

## কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যা- প্রতিকার ও প্রতিরোধ

ইউনিট  
৭

### ভূমিকা

মানব জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ পর্যায় হলো কৈশোরকাল। এ সময় শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন খুব দ্রুত হয়। কৈশোরে একটি ছেলে বা মেয়েকে এই পরিবর্তনের সাথে খাপ খাওয়াতে হয়। মানুষের কৃষ্টি, রীতিনীতি, স্বভাব, অভ্যাস, বিশ্বাস, নৈতিকতা, ধর্ম শিক্ষা, জীবনযাত্রা, সামাজিক ও রাজনৈতিক অবস্থান, স্বাস্থ্য ব্যবস্থা ইত্যাদি হলো মনোসামাজিক পরিবেশ। সমাজে স্বার্থের কারণে বিভিন্ন মানুষের মধ্যে সামঞ্জস্য বা অসামঞ্জস্যপূর্ণ সম্পর্কের সৃষ্টি হয়। অসামঞ্জস্যপূর্ণ সম্পর্কের কারণে দ্বন্দ্ব ও সংঘাত সৃষ্টি হয়, ফলে মানসিক চাপ বৃদ্ধি পায়। এই মানসিক চাপ থেকেই শারীরিক সমস্যা দেখা দেয়। এছাড়া দরিদ্রতা, বেকারত্ব, বিবাহ বিচ্ছেদ, পরিবারের নেতিবাচক ঘটনা, পরীক্ষায় আশানুরূপ ফলাফল না হওয়া ইত্যাদি কারণে কৈশোরে দুশ্চিন্তা, রাগ-হতাশা, ভয়, বিষণ্ণতা ইত্যাদি মানসিক সমস্যার সৃষ্টি হয়।



ইউনিট সমাপ্তির সময়

ইউনিট সমাপ্তির সর্বোচ্চ সময় ২ সপ্তাহ

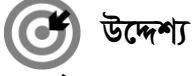
### এ ইউনিটের পাঠসমূহ

পাঠ- ৭.১ : কিশোর অপরাধ

পাঠ- ৭.২ : বিষণ্ণতা

পাঠ- ৭.৩ : মানসিক চাপ

## পাঠ-৭.১ কিশোর অপরাধ



### উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- কিশোর অপরাধের কারণ বর্ণনা করতে পারবেন;
- কিশোর অপরাধ প্রতিরোধে করণীয় বিষয় বর্ণনা করতে পারবেন;
- কিশোররা অপরাধী হয়ে গেলে তাদের প্রতিকারের জন্য ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারবেন।



সাধারণত ১১ থেকে ১৮ বছর বয়স পর্যন্ত সময়কে কৈশোরকাল বলে। এ বয়সের কোনো ছেলে বা মেয়ে আইনবিরোধী কাজে লিপ্ত হলে তাদেরকে কিশোর অপরাধী বলা হয়। বাংলাদেশ শিশু আইন ১৯৭৪ অনুসারে কিশোর অপরাধীর ক্ষেত্রে ছেলেদের ৮-১৬ বছরের মধ্যে এবং মেয়েদের ক্ষেত্রে ১৮ বছরের মধ্যে কেউ সমাজ ও আইন-কানুনবিরোধী কাজ করলে তাকে শাস্তি না দিয়ে সংশোধনের জন্য বিশেষ বিচারের সামনে হাজির হতে হয়। তাদের আচরণ সংশোধনের জন্য সংশোধনী কেন্দ্রে রাখা হয়।

**কিশোর অপরাধের ধরন:** আমাদের সমাজে সাধারণত যেসব কিশোর অপরাধগুলো দেখা যায়, সেগুলো হলো- অপরিণত বয়সে প্রচলিত সমাজ ব্যবস্থা, আইনবিরোধী আচরণ, স্কুল পালানো, মেয়েদের প্রতি অশোভন আচরণ, চুরি, ডাকাতি, ছিনতাই, মারামারি, খুন, মাদক সেবন ইত্যাদি। এছাড়াও সামাজিকভাবে অগ্রহণযোগ্য কাজ, যেমন- গাড়িতে টিল মারা, পশু-পাখিকে আঘাত দিয়ে মজা পাওয়া, অন্যের সম্পত্তির ক্ষতি বা দখল করা, কোথাও আগুন লাগানো ইত্যাদি।

