Through Knowledge towards Jannah

Islamic Online Madrasah – IOM

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

রিসার্চের বিষয়ঃ

ডিপ্রেশন ও আত্মহত্যাঃ কারণ ও প্রতিকার

তত্ত্বাবধায়নেঃ

মাজহারুল ইসলাম সাঈদ

রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট।

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

জমা দিয়েছেনঃ

ফারহানা আক্তার নাবিহা

রোলঃ ২১৫০০৫৭৮

২৭ নভেম্বর,২০২৩ ইং

Through Knowledge towards Jannah

Islamic Online Madrasah – IOM

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

রিসার্চের বিষয়ঃ

ডিপ্রেশন ও আত্মহত্যাঃ কারণ ও প্রতিকার

এই রিপোর্ট টি ইসলামিক অনালাইন মাদ্রাসার ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজের একটি আনুসাঙ্গিক রিপোর্ট।

তত্ত্বাবধায়নেঃ

মাজহারুল ইসলাম সাঈদ

রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট।

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

জমা দিয়েছেনঃ

ফারহানা আক্তার নাবিহা

রোলঃ ২১৫০০৫৯৮

Through Knowledge towards Jannah

Islamic Online Madrasah – IOM

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

প্রত্যয়ন পত্র

এই মর্মে প্রত্যয়ন করা যাচ্ছে যে, "ডিপ্রেশন ও আত্মহত্যাঃ কারণ ও প্রতিকার" বিষয়ক গবেষণাপত্র টি আমার তত্ত্বাবধানে ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ ডিপার্টমেন্ট থেকে ফারহানা আক্তার নাবিহা, আইডিঃ ২১৫০০৫৯৮ বিচক্ষনতার সাথে সম্পন্ন করেছেন।

(স্বাক্ষর)

তত্ত্বাবধায়নেঃ

মাজহারুল ইসলাম সাঈদ
রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট।
ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

(স্বাক্ষর)

এক্সটারনালঃ

নাম:
ডিপার্টমেন্ট:
প্রতিষ্ঠান:

ঘোষণাপত্র

আমি নিম্নস্বাক্ষরকারী এ মর্মে ঘোষণা করছি যে, “ডিপ্রেশন ও আত্মহত্যাঃ কারণ ও প্রতিকার” শিরোনামে এই গবেষণাপত্র ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসার (Islamic Online Madrasah – IOM) ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ বিভাগের মাজহারুল ইসলাম সাঈদ উস্তাদের প্রত্যক্ষ তত্ত্বাবধানে ও নির্দেশনায় সম্পন্ন করেছি। অন্য কোন বিশ্ববিদ্যালয় বা প্রতিষ্ঠানে কোন প্রকার ডিগ্রি/ডিপ্লোমা অর্জনের জন্য বা প্রকাশের জন্য গবেষণাপত্র সম্পূর্ণ কিংবা এর অংশবিশেষ উপস্থাপন করা হয়নি।

আমি আরও ঘোষণা করছি যে, এই গবেষণা কর্মটি আমার নিজস্ব মৌলিক রচনা। আমার জানা মতে ইতিপূর্বে আর কোন ব্যক্তি এই শিরোনামে কোন গবেষণাপত্র রচনা করেননি।

ফারহানা

(স্বাক্ষর)

তারিখঃ

২৭ নভেম্বর, ২০২৩ ইং

ফারহানা আক্তার নাবিহা

আইডিঃ ২১৫০০৫৯৮

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ।

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা।

সূচিপত্র

বিষয়বস্তু	পৃষ্ঠা নাম্বার
ভূমিকা	৫
ডিপ্রেশন	৭
ডিপ্রেশন কেন হয়	১১
ডিপ্রেশনের ধরন	১৩
ডিপ্রেশনের কারণ ও প্রতিকার	১৪
ডিপ্রেশনের লক্ষণসমূহ	১৫
নারী ও পুরুষের ডিপ্রেশনের পার্থক্য	১৮
ডিপ্রেশনের প্রতি রোধের উপায়	২০

ভূমিকা

বিসমিল্লাহির রাহমানির রাহিম

দুনিয়ার জীবনের স্বাভাবিক প্রকৃতিই হচ্ছে এখানে বিভিন্ন দুশ্চিন্তা ও উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা মানুষকে গ্রাস করে রাখে। কারণ, দুনিয়া হচ্ছে বিপদাপদ ও দুঃখ-কষ্টের জগৎ। এজন্যই তো জান্নাত যেসব বিষয়ের দ্বারা দুনিয়া থেকে বৈশিষ্ট্যমণ্ডিত, সেগুলোর অন্যতম হচ্ছে, সেখানে কোনো দুশ্চিন্তা ও উদ্বেগ- উৎকণ্ঠা থাকবে না। মহান আল্লাহ বলেন—

لا يَمَسُّهُمْ فِيهَا نَصَبٌ وَمَا هُم مِّنْهَا بِمُخْرَجِينَ

অর্থ: সেখানে তাদেরকে ক্লান্তি স্পর্শ করবে না এবং তারা সেখান থেকে বহিষ্কৃতও হবে না।" [সুরা হিজর : ৪৮]

জান্নাতবাসীদের মন কখনো খারাপ হবে না, মলিন হবে না; এমনকি

لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوا وَلَا تَأْثِيمًا إِلا قِيلاً سَلَاماً سَلَاما

অর্থ: তারা সেখানে শুনবে না কোনো অহেতুক কথা এবং (শুনবে) না কোনো পাপের কথা; শুধু এই বাণী ছাড়া, 'সালাম, সালাম' | [সুরা ওয়াকিয়া ২৫]

দুনিয়ার জীবনের প্রকৃতিই হচ্ছে, কষ্ট ও দুর্ভোগ; মানুষ নিজেদের বিভিন্ন পরিস্থিতি ও নানান অবস্থায় এসবের সম্মুখীন হয়। মহান আল্লাহর বাণীও এদিকে ইঙ্গিত প্রদান করে

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي كَبَد

অর্থ: নিঃসন্দেহে আমি মানুষকে সৃষ্টি করেছি কষ্ট-ক্লেশের মধ্যে। [সুরা বালান : ৪]

তাই তো মানুষ এই দুনিয়াতে অতীত নিয়ে দুঃখিত, ভবিষ্যৎ নিয়ে উদ্বিগ্ন এবং বর্তমান নিয়ে থাকে বিষণ্ণ।

অন্তরে চেপে থাকা কষ্ট যদি অতীতের কোনো বিষয়ে হয়; তবে তা দুঃখের জন্ম দেয়; যদি তা ভবিষ্যতের কারণে হয়, তবে উদ্বেগ-উৎকণ্ঠার জন্ম দেয়; আর যদি তা বর্তমান কোনো বিষয়ের কারণে হয়, তবে বিষণ্নতার জন্ম দেয়।

মানুষের অন্তরে থাকা ইমান কিংবা পাপাচার ও অবাধ্যতার পরিমাণ অনুযায়ী দুঃখ ও বিষণ্ণতার আধিক্য ও স্থায়িত্বের ক্ষেত্রেও অন্তরসমূহ বিভিন্ন রকমের হয়ে থাকে। কারণ, অন্তর দুই ধরনের: এক প্রকারের অন্তর রয়েছে, যা রহমানের আরশ। এতে রয়েছে আলো, জীবন, আনন্দ, খুশি, প্রফুল্লতা ও কল্যাণের ভাণ্ডার। আরেক প্রকারের অন্তর রয়েছে, যা শয়তানের আবাস; যেখানে থাকে সংকীর্ণতা, অন্ধকার, মৃত্যু, দুঃখ, দুশ্চিন্তা ও বিষণ্ণতা।" [ইবনুল কাইয়িম, আল-ফাওয়ায়িদ : ২৭]

মানুষ নিজেদের অবস্থা ও উদ্দেশ্যের ভিন্নতা এবং নিজেদের পালনকৃত দায়িত্ব ও কর্তব্যের ভিন্নতা অনুসারে চিন্তা ও পেরেশানির ক্ষেত্রেও ভিন্ন ভিন্ন হয়ে থাকে।

কিছু চিন্তা-পেরেশানি আছে উন্নত ও মহৎ, যা উত্তম নিদর্শন সম্বলিত থাকে। যেমন: মুসলিমদের কোনো সমস্যার সমাধানে কোনো আলিমের চিন্তিত হওয়া, বিশেষত সমস্যা যদি জটিল ও বড় আকার ধারণ করে। তেমনিভাবে মুসলিমদের শাসক তাঁর অধীনস্থদের নিয়ে চিন্তিত হওয়া।

