

# ProjectTEACH

## আপনার সন্তানের মানসিক স্বাস্থ্য: কৈশোর বয়সে মানসিক সুস্থতা

যেহেতু আপনার সন্তানে কৈশোর বয়সকালটি বয়ঃসন্ধিকাল, তাই তার আবেগপ্রবণ এবং মানসিক স্বাস্থ্য সম্বন্ধে আপনি চিন্তিত হবেন। তবে, প্রকৃত কিশোর-কিশোরীরা ঠিক ছোট শিশুদের মতো তাদের উদ্বেগগুলি সরাসরি মাতা-পিতার কাছে তুলে ধরে না। মনে রাখবেন, আপনার প্রাথমিক পরিচর্যার চিকিৎসক প্রশিক্ষিত এবং আপনার সন্তানের এই জটিল সময় সম্বন্ধে আপনার প্রশ্নগুলির উত্তর দেওয়ার জন্য প্রস্তুত। এটি করার জন্য বার্ষিক সাক্ষাৎগুলি খুব ভাল সময়।

এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার যদি এমন মনেও হয় যে আপনার কিশোর-বয়সী সন্তান আরো বেশি দূরে চলে যাচ্ছে, তাতেও আপনি আপনার সন্তানকে সবথেকে ভাল জানেন। আপনি আপনার সন্তান সম্বন্ধে কী জানেন তার সঙ্গে অন্যান্য সেই সমস্ত সামাজিক পারস্পর্যকে একত্রিত করার এটাই সময়, যেগুলি তার জীবনকে চরিত্রায়িত করে। নির্দিষ্টভাবে বললে, এটাই সময় যখন ঘুমো ব্যাঘাত, খাওয়া-দাওয়ায় বিশৃঙ্খল, বিষণ্ণতার মতো প্রতিবন্ধকতা থাকে, এবং এই দুর্বল বছরগুলিতে মাদকদ্রব্য আর মদের আসক্তি শুরু হয়।

এগুলির পুরোটাই অর্থ হল যে আপনি যে প্রশ্নগুলি আপনার চিকিৎসকের কাছে তুলে ধরবেন তার মধ্যে থাকবে 1) আপনার সন্তানের বিষয়ে আপনার ব্যক্তিগত উপলব্ধি, 2) চিন্তা যা আপনার সন্তান আপনাকে অথবা বন্ধুদের এবং পরামর্শদাতাদের জানিয়ে থাকতে পারে, এবং 3) সেই উদ্বেগগুলি যা সাক্ষাৎকালে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে আলোচনায় উঠে আসে।

এবার যেহেতু আপনার সন্তান একটু বড় হয়ে গেছে, তাই ডাক্তারের সঙ্গে তাকে কিছুটা একা সময় কাটাতে হবে। কিশোর-কিশোরীদের প্রায়ই নিজস্ব কিছু প্রশ্ন থাকে যা বাবা-মায়েরা জিজ্ঞাসা করার কথা ভাবেন না। এমন কিছু বিষয়ও থাকে যা বাবা-মা ছাড়া কোনও ঘরে আলোচনা করা বেশি ভাল। একজন পিতা বা মাতা হিসাবে, আপনি এখনও এই সুযোগের জন্য আপনার সন্তানকে প্রস্তুতিতে সহায়তা করতে পারেন। আপনার কিশোর-কিশোরীর সঙ্গে সরাসরি তাদের কমিউনিটিতে মিশে যাওয়ার এটা একটি গুরুত্বপূর্ণ সময়।

