ID: 1155

Context: ফোবিয়া বা ভয় রোগ

Question: ফোবিয়া বা ভয় রোগ কাকে বলে?

Answer:

প্রকৃত বিপদের উপস্থিতি ছাড়াই কোন বস্তু বা পরিস্থিতির প্রতি অত্যধিক ভয়কে বলে ফোবিয়া। যে বস্তু বা পরিস্থিতির থেকে ভয়ের সৃষ্টি হয় তার সম্পর্কে চিন্তা করলেও উদ্বেগের অনুভূতি হতে পারে। গুরুতর পরিস্থিতির ক্ষেত্রে উদ্বেগের অনুভূতি সম্পূর্ণ স্বাভাবিক একটি ঘটনা, কিন্তু কোন বাস্তব কারণ বা বিপদ ছাড়াই উদ্বিগ্ন বোধ করা স্বাভাবিক নয়। সুতরাং, ফোবিয়া মানুষের দৈনন্দিন কার্যকলাপে ক্ষতিকর প্রভাব ফেলতে পারে। সাধারণত যে বস্তুগুলির প্রতি ফোবিয়া দেখতে পাওয়া যায় সেগুলি হল, পশু, কীটপতঙ্গ, ইনজেকশন, উচ্চতা, জনসমক্ষে বক্তব্যপেশ, এবং মানুষের ভিড়। গবেষণাপত্র ফোবিয়া হল একপ্রকার এংজাইটি ডিসঅর্ডার ।

ID: 1156

Context: ফোবিয়া বা ভয় রোগ

Question: ফোবিয়া এর প্রধান লক্ষণ ও উপসর্গগুলি কি?

Answer:

ভয় ও উদ্বেগের পাশাপাশি ফোবিয়ারঅন্য যে উপসর্গগুলি এতে দেখতে পাওয়া যায় তা নিচে দেওয়া হল:মাথা ঘোরা বা মূর্ছা যাওয়ার মত অনুভূতি।

\* হৃদস্পন্দনের হার বৃদ্ধি।

\* শ্বাস নিতে সমস্যা এবং গেলার সমস্যা।

\* ঘাম হওয়া।

\* বুকে ব্যথা।

\* বমিভাব ও বমি।

\* কাঁপুনি।

\* অবশতা।

\* পারিপার্শ্বিক সম্বন্ধে সচেতনতার অভাব।এই উপসর্গগুলির তীব্রতা বিভিন্ন মানুষের ক্ষেত্রে বিভিন্নরকম হয়। গুরুতর পরিস্থিতিতে ফোবিয়া থেকে প্যানিক এট্যাক ডিসঅর্ডার জাতীয় অন্যান্য এংজাইটি ডিসঅর্ডারের সৃষ্টি হতে পারে।

ID: 1157

Context: ফোবিয়া বা ভয় রোগ

Question: ফোবিয়াপ্রধান কারণ কি?

Answer:

ফোবিয়ার কোন নির্দিষ্ট কারণ এখনো চিহ্নিত করা যায়নি। নিম্নলিখিত কারণগুলির ফলে এটি ঘটতে পারে:

\* অতীত পরিস্থিতি (যেমন, উড়ান বা জনসমক্ষে বক্তব্য রাখার খারাপ অভিজ্ঞতা, লিফটে আটকে যাওয়া, ছোটবেলায় কুকুরের কামড়, দুর্ঘটনা যার ফলে মৃত্যু হতে পারতো, ইত্যাদি)

\* পরিবারের সদস্যদের মধ্যে একই প্রকৃতির ভয়।

\* জিনগত কারণ।

\* চাপের মধ্যে আছেন এরকম মানুষ বা এংজাইটি ডিসঅর্ডারের রোগী।

ID: 1158

Context: ফোবিয়া বা ভয় রোগ

Question: কিভাবে ফোবিয়া নির্ণয় করা হয় এবং এর চিকিৎসা কি?

