ছাত্র-ছাত্রীদের মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতিতে গ্রন্থাগারের ভূমিকা

পুলক রঞ্জন নস্কর
গ্রন্থাগারিক, বিদ্যাসাগর মেট্রোপলিটন কলেজ
৩৯, শঙ্কর ঘোষ লেন ৮এ, শিবনারায়ণ দাস লেন, কোলকাতা-৭০০০০৬

সার (Abstract) :

মানসিক স্বাস্থ্য সুস্থ জীবনের একটি অন্যতম মাপকাঠি। ছাত্র-ছাত্রীদের মানসিক স্বাস্থ্য ভালো না থাকলে তারা কখনোই সঠিকভাবে পড়াশোনা করতে পারবেন না। সেই জন্য মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখার ক্ষেত্রে গ্রন্থাগারগুলিও বেশ কিছু ভূমিকা গ্রহণ করতে পারে। এই প্রবন্ধের মধ্যে ছাত্র-ছাত্রীদের মানসিক স্বাস্থ্য গঠন করতে এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতিবিধানে গ্রন্থাগারের ভূমিকার উল্লেখ করা হয়েছে।

মুখ্যশব্দসমূহ (Keywords) : মানসিক স্বাস্থ্য, গ্রন্থাগার, গ্রন্থাগারিক, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)

১। ভূমিকা (Introduction) : গ্রন্থাগার শিক্ষার্থীদের জীবনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি স্থান। যেখানে তারা শিক্ষার সঙ্গে তাদের মানসিক স্বাস্থ্যকে সঠিকভাবে বৃদ্ধি করতে পারে। ছাত্র জীবনে দৈনন্দিন পড়াশোনা এবং পরীক্ষাগুলির চাপের মধ্যে গ্রন্থাগারের ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। গ্রন্থাগারের সাহায্যে ছাত্র-ছাত্রীরা বিভিন্ন সুযোগ এবং সাহায্য পেতে পারে, যা তাদের মানসিক স্বাস্থ্য ও শিক্ষার ক্ষেত্রে নানাভাবে সাহায্য করে।

২। মানসিক স্বাস্থ্য : মন আর মানসিক স্বাস্থ্য দুটি ওতপ্রোতভাবে জড়িত। মানসিক স্বাস্থ্য হল আমাদের মন, অভ্যন্তরীণ আচরণ এবং আবেগের সমষ্টি। মানসিক স্বাস্থ্য ব্যক্তির অভ্যন্তরীণ চিন্তাধারা, ভাব, আবেগ ও বুদ্ধির সমন্বয়ে গঠিত স্বাস্থ্য।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা বা WHO এর মতে স্বাস্থ্য হল ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক এই তিন অবস্থার একটি সুস্থ সমন্বয়।

আমরা বলতে পারি শুধুমাত্র ব্যক্তির শারীরিক এবং সামাজিক অবস্থার সমন্বয়ে একজন ব্যক্তি কখনোই সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হতে পারেন না। বরং তাকে অবশ্যই মানসিকভাবে সুস্থ হতে হবে।

৩। বর্তমান সমীক্ষার উদ্দেশাবলী (Purposes of present study) :

- ছাত্র-ছাত্রীদের মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতিবিধান করা।
- গ্রন্থাগার মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য যে সমস্ত উদ্যোগসমূহ গ্রহণ করে তার বিস্তারিত আলোচনা।
- গ্রন্থাগারিক মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতিতে কি কি ভূমিকা পালন করতে পারে সে সম্পর্কিত আলোচনা করা।

৪। কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্য :

পৃথিবীতে ১০ থেকে ১৯ বছর বয়সী প্রতি সাতজনের মধ্যে একজন মানসিক ব্যাধিতে ভোগেন। বিশ্বব্যাপী এই বয়সীমার মধ্যে অসুস্থতার ১৩ শতাংশ মানসিক সমস্যা।

হতাশা, উদ্বেগ এবং আচরণগত ব্যাধিগুলি কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে অসুস্থতা এবং অক্ষমতার প্রধান কারণগুলির মধ্যে একটি।

আত্মহত্যা ১৫-২৯ বছর বয়সীদের মধ্যে মৃত্যুর চতুর্থ প্রধান কারণ।

বয়ঃসন্ধিকালীন মানসিক সমস্যার সঠিকভাবে চিহ্নিত এবং চিকিৎসার না হওয়ার ফলে অনেক সময় প্রাপ্তবয়স্ক পর্যন্ত সেই রোগ প্রসারিত হয় এবং শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য উভয় ক্ষতিগ্রস্ত করে। ফলে প্রাপ্তবয়স্ক হিসেবে সুস্থ ভাবে জীবনযাপনের সুযোগ থেকে বঞ্চিত হয়। (World Health Organization-WHO, ২০২১)

