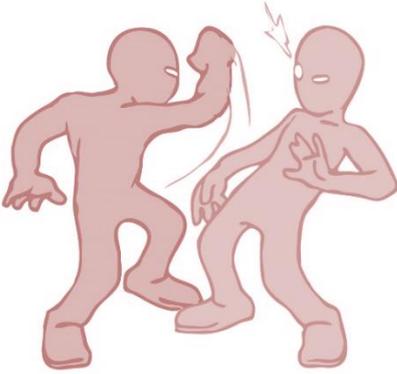




আমরা কেন ভয় পাই ?

ভয় এমন একটি প্রতিক্রিয়া যেটা প্রাচীনকাল থেকেই টিকে থাকার ক্ষেত্রে সহায়তা করে আসছে। কেউ যখন কোন কিছু নিয়ে ভয় পেয়ে থাকে, শরীর তখন নিজেকে সেই পরিস্থিতি মোকাবেলা করার জন্য তৈরি করে (যেমন ঘাম হওয়া, হৃদপিণ্ডের গতি বেড়ে যাওয়া)। একে “ফাইট কিনবা ফ্লাইট” প্রতিক্রিয়া বলা হয়। এই নাম করণের কারণ হচ্ছে ব্যক্তি যখন নিজেকে তৈরি করে বিপদের সাথে মোকাবেলা করতে- তখন বলা হয় ফাইট/মোকাবেলা প্রতিক্রিয়া। অপরদিকে ব্যক্তি কোন পরিস্থিতি থেকে পালিয়ে গেলে কিনবা এড়িয়ে গেলে- বলা হয় ফ্লাইট/পলায়ন প্রতিক্রিয়া।



ফাইট/মোকাবেলা করা



ফ্লাইট/পলায়ন প্রতিক্রিয়া

যখন কিছু নিয়ে ভয় তৈরি হয়, তখন শরীরে নানা ধরনের পরিবর্তন হতে থাকে। ব্যক্তির এই প্রতিক্রিয়া খুবই তাৎক্ষণিক ভাবে করে থাকে। এই পরিবর্তন ফাইট কিনবা ফ্লাইট করতে সাহায্য করে, কিন্তু এর ফলে কিছু অস্বস্তিকর প্রতিক্রিয়াও দেখা দেয়। যেমনঃ

উদাহরণ ১ঃ যেমনঃ কোন বিষয়ে অস্থিরতা বেড়ে গেলে আমরা অনেক বেশি বেশি নিশ্বাস নেওয়া শুরু করি যাতে আমাদের পেশীতে অনেক বেশি অক্সিজেন পৌঁছায়। এর ফলে ফাইট কিনবা ফ্লাইট করার শক্তি পাওয়া যায়। কিন্তু লক্ষণ বেশি সময় ধরে হবার ফলে শরীরে মাথা ঘুরানো, বুক ব্যথা দেখা দেয়।

উদাহরণ ২ঃ ধরুন কেউ সম্ভাব্য বিপদ সম্পর্কে সচেতন থাকার চেষ্টা করছেন যাতে কোন সমস্যায় পড়লেই প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিতে পারেন। কিন্তু দেখা যাবে এর ফলে ব্যক্তি উদ্ভিন্ন ও শঙ্কিত হয়ে আছে এবং ফলাফল হিসেবে তিনি কোন কিছুর প্রতিই মনোযোগ দিতে পারছেন না।

একটু লক্ষ্য করি যে, এই পরিবর্তন গুলো তখনই ঘটছে যখন আমরা আসলেই কোন **বাস্তব হুমকীর**

সম্মুখীন হচ্ছি। এই প্রতিক্রিয়া গুলো শত শত বছর ধরে আমাদের সঠিক সময়ে সঠিক পরিস্থিতি থেকে রক্ষা করার জন্য সাহায্য করে আসছে।

কিন্তু সমস্যা তখনই তৈরি হচ্ছে যখন আমাদের এই ভয়ের প্রতিক্রিয়া ভুল সময়ে হচ্ছে অর্থাৎ যখন এই প্রতিক্রিয়া গুলোর তেমন প্রয়োজন নেই।

বর্তমান আধুনিকায়নের যুগে এই আসন্ন বিপদগুলো অনেক বেশি মানসিক হুমকি স্বরূপ। বর্তমান সময়ে বাস্তবের সমস্যার সাথে সরাসরি মুখোমুখি হবার থেকে তা নিয়ে মাত্রাতিরিক্ত ভেবে বেশি আতংকিত হয়ে পড়ি।

পরীক্ষার সময় কিনবা পরিবারের কোন দুর্ঘটনায় আপনার মধ্যে ভয়ের লক্ষণ দেখা দিতে পারে কিন্তু সেগুলো হবার আগে থেকেই আতংকিত থাকলে অসময়েও সেই শারীরিক প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে। কিন্তু আমাদের বিশ্লেষক মস্তিষ্ক এটা পার্থক্য করতে পারে না। অর্থাৎ প্রতিক্রিয়াগুলো তৈরির প্রয়োজন আছে কিনা তা মস্তিষ্ক আলাদা করতে পারে না।

মস্তিষ্ক যাকে বিপদ মনে করছে , সেই অনুযায়ী ব্যাখ্যা তৈরি করার ফলে শরীর সেই অনুযায়ী প্রতিক্রিয়া দেখানো শুরু করে।

আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হচ্ছেঃ শরীর যে সতর্কতা মূলক প্রতিক্রিয়া দেখাচ্ছে তা প্রকৃতপক্ষে কিছু সময় পরেই বন্ধ হয়ে যায়, এটা দীর্ঘ সময় পর্যন্ত চলবে না। মস্তিষ্ক যখন এই বিপদাশঙ্কার সতর্কতা বন্ধ করে দিবে , শরীরিক প্রতিক্রিয়াও ধীরে ধীরে কমতে শুরু করে। আপনার হয়ত কিছু সময় অস্বস্তি হতে পারে , তবে এটা লম্বা সময়ের জন্য থাকবে না।