

# ছাত্রদের মানসিক সমস্যা

ও

## কিছু পরামর্শ

AUTHOR

ডাঃ অলোক পাত্র

(Neuro Psychiatrist)

স্নায়ু ও মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞ

M.B.B.S. (Cal), D.P.M. (NIMHANS, Bangalore )  
D.N.B. (Diplomate of National Board, New Delhi )  
F.I.P.S. , M.I.M.A, F.I.A. P.P.

E-mail : dr.alok.patra@gmail.com

Consultant :-

Pranabananda Seva Sadan  
Psychiatric Nurfing Home

- \* EX- National Institute of Mental Health & Neuroscience , Bangalore.
- \* Central Institute of Psychiatry, Ranchi
- \* Calcutta National Medical College & Hospital.
- \* Calcutta Pavlov Hospital (Gobra).  
Antara, Baruipur

বেশী পড়াশুনা করলে নাকি ব্রেন খারাপ হয়ে যায় অথবা ভালো ছাত্রদের ব্রেন খারাপ হওয়ার সম্ভাবনা নাকি বেশী। এসব উক্তির সত্যতা যাচাই সাপেক্ষ হলেও এটা ঘটনা যে ছাত্ররা অনেক ধরনের মানসিক সমস্যায় ভোগে। এখানে কয়েকটি সমস্যার বিষয়ে আলোচনা রইল।

১) এক্সামিনেশন ফোবিয়া (Examination Phobia) :-

কিছু ছাত্র পরীক্ষাকে প্রচণ্ড রকমের ভয় পায়। পরীক্ষা এলেই এ্যাংজাইটি, টেনশান, নার্ভাসনেস আসে। বুক ধড়পড় করে, হাত পা কাঁপে, গলা শুকিয়ে যায়, আওয়াজ বসে যায়, ঘাম হয়, মাথা ঘোরে - বিম্বিম্ব করে। আত্মবিশ্বাস কমে যায়, পড়া ভুলে যায়। পড়ায় মনোসংযোগ করতে পারে না। সব সময় মনে হয় পাশ করতে পারব না - ঘুম হয় না, ক্ষিদে হয় না। সব মিলিয়ে সমস্যাটা এত প্রবল হয় যে তারা পরীক্ষায় বসতে পারে না। ফলস্বরূপ year loss হয়। পরীক্ষা চলে গেলেই সব ঠিক। আবার পরীক্ষা এলেই একই সমস্যা দেখা দেয়।

২) সোস্যাল ফোবিয়া (Social Phobia) :-

কিছু ছাত্রের দৈনন্দিন সাধারণ কাজকর্মও যেন একধরনের পরীক্ষার মতো মনে হয়। যেমন অচেনা লোকের সাথে কথা বলা, পাঁচের সামনে কিছু বলা, ক্লাসে পড়া বলা, আবৃত্তি, গান - বাজনা করা, বিপরীত সেক্সের কারুর সাথে কথা বলা ..... ইত্যাদি ক্ষেত্রে এত প্রচণ্ড রকমের টেনশান, নার্ভাসনেস, এ্যাংজাইটি হয় যে তারা আদৌ তার মুখোমুখি হতে পারে না - এড়িয়ে চলে। ফলে একধরনের নিঃসঙ্গতা, ঘরকুনোভাব দেখা দেয়। এদের মনে সবসময়েই ভয় হয় যে সবাই বুঝি তাদের লক্ষ্য করছে, কোন ভুল কথা বা ভুল আচরণ করলে - প্রচণ্ড রকমের উপহাসের বস্তু হবে সবার কাছে। তাই সবসময়ই একটা অস্বাচ্ছন্দ্য অনুভব করে।

৩) অ্যাগোরা ফোবিয়া (Agoraphobia) :-

একলা বাইরে যেতে ভয় পাওয়া কে অ্যাগোরা ফোবিয়া বলে। স্কুলে বা বাজারে একা যেতে না পারা, সাইকেলে বা বাসে চড়ে স্কুলে যেতে ভয়

পাওয়া ; যে জায়গা থেকে সহজে পালানো যায় না সেই জায়গায় যেতে ভয় পাওয়া - যেমন দোকানে বা লোক জনের জটলায় যেতে ভয় পাওয়া ; ট্রেনে বা প্লেনে চড়তে ভয় পাওয়া - এই রোগের লক্ষণ। এই সব জায়গায় গেলে প্রচন্ড রকমের শারীরিক ও মানসিক কষ্ট হয়।