উমর (উমর ইবনুল খাত্তাব রাজিয়াল্লাহু আনহু ও উমর বিন আবদুল আজিজ রাহিমাহুল্লাহ)-সহ অন্যদের উদ্বিগ্ন করে তুলেছিল। ফলে তাঁদের প্রথমজন নামাজের মধ্যেই বাহিনী প্রস্তুত করতেন; এ ক্ষেত্রে তিনি ছিলেন অপারগ। এমনকি ইরাকের ভূমিতে কোনো পশু হোঁচট খেলেও তিনি চিন্তায় অস্থির হয়ে যেতেন। আর দ্বিতীয়জন নিজ পেরেশানির কথা ব্যক্ত করতে গিয়ে বলেছেন— আমি এমন সমস্যার সমাধান করছি, যাতে কেবল আল্লাহ ছাড়া কেউ সাহায্য করতে পারবে না; এ কাজে বড়রা বৃদ্ধ আর ছোটরা বড় হয়ে গেছে; অনারব ব্যক্তি এ ব্যাপারে বিশুদ্ধভাষী হয়ে গেছে আর গ্রাম্য লোক হিজরত করে চলে গেছে। এমনকি তারা

এটাকে এমন দ্বীন হিসেবে গণ্য করেছে, যা ব্যতীত অন্য কিছুকে হক মনে করে না। [ইবনু আবদিল হাকিন, সিরাতু উমার বিন আবদি আ: 29]

কোনো সিদ্ধান্ত মুসলিমদের ভবিষ্যৎ পরিণতির সাথে যত বেশি সম্পৃক্ত হবে, চিন্তা-পেরেশানিও তত অধিক হবে। তাইতো যখন আবদুর রহমান বিন আউফ রাজিয়াল্লাহু আনহুকে উমর রাজিয়াল্লাহু আনহুর পরবর্তী মুসলিমদের খলিফা নির্বাচনের দায়িত্ব দেওয়া হয়, তখন তিনি সকল মুসলিম এমনকি অক্ষমদের সাথেও পরামর্শ করতে গিয়ে ঘুমাতে পারেননি। [সহিহুল বুখারি : ৭২০৭]

মহৎ চিন্তাগুলোর মধ্যে রয়েছে দ্বীনের প্রচার-প্রসার ও ইসলামের বার্তা বহন করার ক্ষেত্রে এবং মানুষকে হাত ধরে হিদায়াতের পথে নিয়ে আসার ক্ষেত্রে একজন দাঈর চিন্তিত হওয়া; একজন আবিদ তার ইবাদতের ইচ্ছা ও সংকল্পকে পরিশুদ্ধ করার ক্ষেত্রে উদ্বিগ্ন হওয়া; কোনো মুসলিম বিশ্বের বিভিন্ন স্থানে তার ভাইদের ওপর পরিচালিত নির্যাতন-নিপীড়ন নিয়ে উৎকণ্ঠিত হওয়া।

ডিপ্রেশন

ডিপ্রেশন (Depression) একটি ইংরেজি শব্দ। এর বাংলা অর্থ হচ্ছে বিষণ্ণতা। ডিপ্রেশন, এই শব্দটা সবার কাছে এখন অতি পরিচিত একটা শব্দ। সাধারণত মন খারাপকেই অনেকে ডিপ্রেশন বলে থাকেন।

হোক পারিপার্শ্বিক অবস্থা, দুশ্চিন্তা, কিংবা একঘেয়ে জীবন, বা হতে পারে নিজেকে নিয়ে হীনমন্যতায় ভুগতে থাকা, এসব যখন মনের ওপর চাপ সৃষ্টি করে তখন দেখা দেয় বিষণ্ণতা বা মানসিক অবসাদ যাকে বলে ডিপ্রেশন।বাংলাদেশের জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইন্সটিটিউট ও বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার উদ্দ্যোগে ঢাকা পরিচালিত একটি জরিপে দেখা গেছে শিশু কিশোরদের আঠারো শতাংশ মানসিক বিসণ্ণতায় ভুগছে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার ধারণা ২০৩০ সালের মধ্যে পৃথিবীতে আর্থ সামাজিক ক্ষেত্রে বড় ধরণের সংকট তৈরি করতে যাচ্ছে এ বিষন্নতা। গবেষক ও চিকিৎসকরা মনে করেন সাধারণভাবে প্রতি পাঁচজনের মধ্যে একজন তার জীবদ্দশায় কখনো না কখনো বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হয়ে থাকেন বা হতে পারেন।

নিম্ন-আয়ের বা মধ্যম আয়ের দেশে বসবাসকারী ৭৫ শতাংশেরও বেশি মানুষ বিষণ্ণতার চিকিৎসা নিতে বাধাগ্রস্ত হচ্ছেন।

ডিপ্রেশন বা বিষণ্ণতা আসলে কি: বিষণ্ণতাকে একটি গুরুত্বপূর্ণ মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা হিসেবে বিবেচনা করা হয়। কারণ শুরুতেই এর প্রতি যথাযথ দৃষ্টি না দিলে এ থেকে গুরুতর সমস্যা তৈরি হতে পারে।

মনঃচিকিৎসকরা বলছেন বিষণ্ণতায় আক্রান্তদের মধ্যে পনের শতাংশের মধ্যে আত্মহত্যার প্রবণতা তৈরি হয়ে থাকে। তবে বিষণ্ণতা বলতে অনেকে মন খারাপকে বুঝে থাকেন।

মনোবিদরা বলছেন বিষণ্ণতা মানুষের মনের একটি স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া। একজন মানুষের কোনো বিষয়ে প্রত্যাশা পূরণ না হওয়া বা এ ধরণের নানা কারণে মন বিষণ্ণ হতেই পারে।

"কিন্তু যখনি এটা রোগ হবে সেটা একটু ভিন্ন। বিষণ্ণতা হতে পারে বিভিন্ন মাত্রা কিংবা গভীরতায়। মনে রাখতে হবে টানা দুই সপ্তাহ মন খারাপ থাকা বা আগে যেসব কাজে আনন্দ লাগতো সেসব স্বাভাবিক কাজগুলোতে আনন্দ না পাওয়ার মতো হলে এটিকে বিষণ্ণতার লক্ষণ হিসেবে বিবেচনা করতে হবে।"

তবে ইসলামি স্কলাররা ডিপ্রেশনের একটু ভিন্ন সংজ্ঞা দিয়েছেন। তাদের মতে, আপনি এবং আপনার স্রষ্টার মধ্যকার দুরত্বের নাম ডিপ্রেশন। নবী কারিম সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের স্ত্রী হজরত খাদিজা (রা.) খুব ধনী ঘরের মেয়ে

ছিলেন। বিলাসিতার মধ্যে বড় হয়েছেন। নবী কারিম (সা.)-এর ইসলাম প্রচারের কারণে অন্যান্য গোত্র যখন কোরাইশদের অবরোধ দিল, তখন নবী কারিম (সা.) আর হজরত খাদিজা (রা.)-এর গোত্রের শিশুদের আড়াই বছর তীব্র কষ্টে থাকতে হয়। এমনকি ক্ষুধার তাড়নায় গাছের পাতা পর্যন্ত খেয়েছিলেন।

হজরত বিলাল (রা.) ছিলেন হাবশি ক্রীতদাস। ইসলাম কবুলের অপরাধে তাকে মরুভূমির রোদে ফেলে রাখা হতো, তার গায়ের চর্বি গলে যেতো। তারপরও তার মুখে লেগে থাকতো প্রশান্তি, রোদের তেজ তার কালিমার তেজের কাছে পরাজিত হতো।

ইমাম ইবনে তাইমিয়া জীবনে আট বছর জেল খেটেছেন, জেলেই ইন্তেকাল করেছেন। অথচ তিনি বলেছিলেন, দুনিয়াতেও একটা জান্নাত আছে, আমি আমার হৃদয়ে সে জান্নাতের খোঁজ পেয়েছি।

গান শোনা, সিনেমা দেখা, মোটিভেশনাল বই পড়া কিংবা মানুষের সঙ্গে আড্ডা দিয়ে যদি ডিপ্রেশন থেকে মুক্তি মিলত, তবে গায়ক লিনকিন পার্ক আত্মহত্যা করলেন কেন? কিংবা অভিনেতা সুশান্ত শিং সুইসাইড করলেন কেন? মোটিভেশন গুরু ডেল কার্নেগি আত্মহত্যা করেছিলেন কেন?

