

MANCHESTER
1824

The University of Manchester

অবসেসিভ কমপালসিভ ডিসঅর্ডার:
সেলফ-হেল্প বুক [নিজের সমস্যা নিজে
সমাধান করা বিষয়ক বই]

করিনা লাভেল এবং লিনা গেগা

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

এই বইটি রচনায় যারা আমাদের বিভিন্নভাবে সাহায্য করেছেন, আমরা তাদের সকলকে ধন্যবাদ জানাচ্ছি। বিশেষ করে, OCD [অবসেসিভ কমপালসিভ ডিসঅর্ডার]-এর জীবন্ত অভিজ্ঞতার অধিকারী ব্যক্তিদের মধ্যে যারা নিজের অভিজ্ঞতা শেয়ার করে মূল্যবান অবদান রেখেছেন, তাদেরকে আমরা ধন্যবাদ জানাচ্ছি। এছাড়া মূল্যবান অবদান রাখার জন্য আমরা ধন্যবাদ জানাচ্ছি ম্যানচেস্টার, ইয়র্ক, শেফিল্ড এবং ইস্ট অ্যাংলিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের OCTET গবেষণা দলের সদস্যদের:

ডা: পেনি বি, ডা: পিটার বোয়ার, প্রফেসর মাইকেল বারখাম, ডা: সারা হ বাইফোর্ড, মিসেস হেলেন কক্স, ডা: জুডিথ গেলাটলি, প্রফেসর গিলিয়ান হার্ডি, মিসেস নিকোলা লিডবেটার, ডা: ডিন ম্যাকমিলান, ডা: প্যাট মটট্রাম, ড: ক্রিস রবার্টস, প্রফেসর সাইমন গিলবডি, প্রফেসর শিরলি রেনল্ডস

আমরা আরও ধন্যবাদ জানাচ্ছি ওসিডি'র সকল লোকজনকে, যাদের সাথে আমরা কয়েক বছর ধরে কথা বলেছি। আমাদের এই লিখিত বইটি এই পর্যায়ে রূপায়নে আসতে এই সকল 'অভিজ্ঞতার মাধ্যমে বিশেষজ্ঞ হওয়া ব্যক্তিগণের' শেয়ার করা জ্ঞান অমূল্য। ওসিডি আক্রান্ত মানুষের অভিজ্ঞতা জানতে, তাদের সাথে কথা বলে আমরা যা শিখেছি, তার জন্য এই বইটি অনেক ভালো। ধন্যবাদ



THE UNIVERSITY of *York*



UEA University of East Anglia



Institute of
Psychiatry
at The Maudsley

KING'S
College
LONDON





সূচিপত্র

সেকশন এক

কী বিষয় নিয়ে এই বইটি লিখিত? 4

সেকশন দুই

অবসেসিভ কমপালসিভ ডিসঅর্ডার [একটি সাধারণ মানসিক ব্যাধি] বলতে কী বুঝায় 6

কী কারণে ওসিডি হয়? 8

ওসিডি কীভাবে আপনাকে প্রভাবিত করে? 10

আমার অনুভূতি অনুধাবন 12

কিছু লক্ষ্য নির্ধারণ 17

আপনার নিজের লক্ষ্য 18

সেকশন তিন

ওসিডি থেকে আরোগ্য লাভের উপায় 20

৪টি [4] গোল্ডেন নিয়ম 23

আপনার নিজস্ব স্বতন্ত্র প্রোগ্রাম 24

সেকশন চার

বার বার জিজ্ঞাসিত প্রশ্ন 28

সেকশন পাঁচ

আমি কীভাবে পুনরায় ওসিডি'র আক্রমণ প্রতিরোধ করতে পারি? 30

সেকশন ছয়

কাহিনী

জেইন 32

পল 34

কলিন 36

সেকশন সাত

ব্যক্তিগত ডায়েরি 38



সেকশন এক: কী বিষয় নিয়ে এই বইটি লিখিত?

সূচনা

মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তাকারীর সহায়তায় আপনার অবসেসিভ কম্পালসিভ ডিসঅর্ডার (OCD) নিয়ন্ত্রণ করতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য এই বইটি ডিজাইন করা হয়েছে। এই ম্যানুয়ালটিতে সাতটি সেকশন রয়েছে এবং যদিও অধিকাংশ মানুষ প্রতিটি সেকশন ধরে ধরে কাজ করতে চাইবে,, তথাপিও প্রত্যেকটি সেকশন এককভাবেও পড়া যেতে পারে। কয়েকটি সেকশনে অনুশীলনের ব্যবস্থা রয়েছে, এই অনুশীলনগুলো আপনি করতে পারবেন।

- সেকশন 1: আপনি কীভাবে আপনার সহায়তাকারীর সহায়তায় এই বইটি ব্যবহার করবেন, তা এই সেকশনে বর্ণনা করা হয়েছে।
- সেকশন 2: এই সেকশন আপনাকে ওসিডি সম্পর্কে কিছু তথ্য দিবে এবং কীভাবে ওসিডি আপনাকে প্রভাবিত করবে, তা এই সেকশনে বর্ণনা করা হয়েছে।
- সেকশন 3: এই সেকশনে আপনার ওসিডি নিয়ন্ত্রণের উপায় ব্যাখ্যা করা হয়েছে।
- সেকশন 4: এই সেকশনে বার বার জিজ্ঞাসিত প্রশ্নের কিছু উত্তর পাওয়া যাবে।
- সেকশন 5: আপনি যখন আপনার ওসিডি অধিকতর ভালভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন, তখন আপনি কীভাবে ভালভাবে থাকবেন, তা এই সেকশনে বর্ণনা করা হয়েছে।
- সেকশন 6: ওসিডি আক্রান্ত ব্যক্তিদের নিয়ে তিনটি গল্প রয়েছে এই সেকশনে। এছাড়া তার কীভাবে তাদের সমস্যা কাটিয়ে উঠলেন, তার বর্ণনা রয়েছে এই সেকশনে।
- সেকশন 7: এই সেকশনে কিছু ফাঁকা শীট রয়েছে, আপনি যদি নিজের ব্যক্তিগত ডায়েরি রাখতে চান, তাহলে এই সেকশনের ফাঁকা শিটে লিখে রাখতে পারবেন।

আমরা এই বইটিকে ব্যবহারকারী-বান্ধব এবং সহায়ক রাখার চেষ্টা করেছি। বইটিতে আপনার মন্তব্যকে আমরা স্বাগত জানাবো, তাই আপনি কী মনে করেন, তা মন্তব্য করে আমাদের জানাবেন।

এই বইয়ে আমরা একটি চিকিৎসা পদ্ধতি (কগানেটিভ বিহেভিয়োরেল থেরাপি বা CBT) গ্রহণের ব্যাপারে পরামর্শ অন্তর্ভুক্ত করেছি। যুক্তরাজ্যের জাতীয় গাইডলাইনে [নির্দেশিকায়] (www.nice.org.uk/CG031) ওসিডির জন্য সিবিটি [CBT] হল একটি সুপারিশপ্রাপ্ত 'টিকিং ট্রিটমেন্ট' বা আলোচনা ধর্মী চিকিৎসা। আমরা এই বইয়ে এমন কিছু বিষয়ও অন্তর্ভুক্ত করেছি, যেগুলো ওসিডি-তে ভুক্তভোগী লোকজন উপকার পেয়েছেন বলে আমাদের জানিয়েছেন। আমরা আশা করি, আপনি এইসব তথ্য থেকে উপকার পাবেন। সর্বোপরি, আমরা আশা করি, এই পরামর্শগুলোর মধ্যে কিছু কিছু বিষয় আপনি প্র্যাকটিস করতে সক্ষম হবেন।

আপনার টিম

এই পর্যায়ে আমরা আপনাকে আশ্বস্ত করতে চাই যে, আপনি একা নন। অন্য লোকজনের সাহায্য ছাড়া আপনি এই বইটি ব্যবহার করুন, তা আমরা চাই না। আপনার ওসিডি নিয়ন্ত্রণ করা একটি দলীয় প্রচেষ্টার বিষয় - এটি অংশীদারিত্ব। তাই সবার আগে, আসুন দলের সাথে মিলিত হই। আপনি, এই বই, আপনাকে সহায়তাকারী ব্যক্তি, আপনার বন্ধু এবং পরিবার এই দলে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

আপনি হলেন এই টিমের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি, এবং শুধুমাত্র আপনি ওসিডি থেকে আরোগ্য লাভের জন্য প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিতে পারবেন। আপনিই একমাত্র ব্যক্তি, যিনি সত্যি সত্যি জানেন এটার অনুভূতি অনুভূত হয় এবং আপনিই সেই ব্যক্তি, যিনি জানেন - ভবিষ্যতে আপনি কিরূপ অনুভূতি অনুভব করতে চান

এই বই: এই বইটি সাতটি সেকশনে বিভক্ত এবং যদিও অধিকাংশ মানুষ প্রতিটি সেকশন ধরে ধরে কাজ করতে চাইবে, তথাপিও প্রত্যেকটি সেকশন এককভাবেও পড়া যেতে পারে। বইটি লিখিত আকারে, ইলেকট্রনিক বা অডিও সিডিতে পাওয়া যায়। কোন মাধ্যমের আপনি বইটি পড়তে চান, সেটি আপনার নিজের সিদ্ধান্তের ব্যাপার।



আমরা এই বইয়ে বর্ণিত বিভিন্ন কৌশল আপনি কীভাবে ব্যবহার করতে পারবেন, তা ব্যাখ্যা করার জন্য আমরা তাতে কয়েকটি গল্প ব্যবহার করেছি। এই গল্পগুলো ওসিডি আক্রান্ত ব্যক্তিদের সম্পর্কে বর্ণিত এবং তাতে বিভিন্ন ধরণের অনেকগুলো রূপ দেখানো হয়েছে, যা ওসিডি গ্রহণ করতে পারে। এই গল্পগুলো লেখার আগে আমরা এই বইয়ে কী যাবে না যাবে, সেজন্য অনেক লোকের সাথে কথা বলেছি, যাদের ওসিডি সম্পর্কে অভিজ্ঞতা আছে। আমরা ডাক্তার এবং অন্যান্য মানসিক স্বাস্থ্য কর্মীদের কাছে ও পরামর্শ চেয়েছি।

প্রকৃতপক্ষে যারা এই বইটি লিখেছেন, তারা হলেন এনএইচএস [NHS] এবং বিশ্ববিদ্যালয়ে কর্মরত গবেষকদের সমন্বয়ে গঠিত একটি টিম। আমাদের গ্রুপে নার্স, মনোবিজ্ঞানী, ডাক্তার এবং স্বাস্থ্য গবেষকরা অন্তর্ভুক্ত। আমাদের গ্রুপে নার্স, মনোবিজ্ঞানী, ডাক্তার এবং স্বাস্থ্য গবেষকরা অন্তর্ভুক্ত রয়েছেন।

এই বইটিতে আমরা যা কিছু পরামর্শ দিয়েছি, তা হল এমন কিছু - যা আমাদের জানামত অন্য কেউ উপকার এগুলো থেকে পেয়েছে অথবা আমরা নিজেরা ব্যক্তিগতভাবে সহায়ক বলে মনে করেছি। এই সমস্ত প্র্যাকটিস এমন সব বিষয়, যা আমরা নিজেরাই করলে খুশি হব। আমরা আমাদের নিজেদের বন্ধু এবং আত্মীয়দের ব্যবহারের জন্য সুপারিশ করে খুব খুশি হবো।

আপনার ফ্যাসিলিটের [সহায়তাকারী] একজন মানসিক স্বাস্থ্যকর্মী, যিনি ওসিডি সম্পর্কে জানেন এবং কীভাবে ওসিডি মানুষকে প্রভাবিত করতে পারে, তাও তিনি জানেন। একজন আত্মনির্ভরশীলতার সহায়তাকারী হওয়ার ক্ষেত্রে তার কিছু অতিরিক্ত প্রশিক্ষণও রয়েছে। আপনার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং আচরণগুলো কীভাবে আপনার ওসিডি বজায় রাখে, তা বোঝাতে আপনার ফ্যাসিলিটের আপনাকে সহায়তা করবেন। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো যে, তারা আপনাকে আপনার ওসিডি কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করবেন। ওসিডি থেকে সরে উঠা কঠিন হতে পারে। তাই আপনি যখন নিরুৎসাহিত বোধ করবেন, তখন আপনার সহায়তাকারী আপনাকে পরামর্শ দেবেন, তারা আপনার যে কোন কঠিন সময়ে আপনাকে সহায়তা দেবেন। আপনি চাইলে, তারা আপনাকে নিয়ে আপনার বন্ধু-বান্ধব বা আত্মীয়ের সাথে কথা বলতে পারবেন।

সহায়তাকারীগণ সাধারণত তিন মাস লোকজনকে দেখেন। তারা আপনার সাথে সাপ্তাহিক ভিত্তিতে যোগাযোগ করবেন। তারা আপনাকে সামনা-সামনি দেখতে পারেন বা আপনাকে টেলিফোন করতে পারেন। আপনি কীভাবে এটি সংগঠিত করতে চান, তা আপনার পছন্দের বিষয়, তবে যদি আপনি সন্ধ্যায় (রাত ৮.০০টা পর্যন্ত) অ্যাপয়েন্টমেন্ট চান, তবে এটি সাধারণত টেলিফোনের হবে।

একজন ব্যক্তিগত ফিটনেস প্রশিক্ষকের মতো আপনার সহায়তাকারীকে ডাবুন। আপনি যদি জিমে যান বা খেলাধুলা করেন, তবে আপনার ফিটনেস প্রশিক্ষক আপনাকে ফিট করার জন্য প্রকৃতপক্ষে শারীরিকভাবে কোন কাজ করেন না।

এটি আপনার উপর নির্ভর করে। যাহোক, প্রশিক্ষক আপনার জন্য একটি ফিটনেস প্ল্যান তৈরি করতে, আপনার অগ্রগতি নিরীক্ষণ করতে এবং কোন কিছু কঠিন হয়ে উঠলে আপনাকে উত্সাহিত করে সহায়তা করবেন। আপনার সহায়তাকারী একই ভাবে কাজ করবেন। তারা আপনাকে সহায়তা করার নিয়োজিত থাকেন।

আপনার বন্ধু এবং পরিবার: সাধারণত আমাদের অনেকের কাছে আমাদের বন্ধু এবং পরিবার সবচেয়ে ঘনিষ্ঠ মানুষ। যখন আমরা ওসিডিতে ভোগী, সচরাচত তখন তারাই প্রথম লক্ষ্য করেন। সচরাচর তারাই আমাদের আচার-অনুষ্ঠানে জড়িত থাকেন বা আমাদের স্বস্তি দেন। অবশ্য মাঝে মাঝে আমরা আমাদের ঘনিষ্ঠ লোকজনের আমাদের বিদ্যমান মানসিক অবস্থা লুকানোর চেষ্টা করি। আমরা বিব্রত বোধ করি বা আমরা আমাদের অনুভূতি তাদেরকে বুঝতে না দিয়ে তাদেরকে আমরা মানসিক পীড়ন থেকে রক্ষা করতে চাই।

আমরা বিশ্বাস করি যে, ওসিডি কাটিয়ে উঠতে পরিবার এবং বন্ধু-বান্ধব খুবই গুরুত্বপূর্ণ। তারা কাকে কী বলবে, তা প্রত্যেকের নিজস্ব পছন্দের বিষয়। এই বই নিয়ে আপনি তাদের সাথে আলোচনা করতে পারেন; যদি তারা বইটির একটি কপি চান, তবে আপনি আপনার সহায়তাকারীকে অনুরোধ করুন।



সেকশন দুই: ওসিডি বলতে কী বুঝায়?

