For better
mental health

বিয়োগব্যথা বোঝা

'কেন এমন হল? আমাকে কেন এসব সহ্য করতে হবে? কেন সে আমায় ছেড়ে চলে গেল?'

'মনে হচ্ছে ঘোরের মধ্যে কাজ করছি।

আরেকটু চেষ্টা করলে হয়ত তাকে বাঁচানো যেত।'

'যদি এমন কাউকে বলতে পারতাম, যার এমন হয়েছে।'

যারা ঘনিষ্ঠ প্রিয়জনকে হারিয়ে শোকসন্তপ্ত, তাদের নিজের ও অন্যদের কাছ থেকে কি প্রত্যাশা করা উচি তা বুঝতে এই পুস্তিকা সাহায্য করবে। এতে তাদের জন্য, তাদের পরিবার ও বন্ধুদের জন্য, কিভাবে নিজেদের সামলাবে ও কি কি সাহায্য পাওয়া যায় সে বিষয়ে তথ্য আছে।

আমাদের কেন শোক করা প্রয়োজন?

আমাদের ভালবাসার পাত্রের মৃত্যু মনের দিক দিয়ে আমাদের বিপর্যস্ত করে দেয়। হয়ত তা আমাদের জীবনের সবচেয়ে বড় ক্ষতি হয়ে ওঠে। অথচ, মৃত্যুর ব্যাপারে আমাদের জ্ঞান খুবই সীমিত হলেও সেটা জীবনের অপরিহার্য পরিণতি। বিগত পাঁচ বছরে, চারজন প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে একজনের অবশ্যই ঘনিষ্ঠ মানুষের মৃত্যুর অভিজ্ঞতা হয়েছে। কয়েকজনের জন্য, এটা তাদের মৃত্যুজনিত বিয়োগ শোকের একাধিক অভিজ্ঞতার মধ্যে আরেকটা অভিজ্ঞতা, অন্যান্যদের জন্য, এটা মৃত্যুর সঙ্গে তাদের প্রথম মোকাবিলা। এর বিভিন্ন প্রভাব হতে পারে, যা সহনীয় বেদনাদায়ক থেকে মানসিকভাবে বিপর্যস্ত করে দিতে পারে।

বিয়োগব্যথা স্বীকার করে নেওয়ার একটি পন্থা শোক করা। এর অর্থ যাকে আমরা হারিয়েছি তাকে বিদায় দেওয়া; আমাদের সঙ্গে প্রয়াতের যে সম্পর্কের বন্ধন ছিল তা ক্রমশ পাল্টে দেওয়া। আমাদের স্বীকার করে নিতে হবে যে এ জীবনে আর ঐ মানুষের সঙ্গে দেখা হবে না। যদি আমরা এই স্বাভাবিক পথটা এড়িয়ে যেতে চাই, তাহলে হয়ত বাকি জীবনটা পরিপূর্ণভাবে বাঁচতে পারব না; ও নিজেদের জন্য পরবর্তীকালে সমস্যা সৃষ্টি করব।

প্রথম কয়েক দিনের সমাপ্তি, অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া বা শবানুগমন, শোক করার এক জরুরী অংশ। যার মৃত্যু হয়েছে তার জীবনকাল মনে করা, তাকে বিদায় জানানো ও অন্যান্য শোকসন্তপ্তদের সঙ্গে ঐ বিদায় ব্যথা ভাগ করে নেওয়ার সুযোগ এই শবানুগমন। মৃত্যুকে মেনে নিয়ে আমরা জীবনকে স্বীকার করে নিই ।

আমাদের বন্ধু ও পরিবারের সঙ্গে মিলে আমাদের প্রিয়জনের মৃত্যুকে স্বীকার করে নিয়ে, আমরা আমাদের সমাজের মূল্যবোধের যথার্থতাও স্বীকার করি ও যারা বেঁচে আছে তাদের মধ্যে সম্পর্ক সুদৃঢ় করি। এই বন্ধন শোক করার জন্য ও বেঁচে থাকার জন্য জরুরী।

শবানুগমন অত্যন্ত জরুরী, তবে তা বিয়োগবেদনার একটি অংশমাত্র। আমাদের সমাজে এই বেদনাটি বিশেষ বোঝার চেষ্টা বা স্বীকার করে নেওয়া হয় না। আমাদের কাছ থেকে হাসিখুশী গ্রাহকের ভূমিকা প্রত্যাশা করা হয় এবং "বিষাদগ্রস্ত হওয়া"-র ব্যাপারটাকে অনুমোদন করা হয় না। ভিক্টরিয়া যুগের যৌনতার মতই আমাদের জন্য মৃত্যু ও শোক অশোভন ও নিষিদ্ধ হয়ে উঠেছে। তা সত্ত্বেও, মানসিক ও অনুভূতিগত সুস্থতার জন্য মৃত্যুর সঙ্গে জড়িত অনুভূতিগুলিকে স্বীকার করে নেওয়া ততটাই গুরুত্বপূর্ণ।

মানুষের ভিন্ন ভিন্ন প্রতিক্রিয়া কেন হয়?

শোক করার স্বাভাবিক প্রণালীতে কোনো বিধিনিয়ম নেই, প্রত্যেকের জন্য এটি অন্যরকম অভিজ্ঞতা ও প্রতিক্রিয়ায় প্রভেদ থাকে। সাধারণত সেটা প্রয়াত ব্যক্তির সঙ্গে আপনার আগেকার সম্পর্কে ও তার ব্যাপারে আপনার অনুভূতি, এবং আপনার ব্যক্তিগত ইতিহাসের উপর নির্ভর করে।

এছাড়া যে পরিস্থিতিতে মৃত্যু হয় তাতেও শোকে প্রভাব পড়ে। যে বয়স্ক ব্যক্তি পরিপূর্ণ সুদীর্ঘ জীবনযাপন করেছেন তার মৃত্যু স্বাভাবিক মনে হবে, যদিও তা অবশ্যই বিষাদময় হবে। তবে সন্তানের মৃত্যু, বা গর্ভপাত অসহনীয় মনে হতে পারে, যার কোনো অর্থ খুঁজে পাওয়া যায় না। জীবনটা 'অর্থহীন' এমন অনুভব করা অসম্ভব নয়। যে আত্মঘাতী হয়েছে তার বিয়োগব্যথাতুর ব্যক্তির জন্য মৃত্যু প্রায়ই অপ্রত্যাশিত, অসময়ে ও সম্ভবত কষ্টকর রূপ নিয়ে আসে। (আরো তথ্যের জন্য *Useful organisations (কার্যকর সংগঠন)* পৃষ্ঠা 13 দেখুন।)

মানুষের কেমন প্রতিক্রিয়া হতে পারে?

