

একজন রোহিঙ্গা শরণার্থীর গল্প: সম্প্রদায়ের মনোসামাজিক স্বৈচ্ছাসেবক হয়ে ওঠা

আরাফাত উদ্দিন^১ ও হাসনা সুমি^২

১মেডিকেল সহকারী, কমিউনিটি সাইকোসোশ্যাল স্বৈচ্ছাসেবক, গণস্বাস্থ্য কেন্দ্র, কক্সবাজার, বাংলাদেশ,
২এম.এস., জনস্বাস্থ্য ও পুষ্টি ইউনিট, ইউএনএইচসিআর কক্সবাজার, বাংলাদেশ

সারসংক্ষেপ

২০১৭ সালের আগস্ট মাসে মায়ানমারের আরাফাত রাজ্যে সহিংসতার পরে অনেক রোহিঙ্গা শরণার্থী প্রচণ্ড মানসিক আঘাত নিয়ে বাংলাদেশে এসেছিল। তারা মায়ানমারে তাদের অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে মানসিক সমস্যার পাশাপাশি স্বাস্থ্যগত সমস্যা নিয়েও এসেছিল। মানসিক স্বাস্থ্য পরিস্থিতি এবং মনস্তাত্ত্বিক সমস্যাগুলি তাদের কাছে জীবনকে আগের তুলনায় আরও অনিশ্চিত করে তুলেছে। অন্য একটি দেশে (বাংলাদেশ) আসা এবং এখানে মানিয়ে নেয়াটা তাদের জীবনে একটি বড় পরিবর্তন ছিল। যাইহোক, মানুষ প্রতিকূলতার মধ্যেও স্থিতিশীল হতে পারে এবং কিছু কিছু অব্যাহত ও কষ্টের প্রেক্ষাপটে চালিয়ে যেতে সক্ষম হয়। এই ব্যক্তিগত প্রতিফলনে, প্রথম লেখক জনাব আরাফাত উদ্দিন, বাংলাদেশে অস্থায়ী শরণার্থী শিবিরের কমিউনিটি মনোসামাজিক স্বৈচ্ছাসেবক হিসাবে তার অভিজ্ঞতার কথা বলেছেন। রোহিঙ্গা শরণার্থী হিসাবে তিনি তার নিজের অভিজ্ঞতা বর্ণনা করেছেন এবং একজন মনোসামাজিক স্বৈচ্ছাসেবক হবার ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার কথা বলেছেন। তিনি একজন কমিউনিটি মনোসামাজিক স্বৈচ্ছাসেবক হিসাবে তার ভূমিকার কথা বলেছেন, তিনি যে প্রতিবন্ধকতাগুলোর মুখোমুখি হয়েছেন তা নিয়ে আলোচনা করেছেন, তার কাজ সম্পর্কে সম্প্রদায়ের উপলব্ধিগুলি বর্ণনা করেছেন এবং তার ভবিষ্যতের প্রত্যাশাগুলির কথা বলেছেন। এর শেষার্শ্বে, ইউএনএইচসিআর-এর একজন বাংলাদেশী নারী মনোবিজ্ঞানী হাসনা সুমি, কমিউনিটি মনোসামাজিক স্বৈচ্ছাসেবকদের প্রশিক্ষণ ও তদারকিতে তার অভিজ্ঞতার বর্ণনা দিয়েছেন।

কক্সবাজারের ইউএনএইচসিআর এর মেন্টাল হেলথ এবং সাইকোসোশ্যাল সাপোর্ট টিমের সাথে কাজ করা সাইকোসোশ্যাল অ্যাসোসিয়েট হাসনা আক্তার সুমিকে বলা এই ব্যক্তিগত প্রকাশে আরাফাত উদ্দিনের জীবন কাহিনী রয়েছে। যখন এই বিশেষ ইস্যুটির জন্য গবেষণাপত্র আহ্বান করা হয়েছিল, একজন রোহিঙ্গা শরণার্থীর দৃষ্টিকোণ থেকে একটি জীবন কাহিনী ধারণ (রেকর্ড) করার কথা সুমি চিন্তা করলেন। তিনি রোহিঙ্গা মনোসামাজিক স্বৈচ্ছাসেবীদের একটি দলের সাথে ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করেন এবং জানতে চেয়েছিলেন তাদের মধ্যে কারা স্বৈচ্ছাসেবক হিসেবে তাদের গল্পগুলি বলতে পারেন। আরাফাত স্বৈচ্ছায় এগিয়ে এসেছিলেন। সুমি এবং আরাফাত ২৯ এপ্রিল এবং ২ মে, ২০১৯ এ কুতুপালং মেগা শিবিরের ক্যাম্প ৪ এ একসাথে বসেছিলেন। তারা রোহিঙ্গা ভাষায় কথা বলেছিলেন। আরাফাত তাঁর গল্পটি বললেন যখন সুমি ইংরেজি ভাষায় এটি লিখেছিলেন। এই নিবন্ধের বিভিন্ন খসড়া আরাফাতের সাথে আলোচনা করে করা হয়েছিল এবং তিনি এই গল্পটি প্রকাশের জন্য তার সম্মতি দিয়েছেন।

মূল শব্দসমূহ: বাংলাদেশ, কমিউনিটি মনোসামাজিক স্বৈচ্ছাসেবক, মোকাবেলা, শরণার্থী, রোহিঙ্গা, মানসিক চাপ

আরাফাতের গল্প

ভূমিকা

আমার নাম আরাফাত উদ্দিন। আমার বয়স পঁচিশ বছর। ২০১৭ সালের সেপ্টেম্বরের পর থেকে আমি বাংলাদেশের কুতুপালংয়ে বসবাস করছি, যা বিশ্বের বৃহত্তম শরণার্থী বসতি। আমি এখানে শরণার্থী হিসাবে দেড় বছরেরও বেশি সময় কাটিয়েছি। সত্যিই, আমি কখনও ভাবিনি যে আমি আমার পরিবার নিয়ে এই জনাকীর্ণ বসতিতে এসে পড়বো, খাবার, আশ্রয়, স্বাস্থ্য এবং সুরক্ষার অনুসন্ধান করব। আমার দেশ সেই মায়ানমার থেকে এখন পর্যন্ত কীভাবে আমি এই শিবিরে শরণার্থী হয়েছি এটি একটি দীর্ঘ গল্প। মায়ানমারে হিংসাত্মক ঘটনাগুলি দেখার পরে আমার মধ্যে যে মানসিক চাপ তৈরি হয়েছিলো তা সামলানোর জন্য আমি লড়াই করে যাচ্ছি। আমার বাবা ধরা পড়েছিলেন এবং তার জেল হয়েছিল এবং আমাকে ও আমার পরিবারের তাকে ফেলে চলে

এই নিবন্ধটি অনলাইনে পড়ুন

কুইক রেসপন্স কোড:



ওয়েবসাইট:

www.interventionjournal.org

ডিওআই:

10.4103/INTV.INTV_46_19

আসতে হয়েছিল। বাংলাদেশ সরকার জাতিসংঘের এজেন্সিগুলির সহায়তায় এদেশে আমাদের জীবন ফিরে পাওয়ার সুযোগ করে দিয়েছে। মানসিক চাপ সামলানো এবং মায়ানমারে আমাদের সাথে যা ঘটেছিল তার স্মৃতি নিয়ে কাজ করা আমার এবং অন্যান্য অনেক শরণার্থীর পক্ষে প্রায়ই কঠিন হয়ে পড়ে। কীভাবে আমি শরণার্থী হয়েছি এবং তারপরে আমার সম্প্রদায়ের সেবা করার জন্য একজন কমিউনিটি মনোসামাজিক স্বৈচ্ছাসেবক (সিপিভি) হয়েছি সে সম্পর্কিত ব্যক্তিগত ভাবনাগুলো আমি এখানে প্রকাশ করছি।

যোগাযোগের ঠিকানা: হাসনা আক্তার সুমি, গণস্বাস্থ্য কেন্দ্র, কক্সবাজার, বাংলাদেশ।
ইমেইল: sumi@unhcr.org

জমাকৃত: ৯ জুলাই ২০১৯ **সংশোধিত:** ৫ আগস্ট ২০১৯
গৃহীত: ২০ সেপ্টেম্বর ২০১৯ **প্রকাশিত:** ২৯ নভেম্বর ২০১৯

এটি একটি উন্মুক্ত অভিজ্ঞমাত্রা থাকা জার্নাল, এবং এর নিবন্ধগুলো ক্রিয়েটিভ কমন্স অ্যাট্রিবিউশন-নন-কমার্শিয়াল-শেয়ারঅলাইক ৪.০ লাইসেন্সের শর্তাবলির অওতায় বিতরণ করা হয়েছে, যা যথার্থ প্রাপ্তিকার করা হলে অন্যদের অ-বাণিজ্যিকভাবে রিমিক্স করতে, পরিবর্তন ঘটাতে, এবং এর ভিত্তিতে নতুন কিছু তৈরি করতে অনুমতি দেয়। নতুন রচনাগুলোও অনুসরণ করে ব্যবহার করা যাবে।

পুনর্মুদ্রনের জন্য যোগাযোগ করুন: reprints@medknow.com

এই নিবন্ধটি যেভাবে উদ্ধৃত করবেন: উদ্দিন, এ., এবং সুমি, এইচ. (২০১৯). একজন রোহিঙ্গা শরণার্থীর কাহিনী: কমিউনিটির জন্য মনোসামাজিক স্বৈচ্ছাসেবী হয়ে ওঠা। ইন্টারভেনশন, ১৭(২), ২৯৬-৩০০.

শরণার্থী হওয়া

আমার জন্ম ১৯৯৪ সালে মায়ানমারে। আমি সবচেয়ে বড় ছেলে এবং আমি আমার বাবা-মা এবং আত্মীয়দের সাথে থাকতাম। আমাদের পরিবারের সদস্যরা আমাদের পাশে থাকতেন এবং আমরা একসাথে একটি যৌথ পরিবার গঠন করি। আমরা ধনী ছিলাম। আমাদের নিজস্ব ধানের ক্ষেত ছিল, নিজস্ব গাভী ছিল এবং বেশ কয়েকটি মোটরসাইকেল ছিল। আমি মায়ানমারে উচ্চশিক্ষা অর্জন করতে সক্ষম হয়েছি এবং একজন মেডিকেল সহায়ক হিসাবে কাজ করছিলাম। তারপরে হঠাৎ করে সমস্ত কিছু এলোমেলো হয়ে গেল। আমরা এখনও জানি না, এমনটি হবার পিছনের কারণ কী অথবা কেনইবা তারা আমাদের নির্বাসিত করেছিল।

দিনটি ছিল ২৫ই আগস্ট ২০১৭। প্রতি দিনের মতো, আমি কর্মদিবসের শেষে হাসপাতাল থেকে বাড়ী ফিরেছি। হঠাৎ, রাত ১১ বা ১২ টার দিকে আমি দূর থেকে একটি বিস্ফোরণ শুনতে পেলাম। এই ভয়াবহ শব্দটি শুনে আমার পুরো পরিবার গ্রামের ভিতরে ছুটে যায় কারণ আমাদের বাড়ীটি গ্রামের প্রবেশপথের কাছাকাছি ছিল। পরে সেই রাতেই, রাত ১ টা থেকে ২ টার মধ্যে আমরা আবার বিস্ফোরণের শব্দ শুনতে পেলাম, তবে এখন সাথে রাইফেলের গুলিবর্ষণের শব্দ রয়েছে। আমি এবং আমার পরিবার প্রচণ্ড ভয়ে রাত কাটিয়েছি। সকালে, আমরা তখনও বিস্ফোরণের শব্দ শুনতে পেলাম। আমরা যখন আমাদের বাড়ীর দিকে যাচ্ছিলাম তখন দেখলাম একদল সৈন্য এগিয়ে আসছে। সেই মুহূর্তে, আমার বাবা আমাদের বাড়ীতে ছিলেন এবং সেনাবাহিনী তাকে ধরে ফেলে এবং তারা তাকে মারধর করতে করতে টেনেহিঁচড়ে তাদের সাথে নিয়ে গিয়েছিল। আমরা কিছুই করতে পারি নি এবং অসহায়ভাবে এটি দেখছিলাম।