অবসেসিভ কম্পালসিভ ডিসঅর্ডার (ওসিডি) একটি সাধারণ সমস্যা। এই সমস্যা প্রতি 100 জনের মধ্যে 1 জনকে আবেগীয়ভাবে প্রভাবিত করে। এটি যে কোনো সময় শুরু হতে পারে, তবে বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই কৈশোর কালে শুরু হয়। এটি পুরুষ এবং মহিলা, যুবক এবং বৃদ্ধ উভয়কেই প্রভাবিত করে এবং বিভিন্ন সামাজিক পটভূমি এবং সংস্কৃতি নির্বিশেষে সবাইকে আবেগীয়ভাবে প্রভাবিত করে। ওসিডি মানুষকে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত ও অসুখী করে তোলে; এটি দৈনন্দিন কাজকর্মে বাঁধা সৃষ্টি করে এবং মানব জীবনের সকল ক্ষেত্রে প্রভাব ফেলতে পারে। এটি কিছু মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা থেকে ভিন্ন, তাই খুব ক্ষেত্রেই ওসিডি কোন চিকিৎসা ছাড়া সেরে উঠে।

ওসিডি বোঝার জন্য অবসেশন এবং কম্পালশন আসলে কী, তা জানা গুরুত্বপূর্ণ।

অবসেশন হলো এমন চিন্তা বা ছবি - যা অনাকাঙ্খিত, অবাঞ্ছিত, পুনরাবৃত্তিমূলক এবং সাধারণত মানসিক বিপর্যয়ের হয় এবং দুশ্চিন্তার উদ্ভেগ সৃষ্টি করে। এই চিন্তাগুলো প্রায়ই ময়লা এবং দূষণ, দুর্ঘটনাজনিত ক্ষতি, অসুস্থতা, আগ্রাসন, যৌনতা, সূশ্ণুলাতা এবং পরিপূর্ণতা সম্পর্কে। আপনি হয়তো জানতে আগ্রহী হবেন যে, গবেষণায় দেখা গেছে, ওসিডি আক্রান্ত ব্যক্তিদের চিন্তার বিষয়বস্তু ওসিডি আক্রান্তহীন মানুষের চেয়ে আলাদা নয়। এর মানে হল, আমাদের সকলেরই এই ধরনের চিন্তাভাবনা আছে, কিন্তু ওসিডি আক্রান্ত ব্যক্তিদের মনে এই চিন্তাভাবনা অন্যান্য লোকের তুলনায় বেশি ঘন ঘন উদয় হয় এবং তারা এই চিন্তাকে অন্যদের তুলনায় অধিকতর গুরুত্বপূর্ণ এবং অর্থবহ বলে মনে করেন।

কম্পালশন (আচার-অনুষ্ঠান) হল এমন কাজ, যা আমরা আমাদের প্ররোচিত চিন্তার উদ্ভেগ কমাতে প্রয়োগ করি। কম্পালশন অনেকগুলো রূপ ধারণ করে, তবে সবচেয়ে সাধারণ রূপ হল - যাচাই করা, পরিষ্কার করা, কোন কাজের পুনরাবৃত্তি করা, পরিপাটি করা, জিনিসগুলোকে ছিমছাম করে গুছিয়ে রাখা, আশ্বাস চাওয়া। আমরা অনেক কারণে আচার-অনুষ্ঠান পালন করি: এগুলো আমাদেরকে দুশ্চিন্তা করা থেকে বিরত রাখে; আমাদেরকে আশ্বস্ত করে যে ভয়ানক কিছুই ঘটবে না, অথবা এগুলো এমন এক অভ্যাসে পরিনত হয়ে যায়, যে অভ্যাসের আগল ভেঙ্গে আমরা বেরিয়ে আসতে পারি না।

আপনি যদি মনে করেন এটি আপনার জন্য সহায়ক হবে, তবে আপনার নিজের চিন্তাভাবনা এবং আচারগুলো সনাক্ত করতে পরবর্তী পৃষ্ঠায় দেওয়া শীটটি ব্যবহার করুন।



আমার অবসেসিভ চিন্তা

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

আমার কম্পালশন (আচার-অনুষ্ঠান)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



কী কারণে ওসিডি হয়?

মানুষের কেন ওসিডি হয়, তার অনেক ব্যাখ্যা রয়েছে। কেউ কেউ যুক্তি দিয়ে বলেন যে, এটি উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্ত সমস্যা, অন্যরা বলেছেন যে, জীবনের ঘটনাবলী (যেমন শোক বা অন্যান্য আঘাতমূলক ঘটনা) এই সমস্যার কারণ হতে পারে। অন্যরা মতামত দিয়ে বলেন যে, এটি মস্তিষ্কে রাসায়নিকের ভারসাম্যহীনতার কারণে হয় এবং কেউ কেউ মনে করেন যে, সুস্থ এবং নিখুঁত ব্যক্তিত্বের অধিকারী লোকজন বেশি ওসিডি প্রবণ। বিভিন্ন ব্যক্তিদের মধ্যে একেক জনের কাছে একেক ধরণের ব্যাখ্যা বেশি সহায়ক বলে মনে করেন।

যাহোক, ওসিডি হওয়ার কারণ কী, প্রকৃতপক্ষে তা কেউ জানে না এবং এটির জন্য কোন একক কারণ চিহ্নিত করা অনেক লোকের কাছে সচরাচর কঠিন বলে প্রতীয়মান হয়। প্রায়ই দেখা যায়, এই ব্যাধি হওয়ার অনেকগুলো কারণ রয়েছে। অনেকেই বুঝতে চান, কেন তাদের এই সমস্যা শুরু হয়েছে এবং আপনি ও আপনার সহায়তাকারী চাইলে এই বিষয়ে আলোচনা করতে পারেন। আপনি যদি প্রবর্তী পৃষ্ঠায় আমাদের নিজস্ব ধারণাগুলো লিখতে পারেন, তবে এটি সহায়ক হবে। আপনি কেন মনে করেন যে, আপনার ওসিডি শুরু হয়েছে এবং আপনার ওসিডি অব্যাহত রাখতে কী বিষয় প্ররোচিত করছে।



ওসিডি কীভাবে আপনাকে প্রভাবিত করে?

অনেক মানুষ দেখতে পান যে, ওসিডি নিয়ন্ত্রণের প্রথম পদক্ষেপ হচ্ছে তাদের জীবনের এই সমস্যার প্রভাব লিখে রাখা। যদিও এই সমস্ত বিষয় তালিকাভুক্ত করা কষ্টদায়ক হতে পারে, তথাপিও সেগুলো লিখে রাখলে আমাদের লক্ষ্য স্থির করার ক্ষেত্রে সাহায্য হবে।

ওসিডি আপনার ঘরোয়া জীবন, আপনার সামাজিক জীবন, আপনার কাজ এবং আপনার জীবনসঙ্গীর সংগে, পরিবারের সংগে এবং বন্ধুদের সংগে আপনার ব্যক্তিগত সম্পর্ককে প্রভাবিত করতে পারে। আপনি এখন যে বিষয়গুলো চিহ্নিত করলেন, তাতে প্রমাণ হলো - আপনি সত্যিই আপনার পরিবর্তন করতে চান। পরের পৃষ্ঠায় একটি শীট রয়েছে, যেখানে ওসিডি যে আপনার জীবনকে প্রভাবিত করে বা প্রভাবিত করে এমন সমস্ত উপায়ের তালিকা আপনি করতে পারেন। সেগুলও লিখুন এবং যতটা সম্ভব নির্দিষ্টভাবে লেখার চেষ্টা করুন। আপনি যদি এই কাজকে কঠিন মনে করেন, তবে নিচের প্রশ্নগুলো হয়তো আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

- আপনার কাছে ঠিক কী কঠিন লাগে?
- এই কঠিন কাজটি কোথায় এবং কখন হয়?
- কঠিন বিষয়টি কী কোন নির্দিষ্ট পরিস্থিতির সাথে বা কোন মানুষের সাথে যুক্ত?

আপনাকে কী লিখতে হবে, সে ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করার জন্য এখানে ইমপ্যাক্ট শীটের একটি কপি রয়েছে। আপনি যদি নিশ্চিত না হন, তবে এই বিষয়ে সাহায্য করার জন্য আপনার সহায়তাকারীকে বলুন।

ইমপ্যাক্ট শিট

বাসা – আপনার বাসার কাজকর্ম - যেমন বাসার কাজ, রান্না-বান্না ইত্যাদি।

আমার ওসিডি়র হওয়ার কারণে বাসার যে জিনিসগুলো করা আমার কাছে কঠিন লাগে, তা হল:

.....

.....

.....

কাজ – অর্থ প্রদান, স্ব-নিয়োজিত কাজ, বাসার কাজ করা বা অন্যদের পরিচর্যা করা

আমার ওসিডি়র হওয়ার কারণে যে বিষয়ে কাজ করা আমার কাছে কঠিন লাগে, তা হল:

.....

.....

.....

সম্পর্ক – পরিবার এবং অন্যদের সাথে ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক রাখা

আমার ওসিডি়র হওয়ার কারণে অন্যান্যদের সাথে সম্পর্ক রেখে কাজ করা আমার কাছে কঠিন লাগে, তা হল:

.....

.....

.....

অন্যান্য মানুষের – সাথে থেকে সামাজিক ক্রিয়াকলাপ

আমার ওসিডি়র হওয়ার কারণে অন্যান্য মানুষের সাথে থেকে কাজ করা আমার কাছে কঠিন লাগে, তা হল:

.....

.....

.....

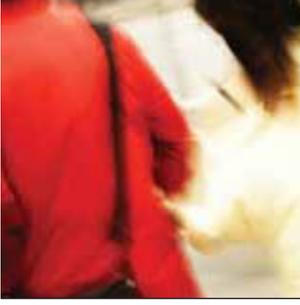
ব্যক্তিগত ক্রিয়াকলাপ – একা এমন কিছু করা -যা আপনি উপভোগ করেন

আমার ওসিডি়র হওয়ার কারণে আমার নিজের ব্যক্তিগত কাজ করা আমার কাছে কঠিন লাগে, তা হল:

.....

.....

.....



আমার অনুভূতি অনুধাবন

ওসিডি আক্রান্ত ব্যক্তি কোন নির্দিষ্ট উপায়ে অনুভূতি অনুভব করেন না। এটি ব্যক্তির স্বতন্ত্র অভিজ্ঞতা। তবুও, অনেক সাধারণ উপসর্গ রয়েছে, যা মানুষ অনুভব করে। এই সেকশনে ওসিডি বোঝার একটি উপায় বর্ণনা করা হয়েছে। আমরা ওসিডির তিনটি পৃথক কিন্তু পরস্পর সম্পর্কিত অংশের কথা ভাবতে পারি।

- কিছু সমস্ত জিনিস আমরা শারীরিকভাবে অনুভব করি
- কিছু জিনিস আমরা অত্যধিক মাত্রায় করি (আচরণ) বা বিরত থাকি/এড়িয়ে যাই
- যে সমস্ত জিনিস নিয়ে আমরা ভাবি বা কল্পনা করি

আমরা শারীরিকভাবে যে জিনিসগুলো অনুভব করি - এইগুলো হল শারীরিক সংবেদনশীল অনুভূতি, এগুলো হয় আমরা দুশ্চিন্তাগ্রস্ত/আতঙ্কিত হলে এবং এর অন্তর্ভুক্ত অনুভবগুলো হলো - বুক ধড়ফড় করা (হৃদকম্পন) হাইপারভেন্টিলেটিং (শ্বাস নিতে কষ্ট হওয়ার অনুভূতি), পেটের পীড়া, ঘাম, কাঁপুনি, কম্পন ইত্যাদি। কিছু সংবেদনশীলতা মানসিক হতে পারে - যেমন নিজেকে নিয়ন্ত্রণের বাইরে অনুভব করা বা বাস্তবতা থেকে বিচ্ছিন্ন হওয়া।

আমরা যে জিনিসগুলো অত্যধিক মাত্রায় করি, তার মধ্যে অতিরিক্ত ধোয়া-মুছা, বেশি মাত্রায় পরখ করা, গণনা করার মতো আচারগুলো এর অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। আমরা যে জিনিসগুলো এড়িয়ে চলি, তার মধ্যে এমন কিছু বিষয় বা পরিস্থিতি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে - যেগুলোতে আমরা ভয় পাই এবং যেগুলো নিয়ে আমরা দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হই; অতএব, আমরা এই সমস্ত বিষয় নিয়ে কাজ করা সম্পূর্ণভাবে বন্ধ করে দিই অথবা আমরা কেবল সেগুলো করি, যে কার্যকলাপ করতে আমাদের অনেক সুরক্ষা ব্যবস্থা থাকে। আমাদের ভয় অসত্য অথবা আমাদের আচার-অনুষ্ঠানাদি সূচারূপে পালিত হয়েছে মর্মে প্রায়ই আমরা অন্যদের কাছ থেকে আশ্বস্ত হতে চাই।

আমরা যে জিনিসগুলো কল্পনা ভাসাই - তার মধ্যে রয়েছে আমাদের আবেগপ্রবণ চিন্তাভাবনা বা অনাভূত প্রতিশ্রুতি, তবে ওসিডি আপনাকে কীভাবে প্রভাবিত করছে, সে সম্পর্কে আপনারও চিন্তা থাকতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, কিছু মানুষের মনে মন্দ চিন্তা রয়েছে, যেমন "ওসিডি'র কারণে আমার জীবনকে ধ্বংস হয়ে যাচ্ছে।"

ওসিডির 'দুই চক্র'

আমরা এটাকে ওসিডির 'দুই চক্র' হিসাবে ভাবতে পারি। এখানে একটি উদাহরণ দেওয়া হলো:

জ্যাকের মনে ঘন ঘন আচ্ছন্নকারী চিন্তা আসে যে, বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম থেকে আগুন লাগতে পারে। এই ধরনের চিন্তা তাকে খুব দুশ্চিন্তাগ্রস্ত করে তুলে এবং তিনি লক্ষ্য করেন যে, যদি তিনি বারবার বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম পরীক্ষা করেন, তবে তার বাস্তব দুশ্চিন্তা কমে যায়। যদি আমরা উপরে দেখানো এই তিনটি অংশ (শারীরিক অনুভূতি, চিন্তাভাবনা এবং আচরণ) ব্যবহার করে তার দুশ্চিন্তার দিকে তাকাই, তবে এগুলো কীভাবে পরস্পর সংযুক্ত, তা আমরা দেখতে পারি।

শারীরিক সংবেদন - "আমি খুব আতঙ্কিত বোধ করি এবং আমার পেট মন্বন হয়, আমি দ্রুতগতিতে আমার হৃদস্পন্দন অনুভব করি (ধড়ফড়) এবং মাঝে মাঝে আমার শ্বাস নিতে অসুবিধা হয়।"

চিন্তাভাবনা - "যদি বৈদ্যুতিক ক্রটির কারণে আগুনের সূত্রপাত হয়, এবং আমি যন্ত্রটি বন্ধ না করি, তবে এটি আমার দোষ হবে। এজন্য আমি আমার নিজের এবং অন্যদের মৃত্যুর জন্য দায়ী থাকব।" "আমাকে অবশ্যই নিশ্চিত করতে হবে যে, আমি সমস্ত বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি বন্ধ করে দিয়েছি", "আমি 100% নিশ্চিত হতে চাই যে, আমি আগুন লাগতে দিব না।"

আচরণ - "সকল যন্ত্রপাতি বন্ধ আছে কিনা, তা আমি পরীক্ষা করি; কিন্তু তারপরও আমি পরীক্ষা করেছি কিনা, সে ব্যাপারে আমার সন্দেহ থাকে, তাই আমাকে বারবার এটি পরীক্ষা করতে হয়। আমি একটি নির্দিষ্ট ক্রম অনুযায়ী পরখ করতে হয়। আমি সঠিকভাবে পরীক্ষা করেছি তা নিশ্চিত করতে, এই ক্রম পদ্ধতি আমাকে সাহায্য করে। যদি আমার সাহায্য হবে, তবে পারলে আমি বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি ব্যবহার করা এড়িয়ে যাই।"



আপনার ব্যক্তিগত অনুভূতি, আচরণ এবং চিন্তাভাবনা

এখন আসুন, আপনার সম্পর্কে চিন্তা করা যাক। আপনার ব্যক্তিগত অনুভূতি, আচরণ এবং চিন্তাভাবনা কীরূপ? আপনার ওসিডি আপনাকে কীভাবে প্রভাবিত করছে তা লিখতে নিচে শীটের একটি অনুলিপি ব্যবহার করতে পারেন। শুধু আপনার শারীরিক সংবেদনশীলতাগুলো লিখুন।

এছাড়া আপনি যে কাজগুলো বেশিমানায় করেন বা করা বন্ধ করে দিয়েছেন বা এড়িয়ে গেছেন, সেগুলো এবং আপনার চিন্তাভাবনাগুলো লিখে রাখুন।

এই জিনিসগুলো লিখে রাখা বেশ কঠিন হতে পারে। এই বিষয় নিয়ে নিশ্চিতভাবে আপনি আপনার সহায়তাকারীর সাথে, আপনি চাইলে আপনার কোন ঘনিষ্ঠ বন্ধু বা পরিবারের কারো সাথে আলাপ করবেন। এখন একটু চেষ্টা করুন।

শারীরিক অনুভূতি

.....

.....

.....

যে সব জিনিস আমি অত্যধিক মাত্রায় করি (আচরণ) বা বিরত থাকি/এড়িয়ে যাই (আচরণ)

.....

.....

.....

আমার নিজের ভাবনা

.....

.....

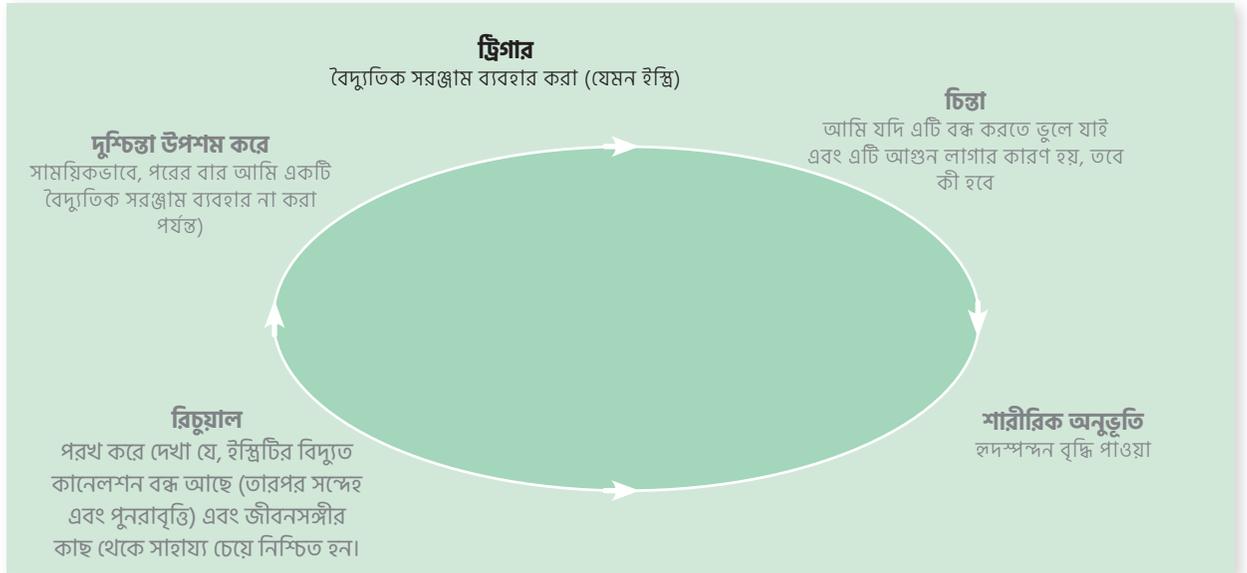
.....



আমার অনুভূতি অনুধাবন

যদিও এই তিনটি অংশই গুরুত্বপূর্ণ, তবুও এটা হল আপনি যা করেন (আচরণ) যার মধ্যে কম্পালশন (আচার), পরিহার, পরিত্রাণ, আশ্বাস, ইত্যাদি, যা ওসিডি বজায় রাখে এই বিষয় নিয়ে এই আরো বিস্তারিত ব্যাখ্যা করা হবে। উদাহরণস্বরূপ, জ্যাক যখনই বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম (ট্রিগার) ব্যবহার করে এবং যখনই তিনি তার বাসা থেকে বের হন, তখনই তিনি দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়েন। সেই মুহূর্তে, তার মনে চিন্তা জাগে "যদি আমি এটি বন্ধ না করি এবং আগুন লেগে যায়, তখন কী হবে?" তার দুশ্চিন্তা দূর করার জন্য তিনি অনেক রিচুয়াল [বাতিকসৃষ্ট আচরণ] করেন (বারবার সরঞ্জামাদি ঠিকঠাক আছে কিনা পরীক্ষা করা) অথবা ঐরূপ সরঞ্জামাদির ব্যবহার এড়িয়ে যান। রিচুয়াল এবং পরিহার অনুকর্ষ দুশ্চিন্তা থেকে মুক্তি দেয় বটে, কিন্তু তার জীবন-যাপন তাকে বাধাগ্রস্ত করে, কারণ তিনি দিনে তিন ঘণ্টা পর্যন্ত জিনিসপত্র ঠিকঠাক আছে কিনা পরখ করেন।

আমরা যদি এটিকে একটি চিত্র হিসেবে আঁকি, তবে আমরা দেখতে পাব - কীভাবে জ্যাকের অসুবিধাগুলো বজায় থাকে, অর্থাৎ তিনি যখন বৈদ্যুতিক সরঞ্জামাদি ব্যবহার করেন, তখন তিনি দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়েন; তখন তার মনে উদয় হয়, তিনি হয়তো বৈদ্যুতিক সরঞ্জামটি চালু রেখেছেন, তাই তাতে আগুন লাগতে পারে বলে তার মাথায় চিন্তা চলে আসে। এতে তার দুশ্চিন্তা আরো বেড়ে যায়, তাই এই দুশ্চিন্তা কমাতে সে সরঞ্জামটি তিনি পরখ বা পরীক্ষা করেন, কিন্তু তারপর মনে সন্দেহ জাগে যে - তিনি এটি সঠিকভাবে পরখ করেছেন কিনা, ফলে তিনি আবারও ঐ পরখ করার কাজে ফিরে যান, এবং এরপর তিনি বারবার এটি পরখ করতে থাকেন। যতক্ষণ না তিনি একই বা অন্য বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম ব্যবহার করেন, ততক্ষণ পর্যন্ত এই পরখ বা চেকিং করার কাজ তাকে তার দুশ্চিন্তা থেকে সাময়িকভাবে মুক্তি দেয়। এইভাবে নিচের চিত্রে দেখা যায় একটি 'দুই চক্র' গঠিত হয় এবং এই চক্রটি ওসিডি বজায় রাখে।





নিচের খালি জায়গায় আপনার নিজের দুই চক্রটি পূরণ করার চেষ্টা করুন।
আপনি একা একা বা আপনার সাহায্যকারীকে নিয়ে এটি পূরণ করতে পারেন।

ত্রিগার

শারীরিক অনুভূতি

দুশ্চিন্তা কমেছে, তবে তা
সাময়িকভাবে

ভাবনা

রিচুয়াল



আমার অনুভূতি অনুধাবন

ওসিডির দুই চক্রকে ভাঙতে হবে, তবে কোথা থেকে কাজ শুরু করলে চক্রটি ভাঙা যাবে আপনি বলে মনে করেন? আপনি এটি লিখতে পারেন (নিচে) - এটি এমন একটি কাজ, যা আপনি আপনার সহায়তাকারীকে সাথে নিয়ে করতে পারেন।

পরবর্তী সেকশনে ব্যাখ্যা করা হবে - কেন, কোথায় এবং কীভাবে 'দুই চক্রটি' ভাঙা যাবে, তবে তার আগে, আপনি আগামী তিন মাসে কী অর্জন করতে চান, তা নির্ধারণ করলে ভালো হবে।

A large rectangular area with horizontal dotted lines, intended for writing.

কিছু লক্ষ্য নির্ধারণ

এখন আপনি বুঝতে পারছেন, কিভাবে আপনার অবসেশন, কম্পালশন, শারীরিক অনুভূতি, আচরণ এবং চিন্তা একসাথে খাপ খায়; আপনি আপনার ওসিডি কাটিয়ে উঠার জন্য এই জ্ঞান ব্যবহার করতে পারেন। ওসিডি কীভাবে আপনার জীবনকে প্রভাবিত করে, তা আপনি ইতোমধ্যেই জেনেছেন। আপনি কয়েক পৃষ্ঠা আগে ইমপ্যাক্ট শিটে এটি লিখেছেন।

আসলে অনেক মানুষই তাদের আরোগ্য লাভের লক্ষ্যে নিজেদের জন্য কিছু লক্ষ্য নির্ধারণ করা একটি ভালো ধারণা বলে মনে করেন। আপনার জীবনের যে যে ক্ষেত্রে ওসিডি প্রভাব ফেলেছে, সেই সব ক্ষেত্রে আপনার এই লক্ষ্যগুলোর ভিত্তি স্থাপন করা উচিত। প্রকৃতপক্ষে এইভাবেই আপনি ওসিডির প্রভাব কাটিয়ে উঠতে ইতিবাচক কিছু করতে পারবেন। মনে রাখবেন, প্রয়োজন হলে আপনার সহায়তাকারী আপনাকে এই পর্যায়ে কিছু পরামর্শ দিতে পারবেন।

লক্ষ্যগুলোর বিস্তারিত বিবরণ

আপনি আপনার চিকিৎসা থেকে কী সমাধান চান, সেই সিদ্ধান্ত নেওয়ার ব্যক্তি একমাত্র আপনি নিজে। এগুলো হবে আপনার লক্ষ্য আপনার লক্ষ্য আপনাকে যে যে ক্ষেত্রে সাহায্য করবে, তা হলো:

- আপনার আরোগ্য লাভের প্রতি মনোনিবেশ করুন
- আপনি কি অর্জন করতে চান, সে সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা পোষণ করুন
- আপনার অগ্রগতি ব্যাপারে আপনার মতামত দিন

আপনার লক্ষ্য হলো, প্রোগ্রাম শেষে আপনি যে সব কাজ করতে সক্ষম হতে চান। যতটা সম্ভব আপনি স্পষ্ট ও সুনির্দিষ্ট হওয়া উচিত। আপনি 'ভালো বোধ করতে' বা 'ওসিডি বন্ধ করতে' চাইতে পারেন, তবে নিজেকে প্রশ্ন করুন 'ওসিডি বন্ধ করার' অর্থ কী, ওসিডি বন্ধ হলে আপনি কী করতে সক্ষম হতে চান।

একজন ব্যক্তির সুনির্দিষ্ট লক্ষ্যের উদাহরণ:

- আমি সপ্তাহে একবার আমার পরিবার/বন্ধুর সাথে 2 ঘন্টার জন্য বাইরে যেতে চাই এবং তাদের সাথে আমি আমার যাপিত সময় উপভোগ করতে চাই।
- সপ্তাহে দুইবার 4 ঘন্টার মধ্যে পরিবারের বাসা পরিষ্কার ও ধোয়া-মোছার কাজ করা
- একটি বাতি জ্বালিয়ে প্রতিদিন বাসা থেকে বের হওয়া
- প্রতি সপ্তাহে আমার বাচ্চাদের নিয়ে পার্কে যাওয়া এবং তাদেরকে 2 ঘন্টা ঘাসের উপর খেলতে দেওয়া



আপনার নিজের লক্ষ্য

আপনার নিজের লক্ষ্য কী? এইগুলো লিখার জন্য আমরা আপনাকে কিছু শিট দিয়েছি। মনে রাখবেন, প্রয়োজন হলে আপনার সহায়তাকারী আপনাকে এই পর্যায়ে কিছু পরামর্শ দিবেন। অনেক লক্ষ্য নিয়ে কাজ করা বিভ্রান্তিকর হতে পারে। আমরা আপনাকে এক থেকে তিনটি লক্ষ্য নির্ধারণ করার জন্য পরামর্শ দিচ্ছি। আপনার লক্ষ্য নির্ধারণের জন্য এখানে কিছু পরামর্শ দেওয়া হলো:

- আপনি কী করতে সক্ষম হতে চান - আপনি নিজেকে নিজে এই প্রশ্নটি জিজ্ঞাসা করুন
- আপনি কত ঘন ঘন কিছু করতে চান, বা কতক্ষণের জন্য করতে চান বা কোথায় করতে চান, তা উল্লেখ করে যতটা সম্ভব সুনির্দিষ্ট থাকবেন।
- বাস্তবসম্মত লক্ষ্য নির্ধারণ করুন - যে লক্ষ্যগুলো অর্জন করতে আপনি অতীতে কাজ করেছেন অথবা ভবিষ্যতে করতে চান।
- লক্ষ্যগুলো ইতিবাচকভাবে উল্লেখ করুন, 'বন্ধ করে রাখবো...' এর পরিবর্তে 'সক্ষম হতে চাই...' - এরূপ কথা দিয়ে শুরু করুন।
- এক্ষেত্রে আপনি আপনার সহায়তাকারীকে অথবা আপনার পরিচিত এবং বিশ্বাসী - এমন কাউকে সাহায্য করতে অনুরোধ করুন।

লক্ষ্য হলো মনোবাসনা আপনি ওসিডি আক্রান্ত হওয়া ঠেকাতে জিনিসগুলো বেছে নিন। এই কারণে, সেগুলো এমন জিনিস হওয়া উচিত, যা নিয়ে এই মুহুর্তে আপনি লড়াই করছেন। আপনাকে আপনার লক্ষ্যে পৌঁছাতে সাহায্য করার জন্য এই বইয়ের কৌশলগুলো উদ্ভাবন করা হয়েছে। আপনি কতটুকু করতে পারছেন, তা যাতে আপনি জানতে পারেন যে, সেজন্য আমরা প্রতিটি লক্ষ্যের নিচে একটি সাধারণ স্কেল লিখেছি। প্রতিটি লক্ষ্যের একটি সংখ্যাকে বৃত্ত দিয়ে আবদ্ধ করুন। এর মাধ্যমে আপনি জানতে পারবেন, প্রতিটি লক্ষ্য খুঁজে পাওয়া আপনার জন্য কতটা কঠিন।

এগুলোকে মাঝে মাঝে একই স্কেল ব্যবহার করে পুনঃমূল্যায়ন করে মান বসান, এটি আপনার নিজের ব্যক্তিগত অগ্রগতি নিরীক্ষণ করার জন্য একটি অসাধারণ উপায়। আপনার আরোগ্য লাভের প্রোগ্রাম চলাকালে কমপক্ষে মাসে একবার এই কাজটি করার লক্ষ্য স্থির করুন। আপনার সহায়তাকারীর একটি কপি তার নিজের কাছে রেখে দিবেন। এক্ষেত্রে আপনার আরো শিটের প্রয়োজন হলে, তিনি আপনাকে আরো কিছু অতিরিক্ত শিট দিতে পারবেন।



আমার লক্ষ্যসমূহ

1 নম্বর লক্ষ্য

আজকের তারিখ:

.....

.....

.....

এই লক্ষ্যে এখন কাজ করা কতটা কঠিন? (একটি সংখ্যাকে বৃত্ত দিয়ে আবৃত্ত করুন):

0 1 2 3 4 5 6 7 8

মোটাই না সামান্য সহনীয় খুব বেশি অতিমাত্রায়

2 নম্বর লক্ষ্য

.....

.....

.....

এই লক্ষ্যে এখন কাজ করা কতটা কঠিন? (একটি সংখ্যাকে বৃত্ত দিয়ে আবৃত্ত করুন):

0 1 2 3 4 5 6 7 8

মোটাই না সামান্য সহনীয় খুব বেশি অতিমাত্রায়

3 নম্বর লক্ষ্য

.....

.....

.....

এই লক্ষ্যে এখন কাজ করা কতটা কঠিন? (একটি সংখ্যাকে বৃত্ত দিয়ে আবৃত্ত করুন):

0 1 2 3 4 5 6 7 8

মোটাই না সামান্য সহনীয় খুব বেশি অতিমাত্রায়



সেকশন তিন: ওসিডি থেকে আরোগ্য লাভের উপায়

ওসিডি থেকে সেরে উঠা কঠিন, তবে সম্ভব।
কগনিটিভ বিহেভিয়ার থেরাপি (CBT) হলো একটি 'সাইকোলজিক্যাল থেরাপি', এটি আমাদের কাজের (আচরণ) ধরণের উপর ভিত্তিশীল, আমাদের এই আচরণ, আমাদের চিন্তাভাবনা (জ্ঞান) এবং আমাদের শারীরিক সংবেদনশীলতা (অনুভূতি) সবই পরস্পর সংযুক্ত এবং আমরা যা-ই করি তা, তাতে এটির পরিবর্তন হয়। আপনার অসহায়ক এবং সহায়ক অনুভূতি, আচরণ এবং চিন্তাভাবনা সনাক্ত করতে CBT সাহায্য করে।

এটি আপনাকে আপনার চিন্তাভাবনা এবং কাজ করার উপায় পরিবর্তন করতে সাহায্য করতে পারে এবং এর ফলে যে সমস্যা আপনার জীবনে প্রভাব ফেলেছে, তা কমাতেও এটি সাহায্য করতে পারে। CBT আপনার সাথে অংশীদারিত্বের ভিত্তিতে কাজ করে এবং একসাথে সেরা সমাধান পেতে অন্বেষণ করা এবং এজন্য চেষ্টা করা। CBT একটি বিস্তৃত শব্দ, যা অনেক ধরণের চিকিৎসার জন্য ব্যবহৃত হয়। বিশেষ করে ওসিডির জন্য ব্যবহৃত CBT-এর এক ধরণের চিকিৎসা হলো **এক্সপোজার এবং প্রতিক্রিয়া প্রতিরোধ** হলো ওসিডি চিকিৎসার সর্বোত্তম মনস্তাত্ত্বিক থেরাপি বা চিকিৎসা। এক্সপোজার মানে দুশ্চিন্তার মাত্রা না কমা পর্যন্ত ধীরে ধীরে আপনার ভয় মোকাবেলা করা। প্রতিক্রিয়া প্রতিরোধ মানে রিচুয়াল বন্ধ করা। এটি সম্পর্কে চিন্তা করার একটি উপায় হল এই যে, আপনি ধীরে ধীরে ঝুঁকি গ্রহণ করবেন। তবে ওসিডি মুক্ত মানুষের নেওয়া ঝুঁকি আর এই ঝুঁকির মধ্যে কোনো পার্থক্য নেই। এই বিষয় নিয়ে আপনার সহায়তাকারী আরো বিস্তারিত ব্যাখ্যা করবেন। আপনি যদি জিনিসপত্র ঠিকঠাক আছে কি না, তা বার বার পরখ করে না দেখেন অথবা কাউকে জিজ্ঞেস করে নিশ্চিত হতে না চান, তাহলে কী ঘটবে বলে আপনি মনে করেন - তা পরের পৃষ্ঠায় খালি জায়গায় লিখুন।



আপনি যদি পরখ করে বার বার দেখার কাজ না করেন, তাহলে কী হবে বলে আপনি মনে করেন, তা লিখুন।

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines.



ওসিডি থেকে আরোগ্য লাভের উপায়

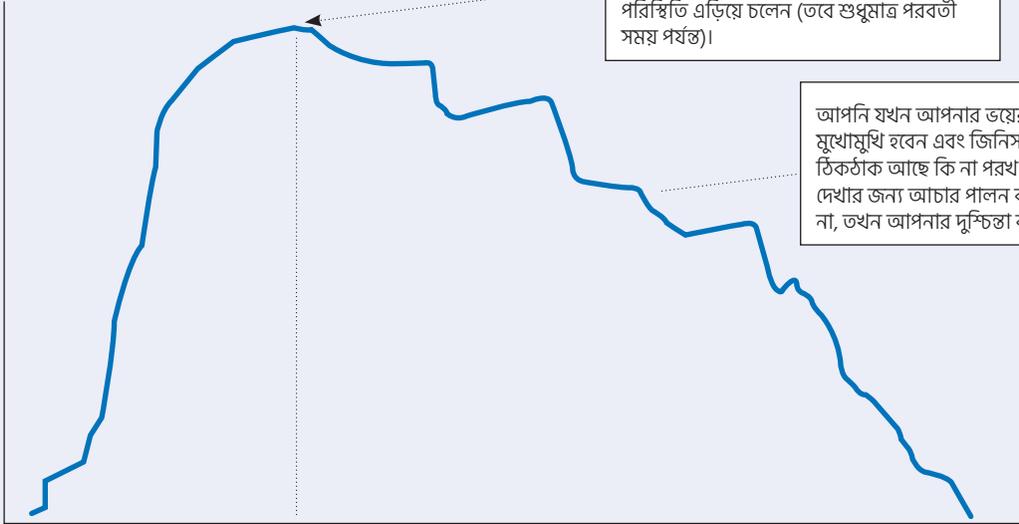
আপনি আপনার ভয়ের মুখোমুখি হয়ে এবং আপনার বার বার পরখ করে দেখার আচার পালন না করলে, আপনার দুশ্চিন্তা কমে যাবে। এটি কীভাবে কাজ করে, তা বুঝতে আপনাকে নিচের চিত্রটি সাহায্য করতে পারে। আমাদের দুশ্চিন্তার মাত্রা বেশি হলে আমরা জিনিসপত্র ঠিকঠাক আছে কি না পরখ করে দেখার জন্য আমরা আচার পালন করি ও পরিস্থিতি এড়িয়ে চলি এবং

এটি আমাদের মনে স্বস্তি বয়ে আনবে বলে জ্ঞাত হই (তবে শুধুমাত্র পরের বার চেষ্টা না করা পর্যন্ত)। আপনার সহায়তাকারী আপনাকে এই বিষয়টি বিস্তারিতভাবে ব্যাখ্যা করে বলবেন।

এক্রাপোজার থেরাপি এবং প্রতিক্রিয়া প্রতিরোধ কীভাবে কাজ করে

উচ্চ মাত্রার দুশ্চিন্তা

কম মাত্রার দুশ্চিন্তা



আপনার যখন উদ্বিগ্ন চিন্তাভাবনা থাকে, তখন দুশ্চিন্তা বেড়ে যায়, আর এই দুশ্চিন্তা কমাতে আপনি জিনিসপত্র ঠিকঠাক আছে কিনা পরখ করে দেখার জন্য আচার পালন করেন ও পরিস্থিতি এড়িয়ে চলেন (তবে শুধুমাত্র পরবর্তী সময় পর্যন্ত)।

আপনি যখন আপনার ভয়ের মুখোমুখি হবেন এবং জিনিসপত্র ঠিকঠাক আছে কি না পরখ করে দেখার জন্য আচার পালন করবেন না, তখন আপনার দুশ্চিন্তা কমে যাবে।



4 টি গোল্ডেন নিয়ম

এক্সপোজার থেরাপি এবং প্রতিক্রিয়া প্রতিরোধের 4টি গোল্ডেন নিয়ম রয়েছে। প্রথমত: এটাকে **ক্রম অনুসারে** সাজানো হয়েছে - যার অর্থ হল, আপনি ধীরে ধীরে আপনার ভয়ের মুখোমুখি হচ্ছেন। আপনি এমন কিছু দিয়ে শুরু করবেন - যা আপনার কাছে সহনীয় হবে, তবে এরপর ধীরে ধীরে আরও কঠিন থেকে কঠিনতর পরিস্থিতি তৈরি করেন। দ্বিতীয় নিয়মটি হলো এই যে, আপনি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ না করা পর্যন্ত আপনাকে একই পরিস্থিতি **বারবার** প্র্যাকটিস করতে হবে। তৃতীয় নিয়ম হল এই যে, আপনি যখন প্র্যাকটিস করবেন, তখন আপনার দুশ্চিন্তা না কমা পর্যন্ত পরিস্থিতিতে (**দীর্ঘক্ষণ**) লেগে থাকতে হবে। প্রতিক্রিয়া **প্রতিরোধের নিয়ম** হলো বারবার পরখ দেখার আচার বন্ধ করা।

এক্সপোজার থেরাপি এবং প্রতিক্রিয়া প্রতিরোধের 4টি গোল্ডেন নিয়ম রয়েছে।

- **ক্রমানুসারে** - ধীরে ধীরে আপনার ভয়ের মুখোমুখি হওয়া, সহজ কিছু দিয়ে শুরু করা এবং ধীরে ধীরে আরও কঠিন পরিস্থিতি তৈরি করা।
- **পুনরাবৃত্তি** - এক্সপোজারের পুনরাবৃত্তি অবশ্যই করতে হবে; এটি গুরুত্বপূর্ণ যে, আপনি সংশ্লিষ্ট পরিস্থিতিতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ না করা পর্যন্ত আপনাকে আপনার ভয়ের মুখোমুখি হওয়ার প্র্যাকটিস করতে হবে।
- **দীর্ঘায়িত** - আপনার দুশ্চিন্তা কমপক্ষে 50% হ্রাস করার জন্য যথেষ্ট সময় ধরে আপনি আপনার ভয়ের সাথে থাকুন, যা সাধারণত 45 থেকে 90 মিনিটের মতো সময় নেয়।
- **প্রতিরোধ করুন** - বার বার পরখ করার আচার পালন করা বন্ধ করুন।

নিম্নলিখিত উপায়ে থেরাপির কথা চিন্তা করা উপকারী - বর্তমানে আপনি আপনার ভয়ের কারণ এড়িয়ে এবং পরিহার করার মাধ্যমে স্বল্পমেয়াদী স্বস্তি পাচ্ছেন, তবে এটি দীর্ঘমেয়াদী সমাধান নয়। এক্সপোজার থেরাপি স্বল্পমেয়াদী দুশ্চিন্তাকে উস্কে দিলেও দীর্ঘস্থায়ী স্বস্তি দেবে।

আপনি এক্সপোজার এবং প্রতিক্রিয়া প্রতিরোধকে ঝুঁকি গ্রহণের বিষয় হিসাবে ভাবলে ভালো হবে। উদাহরণ স্বরূপ, যদি আপনার কোনো বন্ধু ধাক্কা লেগে ছিটকে পড়ার ভয়ে আদৌ কোনো রাস্তা পার না হন, তাহলে আপনি কি তাকে আর কোনোদিনই রাস্তা পার না হওয়ার পরামর্শ দেবেন? নাকি আপনি তাকে ঝুঁকি নিতে পরামর্শ দেবেন? যদি আপনার অন্য একজন বন্ধু ময়লা দ্বারা দূষিত হওয়ার ভয় পেয়ে থাকে, তবে কী আপনি তাকে আর কখনই ময়লার সংস্পর্শে ন আসার পরামর্শ দিবেন? না কি আপনি তাকে স্বাভাবিক জীবন যাপনের পরামর্শ দিয়ে ঝুঁকি নিতে বলবেন? আপনি অনেকগুলো ঝুঁকি গ্রহণ করছেন, তবে যে বিষয়টির ঝুঁকি আপনার কাছে ব্যবস্থাপনাযোগ্য বলে মনে করবেন, সেই ঝুঁকি গাঁড়ার দিকে নিবেন, এরপর কঠিন থেকে কঠিনতর ঝুঁকির বিষয় নিয়ে কাজ করবেন। এটা মনে রাখা জরুরী যে, আপনি যে ঝুঁকিগুলো নিচ্ছেন, সেই সমস্ত ঝুঁকি আমরা আমাদের প্রাত্যাহিক জীবনে প্রতিদিন গ্রহণ করি। ওসিডি আক্রান্ত লোকজন তাদের ভয় কখনো বাস্তবে রূপ নিবে না মর্মে প্রায়ই 100% আশ্বাস বা গ্যারান্টি খোঁজার চেষ্টা করে। কিন্তু এর সাথে সমস্যা হল যে, আমরা কখনই 100% নিশ্চিত হতে পারি না। আমরা রাস্তা পার হওয়ার সময় কোন গাড়ি আমাদের ধাক্কা দিয়ে ফেলে আমাদের গায়ের উপর দিয়ে গাড়ি চালিয়ে যাবে না মর্মে 100% নিশ্চিত হতে পারবো না। সুতরাং আমাদেরকে হয় রাস্তা পারাপারের ঝুঁকি নিতে হবে, নয়তো আর কখনও রাস্তা পার হব না। ঘটনা একরূপ হলে আমাদের দৈনন্দিন জীবনযাত্রা অসম্ভব হয়ে উঠবে। এরপর আমরা বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করব, কীভাবে ছোট মাত্রার ঝুঁকি নিয়ে আস্তে আস্তে নিজের ভয়ের মুখোমুখি হতে হবে।



