

অভিবাসী শ্রমিকের মানসিক স্বাস্থ্য

প্রবাস জীবনে একজন অভিবাসী শ্রমিক সাধারণত গৃহপীড়া/হোমসিকনেস (homesickness) ও হতাশা/বিষণ্ণতা এ দুই ধরনের মানসিক স্বাস্থ্য ঝুঁকির সম্মুখীন হন।

গৃহপীড়া/হোমসিকনেস (Homesickness)

শ্রমিক প্রবাসে যাবার পর পরই নিজ পরিবার, বিশেষ করে সন্তান, আত্মীয়স্বজন, বন্ধু-বান্ধব, দেশ ছেড়ে যাওয়ার কারণে মানসিকভাবে প্রচণ্ড অস্থিরতায় ভোগেন। এ সময়ে তাদের কিছু ভালো লাগে না ও দেশে ফিরে আসার ইচ্ছা হয়। এ ধরনের মানসিক অবস্থাকে গৃহপীড়া/হোমসিকনেস (homesickness) বলে। মনে রাখতে হবে প্রবাস জীবনের প্রাথমিক পর্যায়ে অধিকাংশ মানুষ হোমসিকনেস সমস্যায় ভোগেন এবং কয়েক মাস অতিবাহিত হবার পর এটি ঠিক হয়ে যায়। তবে এ সমস্যা দ্বারা বেশি মাত্রায় প্রভাবিত না হয়ে এ থেকে পরিত্রাণের চেষ্টা করতে হবে।

হোমসিকনেস/গৃহপীড়া থেকে পরিত্রাণের উপায়গুলো হলো:

- বিদেশে সময় কাটানোর জন্য লক্ষ্য স্থির করা। পরবর্তী কয়েক সপ্তাহের মধ্যে নিজেকে নতুন পরিবেশের সাথে খাপ খাইয়ে নেওয়া এবং ভালো কাজের প্রতিজ্ঞা নিয়ে অভিবাসী শ্রমিককে নতুন কর্মক্ষেত্রে জীবন শুরু করতে হবে। এ ধরনের লক্ষ্য বিদেশে কর্মীর কাজে আত্মবিশ্বাস বাড়াবে।
- নিজেকে বিভিন্ন কাজে ব্যস্ত রাখতে পারলে বাড়ির জন্য মন খারাপ কম হবে। ব্যক্তিগত ও কর্মক্ষেত্রে বিভিন্ন কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখলে সময় কেটে যাবে এবং দেশের কথা কম মনে পড়বে।
- শারীরিক ব্যায়াম আবেগকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করে।
- নিজ দেশে পরিবার ও বন্ধু-স্বজনদের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রাখা ভালো, তবে অতিমাত্রায় যোগাযোগ কর্মীকে বিষণ্ণতার দিকে ঠেলে দিতে পারে।
- সন্তান বা পরিবারের আপনজনের ছবি সাথে রাখা ভালো। অবসর সময়ে তাদের ছবি দেখলে মন ভালো হয় এবং কাজে উৎসাহ বাড়ে।
- কর্মস্থলে সহকর্মী এবং নিয়োগকর্তার সাথে সুসম্পর্ক রাখতে হবে। বিদেশে অবস্থিত

অন্যান্য স্বদেশি কর্মীদের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ রক্ষা করতে হবে।

- একাকিত্ব এড়ানোর জন্য বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠানে যোগ দিতে হবে। সম্ভব হলে দেশি পত্রিকা পড়া ভালো (ইন্টারনেটে অনেক বাংলা পত্রিকা পাওয়া যায়)।
- টিভিতে এখন বাংলাদেশের বিভিন্ন চ্যানেল দেখা যায়। অবসর সময়ে বাংলাদেশের চ্যানেলগুলো দেখলেও মন ভালো থাকে।



হতাশা/বিষণ্ণতা (Depression)