আমার বাবাকে নিয়ে যাওয়ার পরে, পরিবারের সবাই আমরা খুব অসহায় হয়ে পড়েছিলাম। আমরা এতটা অসহায় বোধ করেছি এবং কী করব তা সিদ্ধান্ত নিতে পারিনি। কীভাবে আমরা আমাদের বাবাকে ফিরিয়ে আনতে পারি? আমাদের কি করা উচিত? আমাদের আত্মীয়রা আমাদেরকে আরও হতাশ করে তোলে। তারা বলেছিলেন যে তাকে ফিরিয়ে আনতে কিছুই করা যাবে না এবং আমরা যদি কিছু করার চেষ্টা করি, সেনাবাহিনী তাকে হত্যা করবে। আমি খুব চিন্তিত এবং সেনাবাহিনীর প্রতি ক্ষুব্ধ ছিলাম। আমি সেনাবাহিনীর কাছাকাছি যাওয়ার এবং কেন তারা আমাদের সাথে এই কাজগুলো করেছে তা জিজ্ঞাসা করার কথা বিবেচনা করেছি। কিন্তু আমি তা করতে পারিনি। কারণ সেনাবাহিনী অবিরাম গুলি চালিয়ে যাচ্ছিল, আমি তাদের কাছে যেতে পারিনি। হঠাৎ গুলি ছোঁড়ার পাশাপাশি তারা ঘরগুলিকে আগুন ধরিয়ে দেওয় শুরু করে এবং সমস্ত কিছু জ্বালিয়ে দেওয়া শুরু করে। আমরা ফাঁদে পড়েছি বলে মনে হচ্ছিল কারণ তারা চারদিক থেকে এসেছে এবং পালানোর কোনও উপায় ছিল না। তবে আমাদের গ্রামের পাশেই একটি নদী ছিল, নদীর অন্য তীরে একটি গ্রাম ছিল। আমাদের গ্রামের লোকেরা তাৎক্ষণিকভাবে এবং ভয়ে ভয়ে নদী পার হয়ে গেল। ওপাশ থেকে আমরা দেখলাম আমাদের গ্রাম জ্বলছে। কিছুই অবশিষ্ট ছিল না। আমরা আর আমাদের গ্রামে ফিরে আসতে পারিনি। সবচেয়ে দুঃখজনক বিষয় হল তারা যখন গ্রামটিকে জ্বালাতে শুরু করেছিল, ভিতরে লোকজন আছে এমন বাড়িঘর তখনও ছিল, যারা নদীটি পার হতে সক্ষম ছিল না। তাদের শিশুদের সহ এই লোকদেরকে তাদের নিজের বাড়ীতে জীবন্ত পুড়িয়ে দেওয়া হয়েছিল! সেই অন্য গ্রামে আমরা দুইদিন থাকি এবং পরে অন্য গ্রামে পালিয়ে যাই। কিন্তু দুইদিন পরেই সেই গ্রামটিতেও আক্রমণ করা হয়েছিল এবং আমাদের আবারও অন্য একটি গ্রামে সরে যেতে হয়েছিল। তিন দিন পরে সেই গ্রামেও আক্রমণ করা হয়েছিল এবং আমরা বড় নদীর দিকে এগিয়ে গেলাম, যেখানে থেকে আমরা নৌকায় করে পার হতে পেরেছিলাম। ১ সেপ্টেম্বর ২০১৭ তারিখে আমরা বাংলাদেশে পৌঁছাই।

আশ্রয়দাতা সম্প্রদায়ে প্রতিবন্ধকতার সম্মুখীন হওয়া

আমার পরিবার এবং আমি বাংলাদেশের দিকে নাফ নদীর তীরে অবস্থিত শাহপারীর দ্বীপে ছিলাম। আমরা অন্যান্য শরণার্থীদের সাথে বসতি স্থাপনের

চেষ্টা করেছি তবে প্রচণ্ড সমস্যার মুখোমুখি হয়েছি। আমরা স্থানীয় ভাষা বুঝতে পারতাম না, সুতরাং প্রাথমিক বিষয়ে জানার জন্যও অন্য লোকের সাথে যোগাযোগ করা শক্ত ছিল যেমন আমরা কোথায় যেতে পারতাম, শরণার্থী শিবিরটি কোথায় ছিল, কোথায় আমরা আশ্রয় নেয়ার জায়গা খুঁজে পেতে পারি এবং কীভাবে ঘর বানানোর উপকরণগুলি খুঁজে পেতে পারি এরকম আরও অনেক। আমরা খাবারের ক্ষেত্রেও মারাত্মক সমস্যার মুখোমুখি হয়েছিলাম, কারণ যেই খাবার দেয়া হয়েছিল তা আমাদের জন্য যথার্থ ছিল না। মায়ানমারে আমাদের এ জাতীয় খাবার খাওয়ার অভ্যাস ছিল না। ফলস্বরূপ, আমরা খাবার পেয়েও ক্ষুধার্ত ছিলাম। উপরন্তু, কিছু লোক খাদ্য বিতরণ করার সময় আমাদের সাথে রক্ষণ আচরণ করেছিল। খাদ্য বিতরণের জন্য কোনও নিয়মতান্ত্রিক পদ্ধতি ছিল না এবং এর ফলে বিশৃঙ্খল পরিস্থিতি তৈরি হয়েছিল। খাদ্য সংগ্রহের জন্য দীর্ঘ কাতারে আমি লোকজনদের অজ্ঞান হয়ে যেতে দেখেছি।

কিছুদিন পরে আমাদের কুতূপালংয়ে স্থানান্তর করা হয়। প্রায় কোনও গোপনীয়তা ছাড়াই আমরা অন্যান্য অনেক পরিবারের সাথে একটি স্থানীয় আশ্রয়কেন্দ্রে কিছু দিন কাটিয়েছি। আমি আমার মা ও বোনদের খোলা জায়গায় ঘুমানো নিয়ে খুব উদ্ভিগ্ন ছিলাম, যেখানে খুব নিকটেই অন্য অনেক পুরুষ ছিল। অনেক রাত আমি ঘুমাতে পারিনি কারণ রাতে আমার পরিবারকে পাহারা দিতে হয়েছিল। সবচেয়ে বড় সমস্যা ছিল সাধারণ টয়লেটগুলো ব্যবহার করা, যদিও সেগুলো পুরুষ ও নারীদের জন্য আলাদা ছিল। আমাকে টয়লেটের সামনে দাঁড়িয়ে আমার পরিবারকে পাহারা দিতে হয়েছিল যখনই তারা টয়লেট ব্যবহার করত। আমাদের প্রায় কোনও সহায়সম্পদ ছিল না। আমরা যে জামাকাপড়গুলো পরা ছিলাম সেগুলি নিয়ে এখানে পৌঁছেছি এবং একই জামাকাপড় ব্যবহার করে যাচ্ছিলাম। কিছু জামাকাপড় আশ্রয়দাতা সম্প্রদায়ের কিছু দয়ালু বাংলাদেশী দান করেছিলেন, কিন্তু এগুলি শেষ পর্যন্ত চুরি হয়ে যায়। একটি বৃহৎ আশ্রয়দাতা সম্প্রদায়ের সাথে একটি দেশে বিদেশী সম্প্রদায় হিসাবে বসবাস করা কখনও সহজ ছিল না। অনেক প্রতিবন্ধকতার সম্মুখীন হবার পরে, আমরা ইউএনএইচসিআর কর্তৃক সরবরাহকৃত উপকরণসমূহ দিয়ে ক্যাম্পে আমাদের নিজস্ব আশ্রয়স্থল তৈরি করে নিতে পারলাম। এখন আমরা অন্তত নিরাপত্তা এবং ব্যক্তিগত গোপনীয়তা নিয়ে বাঁচতে পারি।

