

## কীভাবে একজন ভালো Counselling Psychologist নির্বাচন করবেন? | সাইকোথেরাপি, যোগ্যতা, অভিজ্ঞতা ও রাজু আকনের সেবা সম্পর্কে সম্পূর্ণ গাইড

আপনি কি একজন ভালো মনোবিজ্ঞানী বা Counselling Psychologist খুঁজছেন?

আপনি কি ভাবছেন—

- কার কাছে কাউন্সেলিং নিলে ভালো ফল পাব?
- Counselling Psychologist, Clinical Psychologist এবং Psychiatrist-এর মধ্যে পার্থক্য কী?
- একজন থেরাপিস্টের ফি কেন ভিন্ন ভিন্ন হয়?
- অনলাইন কাউন্সেলিং কি কার্যকর?
- একজন থেরাপিস্টের ডিগ্রি, প্রশিক্ষণ ও অভিজ্ঞতা কতটা গুরুত্বপূর্ণ?

যদি এই প্রশ্নগুলোর যেকোনো একটি আপনার মনে এসে থাকে, তাহলে এই গাইডটি আপনার জন্য।

বর্তমানে বাংলাদেশে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতনতা আগের তুলনায় অনেক বেড়েছে। মানুষ এখন বুঝতে শুরু করেছেন যে, উদ্বেগ (Anxiety), বিষণ্ণতা (Depression), OCD, Panic Attack, Relationship Problem, Trauma, ADHD, Stress বা দাম্পত্য সমস্যার মতো বিষয়গুলো শুধু "মনের জোর" দিয়ে সবসময় সমাধান করা যায় না। অনেক ক্ষেত্রেই প্রয়োজন হয় বৈজ্ঞানিক ও Evidence-based Psychotherapy।

**YouTube:** [www.youtube.com/@RajuAkon](http://www.youtube.com/@RajuAkon)

**Facebook:** <https://www.facebook.com/PsychologistBDrajuakon>

কিন্তু এখানেই আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন আসে—

**সব Psychologist কি একই ধরনের সেবা প্রদান করেন?**

এর উত্তর হলো—**না।**

যেমন সব চিকিৎসকের দক্ষতা, প্রশিক্ষণ, বিশেষায়ন ও অভিজ্ঞতা এক নয়, তেমনি সব মনোবিজ্ঞানীও একই ধরনের প্রশিক্ষণ বা থেরাপিউটিক দক্ষতা নিয়ে কাজ করেন না। একজন থেরাপিস্ট নির্বাচন করার সময় শুধু তাঁর নাম বা ফি নয়, বরং তাঁর শিক্ষা, বিশেষায়িত প্রশিক্ষণ, গবেষণা, ক্লিনিক্যাল অভিজ্ঞতা এবং কোন ধরনের Evidence-based Therapy ব্যবহার করেন—এসব বিষয়ও জানা প্রয়োজন।

এই গাইডে আমরা সহজ ভাষায় আলোচনা করব—

- একজন Counselling Psychologist কী করেন।

- কীভাবে একজন দক্ষ থেরাপিস্ট নির্বাচন করবেন।
- সাইকোথেরাপি কীভাবে কাজ করে।
- কেন বিভিন্ন থেরাপিস্টের ফি ভিন্ন হতে পারে।
- কোন মানসিক সমস্যায় কাউন্সেলিং কার্যকর।
- অনলাইন ও অফলাইন কাউন্সেলিংয়ের পার্থক্য।
- এবং সবশেষে, আমার (আসাদুজ্জামান রাজু আকন) শিক্ষা, প্রশিক্ষণ, গবেষণা, থেরাপিউটিক পদ্ধতি ও সেবা সম্পর্কে বিস্তারিত।

আমার লক্ষ্য শুধু আপনাকে আমার সেবা সম্পর্কে জানানো নয়; বরং এমন তথ্য দেওয়া, যাতে আপনি সচেতনভাবে নিজের বা পরিবারের জন্য একজন উপযুক্ত মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবী নির্বাচন করতে পারেন। একজন দক্ষ থেরাপিস্ট নির্বাচন করা অনেক সময় আপনার সুস্থতার যাত্রাকে আরও কার্যকর, নিরাপদ এবং দীর্ঘমেয়াদে ফলপ্রসূ করে তুলতে পারে।

তাই চলুন, শুরু করা যাক—**একজন ভালো Counselling Psychologist নির্বাচন করার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো দিয়ে।**

## **একজন Counselling Psychologist কে? Clinical Psychologist ও Psychiatrist-এর সঙ্গে পার্থক্য কী?**

মানসিক স্বাস্থ্যসেবা নিতে গেলে মানুষের সবচেয়ে সাধারণ প্রশ্নগুলোর একটি হলো—

**"আমি কার কাছে যাব? Counselling Psychologist, Clinical Psychologist নাকি Psychiatrist?"**

অনেকেই মনে করেন, তিনজনই একই ধরনের কাজ করেন। বাস্তবে তারা সবাই মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে কাজ করলেও তাদের শিক্ষা, প্রশিক্ষণ, দায়িত্ব এবং কাজের ক্ষেত্র এক নয়। তাই আগে এই পার্থক্যগুলো জানা জরুরি।

### **Counselling Psychologist কে?**

একজন **Counselling Psychologist** বৈজ্ঞানিকভাবে মানুষের আবেগ, চিন্তা, আচরণ এবং সম্পর্কজনিত সমস্যাগুলো বুঝতে ও সমাধানে সহায়তা করেন।

তারা বিভিন্ন Evidence-based Psychotherapy ব্যবহার করে মানুষের মানসিক সুস্থতা উন্নত করতে কাজ করেন।

উদাহরণ হিসেবে—

- Anxiety (উদ্বেগ)
- Depression (বিশগ্নতা)
- OCD
- Panic Disorder
- Trauma
- Relationship Problem
- Marital Conflict
- Family Conflict
- Stress Management
- Grief বা শোক মোকাবিলা
- Self-esteem
- Anger Management
- Adjustment Problem
- Academic Stress
- Workplace Stress
- Sexual Concerns (যেখানে Psychotherapy প্রয়োজন)
- Behaviour Change

প্রতিটি মানুষের জন্য একই থেরাপি ব্যবহার করা হয় না।

বরং একজন দক্ষ Counselling Psychologist প্রথমে বিস্তারিত Assessment করেন, এরপর Case Formulation তৈরি করেন এবং সেই অনুযায়ী ব্যক্তিকেন্দ্রিক (Individualized) চিকিৎসা পরিকল্পনা তৈরি করেন।

## Clinical Psychologist কে?

একজন **Clinical Psychologist** সাধারণত অপেক্ষাকৃত জটিল মানসিক রোগের মূল্যায়ন (Assessment), Psychological Testing, Diagnosis এবং Psychotherapy-তে প্রশিক্ষিত থাকেন।

তারা বিভিন্ন Psychological Assessment, Intelligence Test, Personality Assessment, Neuropsychological Assessment এবং গুরুতর মানসিক সমস্যার মূল্যায়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেন।

অনেক Clinical Psychologist-ও Psychotherapy প্রদান করেন।

বাস্তবে একজন Clinical Psychologist এবং একজন Counselling Psychologist-এর কাজের মধ্যে অনেক ক্ষেত্রে মিল থাকে। তবে কার কী বিশেষায়ন, প্রশিক্ষণ এবং অভিজ্ঞতা রয়েছে—সেটিই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

## Psychiatrist কে?

একজন **Psychiatrist** একজন চিকিৎসক (Medical Doctor), যিনি MBBS সম্পন্ন করার পর Psychiatry-তে বিশেষজ্ঞ প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেন।

তারা—

- মানসিক রোগ নির্ণয় করেন
- প্রয়োজন হলে ওষুধ (Medication) দেন
- রোগীর শারীরিক ও মানসিক অবস্থার সমন্বিত চিকিৎসা করেন
- হাসপাতালে ভর্তি প্রয়োজন কিনা তা মূল্যায়ন করেন
- গুরুতর মানসিক রোগের চিকিৎসা পরিচালনা করেন

যেমন—

- Schizophrenia
- Bipolar Disorder
- Severe Depression
- Acute Psychosis
- Suicidal Crisis
- কিছু গুরুতর Anxiety Disorder
- OCD-এর মাঝারি ও গুরুতর অবস্থা

## তাহলে কার কাছে যাবেন?

এর কোনো এক লাইনের উত্তর নেই।

আপনার সমস্যার ধরন অনুযায়ী সিদ্ধান্ত নেওয়াই সবচেয়ে ভালো।

উদাহরণস্বরূপ—

যদি আপনার সমস্যা হয়—

- অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা

- আত্মবিশ্বাসের অভাব
- সম্পর্কের সমস্যা
- দাম্পত্য সমস্যা
- রাগ নিয়ন্ত্রণ
- মানসিক চাপ
- OCD
- Panic
- Trauma
- ব্যক্তিগত উন্নয়ন

তাহলে একজন দক্ষ **Counselling Psychologist**-এর কাছে যাওয়াই অনেক ক্ষেত্রে উপযুক্ত প্রথম পদক্ষেপ হতে পারে।

অন্যদিকে যদি—

- বাস্তবতার সঙ্গে সংযোগ হারিয়ে ফেলেন
- হ্যালুসিনেশন হয়
- গুরুতর Bipolar Disorder থাকে
- তীব্র আত্মহত্যার চিন্তা থাকে
- ওষুধ প্রয়োজন হতে পারে বলে মনে হয়

তাহলে একজন **Psychiatrist**-এর মূল্যায়ন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

## সবচেয়ে ভালো ফল কখন পাওয়া যায়?

আন্তর্জাতিক গবেষণা ও চিকিৎসা নির্দেশিকায় দেখা যায়, অনেক মানসিক সমস্যায় **সমন্বিত চিকিৎসা (Collaborative Care)** সবচেয়ে কার্যকর।

অর্থাৎ প্রয়োজন অনুযায়ী একজন Psychiatrist এবং একজন Psychologist একসঙ্গে কাজ করলে রোগী সবচেয়ে বেশি উপকৃত হতে পারেন।

উদাহরণ হিসেবে—

- OCD
- Major Depression
- Panic Disorder
- PTSD
- Health Anxiety
- Illness Anxiety

- Chronic Anxiety
- কিছু Personality-related সমস্যা

এসব ক্ষেত্রে প্রয়োজন অনুযায়ী Medication এবং Evidence-based Psychotherapy একসঙ্গে ব্যবহার করলে দীর্ঘমেয়াদে ভালো ফল পাওয়ার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়।

## একজন ভালো Psychologist নির্বাচন করার সময় কী দেখবেন?

শুধু নাম বা জনপ্রিয়তা নয়, বরং নিচের বিষয়গুলো বিবেচনা করুন—

- Academic Qualification
- Professional Registration
- Clinical Experience
- Evidence-based Therapy Training
- নিয়মিত Supervision গ্রহণ করেন কি না
- Continuing Professional Development (CPD)-এ অংশগ্রহণ
- Research Experience
- Ethical Practice অনুসরণ করেন কি না

একজন দক্ষ থেরাপিস্ট কখনোই শুধু সমস্যার লক্ষণ দেখেন না; তিনি পুরো মানুষটিকে বোঝার চেষ্টা করেন—তার জীবন, পরিবার, ব্যক্তিত্ব, সম্পর্ক, অভিজ্ঞতা এবং লক্ষ্যকে বিবেচনায় রেখে চিকিৎসা পরিকল্পনা তৈরি করেন।

এই কারণেই দুইজন মানুষের একই রোগের নাম থাকলেও তাদের থেরাপি পরিকল্পনা এক নাও হতে পারে।

পরবর্তী অংশে আমরা জানব—

## কেন একজন থেরাপিস্টের শিক্ষা, প্রশিক্ষণ ও অভিজ্ঞতা এত গুরুত্বপূর্ণ?

অনেকেই কাউন্সেলিং নেওয়ার আগে একটি প্রশ্ন করেন—

"সব Psychologist-ই তো Psychology পড়েছেন। তাহলে একজনের ফি আরেকজনের থেকে বেশি কেন?"

এটি একটি যৌক্তিক প্রশ্ন।

এর উত্তর বুঝতে হলে আগে জানতে হবে—একজন দক্ষ Psychotherapist তৈরি হতে আসলে কত বছরের শিক্ষা, প্রশিক্ষণ ও বাস্তব অভিজ্ঞতার প্রয়োজন হয়।

## কাউন্সেলিং কি শুধু পরামর্শ দেওয়া?

অনেকেই মনে করেন, কাউন্সেলিং মানে কিছু উপদেশ দেওয়া বা মোটিভেশনাল কথা বলা।

বাস্তবে Professional Counselling এবং Psychotherapy সম্পূর্ণ ভিন্ন একটি বিষয়।

একজন দক্ষ Counselling Psychologist শুধু আপনার কথা শোনে না। তিনি চেষ্টা করেন বুঝতে—

- সমস্যার মূল কারণ কী?
- সমস্যাটি কীভাবে তৈরি হয়েছে?
- কী কারণে এটি এখনো বজায় আছে?
- কোন চিন্তা, আবেগ, আচরণ বা পারিবারিক পরিবেশ সমস্যাটিকে আরও জটিল করছে?
- কোন বৈজ্ঞানিক থেরাপি আপনার জন্য সবচেয়ে উপযোগী হবে?

এই পুরো প্রক্রিয়াটিকে বলা হয় **Case Formulation**। এটি একটি দক্ষ থেরাপিস্টের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ কাজ।

## কেন দীর্ঘমেয়াদি প্রশিক্ষণের প্রয়োজন হয়?

একজন ভালো থেরাপিস্ট হওয়ার জন্য শুধু বিশ্ববিদ্যালয়ের ডিগ্রি যথেষ্ট নয়।

মানুষের মস্তিষ্ক, আবেগ, আচরণ, স্মৃতি, সম্পর্ক, ট্রমা, ব্যক্তিত্ব, পরিবার এবং সংস্কৃতি—এসব একে অপরের সঙ্গে গভীরভাবে যুক্ত। তাই কার্যকর Psychotherapy শেখার জন্য বছরের পর বছর অনুশীলন প্রয়োজন।

একজন দায়িত্বশীল থেরাপিস্ট সাধারণত—

- নিয়মিত নতুন গবেষণা পড়েন।
- আন্তর্জাতিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করেন।
- সিনিয়র সুপারভাইজারের কাছ থেকে Supervision নেন।
- বাস্তব কেস নিয়ে দক্ষতা উন্নয়ন করেন।

- আন্তর্জাতিক Ethical Guideline অনুসরণ করেন।
- নিজের জ্ঞান নিয়মিত আপডেট করেন।

কারণ মনোবিজ্ঞানের জ্ঞান প্রতিনিয়ত পরিবর্তিত হচ্ছে। আজ যা কার্যকর হিসেবে প্রমাণিত, কয়েক বছর পরে তার আরও উন্নত সংস্করণ আসতে পারে।

## Evidence-Based Therapy কেন গুরুত্বপূর্ণ?

বর্তমানে বিশ্বজুড়ে মানসিক স্বাস্থ্যসেবায় Evidence-Based Practice-এর উপর সবচেয়ে বেশি গুরুত্ব দেওয়া হয়।

এর অর্থ হলো—

কোনো থেরাপি শুধু জনপ্রিয় হলেই হবে না; গবেষণার মাধ্যমে তার কার্যকারিতা প্রমাণিত হতে হবে।

উদাহরণ হিসেবে—

- Cognitive Behaviour Therapy (CBT)
- Exposure and Response Prevention (ERP)
- Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)
- Dialectical Behaviour Therapy (DBT)
- Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
- Transactional Analysis (TA)

এসব পদ্ধতির কার্যকারিতা নিয়ে বহু আন্তর্জাতিক গবেষণা হয়েছে এবং নির্দিষ্ট সমস্যার ক্ষেত্রে এগুলো কার্যকর হিসেবে স্বীকৃত।

তবে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো—সব সমস্যার জন্য একই থেরাপি ব্যবহার করা হয় না। একজন দক্ষ থেরাপিস্ট রোগীর প্রয়োজন অনুযায়ী উপযুক্ত পদ্ধতি নির্বাচন করেন।

## একজন থেরাপিস্ট কি শেখা শেষ করে ফেলেন?

এক কথায়—না।

চিকিৎসাবিজ্ঞানের অন্যান্য শাখার মতো মনোবিজ্ঞানের ক্ষেত্রেও শেখার শেষ নেই।

একজন দায়িত্বশীল থেরাপিস্টের পেশাগত উন্নয়ন একটি চলমান প্রক্রিয়া।



এর মধ্যে থাকতে পারে—

- নতুন থেরাপি শেখা
- আন্তর্জাতিক সার্টিফিকেশন
- ক্লিনিক্যাল সুপারভিশন
- গবেষণা
- কনফারেন্সে অংশগ্রহণ
- ওয়ার্কশপ
- জার্নাল পড়া
- কেস ডিসকাশন
- নৈতিক মানদণ্ড (Ethics) সম্পর্কে আপডেট থাকা

এই কারণেই একজন দক্ষ Psychotherapist নিজের শিক্ষা শেষ হয়েছে—এমনটি কখনোই মনে করেন না।

## একজন থেরাপিস্ট নির্বাচন করার সময় শুধু ফি দেখবেন না

ধরুন, একই ধরনের একটি সেবা দুই জায়গায় পাওয়া যাচ্ছে।

এক জায়গার ফি কম, অন্য জায়গার বেশি।

শুধু এই তথ্য দিয়ে কি বলা সম্ভব কোন সেবাটি আপনার জন্য ভালো হবে?