Answer:

যদি কোন বস্তু বা পরিস্থিতি আপনার মধ্যে ফোবিয়া বা অত্যধিক ভয়ের উদ্রেক করে তাহলে প্রথম কর্তব্য হল বিষয়টি নিয়ে কারো সাথে আলোচনা করা। সে বন্ধু হতে পারে বা পরিবারের সদস্য। দ্বিতীয়ত, শান্ত হওয়ার কিছু প্রক্রিয়া (রিল্যাক্সেশন টেকনিক), যেমন যোগব্যায়াম, ধ্যান ও শ্বাসক্রিয়ার হার নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতির সাহায্যে আপনি দেহকে শান্ত হতে শেখাতে পারেন।যদি পেশাদারি সাহায্য চান তাহলে আপনার চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন। আপনার ভীতি এবং তার তীব্রতা নির্ণয়করণের পরে তিনি আপনাকে চিকিৎসা প্রণালীগুলি জানাবেন। অধিকাংশ ক্ষেত্রে ফোবিয়ার কোন চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না।

চিকিৎসা পদ্ধতিগুলো হল:

\* কাউন্সেলিং ও থেরাপির মাধ্যমে ধাপে ধাপে ভয়ের উৎসের মুখোমুখি হওয়া এবং সমস্যাটির সম্বন্ধে চিন্তাপ্রক্রিয়ায় পরিবর্তন আনা।

\* ভয়ের সঙ্গে সম্পর্কিত উদ্বেগের উপশমের ওষুধের ব্যবহার।

\* একই ফোবিয়ায় আক্রান্ত অন্যান্য মানুষদের সাথে গ্রূপ থেরাপি।

\* কগনিটিভ বিহেভিয়রাল থেরাপি।

\* যোগব্যায়াম ও ধ্যান জাতীয় রিল্যাক্সেশন টেকনিক।

ID: 1392

Context: প্যানিক অ্যাটাক

Question: প্যানিক অ্যাটাক এবং ডিসঅর্ডার কি?

Answer:

প্যানিক অ্যাটাক এবং ডিসঅর্ডার হলো এক প্রকারের মানসিক উদ্বেগের রোগ, যার সঙ্গে একজন ব্যাক্তি কোনো বিশেষ বস্তু, লোক বা অবস্থায় প্রতিক্রিয়া হিসাবে প্রচন্ড ভয় পান। যখন আপনি প্যানিক অ্যাটাক অনুভব করবেন তখন ব্যাক্তি এটা মনে করতে পারেন যে তারা নিজেদেরই প্রতিক্রিয়া বা আবেগের উপর নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলছেন। একটা গভীরতর দুশ্চিন্তাময় পর্ব প্যানিক অ্যাটাক হিসাবে পরিচিত, কিন্তু যখন কোনো ব্যক্তি দীর্ঘসময়ের জন্য প্যানিক অ্যাটাক অনুভব করেন তখন চিকিৎসার ভাষায় একে প্যানিক রোগ বলে।

ID: 1393

Context: প্যানিক অ্যাটাক

Question: প্যানিক অ্যাটাকের এর প্রধান লক্ষণ ও উপসর্গগুলো কি কি?

Answer:

প্যানিক অ্যাটাকের সময়, ব্যাক্তি বিভিন্ন উপসর্গ অনুভব করে, যেমন:

\* প্রচন্ড নার্ভাস হওয়া।

\* প্রচন্ড ভয় পাওয়া।

\* মানসিক চাপ ও দুশ্চিন্তা।

\* একা থাকতে চাওয়া এবং লোকের সঙ্গ এড়ানো।প্যানিক অ্যাটাকে সাধারণত নিম্নলিখিত শরীরিক উপসর্গগুলো দেখা যায়:দ্রুত হৃদস্পন্দন (আরো পড়ুন: ট্যচিকার্ডিয়া কারণ ও চিকিৎসা)।

\* বুকে ব্যথা।

\* শ্বাসকষ্ট।

\* অতিরিক্ত ঘাম হওয়া।

\* ঝিমুনিভাব।

\* দূর্বলতা।

\* পেটে ব্যথা।

ID: 1394

Context: প্যানিক অ্যাটাক

Question: প্যানিক অ্যাটাকের এর প্রধান কারণগুলি কি কি?

