6th SEM CC-13. Unit - 3. Sibaprasad Maity.

Stress / মানসিকচাপ / পীড়ন :=

⇒ মানসিক চাপ অপসঙ্গতিমূলক আচরন অন্যতম কারন। নির্দিষ্ট লক্ষ্যে উপনীত না হওয়া পর্যন্ত মানসিক দুশ্চিন্তাকেই সাধারন অর্থে মানসিক চাপ বা পীড়ন বলে।

মাত্রাতিরিক্ত মানসিক চাপের ফলে তার সাম্য ব্যাহত হয় যার ফলে ব্যক্তির মধ্যে বিভিন্ন রকম অপসঙ্গতিমূলক আচরন দেখা যায়। স্বাভাবিক অবস্থায় ব্যক্তি মানসিক সাম্যতা ও পরিবেশগত সাম্যতা বজায় রেখে চলে। এই সাম্যতার অভাব হলেই ব্যক্তির মধ্যে চাপের সৃষ্টি হয়।

Coffer এবং APPIuP (1964) বলেছেন, — "ব্যক্তির এমন অবস্থা যেখানে সে মনে করে তার সুস্থাবস্থা বিঘ্নিত এবং সমস্ত শক্তি দিয়ে তা রক্ষা করতে হবে, মানসিক চাপের ফলে ব্যক্তির সাম্যাবস্থা বিপন্ন হয়, হতাশা হতাশা ও উদ্বেগ ব্যক্তির মধ্যে টেনশনের সৃষ্টি করে। দীর্ঘ সময় ধরে টেনশন মানসিক চাপের রূপ নেয়।

Hans seyle মতে, — " পীড়ন জয় করলে সব কিছু আবার পূর্বের অবস্থায় ফিরে আসে না. কিছু স্থায়ী ক্ষতি থেকে যায়, এই কারনে পীড়ন সম্পূর্ন প্রত্যাহারযোগ্য নয় তার কিছু স্বাতন্ত্র্য আছে।"

R.S Lazarus মতে, — " যখন কোনো ব্যক্তি যতটা সামাজিক ও মানসিক সম্পদ জড়ো করতে পারেন দাবি তাকে ছাপিয়ে গেছে তখন যে শারীরিক ও মানসিক অবস্থার সৃষ্টি হয় তাকে পীড়ন বলা হয়।"

পীড়নের বৈশিষ্ট্য :=

⇒

① পীড়ন পরিবেশ নির্ভর :=

পীড়নের মধ্যে পরিবেশের দাবির প্রসঙ্গটি যুক্ত আছে যেহেতু পীড়ন পরিবেশ নির্ভর হওয়াই স্বাভাবিক। কিন্তু পরিবেশ যত প্রতিকূল থেকে না কেন তা যদি স্থায়ী ও স্বাভাবিক হয় তবে প্রাণী অভিযোজন প্রক্রিয়ার মাধ্যমে তার দাবির মধ্যে সংগতি বিধান করতে পারে।
মরুভূমিতে যে সমস্ত প্রাণী জীবন ধারন করে তাদের জীবন আমাদের দৃষ্টিতে যতটা পীড়নযুক্ত বলে মনে হয় তারা তা অনুভব করে না।
সুতরাং পরিবেশের দাবি বলতে বোঝায় আকস্মিক পরিবর্তন জনিত দাবি। অন্যদিকে কোনো ব্যাক্তির চাহিদা পূরনের পথে পরিবেশ যদি সম্পূর্ণ বিরূপ হয় তা হলেও সেই পরিবেশ পীড়নের কারন হতে পারে।

(II) পীড়ন ব্যাক্তিগত সক্ষমতার সঙ্গে যুক্ত :=

মানুষের স্বাভাবিক অভিযোজন প্রক্রিয়া শারীরিক ও মানসিক সক্ষমতার নির্ভর করে। কিন্তু অভ্যস্ত পরিবেশ ও জীবনযাত্রার ক্ষেত্রে এই সক্ষমতা মূলত শারীরবৃত্তীয় সুস্থিতির নির্ভর।

(III) পীড়ন অভিযোজনমুখী :=

পীড়নজনিত পরিস্থিতি দীর্ঘস্থায়ী হলেও প্রাথমিকভাবে প্রাণী তার প্রশমনের উদ্দেশ্যে অভিযোজনমুখী আচরন করে। যদি অভিযোজনমুখী আচরন ব্যর্থ হয় তবে সামগ্রিকভাবে অভিযোজন প্রক্রিয়া বিশৃঙ্খল হয়ে যায়।