৪) স্পেসিফিক ফোবিয়া (Specific Phobia) :-

বিশেষ বিশেষ জিনিসে ভয় বা আতঙ্ক থাকা এবং সেগুলি এড়িয়ে চলাকে স্পেসিফিক ফোবিয়া বলে।

- ক) এনিমেল ফোবিয়া : (Animal Phobia) জন্তু জানোয়ারকে ভয় পাওয়া।
- খ) ক্লস্ট্রোফোবিয়া (Claustrophobia) বদ্ধ জায়গায় ঢুকতে ভয় পাওয়া।
- গ) এক্রোফোবিয়া (Acrophobia) উঁচুতে উঠতে ভয় পাওয়া।
- ঘ) জুফোবিয়া (Zoophobia) পোকা মাকড়ে ভয় পাওয়া।
- ঙ) অ্যস্ট্রাফোবিয়া (Astraphobia) মেঘ ডাকা, বিদ্যুৎ চমকানোয় ভয় পাওয়া।

৫) সেপারেশন অ্যাংজাইটিডিসঅর্ডার (Separation Anxiety Disorder) :-

বাচ্চাদের মাকে ছেড়ে বা বাড়ী ছেড়ে যেতে না চাওয়া, আলাদা ঘুমোতে না চাওয়া, স্কুলে যেতে না চাওয়া ইত্যাদি এই রোগের লক্ষণ। স্কুলে বা বাইরে যেতে হলে জেদ, বায়না, কান্নাকাটি করা; আতঙ্ক, ভয়, টেনশন হওয়া; মাথায় যন্ত্রণা, পেটে ব্যথা, বমি হওয়া ইত্যাদি হয়।

৬) ডিপ্রেসান ও আত্মহত্যা (Depression & Suicide) :-

পরীক্ষার আগে মানসিক চাপ সহিতে না পেরে বা পরীক্ষায় আশানুরূপ ফল না হলে বহু ছাত্র-ছাত্রীই আত্মহত্যা করে বা করবার চেষ্টা করে। এদের অধিকাংশই পরীক্ষার Stress এর সময় ডিপ্রেসানে ভোগে। সবসময় বিষন্নতা, কোনো কিছু ভালো না লাগা, কাজকর্মে পড়াশুনার interest না পাওয়া, গল্প-টিভি - খেলা বা অন্য বিনোদনে interest না পাওয়া, কান্না পাওয়া, ইত্যাদি হয়। 'আমি একা হয়ে যাচ্ছি', 'কেউ আমার সমস্যা বুঝছে না', 'আমার কোন ভবিষ্যৎ নেই', 'আমি আর কোন দিন ভালো হব না' ইত্যাদি মনে হওয়া; ঘুম কমে যাওয়া, ওজন

কমে যাওয়া, অল্পেতে কান্ত হয়ে পড়া, স্মৃতি শক্তি কমে যাওয়া, মনোসংযোগ কমে যাওয়া, আত্মবিশ্বাস কমে যাওয়া ইত্যাদি হয়। মনে হয় 'এ ভাবে বাঁচার থেকে মরাই ভালো'। তাই আত্মহত্যা করা বা চেষ্টা করার ঘটনা ঘটে।

৭) এ্যাটেনশান ডেফিসিট হাইপার অ্যাকটিভিটি ডিসঅর্ডার (Attention deficit and Hyperactivity Disorder Or ADHD):-

সাধারণতঃ প্রাইমারী ছাত্রদের এই প্রবলেম দেখা দেয়। ছাত্ররা পড়াশুনার মনোসংযোগ করতে পারে না, পড়ার মাঝে হাজারো জিনিসের প্রতি distracted হয়। একটা কিছু করতে করতে সেটায় আকর্ষণ হারিয়ে অন্য কিছুর দিকে ছুটে যায়। অভিভাবক বা শিক্ষকদের নাজেহাল হতে হয় সামান্য হোমটাস্ক করতে। সঙ্গে প্রচণ্ড রকমের অস্থিরতা, লাফালাফি, ঝাঁপাঝাঁপি করা, অত্যধিক কথা বলা, গোলমাল করা - মূহূর্তের জন্যেও স্থির না হওয়া ইত্যাদি এ রোগের লক্ষণ।

