

মানসিক আঘাত

মানসিক আঘাত হলো আপনার অথবা আপনার আশেপাশের লোকজনের জীবন কিংবা নিরাপত্তার উপর হুমকিস্বরূপ কোন ঘটনার পরিপ্রেক্ষিতে আবেগময় প্রতিক্রিয়া।

যে সকল ঘটনায় মানসিক আঘাত হতে পারে তার মধ্যে থাকতে পারে সহিংসতা, শোক ও ক্ষয়ক্ষতি, একটি দুর্ঘটনা, যন্ত্রণাভোগ, মানবাধিকার লংঘন এবং জোরপূর্বক উৎখাত। জোরপূর্বক উৎখাতের কারণে সাধারণত চরম দুর্ভোগ, নিরাপত্তাহীনতা এবং দীর্ঘমেয়াদী অনিশ্চয়তা তৈরি হয় যা প্রায়সই যুদ্ধ বা নাগরিক সংঘাতের পরিপ্রেক্ষিতে হয়ে থাকে।¹

দীর্ঘমেয়াদী পুনঃ পুনঃ মানসিক আঘাতের ঘটনা যেমন দুর্ব্যবহার, অবহেলা কিংবা সহিংসতা থেকেও মানসিক আঘাত অনুভূত হতে পারে।

মানসিক আঘাত আপনার যেকোনো পূর্ব অভিজ্ঞতা হতে অনেকটা ভিন্ন হতে পারে এবং এটি উপলব্ধি করা কঠিন হতে পারে। মানসিক আঘাতের ভেতর দিয়ে যাবার অভিজ্ঞতা আপনাকে আপনার নিরাপত্তা এবং আপনার জীবনের উপর নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে অনেক প্রশ্নের সম্মুখীন করতে পারে। এই অনুভূতিগুলির মোকাবেলা করা বিশেষতঃ কঠিন হতে পারে যদি আপনি নিজের জীবনের অন্যান্য অবস্থান্তর যেমন নতুন একটি দেশে আসা, আবাসন বা কাজ পাবার চেষ্টা করা, বা একটি নতুন সংস্কৃতিতে মানিয়ে নেবার প্রচেষ্টারত থাকেন। প্রত্যেকের উল্লেখযোগ্য ঘটনাগুলোর জন্য ভিন্নতর অভিজ্ঞতা থাকে এবং তারা ভিন্নতর প্রতিক্রিয়া প্রদর্শন করে এবং যা একজনের পক্ষে মানসিক আঘাতমূলক তা অন্যজনের জন্য নাও হতে পারে। আপনার অভিজ্ঞতা অন্য কারও অভিজ্ঞতার সাথে তুলনা না করাই হল অত্যাাবশ্যিক।

একটি গুরুত্ববহ ঘটনা সংঘটনের পর মানসিক আঘাতের অভিজ্ঞতা লাভ করা একটি স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া। এটি দুর্ঘটনা পরবর্তী মানসিক বৈকল্য বা পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার (PTSD) থেকে ভিন্ন, যা একটি অধিক দীর্ঘমেয়াদী মানসিক অবস্থা যার জন্য দরকার প্রথাগত রোগনির্ণয় ও পেশাদারী সহায়তা। PTSD ফ্যাক্টশীট বা তথ্যপাতাতে PTSD সংক্রান্ত আরো তথ্য রয়েছে।

কখনো কখনো মানসিক আঘাতের অভিজ্ঞতা পরবর্তী সময়ে PTSD, বিষন্নতা অথবা অস্থিরতা তৈরী হতে পারে। আপনার অনুভূতিগুলোকে পর্যবেক্ষণ ও এই সম্পর্কে সচেতন থাকা জরুরী এবং মানসিক আঘাতপ্রাপ্তির কয়েক-সপ্তাহ পর আপনার কেমন অভিজ্ঞতা হচ্ছে তা খেয়াল রাখা। আপনি যদি এমন উপসর্গ বোধ করেন যা আপনার দৈনন্দিন ক্রিয়াকর্মকে প্রভাবিত করে এবং আপনাকে কাজে, স্কুলে যাওয়া থেকে বিরত রাখে অথবা আপনার স্বাভাবিক ক্রিয়াকর্ম করা বন্ধ করে দেয়, অথবা আপনার যদি আর কোনো উদ্বেগ থাকে, অনুগ্রহ করে আপনার চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন। বিষন্নতা ও অস্থিরতা সম্পর্কিত অধিক তথ্য রয়েছে বিষন্নতা ও অস্থিরতা ফ্যাক্টশীটে তথ্য তথ্যপাতাতে।

¹ Facts & Figures - FASSTT <https://www.fasstt.org.au/facts-figures/>

মানসিক আঘাতের ফলসমূহ

একটি মানসিক আঘাতের ঘটনার পর প্রচন্ড আবেগ ও অনুভূতি বোধ করা স্বাভাবিক। এগুলো হতে পারেঃ