মৃত্যুতে মানুষের বিভিন্ন সম্ভাব্য শারীরিক ও অনুভূতিগত প্রতিক্রিয়া দেখা যায়। আপনি বিষন্নবোধ করতে পারেন, চিরতরে বিষন্ন হয়ে পড়তে বা যন্ত্রণায় কষ্ট পেতে পারেন। হয়ত দুঃখবোধ করা উচিত অথচ শুরুতে অনুভূতিহীন অসাড় হয়ে পড়বেন। সবেতে আপনার প্রতিক্রিয়া হবে স্বয়ংক্রিয়, মন্থর ও নিষ্পৃহ। এর কারণ অকস্মাৎ মানসিক আঘাত অর্থাৎ শক্।

সাধারণত হঠাৎ মৃত্যুতে শকের অনুভূতি দেখা গেলেও যেখানে মৃত্যু বহু দিন যাবৎ প্রত্যাশিত সে ক্ষেত্রেও ঐ দুঃসংবাদে শক্ লাগতে পারে। মৃত্যুর পর বেশ কিছু প্রয়োগীয় ব্যবস্থাপনা করতে হয়। হয়ত সুনিপূণভাবে এইসব দায়িত্ব পালন করলেও আশেপাশে যা ঘটছে তার থেকে সম্পূর্ণ বিচ্ছিন্ন বোধ করবেন। এমনকি হয়ত কান্নাকাটি করাও কঠিন হয়ে পড়ে। এদিকে “না কাঁদলে” লোকজন মনে করবে আপনি আবেগশূণ্য বা উদাসীন। অথবা তারা বলতে পারে খুব ভালো সামলাচ্ছেন। এসব মন্তব্য গ্রাহ্য করবেন না। এই শক্ জরুরী রক্ষাকবজ হয়ে প্রথম কয়েকদিন আপনাকে সামলে নিতে সাহায্য করবে।

কয়েকজনের পক্ষে মনোযোগ দেওয়া, প্রাধান্যের বিষয়গুলি সুবিন্যস্ত করা এমনকি গুছিয়ে ভাবনাচিন্তা করাও কঠিন হয়ে পড়ে। যেসব কাজ সাধারণত করা খুব সহজ সে সব বিশাল বাধা হয়ে ওঠে বা সামলানো দুঃসাধ্য মনে হয়। যা যা ব্যবস্থাপনা করতে হবে সেসব করায় নিজেকে অক্ষম মনে হতে পারে। এ ব্যাপারে স্বেচ্ছায় সাহায্যে আগ্রহীদের সাহায্য করতে দিন।

অবিশ্বাসের অনুভূতিও খুবই স্বাভাবিক, এবং সাধারণত, এটা বিয়োগের সাময়িক প্রতিক্রিয়াও হয়ে ওঠে। বিশেষ করে অনুপস্থিতির কারণে যারা বিদায় জানানোর সুযোগ পায়নি কিংবা পরে শবদেহ দেখেনি তাদের ক্ষেত্রে এমন প্রায়ই দেখা যায়। যদি আকস্মিক মৃত্যু হয় (যেমন হার্ট অ্যাটাক বা পথে দুর্ঘটনায়) তাহলে, স্বাভাবিকভাবেই, সত্যিটা স্বীকার করে নিতে বেশী সময় লাগে। কান্না পাওয়া ছাড়াও মানুষ ক্লান্ত, অনুভূতিশূণ্য হয়ে যায় বা নিজেকে গুটিয়ে নেয়। তাদের ঘুমে ও খাওয়াদাওয়ায় ব্যাঘাত হতে পারে। এইসব শারীরিক প্রভাব ও অনুভূতি ভয়াবহ মনে হলেও এগুলি যদি দীর্ঘসময় যাবৎ না থাকে তাহলে দুশ্চিন্তার কোনো কারণ নেই।

এছাড়া কারুর কষ্ট বেদনার সমাপ্তি হলে, বা অনিশ্চয়তার দীর্ঘ প্রতীক্ষা শেষ হওয়ার ফলে নিশ্চিন্ত বোধ করাও খুব স্বাভাবিক। আবার উদ্বিগ্ন হয়ে ওঠাও প্রায়ই দেখা যায়। আপনার হয়ত নিজেকে শোকাচ্ছন্ন মনে হবে বা প্রিয়জনের বিয়োগে বেঁচে থাকা অসম্ভব মনে হবে। আপনি হয়ত বিপদ ও মৃত্যুর ব্যাপারে, সাধারণভাবে, আরো সজাগ হয়ে উঠবেন ও নিজের নশ্বরতা সম্বন্ধে আরো সতর্ক হয়ে উঠবেন। এর ফলে আপনি নিজেও খুব অসহায়, সম্বলহীন বোধ করতে পারেন।

কয়েকজনের হঠাৎ আতঙ্কের অনুভূতি হয় দ্রুত, মনে বিহ্বলকর অনুভূতি জমা হয় যেমন প্রবল বেগে হৃদস্পন্দন, অজ্ঞানবোধ করা বা হাত পায়ে কাঁপুনি, ফলে তাদের মনে হয় পাগল হয়ে যাচ্ছে, জ্ঞানশূণ্য হয়ে যাবে বা হার্ট অ্যাটাক হচ্ছে। (*Understanding anxiety (উদ্বেগ বোঝা)* ও *How to cope with panic attacks (কিভাবে অকস্মাৎ আতঙ্কের অনুভূতি সামলাবেন*) । এই সব ও অন্যান্য পুস্তিকার বিবরণ আরো পাঠ *Further reading* (আরো পড়তে পারেন) পৃষ্ঠা 14 দেখুন)।

আপনার হয়ত নিজেকে প্রচন্ড অপরাধী মনে হবে, নিজেকে নানা দোষে দায়ী করবেন। কখনও কখনও আসম্পূর্ণ কাজের আফসোস রয়ে যায় - 'একটু যদি'। অন্য দিকে, আপনার অপরাধবোধ হতে পারে যদি দীর্ঘ অসুস্থতার পর মৃত্যুতে আপনার কঠিন দায়িত্বের বোঝা থেকে মুক্তি পেয়েছেন বলে মনে হয়। সাধারণত অপরাধী বোধ করা নিষ্প্রয়োজন।