আল্লাহতায়ালা, ইসলাম, ঈমান আর ডিপ্রেশন এক অন্তরে একসঙ্গে থাকতে পারে না। যদি আপনার মনে বিন্দুমাত্র ডিপ্রেশন থাকে, তার মানে আপনার হৃদয়ে আল্লাহ নাই, বরং ওখানে শয়তান বাসা বেঁধেছে।

যারা ডিপ্রেশনে পড়ে কিংবা আত্মহত্যা করে, মোটাদাগে দেখবেন, এরা অজ্ঞেয়বাদী না হয় অবিশ্বাসী। কোনো মুসলিম যদি ডিপ্রেশনের শিকার হন, তাহলে আপনার ঈমান নিয়ে ভেবে দেখার সময় এসেছে।

এবার অনেকেই তেড়ে এসে বলবেন, আমার পরিস্থিতি আপনি বুঝবেন না, আমার ফ্যামিলি প্রবলেম, মানি প্রবলেম, স্বামী প্রবলেম, ইত্যাদি, ইত্যাদি.....।

কোন পরিস্থিতির গল্প শোনান আপনি? বউ ভালো না? হজরত লুত (আ.)-এর স্ত্রীও ভালো ছিলো না। আর হজরত আছিয়ার স্বামী ছিলেন কে জানেন? ফেরাউন।

চেষ্টা করেও কিছু হচ্ছে না তাই ডিপ্রেশন? হজরত নুহ (আ.) প্রায় হাজার বছর দাওয়াত দিয়ে আশি জনকে দাওয়াত কবুল করাতে পেরেছিলেন।

আপনজন কষ্ট দিয়েছে? অপবাদ দিয়েছে? হজরত ইউসুফ (আ.)-এর ভাইয়েরা তাকে কুয়ার মধ্যে ফেলে দিয়ে চলে গেলো। সুন্দরী জুলেখার সঙ্গে ব্যভিচার না করায় উল্টো অপবাদ দিয়ে সাত বছরের জেল দেওয়া হলো!

চলুন, পবিত্র কোরআন কী বলছে। হজরত ইবরাহিম (আ.) যখন বার্ধক্যে উপনীত, আল্লাহর পক্ষ থেকে একদল ফেরেশতা এসে তখন তাকে বললেন:

قَالُوا لَا تَوْجَلْ إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ عَلِيمٍ - قَالَ أَبَشَّرْتُمُونِي عَلَىٰ أَن مَّسَّنِيَ الْكِبَرُ فَبِمَ تُبَشِّرُونَ - قَالُوا بَشَّرْنَاكَ بِالْحَقِّ فَلَا تَكُن مِّنَ الْقَانِطِينَ - قَالَ وَمَن يَقْنَطُ مِن رَّحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ - قَالَ فَمَا خَطْبُكُمْ أَيُّهَا الْمُرْسَلُونَ -

অর্থ: “তারা বলল, ভয় পাবেন না, আমরা আপনাকে এক জ্ঞানী পুত্রের সুসংবাদ দিচ্ছি। বিস্ময়ভরা কণ্ঠে হজরত ইবরাহিম (আ.) জিজ্ঞেস করলেন, আমাকে তো বার্ধক্য পেয়ে বসেছে, এরপরও তোমরা আমাকে এ সুসংবাদ দিচ্ছ? কীসের ভিত্তিতে তোমরা এ সুসংবাদ দিচ্ছ? ফেরেশতারা বলল, আমরা তো সত্য কথাই বলছি। আপনাকে সত্য সুসংবাদই দিচ্ছি। বার্ধক্য আপনাকে স্পর্শ করেছে করুক, এ বৃদ্ধ বয়সেই আপনার সন্তান হবে। আপনি নিরাশদের দলে যাবেন না। হজরত ইবরাহিম (আ.) তাদের কথার জবাবে বললেন, পথভ্রষ্টরা ছাড়া আর কে আপন প্রতিপালকের রহমত থেকে নিরাশ হতে পারে? [সুরা হিজর : ৫৩-৫৬]

যারা আল্লাহর রহমত থেকে নিরাশ হয়, তাদেরকে বলা হলো পথভ্রষ্ট! এরপরও আপনি ডিপ্রেশনের গল্প শোনাবেন?

আরেকটা গল্প শুনুন। হজরত ইয়াকুব (আ.)-এর সর্বাধিক প্রিয় সন্তান ছিলেন হজরত ইউসুফ (আ.)। কিন্তু তার ভাইয়েরা বাবার এই আদরকে সহজে মেনে নিতে পারেনি তাই কৌশলে তাকে একদিন বাবার কাছ থেকে নিয়ে গিয়ে কূপে ফেলে দিল। আল্লাহর অসীম কুদরতে কূপ থেকে উঠে এসে একদিন তিনি মিসরের ধনভাণ্ডারের দায়িত্বশীল হলেন। আর যে ভাইয়েরা তাকে নিয়ে চক্রান্ত করেছিল, দুর্ভিক্ষের শিকার হয়ে তারা খাবার আনতে হাজির হলো তার কাছে। এরপর এক কৌশলে তিনি তার সহোদর বিন ইয়ামিনকে নিজের কাছে রেখে দেন।

দুই ছেলে হারিয়ে হজরত ইয়াকুব (আ.) অন্য ছেলেদের বললেন,

يٰبَنِيَّ اذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُّوْسُفَ وَ اَخِيْهِ وَ لَا تَايْـَٔسُوْا مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ ؕ اِنَّهٗ لَا يَايْـَٔسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ

অর্থ: ‘হে আমার ছেলেরা! তোমরা যাও, ইউসুফ ও তার ভাইয়ের সন্ধান করো। তোমরা আল্লাহর রহমত থেকে নিরাশ হয়ো না। নিশ্চিত জেনো, আল্লাহর রহমত থেকে তো কাফের ছাড়া অন্য কেউ নিরাশ হতে পারে না।’ [সুরা ইউসুফ : ৮৭]

ডিপ্রেশন কেন হয়?

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)-এর দেওয়া গাইডলাইন অনুযায়ী ডিপ্রেশনকে যে ক’টি বিষয় দ্বারা চিহ্নিত করা হয়েছে সেগুলো হলো: দুঃখ, আগ্রহ বা আনন্দ হারিয়ে ফেলা, অপরাধবোধ, নিজেকে মূল্যহীন লাগা, ঘুম ও ক্ষুধায় বিরক্তি, ক্লান্তি, দুর্বল মনোযোগ।

বিভিন্ন কারণে ডিপ্রেশন হতে পারে, হয় জৈবিক কিংবা পারিপার্শ্বিক পরিস্থিতির কারণে। ডিপ্রেশনের প্রচলিত কিছু কারণ হলো:

মস্তিষ্কের রসায়ন: মস্তিষ্কের যে অংশ মনঃমেজাজ, চিন্তা-ভাবনা, ঘুম, ব্যবহার ইত্যাদি পরিচালনা করে তাতে রাসায়নিক ভারসাম্যহীনতার কারণে ডিপ্রেশন হতে পারে।

হরমোনের পরিবর্তন: নারীর ইস্ট্রোজেন এবং প্রোজেস্টেরন নামক হরমোনের পরিবর্তন যা মাসিক ঋতুস্রাব, প্রসব পরবর্তী ঋতুস্রাব, পেরিমেনোপজ বা মেনোপজের সময় হয়ে থাকে তা ডিপ্রেশন ঝুঁকি বাড়াতে পারে।

শারীরিক অসুস্থতা: অনিদ্রা, দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা, স্ট্রোক, হার্ট অ্যাটাক, ক্যান্সারসহ দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতা ডিপ্রেশনের ঝুঁকি বাড়াতে পারে।

ব্যথা বা পীড়া: যারা দীর্ঘসময় ধরে মানসিক বা দীর্ঘস্থায়ী শারীরিক ব্যথা অনুভব করেন তাদের বিষণ্নতা হওয়ার সম্ভাবনা উল্লেখযোগ্যভাবে বেশি।

পারিবারিক ইতিহাস: পরিবারের ঘনিষ্ঠ আত্মীয়স্বজনের মধ্যে ডিপ্রেশন থাকলে এই রোগ হতে পারে।

শৈশবের ট্রমা (মানসিক আঘাত): খুব ছোটোবেলার কোনো স্মৃতি যা এখনও মনে ভয় ও চাপের সৃষ্টি করে তার কারণে ডিপ্রেশন হতে পারে।

মাদক সেবনের ইতিহাস আপনার ঝুঁকিকে প্রভাবিত করতে পারে।

ডিপ্রেশনের ধরন

ডিপ্রেশনের ধরন বা ক্লাসিফিকেশনের তালিকাটা বেশ লম্বা। গুরুত্বপূর্ণ দুটি ক্লাসিফিকেশন সম্পর্কে ধারণা দিচ্ছি। ক্লিনিক্যালি যে ক্লাসিফিকেশনটা সবচেয়ে বেশি ব্যবহৃত হয়, সেটি হলো-

1.Endogenous depression 2. Reactive/Exogenous depression.

যে ডিপ্রেশনের পেছনে আপাতদৃষ্টিতে কোনো কারণ পাওয়া যায় না, তাকে বলে Endogenous বা বায়োলজিকাল ডিপ্রেশন। আর যে ডিপ্রেশনের পেছনে কোনো সুনির্দিষ্ট ঘটনা বা সমস্যা পাওয়া যায়, সেটি হলো Reactive depression.

