

কোভিড ১৯ : মন-সমাজ-অর্থনীতি

কথোপকথনে

মোহিত রণদীপ

শুভেন্দু দাশগুপ্ত

ঠিকঠিকানা

কলকাতা

বইয়ের কথা

কোভিড-১৯ রোগটা ঘিরে আমাদের চিন্তা প্রথম ছিল শরীর নিয়ে, শরীরের অসুখ নিয়ে।

সে বিষয়ে আমরা বই বানিয়েছি ডাক্তার স্ববির দাশগুপ্তকে প্রশ্ন করে। প্রশ্নের উত্তরে তিনি যা বলেছিলেন তা নিয়ে বইটি পাঠকদের মনে সাড়া জাগিয়েছে। পরে পাঠকদের নিরন্তর প্রশ্নে লেখক তার লেখাকে বাড়িয়ে নিয়ে গিয়েছেন, বইটির সংস্করণ বেড়েছে।

কোভিড-১৯ রোগটা ঘিরে আমাদের চিন্তা এখন শুধু শরীরের অসুখ নিয়ে নয়, মনের কষ্ট নিয়েও। রোগটিকে ঘিরে, রোগের জন্য সরকারি নির্দেশে ঘরবন্দি হয়ে থেকে, অর্থনৈতিক সংকটের সামনাসামনি হয়ে মনের কষ্ট হচ্ছে। কষ্ট বাড়ছে।

এই বিষয়টি নিয়ে কথা হয় আমার বন্ধু মোহিত রণদীপের সাথে। যার কাজ মনের কষ্ট সারিয়ে দেওয়া, এই কাজে মোহিত রয়েছে অনেকদিন। কাজটি মোহিত শুধুই ব্যক্তিগতভাবে করে চলেছে তা নয়, সাংগঠনিক ভাবেও।

মোহিতের সাথে আমার বন্ধুত্বও অনেকদিনের। সেই বন্ধুত্বের দায়বদ্ধতায়, সমাজের প্রতি দায়িত্বে মোহিত রাজি হয়ে যায় কোভিড-১৯ পরবর্তী মনের কষ্ট নিয়ে লিখতে।

স্ববির দাশগুপ্তের বইটি যে ধরনে বানানো হয়েছে, লেখকের কাছে রাখা প্রশ্ন আর লেখকের দেওয়া উত্তর, মোহিতের এই বইটির বেলাতেও তাই।

আমাদের বিশ্বাস এই বইটি পাঠকদের কাজে লাগবে।

কলকাতা

৩ অক্টোবর ২০২০

শুভেন্দু দাশগুপ্ত

■ **শুভেন্দু দাশগুপ্ত** : মোহিত, এই সময়, এই 'কোভিড ১৯' অসুখের সময়, অনেকে শারীরিক ভাবে সমস্যায় পড়ছে, নানা ভাবে সুস্থ হবার চেষ্টা করছে। অনেকে আবার মানসিক সমস্যাতেও পড়ছে।

একজন মানুষ এই সময় কী কী মানসিক সমস্যায় পড়ছে বলে তুমি জানতে পারছো? একটু বড়ো করে বললে, কী কী সমস্যায় পড়তে পারে বলে তোমার মনে হয়?

■ **মোহিত রণদীপ** : শুভেন্দু দা, আপনার নিশ্চয়ই মনে আছে, আমাদের দেশে প্রথম 'কোভিড ১৯'-এর সংক্রমণের খবর আমরা পাই গত ৩০ জানুয়ারি চিনের যুহান থেকে কেরলে আসা একজনের মধ্যে। তখনও আমাদের দেশে 'কোভিড ১৯' নিয়ে ভাবনা খুব অল্প কিছু মানুষের মধ্যেই সীমাবদ্ধ ছিল। সরকারেরও উচ্চবাচ্য ছিল না। বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা এই ভাইরাসের সংক্রমণকে মার্চ মাসের ১১ তারিখে প্যান্ডেমিক বা অতিমারী ঘোষণার পর সংবাদ মাধ্যমে আলোচনা শুরু হলো। সেই আলোচনায় কর্পোরেট হাসপাতালের ডাক্তারবাবুরা বলতে শুরু করলেন। তাঁরা যত বললেন, আমাদের ভয় তত বাড়ল, আমাদের আতঙ্ক উর্ধ্বগামী হলো। ধীরে ধীরে 'কোভিড ১৯'-এ সংক্রমণের সংখ্যা আমাদের রাজ্যে বাড়তে শুরু করল। আমরা দেখতে পেলাম, কোভিড ছাড়াও অনেকে অন্য নানা শারীরিক অসুস্থতার কারণে সমস্যায় পড়লেন। অনেকের মধ্যে নানা রকম মানসিক সমস্যাও দেখতে পেলাম আমরা। এই সময়ে, 'কোভিড ১৯' এবং 'লক ডাউন' মানুষের মনের ওপরে প্রভাব ফেললো ভালো মতোই!