সম্প্রদায়ের মনোসামাজিক স্বেচ্ছাসেবক হয়ে ওঠা

কিছু দিন পরে, আমার সম্প্রদায়ের লোকজন আমার কাছ থেকে আরও বেশি কিছু প্রত্যাশা করছিল, কারণ আমি আমার সম্প্রদায়ের একমাত্র ব্যক্তি যিনি স্বাস্থ্যসেবায় প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ছিলাম। এক পর্যায়ে আমি একজন 'মাঝি' নির্বাচিত হয়েছিলাম, যাকে সম্প্রদায়ের কোনও নির্দিষ্ট দলের তত্ত্বাবধায়ক হতে হতো। জনগোষ্ঠীর নেতা হিসাবে আমি ইউএনএইচসিআর এবং অন্যান্য সংস্থাসহ যারা আমাদের সহায়তা করতে পারে তাদের কাছে আমাদের প্রয়োজনীয়তা ও ভোগান্তির কথা জানাতে কঠোর পরিশ্রম করেছি। ইউএনএইচসিআর জনগোষ্ঠীর সমস্যাগুলি মূল্যায়নের জন্য মাঝিদের সাথে কাজ করেছিল। আমি সবসময় মনে মনে বিশ্বাস করেছিলাম যে যদি আমি আমার লোকদের সাহায্য করতে পারি এবং সম্প্রদায়কে সহায়তা করায় সক্ষম হতে পারি তবে আমার বাবা আমার জন্য গর্বিত হবেন। এটি আমাকে দিনের পর দিন আরও কর্মশীল হতে এবং যতটা সম্ভব মানুষকে সহায়তা করতে উদ্বুদ্ধ করেছিল।

সম্প্রদায়ের নেতা হওয়ার পথে, আমি পুরানো শরণার্থীদের নিয়ে কিছু সমস্যার সম্মুখীন হয়েছিলাম যারা ইতিমধ্যে বহু বছর ধরে এখানে বসবাস করছিলেন এবং নতুন আগতদের নিয়ে সন্তুষ্ট ছিলেন না। কখনও কখনও, আমি তাদের জিজ্ঞাসা করতাম কেন তারা আমাদের নিয়ে বিরক্তি বোধ করে: 'আপনি এবং আমি একই - আমরা সবাই শরণার্থী'। তখন তারা বলেছিলেন, 'না, আমরা এক নই। আমরা এখানে আগে এসেছি। তোমরা আসার আগে আমরা এখনকার তুলনায় আরও বেশি সুযোগ-সুবিধা পাচ্ছিলাম'। তবে আমি দৃঢ় থাকার এবং জনগোষ্ঠীর অন্যদের সহায়তা করতে পারে এমন ব্যক্তি হতে অনুপ্রাণিত হবার চেষ্টা করেছি।

একদিন, আমি জানতে পারলাম যে মানবিক সংস্থাগুলি তাদের নিজ সম্প্রদায়কে সহায়তা করতে আগ্রহী এমন ব্যক্তিদের খোঁজ করছে এবং তারা এর জন্য আর্থিক অনুদান ঘোষণা করেছিলো। যেহেতু আমাকে আমার পরিবারের যত্ন নিতে হচ্ছিলো এবং মানুষকে সহায়তা করার জন্য আমার দক্ষতা বিকাশে আগ্রহ ছিল, তাই আমি খুব আকৃষ্ট হয়েছিলাম। স্বাস্থ্যসেবা সংস্থা ওবিএটি হেল্পার্স নামে পরিচিত একটি অঙ্গ সংগঠনে আমি মেডিকেল সহকারী হয়েছিলাম। এক্স-রে এবং ইকোকার্ডিওগ্রাম (ইসিজি) এর মতো পরীক্ষাগার সহায়তার কাজে আমি বেশি নিযুক্ত থাকতাম। আমি মানুষকে চিকিৎসকদের দেয়া ওষুধের ব্যবস্থাপত্রগুলি বুঝিয়ে দেয়ার কাজেও যুক্ত ছিলাম। দশ মাস পর ওবিএটি হেল্পার্স তাদের কার্যক্রম বন্ধ করে দেয় এবং আমি ইউএনএইচসিআর দ্বারা অর্থায়িত আরেকটি জাতীয় সংস্থা (গনস্বাস্থ্য কেন্দ্র) সম্পর্কে জানতে পারি, যারা সম্প্রদায়ের মধ্যে মনোসামাজিক কাজ করার জন্য বেতনপ্রাপ্ত স্বেচ্ছাসেবীদের খোঁজ করছিল। আমি আগ্রহী হই এবং তাদের সাথে সিপিডি হিসাবে যোগদান করি।

সম্প্রদায়ের মনোসামাজিক স্বেচ্ছাসেবক হিসাবে আমার ভূমিকা

আমি সিএসডি হওয়ার পরে, আমার সম্প্রদায়ের মানুষের মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে আমার ধারণাগুলি নতুন আকার ধারণ করেছিল। সম্প্রদায়ের জন্য সম্বলনা দক্ষতা, যোগাযোগের দক্ষতা এবং কিছু নির্দিষ্ট বিষয়ে যেমন 'মনের প্রশান্তি', 'জীবনের যাত্রা' এবং 'রাগ নিয়ন্ত্রণ' বিষয়ে প্রশিক্ষণের মতো প্রশিক্ষণ পাওয়ার পরে, মায়ানমারে হিংসাত্মক ঘটনায় মানুষের যে অভিজ্ঞতা হয়েছিল এবং শরণার্থী হিসাবে জীবনযাপন করার মানসিক চাপ থেকে মানুষ কীভাবে মানসিকভাবে ভুগছে সে সম্পর্কে আমার আরও ভাল ধারণা হয়েছিল। আমি অনেক কিছু শিখেছি যা আমি ব্যবহার করতে পারি, যেমন আমার নিজের মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করা পাশাপাশি আমার পরিবার এবং সম্প্রদায়কে তাদের মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণের ক্ষেত্রে সহায়তা করা। মানসিক স্বাস্থ্য কী এবং এটি কতটা গুরুত্বপূর্ণ তা আমি আন্তে আন্তে বুঝতে শুরু করলাম।

ওবিএটি হেল্পার্সের সাথে কাজ করার সময় আমি প্রায়ই বিভ্রান্ত হয়ে পড়তাম এবং মাঝে মাঝে আমার কী করতে হবে তা ভুলে যেতাম। আমার নিজের ঘরে আমি দেখেছি যে আমার মা সবসময় বিচলিত থাকেন এবং বাবার কথা চিন্তা করেন। তিনি আমাদের সাথে কথা বলতেন না এবং বেশিরভাগ সময় চুপ করে থাকতেন। আমার ছোট বোন এতটা বিমর্ষ ছিল যে সে দিনের বেশিরভাগ সময় ঘুমাত। তখন আমি উপলব্ধি করেছিলাম যে এই পরিস্থিতিতে বাঁচতে শেখা এবং আমাদের অনুভূতিগুলি বোঝা ও নিয়ন্ত্রণ করা কতটা গুরুত্বপূর্ণ। আমরা যদি নিজের মধ্যে স্নায়বিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করতে না পারি তবে আমাদের মধ্যে কখনই সুখ-শান্তি থাকবে না। এবং আমি আমার জীবন পাশ্চাত্য ফেলেছি। আমি ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনা করা, গান শোনা, গল্প করা এবং বন্ধুদের সাথে হাস্যকৌতুক করা শুরু করেছি এবং অতীতের ঘটনাগুলি নিয়ে ভাবনাচিন্তা বন্ধ করে দিয়েছি।