অবশ্যই না।

বরং নিজেকে কিছু প্রশ্ন করুন—

- ✓ তিনি কী ধরনের একাডেমিক শিক্ষা অর্জন করেছেন?
- ✓ তিনি কি নিয়মিত ক্লিনিক্যাল কাজ করেন?
- ✓ তিনি কি Evidence-Based Therapy-তে প্রশিক্ষিত?
- ✓ তিনি কি নিয়মিত Supervision গ্রহণ করেন?
- ✓ তিনি কি গবেষণার সঙ্গে যুক্ত?

✓ তিনি কি নিয়মিত Professional Development করেন?

✓ তিনি কি আপনার সমস্যার ক্ষেত্রে বিশেষভাবে কাজ করেন?

অনেক সময় আমরা সেবার মূল্য বিচার করি শুধু সময় দিয়ে—"৪০ মিনিট" বা "৫০ মিনিট"।

কিন্তু বাস্তবে আপনি শুধু ৪০ মিনিটের সময় কিনছেন না।

আপনি সেই সময়ের পেছনে থাকা—

- বহু বছরের শিক্ষা,
- গবেষণা,
- হাজারো ঘণ্টার অনুশীলন,
- আন্তর্জাতিক প্রশিক্ষণ,
- ক্লিনিক্যাল অভিজ্ঞতা,
- এবং পেশাগত দক্ষতারও মূল্য দিচ্ছেন।

## আমার পেশাগত যাত্রা

আমি বিশ্বাস করি, একজন থেরাপিস্টের সবচেয়ে বড় পরিচয় তাঁর ডিগ্রি নয়; বরং তিনি কীভাবে নিজের দক্ষতা নিয়মিত উন্নত করছেন।

এই বিশ্বাস থেকেই আমি বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষা শেষ করার পরও নিয়মিত বিভিন্ন আন্তর্জাতিক প্রশিক্ষণ, গবেষণা, সুপারভিশন এবং Evidence-Based Therapy শেখার চেষ্টা করে যাচ্ছি।

আমার আগ্রহের প্রধান ক্ষেত্রগুলো হলো—

- Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)
- Anxiety Disorders
- Trauma Recovery
- Depression
- Relationship & Family Issues
- Personality Development
- Behaviour Change
- Emotional Regulation

এই লক্ষ্যেই আমি দেশের ও দেশের বাইরের বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানের প্রশিক্ষণ, গবেষণা ও ক্লিনিক্যাল শিক্ষার সঙ্গে যুক্ত থেকেছি, যাতে আমার ক্লায়েন্টরা আন্তর্জাতিক মানের, গবেষণাভিত্তিক এবং নৈতিক মানদণ্ড অনুসরণকারী মানসিক স্বাস্থ্যসেবা পান।

পরবর্তী অংশে আমি আমার শিক্ষা, গবেষণা, আন্তর্জাতিক প্রশিক্ষণ এবং থেরাপিউটিক দক্ষতা সম্পর্কে বিস্তারিত তুলে ধরব, যাতে আপনি সহজেই বুঝতে পারেন একজন থেরাপিস্টের পেশাগত প্রস্তুতি কীভাবে গড়ে ওঠে।

## রাজু আকন কে? | শিক্ষা, গবেষণা, আন্তর্জাতিক প্রশিক্ষণ ও পেশাগত যাত্রা

আপনি যদি একজন Counselling Psychologist নির্বাচন করতে চান, তাহলে তাঁর নাম বা ডিগ্রি জানাই যথেষ্ট নয়। বরং জানা প্রয়োজন—তিনি কীভাবে নিজেকে গড়ে তুলেছেন, কোন ধরনের প্রশিক্ষণ নিয়েছেন, গবেষণার সঙ্গে কতটা যুক্ত এবং কীভাবে নিজের দক্ষতাকে নিয়মিত উন্নত করছেন।

আমার পেশাগত বিশ্বাস খুবই সহজ—

প্রতিটি মানুষই অনন্য। তাই সবার জন্য একই ধরনের থেরাপি কার্যকর হয় না। একজন দক্ষ থেরাপিস্টের কাজ হলো ব্যক্তিকে বোঝা, শুধু সমস্যাকে নয়।

এই বিশ্বাস থেকেই আমার দীর্ঘ শিক্ষাজীবন, গবেষণা এবং আন্তর্জাতিক প্রশিক্ষণের যাত্রা।

## আমার একাডেমিক যাত্রা

আমি মনোবিজ্ঞানের শিক্ষার্থী হিসেবে যাত্রা শুরু করি মানুষের আচরণ, আবেগ এবং চিন্তার জগৎকে জানার আগ্রহ থেকে। সময়ের সঙ্গে বুঝতে পারি, শুধু বইয়ের জ্ঞান একজন দক্ষ থেরাপিস্ট হওয়ার জন্য যথেষ্ট নয়। প্রয়োজন গবেষণা, বাস্তব ক্লিনিক্যাল অভিজ্ঞতা এবং আজীবন শেখার মানসিকতা।

আমার শিক্ষাগত যোগ্যতার মধ্যে রয়েছে—

- **MPhil Research Fellow**, Department of Educational and Counselling Psychology, University of Dhaka  
**গবেষণার বিষয়:** *Efficacy of Memory Specificity Training (MeST) in Reducing Symptoms of Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)*
- **MSc in Counselling Psychology**, University of Dhaka
- **MS in Psychology**, Jagannath University
- **BSc (Honours) in Psychology**, Jagannath University

শিক্ষাজীবনের পাশাপাশি আমি হাসপাতালভিত্তিক ক্লিনিক্যাল পরিবেশেও কাজ করার সুযোগ পেয়েছি, যার মধ্যে রয়েছে—

- Dhaka Medical College Hospital (DMCH)
- Sir Salimullah Medical College & Mitford Hospital (SSMC)

এই অভিজ্ঞতাগুলো আমাকে বিভিন্ন বয়স, পেশা ও সামাজিক প্রেক্ষাপটের মানুষের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাকে কাছ থেকে বোঝার সুযোগ দিয়েছে।

## গবেষণার প্রতি আমার আগ্রহ

একজন থেরাপিস্ট হিসেবে আমি বিশ্বাস করি, শুধু অভিজ্ঞতা নয়—গবেষণাও সমান গুরুত্বপূর্ণ।

এই কারণেই আমি বর্তমানে OCD-এর উপর **Memory Specificity Training (MeST)** নিয়ে গবেষণা করছি।

OCD এমন একটি মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা, যা অনেক মানুষের দৈনন্দিন জীবন, পরিবার, শিক্ষা ও কর্মজীবনকে গভীরভাবে প্রভাবিত করে। আন্তর্জাতিক গবেষণায় MeST নিয়ে আগ্রহ বাড়লেও বাংলা ভাষাভাষী মানুষের জন্য এ বিষয়ে গবেষণা এখনও তুলনামূলকভাবে সীমিত।

আমার লক্ষ্য শুধু গবেষণাপত্র প্রকাশ করা নয়; বরং গবেষণার ফলাফলকে বাস্তব থেরাপির মাধ্যমে মানুষের উপকারে কাজে লাগানো।

## কেন আমি আন্তর্জাতিক প্রশিক্ষণ নিয়েছি?

বিশ্বজুড়ে মানসিক স্বাস্থ্যসেবা দ্রুত পরিবর্তিত হচ্ছে। নতুন গবেষণা, নতুন থেরাপি এবং নতুন ক্লিনিক্যাল পদ্ধতি প্রতিনিয়ত যুক্ত হচ্ছে।

এই কারণে আমি শুধু বিশ্ববিদ্যালয়ের ডিগ্রির উপর নির্ভর না করে বিভিন্ন আন্তর্জাতিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করেছি।

এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য—

### EMDR Therapy (Switzerland)

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) বর্তমানে Trauma, PTSD এবং কিছু অন্যান্য মানসিক সমস্যার ক্ষেত্রে আন্তর্জাতিকভাবে স্বীকৃত একটি Evidence-Based Therapy।

এই প্রশিক্ষণ সম্পন্ন করতে আমার কয়েক বছরের সময়, ধারাবাহিক অনুশীলন এবং উল্লেখযোগ্য আর্থিক বিনিয়োগ হয়েছে।

## Transactional Analysis (TA) Diploma – SAATA, India

Transactional Analysis (TA) মানুষের ব্যক্তিত্ব, যোগাযোগ, সম্পর্ক, জীবনচিত্র (Life Script) এবং আচরণ বোঝার একটি শক্তিশালী মনোবৈজ্ঞানিক পদ্ধতি।

আমি বর্তমানে TA Diploma সম্পন্ন করার দীর্ঘমেয়াদি প্রশিক্ষণ গ্রহণ করছি, যেখানে শুধু তাত্ত্বিক শিক্ষা নয়, ব্যক্তিগত উন্নয়ন, সুপারভিশন এবং বাস্তব ক্লিনিক্যাল প্রয়োগও গুরুত্বপূর্ণ অংশ।

### অন্যান্য পেশাগত প্রশিক্ষণ

পেশাগত দক্ষতা উন্নয়নের অংশ হিসেবে আমি বিভিন্ন বিষয়ে প্রশিক্ষণ নিয়েছি, যেমন—

- Cognitive Behaviour Therapy (CBT)
- Dialectical Behaviour Therapy (DBT)
- Family Counselling
- Couple Counselling
- Neuro-Linguistic Programming (NLP)
- Nonviolent Communication (NVC)
- Sex Therapy
- Community-Based Rehabilitation (CBR)

প্রতিটি প্রশিক্ষণের মূল উদ্দেশ্য একটাই—যাতে বিভিন্ন ধরনের মানুষের প্রয়োজন অনুযায়ী বৈজ্ঞানিক ও উপযুক্ত থেরাপি প্রদান করা যায়।

## আমার কাছে থেরাপি মানে কী?

আমার কাছে থেরাপি কখনোই শুধুমাত্র পরামর্শ দেওয়া নয়।

আমি বিশ্বাস করি, একজন মানুষ যখন থেরাপি নিতে আসেন, তখন তিনি শুধু একটি সমস্যার সমাধান চান না; তিনি চান—

- নিরাপদভাবে নিজের কথা বলতে,
- বিচারহীনভাবে শোনা হতে,
- নিজের সমস্যাকে বুঝতে,
- পরিবর্তনের বাস্তবসম্মত পথ খুঁজে পেতে,
- এবং ধীরে ধীরে একটি অর্থপূর্ণ জীবন গড়ে তুলতে।

এই কারণেই আমি প্রতিটি ক্লায়েন্টের জন্য একই ধরনের পদ্ধতি ব্যবহার করি না।

প্রথমে বিস্তারিত Assessment, এরপর Case Formulation, তারপর ব্যক্তির প্রয়োজন অনুযায়ী থেরাপির পরিকল্পনা—এটাই আমার কাজের মূল ভিত্তি।

## আমি কোন ধরনের সমস্যার নিয়ে বেশি কাজ করি?

আমার ক্লিনিক্যাল আগ্রহের কিছু প্রধান ক্ষেত্র হলো—

- Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)
- Anxiety Disorders
- Depression
- Panic Disorder
- Trauma & PTSD
- Relationship Problems
- Family Conflict
- Couple Counselling
- Stress Management
- Anger Management
- Emotional Regulation
- Self-esteem Issues
- Behaviour Change
- Sexual & Intimacy Concerns (যেখানে Psychotherapy প্রয়োজন)

প্রতিটি ক্ষেত্রেই আমার লক্ষ্য হলো—গবেষণাভিত্তিক, নৈতিক এবং ব্যক্তিকেন্দ্রিক সেবা প্রদান করা।

## শেখার যাত্রা এখনও চলছে

মনোবিজ্ঞান এমন একটি ক্ষেত্র, যেখানে শেখার কোনো শেষ নেই।

তাই আজও আমি নিয়মিত—

- নতুন গবেষণা পড়ি,
- আন্তর্জাতিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করি,
- ক্লিনিক্যাল সুপারভিশন গ্রহণ করি,
- বিভিন্ন কনফারেন্স ও ওয়ার্কশপে যুক্ত থাকি,
- এবং নিজের দক্ষতা উন্নয়নের চেষ্টা চালিয়ে যাই।

কারণ আমি বিশ্বাস করি—

একজন থেরাপিস্ট যত বেশি শিখবেন, তাঁর ক্লায়েন্ট তত বেশি উপকৃত হওয়ার সম্ভাবনা থাকবে।

# আমি কোন কোন থেরাপি ব্যবহার করি? | কোন সমস্যায় কোন থেরাপি সবচেয়ে কার্যকর?

একটি প্রশ্ন আমি প্রায়ই শুনি—

"স্যার, আপনি কোন থেরাপি করেন?"

