

থেরাপিগ্ৰন্থন্থীয় দৃষ্টিভঙ্গি (Therapeutic Approaches)

5

এই অধ্যায়টি পড়ার পর তোমরা সমর্থ হবে :

- তোমরা নিজেরা মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির মূল প্রকৃতি এবং প্রক্রিয়ার সাথে পরিচিত হতে।
- মানুষের সাহায্যের জন্য বিভিন্ন ধরনের থেরাপি রয়েছে এই উপলব্ধি করতে।
- হস্তক্ষেপের (Intervention) মনোবৈজ্ঞানিক রূপগুলোর ব্যবহার উপলব্ধি করতে।
- মানসিক বিকারগ্রন্থ ব্যক্তিদের কীভাবে পুনর্বাসিত করা হয় তা জানতে।

বিষয়বস্তু

মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির প্রকৃতি এবং প্রক্রিয়া

থেরাপি সন্থন্থীয় সম্পর্ক স্থাপন

থেরাপির প্রকারভেদ

একজন ক্লায়েন্টের সমস্যাগুলোকে নিবৃপণ করার পদক্ষেপ (বাক্স 5.2)

মনোজ্ঞামিক থেরাপি (Psychodynamic Therapy)

আচরণগত থেরাপি (Behaviour Therapy)

Relaxation পন্থতি (Box 5.2)

জ্ঞানমূলক থেরাপি (Cognitive Therapy)

মানবতাবাদী অস্তিত্বমূলক থেরাপি (Humanistic-existential Therapy)

Biomedical থেরাপি

বিকল্প থেরাপিসমূহ (Alternative Therapies)

মানসিক বিকারগ্রন্থদের পুনর্বাসন

মুখ্যপদ

সারাংশ

পর্যালোচনামূলক প্রশ্ন

প্রকল্পের ধারণা

ওয়েব লিংকস

শিক্ষক সংক্রান্ত নির্দেশাবলি

ভূমিকা (Introduction)

পূর্ববর্তী অধ্যায়ে তোমরা প্রধান মনোবৈজ্ঞানিক ব্যত্যয়গুলো এবং এইগুলো থেকে রোগীরা ও অন্যান্যরা যে উৎপীড়নের সম্মুখীন হয় এইগুলো সম্পর্কে পড়েছ। এই অধ্যায়ে তোমরা বিভিন্ন থেরাপি সম্বন্ধিত পদ্ধতি সম্পর্কে শিখবে যা সাইকোথেরাপিস্টরা তাদের রোগীদের সাহায্য করার জন্য ব্যবহার করে থাকেন। এখানে বিভিন্ন ধরনের মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপি রয়েছে। এর মধ্যে কয়েকটি আত্ম উপলক্ষি অর্জনের উপর কেন্দ্রীভূত; অন্য থেরাপিগুলো আবার বেশিরভাগই আচরণমুখী (action-oriented)। এই সমস্ত দৃষ্টিভঙ্গি রোগী তার অসংযত অবস্থা থেকে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করার মতো প্রধান বিষয়ের উপর নির্ভর করে। থেরাপি সম্বন্ধিত দৃষ্টিভঙ্গির কার্যকারিতা একজন রোগীর ক্ষেত্রে বিভিন্ন কারণের উপর নির্ভর করে যথা— রোগের প্রবলতা, অন্যান্য যে পরিমাণ উৎপীড়নের সম্মুখীন হয় এবং অন্যান্যদের ক্ষেত্রে সময়, প্রয়াস ও টাকার সহজ লভ্যতার উপর।

সমস্ত থেরাপি সম্বন্ধীয় দৃষ্টিভঙ্গি প্রকৃতিগত দিক থেকে সংশোধনী এবং সাহায্যকারী। সবগুলোর মধ্যেই থেরাপিস্ট এবং ক্লায়েন্ট বা রোগীর মধ্যে আন্তব্যক্তিগত সম্পর্কের কথা উল্লেখ রয়েছে। এগুলোর মধ্যে কয়েকটির প্রকৃতি নির্দেশমূলক যথা, মনোজাগতিক (psychodynamic), যেখানে কয়েকটি আবার অ-নির্দেশনামূলক, যথা, person-centred. এই অধ্যায়ে আমরা কয়েকটি প্রধান মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির প্রকারভেদ নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করব।

মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির প্রকৃতি এবং প্রক্রিয়া (NATURE AND PROCESS OF PSYCHOTHERAPY)

মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপি হলো, যে চিকিৎসা লাভ করার চেষ্টা করছে বা যে ক্লায়েন্ট এবং যে চিকিৎসা করছে বা যে থেরাপিস্ট তাদের মধ্যে একটি স্বতঃস্ফূর্ত সম্পর্ক। এই সম্পর্কের উদ্দেশ্য হলো ক্লায়েন্টের সমস্যার সমাধান করা, যার সে সম্মুখীন হয়েছে। এই সম্পর্কটি ক্লায়েন্টের মনে বিশ্বাস তৈরির সহায়ক, যাতে সে মুক্তভাবে আলোচনা করতে পারে। মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপিস্টের উদ্দেশ্য হলো অসংগতিমূলক আচরণের পরিবর্তন করা, ব্যক্তিগত অসুবিধা অনুভূতিগুলোকে কমানো এবং ক্লায়েন্টকে তার পরিবেশের সাথে ভালোভাবে অভিযোজনে সাহায্য করা। অপরিপূর্ণ বৈবাহিক, পেশাগত ও সামাজিক অভিযোজনের ক্ষেত্রে প্রধান পরিবর্তনগুলোর জন্য ব্যক্তির ব্যক্তিগত পরিবেশে পরিবর্তন আনা প্রয়োজন।

সবরকম মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপি সম্বন্ধীয় দৃষ্টিভঙ্গির বৈশিষ্ট্যগুলো হলো : (i) এখানে বিভিন্ন থেরাপির তত্ত্বের ভিত্তিতে শৃঙ্খলাবদ্ধ প্রয়োগের নীতি রয়েছে, (ii) যেসব ব্যক্তি দক্ষ বিশেষজ্ঞের তত্ত্ববধানে প্রশিক্ষণ গ্রহণ করে থাকে একমাত্র তারাই মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির অনুশীলন করতে পারে, কিন্তু সবাই পারে না। একজন

অপ্রশিক্ষিত ব্যক্তি অনিচ্ছাকৃতভাবে ভাল করার পরিবর্তে কোনো গুরুতর ক্ষতি করতে পারে। (iii) থেরাপি সম্বন্ধীয় পরিস্থিতির অন্তর্গত রয়েছেন একজন থেরাপিস্ট এবং একজন ক্লায়েন্ট, যে তার প্রক্ষোভমূলক সমস্যার (এই ব্যক্তিটি থেরাপি সম্বন্ধিত প্রতিক্রিয়ার কেন্দ্রে উপস্থিত) জন্য সাহায্য চায় এবং গ্রহণ করে এবং (iv) দুইজন ব্যক্তি-থেরাপিস্ট ও ক্লায়েন্ট তাদের মধ্যে পারস্পরিক সম্পর্কের ফলশ্রুতিতে থেরাপিসম্বন্ধিত সম্পর্কের সৃষ্টি হয়। এটি একটি গোপন, আন্তব্যক্তিগত এবং গতিশীল সম্পর্ক। যে কোনো ধরনের মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির মূল বিষয় হলো এই মানবিক সম্পর্কটি এবং এটি পরিবর্তনের মাধ্যম হিসাবে কাজ করে।

সবকটি মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির উদ্দেশ্য হলো এই কয়েকটি বা নিম্নোক্ত লক্ষ্যগুলোকে সাধিত করা :

- (i) ক্লায়েন্টকে পুনঃশক্তি সঞ্চারিত করে তার উন্নতির জন্য সংকল্প করা।
- (ii) আবেগীয় চাপকে কমিয়ে আনা।
- (iii) ইতিবাচক উন্নতির সম্ভাবনাকে উদ্ঘাটিত করা।
- (iv) অভ্যাসগুলো পরিবর্তন করা।
- (v) চিন্তাভাবনার ধরনকে পরিবর্তন করা।
- (vi) আত্মসচেতনতা বৃদ্ধি করা।

- (vii) আন্তঃ ব্যক্তিগত সম্পর্ক এবং যোগাযোগকে উন্নত করা।
- (viii) সিদ্ধান্ত গ্রহণকে সহজতর করা।
- (ix) জীবনের নিজস্ব পছন্দগুলোর প্রতি সচেতন হওয়া।
- (x) নিজস্ব সামাজিক পরিবেশের সাথে আরও সৃজনশীল এবং আত্ম-চেতনার মাধ্যমে সম্পর্কস্থাপন করা।

থেরাপি সম্বন্ধীয় সম্পর্ক (Therapeutic Relationship)

ক্লায়েন্ট এবং থেরাপিস্টের মধ্যে যে বিশেষ সম্পর্ক রয়েছে এটি থেরাপি সম্বন্ধীয় সম্পর্ক বা জোট (Therapeutic relationship or alliance) নামে পরিচিত। এটি কোনো অল্প সময়ের পরিচিতি না আবার একটি স্থায়ী ও দীর্ঘমেয়াদি সম্পর্কও নয়। এখানে থেরাপি সম্বন্ধীয় জোটের দুটি প্রধান উপাদান রয়েছে। প্রথম উপাদানটি হল সম্পর্কের চুক্তিমূলক প্রকৃতি, যেখানে দুজন ইচ্ছুক ব্যক্তি, যথা ক্লায়েন্ট এবং থেরাপিস্ট একটি অংশীদারিত্বে প্রবেশ করে, যার উদ্দেশ্য হলো ক্লায়েন্টকে তার সমস্যা সমাধানে সাহায্য করা। থেরাপি সম্বন্ধিত জোটের দ্বিতীয় উপাদানটি হলো থেরাপির সীমিত সময়। এই জোটটি ততদিন পর্যন্ত চলে যতদিন না ক্লায়েন্ট তার সমস্যার সাথে মোকাবিলা করতে সক্ষম হয় এবং নিজের জীবনের উপর নিয়ন্ত্রণ আনে। এই সম্পর্কটির বিভিন্ন অভিনব বৈশিষ্ট্য রয়েছে। এটি একটি বিশ্বাস এবং অসম্বন্ধ সম্পর্ক। অতিমাত্রায় বিশ্বাস ক্লায়েন্টকে থেরাপিস্টের কাছে নিজেকে ভারমুক্ত মনে করায় এবং পরবর্তীতে তার মনোবৈজ্ঞানিক ও ব্যক্তিগত সমস্যাগুলোর জন্য ভরসা করতে সাহায্য করে। থেরাপিস্ট ক্লায়েন্টের প্রতি গ্রহণযোগ্যতা, সহমর্মিতা, আন্তরিকতা এবং সহিষ্ণুতা দেখিয়ে তাকে উৎসাহিত করে। থেরাপিস্ট তার কথা বার্তা ও আচরণের মাধ্যমে এটি জ্ঞাপন করে যে সে ক্লায়েন্টকে বিচার করে না এবং ক্লায়েন্টরা আগে যেসব 'ভুল' কাজ বা চিন্তা হয়ত সে করেছে তার জন্য ক্লায়েন্ট যদি অভ্র ব্যবহার করে বা বিশ্বাস করে তা সত্ত্বেও থেরাপিস্ট ক্লায়েন্টের প্রতি সেই একই ইতিবাচক অনুভূতির প্রদর্শন করবে। এটি হল ক্লায়েন্টের প্রতি থেরাপিস্টের শর্তহীন ইতিবাচক সম্পর্ক (unconditional positive regard)। থেরাপিস্টের ক্লায়েন্টের প্রতি সহমর্মিতা থাকে। সহমর্মিতা (Empathy) সহানুভূতি (sympathy) থেকে আলাদা এবং এটি হল অন্য ব্যক্তির পরিস্থিতিকে বুদ্ধিগতভাবে উপলব্ধি করা।

সহানুভূতিতে অন্যদের পীড়ার প্রতি সমবেদনা এবং দরদ থাকে কিন্তু অন্য ব্যক্তির মতো অনুভব করতে সক্ষম হয় না। বুদ্ধিগত উপলব্ধি হল উদাসীন অনুভূতি যেখানে ব্যক্তি অন্য ব্যক্তির মতো অনুভূত করতে সক্ষম হয়, আবার সহানুভূতিও অনুভব করে না। অপরদিকে, যখন একজন অন্য ব্যক্তির মন্দাবস্থার উপলব্ধি করতে এবং অন্যব্যক্তির মতো অনুভব করতে সক্ষম হয় একে সহমর্মিতার উপস্থিতি বোঝায়। এর অর্থ হল অন্য ব্যক্তির দৃষ্টিকোণ থেকে দেখা, অর্থাৎ নিজেকে অন্যের জায়গায় দাঁড় করানো। সহমর্মিতা থেরাপি সম্বন্ধীয় সম্পর্ককে সমৃদ্ধ করে এবং এটি একটি আরোগ্যমূলক সম্পর্কে পরিণত করে।

থেরাপি সম্বন্ধিত জোটে থেরাপিস্টকে অবশ্যই ক্লায়েন্ট প্রদত্ত অভিজ্ঞতা, ঘটনা, অনুভূতি বা চিন্তাধারার সম্পর্কে যথাযথ গোপনীয়তা রক্ষা করতে হয়। কোনোভাবেই থেরাপিস্ট-তার ক্লায়েন্টের বিশ্বাস এবং আত্মবিশ্বাসের সুযোগ নেয় না। পরিশেষে এটি একটি পেশাগত সম্পর্ক এবং এটাই থাকা উচিত।

তোমাদের কোনো সহপাঠী বা বন্ধু বা তোমাদের প্রিয় টিভি সিরিয়ালের অভিনেতা যে নাকি কোনো একটি নেতিবাচক বা আতঙ্কজনক ঘটনার অভিজ্ঞতার (উদাহরণস্বরূপ, কাছের মানুষের মৃত্যু, কোনো একটি গুরুত্বপূর্ণ বন্ধুত্ব বা সম্পর্ক ভেঙে যাওয়া) সম্মুখীন হয়েছে যার সম্পর্কে তোমরা জানো। এখন নিজেকে ওই ব্যক্তির জায়গায় রাখো। ওই ব্যক্তি কী অনুভব করেছে তা অনুভব করার চেষ্টা কর, সে কি ভাবছে এবং সম্পূর্ণ ঘটনাটি তার দৃষ্টিকোণ থেকে দেখ। এইটি তোমাদেরকে ওই ব্যক্তিটি কেমন অনুভব করেছে তা বুঝতে সাহায্য করবে।

(বিঃদ্রঃ এই অনুশীলনটি শ্রেণিকক্ষে করা যেতে পারে শিক্ষক যাতে শিক্ষার্থীদের তাদের যে কোনো অসুবিধা অনুভব করার ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারে)।

কাজ
5.1

থেরাপির প্রকার ভেদ (TYPE OF THERAPIES)

যদিও সমস্ত মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির উদ্দেশ্য হলো মানব উৎপীড়ন দূর করা এবং কার্যকরী আচরণকে উৎসাহিত করা। কিন্তু তবুও

ধারণা, পদ্ধতি এবং কৌশলের দিক থেকে এদের মধ্যে বহু পার্থক্য রয়েছে। মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপিকে তিনটি প্রধান শ্রেণিতে অর্থাৎ, মনোজাজামিক (Psychotherapies), আচরণগত (Behaviour), এবং অস্তিত্বমূলক (existential) এইভাবে বিভক্ত করা যেতে পারে। কালানুক্রমিকতার ভিত্তিতে বলা হলে মনোজাজামিক থেরাপি আগে এসেছে, তাকে অনুসরণ করে আচরণগত থেরাপি আবার যেখানে অস্তিত্বমূলক থেরাপিকে তৃতীয় ক্ষমতা বলা হয় বা সমচেয়ে শেষে উদ্ভূত হয়েছে। মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির শ্রেণিবিভাগ নিম্নলিখিত স্থিতিমাপের উপর ভিত্তি করে করা হয়েছে।

1. সেই কারণটি কী যা সমস্যার দিকে নিয়ে যায়?