### প্রাথমিক পরিচর্যার সাক্ষাৎকারের আগে আপনার কিশোর-বয়সী সন্তানের সঙ্গে প্রস্তুতির জন্য কথা বলুন।

সাক্ষাৎকারের আগে একবারে সবকিছু নিয়ে কথা বলার বদলে, বেশ কয়েকদিন ধরে নিচের সমস্যাগুলি নিয়ে কথা বলা সবথেকে ভাল উপায়। অনেক পিতা-মাতাই চিন্তা করেন যে কিশোর-কিশোরীদের জটিল প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করা হলে তারা শোনে না। কিন্তু কিশোর-কিশোরীদের প্রাথমিক পরিচর্যার সাক্ষাৎকারের জন্য প্রস্তুতির অর্থই হল এই প্রশ্নগুলির কয়েকটি জিজ্ঞাসা করা, এবং প্রমাণ থেকে বলা যায় যে কিশোর-কিশোরীরা তাদের পিতা-মাতার কথা মনোযোগ সহকারে শোনে, এমনকি তারা না শোনার ভান করার সময়ও।

- অনন্ত উত্তর দেওয়া যায় এমন প্রশ্নগুলি দিয়ে শুরু করুন, এবং শেষের দিকে যথামত উত্তর দেওয়ার প্রশ্নগুলিতে আসুন যদি আপনার সন্তান বেশি কথা বলতে আগ্রহী বলে মনে হয়।
- আপনার কিশোর-বয়সী সন্তানের সঙ্গে সরাসরি কথা বলুন - কোনো অস্পষ্ট কথা বলবেন না। আপনারা দুজনেই একই বিষয় নিয়ে কথা বলছেন কিনা সেটা নিশ্চিত করার এটাই সেরা উপায়।

### উপরের নির্দেশাবলী মাথায় রেখে, নিচের দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নগুলি দিয়ে শুরু করুন।

- তোমার কি কোনো চিন্তা আছে যা তুমি তোমার ডাক্তারের সঙ্গে আলোচনা করতে চাও? তোমার কি এমন কোনো চিন্তা আছে যা তুমি চাও আমি তোমার ডাক্তারের সঙ্গে আলোচনা করি? মনে রেখো তোমার চিকিৎসককে বলা তোমার কথা অত্যন্ত বিপজ্জনক না হলে, তোমার চেক-আপের সময় হওয়া তোমার কথাপকখন গোপনীয় থাকবে।
- তোমার চিকিৎসক স্কুল সম্বন্ধে জিজ্ঞাসা করতে পারেন: সব কিছু ঠিকঠাক চলছে? বিশেষ কোনো বিষয় শক্ত? এমন কোনো শিক্ষক কি আছে যিনি বেশি কড়া? কেন?
- চিকিৎসক তোমার বন্ধুত্ব এবং কী ধরনের কার্যকলাপের সঙ্গে তুমি জড়িত আছো সেই বিষয়েও শুনতে চাইতে পারেন, যেমন স্পোর্টস আর এই ধরো সোশ্যাল মিডিয়া। সে সম্ভবত উৎসাহিত বা শাসনোত্তর কথা বলতে পারে: তোমার কি কখনও মনে হয়েছে তোমাকে শাসনো হছে?
- তোমার ডাক্তার সম্ভবত তোমাকে মাদক এবং মদ সম্বন্ধে জিজ্ঞাসা করবে। তুমি আমাকে ছাড়া একটা ঘরে এইসব নিয়ে কথা বলার সুযোগ পাবে। এটা হলেও, আমি তোমার সঙ্গে ঝালিয়ে নিতে চাই: তোমার কি আমার জন্য কোনো প্রশ্ন আছে?
- আমি এটাও বেশ নিশ্চিত যে তোমার চিকিৎসক তোমার সঙ্গে জন্মনিরোধ এবং যৌন বাহিত রোগ সমেত যৌন সঙ্গম নিয়ে কথা বলবে। এই প্রশ্নগুলি কি তোমার আমার জন্য রয়েছে?