অনেকেই আশা করেন, এর উত্তর হবে একটি শব্দ—CBT, EMDR, বা অন্য কোনো থেরাপির নাম।

কিন্তু বাস্তবে একজন দক্ষ Counselling Psychologist-এর কাজ শুধু একটি থেরাপি জানা নয়; বরং একজন মানুষের প্রয়োজন অনুযায়ী **সঠিক থেরাপি নির্বাচন করা**।

সব মানুষের সমস্যা এক নয়। একইভাবে, সব সমস্যার জন্য একই থেরাপিও কার্যকর নয়।

যেমন একজন চিকিৎসক সব রোগীর জন্য একই ওষুধ দেন না, তেমনি একজন থেরাপিস্টও সব ক্লায়েন্টের জন্য একই পদ্ধতি ব্যবহার করেন না।

আমার কাজের মূল ভিত্তি হলো—**Assessment → Case Formulation → Evidence-Based Therapy Selection → Regular Evaluation**।

অর্থাৎ প্রথমে সমস্যাটি গভীরভাবে বোঝা হয়, এরপর বৈজ্ঞানিকভাবে উপযুক্ত থেরাপি নির্বাচন করা হয়।

## ১. Cognitive Behaviour Therapy (CBT)

বর্তমানে বিশ্বে সবচেয়ে বেশি গবেষণাভিত্তিক (Evidence-Based) সাইকোথেরাপির মধ্যে অন্যতম হলো **Cognitive Behaviour Therapy (CBT)**।

CBT-এর মূল ধারণা হলো—

আমাদের চিন্তা (Thoughts), অনুভূতি (Emotions) এবং আচরণ (Behaviour)—এই তিনটি একে অপরকে প্রভাবিত করে।

অনেক সময় সমস্যার মূল কারণ শুধু বাইরের ঘটনা নয়; বরং সেই ঘটনাকে আমরা কীভাবে ব্যাখ্যা করি, সেটিও গুরুত্বপূর্ণ।

CBT-এর মাধ্যমে একজন ব্যক্তি শিখতে পারেন—

- নেতিবাচক চিন্তার ধরন চিহ্নিত করতে
- অযৌক্তিক বিশ্বাসকে চ্যালেঞ্জ করতে
- স্বাস্থ্যকর চিন্তার অভ্যাস গড়ে তুলতে
- সমস্যার মোকাবিলার দক্ষতা বাড়াতে
- আচরণগত পরিবর্তন আনতে

CBT বিশেষভাবে কার্যকর হতে পারে—

- Anxiety Disorders
- Depression
- Panic Disorder
- Social Anxiety
- Health Anxiety
- Stress Management
- Low Self-esteem
- Anger Management
- Insomnia
- OCD (বিশেষ করে ERP-এর সঙ্গে)

## ২. Exposure and Response Prevention (ERP)

OCD-এর জন্য আন্তর্জাতিকভাবে সবচেয়ে কার্যকর থেরাপিগুলোর মধ্যে অন্যতম হলো **Exposure and Response Prevention (ERP)**।

OCD-তে মানুষ সাধারণত দুটি বিষয়ের মধ্যে আটকে যায়—

- অবাঞ্ছিত চিন্তা (Obsessions)
- সেই চিন্তা কমানোর জন্য বাধ্যতামূলক আচরণ (Compulsions)

ERP-এর মাধ্যমে ধীরে ধীরে নিরাপদ ও পরিকল্পিতভাবে সেই ভয় বা অস্বস্তির মুখোমুখি হতে শেখানো হয় এবং Compulsion না করে সেই অস্বস্তি সহ্য করার দক্ষতা তৈরি করা হয়।

অনেক আন্তর্জাতিক Clinical Guideline-এ OCD-এর চিকিৎসায় ERP-কে অন্যতম প্রথম সারির Psychotherapy হিসেবে সুপারিশ করা হয়েছে।



আমার OCD-সংক্রান্ত গবেষণা এবং কাজের অভিজ্ঞতার কারণে এই ক্ষেত্রটি আমার বিশেষ আগ্রহের একটি অংশ।

## ৩. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)

কিছু মানুষ এমন অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যান, যার প্রভাব বহু বছর পরও তাদের জীবনকে প্রভাবিত করে।

যেমন—

- দুর্ঘটনা
- শারীরিক বা মানসিক নির্যাতন
- শৈশবের ট্রমা
- হঠাৎ প্রিয়জন হারানো
- ভয়াবহ কোনো ঘটনা

এই ধরনের অভিজ্ঞতার ক্ষেত্রে **EMDR Therapy** অনেক মানুষের জন্য কার্যকর হতে পারে।

EMDR শুধুমাত্র অতীতের স্মৃতি নিয়ে কাজ করে না; বরং সেই স্মৃতির সঙ্গে যুক্ত আবেগ, বিশ্বাস এবং শারীরিক প্রতিক্রিয়াকেও প্রক্রিয়াজাত (Process) করতে সাহায্য করে।

বর্তমানে PTSD-এর চিকিৎসায় EMDR-কে বিভিন্ন আন্তর্জাতিক সংস্থা Evidence-Based Therapy হিসেবে স্বীকৃতি দিয়েছে।

## 8. Dialectical Behaviour Therapy (DBT)

কিছু মানুষ অনুভূতি নিয়ন্ত্রণে খুব বেশি কষ্ট পান।

হঠাৎ রাগ, আবেগের তীব্র ওঠানামা, আত্মক্ষতির চিন্তা, সম্পর্কের অস্থিরতা বা তীব্র মানসিক কষ্ট— এসব ক্ষেত্রে **DBT** কার্যকর হতে পারে।

DBT-এর চারটি গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা হলো—

- Mindfulness
- Distress Tolerance
- Emotion Regulation

- Interpersonal Effectiveness

এই দক্ষতাগুলো শুধু মানসিক সমস্যার চিকিৎসায় নয়, দৈনন্দিন জীবনেও অনেক মানুষের উপকারে আসে।

## ৫. Transactional Analysis (TA)

**Transactional Analysis (TA)** মানুষের ব্যক্তিত্ব, যোগাযোগের ধরন, সম্পর্ক এবং জীবনচিত্র (Life Script) বোঝার একটি গভীর মনোবৈজ্ঞানিক পদ্ধতি।

TA-এর মাধ্যমে আমরা বুঝতে চেষ্টা করি—

- আমি কেন একই ধরনের সম্পর্কের সমস্যায় বারবার জড়াই?
- কেন কিছু পরিস্থিতিতে একইভাবে প্রতিক্রিয়া দিই?
- শৈশবের অভিজ্ঞতা কীভাবে বর্তমান সিদ্ধান্তকে প্রভাবিত করছে?
- নিজের জীবনের "স্ক্রিপ্ট" কি পরিবর্তন করা সম্ভব?

TA বিশেষভাবে কার্যকর হতে পারে—

- Relationship Issues
- Couple Problems
- Self-awareness
- Personality Development
- Communication Skills
- Leadership Development

## ৬. Family & Couple Counselling

অনেক সময় সমস্যা একজন মানুষের নয়; বরং পুরো পরিবারের যোগাযোগের ধরন, সম্পর্কের দ্বন্দ্ব বা ভুল বোঝাবুঝির সঙ্গে যুক্ত থাকে।

এই ধরনের ক্ষেত্রে শুধুমাত্র একজন ব্যক্তিকে নিয়ে কাজ করলে সবসময় কাঙ্ক্ষিত ফল নাও আসতে পারে।

Family এবং Couple Counselling-এর মাধ্যমে আমরা চেষ্টা করি—

- নিরাপদ পরিবেশে কথা বলার সুযোগ তৈরি করতে
- একে অপরকে বোঝার দক্ষতা বাড়াতে

- যোগাযোগ উন্নত করতে
- দ্বন্দ্ব সমাধানের নতুন উপায় খুঁজে পেতে
- সম্পর্কের বিশ্বাস পুনর্গঠন করতে

## ৭. Sex Therapy (Psychological Approach)

যৌনতা শুধু শারীরিক বিষয় নয়; এর সঙ্গে আবেগ, সম্পর্ক, বিশ্বাস, উদ্বেগ এবং মানসিক সুস্থতার গভীর সম্পর্ক রয়েছে।

যেখানে সমস্যার মূল কারণ মানসিক, সম্পর্কগত বা আচরণগত, সেখানে Psychotherapy-ভিত্তিক Sex Therapy কার্যকর হতে পারে।

প্রতিটি সেশন সম্পূর্ণ গোপনীয়তা (Confidentiality) বজায় রেখে পরিচালিত হয়।

## থেরাপি নির্বাচন কীভাবে করা হয়?

অনেকেই ফোন করে বলেন—

**"স্যার, আমার জন্য CBT করবেন নাকি EMDR?"**

আসলে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই এই সিদ্ধান্ত ক্লায়েন্টকে নিতে হয় না।

একজন দক্ষ থেরাপিস্ট Assessment করার পর সিদ্ধান্ত নেন—

- সমস্যার প্রকৃতি কী?
- এর পেছনে কোন কারণগুলো কাজ করছে?
- কী ধরনের পরিবর্তন প্রয়োজন?
- কোন Evidence-Based Therapy সবচেয়ে উপযোগী হবে?
- প্রয়োজন হলে কি একাধিক থেরাপির সমন্বয় করা উচিত?

অর্থাৎ থেরাপির নাম নয়, আপনার প্রয়োজনই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

## আমার থেরাপির দর্শন

আমি বিশ্বাস করি—

**"Treat the Person, Not Just the Problem."**

অর্থাৎ আমি শুধু একটি রোগের নাম নিয়ে কাজ করি না।

আমি চেষ্টা করি—

- মানুষটিকে বুঝতে,
- তার জীবনের গল্প জানতে,
- তার শক্তিগুলো খুঁজে বের করতে,
- সমস্যার মূল কারণ শনাক্ত করতে,
- এবং এমন একটি থেরাপি পরিকল্পনা তৈরি করতে, যা তার বাস্তব জীবনের সঙ্গে মানানসই।

আমার কাছে সফল থেরাপি মানে শুধু উপসর্গ কমে যাওয়া নয়; বরং এমন পরিবর্তন, যা দীর্ঘমেয়াদে একজন মানুষকে আরও সচেতন, দক্ষ এবং মানসিকভাবে সুস্থ জীবনযাপন করতে সাহায্য করে।

## কোন কোন মানসিক সমস্যায় কাউন্সেলিং বা সাইকোথেরাপি কার্যকর হতে পারে?

অনেকেই মনে করেন, "আমি তো পাগল নই, আমার কাউন্সেলিংয়ের দরকার হবে কেন?"

এটি আমাদের সমাজে প্রচলিত একটি বড় ভুল ধারণা।

বাস্তবে কাউন্সেলিং বা সাইকোথেরাপি শুধু গুরুতর মানসিক রোগের জন্য নয়। জীবনের বিভিন্ন পর্যায়ে মানুষ এমন অনেক মানসিক, আবেগীয় বা সম্পর্কগত সমস্যার মুখোমুখি হন, যেখানে একজন দক্ষ Counselling Psychologist-এর সহায়তা জীবনকে নতুনভাবে গুছিয়ে নিতে সাহায্য করতে পারে।

তবে একটি বিষয় মনে রাখা জরুরি—প্রত্যেক মানুষের সমস্যা, ব্যক্তিত্ব ও জীবন-পরিস্থিতি আলাদা। তাই একই সমস্যার নাম থাকলেও সবার চিকিৎসা পরিকল্পনা এক হবে না।

## ১. উদ্বেগ (Anxiety Disorders)

উদ্বেগ আমাদের জীবনের স্বাভাবিক একটি অনুভূতি। কিন্তু যখন উদ্বেগ অতিরিক্ত হয়ে যায়, দীর্ঘদিন ধরে থাকে এবং দৈনন্দিন জীবনকে ব্যাহত করে, তখন তা চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে।

লক্ষণগুলোর মধ্যে থাকতে পারে—

- সারাক্ষণ দুশ্চিন্তা করা
- অজানা ভয়

- বুক ধড়ফড় করা
- শ্বাসকষ্টের অনুভূতি
- ঘুমের সমস্যা
- মনোযোগে সমস্যা
- সবসময় খারাপ কিছু ঘটবে মনে হওয়া

Evidence-Based Psychotherapy অনেক মানুষের উদ্বেগ নিয়ন্ত্রণে কার্যকর ভূমিকা রাখতে পারে।

## ২. বিষণ্ণতা (Depression)

সব মন খারাপই বিষণ্ণতা নয়।

যদি দীর্ঘ সময় ধরে—

- আগের মতো ভালো না লাগে,
- কোনো কাজে আগ্রহ না থাকে,
- নিজেকে মূল্যহীন মনে হয়,
- অতিরিক্ত অপরাধবোধ কাজ করে,
- শক্তি কমে যায়,
- ঘুম বা ক্ষুধায় পরিবর্তন আসে,
- ভবিষ্যৎকে অন্ধকার মনে হয়,

তাহলে একজন মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবীর মূল্যায়ন প্রয়োজন হতে পারে।

অনেক ক্ষেত্রে Psychotherapy, প্রয়োজন অনুযায়ী Medication এবং পরিবারের সহযোগিতা একসঙ্গে ভালো ফল দিতে পারে।

## ৩. Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)

OCD শুধু বারবার হাত ধোয়া নয়।

এটি এমন একটি সমস্যা যেখানে মানুষ অবাঞ্ছিত চিন্তা (Obsessions) এবং সেই চিন্তা কমানোর জন্য বাধ্যতামূলক আচরণ (Compulsions)-এর একটি চক্রে আটকে যেতে পারেন।

উদাহরণ—

- জীবাণুর ভয়

- বারবার তালা বা গ্যাস চেক করা
- ধর্মীয় বা নৈতিক চিন্তা নিয়ে অতিরিক্ত অপরাধবোধ
- নিষিদ্ধ বা ভয়ংকর চিন্তা
- জিনিসপত্র নির্দিষ্টভাবে সাজানোর প্রবণতা

সঠিক মূল্যায়নের পর OCD-এর জন্য বিশেষ ধরনের Psychotherapy (যেমন ERP) অত্যন্ত কার্যকর হতে পারে। প্রয়োজন অনুযায়ী ওষুধও যুক্ত হতে পারে।

## 8. Panic Attack ও Panic Disorder

হঠাৎ করে—

- বুক ধড়ফড়,
- শ্বাস নিতে কষ্ট,
- মাথা ঘোরা,
- "আমি হয়তো মারা যাচ্ছি" এমন অনুভূতি,
- নিয়ন্ত্রণ হারানোর ভয়—

এসব অনুভূতি অনেক সময় Panic Attack-এর অংশ হতে পারে।

অনেকেই প্রথমে মনে করেন এটি হার্টের সমস্যা। তাই শারীরিক কারণ বাদ দেওয়ার জন্য চিকিৎসকের মূল্যায়ন গুরুত্বপূর্ণ। শারীরিক কারণ না থাকলে একজন Counselling Psychologist Panic Disorder-এর চিকিৎসায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারেন।

## ৫. Trauma ও PTSD

জীবনের কিছু ঘটনা মানুষের মনে গভীর ছাপ ফেলে যেতে পারে।

যেমন—

- দুর্ঘটনা
- শারীরিক বা যৌন নির্যাতন
- শৈশবের কষ্টকর অভিজ্ঞতা
- প্রিয়জনের আকস্মিক মৃত্যু
- সহিংসতার অভিজ্ঞতা

যদি এসব ঘটনার স্মৃতি বারবার ফিরে আসে, দুঃস্বপ্ন হয়, ভয় বা এড়িয়ে চলার প্রবণতা তৈরি হয়, তাহলে Trauma-focused Therapy উপকারী হতে পারে।

## ৬. সম্পর্কের সমস্যা (Relationship Issues)

প্রতিটি সম্পর্কেই মতভেদ হতে পারে। কিন্তু যখন—

- একই বিষয় নিয়ে বারবার ঝগড়া হয়,
- যোগাযোগ ভেঙে যায়,
- বিশ্বাস কমে যায়,
- ভুল বোঝাবুঝি দীর্ঘস্থায়ী হয়,
- সম্পর্ক টিকিয়ে রাখা কঠিন হয়ে পড়ে,

তখন Couple Counselling বা Relationship Counselling সহায়ক হতে পারে।

## ৭. পারিবারিক সমস্যা (Family Counselling)

পরিবারের একজন সদস্যের সমস্যা অনেক সময় পুরো পরিবারের উপর প্রভাব ফেলে।

যেমন—

- বাবা-মা ও সন্তানের দ্বন্দ্ব
- প্রজন্মগত মতপার্থক্য
- পরিবারের মধ্যে যোগাযোগের সমস্যা
- দায়িত্ব ভাগাভাগি নিয়ে দ্বন্দ্ব
- দীর্ঘদিনের পারিবারিক টানাপোড়েন

Family Counselling-এর মাধ্যমে সবাইকে একসঙ্গে নিয়ে সমস্যার সমাধানের পথ খোঁজা হয়।