Answer:

অতিরিক্ত মানসিক চাপের কারণে প্যানিক রোগ হয়। যাইহোক, এটা একটা মনোগত ব্যাধি যার সঠিক চিকিৎসার দরকার। কোনো একটা বিশেষ বস্তুর উপর প্রতিক্রিয়া বিভিন্ন জনের বিভিন্ন রকম হতে পারে। সাধারণত প্যানিক রোগ বাড়তে থাকে যদি কোনো ব্যাক্তি দীর্ঘসময় যাবৎ প্রচন্ড মানসিক চাপ বা দুশ্চিন্তার মধ্যে কাটায়।অনেক লোকের ক্ষেত্রে কোনও নির্দিষ্ট কারণ বা উত্তেজনা রয়েছে যার ফলে প্যানিক অ্যাটাক হয়। উদাহরনস্বরূপ, কোনো কোনো ব্যাক্তির প্যানিক অ্যাটাকের কারণ ভীড়ভাড় পরিবেশ। প্যানিক অ্যাটাকের কারণগুলো নির্ভর করে ভালবাসার কাউকে হারাবার ভয়, নিজেকে বা নিজের প্রিয়জনকে ক্ষতি পৌঁছানোর হুমকি, ভয়াবহ আর্থিক ক্ষতি ইত্যাদির উপর।যাইহোক, প্যানিক অ্যাটাক কোনো সতর্কীকরণ ছাড়াও দেখা দিতে পারে।

ID: 1395

Context: প্যানিক অ্যাটাক

Question: প্যানিক অ্যাটাকের এটি কিভাবে নির্ণয় ও চিকিৎসা করা হয়?

Answer:

প্যানিক অ্যাটাক একজন মনরোগবিশেষজ্ঞর দ্বারাই নির্ণীত হয়, বেশীরভাগ সময় একজন মনোস্তাত্ত্বিক দ্বারা। প্যানিক রোগ ঠিক করার জন্য ব্যাক্তিকে তার নিজস্ব উপসর্গের উপর নিয়ন্ত্রণ করতে বলা হয়, আরামদায়ক ও শ্বাসের ব্যায়াম করে। মানসিক চাপ দূর করতে কাউন্সিলিং করা হয় ও কগনিটিভ আচরণগত থেরাপীর দ্বারা চিকিৎসা করা হয়।গুরুতর অবস্থায় ওষুধের দরকার পড়ে। এইসব ক্ষেত্রে সাধারণত উদ্বেগ কমানোর ওষুধ দেওয়া হয়।এটা জানা দরকার যে প্যানিক রোগটি প্রাণঘাতি ব্যাধি না, কিন্তু একজনের আত্মবিশ্বাসের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। উপসর্গগুলো নিয়ন্ত্রণ করা যায় এবং সময়মত সহায়তা ও উপসর্গের সচেতনতার সাহায্যে প্যানিক রোগ নিয়ন্ত্রণ করা যায়।

ID: 2152

Context: উদ্বেগ

Question: উদ্বেগ (Anxiety) কি ?