৮) কনডাক্ট ডিসঅর্ডার (Conduct Disorder) :-

কিছু কিছু ছাত্র যেদী, ক্রোধী হয়ে পড়ে। স্কুলে থেকে পালিয়ে যাওয়া, মিথ্যে বলা, চুরিকরা, মারামারি, কাটাকাটি করা, অত্যন্ত রকমের জেদি হওয়া, বড়দের না মানা, অবাধ্য হওয়া, জন্তু জানোয়ারকে মেরে আনন্দ পাওয়া, অল্প বয়সে বিড়ি, সিগারেট, মদ খাওয়া, sexual activity তে জড়িয়ে পড়া ইত্যাদি হয়।

৯) স্কলাস্টিক ব্যকওয়ার্ড চাইল্ড (Scholastic backward Child):-

এই ধরনের শিশুরা ক্লাসের পড়ার সাথে তাল মিলিয়ে চলতে পারে না, পিছিয়ে পড়ে। একই ক্লাসে ২ - ৩ বৎসর রয়। স্কুল ছেড়ে দিতে বাধ্য হয়। এর কারণ বাচ্চার বুদ্ধি কম হওয়া বা জড়বুদ্ধিতা বা কোন লার্নিং ডিসঅর্ডার Learning Disorder থাকা।

I) জড় বুদ্ধিতা (Mental retardation) :-

বাচ্চাদের বুদ্ধি (Intelligent Quotient-I-Q) যখন স্বাভাবিকের

থেকে কম থাকে তখন তাদের জড়বুদ্ধি বলা হয়।

I-Q হল  $\frac{\text{মানসিক বয়স}}{\text{প্রকৃত বয়স}} \times 100$  ; অর্থাৎ কোন বাচ্চার

প্রকৃত বয়স যদি ১০ হয়, আর মানসিক বয়স যদি ৫ হয় তবে তার I.Q হয় ৫০. Everage I.Q. - ৯০ - ১১০। ৭০ - ৯০ - I.Q কে বলা হয় Boarderline intellectual functioning। ৭০ এর কমকে বলা হয় জড়বুদ্ধিতা।

a) বোর্ডার লাইন ইনটেলেকচুয়াল ফাংশানিং (Boarderline intellectual functioning) (B.I.F.) :- এই ধরনের বুদ্ধি সম্পন্ন ছাত্ররা পড়াশুনোয় একটু কম পারদর্শী হয়। এবং উচ্চ শিক্ষা লাভ করতে পারে না। কাজকর্ম বা ব্যবসার ক্ষেত্রে বড় রকমের দায়িত্ব নিতে পারে না।

b) অল্প জড়বুদ্ধিতা (Mild M.R.) (I.Q - 51 - 70) :-

এই ধরনের বাচ্চাদের বসা, হাঁটা, চলা, কথা বলা দেরীতে হয়। বাচ্চা খাওয়া দাওয়া, মুখ হাত ধোওয়া, কাপড় জামা পরা নিজেই করতে পারে, পড়াশুনা সর্বাধিক অষ্টম শ্রেণী পর্যন্ত করতে পারে - তার বেশী নয়। কোনো হাতের কাজ যেমন টেলারিং বা কাঠের কাজ শিখিয়ে দিলে নিজের জীবিকা নিজে চালাতে পারে।

c) মাঝারি জড়বুদ্ধিতা (Moderate M.R.) (I.Q. - 36 - 50) :-

এই ধরনের বাচ্চাদের বসা হাঁটা, কথা বলা আরও দেরীতে হয়। খাওয়া, ধোয়া, জামা কাপড় পরা - নিজেই করতে পারে - তবে দেরীতে শেখে। কাজ চালানোর মতো হিসেব নিকেশ, বাইরে যাতায়াত করতে পারে। প্রাথমিক পর্যন্ত শিক্ষা সম্ভব। ট্রেনিং দিলে কোনো হাতের কাজ শিখতে পারে - অন্যের সাহায্য নিয়ে জীবনযাপন করতে পারে।

d) তীব্র জড়বুদ্ধিতা (Severe M.R.) (I.Q.- 21- 35) :-

এই ধরনের বাচ্চাদের বসা, হাঁটা, কথা বলা অনেক দেরীতে হয়।

পরা, ধোঁয়া, খাওয়া Supervise করলে করতে পারে। পড়াশোনা আদৌ সম্ভব নয়। কাজকর্ম সাধারণতঃ শেখানো যায় না।

