

করোনা-র দিনগুলোতে মন নিয়ে কিছু কথা...

## মোহিত রণদীপ

### মাইকিয়ার্ট্রিক কাউন্সেলর

'ঘরে বন্ধ থেকে বড় অস্থির লাগছে! খবর দেখলে ভয় করছে!' খুব চিন্তা হচ্ছে এখন!

'কতদিন চলবে এই পরিস্থিতি! শুনছি নাকি কয়েক মাস ধরে চলতে পারে লক ডাউন!'

'...আমি ক্রমশ মন খারাপের মধ্যে ঢুকে যাচ্ছি। বেরোতে হবে, বেরোতে হবে! কবিতা গান দিয়ে আমার হবে না...'

'দেখো না, ও সারাদিন শুধু টিভির সামনে বসে থাকছে আর অ্যাংজাইটির পান্ড শুধু চড়ছে, তার সাথে চড়ছে মেজাজও...'

'প্রবল দুশ্চিন্তা আর মন খারাপের মধ্যে আছি! মেয়েটা নতুন চাকরিতে জয়েন করবে বলে ব্যাঙ্গালোরে সেই যে গেল, তার পর দিন থেকেই আটকে পড়লো লক ডাউন-এ!

কী যে হবে কে জানে! রাতে ঘুমোতে পারছি না, খেতে বসলে কান্না পাচ্ছে!'

'ছেলে আমেরিকার বিখ্যাত বিশ্ববিদ্যালয়ে গবেষক। গত দু'সপ্তাহ ঘরবন্দি। পরশু একটু জ্বর এসেছিল। অল্প সর্দি-কাশিও রয়েছে! খুব চিন্তায় আছি! স্থির থাকতে পারছি না কিছুতেই!'

...এই কথাগুলো ভেসে এলো আমার খুব কাছের মানুষদের কাছ থেকে। যাঁরা উদ্বেগ উৎকণ্ঠা আর বিষণ্ণতার মধ্যে আছেন করোনার এই দিনগুলোতে।

অন্য অনেক ভাইরাসের তুলনায় মারণ ক্ষমতায় দুর্বল হওয়া সত্ত্বেও এই করোনা ভাইরাস মানুষের মধ্যে গ্রাহি রব তুলে দিতে পেরেছে এর অদম্য অপ্রতিহত গতিতে সংক্রমণ ছড়ানোর ক্ষমতার কারণেই!

এই ভাইরাসের সংক্রমণ অবশ্যই আশঙ্ক্যর! আবার এ-কথাও সত্যি, এই ভাইরাসের অশ্বমেধ ঘোড়াকে খামিয়ে দেওয়ার মন্ত্র আমাদের অজানা নয়! এই ভাইরাস-সংক্রমণ রুখে দেয়ার ক্ষমতা আমাদের মধ্যেই রয়েছে! আমরা যদি স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ মতো নিতান্ত জরুরি কারণ ছাড়া বাইরে বেরোনো বন্ধ করি, যদি তাঁদের পরামর্শ অনুযায়ী স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলি--- যেগুলো বিভিন্ন মাধ্যমে ইতিমধ্যেই বহুল প্রচারিত, যদি শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সচেষ্ট হই --- স্বল্প অথচ সুষম পুষ্টিগুণ সম্পন্ন খাবার খেয়ে, অল্প অল্প করে-বার বার জল খেয়ে, ঠিক সময়ে এবং পর্যাপ্ত ঘুমিয়ে, একটু ব্যায়াম করে, মনকেও সুস্থ রেখে।

...যদি সত্যিই এগুলো আমরা মেনে চলতে পারি, এই ভাইরাসের সাধ্য নেই আমাদের ছুঁয়ে ফেলে!

কিন্তু, অনেকেরই মন ভালো নেই করোনার এই দিনগুলোতে !