মনোজাজামিক থেরাপির দৃষ্টিতে অন্তঃস্থিত মনোগত দন্দ্ব অর্থাৎ যা ব্যক্তির মনের ভিতরে রয়েছে। সেগুলি হলো মনোবৈজ্ঞানিক সমস্যার উৎস। আচরণগত থেরাপির মতানুসারে মনোবৈজ্ঞানিক সমস্যার উদ্ভব আচরণমূলক এবং চেতনার ত্রুটিপূর্ণ শিখনের ফলে হয়। অস্তিত্বমূলক থেরাপি এটা স্বীকার করে যে নিজের জীবন ও অস্তিত্বে অর্থ নিরূপন করার সাথে যুক্ত প্রশ্নটিই হলো মনোবৈজ্ঞানিক সমস্যার কারণ।

2. কারণগুলো কীভাবে উদ্ভূত হয়?

মনোজাজামিক থেরাপিতে বলা হয় বাল্যকালের অপরিতৃপ্ত ইচ্ছা ও বাল্যকালের অমীমাংসিত ভয় অন্তঃস্থিত মনোগত দ্বন্দ্বের দিকে নিয়ে যায়। আচরণগত থেরাপি স্বীকার করে ত্রুটিপূর্ণ প্রতিবর্তের ধরন, ত্রুটিপূর্ণ শিক্ষন এবং চিন্তাধারা ও বিশ্বাস অসংগতিপূর্ণ আচরণের দিকে নিয়ে এবং পরবর্তী সময়ে মনোবৈজ্ঞানিক সমস্যার দিকেও নিয়ে যায়। অস্তিত্বমূলক থেরাপি বর্তমানের উপর গুরুত্ব আরোপ করে। এর মতে তাৎক্ষণিক একাকিত্ব, উন্নততার অনুভূতি, নিজের অস্তিত্ব সম্পর্কে নিষ্ফলতার অনুভূতি ইত্যাদি থেকে মনোবৈজ্ঞানিক সমস্যা তৈরি হয়।

3. চিকিৎসার মূল পদ্ধতিটি কি?

মনোজাজামিক থেরাপি ক্লায়েন্টের চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি বের করে আনার জন্য মুক্ত অনুষঙ্গ ও স্বপ্নের বিশ্লেষণ, এই

পদ্ধতিগুলো ব্যবহার করে। ক্লায়েন্টের কাছে এই বিষয়বস্তুগুলোর ব্যাখ্যা করা হয় যাতে তাকে দ্বন্দ্বের মুখোমুখি হতে হয় ও এর মীমাংসা করার জন্য সাহায্য করা যেতে পারে এবং এইভাবে সে সমস্যাটি অতিক্রম করে। আচরণগত থেরাপি ত্রুটিপূর্ণ প্রতিবর্তের ধরনকে চিহ্নিত করে এবং আচরণকে উন্নত করার জন্য বিকল্প আচরণমূলক সম্ভাব্যতা প্রতিষ্ঠিত করে। জ্ঞানগত পদ্ধতি এমন ধরনের থেরাপি প্রযুক্ত করে যা ক্লায়েন্টকে মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়ন থেকে বেরিয়ে আসার জন্য সাহায্য করতে গিয়ে ক্লায়েন্টের ত্রুটিপূর্ণ চিন্তাধারার ধরণকে বাধা দেয়। অস্তিত্বমূলক থেরাপি এমন একটি থেরাপি সম্বন্ধিত পরিবেশ প্রদান করে যা ইতিবাচক, গ্রহণীয়, এবং বিচারবিহীন হয়। যেখানে ক্লায়েন্ট সমস্যা সম্পর্কে কথা বলতে সক্ষম হয় এবং থেরাপিস্ট সহায়তাকারী হিসাবে ভূমিকা পালন করে। এখানে ক্লায়েন্ট ব্যক্তিগত উন্নয়নের পদ্ধতির মাধ্যমে সমাধানে পৌঁছায়।

4. ক্লায়েন্ট এবং থেরাপিস্টের মধ্যকার থেরাপি সঙ্ক্ষীয় সম্পর্কের প্রকৃতিটি কেমন?

মনোজাজামিক থেরাপি এই অনুমান করে যে, থেরাপিস্ট ক্লায়েন্ট থেকেও বেশি ভালোভাবে ক্লায়েন্টের অন্তঃস্থিত মনোগত দন্দ্বগুলোকে উপলব্ধি করে। তাই এখানে থেরাপিস্ট হলো সেই ব্যক্তি যে ক্লায়েন্টের চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিকে ক্লায়েন্টের কাছে এমনভাবে ব্যাখ্যা করে যাতে সেই একই উপলব্ধি লাভ করতে পারে। আচরণগত থেরাপি অনুমান করে যে, থেরাপিস্ট ক্লায়েন্টের ত্রুটিপূর্ণ আচরণ ও চিন্তাভাবনার ধরণকে নির্ধারিত করে। এটি এও অনুমান করে যে থেরাপিস্ট এই ধরনের আচরণ ও চিন্তাভাবনা খুঁজে বার করতে সক্ষম হয়, যা ক্লায়েন্টের জন্য অভিযোজনমূলক হবে। মনোজাজামিক এবং আচরণগত থেরাপি এই দুটোই অনুমান করেছে থেরাপিস্টের ক্লায়েন্টের সমস্যার সমাধানে পৌঁছানোর ক্ষমতা রয়েছে। এই দুটি থেরাপির বিপরীতে, অস্তিত্বমূলক থেরাপি এই বিষয়ের উপরে জোর দেয় যে থেরাপিস্ট কেবলমাত্র ক্লায়েন্টকে একটি আন্তরিক সহমর্মী সম্পর্ক প্রদান করে যাতে ক্লায়েন্ট তার সমস্যার প্রকৃতি ও কারণগুলোর অধেষণে নিরাপদ অনুভব করতে পারে।

5. ক্লায়েন্টের জন্য প্রধান উপকারিতাটি কী?

মনোজাজ্ঞামিক থেরাপি প্রকোভমূলক অন্তঃদৃষ্টিকে প্রধান উপকারিতা হিসাবে মূল্য দেয় যা ক্লায়েন্ট চিকিৎসাপন্থতি থেকে আহরণ করে। প্রকোভমূলক অন্তঃদৃষ্টির উপস্থিতি তখন বোঝায় যখন ক্লায়েন্ট তার দ্বন্দ্বগুলিকে বুদ্ধিগতভাবে উপলব্ধি করে। আবার এই একই জিনিসটিকে প্রকোভমূলকভাবে গ্রহণ করতে সক্ষম হয় এবং যখন সে তার আবেগকে দ্বন্দ্বের দিকে পরিবর্তন করতে সক্ষম হয়। প্রকোভমূলক অন্তঃদৃষ্টির ফলে ক্লায়েন্টের লক্ষণ ও উৎপীড়নগুলো হ্রাস পায়। আচরণগত থেরাপি ত্রুটিপূর্ণ আচরণ এবং চিন্তাভাবনার পরিবর্তনকে অভিযোজনমূলক বলে বিবেচিত করে যা এই চিকিৎসা পন্থতির একটি প্রধান উপকারিতা। অভিযোজনমূলক বা সুস্থ আচরণ ও চিন্তাভাবনার ধরন স্থাপন করা উৎপীড়নের হ্রাস ও লক্ষণের অপসারণকে নিশ্চিত করে। মানবতাবাদী থেরাপি ব্যক্তিগত উন্নতিতে (Personal growth) প্রধান উপকারিতা হিসেবে মূল্য দেয়। ব্যক্তিগত উন্নতি বলতে নিজের ও নিজের আকাঙ্ক্ষা, প্রকোভ ও উদ্দেশ্য সম্পর্কে ক্রমবর্ধমান উপলব্ধি লাভ করার

প্রক্রিয়াকে বোঝায়।

6. চিকিৎসার স্থায়িত্বের কাল কী হয়?

প্রাচীন মনোবিশ্লেষণ কয়েক বছর ধরে চলতে পারে। কিন্তু মনোজাজ্ঞামিক থেরাপির কয়েকটি নতুন সংস্করণ 10-15 টি পর্বের মধ্যে শেষ হয়ে যায়। আচরণগত ও জন্মগত থেরাপি সাথে সাথে অন্তিভূমূলক থেরাপিও কম সময়ের হয় এবং কয়েক মাসের মধ্যেই শেষ হয়ে যায়।

এইভাবে বিভিন্ন ধরনের মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপিগুলো বহু স্থিতিমাপ দ্বারা পৃথক হয়ে থাকে। যদিও এগুলো একই সাধারণ পন্থতি ব্যবহার করে ও মনোবৈজ্ঞানিক তত্ত্বের মাধ্যমে উৎপীড়নের চিকিৎসা প্রদান করে। থেরাপিস্ট, থেরাপি সম্বন্ধিত সম্পর্ক এবং থেরাপির প্রক্রিয়া ক্লায়েন্টকে মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়ন থেকে উপশমের দিকে নিয়ে যাওয়ার জন্য যে পরিবর্তন প্রয়োজন সেই পরিবর্তনের মাধ্যম হয়ে উঠে। মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির প্রক্রিয়াটি ক্লায়েন্টের সমস্যা নিরূপণ করা দিয়ে শুরু হয়। বাস্ক 5.1 এ একজন ক্লায়েন্টের সমস্যা নিরূপণ করার পদক্ষেপ দেওয়া হয়েছে।

একজন ক্লায়েন্টের সমস্যার নিরূপণ করার পদক্ষেপ

বাস্ক
5.1

রোগসম্বন্ধিত প্রস্তুতি (Clinical formulation) বলতে চিকিৎসায় ব্যবহৃত থেরাপি সম্বন্ধিত মডেলে ক্লায়েন্টের সমস্যা নিরূপণকে বোঝায়। রোগ সম্বন্ধিত প্রস্তুতির নিম্নলিখিত সুবিধাগুলো রয়েছে :

1. সমস্যাটি উপলব্ধি করা : থেরাপিস্ট ক্লায়েন্টের দ্বারা অনুভূত উৎপীড়নের সম্পূর্ণ তাৎপর্য উপলব্ধিতে সক্ষম হয়।
2. মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপিতে সেই ক্ষেত্রগুলোকে চিহ্নিত করা হয় যেগুলো চিকিৎসার লক্ষ্য রয়েছে : এই তাত্ত্বিক প্রস্তুতি সুস্পষ্টভাবে সমস্যার সেইসব ক্ষেত্রগুলোকে চিহ্নিত করে যেগুলো থেরাপির লক্ষ্য রয়েছে। সুতরাং, যদি একজন ক্লায়েন্ট একটি চাকুরি ধরে রাখতে অক্ষমতার জন্য সাহায্য চায় এবং যদি জানায় যে সে উর্ধ্বতন কর্তৃপক্ষের মুখোমুখি হতে অক্ষম, তাহলে আচরণমূলক থেরাপিতে এই রোগ সম্বন্ধিত প্রস্তুতির ক্ষেত্রে একে দৃঢ়তার দক্ষতায় এবং উদ্বেগের অভাব বলে ব্যক্ত করা হবে। তাই এখানে নিজেই দৃঢ় রাখার অক্ষমতা এবং অতিমাত্রায় উদ্বেগকে চিকিৎসার লক্ষ্যবস্তু হিসাবে চিহ্নিত করা হয়েছে।
3. চিকিৎসা কৌশলের চয়ন : চিকিৎসার জন্য যে কৌশল নির্বাচন করা হয় তা সেই থেরাপি সম্বন্ধিত কৌশলের উপর নির্ভর করে যে কৌশলে থেরাপিস্ট প্রশিক্ষিত। যাই হোক, এই বিস্তারিত পরিসরের মধ্যেও কৌশলের নির্বাচন, কৌশলের সময়কাল, এবং থেরাপি ফলাফলের প্রত্যাশা রোগ সম্বন্ধীয় প্রস্তুতির উপর নির্ভরশীল।

