାମ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ନାହିଁ । ନିଦ ଓ ଭୋକ ହୁଏ ନାହିଁ । ଆଉ କେତେଜଣ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ମରିଯିବେ ବୋଲି ଏତେ ଦୃଢ଼ ଧାରଣା ଥାଏ ଯେ, କୌଣସି ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏହି ପ୍ରକାର ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଆଗକୁ ଭଲ ଦିନ ଆସୁଛି ଓ ଔଷଧ ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ସେମାନେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଲ ହୋଇଯିବେ ବୋଲି ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଅତି ଫୂର୍ତ୍ତି ହେବା, ବହୁତ କଥା କହିବା, ନିଜକୁ ବହୁତ ବଡ଼ ଲୋକ ବୋଲି ଭାବିବା ଓ ଗଣ୍ଡଗୋଳ କରିବା ମାନିଆ (Mania) ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ । ଏମାନଙ୍କର ମିଥ୍ୟା ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଥାଏ ଯେ, ସେମାନଙ୍କୁ କୌଣସି ରୋଗ ହୋଇ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ବାଧ କରାଯାଏ ଓ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରହିବାକୁ କୁହାଯାଏ ।

ଯେଉଁମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ନିଶା ସେବନ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ନିଜ ଭିତରେ ଏପରି ମଜ୍ଜି ଯାଇଥାନ୍ତି ଯେ, ନିଶା ଛାଡ଼ିବାକୁ ଆଗ୍ରହ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସା (Psychotherapy) ଦେବାକୁ ପଡ଼େ । ନିଶାସେବନର କ୍ଷତିକାରିତା ବିଷୟରେ ଜାଣିଲେ ସେମାନେ ଏଥିରୁ ନିବୃତ୍ତ ରହିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ଓ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ରାଜି ହୁଅନ୍ତି ।

ଯେଉଁସବୁ ମାନସିକ ରୋଗରେ ଲୋକଟି ଭାବେ ଯେ ତାକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ରୋଗ ହୋଇ ନାହିଁ, ସେମାନେ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ରାଜି ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଓ କେତେଜଣଙ୍କୁ ବାଧରେ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରଖି ଔଷଧ ଦିଆଯାଏ ।

ମାନସିକ ରୋଗ ଯେପରି ଶୁଚୀବାଇ (OCD), ଅହେତୁକ ଭୟ (Phobia), ଅଜଣା ଭୟ (Anxiety Disorder), ଯୌନ ସମସ୍ୟା ତଥା ନିଦ୍ରାହୀନତା ହୋଇଥିଲେ ଲୋକଟିକୁ

କଷ୍ଟ ହୁଏ । ସେ ନିଜ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଜାଣିପାରେ ଓ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରେ ।

ମାନସିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସାରେ ବିଶେଷ ନିୟମ

(୧) ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ ବନ୍ଦ କରିବେ ନାହିଁ ।

(୨) ବହୁମୂତ୍ର, ଯକ୍ଷ୍ମା, କୁଷ୍ଠ ଓ କର୍କଟ ରୋଗ ପରି ମାନସିକ ରୋଗ ବହୁଦିନ ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର କରେ ।

(୩) ଏହି ଔଷଧ ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ପାଇଁ ଔଷଧ ଖାଇପାରିବେ ।

(୪) ଔଷଧ ସରିବା ପୂର୍ବରୁ ଔଷଧ ଚିଠା ସହିତ ରୋଗୀ ଓ ତାଙ୍କ ସହ ଜଣେ ଦାୟିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ଆସି ପରାମର୍ଶ କରିବେ ।

(୫) ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବେ ।

(୬) କୌଣସି ପ୍ରକାର ନିଶା ବା ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ଆଦୌ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ନାହିଁ ।

(୭) ରୋଗୀ ସମ୍ପର୍କରେ ସମସ୍ତ ଗୋପନୀୟ ଘଟଣା ଜଣାଇବେ, ତାହା ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ।

(୮) ମାନସିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା ସମୟସାପେକ୍ଷ । ତେଣୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ହରାଇବେ ନାହିଁ ।

(୯) ବିଜୁଳି ଚିକିତ୍ସା ସାରା ପୃଥିବୀର ସବୁ ଦେଶରେ ଦିଆଯାଉଛି । ଦରକାର ଥିଲେ ଏହା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯିବ । ସାଧାରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନ ଓ ଶରୀରରେ ଏହା କୌଣସି କ୍ଷତି କରେ ନାହିଁ ।