**কিশোর অপরাধের কারণ:** বিভিন্ন গবেষণায় কিশোর অপরাধের বিভিন্ন কারণ হিসেবে- পরিবারের ভাঙ্গন, অর্থনৈতিক সমস্যা, দারিদ্র্য, বেকারত্ব, ঘন বসতি, লেখাপড়া ও খেলাধুলার সুযোগ সুবিধার অভাব, পরিবারের অশান্তিকর পরিবেশ, বাবা-মা ও ছেলে-মেয়েদের মধ্যে কলহ, শিশুর প্রতি কঠোর শাসন নীতি বা অবহেলা ইত্যাদি পাওয়া গেছে।

**কিশোর অপরাধীদের বাবা-মা ও পারিবারিক অবস্থা:** সাধারণভাবে, দেখা গেছে যে, কিশোর অপরাধীদের বাবা-মা কঠোর প্রকৃতির হয়, ছেলে-মেয়ের প্রতি স্নেহ-মমতা প্রদর্শনে বিরত থাকে এবং প্রায়ই মারমুখো প্রকৃতির হয়। কখনও কখনও কিশোর অপরাধ বিস্তারিত পরিবারের ছেলেদের মধ্যেও দেখা যায়। এসব পরিবারের বাবারা কঠোর প্রকৃতির হয়। বয়স বাড়ার সাথে সাথে বাবা ও ছেলের সম্পর্কের অবনতি হয় এবং বন্ধু বান্ধবের সংখ্যা কমে যায়। পরিবারে উপযুক্ত নেতৃত্বদানকারী এবং নির্ভরশীল বাবার প্রতিরূপের অভাবে ছেলেরা নিজেদের মধ্যে নৈতিক চেতনাবোধ গঠনের সুযোগ পায় না। ফলে এরা সহজেই লোভের বশবর্তী হয়ে অন্যায় কাজ করে ফেলে। তাছাড়া অন্যায় ও আইনবিরোধী কার্যকলাপে লিপ্ত হওয়ার পরও এদের মধ্যে অনুশোচনা বা অন্যায়বোধ কম হয়। ফলে তারা পুনরায় অন্যায় কাজে লিপ্ত হয়।

**কিশোর অপরাধীদের মনস্তাত্ত্বিক বৈশিষ্ট্য:** এদের মনস্তাত্ত্বিক বৈশিষ্ট্য পর্যালোচনা করে দেখা গেছে যে, তাদের মধ্যে হতাশা, দুশ্চিন্তা, লেখাপড়ায় অসফলতা বেশি হয়। এরা নিজেদেরকে প্রত্যাখ্যাত, অবহেলিত মনে করে এবং সমাজের রীতি-নীতিকে অমান্য করে। শিশুকাল থেকে এসব ছেলেমেয়েরা সমস্যাবহুল হয়। দেখা গেছে এদের সমস্যাভিত্তিক আচরণের জন্য শাস্তি প্রদান করা হয়, উপেক্ষা করা হয়, অবহেলা বা কঠোর শাসনে রাখা হয়। ফলে তাদের মধ্যে পুঞ্জীভূত হতাশা, ক্রোধ, হীনমন্যতা প্রভৃতি ঋণাত্মক মনোভাব বিদ্রোহ ও ধ্বংসের মাধ্যমে প্রকাশ পায়।

### কিশোর অপরাধ প্রতিকার-প্রতিরোধ

যেকোনো সমস্যা সমাধান করা হলো প্রতিকার করা। সমস্যাটি যেন উদ্ভব না হয় তার ব্যবস্থা করা হলো প্রতিরোধ করা।