Answer:

আমেরিকান সাইকোলজিক্যাল অ্যাসোসিয়েশনের (APA) এর মতে, “উদ্বেগ হলো এক ধরনের আবেগ যাকে তীব্র অনুভূতি, দুঃশ্চিন্তা এবং রক্তচাপ বৃদ্ধি করার মতো শারীরিক পরিবর্তনগুলো দ্বারা চিহ্নিত করা হয়।” স্বাভাবিক মাত্রায় উদ্বেগের অনুভূতি থাকা ভালো, যেটা ব্যক্তিকে কোন বিপজ্জনক পরিস্থিতি মোকাবেলা করতে প্রস্তুত ও সহায়তা করে। তবে উদ্বেগ বেশি মাত্রায় থাকলে ব্যক্তির জন্য ক্ষতিকর হয় ফলে ব্যক্তির স্বাভাবিক জীবন যাত্রার মান ব্যহত হয় এবং ব্যক্তির মানসিক অবস্থা হুমকির সম্মুখীন হয়।

ID: 2153

Context: উদ্বেগ

Question: উদ্বেগের মানসিক লক্ষণ ও উপসর্গ কি হতে পারে?

Answer:

উদ্বেগের মানসিক লক্ষণ ও উপসর্গ ঃ

\* অত্যধিক রাগ

\* বিরক্ত বোধ

\* মনোযোগের অসুবিধা

\* অস্থিরতা

\* যেকোন পরিস্থিতি খুব বিপজ্জনক মনে করা

\* খারাপ কিছু ঘটবে বলে আশংকা

\* নেতিবাচক চিন্তা

ID: 2154

Context: উদ্বেগ

Question: উদ্বেগের শারীরিক লক্ষণ ও উপসর্গ কি হতে পারে?

Answer:

উদ্বেগের শারীরিক লক্ষণ ও উপসর্গ ঃ\* হৃদস্পন্দন বেড়ে যাওয়া

\* রক্ত চাপ বেড়ে যাওয়া

\* বমি বমি ভাব

\* ঘাম হওয়া

\* মুখ শুকিয়ে যাওয়া

\* ডায়রিয়া

\* পেট ব্যাথা, মাথা ব্যাথা

\* শ্বাস কষ্ট

ID: 2155

Context: উদ্বেগ

Question: উদ্বেগের আচরণগত লক্ষণ ও উপসর্গ কি হতে পারে?

Answer:

উদ্বেগের আচরণগত লক্ষণ ও উপসর্গ ঃ\* শ্বাস কষ্ট

\* ঘুম না হওয়া বা ঘুমের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া

\* পরিস্থিতি এড়িয়ে চলা

\* খাবারে অরুচি বা অত্যধিক পরিমাণে খাবার গ্রহণ করা

\* অলসতা বা অনীহা

\* মাদক দ্রব্য গ্রহণ করা/মদ্যপান করা

\* প্রত্যাহারমূলক আচরণ

ID: 2156

Context: উদ্বেগ

Question: মানসিক উদ্বেগের কারণ কি?

Answer:

মানসিক উদ্বেগের কারণ ঃ

\* চাহিদা ও যোগানের মধ্যে পার্থক্য থাকা

\* অবাস্তব প্রত্যাশা

\* আত্ম নিয়ন্ত্রণের অভাব

\* প্রত্যাখ্যাত ও বিচ্ছিন্ন হওয়ার ভয়

\* তুলনা করা

\* কর্মক্ষেত্র ও স্কুলের কাজের চাপ

\* ব্যক্তিগত ও পারিবারিক সম্পর্কের অবনতি

\* অর্থনৈতিক সমস্যা

\* অসুস্থতা

\* নেতিবাচক অভিজ্ঞতা ইত্যাদি

ID: 2157

Context: উদ্বেগ

Question: মানসিক উদ্বেগ থেকে বের হয়ে আসার জন্য কিছু প্রয়োজনীয় কিছু উপায় কি হতে পারে?