আপনার নিজস্ব স্বাভাবিক প্রোগ্রাম

আপনার নিজস্ব ব্যক্তিগত এক্সপোজার এবং প্রতিক্রিয়া প্রতিরোধ প্রোগ্রাম নির্ধারণ করুন।

দীর্ঘমেয়াদে আপনি যে লক্ষ্যগুলো অর্জন করতে চান, সে সম্পর্কে আপনি ইতোমধ্যেই সিদ্ধান্ত নিয়েছেন। আপনার সহায়তাকারীর সাহায্যে আপনি এই লক্ষ্যগুলোকে ছোট ছোট ধাপে ভাগ করবেন এবং **সাপ্তাহিক লক্ষ্য নির্ধারণ করবেন।**

প্রতি সপ্তাহে আপনি আপনার সহায়তাকারীর সাথে একমত হয়ে কিছু দৈনিক লক্ষ্য স্থির করবেন। এই লক্ষ্যগুলো অর্জনযোগ্য হতে হবে এবং সাধারণত ধীরে ধীরে শুরু করলে ভাল হবে। সবচেয়ে সহজ থেকে কঠিন, আবার কঠিন থেকে কঠিনতর ভয়ের একটি তালিকা তৈরি করলে ভালো হবে। ওসিডি আক্রান্ত একজন ব্যক্তির কাছ থেকে ডানদিকের তালিকাটি এসেছে। তিনি গাড়ি চালানোর সময় দুর্ঘটনা ঘটার আশঙ্কা করেছিলেন এবং দুর্ঘটনার কোনো প্রমাণ আছে কি নেই, (যেমন রক্ত, ভাঙা কাঁচ বা শরীর) তা পরখ করার জন্য একটি নির্দিষ্ট জায়গায় ফিরে যেতে থাকেন। তিনি যেখানে গাড়ি চালাচ্ছিলেন, সেখানে কোনো দুর্ঘটনা ঘটেছে কিনা, তা যাচাই করার জন্য তিনি ট্রাফিক পুলিশকে ফোন করেন। আপনি ডানদিকের তালিকা থেকে দেখতে পাচ্ছেন যে, একা থাকার চেয়ে কারও সাথে থাকা অনেক সহজ ছিল এবং রাস্তায় যত বেশি ব্যস্ততা ছিল, তত বেশি দুর্ঘটনা ঘটার ঝুঁকি তারা অনুভব করেন।

সবচেয়ে কঠিন

- ↑ মোটরওয়েতে একা একা গাড়ি চালিয়ে যাওয়া
- ↑ শহরের রাস্তায় একা একা গাড়ি চালানো
- ↑ গ্রামের রাস্তায় একা একা গাড়ি চালানো
- ↑ মোটরওয়েতে কাউকে সাথে নিয়ে গাড়ি চালিয়ে যাওয়া
- ↑ শহরের রাস্তায় কাউকে সাথে নিয়ে গাড়ি চালানো
- ↑ গ্রামের রাস্তায় কাউকে সাথে নিয়ে গাড়ি চালানো

সবচেয়ে সহজ

নিচের স্পেসে (ডানদিকে) আপনার ভয়ের তালিকাটি পূরণ করার চেষ্টা করুন। এক্ষেত্রে আপনি ভয়ের ক্রম সবচেয়ে সহজ থেকে সবচেয়ে কঠিন ভয় তালিকাভুক্ত করুন। এই পর্যায়ে আপনি আটকে গেলে আপনার সহায়তাকারীকে সাহায্য করার জন্য অনুরোধ করুন।



সবচেয়ে কঠিন

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

সবচেয়ে সহজ

আপনার সাপ্তাহিক লক্ষ্য নির্ধারণে সহায়তা পেতে আপনি তালিকাটি ব্যবহার করতে পারেন। উদাহরণ থেকে আমরা ইতোপূর্বে প্রথম দুই সপ্তাহের জন্য জ্যাকের সাপ্তাহিক লক্ষ্যগুলো ব্যবহার করেছি, যা নিম্নরূপ হতে পারে:

সপ্তাহ 1: আমি আমার সঙ্গীর সাথে গ্রামের রাস্তায় প্রতিদিন 1 ঘন্টা গাড়ি চালাবো। এ সময় নিশ্চিত হওয়ার জন্য কোনো আশ্বাস চাইবো না, কোনো দুর্ঘটনা ঘটিয়েছি কিনা, তা পরখ করতে ফিরে যাবো না; অথবা আমি যে রাস্তা দিয়ে গিয়েছিলাম, সেখানে কোনো দুর্ঘটনা ঘটেছে কি না, তা যাচাই করতে ট্রাফিক পুলিশকে ফোন করব না।

সপ্তাহ 2: আমি আমার সঙ্গীর সাথে শহরের রাস্তায় প্রতিদিন 1 ঘন্টা গাড়ি চালাবো। এ সময় নিশ্চিত হওয়ার জন্য কোনো আশ্বাস চাইবো না, কোন দুর্ঘটনা ঘটিয়েছি কিনা, তা পরখ করতে ফিরে যাব না; অথবা আমি যে রাস্তা দিয়ে গিয়েছিলাম, সেখানে কোনো দুর্ঘটনা ঘটেছে কি না, তা যাচাই করতে ট্রাফিক পুলিশকে ফোন করব না।



আপনার নিজস্ব স্বাতন্ত্র্য প্রোগ্রাম

খুব সাবধানতার সাথে চিন্তা করে লক্ষ্যগুলো প্রণয়ন করা প্রয়োজন, উদাহরণস্বরূপ কেউ যদি প্রতিবার কিছু স্পর্শ করার পর তাদের হাত ধোয় (দূষিত হওয়ার ভয়ে), এক্ষেত্রে ধীরে ধীরে ভয় সৃষ্টিকারী দূষকটির মুখোমুখি হওয়ার লক্ষ্য নির্ধারণ করা উচিত। বেশির ভাগ মানুষই বিভিন্ন মাত্রার দূষক নির্ণয় করতে সক্ষম হন, উদাহরণস্বরূপ - আবর্জনাসহ একটি বিন ব্যাগ স্পর্শ করার চেয়ে একটি 'পরিষ্কার' বিন ব্যাগ স্পর্শ করা সহজ হবে। সুতরাং, এই উদাহরণে এই লক্ষ্য হতে পারে যে, ব্যক্তিটি 'পরিষ্কার' বিন ব্যাগ স্পর্শ করে তার হাত ধুবেন না। কিন্তু বার বার পরখ করার আচার প্রতিরোধ করার জন্য আমরা পরামর্শ দেব যে, প্রতিবার তারা তাদের হাত ধোয়ার প্রাক্কালে (যেমন টয়লেট ব্যবহার করার পর, রান্না করার পর) 'পরিষ্কার' বিন ব্যাগ স্পর্শ করে তারা তাদের হাত পুনরায় দূষিত করে।

ডান দিকেরটির মতো আপনি আপনার সাপ্তাহিক লক্ষ্যগুলো একটি ডায়েরিতে লিখতে পারেন। আপনি আপনার প্যাকে ডায়েরির কপি পাবেন। আপনি এক্সপোজার [সুরক্ষাবিহীন ক্ষতিকারক কোন কিছুর মুখোমুখি হওয়া] শুরু করার আগে এবং পরে আপনার দুশ্চিন্তার মাত্রা জানতে তাতে শতকরা হার [রেট] দিন। অনেক মানুষ তাদের নিজস্ব অগ্রগতি নিরীক্ষণ করতে এই ডায়েরিকে সহায়ক বলে মনে করেন।

পরিবার এবং বন্ধুদের ভূমিকা

অনেক মানুষ তাদের আত্মীয় বা বন্ধু-বান্ধবের কাছ থেকে প্রাপ্ত সাহায্যকে সহায়ক বলে মনে করেন। আপনাকে সাহায্য করার জন্য ওসিডি বলতে কী বুঝায়, তা তাদেরকে বুঝতে হবে এবং কীভাবে এক্সপোজার এবং প্রতিক্রিয়া প্রতিরোধ সাহায্য করতে পারে, তাও তাদেরকে জানতে হবে। আপনি যদি চান আপনার সহায়তাকারী ব্যক্তি আপনার বন্ধু/স্বজনদের জন্য এই বইটির একটি কপি সরবরাহ করতে পারবেন। প্রয়োজন হলে, আপনার সহায়তাকারী তাদের সাথে কথা বলেও আনন্দিত হবেন, এছাড়া খুশি হয়ে তাদের যে কোনো প্রশ্নের উত্তর দিবেন। আমরা কেবল কোনো বন্ধু বা আত্মীয়-স্বজনের সাথে কথা বলতে পারি, যদি আমাদের কাছে আপনার অনুমতি থাকে এবং আপনার পরিবার ও বন্ধুরা আমাদের সাথে কথা বলতে আগ্রহী হন।



আমার লক্ষ্যসমূহ

লক্ষ্য 1

লক্ষ্য 2

.....
.....
.....

.....
.....
.....

নিচের রেটিং স্কেল ব্যবহার করে কাজটি শুরু করার আগে এবং শেষ করার পর আপনি কতটুকু দুশ্চিন্তা অনুভব করেন, তাতে রেট দিন।

0

2

4

6

8

কোনো
দুশ্চিন্তা নাই

সামান্য
দুশ্চিন্তা আছে

সহনীয় মাত্রার
দুশ্চিন্তা আছে

অনেক বেশি
দুশ্চিন্তা আছে

চরম
দুশ্চিন্তা আছে

আমার সম্পাদিত লক্ষ্যগুলো

দুশ্চিতার আগে

দুশ্চিতার পরে



আমি আশ্রয় হওয়ার জন্য যখন আমার জীবনসঙ্গী/বন্ধু-বান্ধব/ পরিবার-পরিজনকে প্রশ্ন করি, তখন এর উত্তরে তারা কী বলে, তা তারা জানে না।

প্রায়ই জীবন-সঙ্গী এবং বন্ধুরা আশ্রয় দেওয়ার বা আমাদের বার বার পরখ আচারগুলো সম্পাদন করার অভ্যাস করে ফেলেছে। আপনার সহায়তাকারী আপনার পরিবার বা বন্ধুদের সাথে কথা বলতে পারলে আনন্দিত হবেন (আপনার অনুমতি নিয়ে) এবং তাদের সাহায্য করবেন।

আমি এতদূর যেতে পেরেছি, কিন্তু আমি আমার তালিকার পরবর্তী ধাপের মুখোমুখি হতে পারছি না, আমি কীভাবে এগুব?

থেরাপির এক পর্যায়ে 'আটকে' যাওয়া স্বাভাবিক, তবে এরূপ বিষয় ঘটলে আপনার সহায়তাকারী আপনাকে সাহায্য করবেন। তালিকার পরবর্তী ধাপটি অনেক বড়, আর এটি সবচেয়ে অতি সাধারণ কারণগুলোর মধ্যে অন্যতম। এই পরিস্থিতিতে বড় ধাপটিকে ছোট ছোট ধাপে ভেঙে দিলে ভাল হবে। আপনার সহায়তাকারী আপনাকে এই বিষয়ে সাহায্য করতে পারবেন।

আমি এখন অনেক ভালো আছি, তাই আমি আমার এন্টিডিপ্রেসেন্ট [ডিপ্রেসন নিরোধক ওষুধ] খাওয়া বন্ধ করতে চাই – আমার কী তা করা উচিত হবে?