(iv) পীড়নের প্রত্যয়মূলক উপাদান আছে :-

শিশু থেকে, বয়স্ক থেকে, মানসিক বৈকল্যের শিকার থেকে প্রত্যেকেই নিজের মতো করে পীড়ন অনুভব করে, শিশুরা নিরাপত্তার অভাববোধ করে যখন মা অথবা অন্য কোনো যত্নকারীর সঙ্গে বিচ্ছেদ ঘটার উপক্রম হয় বা ঘটে। সে তীব্র পীড়ন অনুভব করে।

(v) পীড়ন মূলত অনুভবমূলক অবস্থা :-

প্রত্যয়মূলক প্রক্রিয়া থাকলেও শেষ পর্যন্ত পীড়ন একটি অনুভবমূলক অবস্থা। অর্থাৎ পীড়নের অনুভূতি তীব্র প্রক্ষোভমূলক। এই কারণেই বলা হয়েছে যে পীড়নের ক্ষেত্রে ব্যক্তিগত বৈষম্য আছে।

যেমন — সন্তানের সাধারণ অসুস্থতাও অনেক মায়ের মধ্যে তীব্র পীড়ন সৃষ্টি করে।

পীড়নের প্রকারভেদ :-

⇒ Hans sexle পীড়নকে দুটি শ্রেণীতে ভাগ করেছিলেন।

① ইতিবাচক পীড়ন।

② বিপন্নতাজনক পীড়ন।

→ বিপদাশঙ্কা, প্রতিরোধ, অবসাদ

Sexle কৃত শ্রেণীবিন্যাস মূলত শারীরবৃত্তীয় দৃষ্টিভঙ্গি থেকে করা হয়েছিল। American Psychological Association সম্প্রতি মানসিক দৃষ্টিভঙ্গিতে ভাগ করা হয় —

(i) গভীর বা তীব্র পীড়ন (ii) অনিয়মিত তীব্র পীড়ন (iii) দুরারোগ্য পীড়ন।

পীড়কের সংজ্ঞা (Definition of Stressor)

⇒ যে পরিস্থিতি, বস্তু, বা ঘটনা ব্যক্তির পীড়নের কারণ তাই-ই পীড়ক।

The situation, object or episode that causes stress in an individual is stressor.

মনস্তাত্ত্বিকদের মতে,- "পীড়ক এমন ঘটনা বা পরিবেশ হতে পারে যা ব্যক্তি বিবেচনা, ~~ও~~ চ্যালেঞ্জ এবং/অথবা স্বতন্ত্র সুরক্ষার জন্য হুমকিস্বরূপ বিবেচনা করতে পারে,

বর্তমান পীড়ক একটি রাসায়নিক বা জৈবিক এজেন্ট পরিবেশগত অবস্থা, বহিরাগত উদ্দীপক, যা একটি প্রতিক্রিয়া ঘটাচ্ছে

সুতরাং পীড়ক এক ব্যাপক ও বিস্তৃত বিষয়ের, ঘটনার কিংবা বস্তুর সমারোহ, তার কোনো চিরস্থায়ী তালিকা থাকা সম্ভব নয়। যে-কোনো ঘটনা বা পরিস্থিতি ভিন্ন ভিন্ন শর্তে কারও কাছে পীড়ক হিসাবে কাজ করে, কারও কাছে নয়।

কিন্তু পীড়ন ও পীড়ক এমন অবিচ্ছেদ্য দুটি ধারনা যে একটি কে বাদ দিয়ে অপরটির অস্তিত্ব থাকেনা। এমনকি পীড়কের সংজ্ঞাও পীড়ন নির্ভর।

— • —

পীড়কের শ্রেণী বিভাগ :-

⇒ সর্বপ্রকার পীড়কের যে আনুষ্ঠানিক শ্রেণীবিভাগ সম্বন্ধে অধিকাংশ গবেষক একমত তাতে চার প্রকার পীড়কের কথা বলা হয়েছে, যেমন —

① প্রাকৃতিক বিপর্যয় :-

প্রাকৃতিক বিপর্যয় ঘটে না, ভূ-পৃষ্ঠে এমন কোনো স্থান নেই। সামুদ্রিক ঝড়, বন্যা, সুনামি, ভূমিকম্প ইত্যাদি আকস্মিক বিপর্যয়ের পাশাপাশি নিয়মিত ঘটে যায় দীর্ঘমেয়াদি বিপর্যয়, এই গুলিও আমাদের পীড়নের কারণ।

কোনো কোনো মনোবিজ্ঞানী প্রাকৃতিক বিপর্যয়কে মানসিক ভারসাম্য বিনষ্ট হওয়ার কারণ হিসেবে চিহ্নিত করেছিলেন।

