



Semester- V, Paper- GE1, Unit- I, Mental Hygiene

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের ঐতিহাসিক পটভূমি (Historical background of Mental Hygiene)

মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞান কথাটির ইংরেজি অনুবাদ হলো Mental Hygiene | Hygiene শব্দটি গ্রিক 'Hygieia' শব্দ থেকে উৎপত্তি হয়েছে যার অর্থ হলো স্বাস্থ্যের দেবী। স্বাস্থ্য বলতে কেবলমাত্র দৈহিক বা শারীরিক সুস্থতাই নয়, তার সঙ্গে মানসিক সুস্থতাকেও বোঝায়, যা আগেই উল্লেখ করা হয়েছে। যে কোনো প্রতিষ্ঠান বা ইনস্টিটিউশন গড়ে উঠতে গেলে তার পিছনে যেমন অনেক দিনের কর্ম প্রচেষ্টা থাকে, মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের উৎপত্তি ও বিকাশের ক্ষেত্রেও এর ব্যতিক্রম ঘটেনি। বস্তুত মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের ধারণা, তার প্রয়োগ ও প্রসার চিন্তাজগতের বিবর্তনের ফসল।

অষ্টাদশ শতাব্দীর শেষভাগে ফরাসী বিপ্লবের সময় থেকে মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের শুভসূচনা হয়। ফরাসী সমাজ-সংস্কারক ড. ফিলিপ পিনেল (Philippe Pinel) এই সময় মানসিক বিকারগ্রস্ত রোগীদের প্রতি মানবিক আচরণের দাবি নিয়ে যে আন্দোলন শুরু করেন তা মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের উদ্ভব ও বিকাশে বহুলাংশে সাহায্য করে। এই সময় ইংল্যান্ডে ইয়র্কশায়ারে আর এক সমাজ-সংস্কারক উইলিয়াম টিউ (William Tuke- 1796) জনসাধারণের মধ্যে এক সচেতনতা প্রকল্প গ্রহণ করেন। তিনি বলেন মানসিক বিকারগ্রস্ত ব্যক্তির অসুস্থ হতে পারে, কিন্তু কোনো জৈব বা অসৎ শক্তির দ্বারা নিয়ন্ত্রিত নয় বা অপরাধীও নয়। এই সময় বিভিন্ন চিন্তাবিদ যেমন রুশো, ফ্রয়েবেল, পেস্টালৎসি, মাদাম মেরিয়া মন্টেসরী প্রমুখের চিন্তাশীল ও সৃজনশীল প্রচেষ্টায় উদ্ভাবিত শিশুকেন্দ্রিক শিক্ষার (Child Centric Education) ভাবধারা মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের ক্ষেত্রে আরো সহজ ও মজবুত করে। মনোবিদ্যার উপর প্রতিষ্ঠিত এই শিশুকেন্দ্রিক শিক্ষা আন্দোলন মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানকে একটি প্রয়োগধর্মী বিজ্ঞান হিসেবে গড়ে উঠতে সাহায্য করে।

পরবর্তীকালে সিগমুন্ড ফ্রয়েড অবচেতন মনের আবিষ্কারই শুধু করেন তাই নয়, অবচেতন মনের গঠন, তার কার্যাবলীর সহজ বিচার-বিশ্লেষণ মনোবিজ্ঞানের এক বিশেষ মতবাদের জন্ম দেয় যা মানসিক রোগের কারণ অনুসন্ধান ও রোগ নির্ণয়ে এক বৈপ্লবিক চিন্তাধারার প্রবর্তন করে। এই মতবাদ মনোবিজ্ঞানে মনঃসমীক্ষণবাদ নামে পরিচিত হয়।

আমেরিকার ইয়েল বিশ্ববিদ্যালয়ের চব্বিশ বছর বয়সের যুবক ক্লিফোর্ড রিয়ার্স একদিন তার বাড়ির জানালা দিয়ে আত্মহত্যার উদ্দেশে নীচে ঝাপ দেয়। সময়কাল ছিল ১৯০০