- '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!'
- '... 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 পারদ 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 শুনেছি 'কোভিড ১৯' সংক্রমণ এবং 'লক ডাউন' শুরুর দু'তিন সপ্তাহের মধ্যেই আমার খুব কাছের মানুষদের কাছ থেকে। যাঁরা উদ্বেগ উৎকণ্ঠা আর বিষণ্ণতার মধ্যে ছিলেন করোনা ভাইরাসের সংক্রমণের এই দিনগুলোতে। এখনও অনেকেই মনের এই অবস্থা কাটিয়ে উঠতে পারেননি। কথাগুলোর মধ্যে রয়েছে গভীর অনিশ্চয়তার সঙ্গে উদ্বেগ উৎকণ্ঠা আর বিষণ্ণতার প্রকাশ। এই সময়ে উদ্বেগ উৎকণ্ঠা আর বিষণ্ণতার প্রকোপ অন্য সময়ের তুলনায় অনেক বেশি চোখে পড়ছে।

এছাড়াও বহু মানুষ 'লক ডাউন'-এর সময়ে অর্থনৈতিক ভাবে যেমন বিপন্ন হয়েছেন, তেমনি বিপন্ন হয়েছেন বাড়ি বা নিজের পরিবেশ থেকে দূরে কোথাও পেশাগত বা চিকিৎসা কিংবা অন্য কোনো কারণে আটকে পড়ে। এই মানুষদের বিপন্নতার প্রভাব তাঁদের মনের ওপরেও প্রবলভাবে পড়েছে। চেন্নাইয়ে আটকে পড়া শ্রমিকদের সঙ্গে কথা বলে ওঁদের দু'জন সঙ্গীর মধ্যে বাড়ি ফিরতে না পেরে হতাশ হয়ে আত্মহত্যা করতে চাওয়ার কথা জেনেছিলাম। ওঁদের সঙ্গে নিয়মিত ফোনে যোগাযোগ রেখেছিলাম ওই পর্বে। ডোমকলের এক সদ্য কৈশোর পেরোনো শ্রমিকের কথা জানতে পারি, যিনি ফিরতে না-পেরে আত্মহত্যার পথ বেছে নিয়েছিলেন।

■ **শুভেন্দু** : যখন কেউ এই সময় মানসিক সমস্যায় পড়ছে, পড়েছে, সে নিজে কীভাবে বুঝতে পারবে?

■ **মোহিত** : সাধারণভাবে উদ্বেগ উৎকণ্ঠা, মন খারাপের মধ্যে দিয়ে কমবেশি আমরা সবাই যাই।

অধিকাংশ সময় তা ক্ষণস্থায়ী। তার তীব্রতাও তেমন থাকে না। আমাদের প্রতিদিনের কাজকর্মে বা অন্যদের সঙ্গে সম্পর্কে তার প্রভাব সেভাবে পড়ে না। কিন্তু, আমাদের কারোর কারোর মধ্যে উদ্বেগ উৎকণ্ঠার কিংবা মন খারাপের মাত্রা তীব্র আকারে দেখা দেয়, চলতে থাকে অনেক দিন ধরে, আমাদের প্রতিদিনের কাজকর্ম-অন্যদের সঙ্গে সম্পর্কের ওপর নেতিবাচক প্রভাব পড়তে শুরু করে—তখন তা সমস্যার হয়ে ওঠে। এই করোনা সংক্রমণের সময়ে অনেকের মনের মধ্যেই কিছু দুর্ভাবনা, অনিশ্চয়তা, নানা আশঙ্কার মেঘ জমতে দেখেছি।