সমাজতাত্ত্বিকদের মতে,— বাইরে থেকে সাহায্য করার চেয়ে প্রাকৃতিক বিপর্যয়ের পর আক্রান্ত মানুষের পীড়ন মোকাবিলার অভ্যন্তরীণ ক্ষমতাকেই সক্রিয় করে তোলা উচিত।

② জীবনের প্রধান ঘটনাবলি :-

মানুষের জীবনের যাত্রাপথ সম্পূর্ণ মসৃণ নয়, নানা বাধা বিপত্তি, লাভ ক্ষতি পর্যায়ক্রমে মানুষের জীবনে দেখা যায়, তারমধ্যে কিছু কিছু ঘটনা স্বাভাবিক ও প্রত্যাশিত, আবার কিছু কিছু আকস্মিক এবং বিপর্যয়কর। যেমন- বিবাহ, প্রথম কর্মে যোগদান,

ইতিবাচক বা নেতিবাচক যাই হোক জীবনের মোড় ঘোরানো ঘটনাবলি পীড়ক হিসেবে যথেষ্ট শক্তিশালী হতে পারে, তবে নেতিবাচক ঘটনাবলির শক্তি পীড়ক হিসেবে যে অধিক তা বিষয়ে সন্দেহ নেই।

③ দৈনন্দিন ঝামেলা :=
বর্তমান কালের প্রতিযোগিতাপূর্ণ ব্যস্ত ও দ্রুতগতির জীবন যাত্রায় মানুষকে অনবরত ছোটোখাটো ঝামেলার সম্মুখীন হতে হয়। এককভাবে এইসব ঘটনাগুলি পীড়ক হিসাবে হয়তো বেশি শক্তিশালী নয় এবং এদের স্থায়িত্বও কম,

যেমন - অফিস যাওয়া, ট্রেনের বিলম্ব, সময়মতো স্কুল পৌঁছানো এই সব কারণ হল পীড়নের।

④ বৃহত্তর সর্বজনীন পীড়ক :=
পীড়ন অবশ্যই ব্যক্তিগত। কিন্তু যখন এমন কোনো পীড়ক উপস্থিত হয় যা কোনো অঞ্চলের, দেশের কিংবা বিশ্বের বিস্তীর্ণ অংশের বিপুল সংখ্যক মানুষের পীড়নের কারন হয়ে দাঁড়ায় তখন তাকে বলা হয় বৃহত্তর সর্বজনীন পীড়ক,

যেমন - হঠাৎ নোট বাতিলের ঘটনা একটি পীড়কের প্রকৃষ্ট উদাহরন।

— o —

পরিবেশগত এবং ব্যক্তিগত পীড়ন :##

⇒ পরিবেশগত পীড়ন :=

⇒ পরিবেশ বলতে বুঝি নিজেকে বাদ দিয়ে চারপাশের কোনো একটি প্রানীর জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত জীবন-এর যা - কিছু চাহিদা সব পূরন করে — তার বেঁচে থাকা, বৃদ্ধি পাওয়া সর্বপ্রকার ক্রিয়া - প্রতিক্রিয়ার উপর নিয়ন্ত্রন করে,

সুতরাং আমরা একটি নির্দিষ্ট পরিবেশে জন্মগ্রহন করি, পরিবেশের সঙ্গে ক্রিয়া - প্রতিক্রিয়ার মধ্য দিয়ে পূর্নতা পাই এবং পরিবেশেই লীন হয়ে যাই।

জন্মোত্তর পরিবেশ একটি পূর্ণাঙ্গ ধারণা হলেও আলোচনার সুবিধার্থে তাকে তিনটি ভাগে ভাগ করে নেওয়া হয়,

যথা — (i) ভৌত পরিবেশ,

(ii) জৈবিক পরিবেশ,

(iii) সামাজিক পরিবেশ,

(i) ভৌত পরিবেশ :-

প্রাণী যে পরিবেশে জন্মগ্রহণ করে এবং যেখানে তার বিকাশ ও বৃদ্ধি ঘটে সেটাই তার স্বাভাবিক পরিবেশ। নানা কারণে পরিবেশ প্রতিকূল হলে এবং তা মন্থর গতিতে কিন্তু স্থায়ী নিরূপ হয়ে উঠলে প্রাণী তার সঙ্গে অভিযোজন করে জীবন যাপন করে, এই ধরনের প্রতিকূলতা কোনো উল্লেখযোগ্য পীড়ন সৃষ্টি করতে পারে না। পরিবেশের আকস্মিক ও প্রবল প্রতিকূলতা পীড়ক হিসাবে যথেষ্ট শক্তিশালী,

* পরিবেশ দূষণ :-

পরিবেশের ভৌত উপাদান হল জল, মাটি, বাতাস, তাপমাত্রা, আবহাওয়া, এই উপাদানগুলি আমাদের অস্তিত্বের জন্য অপরিহার্য কিন্তু সারা বিশ্বে এদের দূষণ আমাদের অস্তিত্বের সংকট ডেকে এনেছে।

