

টেনশন কমাবেন কীভাবে?

মানসিক চাপ কমানোর সব উপায় আসলে লুকিয়ে আছে আপনার নিজের হাতেই। পরামর্শে অ্যাপোলো গ্লেনিগলস হাসপাতালের সাইকিয়াট্রিস্ট ডাঃ জয়রঞ্জন রাম

ভাবছি

টুথপেস্টের টিউব। টিউবে শরীরে ব্রাশের শক্ত হাতলের চাপ বাড়ছে। বাড়ছে মস্তিষ্কের দপদপানি। মাসের শেষের কটা দিন যেন পেয়েছে ইলাস্টিকের টান। গোটা ডিমের হাফাহাফি ওমলেটের সমঝোতাও কমাতে পারেনি কাকাশ্বশুরের মেয়ের বিয়ের উপহার-খরচ। ওদিকে অফিসের কড়া নজর ডিসেম্বরে। ট্রেন লেটের বহু ব্যবহার বিবর্ণ অজুহাতে আবছা হচ্ছে জানুয়ারির ইনক্রিমেন্ট। টেবিলে ফাইলের ওপর ফাইল, আর টেলিভিশনে বিজ্ঞাপন— পাহাড়ে পাথর বইছে সিসিফাস। আর গরমভাতে গাওয়া ঘিয়ের মতোই শরীরে লেপটে যাচ্ছে মধ্যবিত্ত টেনশন। আর শুধু মধ্যবিত্ত কেন, দুঃশ্চিন্তা করার হক সব দেশের সব শ্রেণির মানুষেরই আছে। অ্যারিস্টটল সেই কবেই লিখেছেন— ‘মানুষ হল গিয়ে চিন্তা করার শক্তি সম্পন্ন জীব’। তাই বর্ষবরণের রাতে ভাবতে হবে কোম্পানি শেয়ারের দর নামছে কেন! ঠিকই তো, ঋত্বিক ঘটক বলে গিয়েছেন— ‘ভাবো, ভাবা প্র্যাকটিস করো!(!)’

উপকারী টেনশন

এল পি জি আর ইলেকট্রিক বিলের দুঃশ্চিন্তায় বিবাগী হওয়ার ইচ্ছেটা মাঠেই মারা যাচ্ছে। ওদিকে শীতসকালে স্নানের গরমজলের লোভ যাচ্ছে না ছাড়া। কী করা যাবে! জামার কলারে ময়লার মতোই স্ট্রেস, টেনশন প্রতিটি মানুষের জীবনে আছে এবং থাকবে। নিজের অবস্থান নিয়ে উৎকর্ষা না থাকলে কবেই আমরা রাস্তার ভবঘুরে হয়ে যেতাম। তাই এই বিশেষ অনুভূতির প্রয়োজনও আছে। কোনও কিছু চিন্তা না থাকলে আমাদের বেঁচে থাকার ইচ্ছা বৃথা হয়ে যেত। সবার থেকে আলাদা হওয়ার বাসনা, সেরা কাজ করে দেখানোর ইচ্ছেটাই থাকত না। একটু ভাবুন, দুঃশ্চিন্তা না হলে ক্লাস এইটে অস্কে উনিশ পাওয়ার পর অ্যানুয়ালে ৬৫ তোলা যেত না। কিংবা বাংলায় বিশি নম্বর না পেলে, জীবনানন্দকে হয়তো নতুন করে চেনার চেষ্টাই করতেন না! মোট কথা স্বল্প টেনশন না থাকলে জীবনে ভালো কিছু করে দেখানোর উদ্দীপনাটাই হারিয়ে যাবে। এই প্রয়োজনীয় স্ট্রেসকে বলে ইইউস্ট্রেস (Eustress)। অর্থাৎ যে মানসিক চাপের মধ্যে থেকে নতুন কিছু শেখা যায়।