এখন আমি একজন সুখী মানুষ এবং আমার জীবনের যাত্রা সম্পর্কে একটি পরিষ্কার ধারণা আছে। সিপিডি হওয়া থেকে আমি যে শিক্ষা পেয়েছি তা হল অতীতে আমাদের যা ঘটেছিল তা আমাদের বর্তমান পরিস্থিতিতে সামনে এগিয়ে যাওয়াতে প্রতিবন্ধকতা তৈরী করতে পারে না। মনোসামাজিক কাজে জড়িত থাকার ফলে আমার এবং আমার পরিবারের পুরো জীবনটাই বদলে গিয়েছিল এবং যা অন্যদেরকে সাহায্য করার জন্য আমাকে উদ্বুদ্ধ করে।

কিছু কিছু ক্ষেত্রে আমি আমার নিজের পরিবারে মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়গুলিতেও যত্ন নেওয়া শুরু করি। আমার মা প্রায় সময়ই খুব মর্মপীড়ায় ভুগতেন। তিনি মায়ানমারে অষ্টম শ্রেণী পর্যন্ত স্কুল শেষ করেছিলেন এবং শিশুদের পড়াতে সক্ষম ছিলেন। তাই, আমি তাকে একটি কমিউনিটি স্কুলে শিশুদের পড়ানোর জন্য চাকরি নিয়ে দিলাম। স্কুলে শিশুদের পড়ানোর সময় কেউ চুপ করে থাকতে পারে না এবং তাকে শিশুদের সাথে হাসতে এবং কথা বলতে হয়েছিল, যা তাকে তার নিজের উদ্বেগ ভুলে থাকতে সহায়তা করেছিল এবং এটি তাকে আরও ক্রিয়াশীল করে তুলেছিল। আমার বোনও শিক্ষিত এবং ইংরেজিতে ভাল

ছিল। অবশেষে, আমি তাকে অনুবাদক হিসাবে অন্য সংস্থায় অন্তর্ভুক্ত করতে সক্ষম হয়েছিলাম। সে খুব আনন্দিত এবং সক্রিয় হয়ে ওঠে।

এই সমস্ত পরিবর্তন শুরু হয়েছিল যখন আমি সিপিডি হবার মাধ্যমে আমার জীবন সম্পর্কে উপলব্ধিগুলো এবং আমার চিন্তাভাবনার ধরণ পরিবর্তন করি। প্রতিকূল পরিস্থিতিতে কীভাবে খাপ খাওয়াতে হয় এবং মনের দিক দিয়ে কীভাবে সুস্থ থাকতে হয় তা শেখার পরে আমি অনেকগুলি নতুন বিষয় শিখতে পেরেছি।

একজন সিপিডির প্রতিবন্ধকতাসমূহ

একজন শরণার্থী হিসাবে একজন সফল স্বেচ্ছাসেবক হওয়ার ক্ষেত্রে আমি কয়েকটি প্রতিবন্ধকতার সম্মুখীন হয়েছি। প্রথমে, আমন্ত্রিত হবার পরেও সম্প্রদায়ের অনেক মানুষ আমাদের সেশনগুলোতে অংশ নিতে চাননি। অন্যরা কেউ কেউ এসেছিলেন, কিন্তু তারা যখন বুঝতে পেরেছিলেন যে সেশনগুলোতে দুই ঘণ্টারও বেশি সময় লাগবে তখন তারা আর থাকতে চায়নি। মানুষদেরকে আমাদের সেশনগুলোর গুরুত্ব বোঝানো কঠিন ছিল। এটি একটি কার্যকরী সেশন ছিল এবং তারা তাদের পরিস্থিতিতে কাজে লাগাতে পারে এমন অনেকগুলি নতুন বিষয় শিখেছিল- অন্যদের কাছ থেকে এমনটা শুনতে পাবার পর মানুষেরা সেশনগুলিতে আসতে এবং অবস্থান করতে শুরু করে। কখনও কখনও আমি মানুষদের একে অপরকে বলতে শুনেছি, 'আপনার এই সেশনগুলোতে যাওয়া উচিত, এটি অন্যান্য কাজের চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এই সেশনগুলোর পরে আপনি বুঝতে পারবেন যে মানসিক শান্তি কী'।

শুরুর দিকে, আমাদের কর্মশালায় লোকেরা রাগড়া এবং মারামারি করত, কারণ তাদের মতামত ছিল ভিন্ন। একে অপরকে সম্মান করা, গোপনীয়তা বজায় রাখার প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হওয়া, মনোযোগী হওয়ার চেষ্টা করা এবং কর্মশালায় একে অপরের সাথে তর্ক না করা ইত্যাদির মতো সম্প্রদায়ভিত্তিক কর্মশালায় নিয়ম-কানুন এবং লক্ষ্যগুলি বোঝাতে আমাদের খুব কষ্ট করতে হয়েছিল।

কেউ কেউ বলতেন, 'একই সম্প্রদায়ের একজন ব্যক্তি এবং তিনিও শরণার্থী, কীভাবে একটি কর্মশালা পরিচালনা করতে পারেন এবং আমাদের শেখাতে পারেন?' আমি ইউএনএইচসিআর দ্বারা প্রশিক্ষিত হয়েছি এবং এই জ্ঞান আমার সম্প্রদায়ের মাঝে ছড়িয়ে দিতে চাই, এই কথাটি বলে আমি তাদেরকে বোঝাতে চেষ্টা করতাম। অবশেষে লোকেরা আগ্রহী হয়েছিল এবং শুনতে চেয়েছিল। কখনও কখনও আমিও প্রতিকূলতার মুখোমুখি হয়েছি কারণ মানুষেরা আমাকে এমন প্রশ্ন করেছিল যার উত্তর আমি দিতে পারিনি, যেমন 'আমরা কখন আমাদের নিজের দেশে ফিরে যেতে পারব?' এবং 'প্রত্যাশাসন কীভাবে হবে?' এই জাতীয় প্রশ্নগুলোর উত্তর দেওয়া সত্যিই কঠিন। আমরা বিশেষত পুরুষদের নিয়েও প্রতিবন্ধকতার মুখে পড়েছিলাম কারণ তাদের বেশিরভাগই একটি কর্মশালায় অংশ নেওয়ার পরিবর্তে কাজের খোঁজ করা এবং অর্থ উপার্জনের জন্য বেশি আগ্রহী ছিল। যাই হোক, এই প্রতিবন্ধকতাগুলি কমে যাচ্ছে।