যেমন — ভূগর্ভস্থ জলের মাত্রাতিরিক্ত ব্যবহারের ফলে জলাভাব, স্বাস্থ্যহানি, আমাদের পীড়নের কারণ।

(ii) জৈবিক পরিবেশ :-

সহজ কথায় আমাদের চারপাশের উদ্ভিদ ও প্রাণীজগৎই জৈবিক পরিবেশের প্রধান উপাদান। দৃশ্যমান ও অদৃশ্য প্রাণীজগতের সবকিছু যে আমাদের বন্ধু তা নয়। জীবাণু ভাইরাস যতদূর পর্যন্ত জানা আছে, কিছু বন্ধু আর কিছু পরম শত্রু। কিন্তু সবকিছু পরস্পর নির্ভরশীল।

কিন্তু নির্বিচারে প্রকৃতি ধ্বংস করা, খাদ্যশৃঙ্খল বিনষ্ট হওয়া জীববৈচিত্র্যের অবলুপ্তি ইত্যাদি যা কিছু মানুষের লোভ ও অপরিনামদর্শিতার ফল তাও এক‌টি পীড়নের কারন।

* খাদ্য :-

যখন আমাদের স্বাভাবিক খাদ্যভ্যাসের আকস্মিক পরিবর্তন ঘটে, উপযুক্ত পরিমান খাদ্য না পাওয়া যায়, পুষ্টির অভাব ঘটে তখন তা পীড়নের কারন হয়ে দাড়ায়,

* বাসস্থান :-

বাসস্থানের সমস্যা ও প্রাকৃতিক পরিবেশের মধ্যে যেন চিরকালীন দ্বন্দ্ব বর্তমান। সহজে বাসস্থান তৈরি করা, কিন্তু শেষ পর্যন্ত তা নিজেদেরই পীড়নের কারন হয়ে দাঁড়ায়।

(III) সামাজিক পরিবেশ :-

যখন একদল মানুষ এক‌টি ভৌগোলিক সীমার মধ্যে কিছু সাধারন নীতি নিয়ম মেনে, একই ধরনের প্রথা, বিশ্বাস ও আচার আচরন স্বীকার করে নিয়ে বসবাস করে তখন তাকে আমরা বলি সমাজ,

সমাজ আমাদের আশ্রয়, অবলম্বন, শক্তি ও ভরসা, কিন্তু সমাজ পীড়নেরও উৎস। নানা কারন সমাজের সঙ্গে একক পরিবার কিংবা দ্বন্দ্ব উপস্থিত হলে পীড়নের সৃষ্টি হতে পারে। সাম্প্রতিক ধর্মান্ধতা, জাতিগত অস্মিতা অনেকের কাছে পীড়নজনক।

* ভিড় :-

দেখা গেছে মানুষের স্বাভাবিক ও সুস্থভাবে বসবাস করার জন্য নূন্যতম কিছু স্থান দরকার হয়। ফলে খুব অল্পস্থানে ভিড় করে অনেক মানুষ যদি বসবাস করতে বাধ্য হয়, তবে তারা পীড়নের শিকার হয়।

* বদ্ধ সমাজ :-

বদ্ধ সমাজ বলতে বোঝায় যে সমাজ বা গোষ্ঠীতে প্রবেশ বা নির্গমন নিষিদ্ধ। একমাত্র জন্মসূত্রে নতুন সদস্য হতে পারে এবং মৃত্যুতে মুক্তি পেতে পারে, আমাদের সমাজের বর্নবিভাজন এমনই যে এক-একটি বর্ন একটি বদ্ধ সমাজ। কিন্তু আধুনিককালে বদ্ধ সমাজ হলেও তা কিছুটা শিথিল হতে পারে, কিন্তু যে সমাজে তাই সুযোগ নেই সেখানে পীড়নের সম্ভাবনাও বেশি।

সহজ কথায় পরিবেশ নিয়ন্ত্রন করার ক্ষমতা ব্যক্তির নেই অথচ তার ফলভোগী হতে বাধ্য অথবা কুফলের আশঙ্কায়, তখন যে অবস্থায় অবস্থান সৃষ্টি হয় সেটাই সবচেয়ে বড়ো পরিবেশগত পীড়ন,

