

অবসাদ ও আত্মহত্যা দূর করতে আধ্যাত্মিকতা

ঋতব্রত বন্দ্যোপাধ্যায়

কী সংবাদপত্র, কী টিভি চ্যানেল, কী ফেসবুক—সর্বত্রই যে-খবরটি আমাদের ভাবিয়ে তুলছে, তা হল কোভিড ১৯ (করোনা ভাইরাস)—মারণ রোগের সংক্রমণ এবং মানুষের মৃত্যু। সেইসঙ্গে পাল্লা দিয়ে আরও একটি সংবাদ উঠে এসেছে—মানসিক অবসাদ ও আত্মহত্যা। অভিনেতা সুশান্ত সিং রাজপুতের আত্মহত্যা সকলকে ভাবিয়েছে। কোভিড ১৯-এর সংক্রমণ থেকে সুরক্ষার জন্য দেশ জুড়ে লকডাউন নির্দেশের জেরে মানুষ গৃহবন্দি। বন্ধ হয়েছে যান চলাচল, দোকানপাট, হাটবাজার, সকল কর্মসংস্থান, সকল পাঠ্যস্থান, দেবস্থান, বিনোদন কেন্দ্র, আনন্দানুষ্ঠান ও সভা-সমাবেশ। দীর্ঘ সময় ধরে গৃহবন্দি থাকায় মানুষের মনে দেখা দিয়েছে কর্মচ্যুতির সংশয়, চিকিৎসা গ্রহণে বিভ্রাট, প্রিয়জনের সঙ্গে সাক্ষাৎ বন্ধ, জীবনদায়ী ওষুধ অমিল এবং মাদক ও নেশার জিনিস অধরা—এমনই বহুতর সংকটের জেরে মানুষ অস্থির, কখনও অসহিষ্ণু এবং ক্রমে অবসাদের শিকার হচ্ছেন ব্যাপক হারে। দৈনিক সংবাদে আত্মহত্যার সংবাদ ঠাসা—যা ভাবিয়ে তুলছে অন্যদের। ‘দি সিটিজেন’ পত্রিকার^১ সংবাদ অনুযায়ী ২০২০ সালের মার্চ থেকে জুন—এই তিন মাসে ভারতে প্রায় তিনশো

জন আত্মহত্যা করেছে। এই পত্রিকার এক পরিসংখ্যান জানায় যে, নানা কারণে এই আত্মহত্যা; সাঁইত্রিশ শতাংশ অর্থনৈতিক বিপর্যয়ে, উনিশ শতাংশ একাকিত্বের হতাশায়, আঠারো শতাংশ কোভিড ১৯-এর মৃত্যুভয়ে, এগারো শতাংশ মাদকদ্রব্যের অভাব-দৈন্যে, তিন শতাংশ প্রিয়জনের সাক্ষাৎ না পাওয়ায় এবং বারো শতাংশ অনিশ্চিত ভবিষ্যতের দুশ্চিন্তায়। কলকাতা পুলিশের এক তথ্যমতে^২ এপ্রিল থেকে জুনের মধ্যে কলকাতায় আত্মহত্যা ঘটে একশো তেরোটি যা গত বছরের তুলনায় দ্বিগুণ এবং এ-বছর কেবল মে-জুন মাসেই আত্মহত্যাজনিত বিরানব্বইটি মৃত্যুর মধ্যে শুধুমাত্র জুন মাসে ঘটে বাহান্তরটি। ভারতের ‘ন্যাশনাল ক্রাইম রেকর্ড ব্যুরো’^৩-এর এক পরিসংখ্যানে দেখা যায় আত্মহত্যাকারী ব্যক্তিদের মধ্যে পুরুষ শতকরা ৫৬.৬১ এবং মহিলা শতকরা ৪৩.৮ জন। আত্মহত্যাকারীরা নানা পথে আত্মহত্যা ঘটিয়ে থাকে। মনোবিদদের মতে গলায় দড়ি দিয়ে আত্মহত্যা, ছুরি বা আগ্নেয়াস্ত্র দিয়ে আত্মহত্যা বা উঁচু জায়গা থেকে ঝাঁপ দিয়ে আত্মহত্যাগুলো হল ‘কঠোর পন্থা’ বা হার্ড ওয়ে, আবার বিষ খেয়ে বা জলে ডুবে বা চলন্ত যানের তলায় ঝাঁপিয়ে পড়ে

