

# ডায়েট এবং মানসিক স্বাস্থ্য

শারীরিক গঠন, ডায়েট এবং মন— একই সুতোয় গাঁথা। একটিতে টান পড়লে, বাকি দু'টোতেও তার যথেষ্ট প্রভাব পড়ে। বিশদে জানাচ্ছেন কনসালটেন্ট সাইকোলজিস্ট পারমিতা মিত্র ভৌমিক।

ছোটবেলা থেকেই নাদুস-নুদুস, গোল-গাল গড়ন। তখন এর জন্য প্রচুর আদর জুটলেও, বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে সেই আশীর্বাদই কেমন যেন অভিশাপে পরিণত হতে শুরু করল। সবার কাছে যেন হাসির পাত্র আপনি, থুড়ি আপনার শরীর। বিভিন্ন 'বিশেষণ' শোনাই যেন আপনার কাজ। এতে আত্মবিশ্বাসের লেভেল যে কোন তলানিতে ঠেকেছে, তা আর নাই বা বললাম! অতঃপর, ক্লান্ত হয়ে এবং কিছুটা জেদের বশেও, প্রচুর উদ্যম নিয়ে ডায়েটের পথে নামা। জিহ্বের তথা মনের শান্তি বিসর্জন দিয়ে, কষ্ট করে চালিয়ে যাওয়া যুদ্ধে যদি আশানুরূপ ফল না হয়, সেক্ষেত্রে বিশ্বাস হারানোই স্বাভাবিক। লাইনগুলো পড়তে পড়তে নিজের সঙ্গে মিল না পেলেও, চেনা-জানা গন্ডির মধ্যে কারোর না কারোর কথা তো মনে পড়বেই। বডি শেমিং-এর কথাই বলছি। ভেবে দেখুন, কখনও না কখনও, শারীরিক গঠনের কারণে কাউকে নিয়ে হাসাহাসি করেছেন। আসল সমস্যাটা কিন্তু আরও ভিতরে। টেলিভিশনের বিজ্ঞাপন থেকে শুরু করে সিনেমা, পোস্টার সবতেই যে জিরো

ফিগার অথবা সিক্স প্যাক মডেলদের দেখতে অভ্যস্ত আমরা। ফলে আদর্শ চেহারা বললে মাথায় একটাই ছবি ভেসে ওঠে। তাই কোনও এক বিশেষ গঠনের বাইরে হলেই সবার কাছে হাসির খোরাক হয়ে দাঁড়ানো খুব স্বাভাবিক ঘটনার আকার নিয়েছে। কখনোই বলছি না, যে অতিরিক্ত বেশি বা কম ওজন নিয়ে স্বাস্থ্যে থাকতে। কিন্তু তাই বলে কাউকে নিয়ে পরিহাস করাও কিন্তু ঠিক নয়, এতে আপনার মানসিকতা সম্পর্কেও খুব একটা ভাল ধারণা জন্মায় না। এবার আসি ভুক্তভুগীদের কথায়। বডি শেমিং— সহজ ভাষায় শারীরিক গঠন নিয়ে একরকমের মানসিক অত্যাচারই। আর যাঁরা এই ধরনের অত্যাচারে শিকার হচ্ছেন, তাঁদের আত্মবিশ্বাসে যে কতখানি ঘা লাগে তা বলাই বাহুল্য। পরীক্ষায় দেখা গেছে, কারোর ওজন নিয়ে প্রতিনিয়ত মন্তব্য করলে, তাঁর ওজন কমার বদলে বাড়ার প্রবণতা অনেক বেশি। দিনের পর দিন এই ঘটনা চলতে থাকলে মানসিক অবসাদের শিকার হওয়াও অস্বাভাবিক নয়। স্বাভাবিক গতিতে একজন মানুষ ওজন কমাতে চাইলে,



শারীরিক সমস্যারও সূত্রপাত হয়। হরমোনের ভারসাম্য হারায় এবং অ্যাংজাইটি, ডিপ্রেশনের পাশাপাশি বুলিমিয়া বা অ্যানোরেক্সিয়ার মতো ইটিং ডিজর্ডারও দেখা দেয়। এছাড়া হজমের গন্ডগোল, মাথা-ব্যথা তো রয়েইছে। যাঁরা সমস্যায় ভোগেন, আত্মবিশ্বাসের অভাবে দৈনন্দিন জীবনে আরও নানা সমস্যার মুখে পড়তে হয় তাঁদের। অতঃপর পারফেক্ট ফিগার পেতে এঁরা এতটাই ব্যস্ত হয়ে পড়েন, যে নিজের অন্যান্য ইতিবাচক দিকগুলোর দিকে তাকাতেও ভুলে যান।