Answer:

১) নিজের চিন্তা, অনুভূতি ও আচরণের প্রতি খেয়াল করা এবং এগুলোর দায়িত্ব গ্রহণ করা

২) বিশ্বস্ত কারো সাথে মনের কথা শেয়ার করা

৩) নিজেকে উদ্বেগজনক পরিস্থিতি থেকে কিছু সময়ের জন্য দূরে রাখা যেমন- ১০-১৫ মিনিট হাঁটা, এক কাপ চা তৈরি করে খাওয়া, গোসল করা ইত্যাদি

৪) নিজের সাথে ইতিবাচক কথা বলা

৫) যে পরিস্থিতি বা ঘটনা আমাদের নিয়ন্ত্রনের বাইরে তা মেনে নেওয়া

৬) পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমানো

৭) নিজের পছন্দের ইতিবাচক কাজ করা

৮) পুষ্টিকর খাবার খাওয়া

৯) ভালো স্মৃতি বা সফলতার কথা ভাবা

১০) নিজেকে পুরস্কৃত করা ও নিজের প্রশংসা করা

১১) দৃঢ়তার সাথে “না” বলতে শেখা

১২) ব্যায়াম করা

১৩) নাক দিয়ে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে মুখ দিয়ে প্রশ্বাস ছাড়া

১৪) প্রয়োজনে মনোবিজ্ঞানীর শরণাপন্ন হওয়া

ID: 2158

Context: মানসিক চাপ

Question: মানসিক চাপ কি?

Answer:

ব্যক্তির চাহিদা এবং ক্ষমতার মধ্যে দ¦›দ্ব তৈরি হওয়ার ফলে ব্যক্তির নিজের মধ্যে যে পরিস্থিতির সৃষ্টি হয় তাকে মানসিক চাপ বলা হয়। অর্থাৎ আমরা যে কাজটি যেভাবে করতে চাই তা যখন পরিবেশ ও পরিস্থিতির কারণে করতে পারি না তখন আমরা মানসিকভাবে চাপ অনুভব করে থাকি।

ID: 2159

Context: মানসিক চাপ

Question: মানসিক চাপের ফলে সৃষ্ট পরিবর্তনসমূহ কি হতে পারে?

Answer:

মানসিক চাপের ফলে শারীরিক, আবেগীয়, আচরণগত বিভিন্ন পরিবর্তন পরিলক্ষিত হয়। নিম্নে কিছু পরিবর্তন উল্লেখ করা হল-

\* শারীরিক পরিবর্তনসমূহ

\* আবেগীয় পরিবর্তনসমূহ

\* আচরণগত পরিবর্তনসমূহ

\* বুক ধরফর করা

\* বিরক্ত বোধ

\* রক্ত চাপ বেড়ে

\* অত্যধিক রাগ

\* ইনসমনিয়া

\* বিষণ্ণতা

\* ঘুম না হওয়া

\* মাদক দ্রব্য গ্রহণ করা/মদ্যপান করা

\* অমনোযোগীতা

\* মাথাব্যথা

\* উত্তেজনা

\* অলসতা বা অনীহা

\* অকারণে হাঁটাহাঁটি

\* বুকে ব্যথা

\* হতাশা

\* করা

\* শ্বাস কষ্ট

\* কষ্ট

\* চিৎকার চেঁচামেচি করা

\* বমি বমি ভাব

\* আত্মবিশ্বাসের অভাব

\* কান্নাকাটি করা

\* ডায়রিয়া

\* পেট ব্যথা

\* অপরাধ-বোধ

\* অস্থিরতা

\* খাবারে অরুচি বা পরিমাণে খাবার গ্রহণ করা

\* ভুলে যাওয়া

\* দোষারোপ করা

\* ঘাম হওয়া

ID: 2160

Context: মানসিক চাপ

Question: মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার জন্য প্রয়োজনীয় কিছু উপায় কি ?

