

আপনার সন্তানের মানসিক স্বাস্থ্য: তরুণ পূর্ণবয়স্ক শিশুদের মানসিক সুস্থতা

একবার আপনার সন্তান কলেজ বা কাজের জন্য বাড়ির বাইরে বেড়িয়ে গেলে, আপনি তার প্রাথমিক পরিচর্যার চিকিৎসকের সঙ্গে একত্রিতভাবে গাইড করায় জড়িত থাকার ক্ষেত্রে আপনার ভূমিকা সম্বন্ধে বিভ্রান্তবোধ করতে পারেন। একজন পিতা বা মাতা হিসাবে, আপনার মনে হতে পারে যে তাদের "নিজের মতো" থাকা এবং আপনার পথ প্রদর্শন ছাড়া কোনোরকম মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক চিন্তা সামলানোর বিষয়টি শেখা উচিত।

যদিও এটা সত্যি যে আপনার তরুণ পূর্ণবয়স্ক সন্তান অনেকটা বেশি সাবলম্বী হয়ে গেছে এবং নতুন শিক্ষা, বৃত্তিমূলক এবং সামাজিক দক্ষতাগুলিতে দক্ষ হয়ে ওঠার মতো উন্নয়নমূলক কার্যগুলির মুখোমুখি হচ্ছে, তবুও তারা এখনও আপনার ওপর অনেকটাই নির্ভরশীল, এবং তারা সরাসরি সেটা আপনাকে না বললেও, তারা সত্যিই আপনার মতামতের মূল্য দেয়।

18-26 বছর বয়সী, তরুণ পূর্ণবয়স্করা সমস্ত ধরনের গুরুত্বপূর্ণ সমস্যাগুলি সম্বন্ধে আপনার সঙ্গে খোলাখুলি, সরাসরি অনেকটা বেশি কথা বলতে পারে, অন্তত তাদের কম বয়সের তুলনায়। তাই, তাদের শারীরিক এবং মানসিক কুশলতা উভয় নিয়েই আলোচনা রাখতে এবং আরম্ভ করতে ইতস্ততবোধ করবেন না।

এই বয়সের শিশুদের সমাজে "প্রাপ্তবয়স্ক" হিসাবে দেখালেও, তাদের মস্তিষ্ক 26 বছর বয়স পর্যন্ত পূর্ণরূপে বিকাশ পায় না। তারা তখনও আবেগত্যাড়িত হয় এবং সম্পূর্ণভাবে পরিণত হয় না। হয়তো তাদের জীবনের অন্য যেকোনও সময়ের তুলনায়, এই সময়ে তরুণ পূর্ণবয়স্কদের আবেগত্যাড়িত মানসিক চাপ দেখা দেয় এবং মানসিক রোগ হওয়ার ঝুঁকি থাকে। একজন পিতা বা মাতা হিসাবে, এই বয়সে মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক উদ্বেগগুলি সম্বন্ধে সচেতন থাকাকাটা আপনার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়।

তরুণ সাবালকদের উন্নয়নমূলক মাপকাঠি এবং সমস্যা

জীবনের এই পর্যায়ে আপনার সন্তান একাধিক ক্ষেত্রে উন্নয়নমূলক কাজ করবে:

- **জ্ঞানসম্বন্ধীয়।** তারা নিজেদের সম্বন্ধে এবং পৃথিবীকে অনেকটা বেশি জটিলতার দৃষ্টিভঙ্গিতে ভাবে। তারা তাদের (এবং আপনার) মূল্যবোধ এবং আদর্শগুলি নিয়ে প্রশ্ন করা শুরু করবে।
- **সামাজিক।** তারা আরও পরিণত এবং অন্তরঙ্গ সম্পর্ক তৈরি করে। এর মধ্যে থাকতে পারে তাদের যৌন প্রবৃত্তিতে মনোযোগ দেওয়ার সাথে আরো যৌন অন্বেষণ। তারা এই সময় সম্পর্কগুলিকে বিবাহ এবং নিজের সংসার করার সম্ভাব্য পথ হিসাবে দেখবে। তারা নিজেদের স্বশাসিত ব্যক্তি হিসাবে দেখলেও, তারা অত্যন্ত দৃঢ়ভাবে নিজেদের একটি দলের অংশ মনে করে।
- **আবেগ।** তরুণ পূর্ণবয়স্করা সঙ্গীদের সঙ্গে এবং আপনার সাথে আরো বেশি পরিণত সম্পর্কে জড়িয়ে পরে। তারা তখনও প্রায়ই আবেগত্যাড়িত হয় এবং অপ্রত্যাশিতভাবে আবেগপ্রবণ হয়ে পড়ে। কিন্তু আরও বেশি সহনভূতিশীল হতে পারে এবং অন্যদের অনুভূতি এবং উদ্দেশ্যগুলি বুঝতে পারে।
- **কর্মক্ষেত্র।** তরুণ পূর্ণবয়স্করা তাদের শিক্ষামূলক অথবা বৃত্তিমূলক পথ নিয়ে এবং কিভাবে তারা ভবিষ্যতে জীবনযাপন করবে সেই বিষয়ে অত্যন্ত উদ্বিগ্ন হয়। তারা কর্মজীবনের লক্ষ্যগুলি নির্দিষ্ট করতে চায়।

মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক উদ্বেগগুলির ঝুঁকি

এই দলটির সবথেকে বড় অক্ষমতার উৎস হল মানসিক অসুস্থতা - চিকিৎসা বিষয়ক অসুস্থতার থেকে তুলনায় অনেক বড়। এই বয়সের পরিসরেই হল সেই সময় যখন মেজাজের ব্যাধি, মাদক ব্যবহারের ব্যাধি, উদ্বেগজনিত ব্যাধি, আত্মহত্যামূলক আচরণ, ঘুমের ব্যাধি, উৎপীড়ন (শাসানি) অথবা যৌন হেনস্কার ফলস্বরূপ ট্রমা-পরবর্তী মানসিক চাপ এবং বিরল হলেও মনোবিকার সমেত অনেক রোগ প্রথম স্পষ্টত প্রতীয়মান হয়। সবথেকে বড় উদ্বেগের মধ্যে স্বস্তির বিষয় হল বিচলিত তরুণ পূর্ণবয়স্কদের মধ্যে মাত্র 25%-এর মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক সহায়তার প্রয়োজন।

তরুণ সাবালকদের উন্নয়নমূলক মাপকাঠি এবং সমস্যা

মনে রাখবেন যে অনেক তরুণ পূর্ণবয়স্ক খোলাখুলি কথাবার্তায় যাবেন না। শুরু করাটা আপনার ওপর নির্ভর করে। এছাড়াও মনে রাখবেন যে আপনি আপনার সন্তানের বিষয়ে বিশেষজ্ঞ, আর তারা পরামর্শের জন্য আপনারই মুখের দিকে তাকিয়ে আছে।

আপনার সন্তান তাদের প্রাথমিক পরিচর্যার চিকিৎসকের সঙ্গে একা দেখা করতে যাবে, তাই তাদের সঙ্গে যে কোনও সমস্যা নিয়ে কথা বলাটা জরুরি, যাতে তারা সেগুলি তাদের চিকিৎসকদের সঙ্গে আলোচনা করতে পারে। কেউ কেউ তাও তাদের সাক্ষাৎকারে আপনার সঙ্গে যেতে চাইতে পারে, কিন্তু ধরে নিন তারা তাদের নিজেদের মতোই যাবে।

এখানে আপনার সন্তানকে জিজ্ঞাসা করার জন্য রইল কিছু গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন এবং আলোচনা করার জন্য কিছু প্রসঙ্গ। তারা কোনো সমস্যা তুলে ধরছে কিনা দেখার জন্য অনন্ত উত্তর দেওয়া যায় এমন প্রশ্নগুলি দিয়ে শুরু করুন, আর তারপর আরো বেশি নির্দিষ্ট প্রশ্ন করুন।

অনন্ত উত্তর দেওয়ার প্রশ্নসমূহ

- এমনিতে সবকিছু কেমন চলছে?
- স্কুল/কাজের জায়গা নিয়ে আমাকে বলো? সব ঠিক চলছে? কোনো সমস্যা?
- আমি জানি এটা ব্যক্তিগত, কিন্তু তুমি কি কোনো প্রেমের সম্পর্কে জড়িত? সেটা কেমন চলছে?
- তোমার বন্ধুদের সঙ্গে তোমার সম্পর্ক কেমন? তোমার কি তুমি অন্যদের সঙ্গে মিশতে পারো, নাকি একা মনে হয়?
- তোমার জীবনে এখন কোনো সমস্যা? তুমি কি তোমার কোনো সমস্যা নিয়ে আমার সঙ্গে কথা বলতে চাও?