- করোনা সংক্রমিত হতে পারি সেই আশঙ্কা!
- যদি 'কোমবিডিটি' বা অন্য কোনো শারীরিক সমস্যা (যেমন— ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, শ্বাসকষ্টের অসুখ, কিডনির অসুখ, অতিরিক্ত ফুলতা প্রভৃতি) থাকে, কমে গিয়ে থাকে রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা, তা নিয়ে আশঙ্কা!
- বাড়িতে থাকা বয়স্ক মানুষদের এবং শিশুদের নিয়ে উদ্বেগ!
- বাড়িতে কারোর একটু জ্বর, সর্দি, কাশি হলেই মনের মধ্যে দেখা দিচ্ছে ভয়, নানা দুর্ভাবনা!
- যদি করোনা ভাইরাসের সংক্রমণ হয়, সেই আশঙ্কায় নানা দুশ্চিন্তা ভীড় করছে মনে—
 - কেমন করে বুঝবো, করোনা ভাইরাসের সংক্রমণ কি না? সংক্রমণ হলে কীভাবে টেস্ট করাবো? কোথায় টেস্ট সম্ভব? চিকিৎসার সুযোগ কোথায় পাবো? অ্যাম্বুলেন্স পাবো তো? বেড আছে কিনা কীভাবে জানবো? কত খরচ হবে? চিকিৎসায় আদৌ সেরে উঠবো তো? ...এমন হাজারো চিন্তা, বহু প্রশ্ন মনের মধ্যে উঁকি দিচ্ছে আমাদের অনেকের মনে।
 - করোনা হয়েছে জানলে আশপাশের মানুষ কী আচরণ করবে? একঘরে, অস্পৃশ্য করে দেবে না তো? ঘরে থাকতে বা ঢুকতে দেবে তো? ঝামেলা করবে না তো? করোনা-আক্রান্ত মানুষ এবং তাঁদের পরিবারের অনেককেই এই সব দুর্ভাবনার মধ্যে দিয়েও যেতে হচ্ছে।

মনের মধ্যে জমতে থাকা এই ভাবনাগুলো, এই প্রশ্নগুলো আমাদের মনে উদ্বেগ উৎকণ্ঠার নানা সমস্যার জন্ম দিচ্ছে।

যখন আমরা উদ্বেগ উৎকণ্ঠার মধ্যে থাকি তখন তা বুঝতে পারি কিছু শারীরিক, কিছু মানসিক লক্ষণের মাধ্যমে, আর কিছু আচরণের মাধ্যমে। উদ্বেগ উৎকণ্ঠার সময় আমাদের শরীরে বেশ কিছু অসুবিধা বা লক্ষণ দেখা দেয়। যেমন— বুক ধড়ফড় করা, হাত পা কাঁপা-ঘামতে থাকা-ঠাণ্ডা হয়ে যাওয়া, কান গরম হয়ে যাওয়া, শ্বাস নিতে কষ্ট, শ্বাসপ্রশ্বাসের লয় দ্রুত হওয়া, মুখ শুকিয়ে যাওয়া, পেটের মধ্যে অস্বস্তি, গা গোলানো বা বমি বমি ভাব, মাথা যন্ত্রণা, পিঠে ব্যথা, চোয়াল ব্যথা, শরীরের বিভিন্ন পেশি শক্ত বা টানটান হয়ে আসা, ঘন ঘন প্রস্রাব বা পায়খানা পাওয়া।

এই শারীরিক লক্ষণগুলো সব যে একসঙ্গে দেখা দেয় এমন নয়। কখনো দু-একটি লক্ষণ, কখনো আবার একসঙ্গে অনেকগুলো লক্ষণ দেখা দিতে পারে।

উদ্বেগ উৎকণ্ঠায় এই শারীরিক লক্ষণগুলো ছাড়াও বেশ কিছু মানসিক লক্ষণও দেখা দেয়। যেমন— একটা অজানা ভয় আর আতঙ্কের অনুভূতি, অতিরিক্ত সতর্কতা,