আপনার মন এখন কেমন আছে, তার উপর এটি নির্ভর করে; এক্ষেত্রে সুপারিশ করা হয় যে, এন্টিডিপ্রেসেন্ট গ্রহণকারী ব্যক্তিদের ডিপ্রেসন দূর হওয়ার পর অন্তত ছয় মাস এই ওষুধ চালিয়ে যাওয়া উচিত। আপনি যদি আপনার এন্টিডিপ্রেসেন্ট বন্ধ করতে চান, তবে এই ওষুধ খাওয়ার জন্য যিনি প্রেসক্রিপশন করেছেন, সেই স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে আপনার অবস্থা নিয়ে আলোচনা করা গুরুত্বপূর্ণ। তারা ধীরে ধীরে আপনার ওষুধ প্রত্যাহারের পরিকল্পনা করবেন। আপনি যখন অনুরূপ কাজ করবেন, তখন তারা আপনার মনের গতিপ্রকৃতি পর্যবেক্ষণ করে আপনাকে সাহায্য করবেন।

আমি বারবার একটি নির্দিষ্ট কাজ প্র্যাকটিস করেছি, কিন্তু দৃশ্চিন্তা দূর হওয়ার কোনো অগ্রগতি হচ্ছে বলে মনে হচ্ছে না।

এটি ঘটার অতিসাধারণ কারণ হলো এই যে, আপনি প্রধান কাজটি করার পাশাপাশি আরেকটি বারবার পরখ করার আচার পালন

করে চলেছেন। এই ধরনের বার বার পরখ করার আচারগুলো প্রায়ই দুর্বোধ্য হয় (এটি হতে পারে এই কারণে যে, আপনি এটি করতে করতে এতটাই অভ্যস্ত হয়ে পড়েছেন যে, আপনি এটিকে চিনতে পারছেন না)। উদাহরণস্বরূপ, একজন ব্যক্তি যিনি বারবার তার হাত ধুচ্ছেন, কিন্তু তার মাথায় বারবার 'পরিষ্কার' শব্দটি ঘুরপাক খাচ্ছে, তিনি হয়তো তার হাত ধোয়া বন্ধ করতে পারবেন, কিন্তু তারপরও তিনি বারবার পরখ করার 'মানসিক আচার' চালিয়ে যাবেন। তাই বারবার পরখ করার কোনো আচার 'লুকানো' আছে কিনা, তা পর্যবেক্ষণ করার জন্য নিজে নিজে নিরীক্ষণ করা বা আপনি ঠিক কী করেন - তা লিখে রাখা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি আপনার সহায়তাকারীকে সাহায্য করতে বলুন।

আমি বারবার পরখ করার আচার বন্ধ করতে পেরেছি, কিন্তু আমার মধ্যে এখনও চিন্তা জাগ্রত রয়েছে।

এটি অতি সাধারণ এবং শুরুতে আপনার মনে চিন্তা থাকবে, যদিও আপনি বারবার আর আচার পালন করছেন না। সময়ের সাথে সাথে বাতিক চিন্তার পৌনঃপুনিকতা এবং তীব্রতা উভয়ই হ্রাস পাবে। আপনি চাইলে আপনার সহায়তাকারী আপনার সাথে এই বিষয়ে আরও বিস্তারিত আলোচনা করতে পারবেন।

এই চিকিৎসার ফলে আমার কাজের মানের অনেক অবনতি ঘটবে বলে আমি উদ্বিগ্ন, (অর্থাৎ আমি এখনই আমার ঘর পরিষ্কার করব না বা একেবারেই পরখ করব না)।

এরূপ চিকিৎসার ক্ষেত্রে এটি একটি অতি সাধারণ উদ্বেগ, এটি তাদেরকে খুব 'অসাড়' করে তুলে। বিষয়টি এমন নয়, তবে বেশিরভাগ মানুষ ওসিডিবিহীন মানুষের তুলনায় কিছুটা বেশি সতর্ক থাকে (তবে এটি তাদের জীবন-যাপনে বাধাগ্রস্ত করে না)। মনে করুন যে, আপনি যদি ওসিডি থেকে মুক্ত হতেন, তবে আপনি আপনার ঘর পরিষ্কার করতে পারতেন বা আপনার হাত ধুয়ে ফেলতে পারতেন, কারণ আপনি এই কাজগুলো করতে চান (এটি আপনার পছন্দ), তবে এটি আপনাকে করতেই হবে বলে (বাধ্যতামূলক কাজ) আপনি বাধ্য নন।



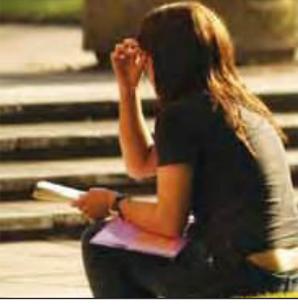
সেকশন পাঁচ: আমি কীভাবে পুনরায় ওসিডি আক্রান্ত হওয়া থেকে রক্ষা পেতে পারি?

আপনার এই সেকশনটি পড়া গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যে উন্নতি করবেন তার অনেক প্রমাণ থাকবে। তবে আপনি নিয়মিতভাবে আপনার সাপ্তাহিক লক্ষ্যগুলো অর্জনের জন্য প্র্যাকটিস করতে হবে, যতক্ষণ পর্যন্ত না সেগুলো আপনার দৈনন্দিন জীবনে অন্তর্ভুক্ত হয়।

আপনি যদি বিষণ্ণ হয়ে পড়েন, বা জীবনের কোনো গুরুতর ঘটনা (যেমন শোক, চাকরি হারানো ইত্যাদি) অনুভব করেন বা আপনার মানসিক চাপ থাকে, তাহলে আপনি পুনরায় ওসিডি আক্রান্ত হতে পারেন। আপনি যদি বিষণ্ণতা প্রবণ হন, তাহলে আপনাকে PHQ9 ব্যবহার করে মাসিক ভিত্তিতে আপনার মন-মেজাজ পর্যবেক্ষণ করা উচিত। আপনার সহায়তাকারী আপনাকে সাথে নিয়ে এই ফর্মের মাধ্যমে আপনার মন-মেজাজ নিরীক্ষণ করবেন। এটি গুরুত্বপূর্ণ যে, আপনি এই সম্ভাবনার জন্য প্রস্তুত থাকবেন এবং এরূপ ঘটনা ঘটলে, কী করবেন - তা জেনে রাখবেন। মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে, ওসিডি অবিলম্বে ফিরে আসে না, এটি সাধারণত ধীরে ধীরে আবার আক্রান্ত করে। আপনি যদি বিষণ্ণ হয়ে পড়েন, তবে আপনার ওসিডির প্রাথমিক সতর্কীকরণ লক্ষণগুলো - যেমন চিন্তাভাবনা বা বারবার পরখ করার ছোটখাটো আচার অলক্ষ্যে ধীরে ধীরে ফিরে আসতে শুরু করে, সুতরাং আপনাকে ঐ লক্ষণগুলো সম্পর্কে অতিরিক্ত সতর্ক থাকতে হবে। এতে সময়স্যাটি অংকুরেই বিনষ্ট হয়ে যাবে এবং অরায় ক্ষেত্রে পুনরায় এই ব্যাধিতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা এড়ানো যাবে।

কোনো চিন্তা বা বারবার পরখ-ধর্মী আচারের প্রবৃত্তি সৃষ্টি না হওয়া নিশ্চিত করার জন্য নিজেকে নজরদারি করলে উপকার হবে (বিশেষ করে প্রথম বছর)। কিছু লোকের ক্ষেত্রে প্রতি সপ্তাহে তাদের অগ্রগতির বিবরণ একটি ডায়েরিতে লিখে রাখলে ভালো হবে। আপনার যদি এমন কোনো বন্ধু বা জীবনসঙ্গী থাকে যিনি আপনার চিকিৎসা চলাকালে আপনাকে সাহায্য/সহায়তা করেছেন, তবে তিনি আপনার পুনরায় সংক্রমণের সাথে সম্পর্কিত কারণগুলো সম্পর্কে অবহিত থাকা গুরুত্বপূর্ণ। তিনি যদি আপনার বারবার পরখ করার কোনো আচার (যদিও ছোটো) শুরু হতে দেখেন, তবে তিনি যাতে আপনাকে জানান - এই কথা তাকে বলে রাখবেন।

আপনার সাথে আপনার সহায়তাকারীর ভালো থাকার বিষয়ে আলোচনা করবেন এবং আপনাকে ব্যক্তিকেন্দ্রিক একটি 'ভালো থাকার' পরিকল্পনা প্রণয়নে সাহায্য করবেন।



সেকশন ছয়: গল্পসম্ভার জেইন

জেইন: ধোয়া এবং পরখ করা

জেইন একজন 35 বছর বয়সী মহিলা, যিনি বিবাহিত এবং 12 এবং 14 বছর বয়সী তার দুটো সন্তান রয়েছে। তিনি আশঙ্কা করেন যে, তিনি অন্য লোকজনের কাছ থেকে একটি অনির্দিষ্ট রোগে আক্রান্ত হবেন এবং এটি তার স্বামী এবং সন্তানদের সংক্রমিত করবে, ফলে তারা অসুস্থ হয়ে মারা যেতে পারে। তিনি মনে করেন যে, যদি এমন ঘটনা ঘটে, তবে সব দোষ তার হবে। জেইনের বারবার পরখ করার আচার সীমাহীন। উদাহরণস্বরূপ, যদি তিনি বাইরে যান, তবে যতটা সম্ভব তিনি মানুষকে স্পর্শ করা এড়িয়ে চলেন এবং যতটা সম্ভব নিজে থেকে রেখা জেনা গায়ে একটি লম্বা কোট পরেন। বাসায় ফিরে এসে তিনি তার কোটটি একটি কালো বিন লাইনারে ঢুকিয়ে বারান্দায় রেখে দেন। তিনি তার জুতা একটি প্লাস্টিকের ব্যাগে রাখেন এবং তারপর কোনো কিছু স্পর্শ করার আগেই তার হাত-মুখ ধুয়ে নেন। তার চুলে কোনো কিছু হোঁয়া লাগলে, তিনি তার চুল ধুয়ে নেন। যতবার তিনি টাকা ব্যবহার করবেন, ততবার তিনি তার হাত ধুবেন, (কারণ অন্য লোকেরা এটি স্পর্শ করেছে)।

সাপ্তাহিক খাবারের সওদা করা ছিল কঠিন। সওদা করে জেইন যখন বাসায় ফিরে আসেন, তখন রান্নাঘরের টেবিলে খবরের কাগজ বিছিয়ে দিয়ে সেখানে সব মালামাল রাখেন, এরপর সবকিছু জীবাণুনাশক দিয়ে মুছে এগুলোকে সাজিয়ে রাখেন। (কারণ দোকানের কর্মীরা জিনিষপত্র তাকে [সেলফে] রাখতে এগুলোতে স্পর্শ করেছেন)। জীবাণুনাশক দিয়ে মুছা ছাড়া তিনি কিছুই বাসার ভিতরে আনেন না - দুধের বোতল, চিঠিপত্র, সংবাদপত্র ইত্যাদি এইসব জিনিষপত্রের অন্তর্ভুক্ত।

যেখানে সম্ভব, জেইন তার সন্তান এবং স্বামী ছাড়া অন্য কেউ যাতে বাসায় না আসে, তা নিশ্চিত করার চেষ্টা করেন। যদি এটি সম্ভব না হয়, তবে ভিজিটর যে যে রুমে অবস্থান করেছিলেন, সেই সব রুম তিনি জীবাণুনাশক দিয়ে মুছেন।

তার সন্তানদের কোনো বন্ধুকে বাসায় আসতে দেওয়া হয় না। জেইনের পরিবার তার বারবার পরখ করার আচারে জড়িয়ে যায়। বাসায় ফিরে আসার পর তার সন্তান এবং স্বামীকে পরিধেয় কাপড় পালটিয়ে ধুয়ে পরিষ্কার হতে হয়। যদি তার সন্তানরা কোনো বন্ধুর বাসায় বেড়াতে যায়, তবে 'নোংরা' কোনো কিছু (যেমন টয়লেটের দরজা, আবর্জনার বিন, মেঝে ইত্যাদি) স্পর্শ না করার জন্য তাদের প্রতি কঠোর নির্দেশনা রয়েছে, এবং বাসায় ফিরে তাদেরকে গোসল করতে হবে।

এই সমস্যাটি জেইন এবং তার পরিবারের যাপিত জীবনে মারাত্মকভাবে হস্তক্ষেপ করে। তার জীবনের প্রতিটি অংশ এই সমস্যা দ্বারা বাধাগ্রস্ত হয়ে পড়ে। তার অনুমান, দিনে কমপক্ষে 8-10 ঘন্টা তার পরিচ্ছন্নতার বিষয়ে বারবার পরখ করার আচার পালনে ব্যয় হয়।

জেইন যখন চিকিৎসা নিতে এগিয়ে এলেন, তখন তাকে চিকিৎসার বিষয় ব্যাখ্যা করা হয় এবং সহায়তাকারীর সাথে তার নিম্নলিখিত সমস্যা এবং লক্ষ্য নির্ধারণ করা হয়:

সমস্যা - 'অন্যান্য লোকজনের কাছ থেকে দূষণের মাধ্যমে আমার পরিবারের ক্ষতি হওয়ার ভয়, যার ফলে আমি লোকজনের স্পর্শ করা এড়াতে বা অন্যদের হোঁয়াতে জিনিসপত্র ধোয়া-মুছা করতে, সবাইকে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে বারবার পরখ করার আচরণ পালনে প্রতিদিন 10 ঘন্টা পর্যন্ত ব্যয় হয়। এই সমস্যাটি আমার সামাজিক, পারিবারিক এবং অবসর কার্যক্রমকে মারাত্মকভাবে ব্যাহত করে।

জেইন নিম্নলিখিত লক্ষ্য স্থির করেছেন:

লক্ষ্য 1: প্রতিদিন স্থানীয় সুপারমার্কেট/দোকানে যাওয়া, টাকা পয়সা নাড়াচাড়া করা এবং নিজে থেকে বা মালামাল না ধুয়ে বাসায় নিয়ে আসা।

লক্ষ্য 2: সপ্তাহে অন্তত একবার বন্ধু-বান্ধব/পরিবার-পরিজনকে বাসায় বেড়াতে নিয়ে আসা।



লক্ষ্য 3: প্রতিদিন ধোয়া বা পরিষ্কার না করেই বাইরে যাওয়া এবং বাসায় ফিরে আসতে সক্ষম হওয়া (এবং আমার পরিবারকে 'অনুমতি দেওয়া')।

লক্ষ্য 4: প্রতিদিন দুধ এনে ফ্লিজে রাখা

আশঙ্কিত দুধকের অনুক্রম অনুযায়ী একটি তালিকা তৈরি করা হয়।

- মানুষের হাত স্পর্শ করা
- মানুষের চামড়া স্পর্শ করা
- মানুষের চুল স্পর্শ করা
- মানুষের কাপড় স্পর্শ করা
- অন্য লোকের 'উচ্চ মাত্রার দুষণ' বাহিত জিনিসপত্র স্পর্শ করা, যেমন - আবর্জনা, বাসার বাইরে টয়লেট ব্যবহার করা, পোশা প্রাণী ইত্যাদি।
- অন্য লোকজনের 'কম দুষণ' বাহিত জিনিসপত্র স্পর্শ করা, যেমন - অলঙ্কার, ছুরি-চামচ, অন্যদের আসবাবপত্রে বসা ইত্যাদি।
- নিজের আবর্জনা স্পর্শ করা
- অন্য লোকজনের নাড়াচাড়া করা জিনিস স্পর্শ করা (যেমন, টাকা, তাকের জিনিসপত্র, কাপড়)
- এক বা একাধিক ব্যক্তি স্পর্শ করেছে, এমন জিনিসপত্র নাড়াচাড়া করা (যেমন দুধের বোতল, সংবাদপত্র, চিঠিপত্র)

তালিকা তৈরি হওয়ার পর, সাপ্তাহিক লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণ করা হয়। সাপ্তাহিক কী কী লক্ষ্য নিয়ে জেইনের কাজ শুরু করা উচিত বলে আপনি মনে করেন?