খ্রিস্টাব্দ। এই অস্বাভাবিক মানসিকতার জন্য মানসিক রোগী হিসাবে আমেরিকার বিভিন্ন হাসপাতালে তাকে তিন বৎসর কাটাতে হয়। সুস্থ হয়ে দীর্ঘ হাসপাতাল জীবনের অভিজ্ঞতা নিয়ে তিনি ১৯০৮ খ্রিস্টাব্দে আত্মচরিত রচনা করেন যার নাম - A mind that found itself। এই বইটি আমেরিকায় বিশেষ আলোড়ন সৃষ্টি করে। আন্তর্জাতিক খ্যাতি সম্পন্ন মনোচিকিৎসক এ্যাডলফ মেয়ার এই সময় বিয়ার্সের আন্দোলনকে সমর্থন করেন। ফলস্বরূপ মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান মানসিক স্বাস্থ্যআন্দোলনের সঙ্গে মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানকেও একটা নির্দিষ্ট পরিকাঠামো প্রদান করেন। এ্যাডলফ মেয়ারই প্রথম এই বিজ্ঞানের নামকরণ করেন মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান (Mental Hygiene)। এ বিষয়ে একটা জিনিস লক্ষণীয় যে মানসিক স্বাস্থ্যবিষয়ক যত ঐতিহাসিক আন্দোলন ও সংস্থা স্থাপিত হয়েছে তার সিংহভাগ জুড়ে রয়েছে আমেরিকার অবদান। 1908 খ্রিস্টাব্দে আমেরিকার কানেকটিকাট শহরে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে একটি স্টেট কমিটি (A State Committee of Mental Hygiene) স্থাপিত হয়। 1909 খ্রিস্টাব্দে আমেরিকায় এ বিষয়ে জাতীয় কমিটি (National Committee for Mental Hygiene) প্রতিষ্ঠিত হয়। 1946 খ্রিস্টাব্দে "National Mental Health Act" পাশ হয়। এদিকে 1948 খ্রিস্টাব্দে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (World Health Organisation - WHO) প্রতিষ্ঠিত। ততদিনে পৃথিবীর প্রায় সব দেশেই মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে কমবেশি সচেতনতা তৈরী হয়েছে। দেরিতে হলেও আমাদের দেশে বর্তমানে 'Rehabilitation Council of India (1986) প্রতিষ্ঠিত হয়েছে যা 1992 সালে 'RCI' Act-34' নামে বৈধতা পায়।

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের স্বরূপ (Nature of Mental Hygiene)

মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞান হল ইতিবাচক বিজ্ঞান, ইহা সুস্থ মানসিক অবস্থার পক্ষে কাজ করে ; ইহা বিশুদ্ধ বিজ্ঞান নয়, আদর্শনিষ্ঠ বিজ্ঞান, কারণ মানসিক স্বাস্থ্যের লক্ষ্যে এর নির্দিষ্ট আদর্শ বা মান রয়েছে ; ইহা একটি প্রয়োগমূলক বিজ্ঞান যেখানে ইহা ব্যক্তি ও সমাজের ক্ষেত্রে মানসিক স্বাস্থ্য ও সুখ-স্বাচ্ছন্দ্য প্রতিষ্ঠার মূল নীতিগুলি আবিষ্কার ও প্রয়োগ করতে চেষ্টা করে।

(১) মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান অন্য সকল বিজ্ঞান থেকে তত্ত্ব ও তথ্য সংগ্রহ করে নিজ জ্ঞানভান্ডারকে পূর্ণ করে। মনোবিদ্যা, শিক্ষাতত্ত্ব, সমাজতত্ত্ব, মনোচিকিৎসা বিদ্যা, জীববিদ্যা প্রভৃতি বিজ্ঞান থেকে বিভিন্ন তথ্য ও তত্ত্ব সংগ্রহ করে মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ব্যক্তির স্বাস্থ্যকে অক্ষুণ্ন রাখতে সচেষ্ট হয়। সঙ্গে সঙ্গে মানসিক রোগগ্রস্ত ব্যক্তির রোগ নিরাময়ে সাহায্য করে।