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) অনুমান করে যে, ভারতের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার কারণে ১০০,০০০ জন জনসংখ্যার প্রতি ২৪৪৩ জন কর্মক্ষমতা হারিয়ে ফেলবে; প্রতি ১০০,০০০ জন জনসংখ্যায় আত্মহত্যার হার হবে ২১.১। মানসিক স্বাস্থ্য অবস্থার কারণে, ২০১২-২০৩০ সালের মধ্যে, অর্থনৈতিক ক্ষতির আনুমানিক পরিমাণ ১.০৩ ট্রিলিয়ন মার্কিন ডলার। (World Health Organization, WHO, ২০১৯)

৫। মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য গ্রন্থাগারগুলির গৃহীত উদ্যোগসমূহ (Initiatives on the Development of Mental Health taken by Libraries) :

গ্রন্থাগারগুলি ছাত্র-ছাত্রীদের মানসিক ভাবে সুস্থ রাখতে এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য বেশ কিছু উদ্যোগ গ্রহণ করতে পারে। সে উদ্যোগগুলি হলো নিম্নরূপ:-

(i) পরিবেশ এবং সহানুভূতি: গ্রন্থাগার ছাত্র-ছাত্রীদের একটি আদর্শ পরিবেশ উপহার করে, যেখানে তারা মানসিক শান্তি অনুভব করতে পারে। এটি একটি নিরাপদ স্থান, যেখানে তারা অবিচ্ছিন্নভাবে অধ্যয়ন এবং পড়াশোনা করতে পারে। অতএব, যখন একজন ছাত্র-ছাত্রী মনে করে যে তারা একাধিক সমস্যার মুখোমুখি তখন গ্রন্থাগার গুলির শিক্ষা ও সাংস্কৃতিক পরিবেশ মানসিক স্থিতিশীলতা বজায় রাখতে সাহায্য করে। তারা গ্রন্থাগারের মধ্যে কখনোই একলা অনুভব করবে না। গ্রন্থাগারিকদের ভূমিকা এখানে অপরকে বুঝতে এবং সহানুভূতি দেওয়ার একটি মানবিক পথ তৈরি করে।

(ii) মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ের আলোচনা চক্র : গ্রন্থাগার যেমন ছাত্র-ছাত্রীদের কাছে শিক্ষা গ্রহণের একটি উপযুক্ত স্থান তেমনি গ্রন্থাগারিক উদ্যোগী হয়ে মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিষয়ে আলোচনা চক্রের আয়োজন করতে পারেন। যেখানে মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ের বিশেষজ্ঞরা উপস্থিত থেকে মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিষয়ে সঠিক ধারণা ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে প্রদান করতে পারেন এবং ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিষয় যে ভুল ধারণা থাকে তা দূরীভূত করতে সাহায্য করেন।

(iii) পরামর্শ প্রদান পরিষেবা: প্রথমে অনেক ছাত্র-ছাত্রী পেশাদার পরামর্শদাতার কাছে মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে আগ্রহী হয় না সেই জন্য গ্রন্থাগারে এমন একটি জায়গা তৈরি করা প্রয়োজন সেখানে ছাত্রছাত্রীদের নিজেদের পড়াশুনা সম্পর্কিত, পারিবারিক বা ব্যক্তিগত সমস্যা এবং অন্যান্য বিভিন্ন সমস্যা নিজেদের মধ্যে আলোচনা করার সুযোগ পায় এবং মানসিক চাপমুক্ত হওয়ার সুযোগ পায়।

(iv) ইতিবাচক মানসিক গঠনে সহায়তা করা: লাইব্রেরীতে মহাপুরুষদের জীবন সম্পর্কিত ইতিবাচক বাণী ছাত্র-ছাত্রীদের কাছে তুলে ধরা যাতে তারা জীবন সম্পর্কে ইতিবাচক হতে পারে এবং মনের মধ্যে যাবতীয় নেতিবাচক চিন্তা ভাবনা থেকে বেরিয়ে আসতে পারে।

(v) শিক্ষা এবং সাহায্য: গ্রন্থাগারের সাহায্যে গ্রহণযোগ্য তথ্য ও সাহায্যের জন্য বিশেষভাবে উপলব্ধ থাকে। লাইব্রেরিয়ানরা সর্বদা ছাত্র-ছাত্রীদের প্রশ্নের জবাব দিতে এবং তাদের প্রয়োজনে সাহায্য করতে সক্ষম। এটি ছাত্র-ছাত্রীদের মনোবল বৃদ্ধি করে এবং তাদের মানসিক স্থিরতা প্রদান করতে পারে।

(vi) সঠিক তথ্য প্রদানের মাধ্যমে ভুল ধারণা দূরীভূত করা: গ্রন্থাগারিক মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিষয়ে সঠিক তথ্য প্রদান করে থাকেন। বিশেষত গ্রন্থাকারে সংগৃহীত বইপত্র, পত্রিকা এবং অন্যান্য তথ্যসূত্র থেকে মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত যে তথ্য পাওয়া যায় সেই তথ্য গ্রহণের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিষয় যথেষ্ট সমৃদ্ধ হয়ে থাকে এবং তাদের মধ্যে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিষয় যে ভুল ধারণা থাকে তা দূরীভূত হয় এবং সঠিক চিকিৎসা পরিষেবা গ্রহণের জন্য নিজেকে অথবা অন্যকে সাহায্য করতে পারে।