- e) মারাত্মক জড়বুদ্ধিতা (Profound M.R.) (I. Q. < 20) :-  
এই ধরনের বাচ্চাদের হাঁটা, চলা, বসা, কথা বলা খুবই দেরীতে হয়। ছোটখাটো সহজ কথাবার্তা, যেমন 'এসো বসো, দাও বুঝতে পারে ও বলতে পারে। নিজের কাজ নিজে করতে পারে না। যেমন খাওয়া, ধোঁয়া, জামাকাপড় পরা কাউকে করিয়ে দিতে হয়। পড়াশোনা আদৌ সম্ভব নয়। স্বাধীনভাবে জীবনযাপনে লক্ষ্যম হয়। সর্বদা অন্যের উপর নির্ভরশীল হয়।

## II) লার্নিং ডিসঅর্ডার (Learnig Disorder) :-

বাচ্চর বুদ্ধি ও স্মৃতিশক্তি স্বাভাবিক থাকা সত্ত্বেও যদি পড়া লেখা বা অঙ্ক কষায় বিশেষ রকমের ত্রুটি থেকে যায় তবে তাকে লার্নিং ডিসঅর্ডার বলে। তিন প্রকারের লার্নিং ডিসঅর্ডারগুলো হয়। সেগুলি হলো :-

- a) রিডিং ডিসঅর্ডার ( Reading Disorder ) :- দ্রুত উচ্চারণ করা বা মনে মনে রিডিং পড়তে না পারা, পড়ে বুঝতে না পারা, শব্দের বা বাক্যের অংশ বিশেষ ছেড়ে পড়ে যাওয়া বা বিকৃত করে পড়া, b কে d, p কে q পড়া ইত্যাদি রিডিং ডিসঅর্ডারের লক্ষণ।
- b) ম্যাথামেটিক্যাল ডিসঅর্ডার (Mathematical Disorder) :-  
গুণতে না পারা, সহজ যোগ বিয়োগ, গুণভাগ করতে না পারা। ফর্মুলা, সূত্র বুঝতে বা মনে রাখতে না পারাকে ম্যাথামেটিক্যাল ডিসঅর্ডার বলে।
- c) ডিসঅর্ডার অফ রিটেন এক্সপ্রেশান ( Disorder of Written Expression ) :- ধীরে লেখা, খুব খারাপ হাতের লেখা, যতি চিহ্ন দিতে না পারা। বানান ভুল করা, একই শব্দ বার বার লেখা, জায়গা ছেড়ে লিখতে না পারা ইত্যাদি এই রোগের লক্ষণ।

১০) কম্যুনিকেশন ডিসঅর্ডার (Communication Disorder) :-

কথা বোঝা বা বলার সমস্যা কে কম্যুনিকেশন ডিসঅর্ডার বলে। প্রধানত চার ধরনের কম্যুনিকেশন ডিসঅর্ডার হয়। সেগুলি হলোঃ-

- a) এক্সপ্রেসিভ ল্যাঙ্গুয়েজ ডিসঅর্ডার ( Expressive Language Disorder) :- বয়সোচিত কথা বলতে না পারা, নতুন শব্দ শিখতে না পারা, ভুল শব্দ ব্যবহার করা। বাক্যাংশ বা বাক্য তৈরী করতে না পারা ইত্যাদি - এই রোগের লক্ষণ।
- b) মিক্সড রিসেপ্টিভ টিভ - এক্সপ্রেসিভ ল্যাঙ্গুয়েজ ডিসঅর্ডার (Mixed Receptive - Expressive Language Disorder) :- ভাষা বোঝা এবং প্রকাশ দুটোরই সমস্যা থাকে।
- c) ফোনোলজিক্যাল ডিসঅর্ডার (Phonological Disorder) :- ঠিক উচ্চারণ করতে না পারা বা উল্টো উচ্চারণ করা। যেমন ন কে ল বা ট কে ত বলা।
- d) স্টাটারিং ( Stuttering ) :- কথা বলতে বলতে আটকে যাওয়া- কোন একটি অক্ষর প্রলম্বিত হওয়া, বিশেষ কোন অক্ষর উচ্চারণে অসুবিধা হওয়া বা ভুল উচ্চারণ করা; অপরিচিতর সামনে, একাধিক লোকের সামনে, ক্লাসে কথা আটকে যাওয়া বা আদৌ বলতে না পারা সবই স্টাটারিং এর লক্ষণ।

১১) ডেভেলপমেন্টাল কো-অর্ডিনেশন ডিসঅর্ডার (Developmental Co - Ordination disorder) :-