আমাদের মধ্যে অনেকেই আছেন নানাবিধ দুশ্চিন্তা-উদ্বেগ-উৎকণ্ঠার মধ্যে! অজানা আশঙ্কা এবং খারাপ কিছু ঘটে যাবে---অনেক দূরের এমন ভাবনায় এখনই কাতর হয়ে পড়ছেন কেউ কেউ, নিরাপত্তার আশঙ্কায় তটস্থ হয়ে আছেন কেউ, কারোর বুক ধড়ফড় করছে, কারোর হাত-পা কাঁপছে, শীত শীত করছে, অস্থির লাগছে---স্থির হয়ে বসতে পারছেন না, মন দিতে পারছেন না কোনো কিছুতেই, ঘুম আসছে না রাতে---নানা দুশ্চিন্তা ভিড় করে আসছে মনে, খেতে ইচ্ছে করছে না কিছু!

যখন আমরা উদ্বেগ উৎকণ্ঠার মধ্যে দিয়ে যাই, তখন কমবেশি ওপরের এই লক্ষণগুলো আমাদের মধ্যে ফুটে ওঠে। বিপন্ন বোধ করি আমরা।

কেউ কেউ বিষণ্ণ হয়ে পড়ছেন ক্রমশ, কোনো কিছুই ভালো লাগছে না, কোনো কিছুতে আনন্দ খুঁজে পাচ্ছেন না, কখনো বা একটুতে চোখ ভিজে আসছে জলে, কারো কারো মেজাজ এখন তিরিফি---একটুতেই বিরক্তি বা রাগ তাঁদের মধ্যে, কারোর মনে নৈরাশ্য ভর করে আসছে, জীবনটাই বৃথা মনে হচ্ছে, একা ও অসহায় লাগছে---কেউ পাশে নেই, বোঝো না কেউই, সামনেটাও অন্ধকার...থেকেই বা কী হবে আর! ঘুম ভেঙে যাচ্ছে মাঝ রাতেই কিংবা ভোর রাতে, বড় বিষাদ লাগছে সবকিছু!

....এই লক্ষণগুলো বিষণ্ণতার! অল্প মন খারাপের মধ্যে দিয়ে আমরা প্রায় সবাই মাঝেমাঝেই গিয়ে থাকি! সেই মন খারাপের তীব্রতা, ব্যাপ্তি বা স্থায়িত্ব ততটা থাকে না। কিন্তু, বিষণ্ণতায় মন খারাপের মাত্রা অনেক তীব্র হয়, স্থায়িত্বও তুলনামূলক বেশি হয়।

বিপর্যয়ের এই দিনগুলোতে অল্প মাত্রায় উদ্বেগ উৎকণ্ঠা, দুশ্চিন্তা, মন খারাপ কিংবা অল্প মাত্রার বিষণ্ণতা অস্বাভাবিক নয়।

আমরা এই অল্প মাত্রার দুশ্চিন্তা বা উদ্বেগ উৎকণ্ঠা কিংবা মন খারাপ বা বিষণ্ণতা কাটিয়ে উঠতে কী করতে পারি?

▪ এটা বুঝে নিতে পারি, এই বিপর্যয়ের পরিস্থিতিতে এমন উদ্বেগ উৎকণ্ঠা, মন খারাপ বা অল্প মাত্রার বিষণ্ণতা স্বাভাবিক। সংবেদনশীল মনে তার প্রভাব হয়তো কিছুটা বেশিই! এ শুধু আমারই হচ্ছে এমন নয়, অনেকেই এই পরিস্থিতির শিকার।

মনের এই অসুবিধাকে চেনা এবং মেনে নেওয়া জরুরি।

▪ একটু শ্বাসপ্রশ্বাসের ব্যায়াম করতে পারি। রামদেব না-হলেও চলবে, সোজা হয়ে চেয়ার-টুল-মোড়ার ওপর কিংবা মেঝেতে বসে--খুব ধীর গতিতে দীর্ঘ শ্বাস নেওয়া, আর ধরে না-রেখে খুব ধীরে প্রশ্বাস ছাড়া। সকাল-বিকাল কিংবা যখনই অস্থির বা টেনশন অনুভব করবো, তখনই কিছুক্ষণ দু'চোখ বন্ধ করে করতে পারলে অস্থিরতা ও টেনশন একটু কমবে।