## ৮. শিশু ও কিশোরদের আচরণগত সমস্যা

অনেক অভিভাবক উদ্বিগ্ন থাকেন যখন তাদের সন্তান—

- অতিরিক্ত রেগে যায়,
- পড়াশোনায় মনোযোগ দিতে পারে না,
- স্কুলে মানিয়ে নিতে কষ্ট হয়,

- মোবাইল বা গেমের অতিরিক্ত সময় কাটায়,
- আত্মবিশ্বাস কম থাকে,
- বন্ধুদের সঙ্গে সম্পর্ক গড়তে অসুবিধা হয়।

সব আচরণই মানসিক রোগের লক্ষণ নয়। তবে প্রয়োজনে একজন মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবীর মূল্যায়ন শিশুর প্রয়োজন বোঝাতে সাহায্য করতে পারে।

## ৯. আত্মসম্মান (Self-esteem) ও আত্মবিশ্বাসের সমস্যা

অনেকেই বাইরে থেকে সফল মনে হলেও ভেতরে ভেতরে নিজেকে যথেষ্ট ভালো মনে করেন না।

যদি আপনি—

- সবসময় নিজেকে অন্যদের সঙ্গে তুলনা করেন,
- "আমি পারব না" ভাবেন,
- সিদ্ধান্ত নিতে ভয় পান,
- অন্যের মতামতের উপর অতিরিক্ত নির্ভর করেন,

তাহলে কাউন্সেলিং আপনার নিজের শক্তি ও সীমাবদ্ধতাকে নতুনভাবে বুঝতে সাহায্য করতে পারে।

## ১০. রাগ নিয়ন্ত্রণ ও আবেগ নিয়ন্ত্রণ

রাগ একটি স্বাভাবিক আবেগ। কিন্তু যখন—

- ছোট বিষয়েও বিস্ফোরণ ঘটে,
- পরে অনুশোচনা হয়,
- সম্পর্ক নষ্ট হয়ে যায়,
- নিজের আচরণ নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন হয়,

তখন Emotion Regulation Skills শেখা উপকারী হতে পারে।

## ১১. কর্মক্ষেত্র, শিক্ষা ও জীবনের চাপ

বর্তমান সময়ে অনেক মানুষ ভুগছেন—



- Burnout
- কাজের চাপ
- পরীক্ষার ভয়
- ক্যারিয়ার নিয়ে অনিশ্চয়তা
- সিদ্ধান্তহীনতা
- Work-Life Balance-এর সমস্যা

কাউন্সেলিং এসব ক্ষেত্রে শুধু সমস্যা কমানো নয়; বরং দীর্ঘমেয়াদি মানসিক স্থিতিস্থাপকতা (Resilience) গড়ে তুলতেও সাহায্য করতে পারে।

## কখন একজন Counselling Psychologist-এর সঙ্গে কথা বলার কথা ভাববেন?

যদি আপনার সমস্যা—

- কয়েক সপ্তাহ বা মাস ধরে চলতে থাকে,
- কাজ, পড়াশোনা বা সম্পর্কে প্রভাবিত করে,
- বারবার একই সমস্যায় আটকে যান,
- নিজে চেষ্টা করেও পরিবর্তন আনতে না পারেন,
- অথবা মনে হয় "এভাবে আর চলতে পারছি না",

তাহলে একজন মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবীর সঙ্গে কথা বলা একটি দায়িত্বশীল সিদ্ধান্ত হতে পারে।

সহায়তা চাওয়া দুর্বলতার নয়; বরং নিজের সুস্থতার দায়িত্ব নেওয়ার একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ।

## সব সমস্যার সমাধান কি কাউন্সেলিং?

না।

এটিও জানা গুরুত্বপূর্ণ।

কিছু সমস্যায় শুধুমাত্র কাউন্সেলিং যথেষ্ট হতে পারে, আবার কিছু ক্ষেত্রে Medication, Medical Investigation, Lifestyle Change, Family Support এবং Psychotherapy—সবগুলো একসঙ্গে প্রয়োজন হতে পারে।

একজন দায়িত্বশীল Counselling Psychologist কখন প্রয়োজন অনুযায়ী Psychiatrist, চিকিৎসক বা অন্যান্য পেশাজীবীর কাছে রেফার করতে হবে, সেটিও বিবেচনা করেন।

কারণ লক্ষ্য একটাই—ক্লায়েন্টের সর্বোত্তম স্বার্থ ও সুস্থতা।

## অনলাইন কাউন্সেলিং নাকি অফলাইন কাউন্সেলিং? | কোনটি আপনার জন্য বেশি উপযোগী?

গত কয়েক বছরে মানসিক স্বাস্থ্যসেবার ক্ষেত্রে সবচেয়ে বড় পরিবর্তনগুলোর একটি হলো **Online Counselling** বা **Telepsychology**-এর বিস্তার।

একসময় মানুষ মনে করতেন, কাউন্সেলিং মানেই সরাসরি চেম্বারে গিয়ে বসতে হবে। কিন্তু বর্তমানে বিশ্বের বিভিন্ন দেশে লক্ষ লক্ষ মানুষ নিরাপদ ভিডিও কলের মাধ্যমে সাইকোথেরাপি গ্রহণ করছেন।

বাংলাদেশেও অনলাইন কাউন্সেলিং ধীরে ধীরে জনপ্রিয় হয়ে উঠছে। বিশেষ করে যারা ঢাকার বাইরে থাকেন, বিদেশে থাকেন, ব্যস্ত কর্মজীবন পরিচালনা করেন বা ব্যক্তিগত কারণে সরাসরি চেম্বারে যেতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন না—তাদের জন্য এটি একটি কার্যকর বিকল্প হয়ে উঠেছে।

তবে প্রশ্ন হলো—

অনলাইন কাউন্সেলিং কি সত্যিই কার্যকর?

## অনলাইন কাউন্সেলিং কী?

অনলাইন কাউন্সেলিং হলো এমন একটি পদ্ধতি যেখানে ক্লায়েন্ট এবং Counselling Psychologist নিরাপদ ভিডিও প্ল্যাটফর্মের মাধ্যমে সেশন পরিচালনা করেন।

সাধারণত এতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে—

- ভিডিও সেশন
- অডিও সেশন (বিশেষ পরিস্থিতিতে)
- Psychoeducation
- Therapeutic Exercises
- Homework Assignment

- Progress Review

মূল থেরাপিউটিক প্রক্রিয়া অনেক ক্ষেত্রেই অফলাইন সেশনের মতোই থাকে।

## অনলাইন কাউন্সেলিং কি কার্যকর?

বর্তমানে বিভিন্ন আন্তর্জাতিক গবেষণায় দেখা গেছে যে অনেক মানসিক সমস্যার ক্ষেত্রে Online Psychotherapy কার্যকর হতে পারে।

বিশেষ করে—

- Anxiety
- Depression
- OCD
- Stress Management
- Relationship Issues
- Panic Disorder
- Emotional Difficulties
- Adjustment Problems

ইত্যাদি ক্ষেত্রে অনলাইন থেরাপি অনেক মানুষের জন্য উপকারী হতে পারে।

তবে সব ক্ষেত্রে অনলাইন সেবা উপযুক্ত নাও হতে পারে। তাই প্রাথমিক মূল্যায়নের সময় এটি বিবেচনা করা গুরুত্বপূর্ণ।

## অনলাইন কাউন্সেলিংয়ের সুবিধা

### ১. যেকোনো স্থান থেকে সেবা নেওয়ার সুযোগ

আপনি যদি—

- ঢাকার বাইরে থাকেন,
- বিদেশে থাকেন,
- কর্মসূত্রে ব্যস্ত থাকেন,
- অথবা শারীরিক কারণে যাতায়াতে অসুবিধা হয়,

তাহলে অনলাইন কাউন্সেলিং সময় ও যাতায়াতের ঝামেলা অনেক কমিয়ে দিতে পারে।

## ২. সময় সাশ্রয়

অনেক ক্লায়েন্টের ক্ষেত্রে চেয়ারে যেতে ও ফিরে আসতে কয়েক ঘণ্টা সময় লেগে যায়।

অনলাইন সেশনের মাধ্যমে সেই সময় বাঁচানো সম্ভব।

## ৩. পরিচিত পরিবেশে সেশন নেওয়ার সুযোগ

অনেক মানুষ নিজের পরিচিত ও নিরাপদ পরিবেশে বসে কথা বলতে বেশি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন।

ফলে অনেক সময় তারা নিজেদের অনুভূতি আরও খোলামেলাভাবে প্রকাশ করতে পারেন।

## ৪. দেশের বাইরে থেকেও বাংলা ভাষায় থেরাপি

বর্তমানে অনেক বাংলাদেশি বিভিন্ন দেশে বসবাস করছেন।

ভাষাগত ও সাংস্কৃতিক কারণে অনেকেই বাংলা ভাষাভাষী একজন Counselling Psychologist-এর সঙ্গে কাজ করতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন।

অনলাইন কাউন্সেলিং তাদের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ সুযোগ তৈরি করেছে।

## অফলাইন কাউন্সেলিংয়ের সুবিধা

যদিও অনলাইন সেবা জনপ্রিয় হয়েছে, তবুও অফলাইন কাউন্সেলিংয়ের কিছু বিশেষ সুবিধা রয়েছে।

## ১. সরাসরি মানবিক সংযোগ

অনেক মানুষ সরাসরি উপস্থিতিতে কথা বলতে বেশি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন।

চোখের যোগাযোগ, শারীরিক উপস্থিতি এবং পরিবেশ কিছু মানুষের জন্য থেরাপির অভিজ্ঞতাকে আরও সমৃদ্ধ করতে পারে।

## ২. কিছু বিশেষ মূল্যায়নের ক্ষেত্রে সুবিধা

কিছু Psychological Assessment বা বিশেষ ক্লিনিক্যাল পর্যবেক্ষণের ক্ষেত্রে সরাসরি সাফাৎ প্রয়োজন হতে পারে।

### ৩. মনোযোগ ধরে রাখা সহজ হতে পারে

কিছু মানুষের জন্য চেয়ারের নির্দিষ্ট পরিবেশ থেরাপিতে মনোযোগ ধরে রাখতে সাহায্য করে।

## কোন পরিস্থিতিতে অনলাইন কাউন্সেলিং উপযুক্ত নাও হতে পারে?

কিছু ক্ষেত্রে অতিরিক্ত সতর্কতা প্রয়োজন হতে পারে, যেমন—

- তীব্র আত্মহত্যার ঝুঁকি
- গুরুতর মানসিক সংকট
- জরুরি মনোরোগ সংক্রান্ত অবস্থা
- কিছু গুরুতর সাইকোটিক উপসর্গ

এসব ক্ষেত্রে সরাসরি মূল্যায়ন বা সমন্বিত চিকিৎসা প্রয়োজন হতে পারে।

## অনলাইন কাউন্সেলিং সফল করতে কী করবেন?

যদি আপনি অনলাইন সেশন নিতে চান, তাহলে কিছু বিষয় খেয়াল রাখুন—

- ✓ নিরিবিলি একটি জায়গা নির্বাচন করুন
- ✓ স্থিতিশীল ইন্টারনেট ব্যবহার করুন
- ✓ হেডফোন ব্যবহার করা সুবিধাজনক হতে পারে
- ✓ সেশনের সময় ফোনের নোটিফিকেশন বন্ধ রাখুন
- ✓ সেশনের সময় অন্য কেউ যেন উপস্থিত না থাকে
- ✓ প্রয়োজন হলে নোট নেওয়ার ব্যবস্থা রাখুন

# গোপনীয়তা (Confidentiality) কি বজায় থাকে?

গোপনীয়তা পেশাদার কাউন্সেলিংয়ের একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ নৈতিক নীতি।

অনলাইন বা অফলাইন—উভয় ক্ষেত্রেই ক্লায়েন্টের ব্যক্তিগত তথ্য এবং সেশনে আলোচিত বিষয়গুলো যথাসম্ভব গোপন রাখা হয়, নৈতিক ও পেশাগত নির্দেশিকা অনুসরণ করে।

তবে কিছু ব্যতিক্রমী পরিস্থিতি থাকতে পারে, যেমন—

- আত্মহত্যার তাত্ক্ষণিক ঝুঁকি
- অন্য কারও নিরাপত্তার ঝুঁকি
- আইনি বাধ্যবাধকতা

এসব ক্ষেত্রে পেশাগত নীতিমালা অনুসারে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নেওয়া হতে পারে।

## আমার অনলাইন কাউন্সেলিং সেবা

বর্তমানে আমি বাংলাদেশ এবং দেশের বাইরের বাংলা ভাষাভাষী ব্যক্তিদের জন্য অনলাইন কাউন্সেলিং সেবা প্রদান করছি।

অনলাইন সেশনে আমি একইভাবে—

- Assessment
- Case Formulation
- Psychoeducation
- Evidence-Based Psychotherapy
- Progress Monitoring

অনুসরণ করার চেষ্টা করি, যাতে ক্লায়েন্ট একটি কার্যমোবদ্ধ ও পেশাদার অভিজ্ঞতা পান।

তবে প্রথম লক্ষ্য সবসময় একটাই—

কোন পদ্ধতি (অনলাইন বা অফলাইন) ক্লায়েন্টের জন্য সবচেয়ে উপযোগী হবে, সেটি নির্ধারণ করা।

# অনলাইন নাকি অফলাইন—সঠিক উত্তর কোনটি?

সত্যি বলতে—

"কোনটি ভালো?" এই প্রশ্নের একক উত্তর নেই।

বরং সঠিক প্রশ্ন হলো—

**"আমার জন্য কোনটি বেশি উপযোগী?"**

যদি আপনি দূরে থাকেন, ব্যস্ত থাকেন বা অনলাইনে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন, তাহলে Online Counselling একটি কার্যকর বিকল্প হতে পারে।

আর যদি আপনি সরাসরি উপস্থিতিতে বেশি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন, তাহলে Offline Counselling আপনার জন্য ভালো হতে পারে।

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো—

**সাহায্য নেওয়া।**

অনলাইন হোক বা অফলাইন—সঠিক সময়ে পেশাদার সহায়তা নেওয়াই সবচেয়ে বড় পদক্ষেপ।

## কেন সাইকোথেরাপি একাধিক সেশন লাগে? | ১— ২টি সেশনেই কি সব সমস্যার সমাধান সম্ভব?

এটি আমার কাছে সবচেয়ে বেশি করা প্রশ্নগুলোর একটি।

**"স্যার, কয়টা সেশন লাগবে?"**

অনেকে আবার বলেন—

- "একদিনেই কি সমস্যা সমাধান হবে?"
- "মাত্র ২-৩টি সেশন নিলে কি হবে?"
- "এতগুলো সেশন কেন প্রয়োজন?"

এই প্রশ্নগুলো একেবারেই স্বাভাবিক।

কারণ আমরা এমন একটি সমাজে বড় হয়েছি, যেখানে অনেকেই মনে করেন কাউন্সেলিং মানে কিছু পরামর্শ দেওয়া। কিন্তু বাস্তবে **Psychotherapy** একটি বৈজ্ঞানিক, ধাপে ধাপে এগিয়ে চলা পরিবর্তনের প্রক্রিয়া।

## একটি উদাহরণ দিয়ে বুঝি

ধরুন, আপনার ডায়াবেটিস ধরা পড়েছে।

আপনি কি একজন চিকিৎসকের কাছে গিয়ে আশা করবেন—

"ডাক্তার সাহেব, আজকে একবার দেখেন, তারপর আর কখনো আসতে হবে না?"

অথবা—

যদি কয়েক বছর ধরে আপনার হাঁটুতে ব্যথা থাকে, তাহলে একজন ফিজিওথেরাপিস্ট কি মাত্র একটি সেশনেই সব ঠিক করে দিতে পারবেন?