বাচ্চার বুদ্ধি স্বাভাবিক হলেও হাঁটা চলায় জড়তা ভাব থাকা, হাত থেকে জিনিস পড়ে যাওয়া, হাতে তুলে ঠিক ভাবে খেতে না পারা, লিখতে না পারা, খেলাধুলায় বিশেষ জড়তা থাকা ইত্যাদি এই রোগের লক্ষণ।

- ১২) স্টিরিওটাইপিক মুভমেন্ট ডিসঅর্ডার (Stereotypic Movement Disorder) :-  
 বাচ্চাদের বড় অভ্যাসের মতো দুলতে থাকা, মাথা ঠোকা, নিজেকে কামড়ানো, অন্যকে মারা, হাত বা আঙুল নিয়ে সর্বদা নাড়াচাড়া করা এই রোগের লক্ষণ।
- ১৩) এনিউরেসিস (Enuresis) :-  
 পাঁচ বৎসরের বড় বাচ্চার বিছানায় প্রসাব করা কে এনিউরেসিস (Enuresis) বলে। এর কারণে নানান emotional ও behavioural problem হয়।
- ১৪) এনকোপ্রেসিস (Encopresis) :-  
 বেজায়গায় বেসময়ে ইচ্ছাকৃত বা অনিচ্ছাকৃত ভাবে পাইখানা করাকে এনকোপ্রেসিস (Encopresis) বলে।
- ১৫) সিলেকটিভ মিউটিজম (Selective Mutism) :-  
 স্কুলে বা টিউটরের কাছে আদৌ কথা না বলা অথচ অন্যত্র স্বাভাবিক কথাবার্তা বলা কে সিলেকটিভ মিউটিজম বলে। এর ফলে পড়াশুনায় বিশেষ অসুবিধা হয়।
- ১৬) পাইকা (Pica) :-  
 খাদ্যদ্রব্য নয় এমন জিনিস খাওয়াকে পাইকা বলে। যেমন মাটি, চক, পেনসিল, চুল, বালি, সিমেন্ট, চুন ইত্যাদি খাওয়া। ফলস্বরূপ পেটের গন্ডগোল, কৃমি হওয়া, খাদ্যনালীর obstruction বা perforation হওয়া ইত্যাদি হয়।
- ১৭) অটিজম (Autism) :-  
 এই রোগে শিশুরা আত্মকেন্দ্রিক হয়। কারোর চোখের দিকে তাকায় না। কোনো মানুষের সঙ্গে এমনকি মায়ের সঙ্গেও কোন সম্পর্ক গড়ে ওঠে না। দু-চারটে শব্দ ছাড়া মুখ দিয়ে অন্য কোনো শব্দ বা কথা কিছু বেরোয় না। চেনা অচেনায় তফাৎ দেখে না, জড়-জীবে প্রভেদ দেখে না। খেলনা নিয়ে খেলে না, কোনো একটা যন্ত্র নিয়ে



ব্যস্ত থাকে দিনভোর। খাবার বা পোষাক একটি বিশেষ নিয়মে ব্যবহার করা পছন্দ করে। হেরফের বরদাস্ত করে না। জগৎ সম্বন্ধে কোন জ্ঞানার্জন করে না। নিজের কাজ নিজে করতে পারে না। সব সময় অন্যের তত্ত্বাবধানে রাখতে হয়।

১৮) হেডেক (Headache) :-

অনেক ছাত্রের পড়তে গেলে মাথার যন্ত্রণা হয়, ফলে পড়াশুনার অসুবিধা হয়। মাথার যন্ত্রণার বিভিন্ন কারণগুলি হল :-

a) টেনশন হেডেক (Tension Headache) :-

অধিকাংশ ক্ষেত্রেই পড়াশুনো নিয়ে টেনশন থেকেই মাথার যন্ত্রণা হয়। মাথায় কখনো এখানে, কখনো ওখানে, সারাদিন বা দিনের যে কোন সময় মাথার যন্ত্রণা হয়। যন্ত্রণা বাড়ে-কমে, ভার লাগে, মাথায় যেন কোন বোঝা চাপানো আছে, মাথায় কেউ যেন বেড় দিয়ে টাইট বেষ্ট পরিয়ে রেখেছে, মাথাটা যেন ফেটে যাচ্ছে, এ রকম মনে হয়। মাথা গরম হয়ে যায়, জ্বালা হয়, আগুন জ্বলছে পরীক্ষার টেনশন থাকলে, ঘুম কম হলে, অতিরিক্ত পরিশ্রম হলে, চোখে স্ট্রেন পড়লে টেনশন হেডেক বেশী হয়।