হতাশা/বিষণ্ণতা এক ধরনের অসুস্থতা যা ক্রমাগত বৃদ্ধি পেয়ে মারাত্মক মানসিক অসুস্থতার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তি দীর্ঘদিন মনঃকষ্টে ভোগে এবং সামাজিক, ব্যক্তিগত ও প্রাত্যহিক কাজকর্মে উৎসাহ হারিয়ে ফেলে এবং বিভিন্ন ধরনের ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের মধ্যে জড়িয়ে পড়তে পারে। ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের মধ্যে অনিরাপদ যৌন সম্পর্কে জড়িয়ে পড়তে পারে ও মাদকাসক্ত হবার সম্ভাবনা থাকে। হতাশা একজন ব্যক্তির অনুভূতি, চিন্তাভাবনা এবং আচরণে পরিবর্তন আনে। এই ধরনের লক্ষণ দেখা দিলে, যত দ্রুত সম্ভব চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে এবং তার পরামর্শ মোতাবেক ওষুধ/চিকিৎসা চালিয়ে যেতে হবে। নতুবা এর জন্য শ্রমিকের স্বাস্থ্যগত স্থায়ী ক্ষতি হতে পারে; পরিবার থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে যেতে পারে; তার জেল/অন্যান্য শাস্তি হতে পারে; চাকরি ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে; কিংবা ব্যর্থ অভিবাসন শেষে দেশে ফিরে আসতে হতে পারে। এমনকি মারাত্মক সংক্রামক ব্যাধির কারণে মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

হতাশা/বিষণ্ণতা থেকে পরিত্রাণের উপায়গুলো হলো:

- সুন্দর ভবিষ্যতের পরিকল্পনা করতে হবে এবং নিয়মিত পরিবারের সাথে যোগাযোগ রাখতে হবে।
- একাকিত্ব এড়ানোর জন্য বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠানে যোগ দিতে হবে।
- সুস্থ বিনোদনে অংশ নিতে হবে এবং সম্ভব হলে ছুটিতে বেড়াতে যেতে হবে।
- নিজের সমস্যা নিয়ে অন্যদের সাথে খোলামেলা আলোচনা করতে হবে ও সমাধানের চেষ্টা করতে হবে।
- ধর্ম অনুশীলন করতে হবে।
- মাদকদ্রব্য পরিহার করতে হবে। তবে আসক্ত হয়ে পড়লে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

অতিরিক্ত সময় মোবাইল ফোন

ব্যবহারের খারাপ প্রভাবসমূহ

দীর্ঘ সময় স্মার্টফোন ব্যবহার শারীরিক ও মানসিক ক্ষতির কারণ হতে পারে। অতিরিক্ত সময় মোবাইল ফোনের ব্যবহারে শারীরিক সক্রিয়তা কমে গেলে অকাল মৃত্যু, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ ও নানা ধরনের ক্যানসার হতে পারে। মোবাইলের অতিরিক্ত ব্যবহারে দৃষ্টি বৈকল্য সৃষ্টি হতে পারে। এতে করে মায়োপিয়া বা ক্ষীণ দৃষ্টির সমস্যা দেখা দিতে পারে। অনবরত মোবাইলের ব্যবহার ব্রেন টিউমার বা মাথা বা গলার টিউমারের ঝুঁকি অনেকটা বাড়িয়ে দিতে পারে। কনুইয়ে ভর দিয়ে অতিরিক্ত মোবাইল ব্যবহার করলে হাত, কাঁধ, ঘাড় ব্যথার ঝুঁকি বাড়ে। অতিরিক্ত মোবাইল ব্যবহারে স্থূলতার ঝুঁকি বাড়তে পারে। কানের সমস্যা তৈরি হতে পারে। ঘুমের সমস্যা বা নিদ্রাহীনতা দেখা দিতে পারে। মোবাইলের আসক্তি গুরুতর মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় রূপ নিতে পারে।

অভিবাসী শ্রমিকের শারীরিক স্বাস্থ্য

শারীরিকভাবে সুস্থ থাকার জন্য একজন অভিবাসী শ্রমিককে কয়েকটি বিষয়ের প্রতি মনোযোগী হওয়া প্রয়োজন, এগুলো হলো: প্রবাস জীবনে সাধারণত যে অসুখগুলো হয় সে সম্পর্কে জ্ঞান ও সেই রোগ থেকে নিজেকে মুক্ত রাখার উপায় জানা; যৌন সংক্রামিত রোগ সম্পর্কে জ্ঞান ও সেই রোগ থেকে নিজেকে মুক্ত রাখার উপায় জানা; নারী অভিবাসী শ্রমিকের ক্ষেত্রে তার প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে জানা; পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা থাকা এবং সর্বোপরি স্বাস্থ্য সচেতনতা অর্জন করা।