ডিপ্রেশন বা বিষণ্নতার প্রকারভেদটি সম্পর্কে সবার ধারণা থাকা গুরুত্বপূর্ণ। কারণ ডিপ্রেশন সম্পর্কিত প্রচলিত ভুল ধারণাগুলোর একটি হচ্ছে- ডিপ্রেশন হতে হলে তার পেছনে অবশ্যই কোনো না কোন কারণ থাকতে হবে। আপাতদৃষ্টিতে কোনো সুনির্দিষ্ট কারণ নেই, এমন কোনো মানুষ যদি ডিপ্রেশনের কথা বলেন, আমরা তার সমস্যাকে হেসেই উড়িয়ে দেই। ফলাফল, এ মানুষগুলো সঠিক চিকিৎসার অভাবে দিনের পর দিন মানসিক কষ্ট নিয়ে ঘুরে বেড়ান।

আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ ক্লাসিফিকেশন হল- ইউনিপোলার অ্যান্ড বাইপোলার ডিপ্রেশন। ইউনিপোলার ডিপ্রেশন হলো- যেই রোগে রোগীর সারা জীবন যতগুলো এপিসোড আসে; সবগুলোই ডিপ্রেসিভ এপিসোড। অন্যদিকে বাইপোলার ডিপ্রেশন হচ্ছে- বাইপোলার মুড ডিজঅর্ডারের দুটি বিপরীতমুখী এপিসোডের (ম্যানিক এবং ডিপ্রেসিভ এপিসোড) মধ্যে অন্যতম এপিসোড।

ডিপ্রেশনের কারণ ও প্রতিকার

ডিপ্রেশনের কারণ হিসেবে এককথায় বলা যায় সেরোটনিনের হ্রাস। কথায় বলে, ‘Serotonin is happiness.’ যদিও সেরোটনিন ছাড়া আরও নিউরোট্রান্সমিটারের (যেমন- ডোপামিন, নরইপিনেফ্রিন, গাবা ইত্যাদি) তারতম্য ঘটে থাকে। তবুও সবচেয়ে বেশি প্রভাব হচ্ছে সেরোটনিনের।

হয় তবে তাকে মেজর ডিপ্রেশন সমস্যা হিসেবে চিহ্নিত করা হয়। এদের মধ্যে যদি স্বল্প সংখ্যক লক্ষণ উপস্থিত থাকে, তবে তাকে মাইনর ডিপ্রেশন ধরা হয়। এই মাইনর ডিপ্রেশন পরবর্তীতে মেজরে পরিণত হয়। ডিপ্রেশন তুলনামুলক ১৮-৪৫ বছর বয়সী ব্যক্তি ও মহিলাদের মধ্যে বেশি পরিলক্ষিত হয়। তবে আত্নহত্যার প্রবণতা পুরুষ ও বয়স্কদের বেলায় বেশি পরিলক্ষিত হয়।

চিকিৎসা:

ডিপ্রেশন দেখা দিলে মনোচিকিৎসকের কাছ থেকে পরামর্শ নিতে হবে। এক্ষেত্রে অভিক্ত হোমিও চিকিৎসকও ভালো ভূমিকা নিতে পারে।

বিষন্নতার ব্যক্তিগত, পারিবারিক ও সামাজিক কারণ থাকলে তার সমাধান করতে হবে।

সাইকোথেরাাপি রোগীর জীবন ও রোগ সম্বন্ধে নেতিবাচক চিন্তাভাবনা দুর করতে পারে।

ডিপ্রেশন বিরোধী ঔষধ নির্দিষ্ট মাত্রায় সেবন করা যেতে পারে।

করণীয়

মনে রাখতে হবে, জীবনে চড়াই-উতরাই থাকবেই। এগুলো জীবনেরই একটি অংশ। তাই ডিপ্রেশন থেকে কাটিয়ে উঠতে হবে। মনে শক্তিধারণ করতে হবে।

রোগীর পরিবার ও বন্ধুবান্ধবদের রোগীর প্রতি সহমর্মী হতে হবে।

রোগীকে উপহাস বা অবহেলা করা যাবে না।

ডিপ্রেশনের কোন লক্ষণ দেখা দিলে তাকে মানবিকভাবে বোঝাতে হবে। তার প্রতি মানবিক ভাব প্রকাশ করতে হবে।

জীবনকে ভালোবাসতে হবে। জীবনের সব পরিস্থিতিতে নিজেকে মানিয়ে চলার মানসিকতা গড়ে তুলতে হবে।

সর্বদা পুষ্টিকর খাদ্যগ্রহন, পর্যাপ্ত ঘুম, নিয়মিত ব্যায়াম, হাসি, দুশ্চিন্তা মুক্ত জীবন, বেড়ানো ইত্যাদি ডিপ্রেশনের মাত্রা কমিয়ে দিতে পারে।

রাগ নিয়ন্ত্রণ করা, পরিবারে সময় দেওয়া, ব্যর্থতাকে মেনে নেওয়া, সংস্কৃতি চর্চা ইত্যাদি ডিপ্রেশনকে দুরে রাখতে পারে।

ডিপ্রেশনের লক্ষণসমূহ

ডিপ্রেশন বা বিষণ্ণতা একেক জনের ক্ষেত্রে একেক রকম হতে পারে। লক্ষণের তীব্রতার ওপর নির্ভর করে একে কয়েকটি ভাগে ভাগ করা যায়।

১। মেজর ডিপ্রেসিভ ডিসঅর্ডার (এমডিডি) বা গুরুতর ডিপ্রেশন

ডিপ্রেশনের গুরুতর রূপটিকে বলা হয় মেজর ডিপ্রেসিভ ডিসঅর্ডার। নিজের ইচ্ছার বিরুদ্ধে যখন কোনো ব্যক্তি অবিরাম হতাশা, দুঃখবোধ আর মূল্যহীনতায় ভোগেন তখন ধরা যায় তিনি ডিপ্রেশনের এই পর্যায়ে রয়েছেন। মেজর ডিপ্রেসিভ ডিসঅর্ডারের কিছু লক্ষণ হলো–

দিনের বেশিরভাগ সময়েই হতাশায় নিমজ্জিত থাকা।

প্রায় সব কাজেই আগ্রহ হারিয়ে ফেলা।

চোখে পড়ার মতো ওজন বাড়া বা কমে যাওয়া।

অতিরিক্ত ঘুমানো কিংবা একদমই ঘুমাতে না পারা।

চিন্তা-ভাবনা বা চলাচলে গতি ধীর হয়ে যাওয়া।

প্রায় দিনই ক্লান্তি অনুভব করা।

নিজেকে মূল্যহীন লাগা বা অপরাধবোধে ভোগা।

মনোযোগ হারিয়ে ফেলা বা সিদ্ধান্তহীনতায় থাকা।

বারবার মৃত্যু বা আত্মহত্যার কথা ভাবা।

যদি কোনো ব্যক্তি ২ সপ্তাহের বেশি সময় ধরে ওপরের ৫ বা তার অধিক সমস্যায় ভুগে থাকেন তবে বলা যেতে পারে তিনি মেজর ডিপ্রেসিভ ডিসঅর্ডারে ভুগছেন। যত দ্রুত সম্ভব তার চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়া দরকার।

ডিপ্রেশন দুর করার উপায়: সপ্তাহে অন্তত ৩ থেকে ৫ দিন আধঘণ্টা সময় আমরা ব্যয় করতে পারি ব্যায়ামের জন্য। বিভিন্ন গবেষকের মতে, শরীরচর্চা বা ব্যায়াম– শরীরের তাপমাত্রা বৃদ্ধি করে যা দেহের কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র শান্ত রাখে। দেহের এন্ডোরফিন নামক হরমোনের ক্ষরণ বাড়ায় যা মন ভালো রাখতে সাহায্য করে। দেহের ইমিউন সিস্টেমের যে অংশগুলো ডিপ্রেশন বাড়িয়ে দেয়, সেগুলোর প্রভাব কমায়।

২। মাদকদ্রব্য থেকে দূরে থাকা:

মদ, ফেনসিডিল, ইয়াবা বা অন্যান্য মাদকদ্রব্য গ্রহণে সাময়িক প্রশান্তি মেলে বলে ধারণা করা হলেও তা কিন্তু শরীরের জন্য একদমই উপকারী নয়। দীর্ঘদিন ধরে মাদকদ্রব্য গ্রহণের ফলে ডিপ্রেশন ও উদ্বিগ্নতার লক্ষণ আরও প্রকোপ হয়।

৩। সীমা নির্ধারণ করতে শেখা:

কোনো বিষয় বা কাজ নিয়ে অতিরিক্ত মগ্ন হয়ে থাকা ডিপ্রেশন আর অস্থিরতা দুটোই বাড়িয়ে দিতে পারে। অতএব, ব্যক্তিজীবন এবং কর্মজীবনের মাঝখানে সীমা টানতে হবে।

