

Media Coverage

Publication	Date	Edition	Headline	Size
Ei Samay	13 Oct 2020	Kolkata	Genius Consultants	210

## নিউ নর্ম্যাল জীবনে মানসিক স্বাস্থ্যের জন্যেও সিক-লিভ

এই সময়: 'ইউস নট দ্য লোভ দ্যট  
রেকম ইউ ডাউন, ইউস দ্য ওয়ে ইউ  
ক্যারি ইট'—লু হোলব্রক।

প্রখ্যাত মার্কিন কোচ এবং  
মনস্তত্ত্ববিদের লু'র কথাগুলো বর্তমান  
নিউ-নর্ম্যাল জীবনব্যায় আরও বেশি  
করে প্রাসঙ্গিক হয়ে উঠছে, আমরা-  
আপনার সবার জীবনব্যায় ব্যস্তের  
শুরুর থেকেই করোনভাইরাস সংক্রমণ  
বেবাক পার্টে দিয়েছে সৈনদিন  
পেশা-প্রবেশ এর ডুপোল-বিজ্ঞান  
সরবিকিছু। সকাল-সকাল নাকেমুখে  
জঁকে বাসে-ট্রেনে বাসড্রমোনা হয়ে  
খমন্ত কলেবরে অফিস পৌছনো,  
সন্ধ্যায় একই রুটে রিওয়াইন্ড হয়ে  
বাড়ি ফেরা—সবচেয়েই কামেলা-অন্ধি  
ছিল ঠিকই, কিন্তু কোথায় যেন একটা  
'আশা'ও ছিল, এখন হাতে-হাতে  
বুঝছেন ভারতবাসী।

### দিচ্ছে আরবান ক্ল্যাপ

বিদেশি মাইক্রোসফট থেকে  
লিফটইন বা দেশি ইয়ের অ্যামিগোস  
ফটিকেশন, সব সংস্থার সাম্প্রতিক  
সমীক্ষাতেই উঠে আসছে একই রকম  
তথ্য—নয়া ওয়ার্ক ফ্রম হোম ব্যবস্থায়,  
বাড়িতে বসে কাজ করার 'সুবিধা',  
এবং যদি তাকে সত্যিই 'সুবিধা' বলা  
যায়, তা পেয়ে মোটেও স্বস্তিতে নেই  
বড় অংশের ভারতবাসী।

ঠিক এই বিষয়টিকেই পাবির  
চোখ করেছেন আরবান ক্ল্যাপ,  
অথবা আরবান কোম্পানি কর্তৃপক্ষ।  
বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবসের প্রাক্কালে  
দেশে প্রথম সংস্থা হিসেবে অজিনব  
পদক্ষেপ করে জানিয়েছেন, কর্মীদের  
মানসিক স্বাস্থ্য সম্পূর্ণ ভাবে কর্মক্ষম  
না থাকলে, তাদের অনির্দিষ্টকালের  
জন্য 'সিক লিভ' মঞ্জুর করা হবে।  
মানসিক পাশাপাশি করোনা  
সংক্রামিত হওয়া বা অন্য শারীরিক  
অসুস্থতার জন্য ছুটির আবেদনও  
মানসিকতার সঙ্গে পেশা হবে বলে  
জানিয়েছেন সংস্থার মানবসম্পদ  
উন্নয়ন বিভাগের ডিরেক্টর সুখেল  
ভাউগাওকর। তাঁর দাবি, বর্তমান  
করোনা পরিস্থিতির কথা মাথায়  
রেখে গত ছ'মাস ধরে অতিরিক্ত

ছুটির সংস্থান, চলতি বছরশেষ অবধি  
চাইলে ওয়ার্ক ফ্রম-হোমের সুযোগ,  
বাড়ি সিস্টেম, সপ্তাহে একদিন  
নো-মিটিং এর মতো একাধিক কর্মী-  
বান্ধব ব্যবস্থা চানু করেছেন তাঁরা।  
যে জন্য এক পেশাবীর সংস্থার থেকে  
এই ক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞদের সাহায্য  
নিচ্ছেন তাঁরা।

বিষয়টি নিয়ে প্রশ্ন করা হলে  
জিনিয়াস কনসাল্ট্যান্টস-এর  
চেলারম্যান ও ম্যানেজিং ডিরেক্টর  
বাজেন্দ্র শ্রমাদ হাদবের দাবি, 'কর্মীর  
সিক থেকে দেখতে গেলে উদ্যোগটি  
অজিনব এবং সাহুবাদ পাওয়ার  
যোগ্য হলেও, অনির্দিষ্ট কালের  
জন্য ছুটি দেওয়ার বিষয়টি কিছুটা  
রোয়াশা থেকেই যাচ্ছে। কাজের  
ক্ষেত্রে কম-বেশি সবাই মানসিক  
চাপের মধ্যে থেকেই কাজ করেন।  
তাতে চ্যাচার্ট-এগজমেন্টেড এবং  
স্ট্রেসড, বিভিন্ন স্তর থাকতেই পারে।  
কিন্তু কোনও বিশেষজ্ঞ যদি সত্যিই  
কাউকে মানসিক ভাবে 'অনাকিট'  
যেখণা করেন, তাকে কাজ না  
করানো সংস্থা এবং কর্মী, দু'তরফের  
পক্ষেই ভালো। তবে অনির্দিষ্টকাল  
ছুটি পাওয়ার ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট কন্ট্রোলড  
মেক্যানিজম থাকাই উচিত বলে  
অমি মনে করি।'

মিথ্যা বলে কেউ আরবান  
কোম্পানির এই নয় নীতির সুবিধা  
নিতে পারে কি না প্রশ্ন করা হলে  
জিনিয়াস সাইকোলজিস্ট সাহেলী  
গপ্পোপাথারের দাবি, 'এই মানসিক  
স্বাস্থ্য পরীক্ষার নির্দিষ্ট কিছু উপায়  
আছে বিশেষজ্ঞদের কাছে। যার মধ্যে  
মেন্টাল স্টেট এগজমিনেশন, সেলফ  
রিপোর্ট কোম্পেন্ডেশ্যার, স্ট্রিনিক্যাল  
অবজার্ভেশন এবং ক্লিনিক্যাল ইন্সট্রি  
মতো নির্দিষ্ট কিছু পদ্ধতি থাকে। যা থেকে  
কর্মী সত্যিই মানসিক ভাবে কাজ  
করতে অক্ষম কি না, তা নিয়ন্ত্রণ করা  
সম্ভব।' সাহেলী আরও জানিয়েছেন,  
মানসিক চাপজনিত সমস্যা সংস্থাকে  
জানসোর সরাসরি রাস্তা তৈরি হজ  
আরবান কোম্পানির কর্মীদের মধ্যে।  
এই পদক্ষেপ স্তর একটা প্র্যাক্টিসম  
তৈরি করে দিল। যার জন্য তাঁদের  
সাহুবাদ আশু।'