সম্ভবত না।

কারণ শরীরের মতো মনও সময় নিয়ে পরিবর্তিত হয়।

## মানুষ শুধু একটি সমস্যা নিয়ে আসে না

যখন একজন মানুষ কাউন্সেলিংয়ে আসেন, তখন তিনি শুধু "উদ্বেগ" বা "বিশ্রুতি" নিয়ে আসেন না।

তার সঙ্গে থাকে—

- জীবনের অভিজ্ঞতা
- পারিবারিক পরিবেশ
- শৈশবের শিক্ষা
- সম্পর্কের ইতিহাস
- নিজের সম্পর্কে বিশ্বাস
- ভয়
- ব্যর্থতার অভিজ্ঞতা



- অভ্যাস
- আবেগ নিয়ন্ত্রণের ধরন

এসব বিষয় একদিনে তৈরি হয়নি।

তাই এগুলোর পরিবর্তনও সাধারণত একদিনে হয় না।

## প্রথম সেশনে কী হয়?

অনেকেই ভাবেন প্রথম সেশন থেকেই থেরাপি শুরু হয়ে যায়।

বাস্তবে প্রথম সেশনের একটি বড় অংশ জুড়ে থাকে—

- সমস্যা বোঝা
- ইতিহাস নেওয়া
- বর্তমান পরিস্থিতি মূল্যায়ন
- লক্ষ্য নির্ধারণ
- ঝুঁকি মূল্যায়ন
- প্রয়োজন হলে পরিবারের তথ্য জানা
- প্রাথমিক Case Formulation

অর্থাৎ প্রথম সেশন অনেকটা একজন স্থপতির নকশা তৈরির মতো।

বাড়ি বানানোর আগে যেমন নকশা প্রয়োজন, তেমনি কার্যকর থেরাপির আগে সমস্যা কে সঠিকভাবে বোঝা প্রয়োজন।

## পরিবর্তন সময় নেয়

Psychotherapy-এর লক্ষ্য শুধু সাময়িক স্বস্তি দেওয়া নয়।

বরং—

- চিন্তার ধরন পরিবর্তন
- আচরণগত পরিবর্তন
- আবেগ নিয়ন্ত্রণ শেখা
- নতুন দক্ষতা তৈরি
- সম্পর্ক উন্নয়ন

- আত্মসচেতনতা বৃদ্ধি
- Relapse প্রতিরোধ

এসবই সময়সাপেক্ষ প্রক্রিয়া।

## তাহলে কতটি সেশন লাগতে পারে?

এটির নির্দিষ্ট কোনো সংখ্যা নেই।

কারণ এটি নির্ভর করে—

### ১. সমস্যার ধরন

স্বল্পমেয়াদি Stress Management এবং দীর্ঘদিনের OCD-এর চিকিৎসা একই রকম হবে না।

### ২. সমস্যার তীব্রতা

হালকা উদ্বেগ এবং দীর্ঘদিনের Trauma-এর জন্য একই সংখ্যক সেশন প্রয়োজন হয় না।

### ৩. সমস্যার স্থায়িত্ব

যে সমস্যা ১০ বছর ধরে রয়েছে, সেটির পরিবর্তনে সাধারণত বেশি সময় লাগতে পারে।

### ৪. থেরাপিতে অংশগ্রহণ

Psychotherapy একটি যৌথ প্রক্রিয়া।

শুধু সেশনে উপস্থিত থাকলেই হয় না।

অনেক ক্ষেত্রেই প্রয়োজন হয়—

- Homework করা
- নতুন দক্ষতা অনুশীলন
- Behavioural Experiment
- Exposure Practice
- Reflection

যারা নিয়মিত অনুশীলন করেন, তাদের অগ্রগতি অনেক সময় দ্রুত হয়।

## ৫. পারিবারিক ও সামাজিক সহযোগিতা

অনেক মানুষের উন্নতিতে পরিবার গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

বিশেষ করে—

- শিশু-কিশোর
- OCD
- Couple Therapy
- Family Therapy

এ ধরনের ক্ষেত্রে পরিবারের সহযোগিতা চিকিৎসার ফলকে প্রভাবিত করতে পারে।

## সব মানুষ কি একই গতিতে পরিবর্তন করেন?

না।

ঠিক যেমন—

একই ক্লাসে পড়েও সব শিক্ষার্থী একইভাবে শেখে না,

একই ব্যায়াম করেও সবার ওজন সমান হারে কমে না,

তেমনি একই ধরনের সমস্যার ক্ষেত্রেও সবার থেরাপির গতি এক হয় না।

এটি সম্পূর্ণ স্বাভাবিক।

## থেরাপির লক্ষ্য কি শুধু সমস্যা কমানো?

আমার কাছে উত্তর হলো—না।

আমি চাই, একজন মানুষ শুধু বর্তমান সংকট থেকে বেরিয়ে আসুক তা নয়; বরং ভবিষ্যতের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার জন্যও মানসিক দক্ষতা অর্জন করুক।

সফল থেরাপির একটি গুরুত্বপূর্ণ লক্ষ্য হলো—

- Relapse-এর ঝুঁকি কমানো
- নিজের সমস্যা নিজে বুঝতে শেখা

- ভবিষ্যতের জন্য Coping Skills তৈরি করা
- মানসিক স্থিতিস্থাপকতা (Resilience) বৃদ্ধি করা

## যদি মাঝপথে থেরাপি বন্ধ করে দিই?

অনেকেই কিছুটা ভালো বোধ করার পর থেরাপি বন্ধ করে দেন।

কিছু ক্ষেত্রে এটি উপযুক্ত হতে পারে, আবার কিছু ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় কাজ অসম্পূর্ণ থেকে যেতে পারে।

তাই থেরাপি শেষ করার সিদ্ধান্তটি থেরাপিস্টের সঙ্গে আলোচনা করে নেওয়াই সবচেয়ে ভালো।

## আমার কাজের ধরন

আমি কখনোই অপ্রয়োজনীয়ভাবে সেশন বাড়ানোর পক্ষে নই।

আমার লক্ষ্য হলো—

- যতটুকু প্রয়োজন ততটুকু সেবা দেওয়া,
- ক্লায়েন্টকে ধীরে ধীরে নিজের সমস্যার সমাধান করার দক্ষতা শেখানো,
- এবং এমন পরিবর্তন আনা যা দীর্ঘমেয়াদে টিকে থাকতে পারে।

কারণ সফল থেরাপির লক্ষ্য ক্লায়েন্টকে থেরাপিস্টের উপর নির্ভরশীল রাখা নয়; বরং ধীরে ধীরে স্বনির্ভর করে তোলা।

সাইকোথেরাপি কোনো জাদু নয়, আবার এটি শুধুই কথোপকথনও নয়। এটি একটি বৈজ্ঞানিক, পরিকল্পিত এবং ধাপে ধাপে এগিয়ে চলা পরিবর্তনের প্রক্রিয়া, যেখানে থেরাপিস্ট এবং ক্লায়েন্ট দুজনই সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করেন।

## সাইকোথেরাপির সেশনের ফি কেন একেক জায়গায় একেক রকম হয়? | শুধু ৪০ বা ৫০ মিনিটের মূল্য নয়, এর পেছনের বাস্তবতা

এটি এমন একটি প্রশ্ন, যা অনেকেই মনে মনে ভাবেন, কিন্তু সবাই জিজ্ঞাসা করেন না।

"একটি কাউন্সেলিং সেশনের জন্য কয়েক হাজার টাকা কেন দিতে হবে?"

"এটা কি শুধু ধনী মানুষের জন্য?"

"৪০ বা ৫০ মিনিটের জন্য এত টাকা কেন?"

প্রশ্নগুলো খুবই স্বাভাবিক। একজন সচেতন মানুষ হিসেবে কোনো সেবার মূল্য জানার অধিকার আপনার অবশ্যই আছে।

তবে এই প্রশ্নের উত্তর বুঝতে হলে আমাদের শুধু সেশনের সময় নয়, বরং সেই সেবার পেছনের প্রস্তুতি, দক্ষতা এবং দায়িত্ব—সবকিছু একসঙ্গে দেখতে হবে।

## আপনি কি শুধু ৪০ মিনিটের সময় কিনছেন?

ধরুন, আপনি একজন সার্জনের কাছে গেলেন।

তিনি হয়তো আপনার সঙ্গে ২০–৩০ মিনিট কথা বললেন। কিন্তু আপনি কি শুধুমাত্র সেই ৩০ মিনিটের জন্য অর্থ দিচ্ছেন?

অবশ্যই না।

আপনি মূল্য দিচ্ছেন—

- তাঁর বহু বছরের শিক্ষা,
- প্রশিক্ষণ,
- ক্লিনিক্যাল অভিজ্ঞতা,
- সিদ্ধান্ত নেওয়ার দক্ষতা,
- এবং নিরাপদ চিকিৎসা দেওয়ার সক্ষমতার।

একজন Counselling Psychologist-এর ক্ষেত্রেও বিষয়টি অনেকটাই একই রকম।

আপনি শুধু একটি নির্দিষ্ট সময় কিনছেন না; আপনি সেই সময়ের পেছনে থাকা বহু বছরের শিক্ষা, অনুশীলন এবং পেশাগত দক্ষতার মূল্য দিচ্ছেন।

## একজন দক্ষ থেরাপিস্ট তৈরি হতে কতটা সময় লাগে?

একজন Professional Counselling Psychologist-এর যাত্রা সাধারণত দীর্ঘ।

এর মধ্যে থাকতে পারে—

- বিশ্ববিদ্যালয়ে মনোবিজ্ঞানের উচ্চশিক্ষা
- ক্লিনিক্যাল প্রশিক্ষণ
- ইন্টার্নশিপ
- গবেষণা
- সুপারভিশন
- নিয়মিত Continuing Professional Development (CPD)
- আন্তর্জাতিক প্রশিক্ষণ
- নতুন গবেষণা অধ্যয়ন
- নৈতিক মানদণ্ড (Professional Ethics) অনুসরণ

এই শেখার প্রক্রিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের ডিগ্রি পাওয়ার পরও শেষ হয় না।

বরং একজন দায়িত্বশীল থেরাপিস্টকে সারাজীবন নিজেকে আপডেট রাখতে হয়।

## আন্তর্জাতিক প্রশিক্ষণ কেন গুরুত্বপূর্ণ?

বর্তমানে অনেক Evidence-Based Therapy-এর জন্য দীর্ঘমেয়াদি আন্তর্জাতিক প্রশিক্ষণ প্রয়োজন হয়।

উদাহরণ হিসেবে—

- EMDR
- Transactional Analysis (TA)
- বিভিন্ন Trauma Therapy
- Couple Therapy
- Family Therapy

এসব প্রশিক্ষণের অনেকগুলোই কয়েক মাস নয়, বরং কয়েক বছর ধরে চলে।

এর সঙ্গে যুক্ত থাকে—

- কোর্স ফি
- সুপারভিশন
- ব্যক্তিগত অনুশীলন
- মূল্যায়ন
- আন্তর্জাতিক মানদণ্ড পূরণের প্রক্রিয়া

একজন থেরাপিস্ট এই বিনিয়োগ করেন নিজের জন্য নয়; বরং ভবিষ্যতে তাঁর ক্লায়েন্টরা যেন আরও উন্নত, নিরাপদ এবং গবেষণাভিত্তিক সেবা পান।

## অভিজ্ঞতা কি সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ?

ধরুন, একই ধরনের একটি সমস্যার জন্য আপনি দুইজন পেশাজীবীর কাছে গেলেন।

দুজনই হয়তো আন্তরিক।

কিন্তু একজনের রয়েছে—

- বহু বছরের ক্লিনিক্যাল অভিজ্ঞতা,
- গবেষণার অভিজ্ঞতা,
- বিভিন্ন ধরনের কেস নিয়ে কাজ করার সুযোগ,
- আন্তর্জাতিক প্রশিক্ষণ,
- নিয়মিত সুপারভিশন।

অন্যজন হয়তো ক্যারিয়ারের একেবারে শুরুতে।

দুজনের কাজের মান সবসময় একই হবে—এমনটি ধরে নেওয়া ঠিক হবে না।

অভিজ্ঞতা সবকিছুর নিশ্চয়তা নয়, তবে জটিল পরিস্থিতিতে সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার সক্ষমতাকে অনেক সময় সমৃদ্ধ করে।

## কম খরচে কি ভালো সেবা পাওয়া সম্ভব?

অবশ্যই, অনেক ক্ষেত্রেই সম্ভব।

বাংলাদেশে অনেক প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত Trainee বা Junior Psychologist তুলনামূলক কম খরচে সেবা প্রদান করেন। এটি অনেক মানুষের জন্য মানসিক স্বাস্থ্যসেবায় প্রবেশের একটি গুরুত্বপূর্ণ সুযোগ।

তবে যদি সমস্যা দীর্ঘদিনের হয়, একাধিক সমস্যা একসঙ্গে থাকে, বা বিশেষায়িত থেরাপির প্রয়োজন হয়, তাহলে অভিজ্ঞ থেরাপিস্টের কাছে যাওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

সব মানুষের জন্য একই ধরনের সেবা প্রয়োজন হয় না।

# শুধু ফি দিয়ে একজন থেরাপিস্টকে বিচার করবেন না

একজন থেরাপিস্ট নির্বাচন করার আগে নিজেকে কিছু প্রশ্ন করুন—

- ✓ তাঁর শিক্ষাগত যোগ্যতা কী?
- ✓ তিনি কোন বিষয়ে বিশেষ প্রশিক্ষণ নিয়েছেন?
- ✓ তিনি কি Evidence-Based Therapy ব্যবহার করেন?
- ✓ তিনি কি নিয়মিত সুপারভিশন ও পেশাগত উন্নয়নের সঙ্গে যুক্ত?
- ✓ তিনি কি গবেষণার সঙ্গে সম্পৃক্ত?
- ✓ আপনার সমস্যার ক্ষেত্রে তাঁর অভিজ্ঞতা কেমন?