ব্যাক্তিগত পীড়ন :-

⇒ পীড়নের ব্যাক্তিগত দিক নিয়ে কথা বলা হয়েছে। ব্যাক্তিগত পীড়নগুলি হল যথা —

(a) রোগব্যাধি :-

যখন একজন মানুষ এমন কোনো রোগের শিকার হয় যা থেকে আরোগ্যলাভ কঠিন অথবা যে রোগের দীর্ঘমেয়াদি চিকিৎসা ব্যায়সাধ্য তখন তার মধ্যে যে পীড়নের সৃষ্টি হয় তা সেই রোগাক্রান্তের নিজস্ব, সেই সঙ্গে পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা, যাদের উপর চিকিৎসা করানো, সেবা করা, আর্থিক বিষয় সমালোচনা ইত্যাদি ভার তাদের ও পীড়নের শিকার হতে হয়।

যেমন - ক্যানসার, কিডনির রোগ ইত্যাদি।

(b) প্রতিবন্ধিতা :=

পরিবারের কোনো সন্তান যদি প্রতিবন্ধী হয়, যেমন - বধির, অন্ধ, অটিস্টিক ইত্যাদি হয় তবে পিতামাতার প্রথম প্রতিক্রিয়া অবিশ্বাস, মানসিক অভিঘাত এবং প্রবল পীড়ন।

(c) পেশাগত পীড়ন :=

পেশাগত পীড়ন দুই প্রকার, প্রথমত - পেশার অন্তর্গত কাজের দরুন যে পীড়ন সৃষ্টি হয়, এবং দ্বিতীয়টি কর্মস্থলের সামাজিক ও পেশাগত পরিবেশের দরুন যে ধরনের পীড়ন সৃষ্টি হয়। যেমন- ট্রাফিক পুলিসকে শীত-গ্রীষ্ম-বর্ষা সমস্ত ঋতুতে তাদের খোলা আকাশের নীচে ডিউটি করতে হয়।

(d) জীবনের প্রধান ঘটনা :=

ব্যক্তিগত জীবনে নানা ঘটনা যেমন - প্রেমের ব্যর্থতা কর্মচ্যুতি, আপনজনের মৃত্যু এরকম অসংখ্য ঘটনা ঘটতে পারে যা সাংঘাতিক ব্যক্তির মনে দুঃসহ পীড়নের কারন।

(e) সামাজিক পীড়ন :=

মানুষের শারীরিক ও মানসিক বিপর্যয়ে সমাজ একটি প্রধান আশ্রয় যা ভরসাস্থল, কিন্তু ক্ষেত্রবিশেষে সেই সমাজই ব্যক্তিগত পীড়নের কারন হয়ে উঠতে পারে।

যেমন- যক্ষ্মা রোগ, বর্ণবৈষম্য ইত্যাদি ব্যক্তিকে এবং পরিবারকে একঘরে করে দেয় যার ফলে সেই ব্যক্তি ও পরিবারকে সামাজিক পীড়ন ভুক্ত হতে হয়।

(f) শিক্ষাগত পীড়ন :-

বিদ্যালয়ে বা উচ্চতর শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে সামাজিক তথা ব্যক্তিগত পীড়নের ঘটনা নানা ভাবে ভিন্ন ভিন্ন লেখাপড়া বিচিত্র ধরনে ঘটে থাকে।
যেমন —

* অবিচার ও পক্ষপাত দেখা যায় শ্রেনী কক্ষে ছাত্রছাত্রীদের মধ্যেও, যেমন - ভালো মন্দ ছাত্র, বর্ন বৈষম্য ইত্যাদি কারনে মনে পীড়নের সৃষ্টি হয়,

* পাঠ্যবিষয়ের চাপ শিক্ষার্থীদের অনেক সময় নিজেদের ইচ্ছা না থাকলে ও পিতামাতার প্রত্যাশা পুরনে জন্য নিজেদের উপর চাপিয়ে নেয় যার ফলে শিক্ষার্থীকে মানসিক চাপে ভুক্তে হয়,

* প্রেমজ সম্পর্ক কিশোর কিশোরী ও সদ্য যৌবন প্রাপ্ত শিক্ষার্থীরা সহশিক্ষার প্রতিষ্ঠানে কিংবা বাইরে বয়সোচিত স্বাভাবিক ধর্মঅনুযায়ী অনেকেই প্রেমে পড়ে। এবং তার উপর যদি জটিলতা কিছু থাকে তবে তা তীব্র পীড়নের কারন হয়ে ওঠে,

* সহপাঠীদের মধ্যে সম্পর্ক অনেক সময় ভালো হয় না, তাহারা অন্যায় পরীক্ষার ফল, কোনো দলগত কারন ইত্যাদি প্রবল রেষারেষি চাপের সৃষ্টির অন্যতম কারন,

মোট কথা শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান, পাঠ্যসূচি, অন্যান্য বিষয় মিলিতভাবে শিক্ষাজনিত পীড়নের একটি বড়ো কারন হয়ে উঠতে পারে।

