

## আত্ম-আঘাত কি?

নিজের শরীরকে আঘাত বা ব্যথা দেওয়ার মত যে কোনো আত্ম-ক্ষতি করাকেই আত্ম-আঘাত বলা হয়। আত্ম-আঘাত বিভিন্ন প্রকারের হতে পারে।

সম্ভবত আত্ম-আঘাতের সবথেকে প্রচলিত রূপ হল কাটা। কিছু মহিলা নিজেকে পুড়িয়ে, ঘুষি মেরে, বা নিজের শরীরকে অন্য কিছুর সাথে ধাক্কা মেরে আত্ম-আঘাত করেন। কিছু মহিলা আবার নিজের চামড়া টেনে বা চুল তুলেও আত্ম-আঘাত করেন।

## আত্ম-আঘাত কতটা প্রচলিত ?

বেশীর ভাগ লোকের ধারণার থেকেও আত্ম-আঘাত বেশী প্রচলিত। সব ধরনের লোকেই আত্ম-আঘাত করে এবং অনেক সময়ে বাইরে থেকে খুবই কম লক্ষণ দেখতে পাওয়া যায় যা থেকে কোনো সমস্যা টের পাওয়া সম্ভব নয়। যারা আত্ম-আঘাত করে তাদের অনেকেই এই বিষয়ে কথা বলতে সমস্যায় পড়ে এবং তাদের ধারণা যে তারাই একমাত্র লোক যারা এই কাজ করে। ভয় ও লজ্জা তাদের এই কথা বহু বছর গোপন রাখতে বাধ্য করে। ফলস্বরূপ কেউই সম্পূর্ণরূপে জানে না যে এই সমস্যা কতটা মারাত্মক।

## মহিলারা কেন আত্ম-আঘাত করেন ?

কোনো মানুষের আত্ম-আঘাত করার জন্য সর্বদাই গুরুতর কারণ থাকে। বেশীর ভাগ মানুষের কাছে এটা গুরুতর মানসিক যন্ত্রণার সাথে মানিয়ে নেওয়ার উপায়। অনেকে তাঁদের সমস্যার সাথে মানিয়ে নেওয়ার জন্য এমন উপায় বেছে নেন যা অত্যন্ত বিপজ্জনক এবং ক্ষতিকারক। কেউ অত্যধিক খাদ্যগ্রহণ বা মদ্যপান করেন, কেউ আবার দ্রুত গাড়ি চালান বা ধূমপান করেন, কেউ কেউ জুয়া খেলেন, অতিরিক্ত কাজ করে বা উদ্বেগ করে নিজেদের অসুস্থ করে ফেলেন। যে সমস্ত অনুভূতি বা সমস্যা তাঁরা সহ্য করতে পারেন না বা তার সম্মুখীন হতে পারেন না, সেগুলি থেকে নিজের মনকে আড়াল করতে বা দূরে সরিয়ে দিতে তাঁরা একাজ করেন।

## কৃষ্ণাঙ্গ এবং সংখ্যালঘু জাতিগত (বিএমই) গোষ্ঠীর মহিলা ও আত্ম-আঘাত

কৃষ্ণাঙ্গ এবং সংখ্যালঘু জাতিগত (বিএমই) গোষ্ঠীর যে সকল মহিলা আত্ম-আঘাত করেন তাঁদের নির্দিষ্ট সমস্যার প্রতি নজর

রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই পুস্তিকটি এধরনের কিছু সমস্যার প্রতি আলোকপাত করে।

এই পুস্তিকায় ‘এশিয়ান’ বলতে সেসব লোককে বোঝানো হয়েছে যারা ভারতীয় উপমহাদেশ অর্থাৎ বাংলাদেশ, ভারত, পাকিস্তান ও শ্রীলংকায় জন্মগ্রহণ করেছেন। ‘কৃষ্ণাঙ্গ’ ও ‘আফ্রিকান-ক্যারিবিয়ান’ শব্দগুলি আফ্রিকান বংশোদ্ভূত মানুষকে বোঝাতে ব্যবহৃত হয়েছে।