মনোসামাজিক কাজের সম্প্রদায়গত

উপলব্ধিসমূহ

মনোসামাজিক কাজ বা মানসিক স্বাস্থ্য কী তা সম্বন্ধে আমার সম্প্রদায়ের মানুষদের কাছে প্রথমে কিছুই পরিষ্কার ছিল না। তারা সর্বদা কী বলতে যাচ্ছেন তা নিয়ে ভাবতেন এবং কী বলবেন তা তারা নিশ্চিত ছিলেন না। একে অপরের সাথে তাদের নিজস্ব সমস্যা নিয়ে কথা বলা তাদের কাছে গ্রহণযোগ্য ছিল না। কিন্তু অবিশ্বাস্যভাবে, কর্মশালাগুলোর সময়, তারা ধীরে ধীরে পরিবর্তিত হয়েছে এবং অভিজ্ঞতা পেয়েছে যে একে অপরের সাথে কীভাবে আলোচনা করা এবং কথা বলা আপনাকে আরও ভাল এবং আরও শান্তি বোধ করতে পারে। তারা বুঝতে পেরেছিল যে যদি কোনও মানসিক সমস্যা থাকে তবে এমন জায়গা রয়েছে যেখানে তারা কাউন্সেলিংয়ের মাধ্যমে সহায়তা পেতে পারে। আমার গ্রুপের এক ব্যক্তি উল্লেখ করেছিলেন যে, তার ছোট শিশুটি যখন কাঁদতে শুরু করে তখন সে শিশুটিকে মারধর করত, তবে এটি ভাল ফল দেয়নি। এখন তিনি বুঝতে পেরেছেন যে এমনকি শিশুরাও

মানসিক চাপে ভুগতে পারে এবং সহায়ক হিসেবে বাবা-মা কোনও শিশুকে এটি সামলাতে সাহায্য করতে পারেন।

আমি আরও লক্ষ্য করেছি যে মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে প্রশিক্ষণ এবং কর্মশালার পরে, মানুষজন তাদের ক্রোধ সামলানোর ক্ষেত্রে এখন অধিকতর সফল, যা পরিবারগুলির মধ্যে আগে একটি বিশাল সমস্যা ছিল। লোকজন প্রচুর ঝগড়া করতে এবং একে অপরের সাথে মারামারি করতে, তবে কর্মশালাগুলিতে তারা শিখেছে কীভাবে আরও ভাল উপায়ে তাদের ক্রোধকে সামলানো যায়। সম্প্রদায়ের প্রতিক্রিয়া বিস্ময়কর ছিল। অনেকে এখন ভবিষ্যতে আরও কর্মশালার জন্য অনুরোধ করছেন কারণ তারা বুঝতে পেরেছেন যে এই দক্ষতা অর্জন তাদের জীবনকে আরও সহজ করে তুলতে পারে। এখন যখন আমরা একটি সেশনের আয়োজন করি তখন তারা আমাদেরকে আনন্দের সাথে গ্রহণ করে এবং তারা যখন আমাদেরকে দেখে তখন তারা প্রশান্তি অনুভব করে। আমি খুব খুশি যে সিপিভিদের কাজগুলো মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে সম্প্রদায়ের ধারণাগুলি পরিবর্তন করতে সহায়তা করতে পারে।

ভবিষ্যৎ

আমরা মায়ানমার থেকে অসহায়, ক্ষুধার্ত ও আশ্রয়হীন অবস্থায় এসেছি। বাংলাদেশ আমাদের জীবন ফিরে পাওয়ার একটা সুযোগ দিয়েছে, তবে আমি আমার পুরো জীবন 'শরণার্থী' হয়ে থাকতে চাই না। আমি এখনও মায়ানমারের অভাব অনুভব করি এবং আমার সেখানে থাকাকালীন নিরাপদ ও শান্তিপূর্ণ পারিবারিক জীবনের অনেক স্মৃতি রয়েছে। আমি এখনও বিশ্বাস করি যে আমি যখন আমার জন্মগ্রহণ করা দেশে ফিরে যেতে পারবো তখন শেষ পর্যন্ত আমি সবচেয়ে বেশি শান্তিপূর্ণ থাকব। আমি এখন যে মনোসামাজিক কাজকর্মগুলো করছি তার জন্য স্বেচ্ছাসেবী হিসেবে কাজ চালিয়ে যেতে চাই, কারণ এই কাজটি করে আমি প্রশান্তিতে আছি এবং আমি আনন্দিত যে আমি আমার সম্প্রদায়ের লোকদের আরও ভাল বোধ করানোর জন্য কিছু করতে পারি। এমনকি যদি কোনও দিন আমি আমার দেশে ফিরে যাই তবে আমি মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়ে আমার এই সমস্ত জ্ঞান ব্যবহার করব। আমি আমার কাজকে ভালবাসি এবং একজন ব্যক্তি এবং একজন সাহায্যকারী উভয় হিসাবেই বেড়ে উঠতে চাই।

সহ-লেখক, হাসনা সুমির ব্যক্তিগত

প্রতিফলনসমূহ

এখানে তত্ত্বাবধায়ক এবং প্রশিক্ষক উভয় হিসাবেই আমি আমার ভূমিকা তুলে ধরার চেষ্টা করব এবং বাংলাদেশের কল্পবাজারের ইউএনএইচসিআরে মনোসামাজিক সহযোগী হিসাবে কাজ করার সময় আমার অভিজ্ঞতা এবং প্রতিবন্ধকতাগুলি চিত্রিত করার চেষ্টা করব। আমি ইউএনএইচসিআরে ২০১৭ সালের নভেম্বরে শরণার্থী-প্রবাহের শুরুতে কাজ আরম্ভ করেছি। প্রাথমিকভাবে আমরা সদ্য দেশে প্রবেশকারী ক্ষতিগ্রস্ত মানুষদের সরাসরি মনস্তাত্ত্বিক প্রাথমিক সহায়তা প্রদান করে জরুরী ব্যবস্থাপনার কাজ শুরু করেছিলাম। পরে পরিস্থিতি কিছুটা স্থিতিশীল হয়ে উঠলে আমরা পরিবার ও সম্প্রদায়ের জন্য আমাদের মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা জোরদার করতে শুরু করি। তখনই আমরা শরণার্থী সম্প্রদায়ের মধ্যে একটি সিপিভি দল তৈরী করার প্রয়োজনীয়তা অনুভব করেছি। আমাদের দলের মধ্যে, আমি সিপিভিদের প্রশিক্ষণের দিকে নজর দিয়েছিলাম এবং তাদের সাথে কীভাবে প্রাথমিক মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য পৌঁছানো যায় এবং মানসিক স্বাস্থ্য পরিস্থিতিযুক্ত মানুষদের সনাক্ত করতে পারি সে বিষয়ে কাজ করেছি।

মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিষয়ে রোহিঙ্গা সম্প্রদায়ের সাথে কাজ করা কখনই সহজ ছিল না। আমাকে সম্প্রদায়ের প্রয়োজনীয়তাগুলো আরও ভালভাবে বুঝতে হয়েছিল এবং তাদের কী ধরনের সেবাগুলির প্রয়োজন হতে পারে তা নির্ধারণ করতে হয়েছিল। কমিউনিটি স্বেচ্ছাসেবীদের সাথে কাজ করাটা আমার জন্য সবচেয়ে মূল্যবান অভিজ্ঞতা ছিল। প্রশিক্ষণের সময় তারা যে পরিমাণ আগ্রহ প্রকাশ করেছিলেন তা দুর্দান্ত। স্বেচ্ছাসেবীরা এই প্রশিক্ষণ সেশনগুলোতে

এত আগ্রহী হয়েছিলেন যে তারা আরও তথ্যের জন্য ইন্টারনেটের খোঁজ করছিলেন। ইউএনএইচসিআরের সাথে কাজ করার সময় বুঝতে পেরেছিলাম যে, আমি বাংলাদেশের একটি স্বচ্ছল এবং শিক্ষিত পরিবার থেকে এসে কতটা সুবিধাপ্রাপ্ত। আমি বিশ্বাস করি শরণার্থীদের অনেক বেশি সম্ভাবনা রয়েছে এবং তারা যথাযথ সুযোগ পেলে তাদের পরিস্থিতির উন্নতি ও জীবিকা নির্বাহ করতে পারে। সম্প্রদায়ের মধ্যে এই প্রশিক্ষণগুলো বাস্তবায়নের সময়, আমি দেখেছি অংশগ্রহণকারীরা খুব আগ্রহী এবং অন্যদের সহায়তা করতে ইচ্ছুক ছিল। এখন তারা স্বেচ্ছাসেবীদের একটি উপকারী দল হিসাবে কাজ করে এবং একে অপরকে বোঝার চেষ্টা করে এবং সম্প্রদায় ও তাদের নিজেদের পরিবারের মধ্যে কাজ করে। তারাও এখন স্বাস্থ্যসেবা প্রক্রিয়াগুলোতে মনোবিজ্ঞানী থাকার মূল্য বুঝতে পারে, যারা তাদের রেফার করা মানুষদেরকে সাহায্য-সহযোগিতা দিতে প্রস্তুত।

স্বাস্থ্য সেবা প্রক্রিয়ায় এবং সম্প্রদায় স্তরে মনোবিজ্ঞানীদের ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। মনোবিজ্ঞানীরা স্বাস্থ্যক্ষেত্রে মানসিক স্বাস্থ্য এবং মনোসামাজিক সহায়তার (এমএইচপিএসএস) কেন্দ্রীয় ব্যক্তি। তারা অন্যান্য চিকিৎসা কর্মী এবং সিপিভিদের সাথে একসঙ্গে কাজ করেন। তাদের কর্মশালায় বা তাদের সম্প্রদায়ে, সিপিভিরা আরও বেশি সহায়তার প্রয়োজন ব্যক্তিদের সনাক্ত করে এবং তাদেরকে কাছের স্বাস্থ্যক্ষেত্রের মনোবিজ্ঞানীর কাছে প্রেরণ করে। মনোবিজ্ঞানীরা একটি প্রাথমিক মূল্যায়ন করেন এবং চিকিৎসার পরিকল্পনা করেন যা প্রায়শই কাউন্সেলিং নিয়ে হয়ে থাকে। মনোবিজ্ঞানীরা ইন্সটিটিউট এডাপ্ট থেরাপী (মাহমুদা সহ অন্যরা, ২০১৯) সহ বিভিন্ন চিকিৎসা পদ্ধতিতে প্রশিক্ষণ নিচ্ছেন। কিছু কিছু ক্ষেত্রে মনোবিজ্ঞানীরা ব্যক্তিকে চিকিৎসা বা মানসিক রোগ নির্ণয়ের জন্য এবং প্রয়োজনে ওষুধের পরামর্শ দেওয়ার জন্য ডাক্তারদের কাছে প্রেরণ করেন। স্বাস্থ্যক্ষেত্রগুলোতে চিকিৎসকরা মানসিক ব্যাধিগুলো সনাক্ত করতে এবং চিকিৎসা দিতে প্রশিক্ষণ পেয়েছেন এবং তা একজন মনোচিকিৎসক তত্ত্বাবধান করেন (তারানুম, এলশাজলি, হার্লীস, এবং ভেন্টেভোজেল, ২০১৯)। মনোবিজ্ঞানীরা কমিউনিটিতে ক্লায়েন্টদের সেবা প্রদান করতে সিপিভিদের সাথে একসঙ্গে কাজ করেন। যদি সুরক্ষা সংক্রান্ত বিষয় থাকে তবে তারা কখনও কখনও সুবিধাপ্রত্যাশীদের সুরক্ষা নিশ্চিত করতে বাড়ীতে ভিজিট করেন। স্বাস্থ্যক্ষেত্রগুলোতে, কিছু রোগী সরাসরি ডাক্তারের কাছে আসে যারা পরবর্তীতে তাদের কাউন্সেলিংয়ের জন্য মনোবিজ্ঞানীর কাছে প্রেরণ করেন। সুতরাং, স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পদগুলিতে মনোবিজ্ঞানীরা সম্প্রদায় এবং সুবিধাদির মধ্যে একটি সেতু হিসাবে কাজ করে। মনোবিজ্ঞানীরা স্বাস্থ্যক্ষেত্রগুলোতে মানসিক স্বাস্থ্যসেবা সুসংহত করার জন্য অন্যান্য কর্তব্যবক্তিদের সাথে যৌথভাবেও কাজ করেন। তারা সমন্বয় এবং রেফারেল সভায় অংশ নেন এবং কখনও কখনও মানসিক স্বাস্থ্যসেবাসমূহ এবং ঔষধ ও সাইকোথেরাপির প্রাপ্যতার উপর জ্ঞান বাড়াতে ক্যাম্পে সচেতনতা বৃদ্ধির সেশনগুলো পরিচালনা করেন। তারা সিপিভিদের নির্দিষ্ট বিষয়ে প্রশিক্ষণ দেন এবং তাদের কাজ নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ ও তদারকি করেন।

