



মানসিক আঘাত: পিতামাতাদের যা জানতে হবে

মানসিক আঘাত হল প্রকৃতই আশঙ্কাজনক বা তেমন অনুভূত হওয়া কোনও ঘটনার শারীরিক ও মানসিক প্রতিক্রিয়া। মানসিক আঘাত সৃষ্টি করতে পারে এমন সুনির্দিষ্ট ঘটনার উদাহরণের মধ্যে পড়তে পারে হিংসা, নির্যাতন, উৎপীড়ন বা অবহেলা। সেইসঙ্গে, দারিদ্র্যের অভিজ্ঞতা অথবা পরিবারের কোনও সদস্যের বস্তুর অপব্যবহারের ব্যাধি নিয়ে সমস্যায় পড়া সহ অথবা কমিউনিটির মধ্যে হিংসা বা বর্ণবিদ্বেষ প্রত্যক্ষ করে বড় হওয়া মানসিক আঘাত দিতে পারে। তাদের সঙ্গে বা তাদের পরিচিত কারোর সঙ্গে ঘটেছে এমন অথবা গুলি চালানো বা সন্ত্রাসবাদী কার্যকলাপের মতো ঘটনা কোনও শিশুর সংবাদমাধ্যমে প্রত্যক্ষ করা কোনও মানসিক আঘাতের ঘটনা কোনও শিশুকে সরাসরি ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। COVID-19 অতিমারী চলাকালীন এই অসুবিধাগুলির মধ্যে কয়েকটি অল্পবয়সীদের কাছে, তথা সেই পরিচর্যাকারীদের কাছে আরও বেশি অসুবিধাজনক মনে হতে পারে যারা তাদের নিজস্ব অসুবিধের অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হচ্ছেন।

শিশুদের ও তাদের অভিজ্ঞতার মধ্যে মানসিক আঘাতের ব্যাপক বৈচিত্র্য রয়েছে। কিছু শিশু একটি একক মানসিক আঘাতের ঘটনায় শান্ত বা তীব্র প্রতিক্রিয়া দেখাতে পারে। অন্যদিকে, [বিষাক্ত চাপ](#) – মানসিক আঘাতের অভিজ্ঞতার পুনরাবৃত্তি হওয়া ও চালু থাকার, যেমন দীর্ঘায়িত উৎপীড়ন, হিংসা বা বর্ণবিদ্বেষের মানসিক আঘাতের উপসর্গগুলির আরও বেশি ঝুঁকি থাকে।

মানসিক আঘাতের ফলে কোনও শিশুর নিজস্বতা বোধ, অর্থাৎ তারা কীভাবে নিজেদের সংজ্ঞা দেয়, তাদের আত্মবিশ্বাস ও সক্ষমতার বোধকেও প্রভাবিত করতে পারে। মানসিক নির্যাতন বা হিংসা প্রত্যক্ষ করার মতো কোনও ঘটনায় শারীরিক ক্ষতি না হওয়া সত্ত্বেও একটি শিশুর নিজস্বতা বোধ ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।

শৈশবের প্রতিকূল অভিজ্ঞতাসমূহ (Adverse Childhood Experiences, ACEs) কাকে বলে?

সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন (Center for Disease Control and Prevention, CDC)

[ACE-গুলিকে সেই](#) সম্ভাব্য মানসিক আঘাতের ঘটনা হিসেবে বর্ণনা করে যা শৈশবে (0-17 বছরের মধ্যে) ঘটে থাকে, যেমন:

- হিংসা, নির্যাতন বা অবহেলার অভিজ্ঞতা
- বাড়িতে বা কমিউনিটিতে হিংসা প্রত্যক্ষ করা
- পরিবারের কোনও সদস্যের আত্মহত্যার চেষ্টা করা বা তাতে মারা যাওয়া

ACE-গুলির মধ্যে একটি শিশুর পরিবেশের সেই প্রভাবগুলিও পড়ে যা পরিবারের মধ্যে নিরাপত্তা ও সুস্থিতি অথবা অন্যদের সঙ্গে সংযুক্ত বোধ করাকে খাটো করে, যেমন:

- মাদক দ্রব্যের অপব্যবহার জনিত ব্যাধি
- মানসিক স্বাস্থ্যের উদ্বেগ
- পিতামাতার বিচ্ছেদ হওয়ার অথবা পরিবারের কোনও সদস্যের কারারুদ্ধ হওয়ার কারণে ঘটা অস্থিরতা

সহায়তা ছাড়া [ACE-গুলির ফলে](#) দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্যের সমস্যা, মানসিক স্বাস্থ্যের উদ্বেগ বা বস্তুর অপব্যবহারের ব্যাধি দেখা দিতে পারে। প্রাপ্তবয়স্ক জীবনে, নিষ্পত্তি না হওয়া মানসিক আঘাতের ফলে শিক্ষা ও চাকরির সুযোগ বাধাপ্রাপ্ত হতে পারে এবং তার নিজের সন্তানদের মধ্যে মানসিক আঘাতের বা মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যার ঝুঁকি বৃদ্ধি করে।

ACE-গুলিকে প্রতিরোধ করার কিছু উপায় থাকলেও সমস্ত মানসিক আঘাতের ঘটনাই প্রতিরোধ করা যাবে এমন নয়। যদিও আমরা ACE-গুলির প্রতিক্রিয়ায় ঘটা মানসিক আঘাত নিয়ন্ত্রণের উপায় হিসেবে [শিশুদের মধ্যে সহনশীলতা গড়ে তুলতে](#) এবং ভবিষ্যতের আঘাত প্রতিরোধ করতে সাহায্য করতে পারি।