অভিবাসী শ্রমিকগণ যে সকল রোগে

বেশি আক্রান্ত হন

- ১) জন্ডিস ও হেপাটাইটিস
- ২) ডায়রিয়া
- ৩) টিবি বা যক্ষ্মা
- ৪) চর্মরোগ/যৌনরোগ
- ৫) কিডনি রোগ
- ৬) অনিদ্রা

সাধারণ স্বাস্থ্য বিষয়ে করণীয়

- মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোর জলবায়ু খুব গরম ও শুষ্ক। যাদের ত্বক শুষ্ক, তাদের জন্য কোনো ময়েশ্চারাইজার ক্রিম সাথে নেওয়া ভালো।
- দীর্ঘমেয়াদি রোগ থাকলে (যেমন হাঁপানি, উচ্চরক্ত চাপ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি) দেশ থেকে প্রেসক্রিপশন (ডাক্তারের নির্দেশনা পত্র) নিয়ে যাওয়া আবশ্যিক। প্রেসক্রিপশন ছাড়া বিদেশে প্রয়োজনীয় ওষুধ ক্রয় করা যায় না।
- দীর্ঘমেয়াদি রোগের জন্য নিত্যদিনের ওষুধপত্র সাথে নিন। মনে রাখবেন প্রেসক্রিপশন ছাড়া ওষুধ বহন করা বেআইনি হতে পারে।

নারী অভিবাসী শ্রমিকের প্রজনন

স্বাস্থ্য

অভিবাসী নারী কর্মীদের প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সতর্ক থাকতে হবে। প্রবাসে তাদের চলাচলের স্বাধীনতা, যোগাযোগের সক্ষমতা, অন্যান্যের প্রতিবাদ ও প্রতিরোধের শক্তি পুরুষদের তুলনায় সাধারণত কম থাকে। ফলে যৌন হয়রানি ও যৌন নিপীড়নের ঝুঁকি তাদের বেশি। মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে অবৈধ যৌনমিলন ও গর্ভধারণ বেআইনি। যা তাদের প্রজনন স্বাস্থ্য ও যৌন স্বাস্থ্য ঝুঁকি বৃদ্ধি করে। ধরা পড়লে এর জন্য তাকে দেশে ফেরত পাঠিয়ে দেওয়া হতে পারে, এমনকি ক্ষেত্র বিশেষে মৃত্যুদণ্ডও হতে পারে। এ ছাড়াও বিভিন্ন খাবারের অভ্যাস, জীবনযাত্রার পরিবর্তন এবং আবহাওয়ার দীর্ঘকালীন প্রভাবের কারণে মহিলাদের মূত্রতন্ত্রের সংক্রমণ এবং কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ হতে পারে।

ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

অভিবাসী কর্মীর ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যের পাশাপাশি ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার ওপর বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া উচিত।

ব্যক্তিগতভাবে স্বাস্থ্য সচেতন হয়ে দেহের বিভিন্ন অংশের যত্ন নেওয়া প্রয়োজন। যেমন:

- প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে ২/৩ বার সাবান অথবা শ্যাম্পু দিয়ে চুল পরিষ্কার করতে হবে।

- ত্বকের স্বাস্থ্যের জন্য বেশি করে পানি খাওয়া প্রয়োজন। ত্বকের আর্দ্রতা রক্ষার্থে ময়েশ্চারাইজার ক্রিম বা লোশন ব্যবহার করতে হবে।
- দিনে দুই বার দিনে ও রাতে ভালো কোনো টুথপেস্ট দিয়ে দাঁত পরিষ্কার করা উচিত।
- নখ পরিষ্কার রাখা জরুরি এবং নখ সবসময় ছোট করে রাখা উচিত।
- নিয়মিত পায়ের যত্ন নিতে হবে। গোসলের পর শুকনা করে পা মুছে ফেলতে হবে।
- মাসিক: ঋতু কালীন সময়ে অবশ্যই স্যানিটারি প্যাড ও প্যান্টি ব্যবহার করতে হবে। ব্যবহৃত প্যাড নির্দিষ্ট স্থানে ফেলতে হবে। এই সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার ওপর বিশেষ দৃষ্টি দিতে হবে। মাসিক সংক্রান্ত কোনো জটিলতা দেখা দিলে দেরি না করে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।