সবটাই আপেক্ষিক

‘টেনশন নাকি ভালো? ইয়ার্কি হচ্ছে!’—

অনেকের মনে আস্তিন গোটানো প্রশ্ন জাগতেই পারে। তাই বিস্তারিত আলোচনায় আসা যাক। আসলে টেনশন বিষয়টাই ভীষণ আপেক্ষিক। একজনের কাছে যা টেনশনের কাজ, অন্যের কাছে তা সহজ মনে হতেই পারে। আবার একজন লোক মারাত্মক চাপ নেওয়ার ক্ষমতা রাখতে পারেন। অথচ ভিন্ন পরিস্থিতিতে পড়লে ওই একই ব্যক্তির টেনশনের মাত্রার হেরফের হতে পারে। মেন্টাল প্রেসার বা দুঃশ্চিন্তার বোঝা অসহনীয় হওয়ার বেশ কতকগুলো শর্ত আছে। চোখ বুলিয়ে নেওয়া যাক সেগুলোর ওপর।

- হাতে সময় খুব অল্প। এদিকে অনেকগুলো কাজ শেষ করতে হবে। এই অবস্থায় মানসিক অস্থিরতা আসবে, টেনশন হবেই।
- নিজের বা প্রিয়জনের শারীরিক অসুস্থতার সময়ে মন খারাপ থাকে। এই পরিস্থিতিতে যে কোনও কাজ করতে গেলেই টেনশন হবেই।

- একজনের একসঙ্গে পাঁচটা কাজ করার ক্ষমতা আছে। তাকে হঠাৎ সাতটা কাজ করতে হলে তা সামাল দেওয়া মুশকিল হবে। তার থেকেও টেনশন হওয়াই স্বাভাবিক।

- কোনও প্রিয়জনের মৃত্যু যথেষ্ট মানসিক চাপ সৃষ্টি করে। বিষণ্ণ, ভারাক্রান্ত মনে জরুরি কাজকর্ম সামালানো মুশকিল হয়ে পড়ে। মোটকথা একসঙ্গে অনেকগুলি প্রতিকূল ঘটনা ভীষ্মকেও মানসিক চাপে ফেলতে পারে।

ছোট টেনশন-বড় টেনশন—

একটু ভাবলেই বোঝা যায়, টেনশনের দু’টি ধরন আছে। সাময়িক এবং দীর্ঘকালীন। সাময়িক দুঃশ্চিন্তা আসে আর যায়। একটা উদাহরণ দিলে বিষয়টি স্পষ্ট হবে। এছাড়াও পরিবারের লোক, প্রেমিক-প্রেমিকার সঙ্গে উটকো বামোলা, নিজের চেনা এলাকা ছেড়ে সম্পূর্ণ নতুন জায়গায় গিয়ে পড়লে মনে মনে সাময়িক দুঃশ্চিন্তা হওয়াটা নিয়মের মধ্যেই পড়ে। অন্যদিকে শেয়ার বাজারে বহু টাকার বিনিয়োগ, চাকরি চলে যাওয়া, ফ্ল্যাট, জমি বাড়ি কেনা-বেচা, মেয়ের বিয়ের ব্যবস্থা করার মতো দীর্ঘমেয়াদি টেনশনও আছে।

মারাত্মক দুঃশ্চিন্তার উপসর্গ—

কোনও ব্যক্তি অতিরিক্ত উৎকর্ষায় ভুগলে তার মধ্যে বেশ কিছু মানসিক ও শারীরিক উপসর্গ প্রকাশ পায়। মানসিক উপসর্গগুলি হল—

- শরীরের মধ্যে অস্থির আর ছটফটে ভাব থাকে। কোনও জায়গায় স্থির হয়ে বসে থাকতে পারেন না।
- যে কোনও ব্যপারেই ‘খারাপই হবে’ এমন ভাবেন।
- দৈনন্দিন কাজে মনোযোগের অভাব দেখা দেয়। কাজ করলেও ভুল করেন।
- আনমনা, ভুলোমনা হয়ে যান। হয়তো একঘর থেকে অন্য ঘরে ঢুকলেন একটা কলম আনতে। এবার ওই ঘরে ঢুকে মনে করতে পারছেন না ঠিক কোন কাজে এসেছিলেন! রোজগার ব্যবহারের ঘড়ি, চশমা কোথায় খুলে রেখেছেন তাও ভুলে যান।
- একটু জোরে আওয়াজ হলেই চমকে ওঠেন। কেউ জোরে কথা বললে মাথা বনঝানিয়ে ওঠে।
- মেজাজ মারাত্মক খিটখিটে হয়ে যায়। সামান্য বিষয়ে অন্য লোকের সঙ্গে ঝগড়া বাঁধিয়ে বসেন।