এটি লক্ষ করা গুরুত্বপূর্ণ যে, জেইনের সাপ্তাহিক লক্ষ্যগুলো একটি নির্দিষ্ট কাজের পরিবর্তে 'দুষণ' দ্বারা গ্রেড করা হয়েছে। প্রথম সাপ্তাহিক টার্গেট ছিল, তাকে এবং তার বাসাকে কম 'দুশন' দিয়ে 'দূষিত' করা। জেইন মনে করেন যে, সর্বনিম্ন দুষণের জিনিস হলো, দুধের বোতল (কারণ তিনি বিশ্বাস করতেন যে, দুধের বোতলে সবচেয়ে কম সংখ্যক মানুষ স্পর্শ করেছে)। (জেইন দুধের বোতলটি (জীবাণুমুক্ত না করে) রান্নাঘরে আনতে সম্মত হন, বা এরপর তিনি তার হাত না ধোয়ার শর্তেও সম্মত হন এবং এই অবস্থায় তিনি এক রুম থেকে অন্য রুমে গিয়ে কার্পেট, পর্দা, কাটলারি, ছোটবড় আসবাবপত্র, সবগুলো তোয়ালে, কাপড়, দেয়াল ইত্যাদি থেকে শুরু করে সব কিছু স্পর্শ করতে রাজি হন। সহজভাবে বললে, জেইনকে শুধু ঝুঁকি নিতে বলা হয়েছিল (যেভাবে আমরা সবাই ঝুঁকি নিই)। 'দুষণ' যাতে অব্যাহত থাকে, তা নিশ্চিত করার জন্য জেইন যখনই তার হাত ধুবেন বা গোসল করবেন, তখনই তিনি দুধের বোতল স্পর্শ করতে রাজি হন। তাকে 'পুনরায় দুষণ' করতে,

যদি সাধারণত যেসব জিনিসপত্র ধোয়া হয়, সেইসব ধোয়া কাপড়, কাটলারি, বাসনপত্র তার 'দূষিত' হাত দ্বারা স্পর্শ করবেন।

প্রতি সপ্তাহে জেইন তালিকার এক ধাপ উপরে উঠবেন। এটা সহজ ছিল না এবং অনেকবার জেইন হাল ছেড়ে দেওয়ার অনুভূতি অনুভব করেছিল। এটি জেইনের দৃঢ় সংকল্প এবং কঠোর পরিশ্রম, যার ফলে তিনি তার ওসিডি থেকে মুক্তি লাভে অগ্রগতি সাধন করেন। তিনি তার দুশ্চিন্তা মোকাবেলা করা কঠিন বলে মনে করেন এবং এক পিস কার্ডে দুশ্চিন্তা মোকাবেলা করার স্টেটমেন্ট লিখেন। তিনি তার অগ্রগতি অর্জনের বিষয় একটি ডায়েরিতে লিখে রাখেন। এর ফলে তিনি যখন তার হাল ছেড়ে দেওয়ার মতো অবস্থা হয়েছে বলে মনে করেন, তখন তিনি যে অগ্রগতি অর্জন করেছেন, তা ঐ ডায়েরি তাকে স্মরণ করিয়ে দেয় বলে হাল ছাড়েন নি। চিকিৎসা শেষে জেইনের অসাধারণ উন্নতি হয়। তিনি তার সব লক্ষ্য অর্জন করেছেন, বাইরে যেতে সক্ষম হয়েছেন। এছাড়া বাসায় বেড়াতে আসা লোকজনের স্পর্শ করা জিনিসপত্র জীবাণুনাশক দিয়ে মুছেন না বা ধোয়া-ধোয়ি করেন না। তার সন্তানেরা তাদের বন্ধুদের বাসায় চা পান করতে যায় এবং তারা তাদের বাসায় চা পান করতে আসে। যদিও জেইন উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি অর্জন করেছেন এবং বারবার পরখ করার আচার আর পালন করেননি, তথাপিও তার দুষণ নিয়ে চিন্তাভাবনা অব্যাহত ছিল। তার সহায়তাকারী ব্যাখ্যা করে বলেন যে, আগামী কয়েক মাসে এগুলোর পৌনঃপুনিকতা এবং তীব্রতা হ্রাস পাবে। ৬ বছরের ফলো-আপে দেখা যায়, জেইনের বারবার পরখ করার কোন আচার ছিল না এবং অন্যদের দ্বারা দূষিত হওয়ার চিন্তা খুব কম করেন বলে প্রমাণ পাওয়া গেছে।



পল

পল: পরিপূর্ণতা

পল 24 বছর বয়সী একজন ছাত্র, সে তার বাবা-মায়ের সাথে বাসায় থাকে। অপরিপূর্ণতার ভয়কে কেন্দ্র করে তার ওসিডি হয়েছে। এর মানে হল এই যে, পল সবকিছু সুশৃঙ্খল অবস্থায় দেখতে চায়। উদাহরণস্বরূপ, প্রসাধন সামগ্রী ব্যবহার করার পর সেগুলো আবার জায়গামত রাখতে হবে, কোচি হ্যান্ডারে জামাকাপড় ঠিকমত প্রতিসমভাবে ঝুলিয়ে রাখতে হবে। রান্না করার সময় সব বোতল, কাটলারি, প্যান ইত্যাদি ক্রমানুসারে রাখতে হবে। পল লেখার সময় ভয় পায় এই কারণে যে, সে মনে করে, সে বানান ভুল করবে, তাই সে বারবার তা পরখ করে। পল যখন রচনা লেখে, তখন সব অনুচ্ছেদে ঠিক একই শব্দ এবং লাইনের সংখ্যা একই রাখার সে নিশ্চিত করে।

সমস্যাটি তার জীবনে মারাত্মকভাবে হস্তক্ষেপ করেছে। পল বিশ্ববিদ্যালয়ের একটি ডিগ্রি নিচ্ছে, কিন্তু সে তার পরীক্ষায় পাশ করতে ব্যর্থ হয়। কারণ পরীক্ষায় লেখার সময় বারবার যাচাই করায় তার লেখা শেষ করতে সমস্যা হয়। এই কারণে সে পরীক্ষার নির্ধারিত সময়ে তার লেখা শেষ করতে পারেনি। পলকে আবার পরীক্ষা দেওয়ার সুযোগ দিতে বিশ্ববিদ্যালয় রাজী হয়েছে। কিন্তু পল মনে করে যে, তার সমস্যার সমাধান না হলে সে আবার ফেল করবে। পলের বাবা-মা তার আচরণে চরম অসন্তুষ্ট হয়ে উঠেছেন এবং কেন সে তার এই আচরণ বন্ধ করতে পারছে না, তারা তা বুঝতে পারছেন না।

সমস্যা - পল এবং তার সহায়তাকারী তার অসুবিধাগুলোকে 'অপরিপূর্ণতার ভয়' হিসাবে সংজ্ঞায়িত করেছেন। পল মনে করে, তাকে জিনিসগুলোকে শৃঙ্খলাবদ্ধ করতে এবং সে যে কোনো কাজই করুক না কেন, তা পরখ করতে ধাবিত করে। পল বলে, 'এই সমস্যাটি আমার পড়াশোনা বন্ধ করে দিয়েছে এবং আমার সামাজিক ও অবসর জীবনে হস্তক্ষেপ করেছে'।

পল নিম্নলিখিত লক্ষ্য স্থির করেছে:

লক্ষ্য 1: সপ্তাহে 3 বার 2 ঘন্টার কম সময়ে অ-প্রতিসম উপায়ে একটি রচনা লিখা।

লক্ষ্য 2: প্রতিদিন 20 মিনিটের মধ্যে গোসল করা।

লক্ষ্য 3: আমার মা-বাবার জন্য সপ্তাহে দুই বার 45 মিনিটের মধ্যে খাবার রান্না করা।

পলের তালিকা তৈরি করা কঠিন ছিল। কারণ সে সবচেয়ে কঠিন এবং সবচেয়ে কম কঠিন জিনিসগুলোর মধ্যে পার্থক্য বলতে পারছিলো না, যেমন একটি সমস্যা অন্যটির তুলনায় কম বা বেশি কঠিন ছিল না, তাই সে যা করে, তা হল সব জিনিসগুলোর একটি তালিকা তৈরি করে। এই তালিকায় সে যে কাজ করতে অক্ষম বা কঠিন বলে মনে করে, সেগুলো লিপিবদ্ধ করে। তালিকাটি নিম্নরূপ:

- চিঠি লেখা
- রচনা লেখা
- নোট নেওয়া
- ডাকে চিঠি পাঠানো
- পড়া [রিডিং]
- গোসল করা (কারণ সে বোতল ব্যবহার করেছে)
- পোশাক পরা এবং পোশাক খুলে ফেলা (কারণ প্রতিসম উপায়ে কাপড় ঝুলিয়ে রাখতে হয়)
- রান্না
- ইস্ত্রি করা



যদিও পল চিকিৎসার যৌক্তিকতা বুঝতে পেরেছিল, তথাপিও সে এক্সপোজার এবং প্রতিক্রিয়া প্রতিরোধ শুরু করার বিষয়ে দুশ্চিন্তাগ্রস্থ হয়ে পড়ে।

শুরু করার আগে - কিছু সাপ্তাহিক লক্ষ্য সম্পর্কে চিন্তা করার চেষ্টা করুন, যা পল তার নিজের জন্য নির্ধারণ করা উচিত বলে আপনি মনে করেন। সপ্তাহে তার কী কী কাজ করা উচিত - তা যতটুকু সম্ভব সুনির্দিষ্ট ভাবে বলুন।

পল সিদ্ধান্ত নেয় যে, তার এমন কিছু করা উচিত - যা তার জন্য সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ। এটা লেখার জন্য একটি রচনা, কারণ সে মনে করে যে, সে যদি এই রচনা লিখতে পারে, তবে সে বিশ্ববিদ্যালয়ে আবার ফিরে গিয়ে আবার পরীক্ষায় অবতীর্ণ হতে পারবে।

অনুচ্ছেদে শব্দ বা লাইন গণনা না করেই সে দিনে 2 ঘন্টা করে (সকালে 1 ঘন্টা এবং বিকালে 1 ঘন্টা) লেখার কাজ নির্ধারণ করেছে।

প্রথম সপ্তাহ শেষে, পল সফলভাবে কাজটি সমাপ্ত করেছে। এটা তার জন্য কঠিন ছিল। তার চেষ্টা করার প্রথম দিন, সে রচনাটি ছিঁড়ে বিনে ফেলে দেয়।

তার মা-বাবা তাকে আবার চেষ্টা করার জন্য উত্সাহিত করেন। এটা কঠিন বিষয় হিসাবেই থাকে, কিন্তু সপ্তাহের শেষে তার দুশ্চিন্তা কমে গেছে। যদিও তার অগ্রগতিতে সে আনন্দিত এবং সে এটি অর্জন করেছে, তবুও তার দুশ্চিন্তা ছিল, কারণ যখন বিশ্ববিদ্যালয়ের জন্য রচনা লেখার কথা আসে, তখন আর এটি কাজ করে না।

দ্বিতীয় সপ্তাহের জন্য নির্ধারিত কাজটি ছিল, পলকে তার সহায়তাকারীর কাছে একটি রচনা হস্তান্তর করা; রচনার লেখার জন্য একটি বিষয় নির্ধারিত হয়। পলকে প্রতিদিন একটি 750-1000 শব্দের রচনা 2 ঘন্টার মধ্যে লিখতে হবে। অন্য একটি কাজ -যেটি পল করতে চেয়েছে, আর সেটি হলো গোসল করা এবং কাপড় পরিধান করা। এইভাবে লক্ষ্য স্থির করা হয় যে, জিনিসপত্রগুলো ধোয়ার পর ইচ্ছাকৃতভাবে বিশৃঙ্খল অবস্থায় রাখা এবং জামাকাপড় পরিধান করে ও পালটিয়ে এগুলোকে ইচ্ছাকৃতভাবে 'অগোছালো' অবস্থায় রাখা।

পরের সপ্তাহগুলোতে বিভিন্ন ধরণের কাজ নির্ধারণ করা হয় এবং পল সেগুলো প্র্যাকটিস করতে থাকে। ৬ নং সপ্তাহে, সবকিছু গোছগাছ না করে পল তার মা-বাবা জন্য সপ্তাহে দুবার খাবার রান্না করে। ফলাফল: 10টি সেশন শেষ করার পর, পলের অসাধারণ উন্নতি লক্ষ্য করা যায়। আরো কয়েক মাস পর পল বিশ্ববিদ্যালয়ে ফিরে যায় এবং সে তার পরীক্ষায় সাফল্যজনকভাবে উত্তীর্ণ হয়। সে এখনও জিনিসপত্র পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করে রাখা এবং পরিপাটি করে রাখা পছন্দ করে, এবং এতে এখনও গড় সময়ের চেয়ে সে বেশি সময় ব্যয় করে; তবে সমস্যাটি তার দৈনন্দিন জীবনে আর হস্তক্ষেপ করে না।



কলিন

কলিন: মেন্টাল রিচুয়াল [বারবার পরখ করার মানসিক আচার]

কলিন একজন 27 বছর বয়সী যুবক, প্রশাসক হিসাবে কাজ করেন, তিনি অবিবাহিত এবং একা থাকেন। তার মাথায় ক্রমাগতভাবে অবাঞ্ছিত চিন্তা ও প্রতিকৃতি ঘুরপাক খায় এবং মনে করে যে, তার পরিবারে খারাপ কিছু ঘটবে। তার একটি চিন্তা হলো এই যে, সে মনে করে যে - তার পরিবারে খারাপ কিছু ঘটতে পারে, যেমন কোনো গাড়ি দুর্ঘটনা; তারপর সে মনে করে যে, তার চিন্তাটি সত্যে পরিণত হতে পারে, তাই সে অন্য চিন্তা করে তার মাথা থেকে এই চিন্তা সরাতে চেষ্টা করে। কলিনের একরূপ চিন্তাভাবনা সরাতে তাকে এর বিপরীত চিন্তাভাবনা করতে হয়, যেমন 'পরিবার নিরাপদ আছে - কোনো গাড়ি দুর্ঘটনা ঘটে নি'। কলিন তার মাথার অশুভ চিন্তা দূর না হওয়া পর্যন্ত তিনি একরূপ বিপরীতধর্মী চিন্তা করতে থাকেন। তার মাথার এই অশুভ চিন্তার প্রতিটি হয়তো 5-10 মিনিট পর্যন্ত সময় নেয়, আর প্রতিদিন তার 30 - 40টি অশুভ চিন্তা মাথায় আসে।

এছাড়া ছোটখাটো সিদ্ধান্ত নেওয়াও তার পক্ষে খুব কঠিন মনে হয় (উদাহরণস্বরূপ, বিভিন্ন লোকের কাছে পাঠানো তার ইমেলগুলোতে "শুভ কামনা" বা "আন্তরিক শুভেচ্ছা" বা "অনেক ধন্যবাদ" ইত্যাদি শব্দগুচ্ছ দিয়ে স্বাক্ষর করবেন কিনা)। কারণ তার পরিকল্পনা মাফিক সঠিকভাবে ইমেইল লিখছেন কিনা, সে ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে তিনি দৌল্লামানতায় ভোগেন; তারপর তিনি সঠিক কাজটি করেছে কিনা বা সঠিক কথা লিখেছেন কিনা - তা নিয়ে উদ্ভিন্ন থাকেন।