৪। সিগারেটকে না বলা:

সিগারেট আর ডিপ্রেশন একে অপরকে স্থায়ী করে তোলে। ডিপ্রেশন থেকে দূরে থাকতে সিগারেট খাওয়ার অভ্যাস ছাড়তে হবে।

৫।সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার নিয়ন্ত্রণ করা:

বেশকিছু গবেষণা বলছে, সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের অতিরিক্ত ব্যবহার ডিপ্রেশনের কারণ হতে পারে এবং আত্মসম্মানবোধ কমিয়ে দিতে পারে।

তাই সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার কমিয়ে পরিবার, বন্ধু কিংবা সহকর্মীদের বেশি সময় দেওয়া উচিত।

৬। মানসিক চাপ কমানো:

দীর্ঘসময় মানসিক চাপ নিয়ে থাকা ডিপ্রেশনের একটি সাধারণ কারণ। কোনো বিষয় বা কাজের প্রতি অতিরিক্ত প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হয়ে গেলে তা

ডিপ্রেশনের সম্ভাবনা বাড়িয়ে তোলে। তাই নিজেকে বুঝিয়ে যা করা বা পাওয়া সম্ভব নয় তা নিয়ে চিন্তা করা বাদ দেওয়াই ভালো।

৭। ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ভালো করে জানা:

যে ওষুধ খাওয়া হচ্ছে তার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো আগে ভালোভাবে জেনে নিতে হবে। এমন কিছু ওষুধ রয়েছে যেগুলোর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসেবে ডিপ্রেশন বাড়তে পারে। তাই, যেকোনো ওষুধই চিকিৎসকের পরামর্শমতো খাওয়া উচিত এবং ওষুধটির পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ায় ডিপ্রেশন হতে পারে কি না সেটা জেনে নেওয়া উচিত।

৮। নিজের যত্ন নেওয়া:

নিজের যত্ন নেওয়ার মাধ্যমে সহজেই ডিপ্রেশনের মাত্রা কমিয়ে আনা যায়। পরিমিত ঘুমাতে হবে আর স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস থাকতে হবে।

মন খারাপের কারণ হবে এমন মানুষদের এড়িয়ে চলতে হবে। যেসব কাজে আনন্দ পাওয়া যায়, তাতে বেশি বেশি অংশ নিতে হবে।

নিজেকে ভালোবাসা বিষণ্ণতা কমানোর জন্য সবচেয়ে জরুরি।

নারী ও পুরুষের ডিপ্রেশনের পার্থক্য

বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে, নারীদের ক্ষেত্রে ডিপ্রেশনের হার পুরুষের চেয়ে দ্বিগুণ। অন্তত ডায়াগনোসিস বা রোগনির্ণয়ের ভিত্তিতে এরকমই দেখা গেছে। 'ডিপ্রেশন' বললেই আমাদের মাথায় যেসব দৃশ্য আসে তা হয়ত বিছানা আঁকড়ে পড়ে থাকা, কোনো কাজে মন না বসা, একাকী থাকা, কান্নাকাটি ইত্যাদি। পুরুষের ক্ষেত্রে ডিপ্রেশন একটু আলাদাভাবে দেখা দেয়। হাওয়ার্ড কান্ট্রি জেনারেল হসপিটালের সাইকিয়াট্রি বিভাগের প্রধান অ্যান্ড্রু অ্যাঞ্জেলিনো বলেছেন, 'নারীরা সাধারণত ডিপ্রেশনে কাঁদে। অন্যদিকে পুরুষরা রাগ করে। কেননা আমরা আমাদের ছেলেদের শিখিয়েছি, কান্না করা যাবে না। তাই কাঁদার বদলে তারা

রেগে যায়। রাগ প্রকাশে তারা বিভিন্ন আক্রমণাত্মক পদ্ধতিও প্রয়োগ করে।'বয়ঃসন্ধিকালে ডিপ্রেশন গ্রাস করলে মেয়েরা অনেক সময় নিজের চেহারা নিয়ে অতি সচেতন হয়ে পড়ে। অনেকে নিজেকে ব্যর্থ মনে করে, কোনো কাজে মন দিতে পারে এবং মন খারাপ করে রাখে। অন্যদিকে ডিপ্রেশনে ভোগা কমবয়সী ছেলেরা নিজেদের স্বাভাবিক কার্যক্রমে আগ্রহ হারিয়ে ফেলে এবং ক্লান্ত অনুভব করে। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে নারীরা সাধারণত মানসিক চাপ, দুঃখবোধ এবং নিদ্রাজনিত সমস্যায় অপেক্ষাকৃত বেশি অভ্যস্ত হয়ে যায় এবং পুরুষের মধ্যে জন্ম নেয় অধিকতর খিটখিটে ভাব ও বদমেজাজি প্রবণতা। নারী-পুরুষের ডিপ্রেশন সামলে নেওয়ার পদ্ধতি বা সহজাত প্রতিক্রিয়াও আলাদা হয়ে থাকে। এর কারণ অবশ্য আমাদের বেড়ে ওঠার প্রক্রিয়ার মধ্যেই থাকে।সামাজিকভাবেই যেহেতু নারীকে অপেক্ষাকৃত 'দুর্বল' তকমা দেওয়া হয়, সেক্ষেত্রে সহযোগিতা পাওয়ার ক্ষেত্রে নারীরা অপেক্ষাকৃত কম কুণ্ঠাবোধ করেন। অন্যদিকে আরোপিত পৌরুষ টিকিয়ে রাখার বাধ্যবাধকতা থেকে পুরুষদের অন্যের সহযোগিতা চাওয়ার উদাহরণ কিছুটা কম।যেকোনো সমস্যার সমাধানে পৌঁছানোর প্রথম ধাপ হলো, সমস্যা সম্পর্কে সচেতন হওয়া এবং সেটি স্বীকার করে নেয়া। এই প্রাথমিক ধাপেই পিছিয়ে পড়ার কারণে পুরুষের ডিপ্রেশন অতটা আলোচিত হয় না, যতটা নারীদের ক্ষেত্রে হয়। কানাডার সেন্টার ফর সুইসাইড প্রিভেনশনের এক্সিকিউটিভ ডিরেক্টর মারা গ্রুনাউ শিশুদের লালন-পালন ও তাদের সঙ্গে যোগাযোগের বিষয়ে বলেছেন, 'মায়েরা কন্যাসন্তানদের সঙ্গে পুত্রসন্তানের চেয়ে বেশি আলাপ করেন, মনের ভাব আদান-প্রদান করেন। আমরা যেন ধরেই নিই, নারীরা আবেগী হবে।'একদিকে পরিসংখ্যান যখন দেখাচ্ছে যে পুরুষদের ডিপ্রেশনের হার কম, অন্যদিকে আত্মহত্যার চিত্রটা কিন্তু ভিন্ন। আত্মহত্যা চেষ্টার দিক দিয়ে নারীর সংখ্যা বেশি হলেও, আত্মহত্যা করার ক্ষেত্রে পুরুষের সংখ্যা বেশি। এর একটি বড় কারণ হচ্ছে, পুরুষরা সমস্যা কাটিয়ে ওঠার ক্ষেত্রে বেশি বিপজ্জনক পদ্ধতি

ব্যবহার করে থাকে। একটি হাসপাতালের ৪ হাজার রোগীর ওপর একটি গবেষণা থেকে জানা যায়, যে রোগীরা নিজেদের ক্ষতির চেষ্টা করেছেন, তাদের মধ্যে আত্মহত্যার উদ্দেশ্য বেশি ছিল পুরুষ রোগীদেরই। 'মার্দ কো দার্দ নেহি হোতা' কথাটা শুধু বলিউডের পর্দা কাঁপানো গল্পেই সীমাবদ্ধ নয়, বিভিন্নভাবে আমাদের সামাজিক জীবনেও তা হাসি-ঠাট্টার মোড়কে কিংবা দাপটের আস্ফালনে পুরুষদের শিখিয়ে দেওয়া হয়। জেন্ডারের ছাঁচ থেকে বেরিয়ে এসে মানুষের আবেগীয় ধ্যান-ধারণা, অনুভূতিকে সমানভাবে স্বীকৃতি দেওয়ার প্রবণতাই হবে এর সমাধান।এখানে তুলনামূলকভাবে নারী-পুরুষের কথা বলা হলেও, নন-বাইনারিদের ক্ষেত্রে যে ডিপ্রেশন দেখা যায় না, এমনটা মোটেও নয়। তবে সামাজিক ধ্যানধারণা ও আরোপিত ট্যাবুর কারণে মৌলিক অধিকারগুলো নিশ্চিত করাই যেখানে তাদের জন্য কঠিন, সেখানে মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখা তো অনেক দূরের কথা।