h/health/text/Supriya Nayek/1501Sup/1501Tension

• টেনশন থেকে অতিরিক্ত গোছানো স্বভাবের হয়ে যান অনেকে। বেশি রকমের সতর্ক হওয়ার লক্ষণ দেখা দেয় যেমন হাওড়ায় ট্রেন ছাড়বে বিকেল চারটেয়, লোকটি পৌঁছে যাচ্ছেন দুপুর বারোটায়। ব্যবহারিক জীবনে এমন লোকের উদাহরণ আছে।

শারীরিক উপসর্গের মধ্যে থাকে—

- রাতে ঘুম আসে না। বারবার পাশ ফেরেন, উশখুশ করেন। ঘুম এলেও দুঃস্বপ্ন দেখেন যেমন অনেক উঁচু জায়গা থেকে পড়ে যাচ্ছেন, জলে ডুবে যাচ্ছেন।
- সঙ্গী বা সঙ্গিনীর সঙ্গে শারীরিকভাবে ঘনিষ্ঠ হতে পারেন না।
- চোখ-মুখ বসে যায়।
- টানা মাথা ধরে থাকা। গায়ে হাতে পায়ে জ্বালা, বুক ধড়ফড় করা, খিদে কমে যাওয়া, বুক চাপ ধরা, দুর্বল মনে হওয়া, গা ম্যাজম্যাজ করা। অ্যাসিডিটি, গ্যাস, হজমের সমস্যা দেখা দেয়। বলা হয় ১০০ জনের মধ্যে ২০ জনের পেটের গন্ডগোলার কারণ শুধু টেনশন।

প্যানিক অ্যাটাক—

বহুদিন ধরে মানসিক চাপে ভুগছেন। হঠাৎ প্রচণ্ড বুক ধড়ফড় করা শুরু হল। নিশ্বাস নিতে কষ্ট বোধ হচ্ছে, মারাত্মক মাথা ঘুরছে, পা টলমল করছে, দাঁড়িয়ে থাকা যাচ্ছে না বলে মনে হচ্ছে। আর ঠিক এমন সময় চোখের সামনে সবকিছু অন্ধকার হয়ে গেল। যেন হঠাৎ মাথায় সুনামি। এভাবেই হয় প্যানিক অ্যাটাক। এই অবস্থা পাঁচ মিনিট থেকে আধঘন্টা-চল্লিশ মিনিট অবদি থাকতে পারে।

প্যানিক অ্যাটাককে বলা হয় সর্বোচ্চ স্তরের দুঃশ্চিত্তার বহিঃপ্রকাশ (এক্সট্রিম ফর্ম অব অ্যাংজাইটি ডিজঅর্ডার)।

মনে রাখতে হবে, প্যানিক অ্যাটাক আর অ্যাংজাইটি ডিজঅর্ডার পিঠোপিঠিভাবে থাকে। পার্থক্য থাকে শুধু চোখে অন্ধকার দেখার ক্ষেত্রে। অ্যাংজাইটি ডিজঅর্ডারেও মানুষ বহুদিন ধরে ভোগেন। মাঝেমাঝেই বুক ধড়ফড় করে, শ্বাস নিতে কষ্ট হয়। মাথা ঘোরে, পা টলমল করে।

মনের অন্দরে—

অধিক দুঃশ্চিত্তায় ভোগা রোগীর মন বিশ্লেষণ করলে দেখা যায়—

- দু'একটা ছোটখাট ঘটনার ওপর ভিত্তি করে সমগ্র পরিস্থিতি সম্পর্কে মত স্থির করে ফেলেন।
- সবসময় নেতিবাচক চিন্তা পোষণ করেন।
- সব অভিজ্ঞতাকেই ভালো বা খারাপ ধরে নেন। মাঝামাঝি কিছু ভাবতে পারেন না।
- বাইরের সম্পর্কহীন ঘটনা নিজের সঙ্গে ও ঘটতে পারে বলে ধরে নেন।