রোগ সম্বন্ধিত প্রস্তুতি একটি নিরবিচ্ছিন্ন প্রক্রিয়া। প্রস্তুতিতে পুনঃ প্রস্তুতির প্রয়োজন হয় যেহেতু রোগ সম্বন্ধিত অন্তঃদৃষ্টি এই থেরাপি প্রক্রিয়ার থেকে প্রাপ্ত হয়। সাধারণত, প্রথম এক দুইটি সেশনে প্রাথমিক রোগ সম্বন্ধিত প্রস্তুতির জন্য পর্যাপ্ত রোগ সম্বন্ধিত উপাদান সরবরাহ করে। একটি রোগ সম্বন্ধীয় প্রস্তুতি ছাড়া মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপি শুরু করা যুক্তিযুক্ত নয়।

নিম্নলিখিত অংশে পূর্বোক্ত তিনটি প্রধান মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির কৌশলের প্রত্যেকটি থেকে প্রতিনিধিমূলক থেরাপি সম্পর্কে বিস্তারিত ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

মনোজাজামিক থেরাপি (Psychodynamic Therapy)

তোমরা আগেই পড়েছ, মনোজাজামিক থেরাপি যা Sigmund Freud প্রবর্তিত করেছেন, এটি মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির প্রাচীন রূপ। উনার নিকট সহযোগী Carl Jung এটিকে বিশ্লেষণমূলক মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপিতে পরিবর্তিত করেন। পরবর্তীকালে, Freud-এর অনুগামী যারা Neo-Freudians নামে পরিচিত উনারা প্রাচীন মনোজাজামিক থেরাপির নিজস্ব সংস্করণ তৈরি করেন। বিস্তৃতভাবে বলতে গেলে, মনোজাজামিক থেরাপিতে মনের অবয়ব, মনের বিভিন্ন উপাদানের মধ্যে গতিশীলতা এবং মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়নের উৎস সম্পর্কে ধারণা রয়েছে। তোমরা আগেই স্বীয় এবং ব্যক্তিত্ব ও মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতি অধ্যায়ে এই ধারণা সম্পর্কে পড়েছ। নিম্নে চিকিৎসার পদ্ধতি, চিকিৎসার পদক্ষেপ, থেরাপি সম্বন্ধিত সম্পর্কের প্রকৃতি এবং মনোজাজামিক থেরাপি থেকে প্রাপ্ত প্রত্যাশিত ফলাফল বর্ণনা করা হয়েছে।

অন্তঃস্থিত মনোগত দ্বন্দ্বের প্রকৃতি প্রকাশ করার পদ্ধতি

মনোসমীক্ষণ দৃষ্টিভঙ্গি যেহেতু এই অভিমত প্রকাশ করে যে মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতির কারণ হলো অন্তঃস্থিত মনোগত দ্বন্দ্ব, তাই এই চিকিৎসা পদ্ধতির প্রথম ধাপ হলো এই অন্তঃস্থিত মনোগত দ্বন্দ্বটি বের করে আনা। অন্তঃস্থিত মনোগত দ্বন্দ্বটিকে প্রকাশ করার জন্য মনোসমীক্ষণ দুটি গুরুত্বপূর্ণ পদ্ধতি মুক্ত অনুযজ্ঞ (free association) এবং স্বপ্ন বিশ্লেষণের (dream interpretation) আবিষ্কার করেছে। মুক্ত অনুযজ্ঞ পদ্ধতি হলো ক্লায়েন্টের সমস্যা উপলব্ধি করার প্রধান পদ্ধতি। একবার থেরাপি সম্বন্ধিত সম্পর্ক স্থাপন হওয়ার পর ক্লায়েন্ট স্বস্তি অনুভব করে।

থেরাপিস্ট তাকে একটি পালঙ্কে শায়িত করে তার চোখ বন্ধ করে এবং তাকে কোনো কিছু বাদ না দিয়ে তার মনে যা আসে তাই বলতে বলে। ক্লায়েন্টকে উৎসাহিত করা হয় একটি চিন্তার সাথে আরেকটি চিন্তার মুক্ত অনুযজ্ঞ করার জন্য এবং এই পদ্ধতিটিকে মুক্ত অনুযজ্ঞের পদ্ধতি বলা হয়। একটি আরামপ্রদ ও বিশ্বাসপূর্ণ পরিবেশে যখন ক্লায়েন্ট যা মনে আসে বলতে থাকে তখন সমালোচক অধিসত্ত্বা (censoring superego) এবং সতর্ক অহম (watchful ego) কে স্থগিত রাখা হয়। যেহেতু থেরাপিস্ট কোনো বাধা দেয় না, তাই অবচেতন মনের চিন্তাধারা, আকাঙ্ক্ষা এবং দ্বন্দ্বের মুক্ত অভিব্যক্তি চলতে থাকে যা অহম দ্বারা অবদমিত ছিল এবং তা চেতন মনে উদ্ভূত হয়। ক্লায়েন্টের এই মুক্ত বাধাবিহীন ভাষাগত বর্ণনা হলো ক্লায়েন্টের অবচেতনে প্রবেশের একটি পথ যার মধ্য দিয়ে থেরাপিস্ট প্রবেশ লাভ করে। এই কৌশলটিতে ক্লায়েন্টকে জেগে ওঠার পর তার স্বপ্নটি লিখতে বলা হয়। মনোবিশ্লেষক স্বপ্নটিকে অবচেতন মনে উপস্থিত অপরিতৃপ্ত ইচ্ছার সংকেত হিসেবে দেখেন। স্বপ্নের প্রতিরূপটি অন্তঃস্থিত মনোগত শক্তির সংকেত হিসেবে সূচিত হয়। স্বপ্ন হলো সংকেত, কারণ এগুলো পরোক্ষ অভিব্যক্তি এবং তা অহমকে সতর্ক করে না। যদি অপরিতৃপ্ত ইচ্ছাগুলো সরাসরি অভিব্যক্ত হয় তাহলে চির-সতর্ক অহম এগুলোকে অবদমিত করবে যা পরবর্তী সময়ে উদ্বেগ তৈরি করে। এই সংকেতগুলোকে অনুবাদের একটি গ্রহণযোগ্য প্রচলিত রীতি অনুসারে ব্যাখ্যা করা হয় অপরিতৃপ্ত ইচ্ছা এবং দ্বন্দ্বের সূচক হিসেবে।

চিকিৎসার রূপ (Modality of Treatment)

এখানে অন্যারোপন (Transference) এবং ব্যাখ্যান (Interpretation) হলো রোগীকে চিকিৎসা করার মাধ্যম। অবচেতন শক্তিগুলো মুক্ত অনুযজ্ঞের এবং স্বপ্নবিশেষণ, যা উপরে বর্ণনা করা হয়েছে, এর মাধ্যমে চেতন অংশে আনা হয়, তারপর ক্লায়েন্ট থেরাপিস্টকে অতীতের সাধারণত বাল্যকালের কোনো কর্তৃপক্ষরূপে চিহ্নিত করে। থেরাপিস্টকে শাস্তি প্রদানকারী পিতা বা অবহেলাকারী মা হিসেবে দেখতে পারে। থেরাপিস্ট একটি অ-বিচারমূলক অথচ সহনশীল মনোভাব বজায় রাখে এবং ক্লায়েন্টকে এই আবেগমূলক একাত্মতার প্রক্রিয়া চালিয়ে যাওয়ার

অনুমতি দেয়। এটিকে অনারোপণ প্রক্রিয়া বলা হয়। থেরাপিস্ট এই প্রক্রিয়াটিকে উৎসাহিত করে কারণ এটি উনাকে ক্লায়েন্টের অবচেতন দ্বন্দ্ব উপলব্ধিতে সাহায্য করে। ক্লায়েন্ট তার হতাশা, রাগ, ভয় এবং অবসাদ নাটকীয়ভাবে প্রকাশ করে যা অতীতে ঐ ব্যক্তির প্রতি মনে মনে পোষণ করেছিল, কিন্তু সেই সময় প্রকাশ করতে পারেনি। থেরাপিস্ট বর্তমানে ঐ ব্যক্তির বিকল্প হয়ে উঠে। এটিকে অনারোপণ বাতুলতা (transference neurosis) বলা হয়। একটি সম্পূর্ণ প্রস্তুতিত অনারোপণ বাতুলতা থেরাপিস্টকে ক্লায়েন্টটির যে অসুস্থস্থিত মনোগত দ্বন্দ্ব ভোগে সে প্রকৃতি সম্পর্কে সচেতন হতে সাহায্য করে। এখানে ইতিবাচক অনারোপণ (positive transference) রয়েছে যেখানে ক্লায়েন্ট থেরাপিস্টকে শ্রদ্ধা করে বা থেরাপিস্টের সাথে ভালোবাসার সম্পর্কে জড়িয়ে পরে এবং থেরাপিস্টের সমর্থন কামনা করে। নেতিবাচক অনারোপণের (Negative transference) উপস্থিতি তখন বোঝা যায় যখন ক্লায়েন্ট থেরাপিস্টের প্রতি শত্রুতাপরায়ণতা, রাগ এবং বিরক্তিভাব অনুভব করে।

অনারোপণ প্রক্রিয়াটি প্রতিরোধের (Resistance) সাথে মিলিত হয়। যেহেতু অনারোপণ প্রক্রিয়াটি অবচেতন ইচ্ছা এবং দ্বন্দ্বের অবলোকন করে, যার ফলে উৎপীড়নের স্তর বৃদ্ধি পায় এবং ক্লায়েন্ট স্থানান্তরণকে প্রতিহত করে। প্রতিরোধের কারণে ক্লায়েন্ট বেদনাদায়ক অবচেতন স্মৃতি থেকে নিজেকে রক্ষা করার জন্য থেরাপির অগ্রগতিতে বাধা দেয়। প্রতিরোধ চেতন বা অচেতন দুই হতে পারে। যখন ক্লায়েন্ট জ্ঞাতসারে কিছু তথ্য লুকায় একে চেতন প্রতিরোধের উপস্থিতি বোঝায়। অবচেতন প্রতিরোধের অনুমান করা হয়, যখন ক্লায়েন্ট থেরাপি পর্বে মৌন হয়ে যায়, আবেগীয় বিষয়গুলোকে মনে করার পরিবর্তে নগণ্য বিষয়গুলোকে মনে করে, সাক্ষাৎকারে অনুপস্থিত থাকে এবং থেরাপি পর্বে দেরিতে আসে। থেরাপিস্ট এই সমস্যা সম্পর্কে বার বার রোগীকে অবগত করানোর মাধ্যমে এবং আবেগ যথা, উদ্বেগ, ভয় বা লজ্জা যার কারণে প্রতিরোধ তৈরি হয় একে উন্মোচন করার মাধ্যমে প্রতিরোধকে কাটিয়ে উঠে।

ব্যাখ্যান (Interpretation) হলো মৌলিক পদ্ধতি যা দ্বারা পরিবর্তনটি প্রভাবিত হয়। মোকাবিলা (Confrontation) এবং

স্পষ্টীকরণ (Clarification) হলো ব্যাখ্যানের দুইটি বিশ্লেষণাত্মক পদ্ধতি। মোকাবিলায় থেরাপিস্ট ক্লায়েন্টের কাছে তার মনের একটি দৃশ্য তুলে ধরে যার সম্মুখীন ক্লায়েন্ট অবশ্যই হবে। স্পষ্টীকরণ হলো সেই প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে থেরাপিস্ট কোনো একটি অস্পষ্ট বা বিভ্রান্তিকর ঘটনাকে স্পষ্ট কেন্দ্রবিন্দুতে নিয়ে আসে। এইটি কোনো ঘটনার গুরুত্বহীন অংশগুলো থেকে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোকে আলাদা করা বা প্রধান বৈশিষ্ট্যগুলোকে তুলে ধরার মাধ্যমে করা হয়। ব্যাখ্যান একটি খুবই সূক্ষ্ম পদ্ধতি। একে মনোবিশ্লেষণের শীর্ষ স্থানীয় প্রক্রিয়া বলে বিবেচনা করা হয়। থেরাপিস্ট এই প্রক্রিয়ায় যে সমস্ত অবচেতন উপাদান মুক্ত অনুযজ্ঞা, স্বপ্ন বিশ্লেষণ, অনারোপণ এবং প্রতিরোধের প্রক্রিয়া থেকে উন্মোচিত হয়েছে তা ক্লায়েন্টকে তার মনের মূল বিষয় এবং দ্বন্দ্ব যা কিছু বিশেষ ঘটনা, লক্ষণ এবং দ্বন্দ্ব ঘটার দিকে তাকে নিয়ে যায় সেই সম্পর্কে সচেতন করার জন্য ব্যবহার করে থাকে। ব্যাখ্যান অসুস্থস্থিত মনোগত দ্বন্দ্বের বা বাল্যকালে সে যে বঞ্চনার সম্মুখীন হয়েছে তার উপর দৃষ্টি নিষ্ফল করে। মোকাবিলা, স্পষ্টীকরণ এবং ব্যাখ্যানের ব্যবহারের পুনরাবৃত্তিমূলক প্রক্রিয়াকে সম্মীলন ক্রিয়া (Working through) বলে জানা যায়। সম্মীলন ক্রিয়া রোগীকে নিজেকে বুঝতে এবং সমস্যার উৎস ও তার অহমের মধ্যে উন্মোচিত উপাদানকে একীভূত করতে সাহায্য করে।

সম্মীলিত ক্রিয়ার ফলাফলকে অন্তর্দৃষ্টি (insight) বলা হয়। অন্তর্দৃষ্টি একটি আকস্মিক ঘটনা নয় এটি একটি ক্রমাগত প্রক্রিয়া যেখানে অবচেতন স্মৃতিগুলো বার বার চেতনার সচেতনতায় মিলিত হয়; এই অচেতন ঘটনা ও স্মৃতিগুলো অনারোপণের মধ্যে পুনঃ অভিজ্ঞতা লাভ করে এবং সম্মীলন ক্রিয়ায় সম্পন্ন হয়। এই প্রক্রিয়াটি চলাকালীন ক্লায়েন্ট বৌদ্ধিক ও প্রাক্শোভিক স্তর থেকে নিজেকে খুব ভালোভাবে বুঝতে শুরু করে এবং নিজের সমস্যা ও দ্বন্দ্ব থেকে অন্তর্দৃষ্টি লাভ করে। বৌদ্ধিক উপলব্ধি হল বৌদ্ধিক অন্তর্দৃষ্টি। প্রাক্শোভিক উপলব্ধি হলো অতীতের অপ্ৰীতিকর ঘটনার প্রতি অস্বীকৃতি প্রতিক্রিয়ার নিজস্ব গ্রহণযোগ্যতাকে এবং প্রাক্শোভিকভাবে পরিবর্তনে সম্মতির সাথে সাথে প্রাক্শোভিক অন্তর্দৃষ্টিতে পরিবর্তন করাকে বোঝায়। অন্তর্দৃষ্টি হলে থেরাপির সর্বশেষ স্তর। কারণ এই স্তরে ক্লায়েন্ট নিজের সম্পর্কে একটি নতুন উপলব্ধি লাভ করে।