## বর্ণবৈষম্য

কৃষ্ণাঙ্গ ও অন্যান্য সংখ্যালঘু জাতিগত (বিএমই) গোষ্ঠীর মহিলাদের জীবনে বর্ণবৈষম্য একটি সদাজাগ্রত বিষয়। এই মহিলারা আবাসন, শিক্ষা ও চাকরি ক্ষেত্রে বৈষম্যের শিকার হন এবং আবেগগত হতাশা ও আত্ম-আঘাত সংক্রান্ত বিষয়গুলির দিকে তাকাতে গেলে এই সামাজিক অবস্থাগুলিকেও আলোচনায় আনতে হবে।

কৃষ্ণাঙ্গ এবং সংখ্যালঘু জাতিগত (বিএমই) গোষ্ঠীর কিছু মহিলা এই ভেবে উদ্ভিগ্ন থাকেন যে, তারা আরো বেশি মানসিক স্বাস্থ্যব্যবস্থার জালে জড়িয়ে পড়বেন এবং তারা সহায়তা পরিষেবার সাহায্য গ্রহণ করলে তাদের বর্ণগতভাবে বিশেষভাবে চিহ্নিত হতে হবে।

## প্রজন্মগত সংঘাত

যত বেশী সংখ্যক প্রজন্মের ইউ.কে. তে জন্ম হচ্ছে, ততই কৃষ্ণাঙ্গ এবং সংখ্যালঘু জাতিগত (বিএমই) গোষ্ঠীর তরুনীরা পাশ্চাত্য জীবনধারায় অভ্যস্ত হয়ে উঠছেন। দ্বিতীয় ও তৃতীয় প্রজন্ম নিজেদের ব্রিটিশ বলেই মনে করে এবং অন্য ব্রিটিশ তরুনীদের মতই তারা ব্যবহার করে ও সেভাবেই বাঁচতে চায়। পরবর্তী প্রজন্ম তাদের পিতামাতার দেশের সাথে খুব কম বা কোনো সম্পর্কই অনুভব না করায় পরিবারে সংঘাত দেখা দেয়। ফলস্বরূপ পূর্ববর্তী প্রজন্ম মনে করে যে তাদের মূল্যবোধ ও সংস্কৃতি ক্ষয় পাচ্ছে এবং প্রাচীন ঐতিহ্য ও সাংস্কৃতিক মূল্যবোধ মেনে চলার জন্য তরুনীদের ওপর তারা অতিরিক্ত চাপ দিতে থাকেন।

## ভাষা

ইউ.কে. তে মহিলাদের ভিন্ন ভিন্ন প্রজন্মের কাছে ভাষাগত বাধার রূপটিও ভিন্ন। ভাষাগত বাধার সম্মুখীন হওয়া কৃষ্ণাঙ্গ এবং সংখ্যালঘু জাতিগত (বিএমই) গোষ্ঠীর মহিলাদের কাছে বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়া এক গুরুতর সমস্যা। এই মহিলাদের খুবই কম বা

কোনো সামাজিক সম্পর্কই থাকে না এবং তাঁরা নিজ পরিবারের সদস্যদের প্রতি অত্যন্ত বেশী নির্ভরশীল হয়ে পড়েন। ভাষানৈপুণ্য ও সামাজিক সম্পর্ক বৃদ্ধি করা যায় এমন কোনো সহায়ক পরিষেবার অস্তিত্ব সম্বন্ধে তাঁরা অসচেতন। অথবা হয়ত, কিছু মহিলা এমন জায়গায় বসবাস করেন যেখানে খুব কম বা কোনো সম্প্রদায়ভিত্তিক সহায়তাই উপলব্ধ নয়, কিংবা বেশীর ভাগ মানুষ হয়ত শ্বেতাঙ্গ সম্প্রদায়ের যেখানে মিশে যাওয়া খুবই কঠিন।