আত্মহত্যা হল 'সহজ পন্থা' বা সফট ওয়ে।^৪ গলায় দড়ি দিয়ে আত্মহত্যায় পুরুষেরা (২৬%) মহিলাদের (২৪%) চেয়ে এগিয়ে, আবার বিষ খেয়ে মৃত্যুতে মহিলারা (৪৮%) পুরুষদের (৩১%) চেয়ে এগিয়ে।^৫

মুখ্যত, এই লকডাউন তথা গৃহবন্দি অবস্থায় মানুষ বড় বেশি সংশয়, উদ্বেগ ও অবসাদের শিকার হচ্ছে যার পরিণতি তাকে আত্মহত্যার পথে প্ররোচিত করছে। মানসিক দুশ্চিন্তা ও অবসাদ আজকের ঘরোয়া চিত্র। এথেন্স বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক ত্রিস্টোডেনিউ জানিয়েছেন, ২০২০ সালের মধ্যে পৃথিবীতে মানসিক অবসাদ বা ডিপ্রেসন হয়ে উঠবে আত্মিক অবনমনের দ্বিতীয় কারণ, যা ২০৩০ সালে সর্বপ্রধান কারণে পরিণত হবে।^৬ বিশ্বস্বাস্থ্যসংস্থা (WHO) ২০১৫ সালে জানিয়েছিল পৃথিবীর ৭.৮৮,০০০ মানুষের মৃত্যুর কারণ আত্মহত্যা—যা মানসিক বিষণ্ণতার অনিবার্য পরিণতি।^৭ ভারতে প্রতিবছর এক লক্ষ মানুষের মধ্যে আটানব্বই জন আত্মহত্যা করেন। বর্তমানে এর সংখ্যা দ্বিগুণেরও বেশি হয়ে দাঁড়িয়েছে।

এই আত্মহত্যার নেপথ্যে যে-জিনিসটি কাজ করে চলেছে তা হল ডিপ্রেসন বা মানসিক অবসাদ। দীর্ঘস্থায়ী মানসিক চাপে ঘটে নিদ্রাহীনতা, হৃৎবেকল্য, নিস্পৃহতা, ব্লাডসুগার বৃদ্ধি, ক্রমাগত পরাজয়মুখী চিন্তাধারা ও ভঙ্গুর আত্মবিশ্বাস অবসাদ ডেকে আনে—যা যেকোনও মুহূর্তে ব্যক্তিকে আত্মহত্যার পথে চালিত করতে পারে।

স্নায়ুবিজ্ঞানীরা গবেষণায় দেখেছেন যে, মানবদেহে স্নায়ুতন্ত্রের কার্যকারিতার সাম্যাবস্থা বজায় রাখতে মস্তিষ্ক থেকে ক্ষরিত নিউরোট্রপিক রাসায়নিক দ্রব্যের কার্যকারিতা জরুরি। স্নায়ুসাম্য রাখতে ব্যস্তপ্রধান নিউরোট্রপিক হল বি ডি এন এফ (ব্রেন ডিরাইভ্‌ড্‌ নিউরোট্রপিক ফ্যাক্টর) এবং এন জি এফ (নার্ভ গ্রোথ ফ্যাক্টর)। এরা ক্ষরিত হয়