প্রায়ই শোক দুঃখে রাগ হয়। শোকাতুর ব্যক্তির মৃতের ওপর প্রচন্ড রাগ হতে পারে যে সে তাকে ছেড়ে চলে গিয়েছে ও এত কষ্ট দিচ্ছে। নিজের কাছে সে এ কথা স্বীকার করতে চায় না, এবং তাই অন্য কারুর, যেমন স্বাস্থ্য ব্যবস্থা, সরকার, ঈশ্বর, পরিবারের সদস্যের ওপর প্রচন্ড রেগে ওঠে। তাই প্রায়ই দেখা যায় শোকসভায় পারিবারিক ঝগড়াবিবাদ শুরু হয়ে যায়! আমাদের মৃত্যুকে যথার্থ মনে করতে শেখানো হয়; আমরা কতটা রেগে আছি তা স্বীকার করা কঠিন হয়ে উঠতে পারে।

আমাদের মেনে নেওয়া জরুরী যে যার যার কাজের ফলে সত্যি মৃত্যু ঘটেছে, ডাক্তারের অবহেলা, অসাবধান ড্রাইভার বা অন্য যে কোনো মানুষের প্রতি ক্রুদ্ধ হয়ে ওঠা স্বাভাবিক। তবে কখনও কখনও একথাও স্বীকার করে নিতে হয় যে মৃত ব্যক্তি খুঁতহীন ছিল না। সে জীবনে যা করেছে বা করেনি তার জন্য রাগ করার প্রচুর কারণ থাকতে পারে। এ কথাও স্বীকার করে নিতে হবে যে, শুধু মরে গিয়েছে বলে, তাকে বাদ দিয়ে আমাদের জীবন কাটাতে হবে বলে আমরা তার ওপর রেগে যেতে পারে। এটা খুব একটা স্বাচ্ছন্দ্যময় অনুভূতি নয়, যুক্তিসঙ্গতও নয়। তবে একটা স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া।

শোকসভা ও শবানুগমনের পর মানুষ প্রায়ই একাকীত্বের মাত্রাটা বুঝতে পারে। এই বিশেষ মানুষ যে তাদের জীবন অর্থপূর্ণ ও আনন্দময় করে তুলেছিল, যে তাদের সুখের কারণ ছিল, হঠাৎ সে চলে গিয়েছে এবং সবকিছু আশাহীন অর্থহীন হয়ে গিয়েছে মনে হয়।

ঐ সম্পর্কে সামাজিক সমর্থনের অভাব বা পরিবারের সাহায্যের অভাব এই শোক আরো দুর্বিসহ করে তুলতে পারে। হয়ত আপনি সমলিঙ্গের সম্পর্কে ছিলেন যার ব্যাপারে হয়ত পরিবার ও বন্ধুরা জানত না। যেহেতু সবার সামনে আপনার এই বিয়োগ স্বীকার করা সম্ভব নয় তাই আপনি হয়ত আরো বিচ্ছিন্নবোধ করবেন। একা ও বিচ্ছিন্ন না হয়ে পড়া বিশেষভাবে জরুরী, এমন বন্ধু বা নেটওয়ার্কের সঙ্গে সম্পর্ক তৈরী করুন যা আপনাকে সাহায্য করবে ও প্রয়াত ব্যক্তির সঙ্গে আপনার সম্পর্ককে মূল্য দেবে (পৃষ্ঠা 14 -তে *Further reading (আরো পাঠে) How to cope with loneliness (কিভাবে একাকীত্ব সামলানো যায়)* বিস্তারিতভাবে দেখুন।)

কখনও কখনও এই কষ্টকর ও কঠিন সময়ে আত্মহত্যার ভাবনা জেগে ওঠে। একাধিক সহায়তা দল এই সময় অমূল্য সাহায্য দিতে পারে। (পৃষ্ঠা 13 -তে *Useful organisations (কার্যকর সংগঠন)* দেখুন।) তবে মনে রাখা জরুরী যে প্রিয়জনের মৃত্যুতে অপেক্ষাকৃত কম সংখ্যক মানুষ আত্মহত্যা করে।

শোক অনুতাপ করতে কত দিন সময় লাগে?

শোক দুঃখের এই প্রণালী দীর্ঘসময় যাবৎ চলে। শোকাতুর ব্যক্তির পরিবার ও বন্ধুদের সাহায্য প্রয়োজন। এই ব্যক্তির সুদৃঢ় আধ্যাত্মিক মূল্যবোধ ও নিয়মিত আধ্যাত্মিকতা অনুশীলনের অভ্যাস থাকলে সুবিধা হতে পারে। সময়ের সঙ্গে, বিষাদ দূর হয়, তবে তাতে দু একবছর সময় লাগতে পারে।

কয়েকটা বিষয় এই শোকাবস্থা দীর্ঘতর করে দিতে পারে। যেমন, নিম্নোক্ত পরিস্থিতিতে এমন হতে পারে ঃ

- শোকাতুর ব্যক্তি সামাজিকভাবে বিচ্ছিন্ন, সমাজ সম্প্রদায়ের বা সামাজিক সমর্থন নেই এবং কোনোরকম আধ্যাত্মিকতা বা মূল্যবোধ নেই।

- শোনসন্তপ্ত ব্যক্তির প্রয়াত জনের সঙ্গে কাজ অপূর্ণ রয়েছে, যেমন পুরানো বিবাদ যা মিটমাট হয়নি বা যে রাগ বা ভালোবাসার কথা যথেষ্ট বলা হয় নি।

- মৃত্যুর কঠিন পরিস্থিতি ছিল। যেমন, যদি ঐ মৃত্যু বিতর্কিত দুর্ঘটনাবশত ঘটে থাকে যেমন ম্যাড্রিডের ট্রেনে বোমা বিস্ফোরণ বা হিলসবরো ফুটবল স্টেডিয়ামের দুর্ঘটনা। অথবা যদি দায়ী ব্যক্তির ন্যায়বিচার না হয়ে থাকে, বা অন্যায় অবিচার হয়, যেমন স্টিফেন লরেন্স কেসে হয়েছে।