## ইজ্জত ও শরম

ইজ্জত (সম্মান) ও শরম (লজ্জা)-এর ধারণাদুটি এশীয়, মুসলমান ও তুর্কী মহিলাদের মধ্যে সদা বিরাজমান। এই দুটি ধারণা সমস্ত দিক থেকেই তাদের আচরণের সাথে সম্পর্কিত এবং স্থানীয় গোষ্ঠীতে তাদের পরিবারের সামাজিক স্থান ও সম্মানের সাথে তা সরাসরি জড়িত।

## নিয়ন্ত্রণ

ইজ্জত ও শরম তরুনীদের উপর বিশাল চাপের সৃষ্টি করতে পারে। তারা মনে করতে পারে যে, তাদের সবসময় নিয়ন্ত্রণ, পর্যবেক্ষণ ও বিচার করা হচ্ছে। এই ধারণাগুলির সাথে মহিলাদের যৌন আচরণের নিবিড় সম্পর্ক আছে এবং তা সমস্ত দিক থেকেই তাদের সামাজিক জীবনে বিধিনিষেধ আরোপ করতে পারে। এছাড়া শিক্ষা বা কর্মক্ষেত্রে সাফল্যের জন্যও তরুনীদের কাছ থেকে উচ্চ প্রত্যাশা থাকতে পারে। মহিলারা যা কিছুই করেন তা পরিবারের সম্মানের সাথে সঙ্গতি রেখে ও মানবৃদ্ধির জন্য হওয়া চাই, এবং ফলস্বরূপ মহিলাদের পছন্দ ও সিদ্ধান্তের ওপর তা কঠিন সীমারেখা টেনে দিতে পারে।

## গার্হস্থ্য হিংসা

কিছু সংস্কৃতিতে গার্হস্থ্য হিংসা স্বীকৃত ও বহুপ্রচলিত। এটি বৈবাহিক সম্পর্কের মধ্যে আবদ্ধ থাকলেও অনেক সময় মহিলারা স্বামীর পরিবারের সদস্য ও ভাইদের দুর্ব্যবহারের শিকার হন। মহিলাদের সংসার ছেড়ে চলে গিয়ে পরিবারকে লজ্জায় না ফেলে, এর সাথে মানিয়ে নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়।

## কলঙ্ক

অনেক সংস্কৃতিতে মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা বা আবেগজনিত দুর্দশার সম্মুখীন মানুষের ক্ষেত্রে একটা কলঙ্কের মনোভাব রয়েছে এবং মহিলারা নিজ সম্প্রদায়ের বাইরে অন্য লোকের সাথে কথা বলতে বা সহায়তা গ্রহণে অসমর্থ হন।

## কি এক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারে ?

আত্ম-আঘাতের পিছনে সর্বদাই গুরুত্বপূর্ণ কারণ থাকে। একবার কেউ যদি তার হতাশার শিকড় খুঁজে পায় ও তার মীমাংসা করতে পারে, তবে তার আর এই ধরনের মানিয়ে নেওয়ার পদ্ধতির কোনো প্রয়োজন নেই।

## সহায়তাকেন্দ্র

কিছু সহায়তাকেন্দ্র আত্ম-আঘাত বা পারিবারিক হিংসার মত নির্দিষ্ট বিষয়গুলির প্রতি বেশী মনোযোগ দেয় এবং তাদের ইংরাজী ব্যতীত অন্য ভাষাভাষী মহিলাদের জন্য অনুবাদক পরিষেবা আছে।

## পরামর্শ

অনেক মহিলা, আত্ম-আঘাতের কারণ যে অনুভূতিগুলি, সেগুলি নিয়মিতরূপে শুনে মেনে নেবেন ও সমর্থন করবেন এমন কারো সাথে কথা বলে তা অনুধাবন ও মীমাংসা করতে চান।

## তথ্য

আত্ম-আঘাত সম্বন্ধে তথ্যের নাগাল পেলে মহিলারা সম্পর্কযুক্ত বিষয়গুলি অনুধাবনে আরো ক্ষমতাবান ও সচেতন হয়ে উঠবেন। ব্রিস্টল ক্রাইসিস সার্ভিস ফর উইমেন, কৃষ্ণাঙ্গ এবং সংখ্যালঘু জাতিগোষ্ঠীর যেসকল মহিলা আত্ম-আঘাত করেন তাঁদের জন্য বিশেষরূপে পুস্তিকা প্রকাশ করেছে।