এই প্রশ্নগুলোর উত্তর অনেক সময় ফি-এর চেয়েও বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

## আমার পেশাগত বিনিয়োগ

আমি ব্যক্তিগতভাবে বিশ্বাস করি, একজন থেরাপিস্টের শেখার কোনো শেষ নেই।

এই বিশ্বাস থেকেই বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষার পরও আমি নিয়মিত গবেষণা, আন্তর্জাতিক প্রশিক্ষণ, সুপারভিশন এবং দক্ষতা উন্নয়নের সঙ্গে যুক্ত আছি।

আমার পেশাগত যাত্রার অংশ হিসেবে—

- University of Dhaka-এ MPhil গবেষণা করছি (OCD বিষয়ে)।
- EMDR-এর আন্তর্জাতিক প্রশিক্ষণ সম্পন্ন করেছি, যার জন্য কয়েক বছরের সময় এবং উল্লেখযোগ্য আর্থিক বিনিয়োগ প্রয়োজন হয়েছে।
- Transactional Analysis (TA) Diploma-এর দীর্ঘমেয়াদি আন্তর্জাতিক প্রশিক্ষণে অংশ নিয়েছি।
- পাশাপাশি CBT, DBT, Family & Couple Counselling, NLP, NVC, Sex Therapyসহ বিভিন্ন Evidence-Based প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেছি।

এসবের উদ্দেশ্য একটাই—



যাতে একজন ক্লায়েন্ট যখন আমার কাছে আসেন, তিনি শুধু সহানুভূতিশীল শ্রোতা নয়; বরং গবেষণাভিত্তিক, পেশাগতভাবে প্রস্তুত এবং নৈতিকভাবে দায়িত্বশীল একজন থেরাপিস্টের সেবা পান।

## আমার সেশন ফি সম্পর্কে

আমি বিশ্বাস করি, মানসিক স্বাস্থ্যসেবা সবার নাগালের মধ্যে থাকা উচিত।

একই সঙ্গে আমি এটাও বিশ্বাস করি যে, একজন পেশাজীবীর শিক্ষা, দক্ষতা, গবেষণা, আন্তর্জাতিক প্রশিক্ষণ এবং বহু বছরের অভিজ্ঞতারও একটি মূল্য রয়েছে।

তাই আমার চেষ্টা থাকে—

- সেবার মানের সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে স্বচ্ছ ফি নির্ধারণ করা,
- প্রতিটি সেশনে সর্বোচ্চ পেশাগত মান বজায় রাখা,
- এবং ক্লায়েন্টের সময়, গোপনীয়তা ও আস্থার যথাযথ মূল্য দেওয়া।

## শেষ কথা

একজন থেরাপিস্ট নির্বাচন করার সময় নিজেকে একটি প্রশ্ন করুন—

**"আমি কি সবচেয়ে কম খরচের সেবা খুঁজছি, নাকি আমার প্রয়োজন অনুযায়ী সবচেয়ে উপযুক্ত সেবা খুঁজছি?"**

সবসময় সবচেয়ে ব্যয়বহুল সেবাই যে সবচেয়ে ভালো হবে, তা নয়।

আবার সবচেয়ে কম খরচের সেবাই যে আপনার প্রয়োজন পূরণ করবে, সেটিও নিশ্চিত নয়।

সঠিক সিদ্ধান্ত হলো—আপনার প্রয়োজন, থেরাপিস্টের যোগ্যতা, অভিজ্ঞতা, প্রশিক্ষণ এবং আপনার আর্থিক সামর্থ্য—সবকিছু বিবেচনা করে একটি সচেতন সিদ্ধান্ত নেওয়া।

কারণ মানসিক স্বাস্থ্য শুধু একটি খরচ নয়; এটি নিজের, নিজের পরিবার এবং ভবিষ্যতের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ বিনিয়োগ।

# আমার কাউন্সেলিং প্রক্রিয়া কেমন? | প্রথম সেশন থেকে থেরাপির যাত্রা

অনেকেই প্রথমবার কাউন্সেলিং নিতে আসার আগে কিছু স্বাভাবিক প্রশ্ন করেন—

- "প্রথম সেশনে কী হবে?"
- "আমাকে কি সবকিছু বলতে হবে?"
- "আপনি কি শুধু পরামর্শ দেবেন?"
- "আমি যদি কাঁদি?"
- "আপনি কি আমাকে বিচার করবেন?"
- "আমার কথা কি গোপন থাকবে?"

যদি আপনার মনেও এমন প্রশ্ন থাকে, তাহলে জেনে রাখুন—এগুলো খুবই স্বাভাবিক।

অনেকের জন্য কাউন্সেলিং জীবনের প্রথম অভিজ্ঞতা। তাই কিছুটা দ্বিধা, অস্বস্তি বা ভয় কাজ করতেই পারে।

আমার চেষ্টা থাকে এমন একটি নিরাপদ, সম্মানজনক এবং বিচারহীন পরিবেশ তৈরি করা, যেখানে একজন মানুষ নিজের কথা স্বাচ্ছন্দ্যে বলতে পারেন।

## ধাপ ১: অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়া

প্রথমে নির্ধারিত প্রক্রিয়ায় অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিশ্চিত করা হয়।

সেশনটি অনলাইন নাকি অফলাইন হবে, সময়, প্রয়োজনীয় তথ্য এবং অন্যান্য নির্দেশনা আগে থেকেই জানিয়ে দেওয়া হয়।

এর ফলে ক্লায়েন্ট মানসিকভাবে প্রস্তুতি নেওয়ার সুযোগ পান।

## ধাপ ২: প্রথম সেশন — শুধু সমস্যা নয়, মানুষটিকে বোঝা

প্রথম সেশন সাধারণত সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

এই সেশনে আমার মূল লক্ষ্য হয়—

**আপনার সমস্যার নাম দেওয়া নয়; বরং আপনার গল্পটি বোঝা।**

কারণ একই উপসর্গের পেছনে ভিন্ন ভিন্ন কারণ থাকতে পারে।

প্রথম সেশনে আমরা সাধারণত আলোচনা করি—

- বর্তমানে কী সমস্যা হচ্ছে
- কখন থেকে শুরু হয়েছে
- কোন পরিস্থিতিতে বাড়ে বা কমে
- আগের চিকিৎসা বা কাউন্সেলিংয়ের অভিজ্ঞতা
- পারিবারিক ও সামাজিক প্রেক্ষাপট
- শিক্ষা বা কর্মজীবনের তথ্য
- সম্পর্কের গুরুত্বপূর্ণ দিক
- আপনার লক্ষ্য ও প্রত্যাশা

কিছু ক্ষেত্রে প্রয়োজন অনুযায়ী আরও তথ্য সংগ্রহ করা হতে পারে।

## ধাপ ৩: মূল্যায়ন (Assessment)

কাউন্সেলিংয়ের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হলো সঠিক মূল্যায়ন।

আমি চেষ্টা করি সমস্যাকে শুধু লক্ষণ দিয়ে নয়, বরং সামগ্রিক প্রেক্ষাপটে বুঝতে।

প্রয়োজন অনুযায়ী বিবেচনা করা হতে পারে—

- মানসিক লক্ষণ
- আবেগীয় অবস্থা
- আচরণগত ধরণ
- চিন্তার ধরন
- বর্তমান চাপ
- শক্তির জায়গা (Strengths)
- সহায়তার উৎস (Support System)

প্রয়োজনে মানসম্মত Psychological Assessment-এর পরামর্শও দেওয়া হতে পারে।

## ধাপ ৪: কেস ফর্মুলেশন (Case Formulation)

এটি সাইকোথেরাপির সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কিন্তু অনেকের অজানা একটি ধাপ।

Case Formulation বলতে বোঝায়—

আপনার সমস্যাটি কেন তৈরি হয়েছে, কীভাবে টিকে আছে এবং কোন বিষয়গুলো পরিবর্তন করলে উন্নতির সম্ভাবনা বেশি—তার একটি বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা তৈরি করা।

এটি শুধু একটি রোগের নাম নয়।

বরং এটি আপনার ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা, চিন্তা, আবেগ, আচরণ এবং জীবনের প্রেক্ষাপটকে একসঙ্গে বুঝতে সাহায্য করে।

## ধাপ ৫: লক্ষ্য নির্ধারণ (Goal Setting)

কাউন্সেলিংয়ের লক্ষ্য শুধু "ভালো লাগা" নয়।

আমরা চেষ্টা করি বাস্তবসম্মত এবং পরিমাপযোগ্য লক্ষ্য নির্ধারণ করতে।

যেমন—

- উদ্বেগ কমানো
- Panic Attack নিয়ন্ত্রণ করা
- OCD-এর Compulsion কমানো
- আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি করা
- সম্পর্ক উন্নত করা
- আবেগ নিয়ন্ত্রণ শেখা
- কাজে মনোযোগ বাড়ানো
- জীবনের ভারসাম্য ফিরিয়ে আনা

থেরাপি একটি যৌথ প্রক্রিয়া। তাই লক্ষ্য নির্ধারণেও ক্লায়েন্টের মতামত অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

## ধাপ ৬: থেরাপি পরিকল্পনা (Treatment Planning)

সব ক্লায়েন্টের জন্য একই পরিকল্পনা করা হয় না।

Assessment এবং Case Formulation-এর ভিত্তিতে সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়—

- কোন থেরাপি সবচেয়ে উপযোগী হতে পারে
- কত ঘন ঘন সেশন প্রয়োজন হতে পারে
- কোনো Homework দেওয়া হবে কি না
- পরিবারের অংশগ্রহণ প্রয়োজন কি না
- প্রয়োজন হলে অন্য কোনো পেশাজীবীর সহযোগিতা দরকার কি না

এই পরিকল্পনা সময়ের সঙ্গে প্রয়োজন অনুযায়ী পরিবর্তিতও হতে পারে।

## ধাপ ৭: থেরাপির সক্রিয় পর্যায়

এই পর্যায়ে আমরা ধীরে ধীরে কাজ করি—

- সমস্যাকে বোঝা
- নতুন দক্ষতা শেখা
- অকার্যকর চিন্তার ধরন শনাক্ত করা
- আচরণগত পরিবর্তন আনা
- আবেগ নিয়ন্ত্রণের কৌশল শেখা
- বাস্তব জীবনে অনুশীলন করা

অনেক সময় সেশনের বাইরে কিছু অনুশীলন বা Homework দেওয়া হতে পারে।

এসবের উদ্দেশ্য পরীক্ষায় ফেলানো নয়; বরং শেখা বিষয়গুলো বাস্তব জীবনে প্রয়োগ করার সুযোগ তৈরি করা।

## ধাপ ৮: অগ্রগতি মূল্যায়ন (Progress Review)

থেরাপি একটি চলমান প্রক্রিয়া।

তাই নির্দিষ্ট সময় পর আমরা একসঙ্গে মূল্যায়ন করি—

- কী পরিবর্তন হয়েছে
- কোন জায়গায় এখনও কাজ বাকি
- লক্ষ্যগুলো কতটা অর্জিত হয়েছে

- প্রয়োজন হলে পরিকল্পনায় কী পরিবর্তন আনা দরকার

এর ফলে থেরাপি আরও কার্যকর ও ব্যক্তিকেন্দ্রিক হয়।

## ধাপ ৯: থেরাপি সমাপ্তি (Termination)

অনেকেই মনে করেন থেরাপি হঠাৎ একদিন শেষ হয়ে যায়।

বাস্তবে এটি একটি পরিকল্পিত প্রক্রিয়া।

থেরাপির শেষ পর্যায়ে আমরা আলোচনা করি—

- আপনি কী শিখেছেন
- ভবিষ্যতে কীভাবে এগিয়ে যাবেন
- Relapse প্রতিরোধে কী করবেন
- কখন প্রয়োজন হলে আবার যোগাযোগ করবেন

আমার লক্ষ্য থাকে এমনভাবে থেরাপি শেষ করা, যাতে আপনি নিজের জীবনের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় আরও আত্মবিশ্বাসী হন।

## গোপনীয়তা (Confidentiality)

কাউন্সেলিংয়ের অন্যতম ভিত্তি হলো আস্থা।

আপনি সেশনে যা শেয়ার করেন, তা পেশাগত নৈতিকতা অনুযায়ী যথাসম্ভব গোপন রাখা হয়।

তবে কিছু ব্যতিক্রমী পরিস্থিতি থাকতে পারে, যেমন—

- নিজের জীবনের তাৎক্ষণিক ঝুঁকি
- অন্য কারও নিরাপত্তার গুরুতর ঝুঁকি
- আদালতের আইনগত নির্দেশ

এসব ক্ষেত্রে প্রযোজ্য নৈতিক ও আইনগত নির্দেশিকা অনুসরণ করা হয়।

## আপনাকে কি সব কথা প্রথম দিনই বলতে হবে?

না।

অনেকেই ভাবেন—

**"আমি তো সব বলতে পারব না।"**

এটি সম্পূর্ণ স্বাভাবিক।

বিশ্বাস তৈরি হতে সময় লাগে।

আপনি যখন প্রস্তুত হবেন, তখন ধীরে ধীরে আপনার প্রয়োজন অনুযায়ী বিষয়গুলো শেয়ার করতে পারেন।

থেরাপি কোনো জিজ্ঞাসাবাদ নয়; এটি একটি সহযোগিতামূলক সম্পর্ক।

## যদি আমি কাঁদি?

অনেকেই এই প্রশ্ন করেন।

কাউন্সেলিংয়ে আবেগ প্রকাশ করা অস্বাভাবিক নয়।

কেউ কাঁদেন, কেউ দীর্ঘ সময় চুপ থাকেন, কেউ রাগ প্রকাশ করেন, আবার কেউ হাসতে হাসতে কষ্টের কথা বলেন।

প্রতিটি মানুষের অনুভূতি প্রকাশের ধরন আলাদা।

আমার দায়িত্ব হলো সেই অনুভূতিগুলোকে সম্মান করা, বিচার করা নয়।

---

## যদি আমি কোনো প্রশ্নের উত্তর দিতে না চাই?

আপনার স্বাধীনতা রয়েছে।

আপনি যদি কোনো প্রশ্নের উত্তর দিতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ না করেন, তাহলে সেটি জানাতে পারেন।

থেরাপি জোর করে তথ্য আদায়ের জায়গা নয়।

আমরা আপনার প্রস্তুতি ও স্বাচ্ছন্দ্যকে সম্মান করে ধীরে ধীরে এগিয়ে যাই।

## কাউন্সেলিং কি শুধু কথা বলা?

না।

অনেকেই মনে করেন কাউন্সেলিং মানে শুধু গল্প করা।

বাস্তবে একটি পেশাদার সাইকোথেরাপি সেশন সাধারণত অন্তর্ভুক্ত করে—

- মূল্যায়ন
- Psychoeducation
- দক্ষতা শেখানো
- নির্দিষ্ট থেরাপিউটিক কৌশল
- বাস্তব জীবনের অনুশীলন
- অগ্রগতি মূল্যায়ন

অর্থাৎ এটি একটি পরিকল্পিত, বৈজ্ঞানিক এবং লক্ষ্যভিত্তিক প্রক্রিয়া।

## আমার কাজের দর্শন

আমি বিশ্বাস করি—

একজন ভালো থেরাপিস্ট সব উত্তর জানেন না; বরং তিনি এমন একটি নিরাপদ পরিবেশ তৈরি করেন, যেখানে ক্লায়েন্ট নিজের উত্তর খুঁজে পাওয়ার সক্ষমতা অর্জন করেন।

আমার কাছে কাউন্সেলিং মানে কাউকে বদলে দেওয়া নয়।

বরং তার নিজের শক্তি, সক্ষমতা এবং সম্ভাবনাকে খুঁজে পেতে পাশে থাকা।

## সাইকোথেরাপি ও কাউন্সেলিং সম্পর্কে সবচেয়ে বেশি করা প্রশ্ন (FAQ)



নিচে এমন কিছু প্রশ্নের উত্তর দেওয়া হলো, যেগুলো আমাদের সবচেয়ে বেশি করা হয়। মনে রাখবেন, প্রতিটি মানুষের পরিস্থিতি ভিন্ন। তাই এগুলো সাধারণ তথ্য হিসেবে দেওয়া হয়েছে। ব্যক্তিগত চিকিৎসা বা থেরাপির পরিকল্পনার জন্য একজন যোগ্য মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবীর সঙ্গে সরাসরি পরামর্শ করা প্রয়োজন।

## ১. কাউন্সেলিং এবং সাইকোথেরাপি কি একই জিনিস?

অনেক ক্ষেত্রে দুটি শব্দ একসঙ্গে ব্যবহার করা হলেও সবসময় এক নয়।

Counselling সাধারণত বর্তমান সমস্যা, সিদ্ধান্ত গ্রহণ, মানসিক চাপ বা জীবনযাপনের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় সহায়তা করে।

Psychotherapy তুলনামূলকভাবে গভীরভাবে কাজ করে। এটি দীর্ঘদিনের মানসিক সমস্যা, চিন্তার ধরন, আচরণ, আবেগ, সম্পর্ক এবং ব্যক্তিস্বগত বিষয় নিয়েও কাজ করতে পারে।

তবে বাস্তবে একজন Counselling Psychologist প্রয়োজন অনুযায়ী উভয় ধরনের সেবা প্রদান করতে পারেন।

## ২. প্রথম সেশনে কি আমার সমস্যার সমাধান হয়ে যাবে?

সাধারণত না।

প্রথম সেশনের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ জুড়ে থাকে আপনার সমস্যা, জীবন-পরিস্থিতি এবং লক্ষ্য বোঝার কাজ।

কিছু মানুষ প্রথম সেশন থেকেই স্বস্তি অনুভব করেন, তবে দীর্ঘমেয়াদি পরিবর্তনের জন্য একাধিক সেশন প্রয়োজন হতে পারে।