— o —

স্ট্রেস থেকে বাঁচার কৌশল বা,

পীড়নের প্রসমনের কৌশল (Coping strategies of stress)

⇒ Holmes and Rahe তাঁদের পীড়ন সম্পর্কিত গবেষনা এবং পীড়নের মাত্রা পরিমাপের জন্য স্কেল তৈরি করে তাঁদের রোগীদের চিকিৎসার ক্ষেত্রে চারটি কৌশলের কথা বলেছিলেন।

A. হোমস ও রাহে-র কৌশল

(i) চিহ্নিতকরন :-

অধিকাংশ মানুষ পীড়ন অনুভব করলেও পীড়নের প্রকৃত কারন তাদের কাছে খুব স্পষ্ট থাকেনা। কিন্তু পীড়ন জয় করার জন্য প্রথমেই দরকার অজ্ঞাত সূত্রে চিহ্নিত করা। কারন প্রকৃত কারনটি জানা থাকলে তবেই তার প্রশমনের প্রয়াস করা সম্ভব,

(ii) পরিহার করা :-

যে পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রন করা অসাধ্য কিন্তু অনিবার্য সেরকম পরিস্থিতি এড়িয়ে যাওয়ার ফলে পীড়ন প্রশমিত হতে পারে। এড়িয়ে যাওয়ার অর্থ পরিস্থিতি পালিয়ে যাওয়া নয়। এর অর্থ নিজে তাই পরিস্থিতির মুখোমুখি না হয়ে অন্যভাবে তার প্রতিকার করা,

(iii) অভিযোজন :-

যে পরিস্থিতি অসহনীয় হলেও এমন প্রতিকার নয় যে তা থেকে কোনো বড়ো সংকট সৃষ্টি হতে পারে তাই পরিস্থিতির সঙ্গে ধীরে ধীরে মানিয়ে নেওয়ার সচেতন প্রয়াস হল অভিযোজন, যা আমাদের পীড়ন প্রশমিত করতে পারে। প্রতিকূল আবহাওয়াজনিত পীড়নের প্রশমন এই কৌশলের উদাহরন,

(iv) স্বীকার করে নেওয়া :-

এমন অনেক পারিপার্শ্বিক বিষয় আছে যেগুলো এড়িয়ে যাওয়া যায় না, যা তার জীবনে মানসিক পীড়ন সৃষ্টি হয়। এক্ষেত্রে ওই বিষয়কে স্বীকার করে নেওয়া বা মানিয়ে নেওয়ার জন্য মানসিক প্রস্তুতি নেওয়া হয়।

যেমন — যারা বন্যাপ্রবণ এলাকায় বাস করে তারা বন্যা এড়ানোর জন্য অন্যত্র বাস করতে পারে ঠিকই কিন্তু অধিকাংশ মানুষই প্রাকৃতিক বন্যাকে মেনে নিয়ে কিছুটা হয়তো প্রস্তুতি নিয়ে সেইখানে বসবাস করে। মেনে নেওয়ার ফলে তাদের ক্ষয়ক্ষতি ও কষ্টের দরুন যে পীড়ন তা লাঘব হয়।

B. ⊞ ল্যাজারাস ও ফোকম্যান এর কৌশল ⊞

⇒ ল্যাজারাস ও ফোকম্যান পীড়ন প্রশমনের চারটি কৌশলের কথা বলেছেন, যথা —

(i) সমস্যাকেন্দ্রিক কৌশল :-

এই জাতীয় কৌশলে প্রধানত মূল সমস্যাটিকে চিহ্নিত করে তার সমাধানের বা দূরীকরণের মাধ্যমে পীড়ন প্রশমিত করার চেষ্টা করা হয়। দৈনন্দিন ঝামেলাজনিত পীড়নের সমাধান এই পথেই হতে পারে।

যেমন — ঝড়ে প্রতিবছর বাড়ি ভেঙে যাওয়ার সমস্যায় পাকাবাড়ি তৈরি করার চেষ্টা করে মানুষ।

(ii) প্রক্ষোভকেন্দ্রিক প্রশমন :-

যেকোনো সমস্যা অনির্দিষ্ট কিন্তু পীড়নের কেন্দ্র তাতে প্রক্ষোভজনিত বৈশিষ্ট্য, সেক্ষেত্রে পীড়ন প্রশমনের কৌশল ও প্রক্ষোভকেন্দ্রিক। ব্যক্তিগত, সামাজিক সম্পর্ক ইত্যাদির ক্ষেত্রে প্রায় প্রক্ষোভজনিত অসামঞ্জস্যই পীড়নের প্রধান কারণ। এরকম ক্ষেত্রে পীড়ন প্রশমনের প্রক্রিয়াও প্রক্ষোভকেন্দ্রিক হওয়াই স্বাভাবিক।