**প্রতিকার:** যে সকল কিশোর নানা ধরনের অপরাধের শিকার তাদের জন্য প্রতিকারমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা আবশ্যিক। তবে কিশোর-কিশোরীরা ছোট অপরাধ করলে তাদেরকে বোঝাতে হবে। সেই সাথে পিতামাতাকে চেষ্টা করতে হবে তাদের ছেলেমেয়েদের আচরণ সংশোধন করার জন্য। তবে শিশু যদি বড় অপরাধ করে তাহলে তাকে কিশোর সংশোধনী কেন্দ্রে রেখে আচরণ সংশোধনের ব্যবস্থা করতে হবে। আমাদের দেশে কিশোর অপরাধ প্রতিকারে অপরাধী কিশোর কিশোরীদের জন্য সংশোধনী প্রতিষ্ঠান আছে। এসব প্রতিষ্ঠানে অপরাধের মাত্রা অনুযায়ী সময়সীমা নির্ধারণ করা হয়। অপরাধীকে ঐ নির্দিষ্ট সময়ের জন্য সংশোধনী প্রতিষ্ঠানে রাখা হয়। এখানে সাধারণ শিক্ষার পাশাপাশি বিভিন্ন বৃত্তিমূলক প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা থাকে। যেমন- সেলাইয়ের কাজ, কাঠের কাজ, অটো মোবাইলের কাজ ইত্যাদি। এসব প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য হলো, কিশোর

ছেলে মেয়েরা তাদের সংশোধনকালীন সময় শেষ হওয়ার পর বাড়ি ফিরে যেন আত্মনির্ভরশীল হতে পারে। প্রতিষ্ঠানে অবস্থানকালীন সময়ে তাদের নিয়ম মেনে চলতে হয়। প্রতিষ্ঠানের তত্ত্বাবধায়ক অপরাধী ছেলেমেয়েকে পর্যবেক্ষণ করে মূল্যায়ন করেন এবং প্রতিষ্ঠান থেকে ছুটি/মুক্তি দেওয়ার ব্যবস্থা করেন।


**প্রতিরোধ:** কোনো শিশু অপরাধী হয়ে জন্মগ্রহণ করে না। পরিপার্শ্বিক অবস্থা শিশুকে অপরাধী হিসেবে তৈরি করে। তাই প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থাই কিশোরদের অপরাধ প্রবণতা থেকে রক্ষা করতে পারে। এক্ষেত্রে পিতা-মাতার যা করণীয়-


- ১। স্বাস্থ্যকর গৃহ পরিবেশ রক্ষা করা।
- ২। শিশুর সহজাত, মানসিক ও সামাজিক চাহিদাগুলোর সুষ্ঠু ব্যবস্থা নিশ্চিত করা।
- ৩। পিতামাতার স্বাস্থ্যকর দাম্পত্য জীবন বজায় রাখা।
- ৪। শিশু ও পিতা-মাতার মধ্যে আসক্তি বৃদ্ধি করা।
- ৫। কিশোর বয়সের সন্তানদের সাথে বন্ধুসুলভ আচরণ ও গুনগত সময় দিতে হবে।
- ৬। কিশোর-কিশোরীদের মনে নিরাপত্তা ও আস্থাবোধ সৃষ্টি করতে হবে।
- ৭। শিশু পরিচালনায় ভালো কাজের স্বীকৃতি বা পুরস্কার ও মন্দ কাজের জন্য শাস্তি সম্পর্কে সচেতন করতে হবে।  
অতিরিক্ত শাসন ও অবাঞ্ছিত সমালোচনা শিশুর মনের স্বাভাবিক বিকাশ ব্যাহত করে, মানসিক স্বাস্থ্য নষ্ট করে।
- ৮। বয়ঃসন্ধিকালে বন্ধু নির্বাচনে সতর্কতার বিষয়ে তাদের সচেতন করতে হবে।
- ৯। সন্তানদের নৈতিক দিক জাগ্রত করতে হলে ধর্মীয়, সামাজিক অনুশাসনের প্রতি শ্রদ্ধাশীল করতে হবে।
- ১০। প্রজনন স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য কিশোরীদের ঋতুশ্রাব ও ছেলেদের স্বপ্নদোষ সম্পর্কে সচেতন করতে হবে।
- ১১। ছেলেমেয়েদের জন্য খেলাধুলা ও সুস্থ, রুচিশীল বিনোদনের ব্যবস্থা করতে হবে।
- ১২। সৃজনশীল গঠনমূলক সহপাঠ্যক্রমে উৎসাহিত করতে হবে।