(২) মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান একটি শিক্ষাশ্রয়ী কর্মসূচি। অসামাজিক ব্যক্তি, মাদকাসক্ত ব্যক্তি, অপরাধপরায়ণ শিশু, বিপর্যস্ত পরিবার প্রভৃতি যে কোনো প্রকার সমস্যার সমাধানে মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান বিশেষ ভূমিকা গ্রহণ করে থাকে। শিক্ষকের শিক্ষকতাপেশায় উপযুক্ত মনোভাব গড়ে তোলার ক্ষেত্রেও মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান যুক্ত।

(৩) মানুষের ব্যক্তিত্ব গঠনের সঙ্গে আচরণের সম্পর্ক আর এই আচরণের সঙ্গে মানসিক স্বাস্থ্য কীভাবে সম্পর্কিত যা ব্যক্তিকে কর্মবিমুখ কর্মমুখর করে তোলে - মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানে এসব নিয়ে প্রতিনিয়ত গবেষণা হচ্ছে।

(৪) সর্বোপরি মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান হলো স্বাস্থ্য সম্পর্কে পরীক্ষালব্ধ কতকগুলি সাধারণ তত্ত্ব ও সূত্র।

সংজ্ঞা (Definition)

মনোবিদ Crow এবং Crow-এর মতে, মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান একটি বিজ্ঞান যা মানব কল্যাণ নিয়ে আলোচনা করে এবং মানবিক সম্পর্কের সকল ক্ষেত্রে এর বিস্তার (Mental Hygiene is a science that deals with human welfare and pervades all fields of human relations)। মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান মানুষের স্বাস্থ্য সম্পর্কে পরীক্ষালব্ধ বস্তুনিষ্ঠ ধারাবাহিক ও সংগঠিত জ্ঞান। এই জ্ঞান যেমন ব্যক্তির সুখম বিকাশে সহায়ক তেমনি তার পরিবেশের সাথে সংগতিবিধানেও সহায়ক। মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান একটি প্রয়োগধর্মী সেই বিজ্ঞান যা ব্যক্তির স্বাস্থ্য সংরক্ষণের সঙ্গে রোগ প্রতিরোধ এমনকি রোগ নিরাময়ে সাহায্য করে।

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের লক্ষ্য (Aims of Mental Hygiene)

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের আন্দোলন পর্বের প্রথমদিকে মূলত এর লক্ষ্য ছিল মানসিক হাসপাতালের রোগীদের সঙ্গে মানবিক আচরণ করা এবং মানসিক রোগ নিরাময়ে একটু যত্ন নেওয়া। এই আন্দোলন যত প্রসারিত হতে থাকে মানুষের স্বাস্থ্য সম্পর্কে দৃষ্টিভঙ্গিরও তত পরিবর্তন হতে থাকে। শুধুমাত্র মানসিক রোগীদের চিকিৎসা করা নয়, বর্তমানে মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের কর্মপরিধিরও ব্যাপক পরিবর্তন ঘটেছে। H.W. Bernard এর ভাষায় " The goals of Mental Hygiene have been expressed as the attainment of a fuller, happier, more harmonious and more effective existence"-মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের লক্ষ্য হলো, সর্বাঙ্গীণ সুখকর, অধিকতর



সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং অধিকতর কার্যকরী রূপে ব্যক্তির উত্তরণ। আমরা মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের বৃহত্তর কর্মপরিধির কথা চিন্তা করে নিম্নলিখিত লক্ষ্যগুলিকে উল্লেখ করতে পারি -

(১) ব্যক্তিসত্তার পরিপূর্ণ বিকাশ

ব্যক্তিত্বের সুসম বিকাশ থেকেই ব্যক্তির সুস্বাস্থ্য গড়ে ওঠে। যথার্থ মানসিক বিকাশ ঘটে। ব্যক্তির অন্তর্নিহিত সত্তার পরিপূর্ণ বিকাশ ঘটে। অপর দিকে ব্যক্তিত্বের সুসম বিকাশ না ঘটলে ব্যক্তির মধ্যে নানা প্রকার অপসংগতিমূলক আচরণ দেখা যায়। মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ব্যক্তির সুস্থতা রক্ষার মধ্য দিয়ে ব্যক্তিসত্তার পরিপূর্ণ বিকাশে সহায়তা করে।