হঠাৎ ডাকলে চমকে ওঠা, নিরাপত্তাবোধের অভাব, গভীর অনিশ্চয়তার অনুভব, নিজেকে অসহায় এবং বিপদগ্রস্ত মনে করা, উৎকর্ষা আর আতঙ্ক নিয়ন্ত্রণ করতে না পারা, সম্ভাব্য বিপদের আশঙ্কায় একেবারে নিশ্চিত হয়ে গিয়ে সেই অনুযায়ী আচরণ করা, কোনো কিছুতে মন দিতে না পারা, ভুলে যাওয়ার প্রবণতা, অস্থিরতা, অস্বস্তিকর অনুভূতি। উদ্বেগ উৎকর্ষায় সাধারণভাবে আমরা দেখি ঘুম আসতে দেরি হয়। কখনো কখনো মাঝ রাত পেরিয়ে যায়। অনিদ্রা, এক বড়ো সমস্যা হিসাবে দেখা দিয়েছে এই কোভিড-পর্বে। একই চিন্তা মনের মধ্যে ঘুরপাক খেতে থাকে, আর অবশ্যই সেই চিন্তা নানা আশঙ্কাকে ঘিরে। উদ্বেগ উৎকর্ষা-র প্রকাশও এক এক জনের ক্ষেত্রে এক এক রকম আমরা দেখতে পাই।

কিছু মানুষের মধ্যে নানা বিষয়ে উদ্বেগ উৎকর্ষা চলতেই থাকে, শুধু কারণগুলো বদলে যেতে থাকে। এই কোভিড সংক্রমণের সময়ে বিশেষ করে চোখে পড়েছে— বাড়ির বাইরে যেতে হলে ভয়, কাজে যাওয়া নিয়ে ভয়, কেউ বাড়িতে এলে ভয়, কেউ বাড়িতে ফিরতে দেরি করলে দুশ্চিন্তা, খবরের কাগজে কোনো খবর দেখে আশঙ্কায় পড়া কিংবা টেলিভিশনের খবর বা কোনো অনুষ্ঠান দেখে অতিরিক্ত উদ্বেগ হয়ে পড়া। এইভাবে কারণ বদলে যেতে থাকে, কিন্তু উৎকর্ষা, ভয়, আশঙ্কা চলতে থাকে কারোর কারোর মধ্যে।

কারোর আবার নির্দিষ্ট কিছু নিয়ে আশঙ্কা এবং সেই আশঙ্কা থেকে সেই জিনিসকে এড়িয়ে চলার প্রবণতা। এই কোভিড-পর্বে আমরা দেখেছি কিছু মানুষ 'কোভিড-আক্রান্ত' এবং তাঁদের পরিবারের লোকজনকে দেখলে রীতিমতো আতঙ্কিত হয়েছেন। যাঁরা কোভিড-চিকিৎসা পরিষেবার সঙ্গে যুক্ত সেই চিকিৎসক, নার্স, স্বাস্থ্যকর্মী, অ্যান্থলেস চালক, সাফাই কর্মী...এঁদের প্রতিও একই রকম অস্বাভাবিক অযৌক্তিক আচরণ করেছেন বেশ কিছু মানুষ। যাঁরা এই আচরণ করেছেন তাঁদের কারোর কারোর মধ্যে আমরা ফোবিয়া বা অমূলক ভয়ের কারণে অস্বাভাবিক আতঙ্কের সমস্যা খুঁজে পেতে পারি। কোভিড চিকিৎসা কেন্দ্রকে দেখে ভয়, কোভিড চিকিৎসা কেন্দ্রের অ্যান্থলেস দেখে ভয়, কোভিড-এ আক্রান্ত ব্যক্তির মৃতদেহ দেখে অস্বাভাবিক ভয়। এসবের মূলেও কোনো কোনো ক্ষেত্রে থাকতে পারে ফোবিয়ার ভূমিকা।

উদ্বেগ উৎকর্ষা-র আর একটি প্রকাশ এই সময়ে খুব বেশি করে চোখে পড়ছে, তা হোল একই চিন্তা মনের মধ্যে বার বার আসতে থাকা, আর সেই চিন্তার সাপেক্ষে, একই আচরণ বার বার করতে থাকা। কোভিড সংক্রমণ শুরু হওয়ার সময় থেকে আমরা মোবাইল ফোন হাতে নিয়ে কারোকে ফোন করতে গেলেই শুনতে হয় কোভিড-সংক্রান্ত নানা সাবধানবাণী। তার মধ্যে গুরুত্বপূর্ণ একটি হলো, 'বার বার