b) মাইগ্রেন (Migraine) :-

মাথার একপাশ জুড়ে যন্ত্রণা হয়, কয়েক ঘণ্টা থেকে কয়েকদিন থাকে, সঙ্গে বমি বমি ভাব বা বমি হয়। আলো-শব্দ - কথাবার্তা অসহ্য লাগে, খিটখিটে মেজাজ, বিরক্তি, ঘুম, ক্ষিদে কমে যাওয়া ইত্যাদি হয়। এক থেকে ছয় সপ্তাহ ছাড়া এরকম হয়। টেনশন হলে মাইগ্রেনের attack ঘন ঘন হয়। কখন কখন মাইগ্রেন ও টেনশন হেডেক দুটো একসাথেই হয়।

c) সাইনাইটিস (Sinusitis) :-

মথোর খুলির মধ্যে নাকের চারপাশ ঘিরে থাকা ছোট ছোট ফাঁকা খুপরি (যাকে সাইনাস বলে) ইনফেকটেড হলে সর্দি জমে যায়, ফলে মাথার যন্ত্রণা হয়। হাঁচি কাশি হয়, চোখ জ্বালা করে, গাল ভার হয় - একে প্রয়োজনীয় কথাবার্তা বলতে পারে তবে তা সীমিত। জামা কাপড়

সাইনোসাইটিস বলে। ক্রনিক সাইনোসাইটিস হলে একটু ঠান্ডা লাগলে, সিজিন চেঞ্জ হলেই মাথা ভার হয়, মাথার যন্ত্রণা হয়।

- d) অপথ্যালমিক ডিসঅর্ডার ও হেডেক (Ophthalmic Disorder & Headache) :- দূরদৃষ্টি কমে গেলে (Myopia হলে যাতে মাইনাস পাওয়ার লেন্স লাগে) এবং কাছের দৃষ্টি কমে গেলে (Hyper Metropia হলে যাতে প্লাস পাওয়ার লেন্স লাগে) মাথার যন্ত্রণা হয়। কাজেই মাথার যন্ত্রণা হলে ছাত্র-ছাত্রীদের চোখের পাওয়ার টেস্ট করিয়ে নেওয়া প্রয়োজন।

১৯) ট্রেমার (Tremor) :-

হাত কাঁপা, হাত পা কাঁপা বা সারা শরীর কাঁপাকে ট্রেমার বলে। ছাত্র-ছাত্রীদের হাত কাঁপার কারণে লিখতে অসুবিধে হয়।

বিভিন্ন প্রকারের ট্রেমার গুলি হল—

- a) এসেনশিয়াল ট্রেমার (Essential Tremor) - সবসময় হালকা ধরনের ট্রেমার হয় হাতে বা সারা শরীরে। সাধারণ কাজে অসুবিধা না হলেও সূক্ষ্ম কাজে অসুবিধা হয়।

- b) ইনটেনশনাল ট্রেমার (Intentional Tremor) - সাধারণ অবস্থায় হাত না কাঁপলেও কলম ধরলে বা কাপ মুখে তুলতে গেলে হাত কাঁপে, ফলে লেখা বা কাজে অসুবিধা হয়।

- c) হেরিডিটারী ট্রেমার (Hereditary Tremor) - কিছু জনের বংশের সবাই বা অনেক সদস্যের হাত, পা বা সারা শরীর কাঁপে।

- d) এ্যাংজাইটি, ফোবিয়া এবং ট্রেমার (Anxiety, Phobia and Tremor) - কিছু জনের টেনশান, নার্ভাসনেস, এ্যাংজাইটি হলে হাত যারা নানান ধরনের ফোবিয়ায় ভোগে তারা ফোবিক সিচুয়েশনে গেলেই কাঁপতে থাকে। যে সব ছাত্রের পরীক্ষা নিয়ে ফোবিয়া বা টেনশন থাকে তাদের পরীক্ষার সময় হাত কাঁপতে থাকে। ফলে লেখার অসুবিধা হয়।

২০) রাইটার্স ক্র্যাম্প (Writer's Cramp) :-

অনেকের লিখতে গেলে হাত যেন কেমন অবশ হয়ে যায়, হাতের মাংসপেশীর টান বা ব্যথা অনুভব হয় - ফলত লেখার গতি ধীর হয়ে