- সংবেদনশীল অসারতা
- সংঘটন, অন্যান্য লোকজন ও নিজের থেকে বিচ্যুতি
- অভিঘাত ও অবিশ্বাস যে ঘটনাটি ঘটেছে
- মৃত্যুভয় বা ক্ষতির আশঙ্কা, একাকী হয়ে যাবার ভয়, মানিয়ে নিতে না পারার ভয় অথবা পুনরায় ঘটনাটি ঘটবার আশঙ্কা।
- অসহায়ত্ব
- ঘটনাটি থামাতে না পারার অপরাধবোধ বা লজ্জা, অথবা অন্যদের চেয়ে ভালো থাকতে পারার অপরাধবোধ বা লজ্জা, অথবা পর্যাপ্ত প্রতিক্রিয়া করতে না পারা বা যথেষ্ট ভালোমতো মানিয়ে নিতে না পারার অপরাধবোধ বা লজ্জা।
- যা চলে গেছে বা হারিয়ে গেছে তার জন্য দুঃখ।
- বিচ্ছিন্নতা- এমন অনুভূতি যে কেউ বুঝে না বা সাহায্য করতে পারবে না।
- উল্লাস-বেচে থাকার ও নিরাপদ থাকার জন্য আনন্দবোধ।
- ঘটনাটির জন্য অথবা এর পক্ষপাতদুষ্টতার জন্য রাগ ও নৈরাশ্য।

অন্যান্য স্বাভাবিক অভিজ্ঞতাগুলো হলঃ

- স্বাভাবিক দৈনন্দিন ক্রিয়াকর্ম সম্পাদনে সমস্যা
- অতিরিক্ত মদ্যপান ও ড্রাগ নেয়া সহ ঝুঁকি গ্রহন
- অতীতের মানসিক আঘাত মনে করিয়ে দেয় এমন পরিস্থিতি এড়িয়ে চলা
- ঘুমে সমস্যা
- দুঃস্বপ্ন
- স্বপ্নে, পুরানো কথা স্মরণে, চিন্তায় (শয়নে-স্বপনে-জাগরণে) ঘটনাটির পুনঃ অভিজ্ঞতা অনুভব
- মাথাব্যথা
- স্বাদের এবং ওজনের পরিবর্তন
- বুক ধরফর করা
- কাঁপুনি বা ঘামানো
- মনোসংযোগে অসুবিধা
- ভাবাবেগের পরিবর্তন যেমন দোদুল্যমান মনের ভাব বা মেজাজ, অস্থিরতা অথবা দ্রুত রেগে যাওয়া
- সম্পর্কের পরিবর্তন- কিছু মানুষকে মনে হতে পারে সহায়তা করে না বা দূরে দূরে থাকে আবার অন্যেরা মনে হতে পারে আগের চেয়ে অনেক আপন হয়ে গেছে
- স্কুলে অসুবিধা বা কাজ করতে কষ্ট
- বন্ধুবান্ধব ও পরিবার হতে দূরে সরে যাওয়া
- অত্যধিক সতর্কতা বা সজাগ



নিজের যত্ন নিন

একটি মানসিক আঘাতজনিত ঘটনা অনুভব করা অস্থিরতামূলক এবং বিভ্রান্তিকর। নিজের যত্ন নেওয়ার জন্য যা যা করণীয় তা করা গুরুত্বপূর্ণ। যেমনঃ

- আপনি যখন মানসিকভাবে প্রস্তুত, তখন আপনার অভিজ্ঞতার বিষয়ে লোকজনের সাথে কথা বলা এবং অন্যান্য লোকদের বেলাতেও এটি কেমন ছিল তা বোঝার চেষ্টা করা।
- কীধরনের সম্প্রচারিত সংবাদের সাথে আপনি মানিয়ে নিতে পারবেন তা স্থির করুন; আপনাকে বিচলিত করে এমন বিষয়বস্তু দেখা বা পড়া এড়িয়ে যান
- আপনি যে সমস্ত মানুষদের বিশ্বাস করেন আপনার পরিবার ও বন্ধুবান্ধব সহ, তাদের জানান আপনি কেমন বোধ করছেন ও তাদের কাছ থেকে সহায়তা নিন
- কাজ করা, স্কুলে যাওয়া, কোনো ক্রীড়াদলে যোগদান ও অন্যান্য কার্যাবলীকে একটি নিয়মিত রুটিনে নিয়ে আসুন
- ব্যায়াম, বিশ্রাম ও আপনাকে আনন্দ দেয় এমন কাজের জন্য সময় বের করুন

কখন সাহায্য নিতে হবে

সাহায্য চাওয়া এবং ডাক্তারের সাথে দেখা করা জরুরী যদি আপনি মানসিক আঘাতের এমন কোনো প্রভাবের সম্মুখীন হোন যাঃ:

- দিনে দিনে খারাপ হচ্ছে
- আপনার স্কুল, কাজ, সম্পর্ক বা আনন্দদায়ক ক্রিয়াকর্মকে বাধাগ্রস্ত করছে
- বিরক্তিকর বা পীড়াদায়ক
- আপনার নিজেকে বা অন্যকে আঘাত করবার জন্য আপনাকে চিন্তা করতে বাধ্য করে

মানসিক আঘাতের উপসর্গগুলো যদি দিনকে দিন খারাপ হতে থাকে এবং আপনার জীবনের উপর গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব ফেলে তবে দ্রুত সময়ের মধ্যে সহায়তা নেয়া জরুরী এবং চিকিৎসকের

এই ফ্যাক্টশীট সম্পর্কিত

এই তথ্যগুলো চিকিৎসা সেবা নয়। এটি সাধারণ তথ্য এবং এতে আপনার ব্যক্তিগত, শারীরিক, মানসিক অবস্থা অথবা মানসিক স্বাস্থ্যের প্রয়োজনীয়তা এই বিষয়গুলোকে আনা হয়নি। আপনার নিজের অথবা অন্য কারো রোগ নির্ণয় অথবা চিকিৎসা করার জন্য এই তথ্যকণিকা ব্যবহার করবেন না এবং এখানে থাকা তথ্যের কারণে কখনোই চিকিৎসা সংক্রান্ত উপদেশ উপেক্ষা করবেন না অথবা স্বাস্থ্য সেবা নিতে দেরি করবেন না। যে কোন চিকিৎসা সংক্রান্ত প্রশ্ন একজন যোগ্যতাসম্পন্ন স্বাস্থ্য সেবাদানকারী পেশাজীবীর কাছে সিদ্ধান্তের জন্য পাঠানো উচিত। আপনার কোন সন্দেহ থাকলে সব সময় চিকিৎসা উপদেশ নিন।

headspace হতে প্রকাশিত তথ্যের ভিত্তিতে এই তথ্যপাতাটি অভিযোজন করা হয়েছে। আসল তথ্য এইখানে দেখা যাবেঃ

<https://headspace.org.au/assets/Uploads/Trauma-web.pdf>

শরণাপন্ন হওয়া জরুরী যাতে করে আপনার জীবনের উপরে মানসিক স্বাস্থ্যগত সমস্যার প্রভাব কমানোর জন্য এবং পরিপূর্ণ সুস্থ হবার সুযোগ আপনি নিতে পারেন।

মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যাপারে সহায়তা খোঁজার জন্য আপনার ডাক্তারকে দিয়েই শুরু করা ভালো। *Getting Professional Mental Health Help* (পেশাদার মানসিক চিকিৎসা সহায়তা প্রাপ্তি) এই সিরিজে যে ফ্যাক্টশীট বা তথ্যপাতা রয়েছে তাতে পেশাদার সহায়তার ব্যাপারে আরো তথ্য রয়েছে।

আপনি যদি আপনার ডাক্তারের সাথে আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যাপারে কথা বলার জন্য সহজ-বোধ না করেন তবে আপনি অন্য একজনকে খুঁজে নিতে পারেন যার সাথে আপনি সহজ হতে পারবেন। আপনার জন্য সঠিক ডাক্তার খুঁজে পেতে কিছু সময় লাগতে পারে।

আপনি দা ফোরাম অফ অস্ট্রেলিয়ান সার্ভিসেস ফর সারভাইভারস অফ টর্চার এন্ড ট্রমা (FASSTT) সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। FASSTT অস্ট্রেলিয়ার আটটি বিশেষজ্ঞ পুনর্বাসন সংস্থার একটি নেটওয়ার্ক যা বিদেশ থেকে অস্ট্রেলিয়ায় আসা নির্যাতন ও মানসিক আঘাত থেকে বেঁচে যাওয়া ব্যক্তিদের সাথে কাজ করে। অস্ট্রেলিয়ার প্রতিটি রাজ্যে এবং টেরিটরিতে একটি করে FASSTT সদস্য সংস্থা রয়েছে। আরো তথ্যের জন্য ভিজিট করুনঃ

<https://www.fasstt.org.au/>

আপনার যদি এখন সাহায্যের প্রয়োজন হয়

আপনি যদি মনে করেন কেউ নিজের বা অন্যকে আঘাত করতে পারে তবে জরুরি সহায়তা নিন

জরুরি পরিষেবাগুলোতে ফোন করুন

ট্রিপল জিরো (000) ডায়াল করুন

লাইফলাইন-এ ফোন করুন

13 11 14 -এ ডায়াল করুন

অন্যান্য সূত্রের মধ্যে রয়েছেঃ

Black Dog Institute.

https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/post-traumatic-stress-order/?gclid=EA1aIQobChMI797Y0reS7gIVS6aWCh38SgySEAAAYASAAEgKxzFD_BwE

The Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma - FASSTT

এই তথ্যপত্রটি Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer এবং কেয়ার গ্রুপের সদস্যদের দ্বারা জানানো হয়েছে।

তথ্যপত্রটি তৈরি করেছে:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