এছাড়া আরো কিছু উল্লেখযোগ্য প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা হলো-

- শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে সুষ্ঠু ও সুসুজ্জল পরিবেশ বজায় রাখা ও ভালো ফলাফলে পুরস্কৃত করে উৎসাহ প্রদান করা।
- শিশু শ্রম ও শিশু নির্যাতন রোধ করা।
- দুঃস্থ এতিম শিশুদের রক্ষণাবেক্ষণের দায়িত্ব সরকার বা কোনো বেসরকারি সংস্থা কর্তৃক বহন করা।
- শিশুদের অনৈতিক কাজে ব্যবহারকারীদের কঠোর শাস্তির ব্যবস্থা করা।
- কুরূচিপূর্ণ সিনেমা, যৌন উত্তেজক ছবি প্রদর্শন কঠোর হাতে দমন করা।
- গ্রাম-শহর, জেলা-উপজেলা পর্যায়ে কিশোরদের সংগঠন, বিভিন্ন প্রতিযোগিতা, পুরস্কার, খেলাধুলা ও ভ্রমণের ব্যবস্থা করা।

যেকোনো সমস্যার মতো কিশোর অপরাধও প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধ করাই উত্তম।

	<b>শিক্ষার্থীর কাজ</b>	কিশোর অপরাধীদের মনোস্তাত্ত্বিক বৈশিষ্ট্য বর্ণনা করুন।
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------	-------------------------------------------------------

	<b>সারাংশ</b>
বাবা-মা ও সন্তানের সম্পর্ক বন্ধুর মতো হলে কৈশোরের সমস্যা অনেক কম হয়। তবে গবেষণায় দেখা গেছে, দরিদ্র কিংবা ভগ্ন পরিবার অর্থাৎ বাবা-মার বিবাহ বিচ্ছেদ বা পৃথক বাস, পরিবারে শৃঙ্খলার অভাব, ভুল শিশু পালন পদ্ধতি, সন্তানের প্রতি বাবা মার অবহেলা ইত্যাদি কারণে কিশোররা অপরাধী হয়ে যায়।	

	<b>পাঠোত্তর মূল্যায়ন-৭.১</b>
-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

- ১। কৈশোর কালের বয়সসীমা কত বছর?  
ক) ৮-১৬ বছর      খ) ৮-১৮ বছর      গ) ১১-১৮ বছর      ঘ) ১৬-১৮ বছর
- ২। কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যা কোনটি?  
ক) খাদ্যে অনীহা      খ) বিষণ্ণতা      গ) ঘুমের ব্যাঘাত      ঘ) ক্লান্তি

## পাঠ-৭.২ বিষণ্ণতা



## উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- কৈশোরের বিষণ্ণতার কারণ ও লক্ষণগুলো বর্ণনা করতে পারবেন;
- কৈশোরের বিষণ্ণতার প্রতিরোধ ও প্রতিকারের উপায়সমূহ ব্যাখ্যা করতে পারবেন।



বিষণ্ণতা এক ধরনের মানসিক অবস্থা যেখানে মনের অসুখী ও একঘেয়েমির অনুভূতি থাকে। আমাদের দৈনন্দিন জীবনে নানা ঘটনায় মন খারাপ হওয়া, কাজ করতে ইচ্ছা না করা খুবই স্বাভাবিক ব্যাপার। কিন্তু যখন এরকম মনের অবস্থা কয়েক সপ্তাহ ধরে চলতে থাকে এবং তা শরীরকেও প্রভাবিত করে, তখন সেটা দুঃশ্চিন্তার বিষয় হয়ে দাঁড়ায়। এর ফলে প্রতি দিনের স্বাভাবিক কাজের আগ্রহ থাকে না। খাবারে অনীহা, ঘুমের ব্যাঘাত ইত্যাদি ধরনের শারীরিক উপসর্গ দেখা দিতে পারে।