### তাহলে উপায়?

শারীরিক জটিলতা থেকে বাঁচতে অবশ্যই বিশেষজ্ঞের পরামর্শ অনুযায়ী সঠিক ডায়েট চাট মেনে চলুন। মুড ভাল রাখতে ২-৩ ঘন্টা অন্তর খেতে চেষ্টা করুন। এছাড়া খাবার থেকে হঠাৎ অনেকটা ক্যালরি না কমিয়ে প্রতিদিনের ডায়েট থেকে মাত্র ৫০ ক্যালরি করে কমান। ধীরে ধীরে পরিমাণ বাড়ান। এতে মুড সুইং-এর প্রবণতাও কমবে। এক্সারসাইজের ফলে 'ফিল গুড' হরমোন, এন্ডরফিন বেশি পরিমাণে তৈরি হয়। তাই মুডও ভাল থাকে। ডায়েট কিন্তু কোনও জাদুমন্ত্র নয়, তাই রাতারাতি ফল আশা করবেন না। কিংবা অন্য কেউ একমাসে ফল পেয়েছেন বলে আপনার ক্ষেত্রে তা নাও হতে পারে। তাই ধৈর্য ধরুন, অল্পেই বিশ্বাস হারাবেন না। তবে আপনি যদি দর্শকের ভূমিকায় থাকেন, সেক্ষেত্রে একথা মাথায় রাখুন যে, গঠনের দিক থেকে বিচার করলে 'ভাল' এবং 'মন্দ' খুবই আপেক্ষিক। মানুষভেদে শারীরিক গঠনও আলাদা। আশেপাশে এরকম সমস্যায় কাউকে পেলে, মানুষটিকে নিয়ে পরিহাস না করে, তাঁকে তাঁর মতো করেই আপন করার চেষ্টা করুন। তাঁর গুণগুলোকে তুলে ধরুন। এটুকু সহানুভূতি বা সহমর্মিতা চারপাশের মানুষ আপনার কাছ থেকে আশা করতেই পারেন।

সাধারণত কোনও সমস্যা হয় না। সমস্যা তখনই হয়, যদি কেউ রাতারাতি ফল পেতে চেষ্টা করেন বা ওজন কমানো নিয়ে অবসেসড হয়ে পড়েন। এতে যে সমস্যাগুলো মূলত হয়, তাদের একসঙ্গে 'ডায়েট ব্রেন' সিম্পটমস বলা হয়। মুড সুইং, নসিয়া, ভুলে যাওয়া, কনফিউশন বা 'মেন্টাল ফগ' ইত্যাদি 'ডায়েট ব্রেন'-এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার মধ্যে অন্যতম। অতিরিক্ত ডায়েট করলে কিংবা খুব স্ট্রিক্ট রেজিম ফলো করলে ঘন ঘন মুড সুইংও করতে পারে। ডায়েটের কারণে আপনার থালায় শুধুই স্যালাড অথচ, পাশের মানুষটি দিব্যি পোলাও-কালিয়া পেটে পুরছেন দেখলে মেজাজ খারাপ হওয়া স্বাভাবিক। ডায়েট করার ফলে সেরোটোনিন নামক ব্রেন হরমোন, ওমেগা-৩-ফ্যাটি অ্যাসিড কিংবা কার্বোহাইড্রেট ডেফিসিয়েন্সি হলে তা সরাসরি মেজাজে প্রভাব ফেলতে পারে। সঙ্গে কার্বের প্রতি একধরনের আসক্তিও তৈরি করতে পারে। ফলে যে সমস্ত খাবার এড়িয়ে যেতে চাইছেন, মেজাজ ঠিক করতে হয়তো তার প্রতিই আসক্ত হয়ে পড়লেন। এতে ডায়েটের ফল উল্টো পথে চলতে শুরু করবে। সমস্যা ওজন কমাতে কেউ কেউ ক্র্যাশ ডায়েটিং শুরু করেন। এতে বিভিন্ন জটিল থেকে জটিলতর