- ঐ ব্যক্তি নিরুদ্দেশ ও তাদের ভাগ্যের কোনো নিশ্চিত খবর নেই। এমন প্রায়ই যুদ্ধ বা বিপর্যয়ের সময় দেখা যায় যেমন দক্ষিণপূর্ব এশিয়ায় সুনামী ও নিউ ইয়র্কে ওয়ার্ল্ড ট্রেড সেন্টারে ধ্বংসকান্ড।

- শবানুগমন হয়নি, বা শোকাতুর ব্যক্তি পৌঁছাতে পারেনি। এর কারণ হয়ত ঐ সময় তারা পৃথিবীর অন্য প্রান্তে ছিল, কেউ তাদের এই ঘটনার ব্যাপারে জানায় নি, বা মৃত ব্যক্তির সঙ্গে তার সম্পর্ক সামাজিক স্বীকৃতি পায়নি। (উদাহরণস্বরূপ, তারা প্রেমিক-প্রেমিকা ছিল কিন্তু মৃত ব্যক্তি অন্য কারুর সঙ্গে বিবাহবন্ধনে আবদ্ধ ছিল)।

এ সবই শোক আরো কষ্টকর করে তুলতে পারে, এবং তাই আরো বেশী সময় লাগতে পারে।

শোক করা ও বিষন্নতা

বিষন্নতার অবস্থায় যে উপসর্গ দেখা যায় যেমন খিদের অভাব বা বেশী খাওয়া, ঘুমে ব্যাঘাত, আত্মহননমূলক ভাবনাচিন্তা, মনোযোগের অভাব, অশ্রুপূর্ণ বা অসাড়বোধ করা, যৌনাকাঙ্খা হ্রাস এবং সাধারণভাবে মনমরা হয়ে যাওয়া এসবই শোকের উপসর্গের অনুরূপ। তবে মানুষ শোক কাটিয়ে উঠতে পারে, বিষন্নতা দীর্ঘ সময় টিঁকে থাকে। এটা অপরিবর্তনীয় ও অবিরাম থাকে। সাধারণত শোকের সঙ্গে বিয়োগ বা হারানোর ঘটনা যুক্ত থাকে; বিষন্নতা যে কোনো সময় আপাতদৃষ্টিতে হঠাৎ করে দেখা দিতে পারে। অথবা শোকাতুর অবস্থায় এই বিষন্নভাব দেখা দিতে পারে - যদি ঐ ব্যক্তি শোক কাটিয়ে উঠে এগিয়ে যেতে অক্ষম হয়।

বিষন্নতার একটা কারণ বিগত কোনো বিয়োগের অমীমাংসিত বেদনা, যার সম্পূর্ণ শোক করা হয়নি। বিশেষ করে শৈশবে বিয়োগের ক্ষেত্রে এটা সত্য প্রমাণিত হয়। এইসব বিয়োগব্যথার স্পষ্ট মানসিক আঘাত লাগতে পারে যেমন মা অথবা বাবার গুরুতর রোগ বা মৃত্যু, যা প্রাপ্তবয়স্করা সহজে স্বীকার করে নিতে পারে। এছাড়া আরো কিছু ঘটনা প্রাপ্তবয়স্কের তুলনায় শিশুর পক্ষে মেনে নেওয়া কঠিন, যেমন বাড়ি বদল, দেশান্তর, পোষ্যের মৃত্যু। বিয়োগব্যথার পরিমাণ নয় বরং যারা শিশুকে প্রতিপালন করছে তারা যেভাবে ব্যাপারটা সামলাবেন সেটা বেশী গুরুত্বপূর্ণ। ছোট ছেলেমেয়েদের মধ্যে প্রচুর সহিষ্ণুতা থাকে এবং সঠিক ধরণের সাহায্য পেলে বিস্ময়করভাবে মানসিক চাপ ও ক্ষতি সামলাতে পারে। তবে যদি কাউকে একা সামলাতে হয়, কি ঘটেছে তা ব্যক্ত করতে না পারে বা তা নিয়ে শোক প্রকাশ করতে না পারে তাহলে আপাতদৃষ্টিতে সামান্য ক্ষতি যেমন বাড়ি বদলেও তার মানসিক স্বাস্থ্যে গুরুতর, দীর্ঘকালীন প্রভাব পড়তে পারে।

এসব ক্ষেত্রে প্রাপ্তবয়স্ক জীবনের ঘটনাতেও, যেমন ঘনিষ্ঠজনের মৃত্যুতে, সহকর্মীর অবসরগ্রহণে এবং ক্ষতি বা হারানোর যে কোনো ঘটনায় বিষন্নতার সূত্রপাত হতে পারে। এইসব ঘটনা অবচেতনভাবে তাদের শোক করার অপূর্ণ কাজটির কথা মনে করিয়ে দেয়। যদি তাই হয়, তাহলে ঐ ব্যক্তির কথা বলার মত কাউকে কাছে পাওয়া একান্ত জরুরী, যাতে তার শোক করা সম্পূর্ণ হয় ও বর্তমানে আরো পূর্ণ ও আনন্দময় জীবন যাপন করতে পারে। (মাইন্ডের পুস্তিকা *Understanding depression (বিষন্নতা বোঝা)* এবং *Understanding talking treatments (কথোপকথনের চিকিৎসা বোঝা দেখুন,* পৃষ্ঠা 14 -তে *Further reading (আরো পাঠ)-এ বিবরণ রয়েছে।)*

আমার দুঃখ সামলানোর সবচেয়ে সেরা উপায় কি ?