(vii) সামাজিক সংযোগ: গ্রন্থাগার একটি সামাজিক প্রতিষ্ঠান হিসাবে কাজ করে, যেখানে ছাত্র-ছাত্রীরা একে অপরের সাথে সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারে। এখানে তারা সামাজিক কর্মকাণ্ড এবং সামাজিক ঘটনাগুলির জন্য একসাথে মিলিত হতে পারে, যা তাদের মধ্যে সম্প্রদায়ের ভাবনা বৃদ্ধি করে।

(viii) সাংস্কৃতিক এবং প্রতিযোগিতামূলক অনুষ্ঠানের আয়োজন: গ্রন্থাগারগুলি বিখ্যাত ব্যক্তিদের জন্মদিন অথবা মৃত্যুদিন উপলক্ষে বা অন্যান্য বিশেষ দিন উপলক্ষে গ্রন্থাগার গুলিতে বিভিন্ন প্রতিযোগিতামূলক বা সাংস্কৃতিমূলক অনুষ্ঠানের আয়োজন করে ছাত্রছাত্রীদের মানসিক স্বাস্থ্যের সমৃদ্ধি প্রদান করতে পারে। এর ফলে ছাত্রছাত্রীরা মানসিক দিক থেকে উন্নতি সাধন করতে পারবে।

(ix) গবেষণা এবং সাহায্য: গ্রন্থাগার গবেষণামূলক এবং অন্যান্য শিক্ষামূলক তথ্য প্রদান করে থাকে , যা ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এখানে তারা তাদের প্রয়োজনীয় তথ্য গ্রহণ করতে পারে এবং স্বশিক্ষায় শিক্ষিত হওয়ার অনুভূতি লাভ করতে পারে।

৬। মানসিক স্বাস্থের উন্নতিতে গ্রন্থাগারিকদের ভূমিকা (Role of Librarians on the Development of Mental Health) :

- গ্রন্থাগারিকদের মধ্যে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিষয়ের প্রাথমিক ধ্যান ধারণা থাকা দরকার।
- মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিষয়ের কোন আলোচনা যদি খবরের কাগজে প্রকাশিত বা অন্য কোন পত্র-পত্রিকায় প্রকাশিত হয় সেগুলো ব্যবহারকারীদের নজরে আনা।
- ছাত্র-ছাত্রীদের ভবিষ্যৎ জীবনে প্রতিষ্ঠিত হওয়ার সঠিক পথ নির্দেশ করে তাদের মধ্যে আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলা।
- মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিষয়ের বই এবং পত্রপত্রিকা গ্রন্থাগার সংগ্রহে রাখা।
- পড়াশোনা বা অন্যান্য প্রকল্প নির্ভর কোন কাজে গ্রন্থাগারিকের সঠিক পরামর্শ ও সাহায্য প্রদান করা।

- পরীক্ষার ভীতি কাটানোর জন্য ছাত্র-ছাত্রীদের সঠিক পরামর্শ প্রদান করা।
- মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিষয়ে সঠিক চিকিৎসা বা পরিষেবা কোথায় পাওয়া যায় সে সম্পর্কিত বিষয়ে ছাত্র-ছাত্রীদেরকে তথ্য দেওয়া।
- ছাত্র-ছাত্রীদের সমস্যা সহানুভূতির সঙ্গে শোনা এবং সঠিক পরামর্শ প্রদান করা।
- মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে কুইজ, প্রবন্ধ প্রতিযোগিতা বা আলোচনা চক্রের আয়োজন করা।
- ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে থেকে মানসিক স্বাস্থ্য বিষয় সম্পর্কিত ভুল ধারণাগুলো দূরীভূত করার জন্য সঠিক তথ্য প্রদান করা এবং প্রয়োজনে মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ের বিশেষজ্ঞের কাছে যাওয়ার পরামর্শ প্রদান করা।
- মানসিক সমস্যা বিষয়ে আলোচনা করার জন্য একটা খোলামেলা, বিশ্বস্ত পরিবেশ প্রদান করা।

৭। **উপসংহার (Conclusion) :** উপসংহারে বলা যায় যে, লাইব্রেরিগুলি শিক্ষার্থীদের মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতিতে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে। সঠিক তথ্যে প্রদান করে, চাপমুক্ত পরিবেশ তৈরি করে, ছাত্র-ছাত্রীদের প্রয়োজনে তথ্য প্রদান করে, ইতিবাচকতার শিক্ষা ও সংস্কৃতিক পরিবেশ তৈরি করার মাধ্যমে লাইব্রেরিগুলি শিক্ষার্থীদের মানসিক স্বাস্থ্যের সামগ্রিক উন্নতিতে সহযোগিতা করতে সক্ষম।

তথ্যসূত্র (References) :

১। World Health Organization: WHO. (2019, May 17). Mental health. https://www.who.int/india/health-topics/mental-health

২। World Health Organization: WHO. (2021, November 17). Mental health of adolescents.https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

৩। সমাজদার, জ্যোতির্ময় (১৯১৭) কাউন্সেলিং-এর হাতেখড়ি নদীয়া : মানস।