### বিষণ্ণতার লক্ষণ

বিষণ্ণতা গুরুতর হলে নিচের লক্ষণ দেখা দিতে পারে-

- মন খারাপ থাকা বা বিরক্তির অনুভূতি থাকা।
- আনন্দময় কোনো কাজে আগ্রহ কম থাকা বা অংশ গ্রহণ না করা।
- ঘুমের ব্যাঘাত হওয়া। ঘুমের স্থায়িত্ব বজায় থাকে না, বারবার ঘুম ভেঙ্গে যায়, ঘুম আসতে চায় না ইত্যাদি।
- খাবারের আগ্রহ এবং ক্ষুধা কমে যাওয়া।
- মনোযোগের অভাব, উদ্বেগ বেশি হলে কোনো কিছু মনে রাখতে না পারা।
- নিজের ক্ষতির চিন্তা করা, আত্মহত্যার পরিকল্পনা করা।
- অভিভাবকের আদেশ-নিষেধে সাড়া না দেওয়া।
- সব সময় একাকী থাকার ইচ্ছা।

### কারণ

- শিশু প্রতিপালনে অতিরিক্ত কঠোরতা বিষণ্ণতা আনতে পারে।
- যে পরিবারে ছেলেমেয়েদের স্বাধীন ব্যক্তিসত্তা গড়ে ওঠে না, যারা নিজের সিদ্ধান্ত নিতে পারে না, আত্মবিশ্বাস হারায়, তারা বিভিন্ন কারণে হতাশাগ্রস্ত থাকে এবং নিজেকে অপরাধী মনে করে।
- পরিবারে বাবা-মায়ের দাম্পত্য কলহ, বিবাহ বিচ্ছেদ সন্তানদের মধ্যে বিষণ্ণতা সৃষ্টি করে।
- পরিবারের আর্থিক সংকট কৈশোরে ছেলেমেয়েদের মধ্যে বিষণ্ণতা আনে।
- সমবয়সীদের সাথে সম্পর্কের অবনতি, ঘনিষ্ঠ বন্ধুর সাথে মনোমালিন্য, বন্ধু কর্তৃক প্রত্যাখান, বন্ধুত্বের ভাঙ্গন বিষণ্ণতার সৃষ্টি করে।
- পড়াশুনায় ব্যর্থতা, প্রেমে ব্যর্থতা, অতিরিক্ত মানসিক চাপে বিষণ্ণতা দেখা দিতে পারে।

### প্রতিকার-প্রতিরোধ

বিষণ্ণতায় ছেলে মেয়েরা নিজেকে খুব একা, অসহায় মনে করে। সামান্য কারণেই তারা কেঁদে ফেলে, তারা কর্মদক্ষতা হারায় এবং গুরুতর হলে আত্মহত্যার চিন্তা করে থাকে। এভাবে বিষণ্ণতায় অত্যন্ত ভয়াবহ পরিণতির সৃষ্টি হতে পারে। বিষণ্ণতা প্রতিরোধ ও প্রতিকারে করণীয় বিষয়গুলো হলো-

### প্রতিকার

- যে কোনো পরিস্থিতিতে ইতিবাচকভাবে মূল্যায়ন করতে শেখা।

- যে কোনো জিনিস সহজভাবে মেনে নেওয়া।
- জটিল অবস্থা মেনে নেওয়ার ধৈর্য ধারণ করা।
- নিজের চিন্তা, অনুভূতি বাবা-মা বা নির্ভরযোগ্য কারো কাছে প্রকাশ করা।
- শখ, বিনোদন, সৃজনধর্মী কাজ, খেলাধুলায় নিজেকে নিজেকে ব্যস্ত রাখা।
- কিশোর-কিশোরীদের বিষণ্ণময় পরিস্থিতিতে সঙ্গ ও সহানুভূতির মাধ্যমে স্বাভাবিক হতে শেখা।