একজন লোক টেনশন বেশি করবেন নাকি করবেন না, তা তার চারিত্রিক গঠনের ওপরেও নির্ভর করেন। উদাহরণ হিসাবে বলা যায়, যাদের ছোটবেলা থেকেই দুঃশ্চিত্তা করার অভ্যেস, তাঁদের স্বভাব বয়স বাড়লেও সহজে যায় না। ছোটবেলা থেকে অর্থনৈতিক স্বচ্ছন্দ্যের অভাব থাকলে, ফ্যামিলি সাপোর্ট না থাকলে দুঃশ্চিত্তা করার প্রবণতা বেশি থাকে।

দুঃশ্চিত্তা থেকে শারীরিক অসুখ

দেখা গিয়েছে যাঁরা বেশি চিন্তা করেন তাঁদের হার্টের রোগ, হাঁপানি, মাথা ব্যথা, এমনকী ক্যানসারে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা বেশি থাকে।

স্ট্রেস থেকে আসক্তি

মানসিক চাপ কমাতে অনেকেই অ্যালকোহল, তামাক, গাঁজা এমনকী ড্রাগের আশ্রয় নেন। প্রাথমিক ভাবে মাথা অনেক হালকা যাচ্ছে মনে হলেও, পরবর্তীকালে এগুলোর ওপরেই নির্ভরশীল হয়ে পড়তে হয়। নেশা না করলে চিন্তা করাই কঠিন হয়ে পড়ে। ধীরে ধীরে বিপর্যস্ত হতে থাকে সমস্ত সম্পর্ক। আরও অন্ধকারময় জীবনের দিকে এগিয়ে যেতে হয়। তাই যতই চিন্তা হোক, কোনওরকম নেশা করবেন না। সবসময় নেশা নয়, নিজের মস্তিষ্কের ওপর ভরসা রাখবেন।

স্ট্রেস ম্যানেজমেন্টের উপায়

আগেই বলেছি, টেনশন দু'ধরনের। সাময়িক আর দীর্ঘকালীন। আর দুটি ক্ষেত্রেই দুঃশ্চিত্তা কমানোর ক্ষেত্রে প্রথমে নিজেই নিজেকে সাহায্য করতে হবে। সবচাইতে ভালো উপায় হল নিজের অবস্থার পর্যালোচনা করা। বিশেষ করে সাময়িক টেনশনের মেটানোর ক্ষেত্রে এই পদ্ধতি খুবই কার্যকরী। দুটি উদাহরণ দিলে বিষয়টি স্পষ্ট হবে—

‘আগামীকাল অঙ্ক পরীক্ষা। তার জন্য একজন ছাত্র দেওয়ালে মাথা ঠুকবে, নাকি গুরুত্বপূর্ণ সূত্রগুলোয় চোখ বুলিয়ে ঠিক সময়ে ঘুমাতো যাবে নাকি ২৭টা নতুন বই কিনে অঙ্ক কষবে তা তাকে নিজেই ঠিক করতে হবে’।

আবার ‘অফিসের বস কড়া কথা শুনিয়েছেন। এর জন্য কোনও কর্মী ভাবতে পারেন, এবার কোনও কাজের দায়িত্ব পাব না। মাইনে বাড়বে না’।

অথচ এই পরিস্থিতিতে ওই কর্মীর ভাবা উচিত, এই ঘটনার কি আদৌ এত মূল্য আছে? আরে বাবা, বসের বকুনিতে সংস্থা থেকে ছাঁটাই হয়ে যাওয়ার আশঙ্কা তো নেই। কারণ ছোটখাট ভুল মানুষ মাত্রই হয়। ভুলে গেলে চলবে না তিনি কাজ জানেন। আর তা ভবিষ্যতে প্রমাণ করে দেখানোর অনেক সময় আছে। দেখা গিয়েছে যারা প্রচণ্ড টেনশন করেন তারা নিজেদের এই পরিস্থিতি পর্যালোচনা, বিশ্লেষণ করার ক্ষমতা রাখেন না। নিজের অবস্থার পর্যালোচনা মজবুত করার উপায় হল—

