



মনের কথা শোনো

আসলে শরীরের মতোই আমাদের মন। শরীরের আঘাত লাগলে যেমন ব্যথা লাগে, বেশি চাপ পড়লে যেমন কষ্ট হয়, তেমনি আমাদের মনও। বেশি চিন্তা, বেশি চাপ নেওয়া কিংবা মানসিক আঘাত সবেতেই মন খারাপ হয়, মনের অসুখও হয়। তাই শরীর খারাপে ডাক্তারবাবুর কাছে যাওয়ার মতোই মনখারাপও তীব্র হলে ডাক্তারের শরণাপন্ন হতে হবে। গতকাল ওয়ার্ল্ড মেটাল হেলথ ডে-তে এ শহরের অন্যতম সাইকোথেরাপিস্ট তথা

কেয়ারিং মাইন্ডসের কর্ণেল মিনু বুধিয়া জানান, এ রাজ্যে তথা এদেশে মনের যত্নে অনেকেই আগ্রহী নন। মনোকষ্ট চেপে রেখে আরও রোগ বাড়ায়। কারও সাথে মন খুলে মনের কথা বলতে না পারা কিন্তু মারাত্মক। ভাল থাকতে গেলে শরীরের পাশাপাশি মনও ভাল রাখা খুব দরকার। 'লোককে কী বলবে'-এই ভেবে মনোরোগ পুষে রাখা মারাত্মক। মনের অবস্থা বাইরে থেকে দেখা যায় না বলে অবহেলা একদম নয়। ভাল থাকতে গেলে মনের যত্ন নিম্ন। বর্তমানে উদ্বেগ, ডিপ্রেশন, অবসেসিভ কম্পালসিভ ডিজঅর্ডার, ডিমেনশিয়া, অ্যালঝাইমার্স ইত্যাদি মানসিক বাহ্যিক আক্রান্তের সংখ্যা দিনে দিনে বাড়ছে। তাই শুরুতেই সাবধান হোন।

মানসিক স্বাস্থ্যের পরিচর্যায় কেয়ারিং মাইন্ডস

বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবসে কেয়ারিং মাইন্ডস (ইনসিটিউট অফ মেটাল হেল্থ) এর প্রতিষ্ঠাতা তথা সাইকোথেরাপিস্ট মিনু বুধিয়া জানিয়েছেন, 'আমি নিজে সফলভাবে ডিপ্রেশন কাটিয়ে উঠেছি। এই বিষয়টাকে আছুৎ বা চর্চার বিষয় নয় এমন মনে করা চমকে না। বরং খোলা মনে মানসিক রোগের বিষয়টা সবার সঙ্গে আলোচনা করা দরকার। কারও আপনার মানসিক সুস্থতা গুরুত্বের দাবি রাখে।' এখানে উল্লেখ করা যেতে পারে, মিনু বুধিয়ার গড়ে তোলার কেয়ারিং মাইন্ডস হল এমনই এক সংস্থা, যেখানে এক ছাত্রের তলায় সব ধরনের মানসিক চিকিৎসার সুব্যবস্থা রয়েছে। নয় বছরের বেশি সময় ধরে এই সংস্থা প্রায় ২৫ লক্ষ মানুষের জীবনে সদর্পক পরিবর্তন আনতে সমর্থ হয়েছে এদের বিভিন্ন কর্মকাণ্ডের মাধ্যমে। সংস্থার গুরুত্বপূর্ণ কয়েকটি বৈশিষ্ট্য হল ১৬ লক্ষেরও বেশি ক্রিনিক্যাল সেশন, ৮ হাজারের বেশি ট্রেনিং সেশন, ৬৬-র বেশি ধরনের পরিষেবার সন্ধান, ২৭টিরও বেশি ওয়ার্কশপ কোর্সের প্রকারভেদ, ৮৭-র বেশি অস্ট্রেলিয়ার এবং ৩৫ এর বেশি মেটাল হেল্থ পেশাদারের সূচক পরিষেবা। এখানকার আ্যাকাডেমিক উইংয়ে রয়েছে বিভিন্ন ধরনের দীর্ঘ ও স্ক্রামোয়ালি কোর্স বা কর্মশালা। যেমন- যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয় স্বীকৃত ১ বছরের পিডি ডিপ্লোমা ইন সাইকোলজিক্যাল কাউন্সেলিং এবং সাইকোথেরাপির ওপর ৬ মাসের সার্টিফিকেট কোর্স। স্ক্রামোয়ালি ওয়ার্কশপে বিভিন্ন ধরনের কোর্স রয়েছে যার মধ্যে উল্লেখ্য অটিজম, বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের পরিচর্যা, ব্যক্তদের পরিচর্যা ইত্যাদি। কেয়ারিং মাইন্ডস সম্পর্কে আরও জানতে দেখতে পারেন এই ওয়েবসাইট www.caringminds.co.in অথবা কথা বলতে পারেন এই নম্বরে: ৯৮৩৬৪০৩৬৬।