(২) সামাজিক সুস্থতা বজায় রাখা

মানুষ সমাজবদ্ধ জীব। ব্যক্তিজীবনে সুস্থতা সমাজজীবনেও সুস্থতা নিয়ে আসে। সুস্থ মানুষ সামাজিক ক্রিয়াকর্মে স্বতঃস্ফূর্তভাবে অংশগ্রহণ করে সমাজের অগ্রগতির ধারাকে বজায় রাখে। পারিবারিক জীবনে ও সামাজিক জীবনের মধ্যে সুষ্ঠু সংগতিবিধানের মধ্য দিয়েই সামাজিক শৃঙ্খলা, সামাজিক শান্তি বজায় রাখে। তাই মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের লক্ষ্য হলো ব্যক্তিজীবনের সুস্থতার মধ্য দিয়ে সমাজজীবনে সুস্থতা নিয়ে আসা, ব্যক্তিজীবন ও সমাজ পরিবেশের মধ্যে সামঞ্জস্যপূর্ণ সম্পর্ক স্থাপন করা।

(৩) ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্যের সংরক্ষণ

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান শুধুমাত্র ব্যক্তির সুস্বাস্থ্য গড়ে তুলতেই সাহায্য করে না, ব্যক্তির সুস্থতাকে সংরক্ষণ করতেও সাহায্য করে। মানসিকস্বাস্থ্যবিজ্ঞানের অন্যতম লক্ষ্যই হলো সেই পরিবেশ রচনা করা যে পরিবেশ একজন শিশুর সুসম বিকাশের সহায়ক হবে, যে কোনো জটিল পরিস্থিতিতে সে সংগতিবিধান করতে পারবে।

(৪) মানসিক রোগের প্রতিরোধ করা

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ব্যক্তির মানসিক রোগের প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। সব শিশুই জন্মগতভাবে সুস্থ নয়, কেউ কেউ অল্পবিস্তর মানসিক প্রতিবন্ধকতা নিয়ে জন্মগ্রহণ করে। কিংবা প্রতিকূল পরিস্থিতি তাকে মানসিক প্রতিবন্ধী করে তোলে। মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের লক্ষ্য হলো প্রাথমিক অবস্থায় এই রোগের লক্ষণগুলিকে চিহ্নিত করা এবং প্রতিরোধের ব্যবস্থা করা।

(৫) মানসিক রোগের প্রতিকার করা



মানসিক ব্যাধি বা রোগগ্রস্ত ব্যক্তিদের চিকিৎসা করাও মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের অন্যতম লক্ষ্য। এই বিজ্ঞান মানসিক ব্যাধি নিরাময়ের জন্য বিভিন্ন চিকিৎসা পদ্ধতির আবিষ্কার করেছে। এইসব চিকিৎসা পদ্ধতির সার্থক প্রয়োগ ঘটিয়ে মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান প্রতিমুহূর্তে বহু সংখ্যক মানসিক রোগীর রোগমুক্তি ঘটিয়ে সুস্থ জীবন দান করেছে। সুস্থ নাগরিক জীবনের মূলশ্রোতে ফিরিয়ে আনছে।

(৬) গবেষণা করা

এই বিজ্ঞান মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের উন্নতি ও ব্যক্তির সুস্থতা নিয়ে নিয়মিত গবেষণা করে চলেছে। অর্থাৎ মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের সামগ্রিক উন্নয়ন ঘটানো এর অন্যতম লক্ষ্য।

(৭) সচেতনতা প্রদান করা

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের আর একটি গুরুত্বপূর্ণ লক্ষ্য হলো জনসাধারণকে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন করা। জনসাধারণের মধ্যে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গি গড়ে তোলা।

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের কর্মপরিধি (Subject Matter or Scope of Mental Hygiene)