অতীতের দ্বন্দ্ব, প্রতিরোধের কৌশল এবং শারীরিক লক্ষণগুলো একে একে আর ক্লায়েন্টের মধ্যে দেখা যায় না এবং ক্লায়েন্ট মনোবৈজ্ঞানিক দিক থেকে সুস্থ ব্যক্তিতে পরিণত হয়। এই স্তরে মনোবিশ্লেষণকে পর্যবেক্ষিত করা হয়।

চিকিৎসার সময়কাল (Duration of Treatment)

মনোবিশ্লেষণ কয়েক বছর ধরে চলে এবং সপ্তাহে 4-5 দিন 1 ঘন্টার পর্ব হয়। এটি একটি প্রগাঢ় চিকিৎসা। এই চিকিৎসার তিনটি ধাপ রয়েছে। প্রথম ধাপটি হল প্রাথমিক স্তর। এতে ক্লায়েন্ট রুটিন সম্পর্কে অবগত হয়, বিশ্লেষকের সাথে একটি থেরাপি সম্বন্ধিত সম্পর্ক স্থাপন করে এবং অতীত ও বর্তমানের বিরক্তিকর ঘটনাগুলো সম্পর্কে চেতনা থেকে অগভীর উপাদান পুনঃসংগ্রহ করার প্রক্রিয়ার মাধ্যমে কিছুটা অব্যাহতি লাভ করে। দ্বিতীয় ধাপটি হলো মাঝখানের স্তর এবং এটি একটি দীর্ঘ প্রক্রিয়া। এই স্তরটিকে চিহ্নিত করা হয় অনারোপণ, প্রতিরোধ, যা হল ক্লায়েন্টের ভূমিকার অংশ এবং মোকাবিলা ও স্পষ্টীকরণ অর্থাৎ সম্মিলন ক্রিয়া যা চিকিৎসকের ভূমিকার অংশ। এই সমস্ত প্রক্রিয়াগুলো সবশেষে অন্তর্দৃষ্টির দিকে অগ্রসর হয়। তৃতীয় ধাপটি হলো পরিসমাপ্তির স্তর যেখানে বিশ্লেষকের সাথে সম্পর্কটির অবসান ঘটে এবং ক্লায়েন্ট থেরাপি ছেড়ে যাওয়ার প্রস্তুতি নেয়।

আচরণগত থেরাপি (Behaviour Therapy)

আচরণগত থেরাপি স্বীকার করে যে মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়নে উদ্ভূত হওয়ার কারণ হলো ত্রুটিপূর্ণ আচরণের ধরন বা চিন্তাভাবনার ধরন। তাই এটি ক্লায়েন্টের বর্তমান আচরণ এবং চিন্তাধারার উপর দৃষ্টি নিষ্ক্ষেপ করে। ত্রুটিপূর্ণ আচরণ ও চিন্তাধারার ধরনের উৎপত্তি সম্পর্কে উপলব্ধি করতেই শুধুমাত্র অতীত সম্পর্কে যতটুকু দরকার আলোচনা করা হয়। অতীতকে সক্রিয় বা পুনঃবুজ্জীবিত করা হয় না। বর্তমানে শুধুমাত্র ত্রুটিপূর্ণ আচরণগুলোকে সংশোধিত করা হয়।

শিখনের তাত্ত্বিক নীতিগুলোর রোগ সম্পর্কীয় প্রয়োগের দ্বারা ই আচরণগত থেরাপি তৈরি হয়েছে। আচরণগত থেরাপিতে বহু বিশেষ কৌশল এবং নিরাময়ের হস্তক্ষেপের বিন্যাস সমন্বিত থাকে। এটি কোনো সমন্বিত তত্ত্ব নয়, যা চিকিৎসা সম্পর্কীয় রোগ নির্ণয় বা

উপস্থিত লক্ষণগুলো সম্পর্কে না জেনে প্রয়োগ করা যায়। প্রয়োগের জন্য বিশেষ কৌশল বা হস্তক্ষেপটি নির্বাচন করার ক্ষেত্রে ক্লায়েন্টের লক্ষণ এবং চিকিৎসা সম্পর্কিত রোগ নির্ণয় পদ্ধতি নির্দেশ প্রদান করে। যে ফোবিয়া বা অতিরিক্ত ও অসমর্থকরণ ভয়ের চিকিৎসার জন্য কৌশলের যেই বিন্যাসটি ব্যবহার করা হয় রাগের প্রকাশের চিকিৎসার ক্ষেত্রে অন্যটির প্রয়োজন পরে। একজন বিষয়ভিত্তিক ক্লায়েন্টকে একজন যে উৎকর্ষায় ভোগছে তার থেকে আলাদা চিকিৎসা দেওয়া হয়। আচরণগত থেরাপির ভিত্তি হলো অযথাযথ বা ত্রুটিপূর্ণ আচরণকে এবং এই আচরণগুলোকে পুনঃ সংগঠন প্রদানকারী এবং পরিচালনকারী কারণগুলোকে নিরূপণ করা এবং এই আচরণগুলোকে পরিবর্তনকারী পদ্ধতির উদ্ভাবন করা।

চিকিৎসার পদ্ধতি (Method of Treatment)

ক্লায়েন্ট, যাদের মধ্যে মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়ণ বা শারীরিক লক্ষণ দেখা যায় যাকে শারীরিক কোনো অসুস্থতার সাথে যুক্ত করা যায় না। এই ধরনের রোগীদের আচরণের ধরনকে বিশ্লেষণ করার জন্য সাক্ষাৎকার গ্রহণ করা হয়। আচরণগত বিশ্লেষণ পরিচালনা করা, আচরণে অসঙ্গতি, ত্রুটিপূর্ণ শিখনের পূর্ববর্তী আচরণ এবং যে উপাদান এই ধরনের ত্রুটিপূর্ণ শিখনের পরিচালন করে বা বজায় রাখে সেগুলোকে সম্বন্ধন করা। অসংগতিমূলক আচরণ (Malfunctioning behaviours) হলো সেই আচরণগুলো যার কারণে ক্লায়েন্টের মধ্যে উৎপীড়ন তৈরি হয়। পূর্ববর্তী আচরণগত উপাদান (Antecedent factors) হলো সেই কারণ যা ব্যক্তিকে পূর্ব থেকেই সম্ভাবনা যুক্ত করে এই আচরণটিকে প্রস্রয় দেওয়ার ক্ষেত্রে। প্রতিপালক উপাদানগুলো (Maintaining factors) হলো সেই উপাদান যা ত্রুটিপূর্ণ আচরণের স্থিরতার দিকে নিয়ে যায়। একটি উদাহরণ হিসেবে একজন যুবক ব্যক্তি যে নাকি ধূমপানের মত অসংগতিপূর্ণ আচরণ অর্জন করেছে এবং ধূমপান থেকে মুক্তি পাওয়ার সাহায্য কামনা করছে। তার আচরণমূলক বিশ্লেষণ পরিচালনা করা হয় ক্লায়েন্ট ও তার পরিবারের সদস্যদের সাক্ষাৎকার গ্রহণের মাধ্যমে এর থেকে বেরিয়ে আসল যে ব্যক্তি তার বার্ষিক পরীক্ষার প্রস্তুতি নিচ্ছিল তখন থেকে ধূমপান করা শুরু করেছিল। সে জানালো ধূমপান করলে সে উদ্বেগ মুক্ত হয়।

এইভাবে, তহলে উদ্বেগ সঞ্জারকারী পরিস্থিতি হয়ে উঠে কারণসূচক বা পূর্ববর্তী আচরণগত উপাদান। উদ্বেগ থেকে মুক্তির অনুভূতিটি হলো তার ক্ষেত্রে ধূমপান চালিয়ে যাওয়ার প্রতিপালক উপাদান। ক্লায়েন্ট ধূমপানের সক্রিয় প্রতিক্রিয়া অর্জন করে, যা উদ্বেগ থেকে মুক্ত হওয়ার পূর্ণ শক্তি সঞ্জালনের মূল্যের মাধ্যমে বজায় রয়েছে।

উৎপীড়ন সৃষ্টিকারী ত্রুটিপূর্ণ আচরণকে একবার চিহ্নিত করা হলে একটি চিকিৎসার বিন্যাস নির্বাচন করা হয়। এই চিকিৎসার উদ্দেশ্য হলো ত্রুটিপূর্ণ আচরণকে নিঃশেষ বা পরিত্যাগ করা এবং অভিযোজনমূলক আচরণের ধরনের সাথে পরিবর্তীত করা। থেরাপিস্ট পূর্ববর্তী আচরণগত সক্রিয়তা (antecedent operations) এবং অনুবর্তী সক্রিয়তা (consequent operations) তৈরির মাধ্যমে এটি করতে থাকে। পরবর্তী আচরণগত, সক্রিয়তা আচরণকে নিয়ন্ত্রণ করে এই ধরনের আচরণের দিকে অগ্রসর হওয়ার জন্য দায়ী কোন কিছুতে পরিবর্তন আনার মাধ্যমে। এই পরিবর্তনটি কোনো একটি নির্দিষ্ট পরিনামের পুনঃ শক্তি সঞ্জালনী মূল্যের মধ্যে বৃদ্ধি বা হ্রাস আনার মাধ্যমে করা যেতে পারে। একে প্রতিষ্ঠার সক্রিয়তা (establishing operation) বলা হয়। উদাহরণস্বরূপ, যদি কোনো শিশু নৈশভোজ গ্রহণে অনীহা দেখায়, তবে এখানে প্রতিষ্ঠা সক্রিয়তা হবে বিকালে চা-পানের সময়ে পরিবেশিত খাবারের পরিমাণ কমিয়ে দেওয়া এবং এই উপায়ে নৈশভোজের খাবারের পুনঃশক্তি সঞ্জালনী মূল্য বৃদ্ধি পায়। যখন শিশুটি সঠিকভাবে খাদ্য গ্রহণ করে তখন তার কাজের প্রশংসা করলে

শিশু এই আচরণটি করতে উৎসাহ পায়। এখানে পূর্ববর্তী আচরণগত সক্রিয়তা হলো চা-পানের সময় খাবারের পরিমাণে হ্রাস এবং অণুবর্তী সক্রিয়তা হলো শিশুটিকে তার নৈশভোজ গ্রহণ করার জন্য উৎসাহিত করা। এটি নৈশভোজের খাবার গ্রহণের প্রতিক্রিয়া স্থাপন করে।

আচরণমূলক কৌশলসমূহ (Behavioural Techniques)

আচরণের পরিবর্তনের জন্য কৌশলের একটি সমৃদ্ধ সত্তার উপলব্ধ রয়েছে। এই সমস্ত কৌশলগুলোর মূল নীতি হলো ক্লায়েন্টের উদ্বেজন্যের স্তরকে হ্রাস করা। পুনঃশক্তি সঞ্জালনের বিভিন্ন সত্তাব্যতার সাথে প্রাচীন অনুবর্তন বা সক্রিয় অনুবর্তনের মাধ্যমে তার সাথে প্রয়োজন পড়লে প্রতিনিধি সম্বন্ধীয় শিখন পদ্ধতি ব্যবহার করে আচরণের পরিবর্তন করা।

আচরণ পরিবর্তিত করার দুটি প্রধান কৌশল হলো ঋণাত্মক পুনঃশক্তি সঞ্জালন এবং প্রক্ষিপ্ত প্রবণ প্রতিবর্তক্রিয়া (Aversive conditioning)। একাদশ শ্রেণিতে তোমরা আগেই পড়ে ফেলেছ, যে প্রতিক্রিয়া জীবকে পীড়াদায়ক উদ্দীপক থেকে পরিত্রাণ পেতে বা পরিত্যাগ করতে এবং এদের থেকে পালিয়ে যেতে সাহায্য করে সেগুলোকে ঋণাত্মক পুনঃশক্তি সঞ্জালন প্রদান করা হয়। উদাহরণস্বরূপ, অপ্রীতিকর ঠাণ্ডা আবহাওয়া এড়াতে কেউ ওলের পোশাক পড়তে, আগুন জ্বালাতে বা ইলেক্ট্রিক হিটার ব্যবহার করতে শেখে। প্রক্ষিপ্ত প্রবণ প্রতিবর্ত ক্রিয়া বলতে অনভিপ্রেত প্রতিক্রিয়া যার সাথে যুক্ত একটি অরুচিকর পরিণতির পুনরাবৃত্তির অনুযায়ী বোঝায়। উদাহরণস্বরূপ, একজন মদ্যপ ব্যক্তিকে হালকা ইলেক্ট্রিক

Relaxation পদ্ধতি (Relaxation Procedures)