(iii) সাহায্য সন্ধানী কৌশল :-

অনেক মানুষই নিজের পীড়ন প্রশমিত করতে ব্যর্থ হয়। এরকম পরিস্থিতিতে যার কাছে সাহায্য পাওয়া যেতে পারে অনুযায়ী তার সাহায্যে পীড়ন প্রশমিত করার চেষ্টা করে।

যেমন- মা, বাবা, বন্ধু, চিকিৎসক প্রমুখ ব্যক্তির কাছে সমস্যা বলে অনেকটা শান্তি পায়। এবং সমস্যার সমাধানের চেষ্টা করা হয়। কোন ধরনের ব্যক্তিগত পীড়নের জন্য কার কাছে সাহায্য পাওয়া যাবে তা সবসময় নির্দিষ্ট থাকে না, তাই খুঁজে নিতে হয়। তাই কারণে এই জাতীয় কৌশলের নাম হল সাহায্য সন্ধানী কৌশল।

(iv) তাৎপর্য-সন্ধানী কৌশল :-

এই প্রক্রিয়া প্রকৃতপক্ষে এক ধরনের আত্মদীক্ষণ। নিজের মধ্যেই পীড়নের প্রকৃত উৎসটি অনুসন্ধান করে দেখা এবং তার প্রতিকার করা। আধুনিক পেশার জগতে ব্যক্তিকে প্রায়ই নানা আত্মদীক্ষণমূলক বিশ্লেষণ করতে অনুপ্রাণিত করা হয়।

যেমন- একজন ব্যর্থ কর্মচারী, যে ব্যর্থতাজনিত প্রবল পীড়নের শিকার, হয়তো তার যোগাযোগের দুর্বলতা কোথায় কখন সঠিক সময়ে বলতে পারে না। তখন তাকে ওই বিষয়ে প্রশিক্ষণ দিয়ে দুর্বলতা জয় করে পীড়নের হাত থেকে মুক্তি পেতে পারে।

C.# পরামর্শদাতা বা চিকিৎসকদের মতে পীড়ন প্রশমনের কৌশল :=

⇒ ① এড়িয়ে যাওয়া :-

পরিহার করা, দূরে সরে যাও, এড়িয়ে যাও,

② পরিবর্তন করা :=

যে পরিস্থিতি পীড়ন জনক সেই পরিস্থির পরিবর্তে বিকল্প পরিস্থিতি সৃষ্টি করা ভালো,

③ অভিযোজন করা :=

মানিয়ে নাও, নিজের অবস্থার বিশ্লেষন করে, আত্মসমীক্ষা করে নিজের মধ্যে প্রয়োজনীয় পরিবর্তন আনা, অভ্যাস পরিবর্তন করে নতুন অভ্যাস তৈরি করা,

④ মেনে নেওয়া :=

মেনে নাও, নিরুপায় বা হতাশ হয়ে মেনে নেওয়া নয়, অনিবার্যতা বিচার করে স্বীকার করে নাও,

⑤ ব্যাখ্যা করা :=

পরিস্থিতি বিশ্লেষন করো, পরিস্থিতির তাৎপর্য অনুধাবন করতে চেষ্টা করো, সঠিক ব্যাখ্যা বিশ্লেষন পীড়ন কমিয়ে আনতে সহায্য করে,

⑥ সাহায্য গ্রহন করা :=

যোগ্য সাহায্যকারীর সন্ধান করে তাকে সবকিছু খুলে বলো, তার সাহায্য বা পরামর্শ অনুযায়ী পরিস্থিতির মোকাবিলা করতে চেষ্টা করো,

⑦ সচল ও সক্রিয় থাকা :-

পীড়ন সত্ত্বেও সচল ও সক্রিয় থেকে স্বাভাবিক কাজকর্ম করলে পীড়ন লাঘব হবে, এসময় প্রশমিত হতে পারে।

⑧ আরাম করা :-

পীড়নের সময় উত্তেজিত টানটান অবস্থার বিপরীতে শরীরের পেশি, স্নায়ুতন্ত্র যাতে শিথিল থাকে তার জন্য আরাম করো।

⑨ ব্যায়াম :-

ব্যায়াম, বিশেষত যোগাসন ও যোগব্যায়াম পীড়নের মহৌষধ। সেইজন্য নিয়মিত ব্যায়াম ও যোগাসন করা ভালো।

⑩ ধ্যান :-

নিয়মিত ধ্যান স্নায়ুতন্ত্র শিথিল ও স্নিগ্ধ করে; রক্তচাপ কমায়, পীড়নের প্রশমন নিশ্চিত করে।