**প্রতিরোধ:** প্রতিটি মা বাবার উচিত হবে কৈশোরে ছেলেমেয়েদের সাথে পরিবারের বিভিন্ন বিষয় নিয়ে আলোচনা করা। পরিবারের ভালোমন্দ বিভিন্ন দিক নিয়ে ছেলেমেয়েদের বোঝাতে হবে। জটিল পরিস্থিতি বাবা-মা কীভাবে মোকাবেলা করেন তা ছেলেমেয়েদের শিখানো উচিত। ফলে পরিবারের ছোট বড় বিভিন্ন সমস্যায় তারা বড়দের মানসিক দৃঢ়তা দেখে নিজেদের জীবনে তা অনুসরণ করতে শিখবে।



### শিক্ষার্থীর কাজ

বিষণ্ণতা কী? এর কারণগুলো উল্লেখ করুন।



### সারাংশ

কৈশোরের বিষণ্ণতার সাথে শিশুকালের মানসিক অবস্থার বিশেষ সম্পর্ক আছে। গবেষণায় দেখা গেছে, ছেলেদের চেয়ে মেয়েদের মধ্যে বিষণ্ণতা বেশি দেখা যায়। যে পরিবারে শৈশবে সন্তান ও বাবা-মার দৃঢ় বন্ধন থাকে না, শিশু প্রতিপালনে স্নেহ-আদরের অভাব থাকে, বাবা-অথবা মা যে কোনো একজনের মৃত্যুতে শিশুদের মধ্যে নেতিবাচক মানসিক কাঠামো হয়। ছেলেমেয়েদের ভবিষ্যত জীবনের ব্যর্থতায় উক্ত পরিবেশ প্রভাব ফেলে।



### পাঠোত্তর মূল্যায়ন-৭.২

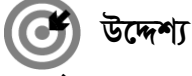
সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

- ১। বিষণ্ণতা কী ধরনের সমস্যা?
 

ক) এক ধরনের মানসিক সমস্যা	খ) খাবারের সমস্যা
গ) খেলাধুলার সমস্যা	ঘ) ঘুমের সমস্যা
- ২। বিষণ্ণতা কোন বয়সে বেশি দেখা যায়?
 

ক) শিশু বয়সে	খ) বৃদ্ধ বয়সে
গ) কৈশোর বয়সে	ঘ) মধ্য বয়সে

## পাঠ-৭.৩ মানসিক চাপ



### উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- মানসিক চাপ কী ও তার প্রকারভেদ বর্ণনা করতে পারবেন;
- মানসিক চাপের কারণ ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- মানসিক চাপ থেকে নিজেকে রক্ষার উপায়সমূহ উল্লেখ করতে পারবেন।



ব্যক্তির মধ্যে বিভিন্ন উদ্দীপক বা ঘটনায় হতাশা, দ্বন্দ্ব ও ভীতি দেখা দিলে মানসিক চাপ জন্ম নেয়। মানসিক চাপকে আমরা সাধারণত বাহ্যিক বা অভ্যন্তরীণ পরিবেশের কোনো ঘটনা দিয়ে সৃষ্ট এমন একটি অস্বস্তিকর অবস্থা হিসাবে দেখি যা শরীরের অভ্যন্তরীণ ভারসাম্যকে নষ্ট করে এবং নির্দিষ্ট মাত্রায় স্বাভাবিক শারীরিক ক্রিয়া ব্যাহত করে ও আচরণগত বিশৃংখলা সৃষ্টি করে। মানসিক চাপের বিভিন্ন মাত্রার সাথে আমাদের জীবন জড়িত। মানসিক চাপ দু'ধরনের অভিজ্ঞতা দেয়। যেমন-