## বাস্তব পরিবর্তন

বাস্তব অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে কখনো কখনো একজন মহিলাকে গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তন করতে হয়। সহায়তা অবশ্যই দরকার, কিন্তু তাঁর দৈনন্দিন জীবনে যদি একই সমস্যা থেকে যায় তবে সহায়তা থেকে আসল উপকার খুব কমই হবে।

এই পুস্তিকা ও সম্পর্কযুক্ত অন্য পুস্তিকা বাংলা, চৈনিক, পাঞ্জাবী ও উর্দু ভাষায় উপলব্ধ।

## সহায়ক সংস্থাগুলি

### African-Caribbean Mental Health Association

(আফ্রিকান-ক্যারিবীয়ান মেন্টাল হেলথ অ্যাসোসিয়েশন)

Suites 34 and 37, 49 Effra Road, London SW2 1BZ.

টেলিফোন : 020 7737 3603

### Asian Resource Centre (এশিয়ান রিসোর্স সেন্টার)

110-114 Hamstead Road, Handsworth, Birmingham B19

2QS. টেলিফোন : 0121 551 4518

### Chinese Information and Advice Centre

(চাইনিজ ইনফরমেশন অ্যান্ড অ্যাডভাইস সেন্টার)

104-108 Oxford Street, London. টেলিফোন: 020 7323 1538

### London Irish Women's Centre

(লন্ডন আইরিশ উওমেন'স সেন্টার)

59 Stoke Newington, Church St, London, N16 0AR.

টেলিফোন : 020 7249 7318

### Newham Asian Women's Project

(নিউহাম এশিয়ান উওমেন'স প্রোজেক্ট)

661 Barking Rd, Plaistow, London, E13 9EX.

টেলিফোন : 020 8472 0528

### Pukaar (পুকার)

4 Hanworth Rd, Hounslow, Middlesex, TW3 1UA.

টেলিফোন : 020 8577 6059

### Sheffield African Caribbean Mental Health Association

(শেফিল্ড আফ্রিকান ক্যারিবীয়ান মেন্টাল হেলথ অ্যাসোসিয়েশন)

10 Breinburg Court, 263 Pitmoor Road, Sheffield, S3 9AQ.

টেলিফোন : 0114 272 6393

### Southall Black Sisters (সাউদল ব্ল্যাক সিস্টার্স)

21 Avenue Rd, Southall, Middlesex, UB2 4DW.

টেলিফোন : 020 8571 9595

### Vietnamese Mental Health Services

(ভিয়েতনামিজ মেন্টাল হেলথ সার্ভিসেস)

Thomas Calton Centre, Alpha St, Peckham. London.

টেলিফোন : 020 7639 2288

## ব্রিস্টল ক্রাইসিস সার্ভিস ফর উওমেন

সহায়ক টেলিফোন : 0117 925 1119

(অনুবাদক পাওয়া যায়)

শুক্রবার ও শনিবার রাতে

রবিবার সন্ধ্যা ৬টা - ৭টা



কৃষ্ণাঙ্গ এবং  
সংখ্যালঘু জাতিগোষ্ঠীর  
মহিলা ও আত্ম-আঘাত

Bristol Crisis Service for Women (ব্রিস্টল ক্রাইসিস সার্ভিস ফর উওমেন)

PO BOX 654, Bristol, BS99 1XH

যাঁরা আত্ম-আঘাত করা লোকদের নিয়ে কাজ করেন তাঁদের সহায়তা, অবগতি ও প্রশিক্ষণের জন্য

অফিস/অ্যাডমিন : 0117 927 9600

[www.users.zetnet.co.uk/bcsw/](http://www.users.zetnet.co.uk/bcsw/)

নথিভুক্ত পরোপকারী সংস্থা 1092299