ডিপ্রেশনের প্রতি রোধের উপায়

মহান আল্লাহতায়ালা বলেন , “এমন কোন রোগ নেই যার শেফা আমি তৈরি করিনি।” সুতরাং ডিপ্রেশন নামক এই মানসিক ব্যাধির শেফা কোরআন ও হাদিস থেকেই খুজে নিতে হবে। গবেষণায় দেখা গেছে, ধর্মীয় বোধ ও বিশ্বাস উত্তেজনা মোকাবেলায় মানুষকে হেফাজত করার ক্ষেত্রে সবচেয়ে বেশি প্রভাব ফেলে। আধুনিক চিকিৎসাবিদরা মানসিক কষ্ট বা মর্মযাতনা দূর করার জন্য ধর্মীয় মূল্যবোধগুলোকে ব্যক্তি মনে দৃঢ়ভাবে স্থাপনের ওপর সবচেয়ে বেশি গুরুত্ব দিয়ে থাকেন। শারীরিক সুস্থতার সঙ্গে আধ্যাত্মিকতার শক্তিশালী সম্পর্ক রয়েছে। আর ধর্মীয় বিশ্বাস ও আচরণগুলোই প্রকৃত সুস্থতার কার্যকরী উপাদান।

মহান আল্লাহ সূরা বাকারার ১৫৬ নম্বর আয়াতে ইরশাদ করেন, ‘যারা আল্লাহর ওপর বিশ্বাসী তারা যেকোনো বিপদ আপদের সময় এই সত্য ও বাস্তবতার প্রতি মনোযোগ আকৃষ্ট করে বলে যে, আমরা আল্লাহর জন্য এবং আল্লাহর দিকেই আমাদের ফিরে যেতে হবে।’ যাদের অন্তর ইমানের নূরে আলোকিত, তারা সমগ্র পৃথিবীতে সুন্দর, কল্যাণ আর ভালো ছাড়া অন্য কিছুই চোখে দেখেন না। তারা বিশ্বব্যবস্থাকে সর্বোত্তম ব্যবস্থা বলে মনে করেন। তারা মহাপ্রজ্ঞাবান সেই স্রষ্টা ও প্রতিপালক খোদার প্রার্থনা করেন যিনি এই বিশ্ব সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য-উদ্দেশ্য নিয়ে সৃষ্টি করেছেন এবং যিনি সুন্দর ও কল্যাণ ছাড়া তার সৃষ্টিকূলের জন্য অন্য কোনো কিছুই পছন্দ করেন না। এক্ষেত্রে যদি কোনো কিছুতে ঘাটতি থাকে কিংবা জটিলতা থাকে তাহলে সেসব অসংগতি সহনীয় এবং সমাধানের পর্যায়ে পড়ে।’

জীবনে চলার পথে বিভিন্ন প্রাপ্তির বিষয়গুলো যেমন আনন্দে উদ্বেলিত করে, তেমনি কখনো কোন অপ্রাপ্তির বেদনায় বা লক্ষ্য অর্জনের ব্যর্থতায় হতাশা আমাদের গ্রাস করে নেয়। কিন্তু ইসলাম মানুষকে হতাশ হতে নিষেধ করেছে। আল্লাহ তাআলা বলেন, “আল্লাহর অনুগ্রহ হতে নিরাশ হইয়ো না।” –সুরা যুমার, আয়াত : ৫৩। নবী করীম (সঃ) বলেছেন , কোনও ইমানদার ব্যক্তি কখনও হতাশ হয় না। এই হতাশা প্রসঙ্গে ইমাম ইবনুল কাইয়ুম (রঃ) বলেন, শয়তান অন্য কিছু তে এত খুশি হয় না , যখন হতাশগ্রস্ত কোন ইমানদার ব্যক্তির সন্ধান পান। কারন হতাশ গ্রস্ত ব্যক্তি খুব সহজেই শয়তানের ওশ-ওয়াশার স্বীকার হয়।

জীবনের কোনকিছুই স্থায়ী নয়, না সুখ না দুঃখও। ইসলামী জীবনদর্শনের মূলকথাই হচ্ছে, দুনিয়ার জীবন ক্ষণস্থায়ী। আখিরাতের তুলনায় আমাদের পৃথিবীর জীবনকাল মাত্র কয়েক সেকেন্ড।

মুস্তাওরিদ ইবনে শাদ্দাদ (রা.) থেকে বর্ণিত হাদীসে এসেছে, তিনি বলেন, আমি রাসূল (সা.) কে বলতে শুনেছি— “আল্লাহর কসম! পরকালের তুলনায় দুনিয়ার

উদাহরণ হলো যেমন তোমাদের কেউ সাগরের মধ্যে নিজের একটি আঙ্গুল ডুবানোর পর লক্ষ্য করে দেখুক আঙ্গুল কি পরিমাণ পানি নিয়ে আসল।” –মুসলিম, মিশকাত হা/৫১৫৬ ।এই হাদীসে বুঝানো হয়েছে আঙ্গুলে উঠে আসা পানি এবং সাগরের পানি কম-বেশ হওয়ার ব্যাপারে যেমন, ইহকাল ও জান্নাতের তুলনা তেমন।ইমাম ইবনে কাসীর (রহ.) বলেন, “দুনিয়াটা মহান আল্লাহর নিকট নিতান্তই তুচ্ছ। তার প্রমাণ হলো, ঈমানদার মানুষ আল্লাহর কাছে অত্যন্ত প্রিয় হওয়া সত্ত্বেও তিনি তাকে কখনো অভুক্ত রাখেন। আর কাফিরকে অবিশ্বাসী হওয়া সত্ত্বেও তৃপ্তি সহকারে তার খাবারের ব্যবস্থা করেন।

একবার এক লোক ইমাম আহমাদ (রহ.)-এর সাক্ষাতে এসে বলল, ‘আমাকে কিছু নাসিহাহ (ওয়াজ) করুন।’ তিনি বললেন,

(১) যদি তুমি বিশ্বাস করো যে, আল্লাহই তোমার রিযিকের দায়িত্ব নিয়েছেন, তাহলে রিযিকের জন্য এত দুশ্চিন্তা কীসের?

(২) যদি দুনিয়া নশ্বরই হয়ে থাকে, তাহলে এখানে আত্মতৃপ্তি কেন?

(৩) যদি হিসাব-নিকাশ সত্যই হয়ে থাকে, তাহলে সম্পদ সঞ্চয়ের এত প্রবণতা কেন?

(৪) যদি সবকিছু আল্লাহ তাআলার পক্ষ থেকে পূর্ব নির্ধারিত হয়ে থাকে, তাহলে এত ভয় আর শঙ্কা কেন?

তারপর লোকটি ইমাম আহমাদের কাছ থেকে বের হয়ে গেল এবং মনে মনে শপথ করল, সে সবসময় আল্লাহর নির্ধারিত তাকদীরের ওপর সন্তুষ্ট থাকবে। –আল-মাদখাল, ৩/৩৫৭

বিপদ-আপদ আল্লাহর পক্ষ থেকে আজাব হতে পারে, রহমতও হতে পারে। বিপদ আসার পর যদি গুনাহ বেড়ে যায়, আমল কমে যায়, তাহলে বুঝতে হবে যে এটি

আল্লাহর পক্ষ থেকে আজাব। পক্ষান্তরে যদি বিপদ আসার পর আমল বেড়ে যায়, তাহলে বিপদ আল্লাহর পক্ষ থেকে রহমত। ইসলাম পরিপূর্ণ জীবন বিধান হওয়ার দরুন শুধু কিছু আশার বাণী শুনিয়ে ছেড়ে দেয়নি, হতাশগ্রস্ত জীবনের কোন পরিস্থিতি তে কি করনীয় তা সুস্পষ্ট দেখিয়ে দিয়েছেন। কোরআন ও হাদিসের আলোকে দুশ্চিন্তা ও বিপদাপদে ঈমানদারের করণীয় সম্পর্কে বর্ণনা করা হলো—

১) নিয়মিত সালাত আদায়ের প্রতি যত্নবান হন : নামায হচ্ছে আল্লাহর সাহায্য লাভের সর্বপ্রথম ও প্রধান সবচেয়ে কার্যকরী মাধ্যম। আল্লাহ বলেন- "তোমরা ধৈর্য্য ও নামাযের মাধ্যমে সাহায্য প্রার্থনা করো। নিশ্চয় আল্লাহ ধৈর্য্যশীলদের সাথেই রয়েছেন।" –সুরা বাকারা, আয়াত : ৪৫। এই ক্ষেত্রে সালাতুল হাজাত ভীষণ কার্যকরী। হাদিসে এসেছে "রাসুল (সা.) যখন কোনো সমস্যায় পড়তেন বা চিন্তাগ্রস্ত হতেন তখনই তিনি নামাযে দাঁড়িয়ে যেতেন।" –মুসনাদে আহমাদ : ৫/৩৮৮