শোক দুঃখ করার সময় নিজের প্রতি যত্নবান হওয়ার কথা মনে থাকে না, বা সহজ নয়। তবে নিজের অনুভূতি চিনে তা প্রকাশ করা স্বাভাবিক উপশমের এক অভিন্ন অঙ্গ। শোক করা এক কঠিন কাজ, এটা উদ্বেগজনক ও ক্লান্তিকর। আপনার শরীর, মন ও মেজাজের প্রতি যত্নশীল হতে হবে।

শারীরিকভাবে, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হয়ত কমে যাবে। আপনার প্রয়োজন সুষম খাদ্য (বিশেষ করে তাজা ফল ও তরিকরকারি, না হলে ভিটামিন সি সম্পূরক), প্রচুর বিশ্রাম ও সঠিক পরিমাণ ব্যায়াম।

অনুভূতিগতভাবে, আপনার শোক প্রকাশ করা প্রয়োজন। যা আপনার সঠিক বলে মনে হয় তাই করুন। যদি পুরানো ছবি দেখতে ও প্রিয়জনের সঙ্গে বিশেষ সময় কাটানোর সুখস্মৃতিমধুর প্রিয় জাম্পারটা নিয়ে বসে অঝোরে কাঁদতে ইচ্ছা হয়, তাহলে তাই করুন। এই সময় শিল্পকলা, বিশেষ করে গান বাজনা (হয় শোনা, নতুবা গান গাওয়া বা বাজানো) খুব উপশমকর হতে পারে। আপনার বেদনা ভাগ করে নিতে পারে এমন কারুর সঙ্গে কথা বলাও খুব জরুরী। প্রয়াত ব্যক্তির সঙ্গে যেসব জায়গায় গিয়েছিলেন আবার সেসব জায়গায় ঘুরতে যাওয়া, বেদনার ছবি আঁকা বা গল্প বা কবিতা লেখার চেষ্টাও করতে পারেন। জরুরী বিষয়টা হল এক জায়গায় আটকে না পড়া।

যেসব সংস্কৃতিতে শোক সন্তাপ করায় সমর্থন নেই সেখানে এটা খুবই কঠিন হয়ে উঠতে পারে। আপনার সহকর্মী বা পরিবার হয়ত নির্ভীকভাবে সব কাটিয়ে ওঠার জন্য অবিরাম চাপ দেবে। এটা খুব একটা উপযোগী পরামর্শ না। আপনার প্রয়োজন সময় ও বেদনা ব্যক্ত করার সুযোগ, তাই যদি সম্ভব হয়, যারা আপনাকে ঐ সময় সুযোগ থেকে বঞ্চিত করতে চায় তাদের এড়িয়ে যান।

আধ্যাত্মিক সমর্থন

আধ্যাত্মিকভাবে এটা বিকাশের সময় হয়ে উঠতে পারে। আপনি নিয়মিত আধ্যাত্মিক বা ধর্মীয় আচার অনুসরণ করলে তা মনোবলের এক গুরুত্বপূর্ণ উৎস হয়ে উঠতে পারে। আপনার কাছে তা না থাকলে হয়ত বিভিন্ন সম্ভাবনাগুলি নিয়ে এখন অন্বেষণ শুরু করতে পারেন। অন্যদিকে বিয়োগব্যথা ঈশ্বর বা অন্য বর্তমান বিশ্বাস ভঙ্গ করে দিতে পারে। পায়ের তলা থেকে মাটি সরে যায়। যদি তাই হয় তাহলে ব্যাপারটার গুরুত্ব উপলব্ধি করুন। আপনার নিজের প্রথাগত পথে বা অন্য পথের আধ্যাত্মিক গুরু খুঁজে তার সঙ্গে এ ব্যাপারে কথা বলুন। বা এ ব্যাপারে কোনো কাউন্সিলারের সঙ্গে কথা বলুন (পৃষ্ঠা 11 দেখুন)। অনুভূতিগত সমস্যার মতই এই ক্ষেত্রে যদি মানসিক চাপ ও বেদনা অস্বীকার বা অগ্রাহ্য করেন বা চেপে রাখেন, পরে আপনার সমস্যা দেখা দেবে।

প্রয়োগসাধ্য সাহায্য

অবশেষে, রান্না করা হোক, কিংবা প্রয়াত ব্যক্তির বিষয় সম্পত্তি বন্টনে সাহায্য হোক, কিংবা শোক সভার আয়োজন করা - সব ব্যাপারে আপনার সাহায্য চেয়ে নেওয়া জরুরী। আপনার প্রয়োজন প্রয়োগসাধ্য, অনুভূতিগত ও আধ্যাত্মিক সাহায্য ও যদি সাহায্য না চান, আপনি নিজের সেরে ও সুস্থ হয়ে ওঠা ক্ষতিগ্রস্ত করবেন।

এই পুস্তিকায় লেখা সব অনুভূতি ও প্রতিক্রিয়া শোকাবস্থায় আসবে - যাবে, তবে সময়ের সঙ্গে হয়ত তার তীব্রতা কমে যাবে। তবে যদি দীর্ঘ সময় যাবৎ এই বিয়োগবিষাদ অনুভব করেন, তাহলে আপনার GP বা অন্য স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলে নেওয়া শ্রেয় (পৃষ্ঠা 10 দেখুন)। (আরো তথ্যের জন্য Mind's booklets (মাইন্ড পুস্তিকা) *Understanding talking treatments (কথোপকথন দ্বারা চিকিৎসা বোঝা) How to look after yourself (কিভাবে নিজের দেখাশোনা করা যায়)* এবং *Understanding depression (বিষন্নতা বোঝা)* দেখুন; পৃষ্ঠা 14 -তে বিবরণ আছে)।

সাহায্য করার জন্য আত্মীয় বা বন্ধুরা কি করতে পারেন?

পরিবার শোকে বিভিন্নভাবে প্রভাবিত হয়। পরিবারের প্রতিটি সদস্যের এটা সামলানোর নিজস্ব পদ্ধতি থাকতে পারে। কয়েকজন স্পষ্টভাবে অনুভূতি জানান; বাকিরা নিজেদের গুটিয়ে নেয়। হয়ত কয়েকটা ব্যাপার মীমাংসা করা দরকার, যেমন যা ঘটেছে তা অস্বীকার করার ইচ্ছা বা এর জন্য কাউকে দায়ী করা। এসবই মৃত্যুকে মেনে নেওয়া ও এই ঘটনা স্বীকার করে নেওয়ার অংশ।

প্রথম থেকে প্রত্যেকের মেনে নেওয়া উচিত যে শোক করার কোনো একটি নির্দিষ্ট প্যাটার্ন হয় না। তাই কিভাবে শোক করা উচিত, কারুর শোক অস্বাভাবিক বা স্বাভাবিক কি না, কতদিন শোক করা উচিত, বা শোক প্রকাশ করার জন্য কি বলা উচিত তার কোনো নির্ভরযোগ্য বা কর্তৃত্বপূর্ণ বক্তব্যের কোনো দাম নেই। শোক বোঝার উপায় হল, যে শোকাতুর তাকে বোঝা ও প্রয়াত ব্যক্তির সঙ্গে তার সম্পর্ককে মান্য করা।