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের স্বরূপ আলোচনা করতে গিয়ে আমরা দেখেছি মানব জীবনের এমন কোনো জায়গা নেই যেখানে মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের ছোঁয়া লাগেনি। ব্যক্তির পরিপূর্ণ বিকাশ ও তার সুস্থতার জন্য মানসিক

স্বাস্থ্যবিজ্ঞান প্রতিনিয়ত কাজ করে চলেছে। তাই ব্যক্তিমানসের বা মানসিক সম্পর্কের যে কোনো ক্ষেত্রে এই বিজ্ঞানের পরিসর বা কর্মপরিধি বিস্তৃত।

(১) মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান দৈহিক স্বাস্থ্য, দৈহিক পুষ্টি নিয়ে আলোচনা করে। শৈশব, বাল্য, কৈশোরকালীন ও বয়সোচিত সকল প্রকার দৈহিক পরিবর্তন এবং তৎসংলগ্ন আচার-আচরণ নিয়ে আলোচনা করে।

(২) মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান মনের সুস্থতা নিয়ে আলোচনা করে। মানুষের সকল প্রকার আচার-আচরণ, চিন্তা-ভাবনা, রাগ-অনুরাগ, আবেগ, মনোভাব, মনোযোগ, মনোপ্রকৃতি প্রভৃতি বিষয়ের আলোচনাও এই স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের মধ্যে পড়ে।

(৩) দেহ ও মনের সুস্থতা বজায় রাখার সঙ্গে সঙ্গে ব্যক্তি মানসের বিভিন্ন দিকগুলির মধ্যে কীভাবে সুষ্ঠু সংগতিবিধান করা যায় সেটাও মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের পরিধির মধ্যে



পড়ে।

(৪) মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান বিভিন্ন মানুষের মধ্যে পারস্পরিক সুষ্ঠু সম্পর্কের উপর বিশেষ গুরুত্ব দেয়। পরিবর্তিত পরিস্থিতির সাথে সার্থক সংগতিবিধানের উপর গুরুত্ব দেয়। ব্যক্তির সঙ্গে তার বাইরের জগতের যে বহুমুখী সম্পর্ক তার প্রকৃতি ও সমস্যা নিয়ে এই বিজ্ঞান প্রতিনিয়ত পরীক্ষা-নিরীক্ষাও করছে।

(৫) শুধু পরিবার নয়, কোনো শিশুর বিদ্যালয়ও তার বিকাশের উপর কী প্রভাব ফেলে, তার সমস্ত অভিজ্ঞতার পর্যবেক্ষণ মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের কর্মসূচির অন্তর্গত। শৈশব, বাল্য ও কৈশোরে যেমন পিতামাতা, শিক্ষক ও সহপাঠীদের আচরণের প্রকৃতির উপর শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য নির্ভর করে, তেমনি পরিণত বয়সে তার কর্মক্ষেত্র ও বিভিন্ন সামাজিক প্রতিষ্ঠান থেকে সে যে বৈচিত্রময় অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করে মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান তার যথাযথ পর্যবেক্ষণ ও আলাপ আলোচনা করে থাকে।

(৬) মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান শিশুর মানসিক সুস্থতা অনুযায়ী সহ-পাঠ্যক্রমিক বিষয়বস্তু ঠিক করে দেয়।

(৭) মানসিক রোগ বা ব্যাধি নিয়ে আলোচনা করে, সঙ্গে সঙ্গে মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান তার নিজস্ব পরীক্ষা-নিরীক্ষা ও গবেষণার দ্বারা আবিষ্কৃত বিভিন্ন চিকিৎসা পদ্ধতির দ্বারা রোগ নিরাময় ও প্রতিরোধ ব্যবস্থা নিয়েও আলোচনা করে।

(৮) সর্বোপরি, মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের রয়েছে নিজস্ব পরামর্শ ও নির্দেশনা প্রদানের জন্য বিস্তারিত আলোচনার ক্ষেত্র। শুধু শিশু নয়, শিক্ষক নয়, সমগ্র সমাজজীবনের সুস্থতা বিষয়ক আলোচনা এবং সচেতনতা সৃষ্টির মধ্যেই নিহিত রয়েছে মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের কর্মপরিধি।