মস্তিষ্কের হিপোক্যাম্পাস ও অ্যামিগালা অঞ্চল থেকে। এই নিউরোট্রপিকগুলি মস্তিষ্কের নির্দিষ্ট গ্রাহক কোশে আবদ্ধ হয়ে 'সিগন্যাল সিস্টেম'-কে যথাযথ রাখে। ফলে স্নায়ুতন্ত্রের সাম্য রক্ষিত—যা দেহসুস্থতার লক্ষণ। জৈব প্রযুক্তিগত পরীক্ষায় দেখা গেছে নিউরোট্রপিক ক্ষরণের পরিমাণ প্রতি মিলিলিটার মস্তিষ্করসে স্বাভাবিক ব্যক্তির দেহে থাকে ৩৮.৪২-৪৩.৯০ পিকোগ্রাম এবং অবসাদগ্রস্তদের দেহে থাকে ২০.০৬-২১.২৭ পিকোগ্রাম। কাজেই দেখা যাচ্ছে, স্বাভাবিক ব্যক্তির তুলনায় অবসাদগ্রস্তদের দেহে নিউরোট্রপিক মাত্রা অর্ধেক। যা মস্তিষ্কের সাম্যরক্ষায় অপ্রতুল।

মানসিক অবসাদ নিরাময়ে বর্তমানে বহু অবসাদ প্রতিরোধী ওষুধ ব্যবহার হয়, যেমন ফ্লুওক্সিটিন, প্যারোক্সিটিন, ওলানগাপিন প্রভৃতি। এগুলি ব্যবহারের ক্ষেত্রে দীর্ঘ সময় ধরে গ্রহণবিধি প্রযোজ্য। কিন্তু মনোরোগ বিশেষজ্ঞগণ মনে করেন যে, কেবল ওষুধ গ্রহণই মনোরোগ নিরাময়ে যথেষ্ট নয়, এর সঙ্গে চাই অবসাদগ্রস্ত ব্যক্তির সাইকো-সোস্যাল থেরাপির ব্যবস্থা। এই থেরাপির চর্চার মধ্যে পড়ে ব্যক্তিকে শান্ত ও সুস্থ পরিবেশে রাখা, তাঁকে তাঁর পছন্দের গান শোনানো, নিত্য যোগাভ্যাসের ব্যবস্থা রাখা, যা তাঁর পছন্দের—কী ছবি আঁকা, কী বাগান পরিচর্যা, কী রান্না করা—সেগুলি করতে সুযোগ দেওয়া এবং যৌথ কর্মের মধ্যে তাঁকে অংশগ্রহণ করানো।^৮

অধুনা মনোবিজ্ঞানী, দার্শনিক ও স্নায়ুবিজ্ঞানীগণ মনে করেন যে, কোনও ব্যক্তিকে শৈশব থেকে আধ্যাত্মিক চেতনায় সঞ্জীবিত রাখলে, মানসিক ব্যাধির প্রকোপ অনেকাংশে হ্রাস পায়। মনোরোগ চিকিৎসকদের ধারণা, আধ্যাত্মিক পরিমণ্ডল মানসিক চাপগ্রস্ত রোগীর হারানো আত্মবিশ্বাস ফিরিয়ে এনে, তাকে পুনরায় সঞ্জীবিত করে এবং মূল স্রোতের সঙ্গে হাঁটতে সাহায্য করে। তাই আধুনিক মনোরোগ