আমাদের মধ্যে কয়েকজনের পক্ষে হয়ত এ জাতীয় সাহায্য করা কঠিন। আমাদের এইসব তীব্র অনুভূতিবোধে কি প্রতিক্রিয়া হওয়া উচিত তা হয়ত জানা থাকে না। বিয়োগব্যথা সাময়িকভাবে মানুষকে আত্মীয়, বন্ধু ও প্রতিবেশী থেকে বিচ্ছিন্ন করে দেয়। শোকাতুর ব্যক্তি প্রায়শই বলে যে যারা সাধারণত দাঁড়িয়ে কথা বলত, তারা এখন এড়িয়ে যায়। সাধারণত লজ্জাবোধে এরকম আচরণ করা হয়, এই ব্যক্তি মনে মনে ভাবে “কি যে বলি...”। যদি লোকে বুঝতে এই প্রত্যাখ্যান কতটা বেদনাদায়ক ও অন্যদের উপস্থিতি শোকাতুর মানুষটার জন্য কতটা দরকার। বিয়োগ ব্যথায়, অন্যে কি বলছে তা শোনার তেমন দরকার নেই বরং তারা যে আমাদের পাশে দাঁড়াতে চায়, যা অনুভব করছি তা ব্যক্ত করার সময় আমাদের কথা শুনতে চায় এই আশ্বাসই যথেষ্ট।

কারুরই অস্বস্তিকর কিছু করা উচিত না। আপনার পক্ষে হয়ত খাবার তৈরী করে দেওয়া বা বাড়ির কাজে সাহায্য করার মত প্রয়োগীয় সাহায্য করা সহজতর হবে। এটা বিশেষ সহায়ক হতে পারে, বিশেষ করে যদি ঐ ব্যক্তির পক্ষে নিজের দেখাশোনা করা কঠিন হয়।

আর কি কি সাহায্য পাওয়া যায়?

জেনেরাল প্র্যাকটিশনার (GP)

যেহেতু পারিবারিক ডাক্তার মৃত ব্যক্তির শেষ রোগাবস্থায় হয়ত তার পরিচর্যা করেছেন, এমনকি পরিবারকে ঐ বিয়োগশোকের জন্য মানসিকভাবে প্রস্তুত করেছেন তাই - ঐ ঘটনার পর তারা সহজেই সাহায্য করতে পারেন। পেশার দৌলতে তারা মৃত্যুর বাস্তব সত্যকে ভালোমত উপলব্ধি করেন ও তাই সহজে তাদের সঙ্গে কথা বলা যায়।

কাউন্সেলিং
কাউন্সেলিং (উপদেশ দেওয়া) অর্থাৎ কথা শোনায় বিশেষজ্ঞ কারুর সঙ্গে কথা বলা, যাতে আপনি নিজের অনুভূতি ব্যক্ত করতে পারেন ও আপনার সমস্যার নিজস্ব সমাধান খুঁজে বার করতে পারেন। কথা বলা ও সহানুভূতিশীল শ্রোতার স্বীকৃতি পাওয়া আপনার পক্ষে কষ্টদায়ক বিষয়গুলি খুঁজে বার করতে সহায়ক হয়। আপনার অনুভূতি, ভাবনাধারা ও আচরণ আরো ভালোমত বুঝতে এই কাউন্সিলার সাহায্য করতে পারে।

আপনার GP প্র্যাকটিসের সঙ্গে কাউন্সেলিং পরিষেবা থাকতে পারে, বা আপনার ডাক্তার ঐ NHS -এ অন্য কোনো কাউন্সেলিং পরিষেবায় আপনাকে পাঠিয়ে দিতে পারেন। বিভিন্ন স্বেচ্ছাসেবী ও বেসরকারি সংগঠনের কাছে থেকে বিয়োগশোকে কাউন্সেলিং পাওয়া যায় (পৃষ্ঠা 13 *Useful organisations (কার্যকর সংগঠন)* এবং পৃষ্ঠা 14 *Further reading (আরো পাঠে)* অতিরিক্ত তথ্য দেখুন।)

সহায়তা দল
একই পরিস্থিতিতে অন্যান্য ব্যক্তিদের সঙ্গে দেখা করার সুযোগ দেয় সহায়তা দল। এতে একা ও বিচ্ছিন্ন বোধ করার অনুভূতি দূর হতে পারে, একই সঙ্গে বাকিরা কিভাবে মানিয়ে নিয়েছে তা জানা যায়। আপনি যে অন্যদের সাহায্য করতে পারেন, এ কথা জেনেও আপনার লাভ হবে। যারা বিয়োগ শোকের অভিজ্ঞতা পেয়েছেন তারা প্রায়ই এই দল পরিচালনা করে। (আরো তথ্যের জন্য পৃষ্ঠা 13 *Useful organisations (কার্যকর সংগঠন)* দেখুন।)

ওষুধপত্র
আপনার ডাক্তার আপনাকে অল্প মাত্রায় ট্র্যাঙ্কুইলাইজার (যা স্নায়ু উত্তেজনা কম করে) বা ঘুমের ওষুধ দিতে পারেন। অল্প সময়ের জন্য এগুলি ফলপ্রসূ হলেও এতে আপনি অলস হয়ে পড়তে পারেন, মনোযোগে সমস্যা হতে পারে ও সব কিছুর প্রতি বীতস্পৃহ বোধ করতে পারেন। এই ওষুধে আসক্তিও দেখা দিতে পারে। আজকাল ক্রমশ ডাক্তাররা কয়েক সপ্তাহের বেশী সময়ের জন্য ট্র্যাঙ্কুইলাইজার দিতে দ্বিধা করেন। কখনও কখনও GP অ্যান্টিডিপ্রেসেন্টের পরামর্শও দেন। এতে খানিকটা উপশম হলেও এতে যা যা পার্শ্ব প্রভাব হয় তাতে রয়েছে উদ্বেগ ও অনিদ্রা। আপনার এগুলি ছাড়তে সমস্যা হতে পারে। (পৃষ্ঠা 14 *Further reading (আরো পাঠ)* দেখুন।)