কলিন বলেন যে, তার কাছে তার এই চিন্তাগুলোর অর্থ হলো যে, তিনি স্বাভাবিক নন, বা তিনি একজন খারাপ লোক। সবচেয়ে খারাপ জিনিস যা ঘটতে পারে, তা হলো - তার মাথায় অশুভ চিন্তা আছে, আর এই অশুভ চিন্তা সত্যে পরিণত হতে পারে। তিনি আরও মনে করেন যে, তাকে উপহাস করে কাজ থেকে বাদ দেওয়া হতে পারে, এতে সে তার চাকরি হারাতে পারে অথবা হাসপাতালে সবকিছুর যবনিকাপাত হবে। তিনি বিষণ্ণ বোধ করেন, কিন্তু তার এই বিষণ্ণতা কারণ কী তার ক্রমাগত মেন্টাল রিচুয়ালের ফলাফল কিনা, তা তিনি বলতে পারেন না।

কলিন মনে করেন যে, ওসিডি তার দৈনন্দিন জীবনে অনেক হস্তক্ষেপ করছে। তিনি তার চাকরি পরিবর্তন করতে চান (তিনি তার চাকরির পদমর্যাদার চেয়ে অতিরিক্ত যোগ্যসম্পন্ন), কিন্তু তিনি মনে করেন যে, উচ্চ পদমর্যাদার চাকরির অর্থ হলো, তাকে আরও বেশি সিদ্ধান্ত নিতে হবে। এইক্ষেত্রে তিনি মনে করেন না যে, তিনি এটি মোকাবেলা করতে পারবেন। তার ওসিডি তাকে ঘনিষ্ঠ বন্ধু বা প্রনয়ের সম্পর্ক তৈরি করায় বিরত রেখেছে। কারণ তিনি যত বেশি লোকের কাছাকাছি যাবেন, তাদের সম্পর্কে তার 'অশুভ' চিন্তা ততবেশি হবে বলে তিনি মনে করেন। সে তার বন্ধুদের সাথে দেখা করা এড়াতে চেষ্টা করেন, কারণ তাদের সাথে তার দেখা হলে তিনি তাদের সম্পর্কে 'অশুভ' চিন্তা করবেন।

কলিন এবং তার সহায়তাকারী তার সমস্যাগুলোকে সংক্ষিপ্ত করেছেন:

সমস্যা সম্পর্কে স্টেটমেন্ট 1: "আমি যাদের ভালোবাসি তাদের সম্পর্কে আমার 'অশুভ' চিন্তা আছে এবং এই চিন্তাগুলো মাথা থেকে সরাতে হবে। ছোটখাটো সিদ্ধান্ত নেওয়া আমার কাছে খুব কঠিন বলে মনে হয়। আমি কিছু কিছু জায়গায় যাওয়া এড়িয়ে যেতে চেষ্টা করি, যেখানে গেলে আমার এমন লোকজনের সাথে দেখা হতে পারে, যারা আমার চিন্তাকে উস্কে দিবে। একরূপ আচরণ করে আমি নিজেকে এই অশুভ চিন্তা থেকে বিরত রাখি। সম্ভব হলে আমি সিদ্ধান্ত নেওয়া এড়িয়ে যাই। এই সমস্যাটি আমার প্রনয়ের সম্পর্ক তৈরির ক্ষমতাকে মারাত্মকভাবে ব্যাহত করেছে এবং আমার সামাজিক জীবন, কাজ এবং অবসর ক্রিয়াকলাপে হস্তক্ষেপ করেছে।"

কলিন নিম্নলিখিত লক্ষ্য স্থির করেছে:

লক্ষ্য 1: সপ্তাহে অন্তত দুবার আমি আমার বন্ধুদের সাথে বাইরে যাব।

লক্ষ্য 2: প্রতিদিন 2 মিনিটের মধ্যে অন্তত 10টি ইমেলে স্বাক্ষর করতে সক্ষম হতে হবে।

লক্ষ্য 3: সপ্তাহে দুবার স্বতঃস্ফূর্তভাবে আমার বন্ধুদের কাছে ফোন করতে হবে



কলিন তার 'অশুভ' চিন্তার শ্রেণিবিন্যাস করে লেখা অসম্ভব বলে মনে করেন, কারণ তিনি অনুভব করেন যে, তার সব চিন্তার প্রতিটি চিন্তাই 'অশুভ' তাকে তার সহায়তাকারী তার চিন্তাগুলো লিখতে অনুরোধ করেন।

কলিন একটি শ্রেণিবিন্যাসের পরিকল্পনা করতে সক্ষম হন এবং তিনি তার 'সমস্যাগুলোকে সঠিকভাবে নেওয়ার' গুরুত্বের আলোকে সিদ্ধান্তগুলোকে স্থান দিয়েছেন, তাই এগুলো সম্পর্কে দীর্ঘসময় ধরে গভীর চিন্তা করার সম্ভাবনা বেশি।

- প্রশ্ন করে বা বুঝতে চেয়ে আমার বসকে ইমেল লেখা – এক্ষেত্রে অস্পষ্টতা ও বিরক্তি উদ্বেক করার বিষয়ে গভীর চিন্তা করা।
- একজন সহকর্মীকে কাজের বিষয়ে কিছু জানতে চেয়ে একটি ইমেল লেখা – এক্ষেত্রে অযোগ্যতা এবং অজ্ঞতা প্রকাশ পায় কি না, এই বিষয়ে গভীরভাবে চিন্তা করতে হবে।
- কোনো সহকর্মীকে তথ্য সরবরাহ করে বা তাদের প্রশ্নের উত্তর দিয়ে একটি ইমেল লেখা - এক্ষেত্রে লিখিত বিষয় অসহায়ক কিনা বা অস্পষ্ট কি না, তা গভীরভাবে চিন্তা করতে হবে।
- বন্ধুদের ফোন করা (যেমন কোন দিন, দিনের কোন সময়, কী বলতে হবে) – এক্ষেত্রে তারা বিরক্ত হবার সম্ভাবনার বিষয়টি গভীরভাবে চিন্তা করতে হবে।
- সকালে কী পোশাক পরবেন, তা নির্ধারণ করা (প্রতিটি পোশাকের রঙ, পোশাকের ধরন - এগুলো নির্ভর করে কী ধরণের মিটিং করার পরিকল্পনা করা হয়েছে, তার উপর, ইত্যাদি) - উদ্ভট দেখায় কিনা, তা নিয়ে গভীর চিন্তা করা।

কলিন তার ওসিডি থেকে আরোগ্য লাভ করতে এক্সপোজার এবং প্রতিক্রিয়া প্রতিরোধ পদ্ধতি ব্যবহার করেন। তাকে 'অশুভ' চিন্তা মাথায় আনতে এবং এই চিন্তা মাথা থেকে না সরাতে বলা হয়। এতে তাকে সাহায্য করার জন্য তার সহায়তাকারীও কিছু অশুভ চিন্তা মাথায় আনতে সম্মত হন। ইচ্ছাকৃতভাবে তার কষ্টদায়ক চিন্তা এবং চেহারা সামনে আনার কারণ বোঝা ছিল কলিনের জন্য সবচেয়ে কঠিন বিষয়। এটা হলো কলিনকে দেখানোর জন্য, কীভাবে এই চিন্তাগুলোকে দূরে ঠেলে দিলেও এগুলোকে দূরে সরিয়ে দেয়া যায় না, বরং চিন্তাগুলো আরও শক্তিশালী হয়ে বিপরীত প্রভাব ফেলে; কলিনের সহায়তাকারী তাকে একটি "বড় নীল হাতির" কথা না ভাবতে বলেন; এক্ষেত্রে অবশ্যই, কলিনের মনে প্রথম যে জিনিসটি উদয় হয়, তা হল একটি বড় নীল হাতির ছবি। তারপর যতক্ষণ সম্ভব কলিন এই ছবিটি তার কল্পনায় ভাসিয়ে রাখার চেষ্টা করেন এবং দেখতে পান যে, 10 মিনিট পর তার মন

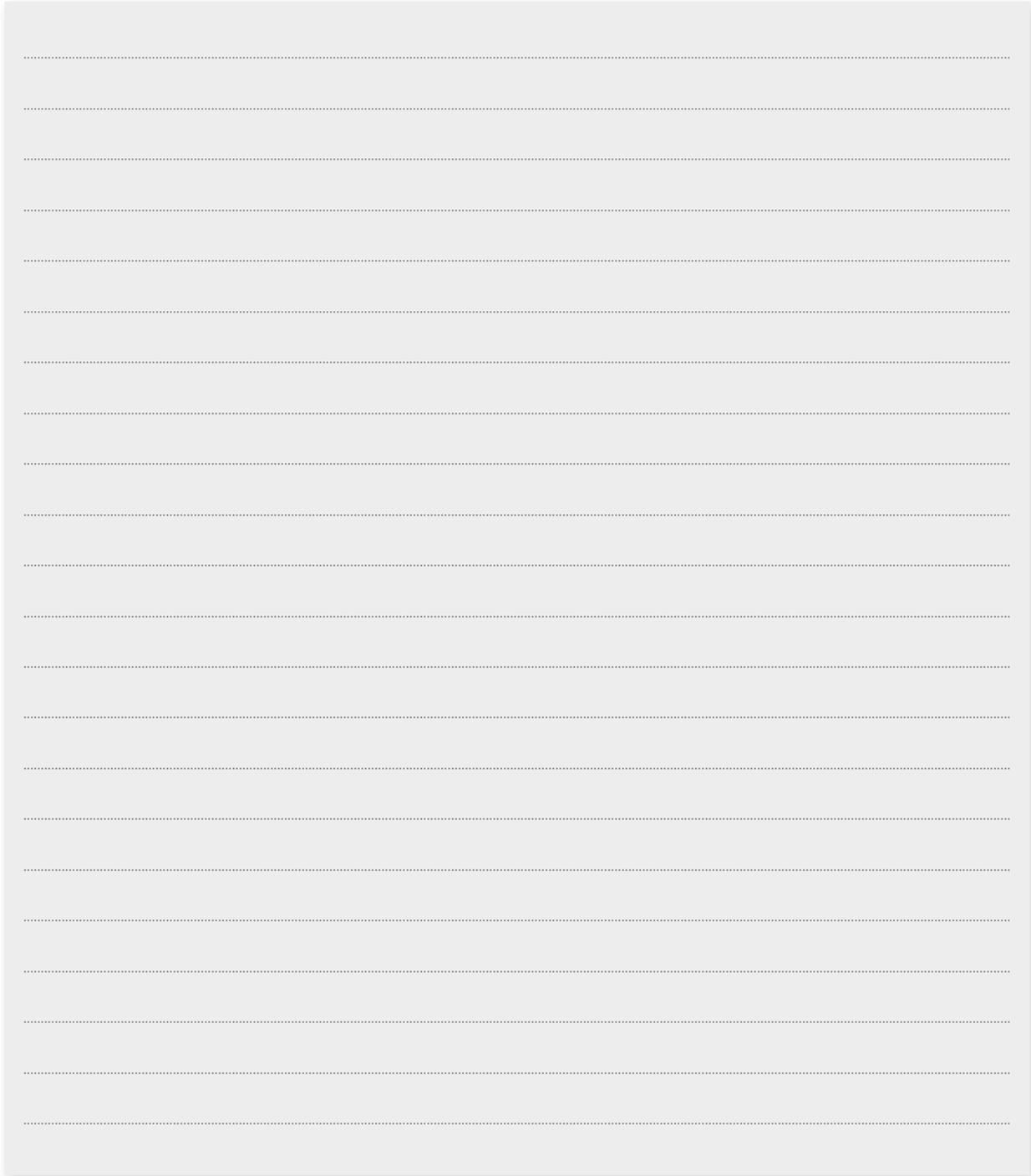
থেকে ছবিটি বিবর্ণ হয়ে চলে যায়। এবার কলিনকে তার 'অশুভ' চিন্তায় একই নীতি প্রয়োগ করতে বলা হয়।

তিনি তার সিদ্ধান্ত গ্রহণে সহায়তা পাওয়ার জন্য এক্সপোজার পদ্ধতি ব্যবহার করেন - উদাহরণস্বরূপ, শব্দের বিষয়ে চিন্তাভাবনা না করে ইমেলগুলোতে স্বাক্ষর করা।

কলিনের ক্ষেত্রে আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল, তার ডিপ্রেশন, যা প্রায়ই তার ওসিডির সাথে এসে হাজির হয়। এই সমস্যার জন্য তার আলাদাভাবে চিকিৎসা করার প্রয়োজন হতে পারে। একদিকে, যখন ওসিডির চিকিৎসা করা হয়, তখন লোকজন তাদের জীবন ধারায় অধিকতর সক্রিয় হয়ে উঠেন এবং তারা এমন কিছু করেন - যা তারা তাদের ওসিডির কারণে আগে করতে পারেননি এবং এটি তাদের ডিপ্রেশনে ইতিবাচক প্রভাব ফেলে। অন্যদিকে, যখন ডিপ্রেশন দূরীভূত হয়, তখন মানুষের গভীর চিন্তার তীব্রতা কমে যায়।

কলিন প্রতিদিন তার অব্যাহিত চিন্তার এক্সপোজার প্র্যাকটিস করতে থাকেন। এই এক্সপোজার প্র্যাকটিসের 6 সপ্তাহ পর তিনি দেখতে পান যে, তিনি আক্ষরিক অর্থেই তার অব্যাহিত চিন্তা নিয়ে "বিরক্ত" বোধ করেন। কলিন ইচ্ছাকৃতভাবে একটি "ডুল" সিদ্ধান্ত নিয়ে এবং তার অব্যাহিত চিন্তা মাথায় আনার চেষ্টা করে এটি পরীক্ষা করেন, এতে আশ্চর্যজনকভাবে তিনি তার মনের মধ্যে এই চিন্তা বেশি সময় ধরে রাখতে পারেননি, এমনকি তিনি চেষ্টা করার পরও।

6-মাসের ফলো-আপের সময় কলিন বলেন যে, তার অব্যাহিত চিন্তা কদাচিৎ তার মাথায় উদয় হয়, কিন্তু তিনি বুঝতে পেরেছেন যে, তিনি সর্বদাই অবসেসিভ রুমিনেশন [ওসিডির মূল উপাদান] প্রবণ থাকবেন, বিশেষ করে যখন তিনি মানসিক চাপে থাকবেন। যদিও তার অবসেসিভ রুমিনেশনের বিষয়বস্তু পরিবর্তিত হতে পারে, তবুও তারা সব সময় একই ধরনের হবে: অব্যাহিত, ক্রমাগত এবং অস্থির। কলিন বুঝতে পেরেছেন যে, তার অব্যাহিত চিন্তা যাই হোক না কেন, সেগুলোকে দূরে ঠেলে দেওয়ার চেষ্টা না করে, যদি তিনি ইচ্ছাকৃতভাবে, বারবার, দীর্ঘায়িত এবং ফোকাসড এক্সপোজার ব্যবহার করেন, তবে সেগুলো সময়ের পরিক্রমায় মিলিয়ে যাবে।



OCTET

c/o The School of Nursing Midwifery and Social Work
Jean McFarlane Building
The University of Manchester
Oxford Road
Manchester
M13 9PL

রয়্যাল চাটার্ড নম্বর RC000797
DW815 10.11

