

মানুষ সামাজিক প্রাণী। জন্মের পর থেকে মৃত্যুর আগ পর্যন্ত একজন মানুষ নানা সম্পর্কে জড়িয়ে থাকে - পরিবার, বন্ধু, সহকর্মী কিংবা প্রতিবেশী। কিন্তু জীবনের নানা পর্যায়ে কোনো না কোনো কারণে সেই সম্পর্কগুলোতে ফাঁক তৈরি হয়, কিছু সম্পর্ক ভেঙে যায়, কেউ কেউ দূরে সরে যায়। এভাবেই ধীরে ধীরে মানুষ একাকীত্বের দিকে ধাবিত হয়।

একাকীত্ব অনেক সময় আসে পারিবারিক অশান্তি, কাজের চাপ, সম্পর্কের টানাপোড়েন কিংবা শহুরে জীবনের ব্যস্ততার কারণে। আজকের দ্রুত গতির জীবনে মানুষ নিজের জন্য সময় বের করতে পারে না, আবার কেউ কারও খোঁজও রাখে না। ফলে যেকোনো ব্যক্তি সহজেই একা হয়ে পড়ে। প্রথমদিকে এটা হয়তো বড় কোনো সমস্যা মনে না-ও হতে পারে, কিন্তু দীর্ঘমেয়াদে একাকীত্ব আমাদের মানসিক এবং শারীরিক স্বাস্থ্যের ওপর বড় ধরনের নেতিবাচক প্রভাব ফেলে।

গবেষণায় দেখা গেছে, দীর্ঘদিন একা থাকার ফলে মানুষের মধ্যে বিষণ্ণতা, উদ্বেগ, অবসাদ এবং আত্মবিশ্বাসের অভাব দেখা দেয়। একাকীত্বে ভোগা মানুষরা অনেক সময় মাদকাসক্তি বা আত্মহত্যার মতো চরম সিদ্ধান্তও নিয়ে ফেলে। তারা নিজেদের প্রয়োজনীয় মনে করে না, এমনকি জীবনের প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলে। কর্মজীবনেও এর প্রভাব পড়ে। মনোযোগের অভাব, কাজের প্রতি আগ্রহ কমে যাওয়া কিংবা সহকর্মীদের সঙ্গে দূরত্ব তৈরি হওয়া - এ সব

কিছুই কর্মজীবনে পিছিয়ে পড়ার কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

এছাড়াও একাকীত্ব শারীরিক স্বাস্থ্যের ওপর অনেক প্রভাব ফেলে। এটি হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ, অনিদ্রা, এবং এমনকি অকাল মৃত্যুর ঝুঁকিও বাড়িয়ে দেয়। মানসিক চাপ শরীরের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল করে দেয়, ফলে সহজেই নানা রোগের শিকার হতে হয়।

তবে আশার কথা হলো, একাকীত্ব কোনো চিরস্থায়ী অবস্থা নয়। চাইলে সচেতনভাবে কিছু পদক্ষেপ নিয়ে এই অবস্থা থেকে বেরিয়ে আসা যায়। জেনে নিন এমন কিছু কার্যকর উপায়-

১. বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তোলা

একাকীত্ব দূর করার সবচেয়ে কার্যকর উপায় হলো অন্যদের সঙ্গে সম্পর্ক তৈরি করা। বন্ধু তৈরি করা, পরিবারকে সময় দেওয়া কিংবা পুরনো কোনো বন্ধুর সঙ্গে নতুন করে যোগাযোগ করা মানসিকভাবে ইতিবাচক প্রভাব ফেলে। চেষ্টা করুন সপ্তাহে অন্তত একদিন কোনো প্রিয়জনের সঙ্গে সময় কাটাতে।

২. নতুন অভ্যাস বা শখ গড়ে তোলা

শখ মানুষের মনকে প্রশান্ত রাখে। আপনি যদি বাগান করা, ছবি আঁকা, গান গাওয়া, রান্না করা কিংবা অন্য কোনো সৃজনশীল কাজে আগ্রহী হন, তাহলে তা নিয়মিতভাবে চর্চা করুন। এগুলো মনকে ব্যস্ত রাখে এবং মানসিক প্রশান্তি দেয়।

৩. বই পড়া

বইকে বলা হয় নীরব বন্ধু। একাকীত্বের সময় বই পড়া হতে পারে আপনার সঙ্গী। আত্মউন্নয়নমূলক, কল্পকাহিনি, ইতিহাস কিংবা প্রিয় লেখকের বই পড়ে আপনি নিজেকে মানসিকভাবে সমৃদ্ধ করতে পারেন।

৪. ঘুরতে যাওয়া

বেশিরভাগ সময় যারা একাকীত্বে ভোগে তারা কাজের বাহিরে তেমন কোথাও ঘুরতে যান না। কিন্তু আপনি যখন কোথাও ঘুরতে যাবেন তা আপনার মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য ভালো। তাই চেষ্টা করবেন সময় পেলেই ঘুরতে যাওয়ার। এতে করে আপনি একা থাকলেও প্রকৃতির সঙ্গে আপনার সুন্দর সম্পর্ক গড়ে উঠবে।

৫. স্বেচ্ছাসেবামূলক কাজে অংশগ্রহণ

অন্যের উপকারে নিজেকে নিয়োজিত করলে আত্মতৃপ্তি আসে এবং নিজের গুরুত্ব উপলব্ধি করা যায়। বিভিন্ন সংগঠন বা সমাজসেবামূলক কাজে অংশ নিলে আপনি নতুন মানুষের সঙ্গে পরিচিত হতে পারবেন এবং নিজেকে আরো মূল্যবান মনে হবে।

৬. বেশি পরিশ্রম করার মানসিকতা

মানুষ যখন কাজে খুব ব্যস্ত থাকে তখন সে এমনিতেই কাজের বাহিরে অন্য কোন কিছুতে মনোযোগ দিতে পারে না। তাই আপনি আপনার একাকীত্ব দূরীকরণে নিজের পেশাগত কাজের প্রতি বেশি মনোযোগ দিতে পারেন।

৭. প্রয়োজনে মনোচিকিৎসকের সহায়তা নেওয়া

যদি আপনি একাকীত্ব থেকে নিজে বেরিয়ে আসতে ব্যর্থ হন, তবে দ্বিধা না করে মনোরোগ বিশেষজ্ঞের সাহায্য নিন। মানসিক সুস্থতা ঠিক রাখার জন্য এটি একটি বুদ্ধিমানের কাজ।

একাকীত্বকে উপেক্ষা করলে তা ধীরে ধীরে মানুষের আত্মাকে নিঃশেষ করে দিতে পারে। তাই সময় থাকতে এর প্রতিকার করা প্রয়োজন। নিজের যত্ন নেয়া, আত্মবিশ্বাস বজায় রাখা এবং অন্যদের সঙ্গে সংযোগ রক্ষা করা – এই কয়েকটি অভ্যাস গড়ে তুললে একাকীত্ব আপনাকে কাবু করতে পারবে না।

মনোচিকিৎসক

© 2025 TimesToday. All Rights Reserved.

Generated on 28 June, 2025 12:23

URL: <https://www.timestodaybd.com/lifestyle/7758071570>