চিকিৎসায় আধ্যাত্মিক ও ধর্মীয় আচরণের প্রতি অধিক জোর দেওয়া হয়।

পাশ্চাত্য মনোবিদ অ্যানড্রিউ পাওয়েল বলেন, “সহানুভূতিপূর্ণ ভালবাসা ও আধ্যাত্মিকতামণ্ডিত কর্মপ্রয়াসই মনোবৈকল্য প্রতিরোধের বড় নিদান।”^৯ আধ্যাত্মিকতা যে আমাদের জীবনকে সৃষ্টিশীল ও গতিময় রাখে—অধুনার দর্শন, মনোবিজ্ঞান ও চিকিৎসাবিজ্ঞানের সকল শাখাই তা একবাক্যে স্বীকার করে। স্বামী নিত্যস্থানন্দ তাঁর গবেষণাপত্রে জানিয়েছেন, আমাদের যাবতীয় সমস্যার উদ্ভব আধ্যাত্মিকতার অবনমনের ফলে।^{১০} তাই আধ্যাত্মিকতার চর্চা মনোরোগীর চিকিৎসায় সাইকো-সোশ্যাল থেরাপির অনিবার্য অঙ্গ হয়ে দাঁড়িয়েছে। এই থেরাপির উপযুক্ত প্রয়োগে দেখা গেছে মনোরোগীদের দেহে নিউরোট্রপিকের পরিমাণ বৃদ্ধি পেয়ে তাদের সুস্থতাকে ত্বরান্বিত করেছে।^{১১} তাই যাঁরা অবসাদে আচ্ছন্ন তাঁদের বলি, হতাশ হবেন না, ওষুধ গ্রহণের সঙ্গে গান গাইতে চেষ্টা করুন, ক্যাসেট বাজিয়ে পছন্দের গান শুনুন, টিভিতে প্রিয় সিনেমা দেখুন, ইচ্ছা হলে নাচুন, ছবি আঁকুন, গাছ ভালবাসলে বাগান পরিচর্যায় হাত লাগান। সকাল-সন্ধ্যায় একটু যোগব্যায়াম করুন। আপনি যে-ধর্মেরই হোন না কেন, যেটা ভাল লাগে সেইমতো আরাত্রিক ভজনে বা নমাজ পাঠে বা গির্জার প্রার্থনায় অংশ নিন। ঈশ্বরের যে-মূর্তি আপনার মনোমতো তাঁর উদ্দেশে হৃদয় দিয়ে তাঁকে

প্রণাম নিবেদন করুন আর মনে মনে বলতে থাকুন—“আমরা করব জয়—নিশ্চয়।” দেখবেন, আপনিও ধীরে ধীরে সুস্থ হয়ে উঠেছেন, আরও সবার মতো। ❧

তথ্যসূত্র

- ১। The Citizen.in, 2nd July, 2020
- ২। The Print.in, 4th July, 2020
- ৩। Egyptian Journal of Forensic Sciences, 2013 (3): 75-80
- ৪। Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences, 2013, 2 (3): 256-264
- ৫। Egyptian Journal of Forensic Sciences.
- ৬। Proceedings of WHO on 20th Anniversary of World Mental Health Day, October 10, 2012, p.14
- ৭। Depression and other Common Mental Disorders; Global Health Estimates-WHO, 2017
- ৮। International Journal of Neuroscience, 2005, 115 (12) 1711-1720
- ৯। Website: www.rcpsycl.ac.uk
- ১০। Ed. Prof. Nilanjan Sanyal, *Spirituality and Positive Psychology* (Ramakrishna Mission Institute of Culture : Kolkata, 2015), p. 307
- ১১। উদ্বোধন, ১২০ তম বর্ষ, দশম সংখ্যা, কার্তিক ১৪২৫, পৃঃ ৯৩২-৯৩৪

কথা-অমৃত রেখায় • শ্রীরামানন্দ বন্দ্যোপাধ্যায়
প্রখ্যাত শিল্পী শ্রীরামানন্দ বন্দ্যোপাধ্যায়ের আঁকা
কথামূর্তের পঁচিশটি উপদেশে ঋদ্ধ পুস্তক। আর্ট
পেপারে সাদা-কালোয় স্কেচ, প্রতিটি ছবিই শিল্পীর
গভীর অনুরাগ ও শ্রদ্ধার প্রকাশ। মূল্য: ৮০ টাকা

অমৃতস্মৃতিকণা • প্রব্রাজিকা শুদ্ধাপ্রাণা
শ্রীসারদা মঠের সহাধ্যক্ষা পরমপূজনীয়া প্রব্রাজিকা
শুদ্ধাপ্রাণামাজী আশৈশব রামকৃষ্ণ মঠের বহু প্রণম্য
সন্ন্যাসীর সান্নিধ্যলাভের সুযোগ পান। তাঁর দুর্লভ
স্মৃতির সংগ্রহ অতি সুখপাঠ্য। মূল্য : ১৫ টাকা

যোগাযোগ : ৮৫৮২৯৫৪৭৫৩ (সকাল ১০—১২টা, বিকেল ৪—৫টা), saradamath.books@gmail.com