মনোবিজ্ঞানীরা প্রতিটি স্বাস্থ্যক্ষেত্রে ১০ জনেরও বেশি সিপিভি নিয়ে কাজ করেন। কখনও কখনও সিপিভিরা ব্যক্তিগত সমস্যা বা কাজের সাথে সম্পর্কিত সমস্যার মুখোমুখি হন। এই ধরনের ক্ষেত্রে মনোবিজ্ঞানীরা তাদের সাহায্য করতে এবং তাদের সমস্যাগুলি মোকাবেলা করতে ও সামলাতে তাদের সহযোগিতা করতে সম্মত থাকেন। প্রাথমিকভাবে এমন শরণার্থীদের খুঁজে পাওয়া কঠিন ছিল যারা সিপিভিদের ধারণা এবং তাদের ভূমিকা ও দায়িত্বগুলো বুঝতে সক্ষম ছিলেন। প্রাথমিক প্রশিক্ষণের সময়, অনেকেই প্রশিক্ষণের মূল নিয়মগুলো সম্পর্কে অবগত ছিলেন না। তাদের জন্য সহজ এবং যথার্থ প্রশিক্ষণ মডিউল তৈরি করা বামেলাপূর্ণ ছিল। প্রথমত, তারা বিভিন্ন বিষয় এবং দক্ষতার উপর প্রশিক্ষণ পেয়েছিল। উদাহরণস্বরূপ, তারা মানসিক স্বাস্থ্য কেসগুলোকে সনাক্তকরণ এবং রেফার করা, দলীয় সেশনগুলো সঞ্চালনের দক্ষতা, সমশ্রেণি সহায়কা দল, যোগাযোগ দক্ষতা, মনস্তাত্ত্বিক প্রাথমিক চিকিৎসা এবং অন্যান্য বিষয়ে প্রশিক্ষণ পেয়েছিল। এই প্রশিক্ষণের মাধ্যমে তারা জ্ঞান অর্জন করেছিল এবং নিজের সমস্যাগুলোকে আরও ভাল ভাবে মোকাবেলা করতে শিখেছে। তাদের সম্প্রদায়ের সাথে আরও দৃঢ় সম্পর্ক তৈরি করার দক্ষতা অর্জনেও আমরা তাদের সাথে কাজ করেছি। সম্প্রদায় ভিত্তিক কর্মশালা করে তারা তাদের সম্প্রদায়ের মানুষদেরকে আরও ভাল ভাবে কাজ করায় সহায়তা করতে

পারে (যেমন: দৈনন্দিন জীবনযাপনের জন্য প্রয়োজনীয় ক্রিয়াকলাপগুলো চালানোর সক্ষমতা)। সম্প্রদায় ভিত্তিক কর্মশালাগুলো মানুষদেরকে একে অপরের সাথে কথা বলার এবং সমস্যাগুলো নিয়ে আলোচনা করার এবং সমস্যাগুলো সমাধানের নতুন উপায়গুলো শিখার জন্য জায়গা করে দেয়।

এই কর্মশালাগুলো সম্প্রদায়ের সংহতি এবং সংযুক্তি বাড়িয়ে তোলে। কর্মশালাগুলো তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের পরিস্থিতি আরও ভালভাবে বুঝতে, সহজলভ্য সেবাসমূহ এবং সেগুলো কীভাবে পাওয়া যাবে সে সম্পর্কে জানতে সহায়তা করে। পর্যবেক্ষণ এবং তদারকির মাধ্যমে আমরা আমাদের সেবাগুলির মধ্যকার ফাঁকগুলি সনাক্ত করতে পারি। আমরা আমাদের স্বৈচ্ছাসেবীদের দক্ষতাও বিশ্লেষণ করতে পারি এবং যখনই আমরা আরও রিফ্রেশার প্রশিক্ষণের প্রয়োজনীয়তা পাই, আমরা তার ব্যবস্থা করি। পর্যবেক্ষণ এবং তদারকির উপর ভিত্তি করে, আমরা রেফারেল করার পদ্ধতি এবং জবাবদীহিতার ব্যবস্থাও তৈরি করেছি যা আমাদের প্রোগ্রামগুলো আরও ভালভাবে বুঝতে সহায়তা করতে পারে।

মনোবিজ্ঞানী এবং ইউএনএইচসিআরের মানসিক স্বাস্থ্য দলের প্রতিনিধি হিসাবে, আমি এই কাজটি দেড় বছর ধরে করে আসছি এবং ফলাফল বেশ সন্তোষজনক। সিপিভিদের আগ্রহ এবং নিষ্ঠার স্তরটি সত্যিই উল্লেখযোগ্য। এখন তারা নিজের, তাদের বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারগুলোকে আরও ভালভাবে বুঝতে পারে এবং ক্লায়েন্টদের কখন এবং কোথায় রেফার করা যায় সে সম্পর্কে তাদের একটি পরিষ্কার ধারণা আছে। একজন মনোবিজ্ঞানী হিসাবে আমার প্রচেষ্টা থাকবে বাংলাদেশের এই বৃহৎ জনগোষ্ঠীর মধ্যে মনোসামাজিক ক্রিয়াকলাপগুলোর সহায়তা কার্যক্রমের অংশ হিসাবে তাদেরকে সর্বোত্তম সহযোগিতা প্রদান অব্যাহত রাখা।

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

লেখক (আরাফাত উদ্দিন) এবং সহ-লেখক (হাসনা সুমি) এই ব্যক্তিগত প্রতিক্রম তৈরিতে উদার সুফলদৃষ্টি এবং নিরবিচ্ছিন্ন সমর্থন প্রদানের জন্য পিটার ভেন্টেভোগেলের প্রতি তাদের কৃতজ্ঞতা জানাতে চায়।

আর্থিক সহায়তা এবং গৃহপোষকতা

নেই।

স্বার্থের দ্বন্দ্ব

দুজন লেখকই বাংলাদেশে রোহিঙ্গা শরণার্থীদের জন্য মানবিক-প্রতিক্রিয়া ব্যবস্থার সাথে জড়িত রয়েছেন, বা ছিলেন। এই নিবন্ধে প্রকাশিত মতামত লেখকদের মতামত এবং কোনভাবেই তারা যে সংস্থাগুলিতে কাজ করছেন তাদের নয়।

তথ্যসূত্র

মাহমুদা, এম., আউমাল মিয়া, এম. এ., এলশাজলি, এম. এ., খান, এস., টে, এ. কে., ভেন্টেভোগেল, পি. (২০১৯). বাংলাদেশে বসবাসরত রোহিঙ্গা শরণার্থীদের মধ্যে গ্রুপ ইন্টিগ্রেটিভ অ্যাডাপ্ট থেরাপির (আইএটি-জি) প্রাসঙ্গিক অভিযোজন এবং পাইলটিং।

তারান্নুম, এস., এলশাজলি, এম., হার্নাস, এস., এবং ভেন্টেভোগেল, পি. (২০১৯). বাংলাদেশে রোহিঙ্গা শরণার্থী সেটিংসে প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যায় মানসিক স্বাস্থ্যের সমন্বয় সাধন: ইউএনএইচসিআর-এর অভিজ্ঞতা।