(୧୦) କେତେକ ମାନସିକ ରୋଗ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଲ ହୁଏନି । ସେପରିସ୍ଥଳେ ରୋଗ ଉପଶମ ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହେବାକୁ ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ସଂସ୍ଥାଦ୍ୱାରା ସୁବିଧାର ସୁଯୋଗ ନିଅନ୍ତୁ ।

(୧୧) ଅନ୍ତରରେ ସ୍ନେହ ରଖି କଳେ ବଳେ ଓ କୌଶଳେ ରୋଗୀଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ରୋଗ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ ।

(୧୨) ମାନସିକ ରୋଗରେ ରୋଗୀ ଓ ଡାକ୍ତର ଅପେକ୍ଷା ପରିବାରର, ସରକାରୀ ଓ ସାମାଜିକ ସେବା ସଂସ୍ଥାମାନଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ ଅଧିକ ।

❒ ❒ ❒

ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଜାଣିବେ କିପରି ?

ଲକ୍ଷଣ	ସମସ୍ୟା
ଅତି ମନ ଖରାପ କରିବା, ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାର ଇଚ୍ଛା ହେବା କିମ୍ବା ଉଦ୍ୟମ କରିବା ।	ଡିପ୍ରେସନ (Depression) (ମାନସିକ ବିଷାଦ / ଅବସାଦ / ହତୋତ୍ସାହ)
ଅତ୍ୟଧିକ ଛାନିଆ ହେବା	ଆଙ୍କ୍‌ଜାଇଟି (Anxiety)
ଅତି ଫୂର୍ତ୍ତି ହେବା, ବହୁତ କଥା ହେବା, ନିଜକୁ ବହୁତ ବଡ଼ ଭାବିବା, ଗଣ୍ଡଗୋଳ କରିବା ଓ କମ୍ ଶୋଇ ମଧ୍ୟ କ୍ଳାନ୍ତ ନ ହେବା ।	ମାନିଆ (Mania) (ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲତା, ଉନ୍ମାଦ)
ଅନ୍ୟକୁ ସନ୍ଦେହ କରିବା, ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀର ଚରିତ୍ରକୁ ସନ୍ଦେହ କରିବା କିମ୍ବା ସ୍ତ୍ରୀ ସ୍ୱାମୀର ଚରିତ୍ରକୁ ସନ୍ଦେହ କରିବା, ଖାଦ୍ୟରେ ବିଷ ମିଶିଥିବାର ସନ୍ଦେହ କରିବା, ମନେ ମନେ କଥା ହେବା, ହସିବା, ଶୂନ୍ୟରୁ କଥା ଶୁଣିବା ।	ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ (Schizophrenia)
ବାରମ୍ବାର ହାତଗୋଡ଼ ଧୋଇବା, ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ଗାଧୋଇବା, ବେଶି ପରିଷ୍କାର ରହିବା ।	ଶୁଚୀବାଈ ରୋଗ (Obsessive Compulsive Disorder)

ଲକ୍ଷଣ	ସମସ୍ୟା
ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ, ବସ୍ତୁ, କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଅହେତୁକ ଭୟ ।	ଫୋବିୟା (Phobia)
ହଠାତ୍ ଅଣନିଃଶ୍ୱାସୀ ହୋଇ ପଡ଼ିବା, ମରିଯିବାର ଭୟ ହେବା, ଛାତି ଧଡ଼ ଧଡ଼ ହେବା, ଝାଳ ବାହାରିବା ।	ପାନିକ୍ ଡିଜ୍ଅର୍ଡର (Panic Disorder)
ବଡ଼ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ହେବାର ଭୟ ।	ହାଇପୋକଣ୍ଡ୍ରିଆସିସ୍ (Hypochondriasis)
ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ନିଶା ସେବନ କରିବା ଯଥା : ମଦ, ଗଞ୍ଜେଇ, ଆଲପ୍ରାଜୋଲାମ୍ ।	ନିଶା ସେବନ (Drug Addiction/ Drug Dependence/
ଯୌନ ଜୀବନରେ ଅସୁବିଧା ଦେଖା ଦେବା ଯଥା : ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନ ବିଶୃଙ୍ଖଳା, ଯୌନ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ଅଭାବ ଇତ୍ୟାଦି ।	ଯୌନ ସମସ୍ୟା (Sexual Problem)
ଠିକ୍‌ଭାବେ ନିଦ ନ ହେବା ।	ନିଦ୍ରାହୀନତା (Insomnia)
ପିଲା ଅତି ଦୁଷ୍ଟ ହେବା, ଅସ୍ଥିର ହେବା, ପାଠ ଠିକ୍ ନ ପଢ଼ିବା, ବଡ଼ ହେବା ପରେ ବିଛଣାରେ ପରିସ୍ରା କରିବା ।	ପିଲାମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା (Childhood Psychiatry Problem)