Answer:

মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার জন্য প্রয়োজনীয় কিছু উপায় ঃ\* বাইরে হাঁটতে যাওয়া

\* বিশ্বস্ত বন্ধু এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে সুন্দর সময় অতিবাহিত করা

\* বিশ্বস্ত কারো সাথে মনের কথা শেয়ার করা

\* পছন্দের বই পড়া, গান শোনা

\* ডায়েরী লেখা

\* ব্যায়াম করা

\* আয়নায় নিজেকে দেখা

\* হাত-মুখ ধৌত করা বা গোসল করা

\* প্রার্থনা করা

\* পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমানো

\* প্রাকৃতিক পরিবেশে সময় অতিবাহিত করা

\* নাক দিয়ে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে মুখ দিয়ে প্রশ্বাস ছাড়া

ID: 2722

Context: উদ্বেগ

Question: উদ্বেগ কি?

Answer:

উদ্বেগ হলো সেই অনুভূতি যা আপনি কোনো বিষয়ে চিন্তিত বা ভীত হলে অনুভব করেন। এটি ভয় বা আতংকের একটি স্বাভাবিক ও মানবিক অনুভূতি। তবে এমন অনুভূতির পর আমরা সাধারণত শান্ত হই এবং ভালো বোধ করি।

ID: 2723

Context: উদ্বেগ

Question: উদ্বেগ এর ইতিবাচক ও নেতিবাচক দিক কোনটি?

Answer:

সামান্য দুশ্চিন্তা ও ভয় আমাদের নিরাপদ রাখতে এবং এমনকি বিপদ থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করতে পারে। তবে কখনও কখনও উদ্বেগের কারণে পরিস্থিতি প্রকৃতপক্ষে যে অবস্থায় আছে, আমাদের কাছে তার চেয়েও খারাপ মনে হতে পারে এবং তা আমাদের হতবিহ্বল করে দিতে পারে। ক্রমাগত দুশ্চিন্তা দীর্ঘাস্থায়ী উদ্বেগেরও কারণ হতে পারে।

ID: 2724

Context: উদ্বেগ

Question: উদ্বেগ এর প্রভাব গুলো কি কি?

Answer:

যখন আমরা মানসিক চাপযুক্ত পরিস্থিতির মুখোমুখি হই, তখন আমাদের মস্তিষ্কে সতর্কতার ঘণ্টা বাজতে থাকে, যা আমাদের বলে যে কিছু একটা ঠিক নেই এবং আমাদের তা মোকাবিলা করতে হবে। কঠিন পরিস্থিতি দূর করার জন্য, আমাদের মস্তিষ্ক আমাদের আরও সতর্ক করে তোলে, আমাদের অন্য জিনিসগুলো সম্পর্কে চিন্তা করা থেকে বিরত রাখে, এমনকি পালাতে সাহায্য করার জন্য আমাদের পায়ে রক্ত সঞ্চালন বাড়িয়ে দেয়।

ID: 2725

Context: উদ্বেগ

Question: শিশুদের বিভিন্ন বয়সে উদ্বেগ কিভাবে কাজ করে?

Answer:

শিশুরা বিভিন্ন বয়সে বিভিন্ন বিষয়ে উদ্বেগ অনুভব করতে পারে। এই দুশ্চিন্তার অনেকগুলোই বেড়ে ওঠার একটি স্বাভাবিক অংশ। ৬ মাস থেকে ৩ বছর বয়স পর্যন্ত ছোট শিশুদের ক্ষেত্রে আলাদা হয়ে যাওয়া নিয়ে উদ্বেগ থাকা খুবই স্বাভাবিক। তারা সবসময় তাদের বাবা-মা বা যত্নকারীদের সঙ্গে থাকতে পছন্দ করে এবং তাদের থেকে আলাদা হয়ে গেলে কান্না করতে পারে। এটি একটি শিশুর বেড়ে ওঠার ক্ষেত্রে একটি স্বাভাবিক পর্যায়। তবে তাদের বয়স ২ থেকে ৩ বছর হয়ে গেলে এটি বন্ধ হওয়া উচিত। প্রাক-স্কুল-বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে প্রাণী, পোকামাকড়, ঝড়, উচ্চতা, পানি, রক্ত ও অন্ধকারসহ নির্দিষ্ট কিছু নিয়ে ভয় বা আতংক তৈরি হওয়াও সাধারণ ঘটনা। এই ভয়গুলো সাধারণত ধীরে ধীরে নিজে থেকেই চলে যায়। অনেক শিশু নতুন স্কুলে যাওয়ার সময় বা পরীক্ষার আগে উদ্বিগ্ন বোধ করে। কিছু শিশু সামাজিক পরিস্থিতিতে লাজুক বোধ করে।

ID: 2726

Context: উদ্বেগ

Question: উদ্বেগ কিভাবে প্রতিকার করা যায়?