বাক্স
5.2

উদ্বেগ হলো মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়নের প্রকাশ যার জন্য ক্লায়েন্ট চিকিৎসা লাভ করতে চায়। আচরণ মূলত থেরাপিস্ট উদ্বেগকে ক্লায়েন্টের উদ্বেজন্যের স্তরে বৃদ্ধি হিসেবে দেখেন, যা ত্রুটিপূর্ণ আচরণের কারণের একটি পূর্ববর্তী আচরণগত উপাদানের ভূমিকা পালন করে। ক্লায়েন্ট উদ্বেগ কমানোর জন্য ধূমপান করতে পারে, আবার অন্য কাজ যথা, খাদ্য গ্রহণের মাধ্যমে ইচ্ছাপূরণ করতে পারে, বা উদ্বেগের কারণে পড়াশোনায় বেশি সময় ধরে মনোযোগ দিতে পারে না। সুতরাং, উদ্বেগ কমলে অব্যাহিত আচরণ যেমন অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণ ও ধূমপান কমে আসে। Relaxation পদ্ধতিকে উদ্বেগের মাত্রা কমাতে ব্যবহার করা হয়। উদাহরণস্বরূপ, Progressive muscular relaxation এবং ধ্যান (meditation) একটি শিথিলকরণ অবস্থার প্রবর্তন করে। Progressive muscular relaxation এ ক্লায়েন্টকে একক পেশী সমষ্টিকে সঙ্কুচিত করার, টানটানভাবে প্রসারিত করার বা পেশির টান সম্পর্কে সচেতন হওয়ার শিক্ষা দেওয়া হয়। ক্লায়েন্টকে পেশী সমষ্টি যথা, কন্ড্রি প্রসারণ করা শেখানোর পর, ক্লায়েন্টকে আবার সঙ্কুচিত করতে বলা হয়। ক্লায়েন্টকে বলা হয় যে প্রসারণ হলো সেটি যা ক্লায়েন্টের কাছে বর্তমানে রয়েছে এবং তাকে বিপরীত অবস্থাতে যেতে হবে। এইভাবে বার বার অনুশীলন করার পর ক্লায়েন্ট তার শরীরের সমস্ত পেশীকে শিথিল করতে শেখে। তোমরা এই অধ্যায়ের পরবর্তী অংশে ধ্যান সম্পর্কে শিখবে।

শক্ দেওয়ার পর তাকে মদের গন্ধ নিতে বলা হল। এইভাবে বার বার একটির পর একটি পাশাপাশি দেওয়ার পর মাদক দ্রব্যের গন্ধ প্রক্ষিপ্ত হয়ে উঠে, কারণ, শক্ এর পীড়াটিকে এর সাথে যুক্ত করা হয়েছে এবং তাই ব্যক্তি মদ্য পান করা ছেড়ে দেবে। যদি কোনো অভিযোজনমূলক আচরণ কদাচিৎ ঘটে থাকে, তবে এই ঘটতির বৃদ্ধির জন্য ধনাত্মক পুনশক্তি সঞ্চালন (positive reinforcement) দেওয়া হয়। উদাহরণ স্বরূপ, যদি কোনো শিশু প্রত্যেকদিন বাড়ির কাজ (homework) না করে থাকে তাহলে শিশুটির মা শিশুটি যখন নির্ধারিত সময়ে বাড়ির কাজ করতে বসে তখন তার প্রিয় খাবারটি বানিয়ে দেওয়ার মাধ্যমে ধনাত্মক পুনঃশক্তি সঞ্চালনের ব্যবহার করতে পারে। খাদ্যের ধনাত্মক পুনঃশক্তি সঞ্চালন নির্দিষ্ট সময়ে বাড়ির কাজ করার আচরণটিকে বর্ধিত করবে। যেসব ব্যক্তির মধ্যে আচরণমূলক সমস্যা দেখা যায় তাদের চাহিদা মতো আচরণ করানোর জন্য প্রত্যেকবার তাকে পুরস্কার হিসেবে টোকেন (token) দেওয়া যেতে পারে। পরে টোকেনগুলোকে সংগ্রহ করা হয় এবং এর পরিবর্তে পুরস্কার দেওয়া হয়, যথা—রোগীর জন্য ভ্রমণের ব্যবস্থা বা শিশুর জন্য আমোদ-প্রমোদ ও খাওয়া-দাওয়ার ব্যবস্থা করা। এইটি token economy নামে পরিচিত।

বিভিন্ন পুনঃশক্তি সঞ্চালনের মাধ্যমে একই সঙ্গে অবাঞ্ছিত আচরণ হ্রাস করা যেতে পারে, আবার আবশ্যিক আচরণ বর্ধিত করা যেতে পারে। বাঞ্ছিত আচরণের জন্য ধনাত্মক পুনঃশক্তিসঞ্চালন এবং অবাঞ্ছিত আচরণের জন্য ঋণাত্মক পুনঃশক্তিসঞ্চালন একই সাথে বাস্তবায়িত করা, একটি পদ্ধতি হতে পারে। আরেকটি পদ্ধতি হলো বাঞ্ছিত আচরণটিকে ধনাত্মকভাবে পুনঃশক্তি সঞ্চালিত করা এবং অবাঞ্ছিত আচরণ অগ্রাহ্য করা। পরের পদ্ধতিটি কম পীড়াদায়ক, আবার সমান ফলপ্রসূ। উদাহরণস্বরূপ, চলো আমরা একটি মেয়ের ঘটনা ভেবে দেখি যে নাকি মুখ গোমড়া করে বসেছিল এবং কান্নাকাটি করছিল যখন সে বলার পরও তাকে সিনেমা দেখতে নিয়ে যাওয়া হয়নি। যদি সে কান্নাকাটি এবং মুখ গোমড়া না করে তবেই তাকে সিনেমায় নিয়ে যেতে তার পিতামাতাকে নির্দেশ দেওয়া হল। পরবর্তীতে মেয়েটির পিতা মাতাকে আরও নির্দেশ দেওয়া হল যে যখন সে কান্নাকাটি এবং মুখ গোমড়া করবে তখন যাতে তাকে অগ্রাহ্য করা হয়। এর ফলে ভদ্রভাবে সিনেমায় নিয়ে যাওয়ার কথাটা জিজ্ঞাসা করার মতো বাঞ্ছিত আচরণটি বাড়ে এবং কান্নাকাটি ও মুখ গোমরা করার মতো অবাঞ্ছিত আচরণটি কমে যায়।

পূর্ববর্তী অধ্যায়ে তোমরা ফোবিয়া এবং অহেতুক ভয় সম্পর্কে পড়েছ। ফোবিয়া এবং অহেতুক ভয়ের চিকিৎসা করার জন্য মনোবিদ Wolpe Systematic desensitisation নামক একটি কৌশলের

উদ্ভাবন করেন। ক্লায়েন্টকে ভয় সঞ্চারকারী পরিস্থিতির সাথে সাক্ষাৎ করানো এবং ক্লায়েন্টের সাথে থেরাপিস্ট ভয় সঞ্চারকারী উদ্দীপকের একটি ক্রমোচ্চ শ্রেণিবিভাগ প্রস্তুত করেন, এই ক্রমোচ্চশ্রেণি বিভাগের একদম নিচের দিকে রয়েছে সব চাইতে কম ভয় সঞ্চারকারী উদ্দীপক। থেরাপিস্ট ক্লায়েন্টকে শাস্ত হতে বলে এবং ক্লায়েন্টকে সবচাইতে কম ভয় সঞ্চারকারী পরিস্থিতি সম্পর্কে ভাবতে বলেন। বাক্স 5.2 এ Relaxation পদ্ধতির বিবরণ দেওয়া হয়েছে। ক্লায়েন্ট যদি অল্প পরিমাণ দুশ্চিন্তা বোধ করে তবে তাকে ভয় সঞ্চারকারী পরিস্থিতি সম্পর্কে ভাবতে বারণ করা হয়। পর্ব চলাকালীন ক্লায়েন্ট আরো ভয়ঙ্কর ভয় সঞ্চারকারী পরিস্থিতি কল্পনা করতে সক্ষম হয় যখন সে শিথিলকরণে বহাল থাকে। ক্লায়েন্ট ভয়ের প্রতি ক্রমান্বয়ে সুবেদিতা হ্রাস লাভ করে।

এখানে পারস্পরিক বাধা দানের নীতি (Principle of reciprocal inhibition) কাজ করে। এই নীতির বস্তু্য হল একই সময়ে দুটি পরস্পর বিরোধী ব্যক্তির উপস্থিতি, দুর্বল শক্তিটিকে বাধা দেওয়া। এইভাবে, প্রথমে শিথিলকরণ প্রতিক্রিয়াটি তৈরি করা হয় ও তারপর হালকা উদ্বেগ সঞ্চারকারী দৃশ্য কল্পনা করা হয় এবং শিথিলকরণের মাধ্যমে এই উদ্বেগটিকে কাটিয়ে ওঠে। ক্লায়েন্ট তার এই শিথিল অবস্থার কারণে ধীরে ধীরে আরও উচ্চস্তরীয় উদ্বেগকে সহ্য করতে সক্ষম হয়। Modelling হলো এমন পদ্ধতি যেখানে ক্লায়েন্ট কোনো একজন আদর্শ ব্যক্তির বা থেরাপিস্ট যে নাকি প্রাথমিকভাবে একজন আদর্শ ব্যক্তির ভূমিকা পালন করে তাদের আচরণ পর্যবেক্ষণ করার মাধ্যমে একটি নির্দিষ্ট পন্থায় আচরণ করতে শেখে। প্রতিনিধি সম্বন্ধীয় শিখন, অর্থাৎ অন্যদের পর্যবেক্ষণ করার মাধ্যমে শিখন, এটিকেও ব্যবহার করা হয় এবং আচরণের

তোমাদের বন্ধু পরীক্ষার আগে খুব স্নায়ুচাপ ও আতঙ্ক অনুভব করছে। তার বুক ধরফর করছে, সে পড়তে পারছেন না এবং যা শিখেছে সব কিছু ভুলে গেছে। তাকে শ্বাস নেওয়ার মাধ্যমে শিথিল (দীর্ঘশ্বাস নেওয়া) হতে বল। কিছুক্ষণের জন্য শ্বাস ধরে রাখতে বলো (৫-১০ সেকেন্ড), তারপর প্রশ্বাস ফেলার কথা বলার মাধ্যমে সাহায্য কর। তাকে ৫-১০ বার এমন করার কথা বলা। তাকে তার শ্বাস-প্রশ্বাসের দিকেও নজর রাখতে বল। তোমরা নিজেরাও যখন স্নায়ুচাপ অনুভব কর একই ব্যায়ামটি করতে পারো।

কাজ
5.3

মধ্যে ছোট ছোট পরিবর্তনের জন্য পুরস্কৃত করার মাধ্যমে ক্লায়েন্ট ধীরে ধীরে তার আদর্শ ব্যক্তির আচরণ অর্জন করতে শেখে।

আচরণগত থেরাপির কৌশলে অনেক ধরনের বৈচিত্র্য রয়েছে। থেরাপিস্টের দক্ষতা নিহিত থাকে যথাযথ আচরণমূলক বিশ্লেষণের পরিচালনা করা এবং সঠিক কৌশল বাছাই করে একটি চিকিৎসা পদ্ধতির সমাহার তৈরি করার মধ্যে।

জ্ঞানমূলক থেরাপি (Cognitive Therapy)

জ্ঞানমূলক থেরাপি অযৌক্তিক চিন্তাধারা এবং বিশ্বাসকে মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়নের কারণ বলে চিহ্নিত করে। Albert Ellis Rational Emotive Therapy (RET) তৈরি করেন। এই থেরাপিটির প্রধান প্রসঙ্গ হলো অযৌক্তিক বিশ্বাস পূর্ববর্তী আচরণগত ঘটনা এবং এগুলোর পরিণতির মধ্যস্থতা করা। RET এর প্রথম ধাপটি হলো পূর্ববর্তী আচরণগত বিশ্বাসের পরিণামের বিশ্লেষণ (*antecedent-belief-consequence (ABC) analysis*)। যে পূর্ববর্তী আচরণগত ঘটনার কারণে মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়ন দেখা দেয় সেগুলোকে চিহ্নিত করা হয়। যে অযৌক্তিক বিশ্বাস ক্লায়েন্টের বর্তমান বাস্তবকে বিকৃত করছে সেগুলোকে খোঁজার জন্য ক্লায়েন্টের সাক্ষাৎকারও নেওয়া হয়। অযৌক্তিক বিশ্বাসগুলো পরিবেশের গবেষণামূলক প্রমাণ দ্বারা সমর্থিত নাও হতে পারে। এই বিশ্বাসগুলোকে চিহ্নিত করা হয় সেই সমস্ত চিন্তার দ্বারা যেগুলোতে বাধ্যতামূলক (*musts*) এবং উচিতার্থ (*shoulds*) বস্তু রয়েছে। অর্থাৎ কোনো কিছু অবশ্যই এভাবে এবং এভাবেই করা উচিত— এই ধরনের নির্দিষ্ট চিন্তাগুলো থাকে। অযৌক্তিক বিশ্বাসের উদাহরণ হলো, ‘কোনো একজনকে সবসময় ভালোবাসা উচিত’ বা মানুষের দুঃখ দুর্দশার কারণ হল বাহ্যিক কিছু ঘটনা যেগুলোর উপর তাদের কোনো নিয়ন্ত্রণ থাকে না, ইত্যাদি। অযৌক্তিক বিশ্বাসের কারণে পূর্ববর্তী ঘটনার এই বিকৃত প্রত্যক্ষণ একটি পরিণতির দিকে নিয়ে যায়, অর্থাৎ নেতিবাচক আবেগ এবং আচরণের দিকে নিয়ে যায়। অযৌক্তিক বিশ্বাসগুলোকে প্রশ্নগুচ্ছ ও সাক্ষাৎকার পদ্ধতির মাধ্যমে মূল্যায়ন করা যায়। RET প্রক্রিয়ার অযৌক্তিক বিশ্বাসগুলো থেরাপিস্ট অ-নির্দেশমূলক প্রশ্নের (*non-directive questioning*) প্রক্রিয়ার মাধ্যমে যুক্তি দিয়ে খণ্ডন করেন। জিজ্ঞাসাবাদের ধরন নম্র প্রকৃতির হয়। অর্থাৎ যার দ্বারা কিছু প্রমাণও করা হয় না আবার এতে কিছু নির্দেশিত করা হয় না।

সেই প্রশ্নগুলো ক্লায়েন্টকে তার জীবন এবং সমস্যা সম্পর্কে ধারণা নিয়ে গভীর চিন্তায় উদ্যত করে। ধীরে ধীরে ক্লায়েন্ট নিজের অযৌক্তিক বিশ্বাসগুলোকে পরিবর্তন করতে সক্ষম হয় তার জীবন দর্শনে পরিবর্তনের মাধ্যমে। অযৌক্তিক বিশ্বাস প্রণালীটিকে যৌক্তিক বিশ্বাসের প্রণালীর সাথে পরিবর্তিত করা হয় এবং এতে মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়নে হ্রাস হয়।