যায়, লেখা আঁকা বাঁকা হয়ে যায়— এমনকি কিছু সময় পরে সামান্য লেখা ও অসম্ভব হয়ে পড়ে।

২১) টিক ডিসঅর্ডার (Tick Disorder) :-

বার বার অনিচ্ছকৃত পেশী সংকোচন বা শব্দ উচ্চারণ করাকে টিক ডিসঅর্ডার বলে। বিভিন্ন প্রকার টিক ডিসঅর্ডার গুলি হোলো।

a) মোটর টিক ডিসঅর্ডার (Motor Tick Disorder) :-

চোখের পাতা ঘন ঘন ফেলা, নাক কুচুকানো, ঘাস বাঁকানো, কাঁধ ঝাকানো, মুখ ভ্যাঙানো, হঠাৎ হঠাৎ লাফানো, অকারণে বারবার কোন কিছু ছোঁড়া, চাপ দেওয়া, গন্ধ শোঁকা অদ্ভুত ভঙ্গিমায় দাঁড়ানো ইত্যাদি এ রোগের লক্ষণ।

b) ভোকাল টিক ডিসঅর্ডার (Vocal Tick Disorder) :-

গলা ঝাড়া, কাঁসা অর্থহীন শব্দ উচ্চারণ করা, মুখ দিয়ে গালাগালি বেরিয়ে যাওয়া ইত্যাদি এ রোগের লক্ষণ।

২২) টুরেটস ডিসঅর্ডার (Tourettes Disorder) :-

একই সঙ্গে একাধিক মোটর ও ভোকাল Tick থাকাকে বলে টুরেটস ডিসঅর্ডার।

২৩) এ্যাডোলেসেন্স ক্রাইসিস (Adolescence Crisis) :-

বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে-মেয়েদের কিছু মানসিক সমস্যা দেখা দেয় যাকে Adolescence Crisis বলে। ছেলে-মেয়েরা ঘরের ছোট্ট গণ্ডির ছেড়ে বহির্জগতের মুখোমুখি হয়। বন্ধু বান্ধবী বাড়ে, স্বাধীনভাবে চলতে পছন্দ করে। টিভি, সিনেমা, খেলা, গান, বাজনার প্রতি ঝোঁক বাড়ে। যৌন বিষয়ে আগ্রহী হয়, কেউ কেউ একটু আধটু নেশা করতে শুরু করে। বাড়ীর লোকেদের সঙ্গে এই সময়ে Communication Gap তৈরী হয়। কেউ কেউ রুক্ষ, বদমেজাজী, তর্কপ্রবণ হয়। কেউ বা আবার মুখে কুলুপ আঁটে - ভাল মন্দ কোন কথাই বলে না। অনেকের এই সময় Identity Crisis হয়। Self-image সমন্ধে স্পষ্ট ধারণা করতে পারে না। সে Good boy হবে নাকি adamant, ruf & tuf হবে; social role সম্বন্ধে স্থির মতে পৌঁছাতে পারে নাকি —

dominating হবে না adjustable,submissive হবে; introvert থাকবে নাকি extrovert হবে, self sufficient হবে না dependent থাকবে ইত্যাদি নিয়েও দ্বিধা-দ্বন্দে ভোগে। Sexual Orientation নিয়েও দ্বন্দে থাকে। ছেলেরা ছেলেদের ঘনিষ্ঠ হবে নাকি মেয়েদের। মেয়েরা মেয়েদের ঘনিষ্ঠ হবে নাকি ছেলেদের। sexual activity নিয়েও দোলাচালে থাকে। বেশী স্বমোহন (Masterbation) করে যৌন তৃপ্তি খুজবে নাকি sex suppress করবে, sexual আলোচনা উপভোগ করবে না এড়িয়ে চলবে ইত্যাদি। এই সময় ছেলে - মেয়েরা দেরীতে ঘুমোয়, দেরীতে ওঠে, বাড়ীর বাইরে থাকতে বেশী পছন্দ করে। পড়ায় মনোযোগ কমে যায়, বড়োদের অবাধ্য হয়। বাড়ীর লোকেরা তাদের মানসিক অবস্থা বুঝতে না চাইলে রাগারাগী, মারধর শুরু হয়। ফলে সমস্যা আরও গভীর হয়।