Answer:

উদ্বেগ যেভাবে প্রতিকার করা যায় ঃ

১. একসঙ্গে অনুভূতিটি সম্পর্কে বোঝার চেষ্টা করুন: আপনার সন্তানকে তাদের উদ্বেগের অনুভূতিগুলো পর্যবেক্ষণ করতে বলুন এবং জানার চেষ্টা করুন– যখন তারা উদ্বিগ্ন বোধ করে তখন কী ঘটতে থাকে, তাদের কেমন লাগে, অনুভূতিটি কতক্ষণ স্থায়ী হয় এবং উদ্বিগ্ন বোধ করার কারণ কী হতে পারে? তারা যত বেশি অনুভূতিটি বুঝতে পারবে ও নিরাপদ বোধ করবে, এটি সামাল দেওয়া তত সহজ হবে।

২. লক্ষ্যন পরিবর্তন করুন: অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করতে না পারার কারণে উদ্বিগ্ন শিশুরা প্রায়শই নিজেদের এমন প্রশ্ন করে যে প্রশ্নের উত্তর তারা দিতে পারে না, যেমন "কেন এমন হচ্ছে" বা "আমার সঙ্গেই কেন হচ্ছে?"  এসময় "তুমি রাতের খাবারে কী চাও?"– এধরনের প্রশ্ন তাদের নিজেকে গুরুত্বপূর্ণ ভাবতে এবং বর্তমানে মনোনিবেশ করতে সহায়তা করে।

৩. স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তুলতে সহায়তা করুন: ভালো ঘুম ও খাবার ইতিবাচকভাবে উদ্বিগ্ন অনুভূতিগুলোকে প্রভাবিত করতে পারে, কারণ দীর্ঘ সময় ধরে উদ্বিগ্ন বোধ করার পরে আমরা প্রায়ই ক্লান্ত বোধ করি। বিশেষজ্ঞরা ৬ থেকে ১২ বছর বয়সী শিশুদের জন্য রাতে ৯ থেকে ১২ ঘণ্টা ঘুমানোর পরামর্শ দেন। কিশোর-কিশোরীদের রাতে ৮ থেকে ১০ ঘণ্টা ঘুমানো প্রয়োজন। ঘুমের সময় ঠিক রাখতে রাতে ডিজিটাল স্ক্রিনে কাটানো সময় সীমিত করুন এবং বেডরুমে ডিজিটাল ডিভাইস রাখা পরিহার করুন।

৪. তাদের ইন্দ্রিয় ব্যবহার করতে উৎসাহিত করুন: আতংক, উদ্বেগ ও মানসিক চাপের অনুভূতি মোকাবিলা করতে সাহায্য করার ক্ষেত্রে আমাদের ইন্দ্রিয়গুলো শক্তিশালী হাতিয়ার। আপনার সন্তানকে সেগুলো ব্যবহার করতে উৎসাহিত করার জন্য এখানে একটি সহজ উপায় রয়েছে:

আপনার সন্তানকে স্বচ্ছন্দে বসতে বলুন এবং ধীরে ধীরে শ্বাস নিতে ও ছাড়তে বলুন। এখন তাদের যন্ত্রণাদায়ক নয় এমন কিছু জিনিসের নাম বলতে বলুন: তারা দেখতে পারে এমন ৪টি জিনিস, তারা শুনতে পারে এমন ৩টি জিনিস, তারা গন্ধ নিতে পারে এমন ২টি জিনিস এবং তারা স্বাদ নিতে পারে এমন একটি জিনিস।