[1/3]আল্লামা শানকিতি বলেন, ধৈর্য্যের মাধ্যমে সাহায্য প্রার্থনা করা সুস্পষ্ট বিষয়। ধৈর্য ধরে অপেক্ষা করলে এক সময় তার উপর আল্লাহ্‌র রহমত নেমে আসবে এবং সে সফলকাম হবে।

২) আল্লাহকে সর্বোচ্চ পর্যায়ে ভয় করা: দুনিয়া ও আখিরাতের সাফল্যের লাভের জন্য আল্লাহকে যথাসাধ্য ভয় করতে হবে। তাহলে আল্লাহ আমাদের জীবনের যাবতীয় সংকট নিরসন করে দেবেন।আল্লাহ বলেন– "আর যে কেউ আল্লাহর তাকওয়া অবলম্বন করে আল্লাহ তার জন্য (উত্তরণের) পথ করে দেবেন। এবং তিনি তাকে তার ধারণাতীত উৎস হতে দান করবেন রিযিক।" –সুরা তালাক, আয়াত : ২-৩

৩) তাকদীরের প্রতি বিশ্বাস ঃ ঈমানের অন্যতম প্রধান শর্ত : তাকদিরের প্রতি আমাদের বিশ্বাস যতো বাড়বে, ঈমান বিশুদ্ধ হবে ও হতাশা ততো কমবে। ইবনে

আব্বাস (রা.) হতে বর্ণিত, নবীজি (স.) বলেছেন – “জেনে রেখো! পুরো উম্মত যদি তোমাকে সাহায্য করার জন্য একত্রিত হয়, তবে তারা ততটুকু করতে পারবে, যতটুকু আল্লাহ তোমার জন্যে পূর্বেই লিখে রেখেছেন। আর যদি তারা কোন ক্ষতি করতেও একত্রিত হয়, তারা শুধু ততটুকু ক্ষতিই করতে পারবে, যতটুকু আল্লাহ তোমার জন্য লিখে রেখেছেন। কলম উঠিয়ে নেওয়া হয়েছে এবং কিতাব শুকিয়ে গেছে।” –তিরমিযী, হাদিস নং : ২৫১৬; আহমাদ, হাদীস নং : ২৬৬৯। তাকদিরের ওপর পূর্ণ আস্থাবান ব্যক্তিকে দুশ্চিন্তা কাবু করতে পারে না। এ বিষয়ে পবিত্র কোরআনে এসেছে, ‘আল্লাহ তোমাদের ক্লেশ দিলে তিনি ছাড়া তা মোচনকারী আর কেউ নেই। আর আল্লাহ যদি তোমার মঙ্গল চান, তাহলে তাঁর অনুগ্রহ রদ করার কেউ নেই...।’ (সুরা : ইউনুস, আয়াত : ১০৭)

৪) আল্লাহর উপর ভরসা করা : আল্লাহর ব্যাপারে সুধারণা পোষণ করুন। তাঁর ওপর ভরসা রাখুন। আশা রাখুন যে তিনি আপনাকে আপনার দুরবস্থা থেকে নাজাত দেবেন। ওমর (রা.) থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ (সা.) বলেন, “যদি তোমরা আল্লাহর উপর যথাযথ ভরসা করতে তবে আল্লাহ্ তাআলা পাখির মত রিযিক দান করতেন। পাখি সকাল বেলায় ক্ষুধার্ত অবস্থায় বাসা থেকে বের হয়ে যায় এবং সন্ধ্যায় উদরপূর্তি করে ফিরে আসে।” –মুসনাদে আহমাদ: ১/৩০, তিরমিয়ী: ২৩৪৪, ইবনে মাজাহঃ ৪১৬৪ । আল্লাহ তাআলা বলেন, ‘আর যে আল্লাহর ওপর তাওয়াক্কুল করে, আল্লাহ তার জন্য যথেষ্ট।’ (সুরা : তালাক, আয়াত : ৩) রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেছেন, আল্লাহ তাআলা ঘোষণা করেন, ‘আমি সেরূপ, যেরূপ বান্দা আমার প্রতি ধারণা রাখে।’ (বুখারি, হাদিস : ৬৯০১)

৫) বেশী বেশী ইস্তেগফার করা: মহান আল্লাহ পবিত্র কোরআনে বলেন ,পৃথিবীর বুকে যাবতীয় বিপর্যায়, দুঃখ, ক্লেশ মানুষের নিজ কৃতকর্মের ফল। তাই আমরা যদি আল্লাহর নিকট বেশী বেশী ইস্তেগফার করি আমাদের যাবতীয় সমস্যা সমাধান

করে দেবেন। মহান আল্লাহ ইরশাদ করেন, ‘অতঃপর আমি বলেছি, তোমরা তোমাদের রবের কাছে ক্ষমা চাও, তিনি তো মহাক্ষমাশীল। (ফলে) তিনি তোমাদের জন্য প্রচুর বৃষ্টিপাত করবেন, তোমাদের সমৃদ্ধ করবেন ধনসম্পদ ও সন্তান-সন্ততিতে।’ (সুরা : নুহ, আয়াত : ৭১)

আব্দুল্লাহ ইবনে আব্বাস (রা.) হতে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ (সা.) বলেছেন: যে লোক সবসময় গুনাহ মাফ চাইতে থাকে [আস্তাগফিরুল্লাহ পড়তে থাকে] আল্লাহ তাকে প্রতিটি সংকীর্ণতা অথবা কষ্টকর অবস্থা থেকে বেরিয়ে আসার সুযোগ করে দেন, প্রতিটি দুশ্চিন্তা থেকে তাকে মুক্ত করেন এবং তিনি তাকে এমন সব উৎস থেকে রিযক দেন যা সে কল্পনাও করতে পারে না।” –আবূ দাঊদ, হাদিস নং : ১৫১৮; ইবনে মাযাহ, হাদিস নং : ৩৮১৯

৬)পরকালের বিপদের কথা স্মরণ করুন- দুনিয়ার বিপদ-আপদ আপনার জন্য পরকালের বিপদ থেকে রেহাই পাওয়ার কারণ হতে পারে। আর পরকালের বিভীষিকাময় পরিস্থিতির তুলনায় দুনিয়ার বিপদ-আপদ খুবই নগণ্য। মহান আল্লাহ ইরশাদ করেন, ‘যেদিন তারা তা প্রত্যক্ষ করবে, সেদিন তাদের মনে হবে, যেন তারা পৃথিবীতে মাত্র এক সন্ধ্যা অথবা এক প্রভাত অবস্থান করেছে।’ (সুরা : নাজিআত, আয়াত : ৪৬)

৭)চিন্তা করুন ভিন্ন ভাবে- নিজের চেয়ে নিচের মানুষদের অবস্থার দিকে তাকান। ভাবুন, আল্লাহ আপনাকে তার থেকে ভালো রেখেছেন। মনোবিজ্ঞানীরাও ডিপ্রেশনের চিকিৎসা হিসেবে রোগীকে যেভাবে চিন্তা করার উপদেশ দিয়ে থাকেন , মহানবী (সা.) দেড় হাজার বছর আগেই চিকিৎসার এই পদ্ধতি প্রয়োগ করেছিলেন। হাদিসে বর্ণিত, খাব্বাব (রা.) বলেন, আমরা আল্লাহর রাসুলুল্লাহ (সা.)-এর কাছে অভিযোগ করলাম এ অবস্থায় যে তিনি কাবাঘরের ছায়ায় একটি চাদরে ঠেস দিয়ে বিশ্রাম নিচ্ছিলেন। আমরা বললাম, আপনি কি আমাদের জন্য

আল্লাহর কাছে সাহায্য চাইবেন না? আপনি কি আমাদের জন্য দোয়া করবেন না? জবাবে তিনি বলেন, ‘তোমাদের জানা উচিত, তোমাদের আগের মুমিন লোকেদের এই অবস্থা ছিল যে একজন মানুষকে ধরে আনা হতো, তার জন্য গর্ত খুঁড়ে তাকে তার মধ্যে পুঁতে রাখা হতো। অতঃপর তার মাথার ওপর করাত চালিয়ে তাকে দুই খণ্ড করে দেওয়া হতো এবং দেহের গোশতের নিচে হাড় পর্যন্ত লোহার চিরুনি চালিয়ে শাস্তি দেওয়া হতো। কিন্তু এই কঠোর পরীক্ষা তাকে তার দ্বিন থেকে ফেরাতে পারত না। (বুখারি, হাদিস : ৩৬১৬)

৮. ধৈর্য ধারণ করুন- বিশ্বাস করুন যে কষ্টের পর স্বাচ্ছন্দ্য আসে। কঠিন অবস্থার পর সচ্ছলতা আসে। সুরা আল ইনশিরাহ এর মধ্যে ইরশাদ করেন, “নিশ্চয় কষ্টের সাথে স্বস্তি আছে।” এছাড়া অন্যত্র পবিত্র কোরআনে এসেছে, ‘...নিশ্চয়ই আল্লাহ ধৈর্যশীলদের সঙ্গে আছেন।’ (সুরা : বাকারা, আয়াত : ১৫৩)