▪ মন খুলে বলা যায়---এমন কেউ বাড়িতে থাকলে তাঁর কাছে কিংবা ফোন বা সোশ্যাল নেটওয়ার্কের মাধ্যমে কোনো আত্মজন বা বন্ধুর কাছে বলা। নিজের উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা-মন খারাপ-বিষণ্ণতার কথা বলতে না-পারলে, মন খুলে লিখতে পারলেও সেই জমে থাকা অনুভূতির তীব্রতা কিছুটা কমে, ভার কিছুটা হালকা হয়।

▪ টেলিভিশন বা সোশ্যাল নেটওয়ার্কের সামনে যদি দীর্ঘক্ষণ আমরা বসে এই করোনা সংক্রমণ বিপর্যয়ের খবর শুনতে থাকি, দেখতে থাকি... তাহলে আমাদের মন ওর মধ্যেই আবদ্ধ হয়ে থাকবে, বেরোতে পারবে না, বাড়তে থাকবে আমাদের দুশ্চিন্তা-উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা-ভয় ও আশঙ্কার মাত্রা। করোনা ভাইরাস সংক্রমণ-সংক্রান্ত খবর সম্পর্কে সচেতন থাকা অবশ্যই প্রয়োজন, এর জন্য দিনে দু থেকে তিনবার টেলিভিশনে বা করোনা আপডেট-সংক্রান্ত কোনো হেল্প ডেস্ক থেকে খবর দেখে নিলেই যথেষ্ট। সর্বক্ষণ ওই একই বিষয় নিয়ে পড়ে থাকলে মনের ওপর চাপ বাড়তেই পারে।

▪ করোনা সংক্রমণ নিয়ে চারপাশে অজস্র অবৈজ্ঞানিক ও হোয়াটস্ অ্যাপ ইউনিভার্সিটি সৃষ্ট খবর ভেসে বেড়াচ্ছে! এই কাহিনীগুলো কতটা সত্যি, কতটা যুক্তিযুক্ত---তা আমরা যাচাই না-করে অথবা আতঙ্কের শিকার হচ্ছি। এইসব বৃত্তান্তের তথ্যসূত্র খুঁজতে গেলে নির্ভরযোগ্য কিছু পাওয়া যাচ্ছে না, কিন্তু ততক্ষণে তা ভাইরাল হয়ে যাচ্ছে করোনার সংক্রমণের মতোই!

ফেক নিউজ ও পোস্ট ট্রুথ-এর এই রমরমার যুগে আমরা বরং কোনো সংবাদের ওপর ভরসা করার আগে তার তথ্যসূত্র, সেই তথ্যসূত্রের বিশ্বাসযোগ্যতা, সেই সংবাদের যুক্তিগ্রাহ্যতা নিজের যুক্তিবোধ দিয়ে ভালোভাবে যাচাই করে নিই। তাতে ঠকে যাওয়ার আশঙ্কা কমে। অথবা উদ্বেগ কমে, অকারণ বিদ্বেষ থেকে বাঁচি!

▪ অনেকেই 'ঠিকঠাক' মাস্ক আর পর্যাপ্ত মাত্রায় হ্যান্ড স্যানিটাইজার না-পাওয়ায় প্রবল উদ্ভয়!