আরেকটি জ্ঞানমূলক থেরাপি উদ্ভূত করেন Aaron Beck। উনার মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়নের তত্ত্বটিকে উদ্বেগ বা বিষণ্ণতা দ্বারা চিহ্নিত করা হয়, এই তত্ত্বের বস্তু হলো পরিবার ও সমাজ প্রদত্ত বাল্যকালের অভিজ্ঞতার মাধ্যমে মূল স্কিমা (*core schemas*) বা কৌশল বিকশিত হয়, যার অন্তর্গত রয়েছে ব্যক্তির মধ্যকার বিশ্বাস ও কাজের ধরন। সুতরাং, একজন ক্লায়েন্ট সে যদি একজন শিশু হিসেবে তার পিতামাতার দ্বারা অবহেলিত হয় তবে সে বলবে, ‘আমাকে আমার পিতামাতা চায় না’— সে এই ধরনের মূল স্কিমা বিকশিত করে। জীবনের চলার পথে তার জীবনে যদি একটি খারাপ ঘটনা ঘটে। সেটি হল সে বিদ্যালয়ে কোনো শিক্ষক দ্বারা প্রকাশ্যে উপহাসিত হয়েছিল। এই খারাপ ঘটনাটি ‘আমাকে কেউ ভালোবাসেনা’ এই ধরনের মূল স্কিমার উদ্ভব ঘটায় যা নেতিবাচক স্বয়ংক্রিয় চিন্তাভাবনার বিকাশের দিকে নিয়ে যায়। নেতিবাচক চিন্তাভাবনাগুলো হলো স্থির অযৌক্তিক চিন্তাধারা যথা, ‘কেউ আমায় ভালবাসেনা’, ‘আমি কুৎসিত’, ‘আমি বোকা’, ‘আমি কোনদিন সাফল্য পাবো না, ইত্যাদি। এই ধরনের নেতিবাচক স্বতঃস্ফূর্ত চিন্তাভাবনার বৈশিষ্ট্য হলো জ্ঞানমূলক বিকৃতি (*Cognitive distortions*)। জ্ঞানমূলক বিকৃতি চিন্তাধারার একটি পথ যার প্রকৃতি হল সাধারণ কিন্তু এটি বাস্তবকে নেতিবাচক পন্থায় বিকৃত করে। এই ধরনের চিন্তাধারাগুলোকে ক্রিয়াহীন জ্ঞানমূলক সংগঠন (*dysfunctional cognitive structures*) বলা হয়। এগুলো সামাজিক বাস্তব সম্পর্কে ত্রুটিপূর্ণ চিন্তনের দিকে নিয়ে যায়।

এই ধরনের চিন্তাধারার বার বার উদ্ভব উদ্বেগ ও বিষণ্ণতার অনুভূতির বিকাশের দিকে নিয়ে যায়। থেরাপিস্ট নম্র এবং যা ক্লায়েন্টের বিশ্বাসের ও চিন্তার অ-হুমকিমূলক বিবর্তক এমন প্রশ্নাবলি ব্যবহার করেন। এই প্রশ্নাবলির উদাহরণ হতে পারে, ‘তোমাকে সবাই কেন ভালোবাসবে?’, ‘সফলতা বলতে তুমি কী বোঝ?’, ইত্যাদি। এই প্রশ্নগুলো ক্লায়েন্টকে সেই নেতিবাচক স্বতঃস্ফূর্ত চিন্তাধারার বিপরীত দিকে চিন্তা করায় যার সাহায্যে সে তার ক্রিয়াহীন স্কিমার প্রকৃতির প্রতি অন্তর্দৃষ্টি লাভ করে এবং এটি তাকে তার

জ্ঞানমূলক সংগঠন পরিবর্তনে সক্ষম করে। এই থেরাপির উদ্দেশ্য হলো এই জ্ঞানমূলক পুনঃসংগঠন অর্জন করা যা একে একে উদ্বেগ ও বিষণ্ণতা হ্রাস করে।

আচরণমূলক থেরাপির মতোই জ্ঞানমূলক থেরাপি ক্লায়েন্টের বিশেষ একটি সমস্যা সমাধানের উপর দৃষ্টি নিষ্ক্ষেপ করে। মনোজাগ্রামিক থেরাপির বিপরীতে আচরণমূলক থেরাপি হল উন্মুক্ত অর্থাৎ যেখানে থেরাপিস্ট ক্লায়েন্টের সাথে তার থেরাপির পদ্ধতিটি ভাগ করে নেওয়া। এতে কমসময় লাগে, অর্থাৎ 10-20 পর্বে শেষ হয়ে যায়।

জ্ঞানমূলক আচরণগত থেরাপি (Cognitive Behaviour Therapy)

বর্তমানের সবচেহিতে জনপ্রিয় থেরাপি হল জ্ঞানমূলক আচরণগত থেরাপি (Cognitive Behaviour Therapy বা CBT)। মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির ফলাফল এবং কার্যকারিতা নিয়ে গবেষণা করতে গিয়ে নির্ণায়কসত্তরে CBT-কে উপস্থাপিত করা হয়। যা নানাবিধ মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতি যেমন উদ্বেগ, বিষণ্ণতা, panic attacks, এবং borderline personality ইত্যাদির ক্ষেত্রে কম সময়ের মধ্যে ফলপ্রদ চিকিৎসা প্রদান করে। CBT মনোরোগের বর্ণনে একটি জৈবমনোসামাজিক (bio-psychosocial) দৃষ্টিভঙ্গি অবলম্বন করে থাকে। এটি জ্ঞানমূলক থেরাপির সাথে আচরণগত কৌশলগুলোকে একত্রিত করে।

মূলকথা হল যে ক্লায়েন্টের উৎপীড়নের উৎপত্তি জৈবিক, মনোবৈজ্ঞানিক এবং সামাজিক ক্ষেত্রগুলো থেকেই হয়ে থাকে। সুতরাং, এই ক্ষেত্রে জৈবিক দিকটিকে relaxation পদ্ধতির মাধ্যমে মনোবৈজ্ঞানিক দিকটিকে আচরণগত থেরাপি ও জ্ঞানমূলক থেরাপির কৌশলের মাধ্যমে এবং সামাজিক দিকটিকে পরিবেশগত নিপুণ পরিচালনার মাধ্যমে সমাধান করতে গিয়ে CBTকে একটি সর্বাঙ্গীন কৌশলে উপনীত করা হয়। যা ব্যবহার করা খুব সহজ, বিবিধ প্রকার বিকারের চিকিৎসার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য এবং এটি চিকিৎসা ক্ষেত্রে ফলপ্রসূ প্রমাণিত হয়েছে।

মানবতাবাদী অস্তিত্বমূলক থেরাপি (Humanistic-existential Therapy)

মানবতাবাদী অস্তিত্বমূলক থেরাপি স্বীকার করে যে মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়নের উৎপত্তি একাকিত্ব, উন্মত্ততার অনুভূতি এবং জীবনের অর্থ ও সত্যিকারের পরিতৃপ্তি স্থান্যের অক্ষমতা থেকে হয়।

মানবজাতি ব্যক্তিগত উন্নতি ও আত্মোপলব্ধির আকাঙ্ক্ষা এবং আবেগমূলক অভ্যন্তরীণ চাহিদার দ্বারা প্রেরিত হয়। যখন এই চাহিদাগুলো সমাজ ও পরিবারের দ্বারা দাবানো হয় তখনই মানুষ মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়ন অনুভব করে। আত্মোপলব্ধিকে একটি অভ্যন্তরীণ বা জন্মাগত শক্তি হিসেবে সংজ্ঞায়িত করা হয় যা ব্যক্তিকে খুব জটিল, সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং সংহত করে তুলে, অর্থাৎ খণ্ডিত না হয়ে জটিলতা এবং সামঞ্জস্যতা অর্জন করা। সংহত বলতে একটি পরিপূর্ণ ব্যক্তি, এবং বিভিন্ন অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হওয়া সত্ত্বেও একই ব্যক্তি হিসেবে থাকার একটি সমগ্র অনুভূতিকে বোঝায়। ঠিক যেভাবে খাদ্য বা পানীয়ের অভাব উৎপীড়ন সৃষ্টি করে। তেমনি সেখানে আত্মোপলব্ধির প্রতিষ্ঠিত না হওয়ার হতাশাও উৎপীড়ন সৃষ্টি করে। ক্লায়েন্ট তখনই সুস্থ হয়ে উঠে যখন সে তার জীবনে আত্মোপলব্ধি পথের বাধাগুলোকে প্রত্যক্ষ করতে সক্ষম হয় এবং সেগুলোকে দূরে সরাতেও সক্ষম হয়। আত্মোপলব্ধিতে মুক্ত আবেগীয় অভিব্যক্তির প্রয়োজন পরে। পরিবার এবং সমাজ আবেগীয় অভিব্যক্তির প্রতিবন্ধক হয়, কারণ এরা এই ভয় পায় যে আবেগের মুক্ত অভিব্যক্তি ধ্বংসাত্মক শক্তিগুলোর বহিঃপ্রকাশের মাধ্যমে সমাজের ক্ষতি করতে পারে। এই প্রতিবন্ধকতা আবেগীয় সংহতির প্রক্রিয়াকে ব্যাহত করার মাধ্যমে ধ্বংসাত্মক আচরণ এবং নেতিবাচক আবেগের দিকে নিয়ে যায়। সুতরাং, এই থেরাপিটি একটি অনুমত, অ-বিচারমূলক, এবং গ্রহণযোগ্য পরিবেশের সৃষ্টি করে যেখানে ক্লায়েন্টের আবেগ মুক্তভাবে অভিব্যক্ত হতে পারে এবং জটিলতা, সামঞ্জস্যতা এবং সংহতি যাতে অর্জন করা যেতে পারে। মৌলিক অধিগ্রহণটি হলো যে ক্লায়েন্টের মধ্যে নিজের আচরণ নিয়ন্ত্রণ করার স্বাধীনতা এবং দায়িত্ববোধ রয়েছে। আর থেরাপিস্ট হলেন কেবলমাত্র একজন উন্নতি সাধক এবং নির্দেশক। ক্লায়েন্টই হলো সেই ব্যক্তি যে নাকি থেরাপির সাফল্যের জন্য দায়ী। থেরাপির মূল উদ্দেশ্য হলো ক্লায়েন্টের সচেতনতা সম্প্রসারিত করা। ক্লায়েন্টের নিজের দ্বারা অভিনব ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার উপলব্ধির প্রক্রিয়ার মাধ্যমে আরোগ্য লাভ করে। ক্লায়েন্টের আত্ম উন্নতির প্রক্রিয়াটি এই আরোগ্য লাভের মাধ্যমে সূত্রপাত করে থাকে।

অস্তিত্বমূলক (Existential Therapy)

Victor Frankl, একজন মনোচিকিৎসক এবং স্নায়ুবিদ যে নাকি Logotherapy এর প্রস্তাব করেছেন। Logos হল গ্রিক শব্দ যার অর্থ হলো আত্মা (soul)। Logotherapy এর অর্থ হলো আত্মার

চিকিৎসা। Frankl এমনি জীবনের হুমকিমূলক পরিস্থিতিতেও জীবনের উপলব্ধি অন্বেষণের প্রক্রিয়াটিকে জীবনের অর্থ তৈরির (meaning making) প্রক্রিয়া বলে অভিহিত করেছেন। অর্থ তৈরির প্রক্রিয়ার ভিত্তি হলো একজন ব্যক্তির নিজের অস্তিত্ব সম্বন্ধীয় আধ্যাত্মিক সত্যতা অন্বেষণের উদ্দেশ্য। ঠিক যেমন একটি অবচেতন রয়েছে, যা হলো সহজাত প্রবৃত্তির সংগ্রহস্থল (দ্বিতীয় অধ্যায়ে দেখ)। তেমনি একটি আধ্যাত্মিক অবচেতন রয়েছে যা ভালবাসা সৌন্দর্য্যবোধের চেতনা, এবং জীবনের মূল্যবোধের ভাণ্ডার। স্নায়বিক উদ্বেগগুলো তখনই তৈরি হয় যখন জীবনের সমস্যাগুলো ব্যক্তির অস্তিত্বের শারীরিক, মনোবৈজ্ঞানিক বা আধ্যাত্মিক দিকগুলোর সাথে সম্পর্ক যুক্ত থাকে। Frankl অর্থহীনতার দিকে অগ্রসর হওয়ার ক্ষেত্রে আধ্যাত্মিক উদ্বেগের ভূমিকার উপর জোর দিয়েছেন এবং একে অস্তিত্বমূলক উদ্বেগ (existential anxiety) বলা যেতে পারে। অর্থাৎ আধ্যাত্মিক উৎসের স্নায়বিক উদ্বেগ। Logotherapy এর উদ্দেশ্য হলো রোগীকে তাদের জীবন পরিস্থিতির নির্বিশেষে তাদের জীবনের অর্থ ও দায়িত্ববোধ অন্বেষণের সাহায্য করা। থেরাপিস্ট রোগীর জীবনের অভিনব প্রকৃতির উপর জোর দেয় এবং তাদের জীবনে অর্থ অন্বেষণের জন্য তাদের উৎসাহিত করেন।

Logotherapy-তে থেরাপিস্ট ক্লায়েন্টের কাছে উন্মুক্ত থাকেন এবং সে ক্লায়েন্টের সাথে তার অনুভূতি, মূল্যবোধ, নিজস্ব অস্তিত্ব সম্পর্কে আলোচনা করেন। যা এইখানে ও এখনি এমনি বিষয়ের উপর জোড় দেয়। অন্যব্যাপনকে সক্রিয়ভাবে নিরুৎসাহিত করা হয়। থেরাপিস্ট ক্লায়েন্টকে বর্তমানের তাৎক্ষণিকতা সম্পর্কে মনে করিয়ে দেয়। এর উদ্দেশ্য হল ক্লায়েন্টকে নিজের সত্তা সম্পর্কে অর্থ অন্বেষণে সহায়তা করা।