আপনার সন্তানের মধ্যে লক্ষ্য করার মতো উপসর্গগুলি

ACE-গুলি খুব সচরাচর দেখা যায়। হিসেব করে দেখা গেছে যে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের প্রায় অর্ধেক শিশুর অন্তত এক প্রকারের ACE রয়েছে। মানসিক আঘাতদায়ক অভিজ্ঞতার ফলে দেখা দেওয়া উপসর্গগুলির মধ্যে পড়ে [দুশ্চিন্তা](#), [অবসাদ](#) অথবা আঘাতের চাপ-পরবর্তী ব্যাধি (Post-Traumatic Stress Disorder - PTSD). PTSD এর উপসর্গগুলিকে তিনটি শ্রেণীতে ভাগ করা যায়। মানসিক আঘাতের অভিজ্ঞতা হওয়া সমস্ত শিশুরই PTSD এর উপসর্গ থাকবে এমন নয়।

1. মানসিক আঘাতের অভিজ্ঞতার পুনরাবৃত্তি

একটি শিশুর মস্তিষ্ক কী ঘটেছে তা বোঝার চেষ্টা করার সময় অন্যথায় বিভ্রান্তিকর ও দুর্বোধ্য মনে হওয়া ঘটনাটির অর্থ নিরূপণের চেষ্টা করতে গিয়ে সেটিকে পুনরায় কল্পনা করে। এই প্রক্রিয়ার মধ্যে পড়তে পারে:

- ফ্ল্যাশব্যাক
- দুঃস্বপ্ন
- মানসিক আঘাতের সম্পর্কে নাছোড়বান্দা চিন্তা

2. উত্তেজনা ও অতিসতর্কতা

- উত্তেজনা – এটা লড়াইয়ের বা ফ্লাইট প্রতিক্রিয়ার শারীরিক অংশ। মানসিক আঘাতের চিন্তা এসে পড়ার সময় আপনার সন্তানের এই অভিজ্ঞতাগুলি হতে পারে: হৃদগতি দ্রুত হওয়া, দ্রুত শ্বাস নেওয়া, সর্বনাশ আসন্ন বোধ করা, ঘাম হওয়া বা মাথা ঘোরা।
- অতিসতর্কতা – মানসিক আঘাতের অভিজ্ঞতা হওয়া শিশুরা প্রায়শই অতিমাত্রায় সতর্ক থাকে। তাদের মস্তিষ্ক অতীতের মানসিক আঘাতের অভিজ্ঞতার সঙ্গে খাপ খাইয়ে নেয় এবং আরেকটি আঘাতের অভিজ্ঞতা ঘটার আগেই ক্রমাগত তার দিকে নজর রাখতে থাকে।

3. মানসিক স্তব্ধতা ও এড়িয়ে চলা

কোনও শিশুই সবসময় অতিমাত্রায় সতর্ক থাকতে পারে না। মানসিক আঘাতের ঘটনার অভিজ্ঞতা হওয়া কোনও শিশু মানসিক প্রতিক্রিয়া দেওয়া বন্ধ করে দিতে পারে – কিছু কিছু ক্ষেত্রে শরীর ও মনকে ক্রমাগত সতর্ক থাকার অবস্থায় রাখার পরিবর্তে তারা একেবারে স্তব্ধ হয়ে যেতে পারে। লক্ষণগুলির মধ্যে পড়ে:

- মানসিক আঘাত সংক্রান্ত চিন্তা ও অনুভূতি এড়ানোর প্রবণতা
- মানসিকভাবে অসাড়া হয়ে যাওয়া
- সামাজিক আদানপ্রদানের থেকে দূরে থাকা
- ভবিষ্যৎ সম্পর্কে উদ্বিগ্ন বা নিরাশ বোধ করা

আপনার সন্তানের মধ্যে লক্ষ্য করার মতো উপসর্গগুলি

শিশুদের মধ্যে PTSD এর উপসর্গগুলি চাপযুক্ত ঘটনা ঘটনার পর থেকেই শুরু হতে পারে অথবা তাতে 6 মাস বা তার বেশি সময়ও লাগতে পারে। কিছু শিশুর মধ্যে এর দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব থাকতে পারে। ভালো খবর হল PTSD চিকিৎসা রয়েছে। আরও জানতে [আপনার মানসিক আঘাতের সম্মুখীন হওয়া সন্তানকে সহায়তা করা](#) পড়ুন।

শিশুদের বয়ঃগোষ্ঠী ধরে তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের উদ্বেগগুলি নিয়ে আরও জানতে প্রোজেক্ট টিচ পেরেন্ট অ্যান্ড ফ্যামিলি (Project TEACH Parent and Family) পেজ দেখুন: <http://bitly.com/PTEACH-Family>

মানসিক আঘাতের আরও অবহিত সংস্থানের জন্য প্রোজেক্ট টিচ প্রিভেনশন সায়েন্স (Project TEACH Prevention Science) পেজ দেখুন: <https://projectteachny.org/prevention-science/>

প্রোজেক্ট টিচ পেরেন্ট অ্যাডভাইসার গ্রুপকে (Project TEACH Parent Advisor Group) এই প্রচারপত্র তৈরি করার সাহায্য করার জন্য বিশেষ ধন্যবাদ।