আপনি হয়ত বেশী ধূমপান বা মদ্যপান শুরু করে দেবেন। অল্প সময়ের জন্য তা কার্যকর হলেও শরীরে যে ক্ষয়ক্ষতি হয় তাতে, বিশেষ করে দীর্ঘ সময় যাবৎ ব্যবহার করলে আরো নানা সমস্যা দেখা দেয়। আপনি অল্প সময়ের জন্য যদি কিছু ব্যবহার করে অনুভূতিশূণ্য হতে চান তা সম্পূর্ণ আপনার নিজস্ব সিদ্ধান্ত হবে।

সাহায্যের অন্যান্য উপায়

সকলের সাহায্যের জন্য আত্মীয় বন্ধু থাকে না। কয়েকজন অন্যত্র যেমন কম্যুনিটি নার্স, হেল্‌থ ভিজিটার, সোশাল ওয়ার্কার বা ধর্মগুরুর কাছে সাহায্য খোঁজে। যারা শোকাতুরদের সাহায্যে বিশেষজ্ঞ তাদের তালিকা *Useful organisations (কার্যকর সংগঠন)* রয়েছে। তারা প্রয়োগীয় ব্যাপারে যেমন DSS বেনিফিট বা হাউজিং বিষয়ে তথ্য ও পরামর্শ দিতে পারে। স্থানীয় সংস্থাগুলির বিবরণের জন্য আপনার GP, স্থানীয় লাইব্রেরি, সিটিজেন্স অ্যাডভাইস বা স্থানীয় মাইন্ড দলে খোঁজ নিন।

কতদিন যাবৎ এমন অনুভব করব ?

নিজের ক্ষতি মেনে নেওয়া ক্রমশ ঘটে ও সবরকম বেদনার উপশমের মতই তাতে সময় লাগে। ধৈর্য ধরুন। আপনি নিশ্চিত দেখবেন কখন শোক দুঃখ দূর হবে তার কোনো একটি নিশ্চিত পয়েন্ট নেই। কখনও কখনও হয়ত মনে হবে আপনি শোক কাটিয়ে ওঠায় সফল হয়েছেন, আবার কখনও গভীর ও তীব্র বেদনা বোধ করবেন।

কখনও কখনও হয়ত মনে হবে সবসময় আপনার মন জুড়ে প্রয়াত ব্যক্তির ভাবনা নেই, আর যখন তার কথা মনে পড়ে তা শুধুই বেদনাদায়ক হয় না। যেমন, হয়ত লক্ষ্য করবেন, আপনি ভবিষ্যতের পরিকল্পনা শুরু করেছেন। এজন্য অপরাধ বোধ করবেন না, প্রেম ভালবাসা দুঃখ বেদনা দিয়ে মাপা উচিত না। কয়েকজনের জন্য বার্ষিকীতে এই মনের পরিবর্তন ঘটে। প্রায়ই প্রথম মৃত্যুবার্ষিকী বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ হলেও অন্যান্য বার্ষিকোৎসব ও বিশেষ অনুষ্ঠান, যেমন জন্মদিন, বিবাহ বার্ষিকী দুঃখবেদনা জাগিয়ে তুলতে পারে। হয়ত ক্রমশ প্রতি বছর এই বেদনা কমে যাবে।

সময়ের সঙ্গে হয়ত উপলব্ধি করবেন আপনি আর বিগত কালে সময় কাটাচ্ছেন না। দেখবেন আপনি আগামী দিনের কথা ভাবছেন, নতুন কাজ শুরু করার পরিকল্পনা করছেন, নতুন প্রকল্প শুরু করছেন। এটাই স্বাভাবিক; জীবনটা ঠিক আগেকার মত না হলেও আপনার ভবিষ্যত আছে বৈ কি ?

Mind (মাইন্ড)
ইংল্যান্ড ও ওয়েলসের এক অন্যতম মানসিক স্বাস্থ্য সংগঠন মাইন্ড, যাদের মানসিক দুশ্চিন্তায় ভুগতে হয় তাদের উন্নততর জীবন দেওয়ার জন্য এরা এদের স্থানীয় সংস্থার মাধ্যমে অনুপম পরিষেবা সম্ভার দেয়। যে কোনো মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে তথ্য, যেমন আপনার স্থানীয় ও নিকটতম মাইন্ড সংগঠনের বিবরণের জন্য, মাইন্ড ওয়েবসাইট www.mind.org.uk দেখুন বা 0845 766 0163 Mind*info*Line (মাইন্ড*ইনফো*লাইন)-এ যোগাযোগ করুন।

British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP) (ব্রিটিশ অ্যাসোসিয়েশন ফর কাউন্সেলিং অ্যান্ড সাইকোথেরাপি (BACP))
BACP House, 35–37 Albert Street, Rugby CV21 2SG
ফোন ঃ 0870 443 5252, ওয়েব ঃ www.bacp.co.uk
স্থানীয় ডাক্তারের বিবরণের জন্য ওয়েবসাইট দেখুন বা A5 SAE পাঠান

Child Death Support Helpline (চাইল্ড ডেথ সাপোর্ট হেল্পলাইন)
c/o Great Ormond Street Hospital, Great Ormond Street, London WC1N 3JH
হেল্পলাইন ঃ 0800 282 986, ওয়েব ঃ www.childdeathhelpline.org.uk

The Compassionate Friends (দ্য কমপ্যাসনেট ফ্রেন্ডস)
53 North Street, Bristol BS3 1EN
হেল্পলাইন ঃ 08451 232 304, ওয়েব ঃ www.tcf.org.uk
শোকাতুর মা-বাবাদের জন্য সাহায্য

Cruse Bereavement Care (ক্রুস বিরিভমেন্ট কেয়ার)
Cruse House, 126 Sheen Road, Richmond, Surrey TW9 1UR
হেল্পলাইন ঃ0870 167 1677
ওয়েব ঃ www.crusebereavementcare.org.uk
মৃত্যুতে শোকগ্রস্ত যে কোনো মানুষের জন্য পরামর্শ

National Association of Widows (ন্যাশনাল অ্যাসোসিয়েশন অফ উইডোস)
48 Queens Road, Coventry CV1 3EH
ফোন ঃ 02476 634 848, ওয়েব ঃ www.nawidows.org.uk
বিধবাদের জন্য বিধবাদের সাহায্য, আশ্বাস ও পরামর্শ