#### ২৪) ধাত সিড্রম (Dhat Syndrome) :-

হস্তমৈথুন সম্পর্কে ভুল ধারণা থাকে যে এর ফলে শরীরের ক্ষতি হয়। এর থেকে মানসিক ভয় ও অপরাধবোধ জাগে। সঙ্গে নানান মানসিক ও শারীরিক সমস্যা দেখা দেয়। শরীর দুর্বল হওয়া, মাথা ঝিমঝিম করা, ঘুম কমে যাওয়া, উৎসাহ উদ্দীপনা কমে যাওয়া, ওজন কমে যাওয়া, পড়াশুনা কাজেকর্মে মনোসংযোগ না করতে পারা ইত্যাদি। প্রসাবে সাদা সাদা পদার্থ বের হয় - রুগী যাকে বীর্য ভাবে যদিও আসলে তা বীর্য নয়। বীর্যকে শরীরের খুবই দরকারী অংশভাবে যা নাকি সন্তান উৎপাদন ছাড়া শরীরের অন্য কোনো কাজে লাগে না। ভুল ধারণা আর ভয় তাদের অসুস্থ করে তোলে।

আলোচিত মানসিক রোগসমূহের যথাযোগ্য চিকিৎসা আছে। মানসিক চিকিৎসকের সাহায্যে নিলে সব সমস্যা দূর করা যায়।

\*\*\*\*\*

## ঃ অভিবাবকদের প্রতি কিছু পরামর্শ ঃঃ

- ১। ছেলেমেয়েরা পড়ায় অমনোযোগী হলে, পড়া মনে রাখতে না পারলে বা পরীক্ষায় আশানুরূপ ফল না করলে অযথা বকাবকি, শাসন না করে তার সমস্যাটা বোঝার চেষ্টা করা উচিত।
- ২। ছেলে মেয়েদের সাধ্য ও ক্ষমতা মত রেজাল্ট আশা করা উচিত - অতি প্রত্যাশায় (over - expectation এ) মানসিক চাপ সৃষ্টি করলে ফল আরও খারাপ হয়।
- ৩। অতিরিক্ত টিউশন, কোচিং বা রাত জেগে over strain করলে রেজাল্ট খারাপ হয়।
- ৪। ঘন ঘন বাড়ি বদল - একজায়গা থেকে অন্য জায়গা, নিজের বাড়ি থেকে আত্মীয়র বাড়ি, বোর্ডিং, হোস্টেল ইত্যাদি পরিবেশ বদল না করাই ভালো।
- ৫। ঘনঘন স্কুল বদল, মিডিয়া চেঞ্জ যেমন বাংলা থেকে হিন্দি বা ইংলিশ না করাই ভালো।
- ৬। অভিবাবকদের মধ্যে Disciplining বিষয়ে মতবিরোধ বাচ্চাদের কাছে যাতে প্রকাশ না হয়ে পড়ে তা লক্ষ্য রাখা উচিত। বাবা শাসন করলে মা প্রশয় দেয় বা বাবা মার গড়া নিয়মে দাদু ঠাকুমার শিথিলতা দেখায় - এমনটা হওয়া বাঞ্ছনীয় নয়।
- ৭। বাজারি - বিজ্ঞাপন দেখে স্মৃতি বর্ধক ওষধ খাওনো উচিত নয়; খাওয়ালে রোগ খারাপ হতে পারে।
- ৮। জড় বুদ্ধিতা, মৃগী বা মানসিক রোগ প্রতিরোধ করতে সমস্ত বাচ্চার গর্ভাবস্থা থেকে শৈশব - কৈশোর বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ মত চলতে হয়। মনে রাখা দরকার গর্ভাবস্থার নয়মাস, জন্মের সময়ের কয়েক ঘন্টা এবং জন্মের পরের কয়েক বৎসরেই বাচ্চার বুদ্ধি ও প্রতিভা নির্দিষ্ট হয়ে যায়।
- ৯। পড়া শুন্যার সমস্যা হলেই অনভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শে পড়া বন্ধ করা উচিত নয়। তাতে রোগ বেড়ে যেতে পারে। বরং চিকিৎসা করে পড়া চালিয়ে যেতে সাহায্য করা উচিত।
- ১০। মানসিক অসুখ হয়েছে মনে হলে দ্বিধা দ্বন্দ্ব কাটিয়ে মনোচিকিৎসকের সাহায্য নেওয়া উচিত।