হাত ধোন'। এই বার বার হাত ধোয়া বলতে ঠিক কী বোঝায়? যতক্ষণ ঘরে বসে আছি, যেভাবেই থাকি না কেন—উঠে বার বার সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে আসবো? কত বার ধোবো? কখন ধোবো, আর কখন ধোয়া আদৌ জরুরি নয়? এ-সম্পর্কে খুব স্পষ্ট করে কিছু বলা হয় না। এর ফলে কিছু মানুষ যাঁরা আগে থেকেই বারংবার হাত ধুতে এবং সবকিছু অতিমাত্রায় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে অভ্যস্ত তাঁদের উদ্বেগ উৎকণ্ঠার কারণেই—তাঁদের সমস্যা আরও বেড়েছে। নতুন করেও অনেকের মধ্যে এই সমস্যা দেখা দিয়েছে। এই অসুখটি মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানে উদ্বেগ উৎকণ্ঠার একটি অসুখ হিসাবেই চিহ্নিত, যা 'অবসেসিভ কম্পালসিভ ডিসঅর্ডার' হিসাবে পরিচিত। এই অসুখে কোনো চিন্তা মনের মধ্যে ঢুকলে সহজে বেরোতে চায় না, একই চিন্তা আমাদের ইচ্ছার বিরুদ্ধে আমাদের মনে বার বার আসতে থাকে, এর ফলে একই কাজ অনেক সময় অনিচ্ছা সত্ত্বেও বার বার কিংবা দীর্ঘক্ষণ ধরে করতে বাধ্য হই আমরা। হাতটা ধোয়ার পরেও মনে হয়, 'ঠিক মতো ধোওয়া হলো না', ফলে তা বার বার ধুতে হয়। কোনো কিছু পরিষ্কার করার পরেও মনে হয়, 'ঠিক মতো হলো না'। আলো-পাখার সুইচ, তালা বন্ধ করার পরে বা যে কোনো কাজ করার পরেও মনে হয়, 'ঠিক মতো হলো না'! আবার তা না-করলে মনে শান্তি আসে না! অন্যদের করা কাজে সন্তুষ্ট হতে পারি না এই সমস্যা থাকলে। একই কাজ বার বার করতে গিয়ে দীর্ঘক্ষণ ধরে চলতে থাকে। কোনো কিছু সময়ে শেষ করা কঠিন হয়ে পড়ে!

এই কোভিড-পর্বে এমন অনেক ঘটনা ঘটেছে যার ফলে অনেকের মনে দীর্ঘস্থায়ী ক্ষতও তৈরি হয়েছে। তা কোভিড সংক্রমণকে ঘিরে যতটা হয়েছে, তার থেকে অনেক বেশি হয়েছে 'লক ডাউন'-এর ফলে! প্রবাসে আটকে পড়া মানুষ, বিশেষত শ্রমিকদের অনেকেই বিপর্যয়ের মধ্যে পড়েছেন নানাভাবে, সেই সব বিপর্যয়ের ক্ষত তাঁদের মনের মধ্যে যেমন উদ্বেগ উৎকণ্ঠার নানা লক্ষণের জন্ম দিয়েছে, তেমনি বিবর্তিতারও। সেই সব বিপর্যয়ের অভিজ্ঞতা তাঁদের মনের মধ্যে জেগে থাকা বা ঘুমন্ত অবস্থায় বার বার ফ্ল্যাশব্যাকের মতো ফিরে ফিরে আসে! বিপন্ন বোধ করেন তাঁরা, আতঙ্কিত হয়ে পড়েন সেই সব ভয়াবহ অভিজ্ঞতার স্মৃতিতে। 'কোভিড ১৯' এবং 'লক ডাউন'-এর বিপর্যয়-পরবর্তী মানসিক ক্ষতের পরিমাপ আদৌ কোনো দিন সম্ভব হবে কিনা জানি না! কিন্তু, এই পরিমাপ হওয়া জরুরি।

উদ্বেগ উৎকণ্ঠা-র এই সমস্যাগুলো ছাড়াও আমরা এই সময়ে অনেকের মধ্যে দেখেছি মানসিক কারণ থেকে নানা শারীরিক উপসর্গের লক্ষণ। নির্দিষ্ট শারীরিক কারণ ছাড়াই শরীরের বিভিন্ন জায়গায় ব্যথা-যন্ত্রণা, পেটের নানা সমস্যা, শ্বাসকষ্ট, প্রস্রাবে জ্বালা অনেকের মধ্যেই চোখে পড়েছে। পেটের গ্যাস-অম্বলের বেশিরভাগ