সুরক্ষা সতর্কতা সম্পর্কেও নানা মূর্খির নানা মত আমরা নানা মাধ্যমে পাচ্ছি! বিভ্রান্ত আমরা অনেকেই! বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার বিশেষজ্ঞরা বলছেন, শুধুমাত্র সর্দি-কাশি-জ্বর-শ্বাস কষ্টের সমস্যায় যাঁরা আছেন, তাঁরাই N-95 মাস্ক পরুন, এছাড়া এইসব উপসর্গ যাঁদের মধ্যে রয়েছে---তাঁদের পরিচর্যার দায়িত্বে থাকা স্বজন এবং এই বিপর্যয়ের সময়ে চিকিৎসা পরিষেবা যাঁরা দিচ্ছেন---সেই চিকিৎসক-নার্স-স্বাস্থ্যকর্মী- অ্যাম্বুলেন্স চালকদের জন্য এই মাস্ক জরুরি। অন্যদের মাস্ক পরার অর্থ অকারণ মাস্কের অপচয়। এই অপচয় সৃষ্টি করছে চিকিৎসা-পরিষেবায় যুক্তদের জন্য পর্যাপ্ত মাস্কের ঘাটতি। এতে করোনা-সংক্রমণের বিরুদ্ধে যুদ্ধরত আসল সৈনিকদের আমরা ঠেলে দিচ্ছি বিপদের মুখে। একইভাবে আমরা যারা ঘরে থাকছি, তারা সাধারণ সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিলেই যথেষ্ট! হ্যান্ড স্যানিটাইজারের ব্যবহার একেবারেই অপয়োজনীয়। বরং, হ্যান্ড স্যানিটাইজার থাকুক শুধুমাত্র চিকিৎসা পরিষেবা যাঁরা দিচ্ছেন, তাঁদের জন্য।

▪ এই করোনা ভাইরাসের মারণ ক্ষমতা অন্য অনেক ভাইরাসের তুলনায় অনেকটাই কম! সাধারণভাবে দেখা যাচ্ছে, এই ভাইরাসের সংক্রমণে মৃত্যু ঘটেছে যাঁদের, তাঁদের বৃহত্তর অংশ বয়স্ক মানুষ---পঁয়ষট্টি উর্দে তাঁদের বয়স, শ্বাসকষ্ট জনিত সমস্যা কিংবা ডায়াবেটিস আগে থেকেই আছে, অন্য কোনো অসুখ যার কারণে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে গেছে, এমন সংক্রমণ-প্রবণ মানুষদের জন্য অতিরিক্ত সতর্কতা অবশ্যই জরুরি। কিন্তু, এই ভাইরাস সংক্রমণ হলেই মৃত্যু--- এই আতঙ্ক অমূলক। আক্রান্ত হওয়ার পর সেবে যাওয়ার হার অনেক অনেক বেশি। তার মানে এই নয়, যাঁরা তুলনামূলক সুস্থ-সবল, তাঁরা ইচ্ছে মতো বাইরে ঘুরবেন! এতে তাঁদের মাধ্যমে তাঁদের প্রিয়জনরা আক্রান্ত হবেন।

▪ আমাদের, যাঁদের সন্তান বা কাছের মানুষ দূরে আছেন এই দিনগুলোতে, তাঁদের মনে প্রিয়জনকে নিয়ে উদ্বেগ উৎকণ্ঠা থাকবে, এটাই স্বাভাবিক। কিন্তু, এটাও আমরা ভাবতে পারি, তারাও এখন বড় হয়েছে, নিজেদের এবং পরিবারের প্রতি তারাও যথেষ্ট দায়িত্বশীল। এই সংক্রমণের সময়ে আমরা শুধু আমাদের উদ্বেগটুকু জানিয়ে রাখি, সতর্ক ও সজাগ থাকতে বলি নিজের সুরক্ষা ও চারপাশ সম্পর্কে। প্রতিদিন নিয়ম করে নির্দিষ্ট একটা সময়ে তাদের সঙ্গে যোগাযোগ রেখে চলি, অন্য বন্ধুদের সঙ্গে যোগাযোগ রাখতে উৎসাহ দিই। এই অভিজ্ঞতা তাদের আত্মপ্রত্যয় আরও দৃঢ় করতে সাহায্য করবে, এই বিশ্বাস আমাদের থাকুক।