Client-centred থেরাপি

Client-centred থেরাপিটি Carl Rogers প্রদত্ত। Rogers বিজ্ঞানসন্মত যথাযথতাকে client-centred মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির ব্যক্তিতাবাদী অনুশীলনের সাথে যুক্ত করেছেন। Rogers মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপিতে স্বাধীনতা এবং নির্বাচন যা একজনের সত্তার কেন্দ্র, এর সাথে স্বীয় এর ধারণাও তুলে ধরেছেন। এই থেরাপি একটি আন্তরিক সম্পর্ক প্রদান করে যেখানে ক্লায়েন্ট তার অসংহত অনুভূতিগুলোর সাথে আবার পুনঃসংযোগ করতে পারে। থেরাপিস্ট সহমর্মিতা দেখায় অর্থাৎ ক্লায়েন্টের অনুভূতিগুলো একদম নিজের ভেবে উপলব্ধি করা, থেরাপিস্ট আন্তরিকতা প্রদর্শন করে এবং এতে শর্তহীন ইতিবাচক সম্পর্ক রয়েছে। অর্থাৎ ক্লায়েন্ট ব্যক্তি,

তাকে সেভাবেই গ্রহণ করা যেমন, সহমর্মিতা থেরাপিস্ট এবং ক্লায়েন্টের মধ্যে আবেগমূলক অনুরণন তৈরি করে। শর্তহীন ইতিবাচক সম্পর্কটি এই ইঞ্জিত করে যে থেরাপিস্টের ইতিবাচক আন্তরিকতা ক্লায়েন্ট কী প্রকাশিত করল বা থেরাপি পর্বে কী করল তার উপর নির্ভরশীল নয়। এই অভিনব শর্তহীন আন্তরিকতা নিশ্চিত করে যে ক্লায়েন্ট নিরাপদ অনুভব করেছে এবং থেরাপিস্টকে বিশ্বাস করতে পারে। ক্লায়েন্ট এতোখানি নিরাপদ বোধ করে যে সে তার অনুভূতিগুলোকে অন্বেষণ করে। থেরাপিস্ট ক্লায়েন্টের অনুভূতিগুলোকে অ-বিচারমূলক পন্থায় অনুধাবন করে। এই অনুচিন্তনটি ক্লায়েন্টের বক্তব্যগুলোকে অন্যকথায় ব্যক্ত করার মাধ্যমে অর্জিত হয়, অর্থাৎ ক্লায়েন্টের বক্তব্যগুলোর অর্থপূর্ণতা উন্নত করার জন্য সরল সংশোধন খোঁজে। অনুচিন্তনের এই প্রক্রিয়াটি ক্লায়েন্টকে সংহত করতে সাহায্য করে। ব্যক্তিগত সম্পর্কগুলোতে অভিযোজনের মাত্রা বাড়িয়ে উন্নত করা হয়। সারাংশ হলো, এই থেরাপিস্ট একজন ক্লায়েন্টকে তার বাস্তব স্বীয়ে উপনীত হতে সাহায্য করে, এতে থেরাপিস্ট সহজসাধ্যকারী রূপে কাজ করেন।

গ্যাস্টাল্ট থেরাপি (Gestalt Therapy)

এই জার্মান শব্দ গ্যাস্টাল্ট কথাটির অর্থ হল 'সমগ্র' (whole)। এই থেরাপিটি Frederick (Fritz) Perls এবং উনার স্ত্রী Laura Perls প্রদত্ত উদ্ভাবিত। গ্যাস্টাল্ট থেরাপি উদ্দেশ্য হলো একজন ব্যক্তির আত্ম-সচেতনতা এবং আত্মগ্রহীতার বৃদ্ধি করা, ক্লায়েন্টকে শারীরিক এবং আবেগীয় প্রক্রিয়ার পরিচিতির শিক্ষা দেওয়া, যা নাকি সচেতনতার বাইরে অবলুপ্ত রয়েছে। থেরাপিস্ট ক্লায়েন্টকে অনুভূতি এবং হৃদয়ের কল্পনার জগৎ থেকে বেরিয়ে আসার জন্য উৎসাহিত করার মাধ্যমে এই কাজটি করে থাকেন। এই থেরাপিটি দলবন্দ্য পরিবেশেও ব্যবহার করা যেতে পারে।

Biomedical Therapy

মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতির চিকিৎসার ক্ষেত্রে ওষুধ ব্যবহার করার উপদেশ দেওয়া যেতে পারে। মানসিক বিকারের চিকিৎসার ওষুধের ব্যবহারের উপদেশ দেওয়ার কাজটি ওষুধ সম্পর্কিত উপশমগত যোগ্যতা সম্পন্ন ব্যক্তি যে মনোচিকিৎসক (psychiatrist) নামে পরিচিত ব্যক্তি করে থাকেন। তারা হলেন সেই আরোগ্যকারী চিকিৎসক যারা নাকি মানসিক বিকারের উপলব্ধি এবং চিকিৎসা বিষয়ে বিশেষজ্ঞ হন। রোগের প্রকৃতির উপর নির্ভর করে ওষুধের

প্রকৃতি নির্ধারণ করা হয়। কঠিন মানসিক বিকার যথা সিজোফ্রেনিয়া বা bipolar ব্যত্যয়ের ক্ষেত্রে anti-psychotic drugs এর প্রয়োজন পড়ে। সাধারণ মানসিক বিকার যথা, generalised anxiety বা প্রতিক্রিয়াশীল বিষণ্ণতা (Reactive depression) ক্ষেত্রেও অল্প তীব্র ওষুধের প্রয়োজন পড়তে পারে। এই ওষুধগুলো যা মানসিক বিকারের চিকিৎসায় ব্যবহারের নির্দেশ দেওয়া হয় সেগুলোর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া রয়েছে, যেটিকে বোঝার ও পরিচালিত করার প্রয়োজন হয়। সুতরাং, তাই এটি খুব জরুরি যে ওষুধগুলো বিশেষজ্ঞদের তত্ত্বাবধানে নেওয়া উচিত। এমনকি যে ওষুধ স্বাভাবিক মানুষ পরীক্ষার পড়াশোনা করার জন্য জেগে থাকতে ব্যবহার করে বা আমোদ প্রমোদে 'উত্তাল' (high) থাকার জন্য ব্যবহার করে সেগুলোতেও ভয়ানক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকে। এই ওষুধগুলোর কারণে আসক্তি অভ্যাসগ্রস্ত অবস্থার তৈরি হতে পারে এবং এটি মস্তিষ্ক ও শরীরকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। তাই, নিজে নিজে ওষুধ প্রয়োগ করা খুবই বিপজ্জনক যা মানসিকতাকে প্রভাবিত করে।

তোমরা অবশ্যই ফিল্মে দেখেছি, যে সব ব্যক্তিদের মানসিক রোগ থাকে তাদের ইলেকট্রিক শক দেওয়া হয়। Electro-convulsive Therapy থেরাপি (ECT) হলো আরেক ধরনের biomedical থেরাপি। রোগীর মস্তিষ্কে খিচুনি উৎপন্ন করার জন্য বিদ্যুৎদাহকের (electrodes) মাধ্যমে হালকা ইলেকট্রিক শক দেওয়া হয়। এই শক মনোচিকিৎসক একমাত্র রোগীর উন্নতিসাধনের জন্য দিয়ে থাকেন। ECT কোনো রুটিন চিকিৎসা নয়, শুধুমাত্র যখন রোগীর উপসর্গগুলো ওষুধের দ্বারা কার্যকরীভাবে নিয়ন্ত্রিত করা যায় না তখন দেওয়া হয়।

মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপিতে আরোগ্যলাভে অবদানকারী উপাদানসমূহ (Factors Contributing to Healing in Psychotherapy)

তোমরা পড়েছি যে মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপি হলো মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়নের একটি চিকিৎসা পদ্ধতি। এখানে বিভিন্ন উপাদান রয়েছে যাদের অবদান এই আরোগ্য লাভের প্রক্রিয়ায় পরিলক্ষিত হয়। নীচে কয়েকটি উপাদান সম্পর্কে দেওয়া হল—

১. আরোগ্য লাভের একটি প্রধান উপাদান হলো থেরাপিস্ট অবলম্বিত কৌশল এবং এই একই কৌশলের রোগী বা ক্লায়েন্টের উপর বাস্তবায়ন। যদি কোনো উদ্বেগপূর্ণ ক্লায়েন্টের

আরোগ্য লাভের জন্য আচরণমূলক কৌশল এবং CBT এর কৌশলগুলো গ্রহণ করা হয়; তাহলে relaxation পদ্ধতি ও জ্ঞানমূলক পুনর্গঠন এই আরোগ্য লাভে বৃহৎ অবদান রাখে।

২. থেরাপিস্ট এবং ক্লায়েন্টের মধ্যে যে থেরাপি সম্পর্কিত জোট থাকে, এর মধ্যেও আরোগ্য লাভের গুণ রয়েছে, কারণ থেরাপিস্ট নিয়মিত উপস্থিত থাকে এবং থেরাপিস্টের আন্তরিকতা ও সহমর্মিতা প্রদর্শন করে।
৩. থেরাপির শুরুর দিকে যখন রোগী বা ক্লায়েন্টের সমস্যার প্রকৃতি বুঝতে পর্বের প্রাথমিক পর্যায়ে সাক্ষাৎকার নেওয়া হয়, তখন সে যেসব আবেগীয় সমস্যার সম্মুখীন হয়েছে সেগুলোর ভারমুক্ত হয়। আবেগীয় ভারমুক্ত হওয়ার প্রক্রিয়াকে বিশোধন (catharsis) বলে জানা যায় এবং এর মধ্যে আরোগ্যলাভের গুণ রয়েছে।
৪. এখানে বিভিন্ন অনির্দিষ্ট উপাদান রয়েছে যা মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির সাথে যুক্ত থাকে। এদের মধ্যে কয়েকটি ক্লায়েন্টের কাছে আরোপিত থাকে এবং আবার কিছু থেরাপিস্টের কাছে। এই উপাদানগুলোকে অনির্দিষ্ট বলা হয় কারণ এগুলো বিভিন্ন মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির কৌশলের মধ্যে এবং বিভিন্ন ক্লায়েন্ট বা রোগীর ও বিভিন্ন থেরাপিস্টের মধ্যে সংগঠিত হয়। অনির্দিষ্ট উপাদানগুলো অনির্দিষ্ট উপাদান যা ক্লায়েন্ট বা রোগীর কাছে আরোপনীয়, এগুলো পরিবর্তনের জন্য প্রেরণা দেয় এবং চিকিৎসার মাধ্যমে সুস্থতার প্রত্যাশা যোগায় ইত্যাদি। এগুলোকে রোগীর চল (patient variables) বলা হয়। অনির্দিষ্ট উপাদান যা থেরাপিস্টের কাছে আরোপনীয় সেগুলো ইতিবাচক প্রকৃতির হয়, এতে অমীমাংসিত আবেগীয় দ্বন্দ্ব অনুপস্থিত থাকে ও সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্য উপস্থিত থাকে, ইত্যাদি। এগুলোকে থেরাপিস্টের চল (therapist variables) বলা হয়।

মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপিতে নীতিমূহ (Ethics in Psychotherapy)

পেশাগত মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপিস্টের দ্বারা অনুশীলনযোগ্য কয়েকটি নৈতিক আদর্শ দেওয়া হল :

১. সম্মতি (Informed consent) নেওয়া খুবই প্রয়োজন।

2. ক্লায়েন্টের গোপনীয়তা বজায় রাখা উচিত।
3. ব্যক্তিগত উৎপীড়ন ও পীড়া নিবারক হওয়া থেরাপিস্টের সমস্ত প্রয়াসের উদ্দেশ্য হওয়া উচিত।
4. থেরাপিস্ট ও ক্লায়েন্টের সম্পর্কে সংহতি খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
5. মানব অধিকার এবং মর্যাদার প্রতি সম্মান প্রদর্শন।
6. পেশাগত পারদর্শিতা এবং দক্ষতা থাকা প্রয়োজন।

বিকল্প থেরাপিসমূহ (Alternative Therapies)

এই থেরাপিগুলোকে বিকল্প থেরাপি বলার কারণ হল এগুলোতে প্রচলিত ঔষধীয় চিকিৎসা বা মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির বিকল্প চিকিৎসার সম্ভাবনা রয়েছে। এখানে অনেক বিকল্প থেরাপি রয়েছে যথা, যোগ, ধ্যান, অ্যাকুপাঞ্চার, ভেষজ চিকিৎসা, ইত্যাদি। গত ২৫ বছরে যোগ এবং ধ্যান মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়নের চিকিৎসার পন্থারূপে জনপ্রিয়তা লাভ করেছে।

যোগ (Yoga) হলো একটি প্রাচীন ভারতীয় কৌশল যা পতঞ্জলির যোগ সূত্রের অষ্টাঙ্গ যোগ (Ashtanga Yoga) এ বর্ণিত রয়েছে। যোগ যাকে বর্তমানে সাধারণত শুধুমাত্র আসন বা অঙ্গভঙ্গির অঙ্গ বা শ্বাস-প্রশ্বাসের অনুশীলন বা প্রানায়াম বা এই দুটির সমবায় বলে জানা যায়। ধ্যান বলতে শ্বাস-প্রশ্বাস বা বস্তুর উপর বা কোনো চিন্তার বা কোন মন্ত্রের উপর একাগ্র চিন্তে দৃষ্টিনিষ্ক্রেপ করার অনুশীলনকে বোঝায়। এখানে মনোযোগের উপর দৃষ্টি থাকে। বিপাসনা ধ্যান (Vipasana meditation)কে মনোযোগ সহকারে ধ্যানও বলা হয়। এখানে কোনো স্থির বস্তু বা চিন্তা থাকে না, মনোযোগ ধরে রাখার জন্য। ব্যক্তি শান্তভাবে বিভিন্ন শারীরিক সংবেদন এবং চিন্তা যা তার সচেতনতার মধ্য দিয়ে অতিক্রম হচ্ছে সেগুলোকে নিরীক্ষণ করে।