- ১। **আনন্দদায়ক বা ইতিবাচক অভিজ্ঞতা:** এটি অর্থবহ ও কার্যকরভাবে সাফল্য বয়ে আনে। যেমন- পরীক্ষার সময় যে মানসিক চাপ হয় তা পড়াশোনায় মনোযোগ বৃদ্ধি করে এবং পরীক্ষায় ভালো ফল লাভ করতে সহায়তা করে।
- ২। **বেদনাদায়ক বা নেতিবাচক অভিজ্ঞতা:** তীব্র ও দীর্ঘস্থায়ী মানসিক চাপ নেতিবাচক প্রতিক্রিয়ায় মানুষের আচরণগত বিচ্যুতি বা বিপর্যয় ডেকে আনে। যেমন- বুক ধড়ফড় করা, হাত-পা কাঁপা, জিহ্বা শুকিয়ে আসা, অস্থিরভাব, আচরণে বিশৃংখলা, হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ, স্মৃতি শক্তি হ্রাস, ক্ষুধামন্দা, নিদ্রাহীনতা ইত্যাদি।

### মানসিক চাপের বৈশিষ্ট্য

- ১। মানসিক চাপ প্রায়ই একটা অস্বস্তিকর উত্তেজনা মূলক অবস্থা।
- ২। হতাশা, দ্বন্দ্ব ও বাহ্যিক হুমকি ইত্যাদি মানসিক চাপের জন্ম দেয়।
- ৩। জৈবিক, মানসিক ও সামাজিক পর্যায়ে মানসিক চাপ দেখা দেয়।
- ৪। প্রতিটি মানুষই পৃথকভাবে মানসিক চাপ মোকাবিলা করে। নেতিবাচক চাপই ব্যক্তি জীবনে বেদনার ঘটনা জন্ম দেয়।
- ৫। কোনো নির্দিষ্ট মানসিক চাপের তীব্রতা অনেকাংশে নির্ভর করে ব্যক্তি ঐ চাপমূলক অবস্থাকে বা ঘটনাকে কীভাবে মূল্যায়ন করে তার ওপর।
- ৬। মানসিক চাপের বিভিন্ন পর্যায়ে ব্যক্তির শারীরিক ও মানসিক স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপ ব্যাহত হয় এবং এ অবস্থা সে এড়িয়ে যেতে চায়। এসময়ে শরীরের অভ্যন্তরীণ ভারসাম্যতা ভেঙ্গে যায় এবং শারীরিক ও আচরণগত বৈকল্য আসে।


### মানসিক চাপের কারণ


- ১। হতাশার কারণে মানসিক চাপ দেখা দেয়। হতাশা তীব্র হলে মানসিক চাপও তীব্র হয়।
- ২। ব্যক্তি জীবনের বিভিন্ন দ্রুতি, সীমাবদ্ধতা যেমন- শারীরিক বিকলঙ্গতা, দুর্বলতা, আকর্ষণহীনতা, কম বুদ্ধিমত্তা, কাজের কম দক্ষতা, রোগ ব্যাধি, অবসাদ ইত্যাদি কারণে মানসিক চাপ সৃষ্টি হয়।
- ৩। মানুষের বিভিন্ন চাহিদা পূরণে ব্যর্থতায় মানসিক চাপ তৈরি হয়।
- ৪। অর্থনৈতিক ও প্রাকৃতিক দুর্যোগ ও দারিদ্র্য ইত্যাদি মানুষের মধ্যে মানসিক চাপ সৃষ্টি করে।
- ৫। সামাজিক উৎপীড়ন, সামাজিক বৈষম্য, নৈতিকতার অবক্ষয় ইত্যাদি।
- ৬। চাহিদা অনুযায়ী কোনো কিছু পূর্ণ না হওয়া।

### মানসিক চাপ থেকে মুক্তির উপায়

- ১। মানুষের জীবনে কোনো না কোনো সময় হতাশা আসতে পারে। তবে হতাশায় মনোবল ঠিক রাখতে পারলে মানসিক চাপ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।
- ২। শারীরিক বৈশিষ্ট্য বা ক্ষমতা সৃষ্টিকর্তা প্রদত্ত। তাই যতটা সম্ভব শারীরিক দ্রুতি রোধ করতে হবে বা মেনে নিতে হবে। তাহলে মানসিক চাপ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