নির্দিষ্ট প্রশ্নসমূহ

- তোমার মেজাজ কেমন আছে? তোমার কি মন খারাপ?
- তোমার কি কখনও আত্মহত্যা করার ইচ্ছা হয়েছে? যদি তাই হয়, দয়া করে আমায় তোমার ভাবনাগুলি বলো, অথবা কোনো প্ল্যান বা উদ্দেশ্য। দ্রষ্টব্য: মনে রাখবেন, আত্মহত্যা নিয়ে জিজ্ঞাসা করলে তা ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয় না কথাটি একটি কল্পকথা।
- তুমি কি মদ্যপান করছো বা কোনো মাদক সেবন করছো? যদি তাই হয়, তোমার কি মনে হয় সেগুলি তুমি খুব বেশি পরিমাণে করছো?
- তোমায় কি কিছু প্রায়ই ভাবাচ্ছে? তুমি কি কিছু নিয়ে উদ্বিগ্ন?
- তোমার ধুম কেমন হচ্ছে আর শক্তি কেমন আছে? তোমার ক্ষিদে কেমন? তোমার একাগ্রতা?
- তুমি কি যৌন সম্পর্কে জড়িত? যদি তাই হয়, তুমি কি সুরক্ষা ব্যবহার করছো?
- তোমার বৃত্তে কি তুমি শাসাতে দেখেছো? তুমি কিভাবে প্রতিক্রিয়া জানাও?
- তুমি বা তোমার পরিচিত অন্য কেউ কি যৌন হেনস্থার শিকার হয়েছে? যদি তাই হয়, তুমি বা তোমরা কি সহায়তা পেয়েছো? আমি কিভাবে সাহায্য করতে পারি?
- তোমার ওজন, শরীরের আকৃতি অথবা দেহভঙ্গি সম্বন্ধে কি তোমার প্রায়ই চিন্তা হয়?
- তুমি কিভাবে মানসিক চাপ সামলাও?
- তোমার কি মনে হয় তুমি একজন কাউন্সেলরের সাহায্য নিতে পারতে? তুমি কি কখনও সে কথা ভেবেছো? তোমার জন্য সেটা কেমন হবে?

এটি নিয়ে আলোচনা করার মতো অনেক কিছু আছে। আপনার এই সমস্ত প্রশ্নগুলি একটি কথোপকথনে তুলে ধরার চেষ্টা না করাই বাঞ্ছনীয়। তরুণ সাবালক, সময় সময়ে অসাধারণ হলেও, এটি অস্বাভাবিক রকমের মানসিক চাপগ্রস্ত হতে পারে। আপনার সন্তানের এই সমস্যাগুলি সম্বন্ধে আপনার সঙ্গে কথা বলা প্রয়োজন। আপনার সমর্থন তাদের এই উদ্বেগগুলি তাদের প্রাথমিক পরিচর্যার চিকিৎসকের কাছে অথবা মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক পেশাদার ব্যক্তির কাছে একইভাবে তুলে ধরার জন্য আরও বেশি ইচ্ছুক করে তুলতে সহায়তা করতে পারে।

সারসংক্ষেপ

মনে রাখবেন, আপনি আপনার সন্তানকে সবথেকে বেশি জানেন। তবে এই প্রশ্নগুলির কোনও উত্তর যদি আপনাকে ভাবায়, তাহলে চিকিৎসককে আরও প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার একটি সুযোগ হিসাবে আপনার ভাবনার দিকে একবার নজর দিন। তা না হলে, আপনার চিকিৎসক আছেন কেন!