⑪ বিনোদন :-

নিজের পছন্দের বিনোদন যে আনন্দ দেয় তা পীড়ন প্রশমনের একটি প্রধান উপায়।

যেমন- গান, নাটক শোনা ইত্যাদি।

বিনোদন হিসেবে ক্রীড়ার ভূমিকাও উল্লেখযোগ্য।

৭. পীড়ন ও পীড়কের পার্থক্য :-

Stress	Stressor
① ব্যক্তির এমন অবস্থা যেখানে সে মনে করে তার সুস্থাবস্থা বিঘ্নিত এবং সমস্ত শক্তি দিয়ে তা রক্ষা করতে হবে, মানসিক চাপের ফলে ব্যক্তির সাম্যবস্থা বিচ্ছিন্ন হয়, এ ছাড়া হতাশা ও উত্তেজনা ব্যক্তির মধ্যে টেনশনের সৃষ্টি করে। দীর্ঘ সময় ধরে টেনশন মানসিক চাপের রূপ নেয়।	① একজন পীড়ক একটি রাসায়নিক বা জৈবিক এজেন্ট পরিবেশগত অবস্থা, বহিরাগত উদ্দীপক বা একটি প্রতিক্রিয়া ঘটায়,
② যখন কোনো ব্যক্তি যতটা সামাজিক ও মানসিক সম্পদ জড়ো করতে পারেন, তার চেয়ে তার দাবি তাকে ছাপিয়ে গেলে তখন যে শারীরিক ও মানসিক অবস্থার সৃষ্টি হয় তাকে পীড়ন বলা হয়।	② পীড়ক এমন ঘটনা বা পরিবেশ হতে পারে যা ব্যক্তি বিবেচনা চ্যালেঞ্জ এবং / অথবা তাদের সুরক্ষার জন্য হুমকিস্বরূপ বিবেচনা করতে পারে।
③ মানুষ যখনই প্রয়োজনের মতো প্রতিকূল পরিবেশের মুখোমুখি হয় তখনই তার দৈহিক-মানসিক সুস্থিতি নষ্ট হয়। এই অবস্থার নাম পীড়ন।	③ আর পরিবেশের প্রতিকূলতার উৎস হল পীড়ক,
④ পীড়ন অপসঙ্গতিমূলক আচরণের অন্যতম কারন, অর্থাৎ - পীড়কের ফল হল পীড়ন।	④ যে পরিস্থিতি, বস্তু বা ঘটনা ব্যক্তির পীড়নের কারন তাই-ই পীড়ক, অর্থাৎ পীড়নের কারন হল পীড়ক,

01→ B. উত্তমরূপে অভিযোজিত ব্যক্তি :- এর বৈশিষ্ট্য : —

সংগতিবিধানকে একধরনের প্রক্রিয়া হিসেবে বর্ণনা করা যায়, এই প্রক্রিয়ায় ব্যক্তি নিজে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করে। যে-কোনো ক্ষেত্রে ব্যক্তির সক্রিয়তা তার লক্ষ্য প্রাপ্তিতে সহায়তা করে। আবার সকল ব্যক্তি যখন পরিবেশের সাথে সংগতিবিধানে অগ্রসর হচ্ছে, তখন তার সংগতিবিধানেরও উন্নত মান থাকে ধারাবাহিক, আর যে সকল বৈশিষ্ট্যের ভিত্তিতে তাদের এই সংগতিবিধানের মান নির্ণয় করা যাবে, এই বৈশিষ্ট্যগুলি অবশ্যই আচরণগত, অর্থাৎ এই দিক থেকে ব্যক্তির সংগতিবিধানে তার পারদর্শিতা হিসেবেও গণ্য হয়, যে ব্যক্তি সংগতিবিধানে পারদর্শিতা প্রদর্শন করে তাকে বলা হয় ধারাবাহিক ব্যক্তিত্বের অধিকারী, বা উত্তম রূপে অভিযোজিত ব্যক্তি, এই উত্তমরূপে অভিযোজিত ব্যক্তিদের বিভিন্ন বৈশিষ্ট্যগুলি বা অভিযোজনের পারদর্শিতার মান গুলি হল —

Stress	Stressor
(5) পীড়ন অবশ্যই ব্যক্তিগত, মানসিক অবস্থা যা সর্বজনীন নয়।	(5) কিন্তু যখন এমন কোনো পীড়ক উপস্থিত হয় যা কোনো অঞ্চলের, দেশের কিংবা বিশ্বের বিস্তীর্ণ অংশের বিপুল সংখ্যক মানুষের পীড়নের কারণ হয়ে দাঁড়ায় তখন তাকে বলা হয় বৃহত্তর সর্বজনীন পীড়ক।