## ৩. কতটি সেশন লাগবে?

এর নির্দিষ্ট উত্তর নেই।

এটি নির্ভর করে—

- সমস্যার ধরন
- সমস্যার তীব্রতা
- কতদিন ধরে সমস্যা রয়েছে
- আপনার লক্ষ্য
- থেরাপিতে অংশগ্রহণের মাত্রা
- প্রয়োজন অনুযায়ী ওষুধ বা অন্যান্য সহায়তা লাগছে কি না

এই কারণেই প্রথম দিনেই নির্দিষ্ট সংখ্যক সেশন নিশ্চিতভাবে বলা দায়িত্বশীল হবে না।

## ৪. কাউন্সেলিং কি শুধু মানসিক রোগীদের জন্য?

না।

অনেক মানুষ কাউন্সেলিং নেন—

- সম্পর্কের সমস্যা
- কর্মক্ষেত্রে চাপ
- সিদ্ধান্তহীনতা
- আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি
- আত্মউন্নয়ন
- Parenting
- Stress Management
- শোক মোকাবিলা
- আবেগ নিয়ন্ত্রণ শেখার জন্য

অর্থাৎ শুধু মানসিক রোগ নয়, মানসিক সুস্থতা উন্নয়নের জন্যও কাউন্সেলিং কার্যকর হতে পারে।

## ৫. আমি কি ওষুধ ছাড়া ভালো হতে পারি?

এটি সম্পূর্ণ আপনার সমস্যার উপর নির্ভর করে।

কিছু ক্ষেত্রে শুধুমাত্র Psychotherapy যথেষ্ট হতে পারে।

আবার কিছু ক্ষেত্রে Psychiatrist-এর মূল্যায়ন, ওষুধ এবং Psychotherapy একসঙ্গে সবচেয়ে কার্যকর হতে পারে।

সঠিক মূল্যায়নের পরই এ বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়া উচিত।

## ৬. আমি যদি Psychiatrist-এর ওষুধ খাই, তাহলে কি কাউন্সেলিংয়ের প্রয়োজন নেই?

অনেক ক্ষেত্রে ওষুধ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

আবার অনেক ক্ষেত্রেই Psychotherapy মানুষকে চিন্তা, আচরণ, আবেগ নিয়ন্ত্রণ এবং Relapse Prevention-এর দক্ষতা গড়ে তুলতে সাহায্য করে।

কোন ব্যক্তির ক্ষেত্রে কী প্রয়োজন হবে, তা তাঁর অবস্থা অনুযায়ী নির্ধারণ করা হয়।

## ৭. অনলাইন কাউন্সেলিং কি অফলাইনের মতো কার্যকর?

অনেক মানুষের জন্য কার্যকর হতে পারে।

বিশেষ করে Anxiety, Depression, OCD, Stress Management এবং Relationship Issues-এর মতো অনেক ক্ষেত্রে গবেষণায় ইতিবাচক ফল পাওয়া গেছে।

তবে সব পরিস্থিতিতে অনলাইন সেবা উপযুক্ত নাও হতে পারে।

## ৮. আমি যদি কাঁদি?

এটি সম্পূর্ণ স্বাভাবিক।

কাউন্সেলিং এমন একটি জায়গা, যেখানে অনুভূতি প্রকাশ করার সুযোগ থাকে।

কাঁদা, চুপ থাকা, আবেগপ্রবণ হওয়া—এসবকে বিচার করা হয় না।

## ৯. আমার কথা কি গোপন রাখা হবে?

পেশাগত নৈতিকতা অনুযায়ী আপনার তথ্য যথাসম্ভব গোপন রাখা হয়।

তবে আইনগত বা নিরাপত্তাজনিত কিছু ব্যতিক্রমী পরিস্থিতিতে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নেওয়া হতে পারে।

প্রথম সেশনেই সাধারণত এ বিষয়ে আলোচনা করা হয়।

## ১০. আমি যদি সব কথা বলতে না চাই?

আপনার ওপর কোনো চাপ দেওয়া হয় না।

বিশ্বাস তৈরি হতে সময় লাগে।

আপনি যখন প্রস্তুত হবেন, তখন ধীরে ধীরে আপনার প্রয়োজন অনুযায়ী বিষয়গুলো শেয়ার করতে পারেন।

## ১১. কাউন্সেলিং কি শুধু পরামর্শ দেওয়া?

না।

একজন Counselling Psychologist-এর কাজ শুধু উপদেশ দেওয়া নয়।

বরং তিনি মূল্যায়ন করেন, সমস্যার বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা তৈরি করেন, Evidence-Based Therapy ব্যবহার করেন এবং প্রয়োজন অনুযায়ী বিভিন্ন থেরাপিউটিক কৌশল প্রয়োগ করেন।

## ১২. যদি আমার পরিবারের কেউ কাউন্সেলিংয়ে যেতে না চান?

এমনটি প্রায়ই দেখা যায়।

সবাই একই সময়ে প্রস্তুত থাকেন না।

মিনি সাহায্য নিতে প্রস্তুত, তাঁর দিয়েই শুরু করা যায়। অনেক সময় একজন সদস্যের ইতিবাচক পরিবর্তন পুরো পরিবারের যোগাযোগ ও সম্পর্কেও ইতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে।

## ১৩. শিশু বা কিশোরদের জন্য কি কাউন্সেলিং প্রয়োজন হতে পারে?

হ্যাঁ, প্রয়োজন অনুযায়ী হতে পারে।

তবে শিশুদের ক্ষেত্রে কাজ করার সময় অভিভাবকের অংশগ্রহণও অনেক গুরুত্বপূর্ণ।

সমস্যার ধরন অনুযায়ী Parenting Guidance, Behavioural Intervention বা Family Work প্রয়োজন হতে পারে।

## ১৪. কাউন্সেলিং কি ধর্মীয় বিশ্বাসের বিরুদ্ধে?

না।

পেশাদার কাউন্সেলিং একজন ব্যক্তির ব্যক্তিগত মূল্যবোধ, ধর্মীয় বিশ্বাস ও সাংস্কৃতিক প্রেক্ষাপটকে সম্মান করার চেষ্টা করে।

থেরাপির লক্ষ্য কারও বিশ্বাস পরিবর্তন করা নয়; বরং মানসিক সুস্থতা উন্নত করতে সহায়তা করা।

## ১৫. যদি আমি আগেও কাউন্সেলিং নিয়ে উপকার না পাই?

এর অর্থ এই নয় যে ভবিষ্যতেও উপকার পাবেন না।

থেরাপিস্ট, থেরাপির ধরন, সমস্যার প্রকৃতি, থেরাপিউটিক সম্পর্ক এবং আপনার প্রস্তুতি—সবকিছু ফলাফলে প্রভাব ফেলতে পারে।

তাই আগের অভিজ্ঞতা নতুন করে মূল্যায়ন করা গুরুত্বপূর্ণ।

## ১৬. কাউন্সেলিং কি দুর্বল মানুষের জন্য?

একদমই না।

বরং নিজের সমস্যা স্বীকার করা এবং সাহায্য চাওয়া অনেক সময় সাহস ও দায়িত্ববোধের পরিচয়।

## ১৭. আমি কি শুধু একবার পরামর্শ নিতে পারি?

হ্যাঁ, কিছু মানুষ Single Session Consultation থেকেও উপকৃত হন।

তবে যদি সমস্যাটি দীর্ঘদিনের বা জটিল হয়, তাহলে পরবর্তী সেশনের প্রয়োজন হতে পারে।

## ১৮. থেরাপির বাইরে কি আমাকে কিছু অনুশীলন করতে হবে?

অনেক ক্ষেত্রে হ্যাঁ।

Psychotherapy শুধু সেশনের মধ্যেই সীমাবদ্ধ থাকে না।

Homework, Reflection, Behavioural Practice বা বিভিন্ন দক্ষতার অনুশীলন দেওয়া হতে পারে।

## ১৯. কাউন্সেলিং কি আমার ব্যক্তিত্ব বদলে দেবে?

না।

কাউন্সেলিংয়ের উদ্দেশ্য আপনার ব্যক্তিত্ব পরিবর্তন করা নয়।

বরং আপনাকে নিজের শক্তি, সীমাবদ্ধতা ও সম্ভাবনাকে আরও ভালোভাবে বুঝতে সাহায্য করা।

## ২০. কখন একজন Counselling Psychologist-এর সঙ্গে যোগাযোগ করা উচিত?

যদি আপনার সমস্যা—

- দীর্ঘদিন ধরে চলতে থাকে,
- দৈনন্দিন জীবনকে ব্যাহত করে,
- সম্পর্ক, কাজ বা পড়াশোনায় প্রভাব ফেলে,

- অথবা মনে হয় একা সামলানো কঠিন হয়ে যাচ্ছে,

তাহলে একজন যোগ্য মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবীর সঙ্গে কথা বলা একটি দায়িত্বশীল পদক্ষেপ হতে পারে।

## শেষ কথা

সব প্রশ্নের উত্তর একটি FAQ-তে দেওয়া সম্ভব নয়।

আপনার পরিস্থিতি যদি আলাদা হয়, তাহলে ব্যক্তিগত মূল্যায়নের মাধ্যমে আপনার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত পরামর্শ দেওয়া সম্ভব।

কারণ একই সমস্যার নাম থাকলেও, প্রত্যেক মানুষের গল্প আলাদা। আর সেই কারণেই প্রত্যেক মানুষের থেরাপির পরিকল্পনাও আলাদা হতে পারে।

## কেন অনেক মানুষ আমার কাছে কাউন্সেলিং নিতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন?

মানসিক স্বাস্থ্যসেবা নেওয়ার সিদ্ধান্ত অনেকের জন্য সহজ নয়।

অনেকেই দীর্ঘদিন নিজের কষ্ট নিজের মধ্যে রেখে দেন। কেউ ভাবেন, "আমি নিজেই ঠিক হয়ে যাব।" কেউ আবার ভয় পান—"আমাকে যদি বিচার করা হয়?", "আমার কথা যদি কেউ জেনে যায়?", "আমি কি সত্যিই বোঝা হব?"

এই কারণেই একজন Counselling Psychologist নির্বাচন করার সময় শুধু ডিগ্রি বা সেশন ফি দেখাই যথেষ্ট নয়। বরং আরও গুরুত্বপূর্ণ হলো—আপনি কি সেই মানুষের কাছে নিজেকে নিরাপদ, সম্মানিত এবং বোঝা মনে করবেন?

আমি কখনোই দাবি করি না যে আমি সবার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত থেরাপিস্ট।

কারণ বাস্তবতা হলো—প্রত্যেক মানুষের প্রয়োজন আলাদা। একজন থেরাপিস্ট একজন মানুষের জন্য খুব উপযোগী হতে পারেন, আবার অন্য কারও জন্য ভিন্ন ধরনের বিশেষজ্ঞ আরও উপযুক্ত হতে পারেন। একজন দায়িত্বশীল পেশাজীবী হিসেবে আমি এই বিষয়টি সবসময় গুরুত্ব দিই।

তবে যারা আমার সঙ্গে কাজ করেন, তাঁদের অনেকেই কিছু বিষয় বিশেষভাবে উল্লেখ করেন।

## ১. বিচার নয়, বোঝার চেষ্টা

আমার কাছে কাউন্সেলিং মানে কারও ভুল ধরিয়ে দেওয়া নয়।

বরং আমি চেষ্টা করি—

- মানুষটি কী অনুভব করছেন,
- কেন এমন অনুভব করছেন,
- তাঁর জীবনের কোন অভিজ্ঞতাগুলো বর্তমান সমস্যাকে প্রভাবিত করছে,
- এবং তাঁর শক্তির জায়গাগুলো কোথায়—

এসব বোঝার।

আমি বিশ্বাস করি, প্রতিটি আচরণের পেছনে একটি গল্প থাকে। সেই গল্পটি না বুঝে কোনো মানুষকে বোঝা সম্ভব নয়।

## ২. গবেষণাভিত্তিক (Evidence-Based) কাজের প্রতি গুরুত্ব

আমি চেষ্টা করি আন্তর্জাতিকভাবে স্বীকৃত, গবেষণাভিত্তিক থেরাপি ব্যবহার করতে।

কোনো থেরাপি জনপ্রিয় বলেই সেটি ব্যবহার করি না।

বরং বর্তমান গবেষণা, ক্লিনিক্যাল গাইডলাইন এবং ক্লায়েন্টের প্রয়োজন বিবেচনা করে থেরাপির পরিকল্পনা তৈরি করি।

## ৩. ব্যক্তিকেন্দ্রিক (Client-Centred) দৃষ্টিভঙ্গি

দুইজন মানুষের একই Diagnosis থাকলেও তাঁদের থেরাপি পরিকল্পনা এক হবে—এমনটি আমি ধরে নিই না।

কারণ—

- পারিবারিক পরিবেশ আলাদা,
- ব্যক্তিত্ব আলাদা,
- জীবন-অভিজ্ঞতা আলাদা,
- মূল্যবোধ আলাদা,
- লক্ষ্যও আলাদা।



তাই প্রতিটি ক্লায়েন্টের জন্য আমি পৃথকভাবে Assessment ও Case Formulation করার চেষ্টা করি।

## ৪. নিয়মিত শেখার অঙ্গীকার

মনোবিজ্ঞান এমন একটি ক্ষেত্র, যেখানে শেখা কখনো শেষ হয় না।

বিশ্বজুড়ে নতুন গবেষণা, নতুন থেরাপি এবং নতুন ক্লিনিক্যাল জ্ঞান প্রতিনিয়ত যুক্ত হচ্ছে।

এই কারণেই বিশ্ববিদ্যালয়ের আনুষ্ঠানিক শিক্ষা শেষ হওয়ার পরও আমি গবেষণা, আন্তর্জাতিক প্রশিক্ষণ, সুপারভিশন এবং Continuing Professional Development-এর সঙ্গে যুক্ত থাকার চেষ্টা করি।

আমি বিশ্বাস করি—

যেদিন একজন থেরাপিস্ট শেখা বন্ধ করে দেন, সেদিন থেকেই তাঁর পেশাগত বিকাশ থেমে যেতে শুরু করে।

## ৫. গোপনীয়তার প্রতি সর্বোচ্চ গুরুত্ব

কাউন্সেলিংয়ের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ভিত্তিগুলোর একটি হলো বিশ্বাস।

আপনি যদি মনে করেন আপনার কথা নিরাপদ নয়, তাহলে খোলামেলা কথা বলা কঠিন হয়ে যায়।

তাই পেশাগত নৈতিকতা অনুযায়ী ক্লায়েন্টের গোপনীয়তা রক্ষা করা আমার কাছে একটি মৌলিক দায়িত্ব।

## ৬. প্রয়োজন হলে অন্য পেশাজীবীর সহযোগিতা

আমি বিশ্বাস করি না যে একজন পেশাজীবী সব সমস্যার সমাধান একাই করতে পারেন।

যদি মূল্যায়নে মনে হয় Psychiatrist, Neurologist, Physician, Speech & Language Therapist, Occupational Therapist, Special Educator বা অন্য কোনো বিশেষজ্ঞের সহযোগিতা প্রয়োজন, তাহলে সে বিষয়ে আলোচনা করা হয়।

কারণ আমার কাছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো—ক্লায়েন্টের সর্বোত্তম স্বার্থ।

## ৭. থেরাপির লক্ষ্য শুধু সমস্যা কমানো নয়

আমার কাছে সফল থেরাপি মানে শুধু Anxiety বা Depression-এর স্কোর কমে যাওয়া নয়।

বরং—

- নিজের অনুভূতি বোঝা,
- স্বাস্থ্যকর সিদ্ধান্ত নেওয়া,
- সম্পর্ক উন্নত করা,
- আবেগ নিয়ন্ত্রণ শেখা,
- আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি,
- ভবিষ্যতের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার দক্ষতা তৈরি করা।