- আশেপাশের বিশ্বাসযোগ্য পরিজনের সঙ্গে আপনার সমস্যার বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করুন। একটা ভালো উপায় বেরিয়ে আসবেই।
- মন শান্ত হলেই সমস্ত সমস্যার উপায় বেরিয়ে আসে। মন শান্ত করতে বই পড়ুন। গান শুনুন।
- বাগান করতে পারেন
- পায়রা, কাকদের, পাড়ার কুকুরদের খাওয়াতে পারেন।
- গান চালিয়ে দরজা বন্ধ করে হাত পা ছুঁড়ে নাচতে পারেন।
- বন্ধুদের সঙ্গে আড্ডা দিন।
- সন্তান থাকলে তাকে কাতুকুতো দিন, তার সঙ্গে ছদ্ম কুস্তি লড়ুন। ওর হাসি আপনার দুঃশ্চিত্তা কমাতেই।
- যোগব্যায়াম করতে পারেন।
- হিন্দি বুঝলে গোবিন্দার কমেডি সিনেমাও দেখতে পারেন।

h/health/text/Supriya Nayek/1501Sup/1501Tension

মোট কথা রুচি আর বয়স অনুযায়ী দুঃশ্চিন্তা কমানোর উপায় বেছে নিতে পারেন।

বহুদিনের টেনশন কমাতে—

দীর্ঘকালীন হোক বা সাময়িক, স্ট্রেস মানেজমেন্টের পদ্ধতি একই। তাই

- আত্মীয় স্বজনের সঙ্গে কথা বলার সময় বাড়ান। সামাজিক অনুষ্ঠানে যোগ দিন।
- নেশা নয়, খেলা মাথায় ভাবুন কতদিন সমস্যা চলতে পারে? কী কী পথ আছে?

• মনকে আনন্দ দেয় এমন কাজ করুন—

ছবি আঁকুন, গান করুন, যন্ত্র বাজান। নতুন কিছু শিখতেও পারেন। ছেলের কাছে কম্পিউটারের খুঁটিনাটি জেনে নিন।

- সকালে উঠে জগিং-এ যান। ব্যায়াম করুন। শরীরে জোর বাড়লে মনের জোরও বাড়বে।
- টেনশন হলেই নিজের পুরানো সুখের দিনগুলোর কথা মনে করুন।
- জীবন দর্শন পরিবর্তন করুন। সবসময় ইতিবাচক ভাবুন।

মনে রাখবেন—

- দেখা গিয়েছে থাইরয়েড ও কিছু হরমোনের গোলযোগেও টেনশন বাড়ে। তাই কোনও কারণ ছাড়াই উৎকর্ষায় ভুগলে প্রথমে জেনারেল ফিজিশিয়ানের পরামর্শ নিন।
- দৈনন্দিন জীবনের সাধারণ টেনশন জন্য চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া কখনই বাঞ্ছনীয় নয়।
- খুব প্রয়োজন করলে চিকিৎসক নার্ভ শান্ত করার ওষুধ দিতে পারেন। তবে ওষুধের ওপর নির্ভরশীল হয়ে পড়াও একেবারেই উচিত নয়।
- প্যানিক অ্যাটাক হওয়ার অন্যতম বড় কারণ হল, প্রচুর ধূমপান, মদ্যপানের এবং কফিপানের অভ্যাস। কফি প্যানিক অ্যাটাক ও অ্যাংজাইটি বাড়িয়ে দেয়। কফির বদলে গ্রিন টি পান করুন।
- নিজেই নিজের কাউন্সেলিং করুন। এতে মানসিক গঠন আরও দৃঢ় হবে। চিকিৎসক কাউন্সেলর-এর কাছে যাওয়ার খরচ বেঁচে যাবে।

লিখেছেন সুপ্রিয় নায়েক