সমস্যার ক্ষেত্রেই মানসিক নানা কারণ খুঁজে পাওয়া যাবে।

করোনা সংক্রমণের এই সময়ে অল্প বিস্তর মন খারাপ আমাদের অনেকের মধ্যেই দেখা দিয়েছে। কিন্তু, কারোর কারোর ক্ষেত্রে তার মাত্রা ও তীব্রতা অনেক বেশি, স্থায়িত্বও তুলনায় বেশি। চিন্তা ভাবনা থেকে শুরু করে পারস্পরিক সম্পর্ক, কাজকর্ম... সব কিছুকেই প্রভাবিত করেছে। মন খারাপের তীব্রতা অনেক বেশি থাকার ফলে কিছুই ভালো লাগে না। কারোর সঙ্গে কথা বলতে ইচ্ছে করে না, শব্দ বা আলো সহ্য হয় না। শরীরে কোনো উদ্যম বা এনার্জি থাকে না। ঘুম বা খিদে স্বাভাবিক থাকে না। সব সময় দু'চোখ বন্ধ করে, ঘর অন্ধকার করে শুয়ে থাকতে ইচ্ছে করে। মাঝ রাতে বা ভোর রাতে ঘুম ভেঙে যায়। এই অবস্থায় যত 'নেগেটিভ' চিন্তা এসে মনের মধ্যে ভীড় করে। নিজেকে 'অপদার্থ' মনে হয়, যেন জীবনটাই ব্যর্থ হয়ে গেল। সব বিপত্তির জন্য নিজেকেই দায়ী মনে হয়। বড় একা লাগে নিজেকে, মনে হয়, 'কেউ পাশে নেই', 'কেউ বোঝে না আমাকে'। খুব অসহায় লাগে। ভবিষ্যতের দিকে, সামনে তাকালেও সব কিছু অন্ধকার লাগে, কোথাও আলোর চিহ্ন চোখে পড়ে না। বড় হতাশ লাগে। এই পরিস্থিতিতে অনেক সময় উঁকি দেয় দূরে কোথাও চলে যাওয়ার কিংবা নিজেকেই শেষ করে দেওয়ার ভাবনাও। তীব্র এবং দীর্ঘস্থায়ী মন খারাপের এই অবস্থা মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানে 'বিষণ্ণতা' বা 'ডিপ্রেশন' হিসাবে চিহ্নিত।

এই প্রসঙ্গে একটা কথা বলা জরুরি, বিষণ্ণতায় যে নেগেটিভ বা নেতিবাচক চিন্তাগুলো মনের মধ্যে হানা দেয়, তা বেশিরভাগ সময়ই দীর্ঘস্থায়ী নয়। বিষণ্ণতার প্রকোপ কমলেই এই চিন্তাগুলোও আর থাকে না। কিন্তু, অনেকেই এই সাময়িক মানসিক পরিস্থিতির কারণে হঠকারী কিছু সিদ্ধান্ত নিয়ে বসেন, যা পরে সংশোধনের কোনো সুযোগ থাকে না।

যে ক'টা সমস্যার কথা বললাম, সেগুলো শুধু বড়দের মধ্যেই দেখা যাচ্ছে তা নয়, কমবয়সী ছেলেমেয়েদের মধ্যেও আমরা এগুলো দেখতে পাচ্ছি। উদ্বেগ উৎকণ্ঠা, মানসিক কারণে নানা রকম শারীরিক উপসর্গ, বিষণ্ণতা কমবয়সীদের মধ্যেও দেখা যায়, যেগুলো সম্পর্কে আমরা বড়রা সেভাবে সচেতন থাকি না, বুঝতে চাই না। আমরা ওদের অতি দুরন্তপনা, পড়াশোনায় অমনোযোগ-অনীহা, অবাধ্যতা, জেদ, মুখে মুখে তর্ক, মোবাইল ফোনে আসক্তির মতো আচরণের সমস্যাগুলো নিয়ে যতটা সোচ্চার হই, ততটা সংবেদনশীল নই ওদের আবেগ-অনুভূতির সমস্যাগুলো নিয়ে। যদিও ওদের এই আচরণের সমস্যাগুলোর ক্ষেত্রে আমাদের বড়দের ভূমিকা কম নয়। এমনিতেই ছোটদের স্বতঃস্ফূর্ত খেলাধুলোর বিকেলটা চুরি হয়ে গেছে। তাদের ভিতরের জমে থাকা এনার্জি বহিঃপ্রকাশের জায়গা আবদ্ধ হয়েছে চার দেয়ালের