আমি চাই, থেরাপি শেষ হওয়ার পরও একজন মানুষ যেন নিজের শেখা দক্ষতাগুলো বাস্তব জীবনে ব্যবহার করতে পারেন।

## ৮. প্রতিটি মানুষকে সম্মানের সঙ্গে দেখা

আমার কাছে একজন মানুষ কখনোই শুধু একটি Diagnosis নন।

তিনি একজন পূর্ণ মানুষ—

যাঁর রয়েছে—

- স্বপ্ন,
- ভয়,
- সম্পর্ক,
- সংগ্রাম,
- শক্তি,
- সম্ভাবনা,
- এবং পরিবর্তনের ক্ষমতা।

এই বিশ্বাস নিয়েই আমি প্রতিটি মানুষের সঙ্গে কাজ করার চেষ্টা করি।

## যদি আপনি এখনও দ্বিধায় থাকেন...

আপনি একা নন।

প্রথমবার কাউন্সেলিং নেওয়ার আগে দ্বিধা, ভয় বা অস্বস্তি হওয়া খুবই স্বাভাবিক।

আপনি যাকেই নির্বাচন করুন না কেন, চেষ্টা করুন এমন একজন যোগ্য মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবী নির্বাচন করতে—

- যিনি আপনার কথা মনোযোগ দিয়ে শুনবেন,
- বৈজ্ঞানিকভাবে মূল্যায়ন করবেন,
- নৈতিক মানদণ্ড অনুসরণ করবেন,
- এবং আপনার প্রয়োজন অনুযায়ী Evidence-Based সেবা দেওয়ার চেষ্টা করবেন।

কারণ একজন ভালো থেরাপিস্টের কাজ শুধু পরামর্শ দেওয়া নয়; বরং এমন একটি পরিবেশ তৈরি করা, যেখানে একজন মানুষ নিজের ভেতরের পরিবর্তনের শক্তিকে খুঁজে পেতে পারেন।

## শেষ কথা | মানসিক সুস্থতার পথে প্রথম পদক্ষেপ

আপনি যদি এতদূর পর্যন্ত এই লেখাটি পড়ে থাকেন, তাহলে সম্ভবত মানসিক স্বাস্থ্য আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ।

হয়তো আপনি নিজের জন্য পড়ছেন।

হয়তো পরিবারের কারও জন্য।

হয়তো একজন বন্ধু, সন্তান, জীবনসঙ্গী বা সহকর্মীর জন্য।

যে কারণেই হোক, একটি বিষয় মনে রাখতে চাই—

**মানসিক কষ্ট বাস্তব।**

ঠিক যেমন শারীরিক অসুস্থতা বাস্তব।

সাহায্য চাওয়া দুর্বলতার লক্ষণ নয়।

বরং এটি নিজের সুস্থতার দায়িত্ব নেওয়ার একটি পরিণত সিদ্ধান্ত।

সব সমস্যার সমাধান কাউন্সেলিং নয়।

আবার সব সমস্যার সমাধান শুধুমাত্র ওষুধও নয়।

অনেক ক্ষেত্রে প্রয়োজন হয় সঠিক মূল্যায়ন, উপযুক্ত চিকিৎসা, পরিবারের সহযোগিতা, জীবনযাত্রার পরিবর্তন এবং ধৈর্য।

যদি কখনও মনে হয়—

- দীর্ঘদিন ধরে কষ্ট পাচ্ছেন,
- নিজের পক্ষে সামলানো কঠিন হয়ে যাচ্ছে,
- সম্পর্ক, কাজ, পড়াশোনা বা দৈনন্দিন জীবন ব্যাহত হচ্ছে,

তাহলে একজন যোগ্য মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবীর সঙ্গে কথা বলা একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ হতে পারে।

আপনি আমার কাছে আসুন বা অন্য কোনো যোগ্য পেশাজীবীর কাছে যান—সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো, প্রয়োজন হলে সাহায্য নিতে দ্বিধা করবেন না।

## অ্যাপয়েন্টমেন্ট সম্পর্কে

যদি আপনি আমার সঙ্গে কাউন্সেলিং নিতে আগ্রহী হন, তাহলে নির্ধারিত প্রক্রিয়ায় অনলাইন বা অফলাইন অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়া যাবে।

সাধারণত সেবা অন্তর্ভুক্ত করে—

- ব্যক্তিগত কাউন্সেলিং (Individual Counselling)
- দম্পতি কাউন্সেলিং (Couple Counselling)
- পারিবারিক কাউন্সেলিং (Family Counselling)
- অনলাইন ভিডিও কাউন্সেলিং
- অফলাইন সেশন (পূর্বনির্ধারিত সময় অনুযায়ী)

অ্যাপয়েন্টমেন্ট, সেশন ফি, সময়সূচি এবং অন্যান্য হালনাগাদ তথ্যের জন্য ওয়েবসাইট বা অফিসিয়াল যোগাযোগমাধ্যম ব্যবহার করুন।

## একটি ব্যক্তিগত বার্তা

গত কয়েক বছর ধরে আমি হাজারো মানুষের মানসিক সংগ্রাম, সাহস, কান্না, আশা এবং পরিবর্তনের গল্প কাছ থেকে দেখার সুযোগ পেয়েছি।

এই অভিজ্ঞতা আমাকে একটি বিষয় শিখিয়েছে—

**মানুষ ভাঙে, কিন্তু মানুষ আবার গড়েও ওঠে।**

সব পরিবর্তন দ্রুত হয় না।

সব যাত্রা সহজও হয় না।

কিন্তু সঠিক দিকনির্দেশনা, বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি, নিজের চেষ্টা এবং প্রয়োজনীয় সহায়তা—এই চারটি একসঙ্গে থাকলে পরিবর্তন সম্ভব।

আমার কাজ সেই যাত্রায় একজন সহযোগী হওয়া।

আপনার যাত্রার সিদ্ধান্ত অবশ্যই আপনার।

আমি আন্তরিকভাবে কামনা করি—আপনি যেন একটি সুস্থ, অর্থপূর্ণ এবং মানসিকভাবে ভারসাম্যপূর্ণ জীবন গড়ে তুলতে পারেন।

**ধন্যবাদ।**

## **শেষ কথা | মানসিক সুস্থতার পথে প্রথম পদক্ষেপ**

আপনি যদি এতদূর পর্যন্ত এই লেখাটি পড়ে থাকেন, তাহলে আপনাকে আন্তরিক ধন্যবাদ।

হয়তো আপনি নিজের জন্য এই লেখাটি পড়েছেন। হয়তো আপনার সন্তানের জন্য, জীবনসঙ্গীর জন্য, পরিবারের কারও জন্য, কিংবা এমন একজন প্রিয় মানুষের জন্য, যিনি নীরবে মানসিক কষ্টের সঙ্গে লড়াই করছেন।

যে কারণেই পড়ুন না কেন, আমি চাই আপনি একটি বিষয় মনে রাখুন—

**মানসিক কষ্ট বাস্তব। আর মানসিক সুস্থতাও সম্ভব।**

আমরা অনেক সময় জ্বর, ডায়াবেটিস, হার্টের সমস্যা বা অন্য কোনো শারীরিক অসুস্থতার জন্য চিকিৎসা নিতে দ্বিধা করি না। কিন্তু যখন বিষয়টি মানসিক স্বাস্থ্য, তখন অনেকেই লজ্জা, ভয়, সামাজিক ধারণা বা ভুল তথ্যের কারণে বছরের পর বছর কষ্ট সহ্য করেন।

কিন্তু সাহায্য চাওয়া দুর্বলতার লক্ষণ নয়।

বরং এটি নিজের, নিজের পরিবার এবং নিজের ভবিষ্যতের প্রতি দায়িত্বশীল হওয়ার একটি গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত।

## কাউন্সেলিং কি সবার জন্য?

না।

সব সমস্যার সমাধান কাউন্সেলিং নয়।

কিছু ক্ষেত্রে শুধু Psychoeducation-ই যথেষ্ট হতে পারে।

কিছু ক্ষেত্রে Lifestyle পরিবর্তন, পরিবার বা সামাজিক সহায়তা প্রয়োজন হতে পারে।

আবার কিছু ক্ষেত্রে Psychiatrist-এর চিকিৎসা, ওষুধ এবং Psychotherapy একসঙ্গে সবচেয়ে কার্যকর হতে পারে।

তাই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো—**সঠিক মূল্যায়ন (Assessment)**।

কারণ সঠিক মূল্যায়ন ছাড়া সঠিক চিকিৎসা পরিকল্পনা করা সম্ভব নয়।

## একজন মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবী নির্বাচন করার আগে কী দেখবেন?

আমি সবসময় মানুষকে উৎসাহ দিই শুধু সেশন ফি দেখে সিদ্ধান্ত না নিতে।

বরং চেষ্টা করুন নিচের বিষয়গুলো বিবেচনা করতে—

- তাঁর শিক্ষাগত যোগ্যতা
- পেশাগত নিবন্ধন (যদি প্রযোজ্য হয়)
- বিশেষায়িত প্রশিক্ষণ
- গবেষণা ও ক্লিনিক্যাল অভিজ্ঞতা
- Evidence-Based Therapy ব্যবহারের প্রতিশ্রুতি
- পেশাগত নৈতিকতা
- গোপনীয়তা রক্ষার নীতি
- আপনার সমস্যার সঙ্গে তাঁর কাজের অভিজ্ঞতা

মনে রাখবেন, আপনি শুধু একটি সেশন কিনছেন না; আপনি আপনার মানসিক সুস্থতার জন্য একজন পেশাজীবী নির্বাচন করছেন।

## আপনি যদি আমার সঙ্গে কাউন্সেলিং করতে চান

আমি চেষ্টা করি প্রতিটি ক্লায়েন্টের জন্য একটি সম্মানজনক, নিরাপদ এবং বৈজ্ঞানিক থেরাপিউটিক পরিবেশ তৈরি করতে।

আমার সেবার মধ্যে রয়েছে—

- ব্যক্তিগত কাউন্সেলিং (Individual Counselling)
- দম্পতি কাউন্সেলিং (Couple Counselling)
- পারিবারিক কাউন্সেলিং (Family Counselling)
- OCD, Anxiety, Depression, Trauma, Relationship ও অন্যান্য মানসিক সমস্যার জন্য Evidence-Based Psychotherapy
- অনলাইন ভিডিও কাউন্সেলিং
- অফলাইন কাউন্সেলিং (পূর্বনির্ধারিত সময় অনুযায়ী)

প্রতিটি সেশন আপনার প্রয়োজন অনুযায়ী পরিকল্পনা করা হয়। কোনো নির্দিষ্ট "একই ধরনের" থেরাপি সবার জন্য প্রয়োগ করা হয় না।

## অ্যাপয়েন্টমেন্ট কীভাবে নেবেন?

অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়ার জন্য—

**ধাপ ১:** নির্ধারিত যোগাযোগ মাধ্যমে আমাদের অ্যাডমিনের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

**ধাপ ২:** উপলব্ধ সময়সূচি অনুযায়ী সুবিধাজনক সময় নির্বাচন করুন।

**ধাপ ৩:** নির্ধারিত নিয়মে সেশন ফি প্রদান করে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিশ্চিত করুন।

**ধাপ ৪:** নির্ধারিত সময়ে অনলাইন বা অফলাইন সেশনে অংশগ্রহণ করুন।

সর্বশেষ সেশন ফি, সময়সূচি, যোগাযোগের তথ্য এবং বুকিং প্রক্রিয়া জানতে আমার অফিসিয়াল ওয়েবসাইট ভিজিট করুন অথবা অফিসিয়াল WhatsApp নম্বরে যোগাযোগ করুন।

# একটি ছোট অনুরোধ

যদি এই লেখাটি আপনার উপকারে আসে, তাহলে এটি এমন একজন মানুষের সঙ্গে শেয়ার করুন, যিনি হয়তো এখন মানসিক কষ্টের মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন কিন্তু সাহায্য চাইতে দ্বিধা করছেন।

অনেক সময় একটি সঠিক তথ্য, একটি সহানুভূতিশীল কথা বা একটি বিশ্বস্ত দিকনির্দেশনা—একজন মানুষের জীবনে বড় পরিবর্তনের সূচনা করতে পারে।

## একটি ব্যক্তিগত কথা

আমার পেশাগত জীবনে আমি অসংখ্য মানুষের সংগ্রাম, ভয়, কান্না, সাহস, পরিবর্তন এবং নতুন করে বেঁচে ওঠার গল্প কাছ থেকে দেখার সুযোগ পেয়েছি।

এই অভিজ্ঞতা আমাকে একটি বিষয় শিখিয়েছে—

**কোনো মানুষই শুধুমাত্র তাঁর সমস্যার নাম নয়।**

তিনি শুধু Anxiety নন।

তিনি শুধু OCD নন।

তিনি শুধু Depression নন।

তিনি একজন পূর্ণ মানুষ—যাঁর স্বপ্ন আছে, সম্পর্ক আছে, সম্ভাবনা আছে এবং পরিবর্তনের ক্ষমতাও আছে।

একজন Counselling Psychologist হিসেবে আমার কাজ কারও জীবন "ঠিক করে দেওয়া" নয়।

আমার কাজ হলো বৈজ্ঞানিক জ্ঞান, পেশাগত দক্ষতা এবং সহানুভূতির মাধ্যমে এমন একটি নিরাপদ পরিবেশ তৈরি করা, যেখানে একজন মানুষ নিজের শক্তি, সম্ভাবনা এবং পরিবর্তনের পথ খুঁজে পেতে পারেন।

## শেষ বার্তা

যদি আজ আপনি মানসিকভাবে ভালো থাকেন—এই সুস্থতাকে যত্ন করুন।



যদি আপনি সংগ্রাম করে থাকেন—জেনে রাখুন, আপনি একা নন।

আর যদি মনে হয় সাহায্যের প্রয়োজন—তাহলে সাহায্য চাইতে দ্বিধা করবেন না।

আপনি আমার কাছে আসুন কিংবা অন্য কোনো যোগ্য মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবীর কাছে—সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো, **সঠিক সময়ে সঠিক সহায়তা নেওয়া।**

কারণ—

**মানসিক সুস্থতা কোনো বিলাসিতা নয়; এটি একটি সুস্থ, অর্থপূর্ণ ও পরিপূর্ণ জীবনের ভিত্তি।**

আপনার সুস্থ, শান্ত এবং অর্থবহ জীবনের জন্য আন্তরিক শুভকামনা।

---

**আসাদুজ্জামান রাজু অকন**

Clinical & Counselling Psychologist, *14+ years' experience*

Asadujjaman Raju Akon,

Clinical & Counselling Psychologist

CEO & Founder, "Raju Akon Mental Health Care Center."

MPhil Research Fellow (MeST For OCD) & MSc, Dhaka University

MS, BSc- JnU, Intern Psychologist-DMCH, SSMC

CBT, NLP, NVC- India, Diploma in TA (SAATA, India)

EMDR (USA) & Sex Therapy (USA),

ICACBR's Program in CBR- Queen's University-CANADA,

DBT, Family & Couple Counseling (Clinical Psychology, DU)

আরো বিস্তারিত জানতে কিংবা Online web appointment করুন: [www.rajuakon.com/contact](http://www.rajuakon.com/contact)

Appointment Number: 01521576319 (WhatsApp message only)

📍 ঠিকানা: Hatirpool, Motaleb Tower (Beside Liberty Hospital Gate, Dhaka-1205)

## Reference

**YouTube:** [www.youtube.com/@RajuAkon](http://www.youtube.com/@RajuAkon)

**Facebook:** <https://www.facebook.com/PsychologistBDrajuakon>