শিশুর আচরণ বদল মানসিক চাপের লক্ষণ জানবেন যেভাবে



সংগৃহীত ছবি

আপনার সন্তানের আচরণে হঠাৎ পরিবর্তন লক্ষ্য করেছেন কি? আগের মতো প্রাণবন্ত নেই, হঠাৎ রাগ বা কান্নাকাটি করছে, খাওয়া-দাওয়ার অভ্যাস বদলে গেছে, কিংবা কারও সঙ্গে খেলতে বা কথা বলতে আগ্রহ দেখাচ্ছে না? এমন লক্ষণ দেখা দিলে প্রশ্ন জাগতেই পারে—ও কি মানসিক চাপে ভুগছে? সাধারণত আমরা মানসিক চাপের কথা ভাবি প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে, কিন্তু আধুনিক প্রতিযোগিতামূলক পরিবেশে শিশুরাও বিভিন্ন কারণে মানসিক চাপের শিকার হচ্ছে। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, শিশুর মনমস্তিষ্কের ওপর চাপের উৎস অনেক এবং তা প্রায়ই আমাদের নজরে আসে না।

শিশুর মানসিক চাপের পিছনে যে বিষয়গুলো কাজ করতে পারে, তার মধ্যে গুরুত্বপূর্ণ কয়েকটি হলো—অতিরিক্ত ডিভাইস ব্যবহার। স্মার্টফোন, ট্যাব বা কম্পিউটারের অতিরিক্ত সময় কাটানো শিশুর মনোযোগে সমস্যা, অবসাদ এবং উদ্বেগের সৃষ্টি করতে পারে। এছাড়া সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমের প্রভাবও শিশুর মানসিক চাপ বাড়ায়। তুলনামূলক মনোভাব, অনাকাঙ্ক্ষিত মন্তব্য বা অতিরিক্ত অনলাইন উপস্থিতি শিশুকে মানসিকভাবে চাপগ্রস্ত করতে পারে। পড়াশোনার চাপও বড় একটি কারণ। পরীক্ষার ফল, স্কুলে ভালো রেজাল্ট বা বাবা-মায়ের উচ্চ প্রত্যাশা শিশুকে দমবন্ধ করে দিতে পারে। প্রতিযোগিতামূলক মনোভাব—'সব কিছুতেই প্রথম হতে হবে'—শিশুকে মানসিকভাবে ক্লান্ত ও উদ্বিগ্ন করে তোলে। এছাড়া পারিবারিক অশান্তি, বাবা-মায়ের ঝগড়া বা পারিবারিক সমস্যা শিশুর মনের উপর গভীর প্রভাব ফেলে। বয়ঃসন্ধিকালে বন্ধুত্ব বা ভালোবাসা সংক্রান্ত প্রত্যাখ্যানের অভিজ্ঞতাও শিশুর মানসিক ভারসাম্যকে ভেঙে দিতে পারে।

যদিও শিশুরা সরাসরি বলবে না যে তারা মানসিক চাপের শিকার, তবে আচরণে কিছু লক্ষণ প্রকাশ পায়। যেমন, হঠাৎ অতিরিক্ত জেদ বা রাগ দেখানো, অল্পতেই কান্নাকাটি করা, খাওয়া-দাওয়ার প্রতি অনাগ্রহ বা হঠাৎ অভ্যাস পরিবর্তন, কারও সঙ্গে মেলামেশা বা খেলাধুলায় অংশ না নেওয়া, নিজের মতো করে থাকা বা অতিরিক্ত নিঃসঙ্গ থাকা। এই ধরনের আচরণ যদি লক্ষ্য করেন, তা হলে সতর্ক হওয়া প্রয়োজন।

শিশুর শারীরিক সুস্থতার মতো মানসিক সুস্থতাও সমান গুরুত্বপূর্ণ। আচরণে অস্বাভাবিকতা দেখা দিলে সময়মতো মনোরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত। সন্তানকে বোঝার চেষ্টা করুন, তার সঙ্গে খোলামেলা আলোচনা করুন এবং একজন ভালো শ্রোতা হোন। মনে রাখুন, শিশুর শরীরের যত্ন নেওয়ার পাশাপাশি তার মানসিক স্বাস্থ্যের দিকে খেয়াল রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।