সুদর্শন ক্রিয়া যোগের (Sudarshana Kriya Yoga) (SKY) মতো অত্যধিক মুক্ত বায়ু চলাচলের (hyperventilation) জন্য দ্রুত শ্বাস প্রশ্বাসের কৌশলটি হলো উপকারী, কম ঝুঁকিপূর্ণ, কম খরচের এবং পীড়ন, উদ্বেগ, PTSD, বিষণ্ণতা, পীড়ন সম্পর্কিত চিকিৎসাসম্বন্ধীয় অসুস্থতা, দ্রব্য অপব্যবহারের মতো বিকারের উপরি চিকিৎসা এবং অপরাধ সম্বন্ধীয় অপরাধীদের জন্য পুনর্বাসন। বড়মাপের বিপর্যয়ে জীবিতদের মধ্যে PTSD উপশম করার জন্য SKY-কে জনস্বাস্থ্য হস্তক্ষেপমূলক কৌশল হিসাবে ব্যবহার করা

হচ্ছে। যোগ ব্যায়াম সুস্থতা, মেজাজ, মনোযোগ, মানসিক একাগ্রতা, এবং পীড়নের সহ্যতা বর্ধিত করে। একজন দক্ষ শিক্ষক দ্বারা যথাযথ প্রশিক্ষণ এবং প্রত্যেক দিন ৩০ মিনিটের অনুশীলন উপকারিতাকে সর্বাধিক কার্যকরী করে তুলবে। ভারতে National Institute of Mental Health and Neurosciences (NIMHANS) পরিচালিত গবেষণায় দেখানো হয় যে SKY বিষণ্ণতা কমাতে সাহায্য করে। পরবর্তীতে, মদ্যপ ব্যক্তি যারা SKY-এর অনুশীলন করেছে তাদের বিষণ্ণতা এবং পীড়নের স্তর কমেছে। অনিদ্রার (Insomnia) চিকিৎসা যোগের মাধ্যমে করা হয়। যোগ ঘুমাতে যাওয়ার সময়কে কমায় এবং ঘুমের গুণগত মান উন্নত করে।

কুণ্ডলীনি যোগ (Kundalini Yoga) আমেরিকায় শেখানো হয়। দেখা গেছে এটি মানসিক রোগের চিকিৎসার ক্ষেত্রে কার্যকরী। Institute for Non-linear Science, California বিশ্ববিদ্যালয় San Diego, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কুণ্ডলীনি যোগকে obsessive-compulsive ব্যত্যয়ের চিকিৎসার ক্ষেত্রে কার্যকরী ধরা হয়। কুণ্ডলীনি যোগে প্রাণায়াম বা শ্বাসপ্রশ্বাসের কৌশলের সাথে মন্ত্র উচ্চারণকে সমন্বয়িত করা হয়। পুনঃবৃত্তিমূলক বিষণ্ণতার ঘটনা নিবারণ মনোযোগ সহকারে ধ্যান বা বিপাসনের সাহায্যে করা যেতে পারে। এই ধ্যান রোগীকে তার আবেগীয় উদ্দীপককে ভালোভাবে প্রক্রিয়াকরণে সাহায্য করবে এবং এইভাবে এই উদ্দীপকগুলোর প্রক্রিয়াকরণে পক্ষপাতদুষ্টতাকে প্রতিরোধ হয়।

মানসিকভাবে অসুস্থদের পুনর্বাসন (REHABILITATION OF THE MENTALLY ILL)

মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতির চিকিৎসার দুটি দিক রয়েছে, অর্থাৎ লক্ষণগুলো হ্রাস করা এবং কার্যকারিতার স্তর বা জীবনের গুণগতমানকে উন্নত করা। অল্পমাত্রার ব্যত্যয় যথা, generalised anxiety, প্রতিক্রিয়াশীল বিষণ্ণতা বা ফোবিয়ার ক্ষেত্রে লক্ষণের মধ্যে হ্রাসের সাথে জীবনের গুণগত মানকে যুক্ত করা হয়। যাই হোক, গভীর মানসিক বিকার যথা, সিজোফ্রেনিয়ার ক্ষেত্রে লক্ষণের হ্রাসের সাথে গুণগত মানের জীবনকে যুক্ত নাও করা যেতে পারে। বহু রোগী নেতিবাচক লক্ষণে গ্রস্থ থাকে যথা, কোনো কাজ করতে

বা অন্য ব্যক্তির সাথে মিথোক্রিয়ায় আগ্রহ ও প্রেষণার অভাব। এই ধরনের রোগীদের আত্মসচ্ছলতায় পরিণত হওয়ার ক্ষেত্রে সাহায্য করার জন্য পুনর্বাসনের প্রয়োজন হয়। পুনর্বাসনের লক্ষ্য হলো রোগীকে যতটুকু সম্ভব সমাজের একজন কর্মক্ষম সদস্যে পরিণত হওয়ার ক্ষমতা প্রদান করা। পুনর্বাসনে রোগীকে বৃত্তিমূলক থেরাপি (occupational therapy), সামাজিক দক্ষতায় প্রশিক্ষণ (social skills training) এবং পেশামূলক থেরাপি (vocational therapy) দেওয়া হয়ে থাকে। বৃত্তিমূলক থেরাপিতে রোগীকে যথা, মোমবাতি তৈরির, কাজের ব্যাগ তৈরির, এবং বুননে দক্ষ হওয়ার শিক্ষা দেওয়া হয় যা তাদের মধ্যে কর্মমূলক

অনুশাসন তৈরিতে সাহায্য করবে। সামাজিক দক্ষতায় প্রশিক্ষণ রোগীর মধ্যে রোল প্লে, অনুকরণ ও নির্দেশনাদানের মাধ্যমে আন্তঃ ব্যক্তিগত দক্ষতা বিকশিত করতে সাহায্য করে। এর উদ্দেশ্য হলো রোগীকে সামাজিক গোষ্ঠীতে কার্যকলাপ করার শিক্ষা দেওয়া। জ্ঞানমূলক পুনরায়োজন (Cognitive retraining) দেওয়া হয় মনোযোগ স্মৃতি এবং সম্পাদনমূলক কার্যকলাপের মতো মৌলিক জ্ঞানমূলক কার্যকলাপের উন্নত করার জন্য। রোগী যথাযথ উন্নতি লাভ করার পর তাকে পেশামূলক প্রশিক্ষণ দেওয়া হয় যেখানে রোগীকে প্রয়োজনীয় দক্ষতা লাভ সাহায্য করা হয় যাতে কর্মক্ষম চাকুরির দায়িত্ব গ্রহণ করতে পারে।

মুখ্যপদ

বিকল্প থেরাপি, আচরণমূলক থেরাপি, Biomedical থেরাপি, Client-centred থেরাপি, জ্ঞানমূলক আচরণগত থেরাপি, সহমর্মিতা, গেস্টান্ট থেরাপি, মানবতাবাদী থেরাপি, মনোজ্যামিক থেরাপি, মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপি, পুনর্বাসন, প্রতিরোধ, আত্মপোলিম্বি থেরাপি সম্পর্কীয় জোট, অন্যরূপ, শর্তহীন ইতিবাচক সম্পর্ক।

সারাংশ

- মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপি হলো মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়নের চিকিৎসা। এটি কোনো সমপ্রকৃতির চিকিৎসা পদ্ধতি নয়। এখানে প্রায় 400 বিভিন্ন ধরনের মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপি রয়েছে।
- মনোবিশ্লেষণ, আচরণমূলক, জ্ঞানগত এবং মানবতাবাদী অস্তিত্বমূলক হলো গুরুত্বপূর্ণ মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির কৌশল। এখানে বহু দৃষ্টিভঙ্গি রয়েছে প্রত্যেকটি উপরিউক্ত কৌশলগুলোর মধ্যে।
- মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হলো চিকিৎসা সম্বন্ধিত প্রস্তুতি; অর্থাৎ ক্লায়েন্টের সমস্যা ও চিকিৎসার বিবৃতি একটি নির্দিষ্ট থেরাপির কাঠামোতে।
- থেরাপি সম্বন্ধীয় জোট হলো থেরাপিস্ট ও ক্লায়েন্টের মধ্যে সম্পর্ক যেখানে ক্লায়েন্ট থেরাপিস্টকে বিশ্বাস করে এবং থেরাপিস্ট ক্লায়েন্টের প্রতি সহমর্মিতা প্রদর্শন করে।
- মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়নগ্রন্থ প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য উৎকৃষ্ট প্রণালী হলো ব্যক্তিমূলক থেরাপি। থেরাপিস্টকে পেশাগতভাবে প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত হওয়া প্রয়োজন মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির যাত্রায় নিযুক্ত হওয়ার আগে।
- বিকল্প থেরাপি যথা, কিছু যোগিক এবং ধ্যানসংক্রান্ত অনুশীলন বিশেষ মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতির চিকিৎসায় কার্যকরী হিসেবে পাওয়া গেছে।
- একতার তাদের সক্রিয় লক্ষণগুলো কমে গেলে মানসিকভাবে অসুস্থদের জীবনের গুণমান উন্নতির জন্য পুনর্বাসন খুবই প্রয়োজনীয়।

পর্যালোচনামূলক প্রশ্ন

1. মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির প্রকৃতি ও বিষয়বস্তু বর্ণনা কর। মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপিতে থেরাপি সম্বন্ধীয় ও সম্পর্কের গুরুত্ব তুলে ধরো।
2. বিভিন্ন ধরনের মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপিগুলো কী কী? এগুলোকে কীসের ভিত্তিতে শ্রেণিবিভাগ করা হয়েছে?
3. একজন থেরাপিস্ট তার ক্লায়েন্টকে তার সমস্ত চিন্তাধারা এমনি বাল্যকালের অভিজ্ঞতাও খুলে বলতে বলেন। এই কৌশলটি এবং এটিতে কী ধরনের থেরাপি ব্যবহার করা হয়েছে বর্ণনা কর।
4. জ্ঞানমূলক বিকৃতি কীভাবে ঘটে সেটিকে একটি উদাহরণের সাহায্যে ব্যাখ্যা কর।
5. উদাহরণের সাহায্যে জ্ঞানমূলক বিকৃতি কীভাবে ঘটে ব্যাখ্যা কর।

6. কোন থেরাপিটি ক্রায়োস্টিকে ব্যক্তিগত উন্নতি ও নিজেদের সম্ভবনাগুলোর উপলব্ধি খুঁজতে উৎসাহিত করে? এই নীতির ভিত্তিতে প্রতিষ্ঠিত থেরাপিগুলো সম্পর্কে লিখ।
7. মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপিতে আরোগ্যলাভে অবদানকারী উপাদানগুলো কী কী? কয়েকটি বিকল্প থেরাপি পর পর উল্লেখ কর।
8. মানসিকভাবে অসুস্থদের পুনর্বাসনে ব্যবহৃত কৌশলগুলো কী কী?
9. একজন সামাজিক শিক্ষণের তত্ত্ববিদ কীভাবে টিকটিকি/আরশোলার প্রতি অহেতুক ভয়ের কারণকে দর্শাবে?
10. মানসিক বিকারের চিকিৎসায় Electro-convulsive থেরাপি (ECT) কী ব্যবহার করা উচিত হবে?
11. কী ধরনের সমস্যার ক্ষেত্রে জ্ঞানমূলক আচরণগত থেরাপি (CBT) খুব উপযুক্ত?

প্রকল্পের ধারণা

1. বিদ্যালয়ে কখন কখন তোমরা ভাল নম্বর (খুব ভালো বা অতি ভালো) পাও তখন তোমরা ভাল কর এবং আবার যখন কিছু ভুল কর তখন তোমরা খারাপ বা খুবই খারাপ নম্বর পেয়ে থাক। এই হল token system। তোমাদের সহপাঠীদের সাহায্যে এমন সমস্ত কাজের একটি তালিকা তৈরি কর যেগুলো করার জন্য তোমরা তোমাদের শিক্ষকের কাছে পুরস্কার বা প্রশংসা পেয়ে থাক এবং বন্ধুদের কাছ থেকে সমাদর পেয়ে থাক। আবার এমন কাজেরও তালিকা তৈরি করো যেগুলোর কারণে তোমরা শিক্ষকের বকা শোনো বা তোমাদের সহপাঠীরা তোমাদের উপর রাগ করে।
2. এমন একজন ব্যক্তি সম্পর্কে বর্ণনা করো যে নাকি তোমাদের অতীতে এবং বর্তমানে প্রতিনিয়ত তোমাদের প্রতি শর্তহীন ইতিবাচক সম্পর্কে প্রদর্শন করে। এইটি তোমাদের উপর কোনো প্রভাব ফেলেছিল (বা ফেলেছে)? ব্যাখ্যা কর। অন্য বন্ধুদের থেকে আরো এমন একই তথ্য সংগ্রহ করে রিপোর্ট তৈরি কর।



Weblinks

<http://www.sciencedirect.com>

<http://allpsych.com>

<http://mentalhealth.com>



শিক্ষকসম্বন্ধীয় নির্দেশাবলী

1. শিক্ষার্থীদের এই বিভিন্ন থেরাপিসম্বন্ধীয় দৃষ্টিভঙ্গিগুলোর কয়েকটি ব্যক্তিত্বের তত্ত্ব যা তারা দ্বিতীয় অধ্যায় স্বীয় এবং ব্যক্তিত্বতে পড়েছে। সেগুলোর সাথে যুক্ত করার কথা বলা যেতে পারে।
2. রোল প্লে এবং বিশেষ শিক্ষার্থী সম্বন্ধীয় আচরণমূলক বিষয়গুলোর নাটকীয় প্রদর্শন যথা, বন্ধুর সাথে সম্পর্ক ভাঙা, শিক্ষার্থীদের মধ্যে আগ্রহের আবির্ভূত করায় এবং মনোবিদ্যার প্রয়োগের উপরও জোর দেয়।
3. যেহেতু থেরাপি হল উচ্চ দক্ষতা সম্পন্ন প্রক্রিয়া যাতে পেশাগত প্রশিক্ষণের প্রয়োজন হয়, শিক্ষার্থীরা এটিকে বিচারবুদ্ধিহীনভাবে না দেখে সেটি থেকে তাদের প্রতিহত করা।
4. কোনো কার্যকলাপ/আলোচনা, যা শিক্ষার্থীদের মনে গভীর প্রভাব ফেলেতে পারে। সেগুলো শিক্ষকের উপস্থিতিতে ভালভাবে সম্পন্ন করা।