Survivors of Bereavement by Suicide (SOBS) (সার্ভাইভার্স অফ বিরিভমেন্ট বাই সুইসাইড (SOBS)]
Volserve House, 14–19 West Bar Green, Sheffield S1 2DA
ফোন ঃ 0870 241 3337, ওয়েব ঃ www.uk-sobs.org.uk
এক স্বাবলম্বী স্বেচ্ছাসেবী সংগঠন

আরো পাঠ

Coping with depression in young people: a guide for parents C. Fitzpatrick, J. Sharry (John Wiley & Sons 2004) £9.99
Doorways in the night: stories from the threshold of recovery (Local voices 2004) £9.95
Heal the hurt: how to forgive and move on Dr. A. Macaskill (Sheldon Press 2002) £6.99
How to cope with loneliness (Mind 2004) £1
How to cope with panic attacks (Mind 2004) £1
How to cope with sleep problems (Mind 2003) £1
How to help someone who is suicidal (Mind 2004) £1
How to improve your mental wellbeing (Mind 2004) £1
How to increase your self-esteem (Mind 2003) £1
How to look after yourself (Mind 2004) £1
How to recognise the early signs of mental distress (Mind 2004) £1
How to stop worrying (Mind 2004) £1
Living with grief Dr T. Lake (Sheldon Press 1984) £7.99
Making sense of antidepressants (Mind 2004) £3.50
Making sense of herbal remedies (Mind 2004) £3.50
Making sense of homeopathy (Mind 2004) £3.50
Making sense of minor tranquillisers (Mind 2003) £3.50
Making sense of sleeping pills (Mind 2004) £3.50
Making sense of traditional Chinese medicine (Mind 2004) £3.50
The Mind guide to food and mood (Mind 2004) £1
The Mind guide to managing stress (Mind 2005) £1
The Mind guide to physical activity (Mind 2004) £1
The Mind guide to relaxation (Mind 2004) £1
The Mind guide to spiritual practices (Mind 2004) £1
The Mind guide to yoga (Mind 2004) £1
The noonday demon: an anatomy of depression A. Solomon (Random House 2001) £8.99
Understanding anxiety (Mind 2005) £1
Understanding depression (Mind 2005) £1
Understanding post-traumatic stress disorder (Mind 2003) £1
Understanding talking treatments (Mind 2005) £1

এখানে তালিকাভুক্ত শিরনামের বিষয়ে যদি আরো জানতে চান, মাইন্ডে যোগাযোগ করুন (উল্টোপৃষ্ঠায় বিবরণ দেখুন)।

মাইন্ড মিশন

- আমাদের লক্ষ্য এমন এক সমাজ যা সকলের মানসিক সুস্বাস্থ্য গড়ে তুলবে ও সুরক্ষিত রাখবে, এবং যাদের মানসিক পীড়নের অভিজ্ঞতা হয়েছে তাদের প্রতি ন্যায্য, গঠনমূলক ও মর্যাদাপূর্ণ ব্যবহার করা হবে।
- মানসিক পীড়নের অভিজ্ঞতাপ্রাপ্ত মানুষের প্রয়োজন ও অভিজ্ঞতা আমাদের কাজের অনুপ্রেরণা এবং যারা পরিবর্তনে প্রভাব ফেলতে পারেন তারা যাতে এদের কথা শোনেন তা সুনিশ্চিত করা আমাদের কাজ।
- আমাদের স্বতন্ত্রতা দৈনন্দিন জীবনকে প্রভাবিত করতে পারে এমন সত্যিকার বিষয় উত্থাপন করা ও সে বিষয়ে সোচ্চার হওয়ার স্বাধীনতা দেয়।
- আমরা তথ্য ও সমর্থন দিই, পলিসি ও আচরণভঙ্গিতে উন্নয়নের জন্য অভিযান পরিচালনা করি, এবং স্বাধীন স্থানীয় মাইন্ড সংগঠনগুলির সহযোগিতায় স্থানীয় পরিষেবার বিকাশ করি।
- যারা মানসিক চাপে ভুগছেন তারা যাতে পূর্ণ জীবন যাপন করতে পারেন এবং সমাজে পূর্ণ অংশগ্রহণ করতে পারেন তা সম্ভব করে তোলার জন্য আমরা এসব করি।

আপনার নিকটতম মাইন্ড সংগঠন ও স্থানীয় পরিষেবা বিষয়ে বিবরণের জন্য সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9.15 থেকে বিকাল 5.15 মাইন্ড -এর হেল্পলাইন, Mind*info*Line (মাইন্ড*ইনফো*লাইন) ঃ 0845 766 0163-এ যোগাযোগ করুন। যাদের কথা বলতে অসুবিধা ও বধির ব্যক্তি এই একই নম্বরে আমাদের যোগাযোগ করতে পারেন (যদি BT (বিটি) টেক্সটডায়রেক্ট ব্যবহার করেন তাহলে আগে 18001 ডায়াল করে নেবেন)। অনুবাদের জন্য লাঙ্গোয়েজ লাইনের মাধ্যমে Mind*info*Line (মাইন্ড*ইনফো*লাইন)-এর 100 টি ভাষার সুবিধা রয়েছে।

Scottish Association for Mental Health (স্কটিশ অ্যাসোসিয়েশন ফর মেন্টাল হেলথ্)
ফোন ঃ 0141 568 7000
Northern Ireland Association for Mental Health (নর্দান আয়ারল্যান্ড অ্যাসোসিয়েশন ফর মেন্টাল হেলথ্)
ফোন ঃ 028 9032 8474

এই পুস্তিকা **Carole Reid-Galloway** (ক্যারল রিড গ্যালোওয়ে)
Penny Cloutte (পেনি ক্লাউট) দ্বারা লিখিত
Mind (মাইন্ড) দ্বারা সর্বপ্রথম প্রকাশনা 1988 -এ। সংশোধিত সংস্করণ © Mind 2005

ISBN 1-874690-83-9
অনুমতি ব্যতিত পুনঃপ্রকাশনা নিষেধ
মাইন্ড এক রেজিষ্ট্রিকৃত দাতব্য সংখ্যা 219830

Mind (National Association for Mental Health)
মাইন্ড (ন্যাশনাল অ্যাসোসিয়েশন ফর মেন্টাল হেলথ্)
15-19 Broadway
London E15 4BQ
ফোন ঃ 020 8519 2122
ফ্যাক্স ঃ 020 8522 1725
ওয়েব ঃ www.mind.org.uk

For better mental health