▪ 'অলস মস্তিষ্ক শয়তানের বাসা', এই প্রবাদের সঙ্গে আমরা পরিচিত। সুতরাং, এই 'কোয়ারান্টাইন-যাপন' শুধু যাতে 'দুর্ভাবনার অখণ্ড অবসর না-হয়ে' ওঠে, তার জন্য সচেতন থাকতে চেষ্টা করি বরং! নানাবিধ বই পড়তে পারি, বই পড়া এক অর্থে ব্যাগপত্রের বোঝা বিহীন নির্ভার ভ্রমণের অনন্য অবসর! কিংবা, খুঁজে নেওয়া যায় এই সময়ে নিজের মধ্যকার সুপ্ত সৃজনশীল/ সৃষ্টিশীল সত্তাটিকেও! তা হতে পারে কিছু গল্প-কবিতা-প্রবন্ধ বা নিদেন পক্ষে অনুভূতির ব্যক্তিগত জার্নাল। কেউ কেউ তুলে নিতে পারি হাতে রঙের তুলি! কিংবা, হতে পারে গীতবিতান বের করে বসে পড়া! কিংবা, নিজের ভালো লাগে এমন কিছু! আবার, দৈনন্দিন ব্যস্ততায় দূরে সরে যাওয়া কাছের মানুষকে কাছে পাওয়ার সুযোগ হয়ে উঠতে পারে এই কোয়ারান্টাইন। অনেকদিন কথা না-হওয়া বন্ধুকে ফোন করে জেনে নেওয়া যায়, 'বন্ধু কী খবর বল?' খোঁজ নেওয়া যায় দূরে থাকা সেই আত্মজনের, বহুদিন যার খোঁজ নেই!

▪ এই ঘরবন্দি কোয়ারান্টাইন-পর্বে ঘরের মধ্যে একসঙ্গে সারাটা দিন থাকার ফলে বিভিন্ন কারণে পরিবারে কাছের মানুষদের মধ্যে পরস্পরের মতান্তর ঘটছে অনেক ক্ষেত্রেই। সেই মতান্তর খুব স্বাভাবিকও। কিন্তু, তা যাতে মনান্তরের দিকে না-যায়, সে বিষয়ে সতর্ক থাকি। পারস্পরিক দোষারোপের পরিবর্তে অন্যের অনুভূতি, সমস্যা, পরিস্থিতিকে তার জায়গা থেকে যদি একটু বোঝার চেষ্টা করি, যদি বিভিন্ন কাজে সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দিই, তবে এই কোয়ারান্টাইন-যাপন শত প্রতিকূলতার মধ্যেও মধুর হয়ে উঠতে পারে!

▪ উদ্বেগ উৎকণ্ঠা বা বিষণ্ণতার মাত্রা যদি তীব্র হয়, যদি সারারাত ঘুম না আসে দু'চোখে। খিদে ক্রমশ কমতে থাকে---সেক্ষেত্রে কোনো মনস্তাত্ত্বিক কাউন্সেলর/ মনোবিদ/মনঃচিকিৎসকের সহায়তা নিতে পারি আমরা।

▪ পরিশেষে একটা কথা আমরা ভেবে দেখতে পারি, আমাদের মতো তৃতীয় বিশ্বের মানুষ বহুকাল ধরে বহু রকম ব্যাকটেরিয়া-ভাইরাসের সঙ্গে সহবাসে অভ্যস্ত। আমাদের মধ্যে সহজাত সংক্রমণ-প্রতিরোধ ক্ষমতা উন্নত দেশের মানুষদের তুলনায় হয়তো কিছুটা বেশিই! সুতরাং, মনে এই প্রত্যয় থাকুক, 'মহাস্তরে মরিনি আমরা, মারি নিয়ে ঘর করি', করোনার কি সাধ্য আমাদের শেষ করে!

আসুন, আমরা সতর্ক থাকি সংক্রমণ বিষয়ে! দায়িত্বশীল থাকি--- শুধু নিজের প্রতিই নয়, কাছের এবং দূরের সকলের প্রতিই! নিজের মনের যত্ন নেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে কাছের এবং দূরের মানুষদের মনেরও একটু যত্ন নিই!