- পরনের কাপড়ে আঙুন লাগলে মাটিতে গড়াগড়ি দিতে হবে, ভুলেও দৌড়ানো যাবে না। তাতে আঙুন বেড়ে যাবে।
- আঙুন লাগা নিশ্চিত হলে পর্যায়ক্রমে ধীরে সুস্থে নেমে আসতে হবে। হুড়োহুড়ি করে নামা যাবে না।
- আগুন উর্ধ্বমুখী, তাই যে তলায় আঙুন লাগবে সে তলার লোকজনকে বেরিয়ে আসার সুযোগ দিতে হবে। উপরের তলার পর নিচের দিকের তলার লোকজনকে বেরিয়ে আসার সুযোগ দিতে হবে।
- আঙুনের বিস্তার রোধ করতে আশেপাশের দাহ্য বস্তু সরিয়ে নিতে হবে।

স্বাস্থ্য বিষয়ক সচেতনতা

অভিবাসী কর্মীদের নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা প্রয়োজন। নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করলে প্রাথমিক অবস্থাতেই রোগ ধরা পড়ে এবং চিকিৎসা শুরু করা যায়। ফলে একজন কর্মী দীর্ঘদিন কর্মক্ষম থাকতে পারে এবং কর্তব্য পালনে দক্ষ হয়ে ওঠে। পরবর্তীতে সে সুস্বাস্থ্য নিয়ে নিরাপদে দেশে ফিরে আসতে পারে। তাছাড়া দীর্ঘদিনের অসুস্থতায় চিকিৎসা না করলে তা আরো জটিল আকার ধারণ করে যা পরবর্তীতে স্বাস্থ্যের জন্য মারাত্মক হুমকির সৃষ্টি করে। যেসব কর্মী হাঁপানি, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি রোগে আক্রান্ত তাদের যাত্রার পূর্বেই চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে প্রেসক্রিপশন সাথে নিয়ে যাওয়া উচিত। বিদেশে প্রেসক্রিপশন ছাড়া ওষুধ কেনা যায় না। প্রতিদিন যে সব ওষুধ নিয়মিত খেতে হয়, সেগুলো প্রেসক্রিপশনসহ সাথে নিয়ে যাওয়া যেতে পারে।

মেডিকেল চেকআপ/স্বাস্থ্য পরীক্ষা

দূতাবাস অথবা হাই কমিশন কর্তৃক নির্ধারিত ক্লিনিকের মাধ্যমে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে হবে। বৈধভাবে বিদেশে যেতে অভিবাসী কর্মীকে অবশ্যই সশরীরে মেডিকেল সেন্টারে গিয়ে পরীক্ষা করাতে হবে। স্বাস্থ্য পরীক্ষায় শারীরিক সুস্থতা প্রমাণিত হলেই কেবলমাত্র কর্মী বিদেশে যাওয়ার জন্য যোগ্য বিবেচিত হবেন ও ভিসা পাবেন। স্বাস্থ্য পরীক্ষায় শারীরিক অনুপযুক্ত প্রমাণিত হলে ভিসা দেওয়া হয় না। বিদেশে চাকরিদাতা অথবা ওই দেশের চাহিদা ও শর্ত অনুযায়ী বিভিন্ন মেডিকেল পরীক্ষা করা হয়। অভিবাসীদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করলে প্রবাসে নির্দিষ্ট কাজের উপযুক্ত শারীরিক সক্ষমতা আছে কিনা তা যাচাই করা যায়। শারীরিক অসুস্থতা ধরা পড়লে প্রয়োজনে চিকিৎসা নিয়ে আবার

আঙুন লাগলে করণীয়

- আঙুন দেখলে বিচলিত বা আতঙ্কিত হওয়া উচিত নয়। ধীর স্থির থাকতে হবে।
- প্রথমে আঙুনের উৎপত্তি কোথায়, সত্যিই আঙুন লেগেছে কিনা জানার চেষ্টা করতে হবে। অযথা চিৎকার চৈচামেচি না করে প্রাথমিক অবস্থায়ই আঙুন নেভানোর চেষ্টা করতে হবে।
- প্রাথমিক অবস্থাতেই নিরাপত্তা কর্মী ও ফায়ার সার্ভিসকে খবর দিতে হবে এবং একই সঙ্গে আঙুনের সূচনাতেই আঙুনের ওপর (তেল, রাসায়নিক ও মেটাল জাতীয় পদার্থ ছাড়া) পানি নিক্ষেপ করতে হবে।
- বৈদ্যুতিক আঙুনে দ্রুত প্রধান সুইচ বন্ধ করতে হবে।