ନିବେଦନ

ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ପାଠ କରିବା ପରେ ଆପଣଙ୍କ ନିଜସ୍ୱ ମତାମତ ପଠାଇବା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ ।

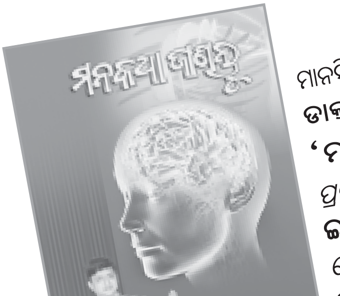
ଧନ୍ୟବାଦ ସହ ।

ଡାକ୍ତର ସମ୍ରାଟ କର

'ଦି ବ୍ରେନ' ପୁରୀଘାଟରୋଡ଼, କଟକ-୯

ମୋବାଇଲ : ୯୧୩୨୪୩୩୩୩୩

E-mail : samrat912@gmail.com



ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ

ଡାକ୍ତର ସମ୍ରାଟ କରଙ୍କ ପୁସ୍ତକରୁ

'ମନକଥା ଜାଣନ୍ତୁ'

ପ୍ରକାଶକ :

ଇଉନାଇଟେଡ୍ ବୁକ୍ ହାଉସ୍

ଯୋଗାଯୋଗ :

ସୁଲଗ୍ନା ପ୍ରିଣ୍ଟର୍ସ

ଦି ବ୍ରେନ୍, ପୁରୀଘାଟରୋଡ଼, କଟକ-୯

ମୋ : ୯୧୩୨୪୩୩୩୩୩

ଡିଷ୍ଟ୍ରିବ୍ୟୁଟର :

ବନ୍ଦିତା ପବ୍ଲିକେଶନ, (ହୁଇଲର ବୁକସ୍)

ଭୁବନେଶ୍ୱର ରେଲୱେ ଷ୍ଟେସନ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ବର୍ତ୍ତମାନ ଡାକ୍ତର ସମ୍ରାଟ କର ଆସିଷ୍ଟାଣ୍ଟ ପ୍ରଫେସର ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ । ତାଙ୍କର ଜନ୍ମ ୫ ଜୁଲାଇ ୧୯୭୬ । ସେ ସ୍ୱନାମଧନ୍ୟ ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ଗୋପାଳ ଚନ୍ଦ୍ର କର ଓ ଡକ୍ଟର ଗାୟତ୍ରୀ ଦେବୀଙ୍କ ସୁପୁତ୍ର । ଶିକ୍ଷା-ରେଭେନ୍ସା କଲିଜିଏଟ୍ ସ୍କୁଲ, ରେଭେନ୍ସା କଲେଜ, ଏମ.କେ.ସି.ଜି. ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଓ ଏନ.ଟି.ଆର. ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରିଛନ୍ତି । ସେ ସମାଜସେବା ଓ ବିଭିନ୍ନ ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଅନେକ ପୁରସ୍କାର ଓ ସମ୍ମାନ ପାଇଛନ୍ତି । ବିଶେଷକରି ଶିକ୍ଷାକ୍ଷେତ୍ରରେ ବହୁ ସମ୍ମାନ ଯଥା-ପ୍ରଫେସର ଜି.ସି. ଦଳାଇ ସମ୍ମାନ, ପ୍ରଫେସର ବି. ଦାଶ, ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ମେମୋରିଆଲ ସମ୍ମାନ (ଭାରତୀୟ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସକ ସଂଘ, ପୂର୍ବାଞ୍ଚଳ) । ପ୍ରଥମ ପୁସ୍ତକ 'ମନକଥା ଜାଣନ୍ତୁ' ପାଠକମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ବହୁ ଆଦୃତ ହୋଇଛି । ସେ ଦେଶ ବିଦେଶରେ ବହୁବାର ସନ୍ଦର୍ଭ ପାଠକରି ଭଲ ପ୍ରଶଂସିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ମାନସିକ ରୋଗ ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ରେଡିଓ, ଟେଲିଭିଜନ ଓ ବହୁ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ଜରିଆରେ ଉଦ୍ୟମ କରୁଛନ୍ତି ।

-ପ୍ରକାଶକ