৯. দরুদ শারীফ পাঠ চিন্তা মুক্তির মহা ওষুধ - হাদিসে এসেছে, উবাই ইবন কাব (রা.) বলেন, আমি বললাম, হে আল্লাহর রাসুল, আমি আপনার ওপর অধিক হারে দরুদ পাঠ করে থাকি। আমার সময়ের কতটুকু আপনার প্রতি দরুদ পাঠে ব্যয় করব? রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেন, তোমার যতটুকু ইচ্ছা। আমি বললাম, এক-চতুর্থাংশ সময়? তিনি বলেন, তোমার ইচ্ছা। কিন্তু যদি আরো বাড়াও তবে ভালো। আমি বললাম, অর্ধেক সময়? তিনি বলেন, তোমার যা ইচ্ছা; তবে আরো বৃদ্ধি করলে তা-ও ভালো। আমি বললাম, দুই-তৃতীয়াংশ সময়? তিনি বলেন, তোমার ইচ্ছা; তবে আরো বাড়ালে তা-ও ভালো। আমি বললাম, আমার সবটুকু সময় আপনার ওপর দরুদ পাঠে লাগাব? তিনি বলেন, তাহলে তো তোমার চিন্তামুক্তির জন্য তা যথেষ্ট হয়ে যাবে আর তোমার গুনাহ মাফ করা হবে। (তিরমিজি, হাদিস : ২৪৫৭)

১০. দোয়া বিশ্বাসীদের হাতিয়ার - দুশ্চিন্তা ও মানসিক অস্থিরতা থেকে নাজাতের উদ্দেশ্যে হাদিসে বেশ কিছু দোয়া শিক্ষা দেওয়া হয়েছে। ওই দোয়াগুলো বেশি বেশি পাঠ করা মুমিনদের জন্য অরপরিহার্য। রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেন, আমি এমন একটি দোয়া সম্পর্কে অবগত আছি, কোনো বিপদগ্রস্ত লোক তা পাঠ করলে আল্লাহ তাআলা তার সেই বিপদ দূর করে দেন। সেটি হচ্ছে আমার ভাই ইউনুস (আ.)-এর দোয়া। দোয়াটি হলো—'লা ইলাহা ইল্লা আনতা সুবহানাকা ইন্নি কুনতু মিনাজ জ্বলিমীন। '

অর্থ : হে আল্লাহ! তুমি ছাড়া কোনো সত্য উপাস্য নেই; আমি তোমার পবিত্রতা বর্ণনা করছি। নিঃসন্দেহে আমি জালিমদের অন্তর্ভুক্ত। (তিরমিজি, হাদিস : ৩৫০৫)

চিন্তা ও পেরেশানির সময় রাসুলুল্লাহ (সা.) যে বিশেষ দোয়া পড়তেন—'আল্লাহুম্মা ইন্নি আউযু বিকা মিনাল হাম্মি ওয়াল হাযানি, ওয়া আউযু বিকা মিনাল আজযি ওয়াল-কাসালি, ওয়া আউযু বিকা মিনাল বুখলি ওয়াল জুবনি, ওয়া আউযু বিকা মিন দ্বালা'য়িদ্দাইনি ওয়া গালাবাতির রিজাল।'

অর্থ : হে আল্লাহ! নিশ্চয়ই আমি আপনার আশ্রয় নিচ্ছি দুশ্চিন্তা ও দুঃখ থেকে, অপারগতা ও অলসতা থেকে, কৃপণতা ও ভীরুতা থেকে, ঋণের ভার ও মানুষদের দমন-পীড়ন থেকে।

আনাস (রা.) বর্ণনা করেন, রাসুল (সা.) চিন্তাযুক্ত অবস্থায় এই দোয়া পড়তেন। (বুখারি, হাদিস : ২৮৯৩)

মহান আল্লাহ আমাদের উপরে উল্লেখিত আমল গুলো করার তাওফিক দান করুন।

১১. পরামর্শ করুন জ্ঞানীদের সাথে- সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অভিজ্ঞদের সঙ্গে পরামর্শ করুন। নির্ভরযোগ্য আলেমের সঙ্গে অভিমত গ্রহণ করুন। হাদিস শরিফে এসেছে, 'যে ব্যক্তি পরামর্শ কামনা করে সে অকৃতকার্য হয় না।'

এতক্ষন পর্যন্ত ডিপ্রেশনের ইসলামিক দৃষ্টিভঙ্গি ও আমল করার মাধ্যমে রোগ থেকে উত্তোরনের পথ আলোচনা করা হল। কিন্তু বস্তুবাদী মন , জড়বাদ ও ভোগবাদের পঙ্কিল স্রোতে যখন নিমজ্জিত হয়, তখন ওহীর বানীও কলবে প্রবেশ করতে হিমশিম খায়। ফলে রোগীকে নিয়ে ছুটতে হয় চিকিৎসার জন্য, যা শরিয়াহ এর পরিপন্থী নয়। হুজুর (সঃ) একদিকে যেমন সুরা ফাতেহা পাঠের মাধ্যমে শেফার কথা বলেছেন, তেমনি মধু ,কালোজিরা, প্রভৃতি সেবনের মাধমে আরোগ্য লাভের কথা বলেছেন। চিকিৎসা বিজ্ঞানে ডিপ্রেশনের প্রেজেন্টেশনের উপর ভিত্তি করে তিন ভাগে ভাগ করা হয় – অল্প (মাইল্ড), মাঝারী (মডারেট), বা গভীর (সিভিয়ার) হতে পারে। সাধারণত ডিপ্রেশন যখন মাঝারি পর্যায়ে থাকে, কাউনসেলিং এর মাধ্যমে এর চিকিৎসা করা হয়। যখন সিভিয়ার পর্যায়ে পৌঁছায় তখন ওষুধের মাধ্যমে চিকিৎসার অপরিহার্য হয়ে পড়ে । কাউন্সেলিং অর্থাৎ ১. রুটিনমাফিক চলা, ২. লক্ষ্য নিয়ে কাজ করা , ৩. নিয়মিত ব্যায়াম করা ৪. সুষম খাদ্য গ্রহণ (খাবারে ওমেগা-৩ ফ্যাটি এ্যাসিড এবং ফলিক এসিড থাকে সেসব খাবার ডিপ্রেশন কমাতে সহায়তা করে)৫. অনিদ্রা দূর করা (প্রতিদিন ঠিক সময়ে ঘুমোতে যাওয়া এবং সকাল সকাল ঘুম থেকে উঠার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে।)৬. ইতিবাচক চিন্তা করা ('আমিই বুঝি সবচেয়ে খারাপ, আমার মত দুঃখ কারো নেই, আমি সবার চেয়ে অসুস্থ, আমি ব্যর্থ'',এই নেগেটিভ চিন্তাগুলোকে মন থেকে দূর করে পজিটিভলি চিন্তা করার চেষ্টা করতে হবে) ৭. আনন্দদায়ক কাজের মধ্যে সময় কাটানো , প্রভৃতি বিষয়গুলো যখন একজন ডিপ্রেশনের রোগীর সম্মুখে পেশ করা হয়, তখন খুব ভালোভাবে পর্যবেক্ষণ করলে বোঝা যায় উপরে উল্লেখিত কোরআন হাদিসে বর্ণিত বিভিন্ন আদেশ নিষেধের বিষয়গুলিই প্রকারান্তরে তার করণীয় সম্পর্কে বলা হয়ে থাকে। যেমন, কোনও ব্যক্তি যখন নিয়মিত পাঁচ ওয়াক্ত সালাত খুশু খুজুর সহিত আদায় করে ,তখন তার মধ্যে নিয়মানুবর্তিতার, টাইম ম্যানেজমেন্ট , ও মেডিটেশনের শিক্ষা এক সাথে রপ্ত করতে পারে। ফ্রি হ্যান্ড

এক্সারসাইজ ও হয়ে যায় । মস্তিস্কে রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায়। ফলে দুশ্চিন্তা কমে। দোয়া করার মাধ্যমে মনের দুঃখ কষ্ট লাঘব হয় ও ইতিবাচক মনোভাব গড়ে উঠে। সুতরাং ইসলামের শিক্ষা যে কত আধুনিক ও বিজ্ঞানসম্মত ,তার প্রমান আধুনিক যুগেও পাওয়া যায়।

এই থিসিস পেপারটি একটি ইন্টারন্যাশনাল জার্নালে পাবলিশ করা হয়েছে।

ইন্টারন্যাশনাল জার্নাল লিংকঃ https://www.academia.edu/110775198/