## এই সাধারণ প্রশ্নগুলি থেকে, আরো নির্দিষ্ট সমস্যাগুলির দিকে এগোন।

আপনি কৈশোর অবস্থায় শুরু হওয়া আবেগপ্রবণ সমস্যাগুলির কিছু উপসর্গ সম্বন্ধে ধীরে সূত্রে জিজ্ঞাসা করতে পারেন। যদি আপনার সন্তান এই প্রশ্নগুলির কোনোটির উত্তর এমনভাবে দেয় যা আপনার চিন্তার কারণ, তাহলে আপনি অবিলম্বে আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। লক্ষ্য করেন নি বলে পরে অনুতপ্ত হওয়ার থেকে বারবার নিশ্চিত হয়ে নেওয়াটা সবসময়ই বেশি ভাল।

- তোমার খাওয়া-দাওয়ার অভ্যাস কেমন রয়েছে? তোমায় যেমন দেখাচ্ছে তাতে তোমার নিজের কেমন লাগছে?
- তোমায় নিজের সম্বন্ধে কেমন বোধ হয়? তুমি কি খুশি? আজকাল কোন বিষয়ে তুমি আগ্রহী?
- তোমার ঘুম কেমন হচ্ছে? তুমি কখন ঘুমতে যাও? ঘুম ভাঙতে কি কষ্ট হয়?
- কতটা কফি এবং এনার্জি ড্রিংক তুমি পান করছ?
- তোমায় কি কিছু ভাবাচ্ছে? কী নিয়ে তুমি চিন্তা করছ?
- তোমার কি কখনও মনে হয়েছে তুমি বেঁচে ছিলে না? তোমার কি কখনও নিজেকে আঘাত করতে অথবা মেরে ফেলতে ইচ্ছা হয়েছে? তুমি কি কখনও নিজেকে আঘাত করেছ?

## সবশেষে, কিছু প্রশ্ন রয়েছে যেগুলি কয়েকজন পিতা-মাতার কাছে কঠিন বলে মনে হবে।

এর মধ্যে রয়েছে লিঙ্গ পরিচয় এবং যৌন প্রবৃত্তি সম্বন্ধে জিজ্ঞাসা। এই সমস্যাগুলি নিয়ে আগে যতটা কথা বলা হতো তার থেকে অনেক বেশি খোলাখুলি আজকাল কথা বলা হলেও, এই আলোচনা ধীরে সূত্রে কিন্তু সরাসরি শুরু করাটা গুরুত্বপূর্ণ।

- তুমি কি কখনও তোমার যৌন আবেদন নিয়ে ভেবেছো বা চিন্তিত হয়েছো? তোমার কি মনে হয় তুমি উভয়কামী নাকি সমকামী, নাকি তুমি এখনও সেটা বোঝার চেষ্টা করছো?
- তুমি কি তোমার লিঙ্গ পরিচয় সনাক্ত করেছো? তুমি নিজেকে একজন ছেলে নাকি একজন মেয়ে হিসাবে মনে করো? তুমি কি এই বিষয়গুলি নিয়ে চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলতে চাও? এমনকি কিছু আছে যা তুমি আমাকে দিয়ে জিজ্ঞাসা করতে চাও?

অনেক পিতা-মাতা এবং কিশোর-কিশোরীরা এই ধরনের প্রশ্ন নিয়ে উদ্বিগ্ন হয়ে ওঠেন। সরাসরি কথা বলুন, আর আপনার সাফাৎকারের জন্য প্রস্তুতি নেওয়ার সময় আপনার কোনও চিন্তা থাকলে, মনে রাখবেন আপনি তা আপনার চিকিৎসককে জানাতে পারেন। এই সময়টা হল মজা করার বছর, কিন্তু তারা শান্তভাবেও চলতে পারে। অপেক্ষা করার চেষ্টা করুন এবং তাদের উপভোগ করুন!

### সারসংক্ষেপ

মনে রাখবেন, আপনি আপনার সন্তানকে সবথেকে বেশি জানেন। তবে এই প্রশ্নগুলির কোনও উত্তর যদি আপনাকে ভাবায়, তাহলে চিকিৎসককে আরও প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার একটি সুযোগ হিসাবে আপনার ভাবনার দিকে একবার নজর দিন। তা না হলে, আপনার চিকিৎসক আছেন কেন!