- ৩। মানুষের জীবনে সব চাহিদা পূরণ হবে না - এটাই স্বাভাবিক, তাই চাহিদার অতৃপ্তি মেনে নিয়ে সুষ্ঠুভাবে জীবনধারণ করা উচিত।
- ৪। অর্থনৈতিক ও প্রাকৃতিক দুর্যোগ ও দারিদ্র্যের সময় যতটা সম্ভব মনোবল দৃঢ় রাখতে হবে।
- ৫। যে কোনো সমস্যায় ধৈর্য ধারণ করতে হবে।
- ৬। সময় ও কর্ম পরিকল্পনা করে চললে সঠিক সময় কাজ শেষ হয়ে যায়, ফলে মানসিক চাপ সৃষ্টি হয় না। এতে জীবনে সাফল্য আসে।

 শিক্ষার্থীর কাজ মানসিক চাপ থেকে নিজেকে রক্ষা করার উপায়গুলো বর্ণনা করুন।

 সারাংশ  
মানসিক চাপ আমাদের জীবনে প্রায়ই দেখা যায়। সবার মানসিক চাপ সহ্য করার ক্ষমতা একরকম থাকে না। অনেকে এ সময় ধীরস্থির ও শান্ত থাকে আবার অনেকে অস্থির ও উত্তেজিত হয়ে পড়ে। মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করাই উত্তম।

 পাঠোত্তর মূল্যায়ন-৭.৩

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

১। মানসিক চাপ কী?

- ক) একধরনের নাটকীয় পরিস্থিতি  
গ) এক ধরনের বায়বীয় অবস্থা

- খ) এক ধরনের অস্বস্তিকর আবেগীয় অবস্থা  
ঘ) এক ধরনের হীনমন্যতা

 চূড়ান্ত মূল্যায়ন

সৃজনশীল প্রশ্ন

- ১। মিলন একটি বেসরকারি স্কুলের ৮ম শ্রেণির ছাত্র। তার বয়স ১৪ বছর সে পড়ালেখায় অমনোযোগী এবং প্রায়ই স্কুল পালিয়ে বন্ধুদের সাথে সময় কাটায়। বাবা মার চাইতে বন্ধুদের কথার বেশি গুরুত্ব দেয়। স্কুলের শিক্ষক তাদের বাড়িতে এসে জানতে পারেন যে, মিলনের বাবা-মা দুজনেই বেশিরভাগ সময় বাইরে কাটায়। মিলনের সাথে তাদের অনেক দূরত্ব। শিক্ষক তার মা-বাবাকে সন্তানের সাথে পর্যাপ্ত সময় দেয়ার পরামর্শ দেন।
- ক) কিশোর অপরাধের বৈশিষ্ট্যগুলো ব্যাখ্যা করুন।  
খ) বাবা মার সাথে সন্তানের দৃঢ় সম্পর্ক গড়ে তোলার গুরুত্ব ব্যাখ্যা করুন।  
গ) মিলনের পড়ালেখায় অমনোযোগী হওয়ার কারণগুলো ব্যাখ্যা করুন।  
ঘ) এ বিষয়ে শিক্ষকের পরামর্শ বিশ্লেষণ করুন।

সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন

- ১। কিশোর অপরাধের কারণ ব্যাখ্যা করুন।  
২। কিশোর অপরাধ প্রতিরোধে কী কী ব্যবস্থা গ্রহণ করা উচিত?  
৩। বিষণ্ণতার প্রতিরোধ ও প্রতিকার সম্পর্কে লিখুন।  
৪। মানসিক চাপ কী ও কত প্রকার? উল্লেখ করুন।

 উত্তরমালা

- পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৭.১ : ১। গ ২। খ  
পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৭.২ : ১। ক ২। গ  
পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৭.৩ : ১। খ