৫. পেটে শ্বাস নেওয়ার অভ্যাস করুন: প্রায়শই যখন আমরা উদ্বিগ্ন থাকি তখন আমাদের শ্বাস-প্রশ্বাস অগভীর হয়, নিঃশ্বাসের বাতাসে বুক ফুলে ওঠে এবং আমরা গভীরভাবে শ্বাস নিতে (পেট ফুলে উঠবে) ভুলে যাই। গভীর শ্বাস খুবই প্রশান্তিদায়ক এবং এটি আমাদের ফুসফুসের গভীরে অক্সিজেন সরবরাহে সাহায্য করে। এখানে তিন ধাপের একটি সহজ প্রক্রিয়া দেওয়া হলো: "বুঝিয়ে বলুন যে আপনার শিশু যখন শ্বাস নেয়, তখন তারা একটি বেলুনের মতো নরমভাবে তাদের পেট ফোলায় এবং যখন তারা বাতাস ছাড়ে তখন আবার বেলুন থেকে ধীরে ধীরে বাতাস বের হয়।

 "

ID: 2727

Context: উদ্বেগজনিত ব্যাধি

Question: আমাদের দৈনন্দিন জীবনে উদ্বেগ কিভাবে প্রভাবিত করতে পারে?

Answer:

আমাদের দৈনন্দিন জীবনে উদ্বেগ এর প্রভাব ঃ

নিত্য চলার পথে কম বেশি সবাই ভয়, উদ্বেগ ও দুশ্চিন্তায় থাকি। ছোট ছোট বিষয় নিয়েও আবেগী হয়ে উঠি, আতঙ্কিত হই। কখনো এসব আমাদের বিরাট ক্ষতি করে, আবার কখনো সামনে এগোতে সহায়তা করে।

অডিয়েন্স বা ক্যামেরার সামনে কথা বলা আমাদের উদ্বিগ্ন করে তুলতে পারে, কিন্তু সেই উদ্বেগ আমাদের প্রস্তুতি ও অনুশীলনেও অনুপ্রাণিত করতে পারে। হাইওয়েতে গাড়ি চালানো বা কোনো দুর্ঘটনার পর আবারও ড্রাইভিং সিটে বসা কারও জন্য দুশ্চিন্তার আরেকটি সাধারণ উৎস। কিন্তু এটি দুর্ঘটনা এড়াতে আমাদের আরও সতর্ক থাকতে সাহায্য করতে পারে। চাকরির ইন্টারভিউ দিতে গিয়ে হাত, শরীর কাঁপতে থাকাও দুশ্চিন্তার একটি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া।

তবে, ভয় ও উদ্বেগের অনুভূতিগুলি যখন অপ্রতিরোধ্য হয়ে ওঠে এবং আমাদের দৈনন্দিন কাজকর্ম করতে বাধাগ্রস্ত করে, তখন সেটি অ্যাংজাইটি বা উদ্বেগ ব্যাধিতে পরিণত হয়। উদ্বেগজনিত ব্যাধি কোনো আপাত কারণ ছাড়াই অতিরিক্ত ভয় বা প্রদত্ত পরিস্থিতি মোকাবিলায় সম্পূর্ণ অক্ষমতার কারণ হতে পারে।

ID: 2728

Context: উদ্বেগজনিত ব্যাধি

Question: উদ্বেগজনিত ব্যাধির উপসর্গ কি কি?

Answer:

উদ্বেগজনিত ব্যাধির একাধিক উপসর্গ দেখা দিতে পারে। যার প্রত্যেকটির চরিত্র আলাদা। উদ্বেগজনিত ব্যাধির বিভিন্ন ধরনের উপসর্গের মধ্যে শ্রেণিগত উপসর্গের মধ্যে আছে—ঘুমের সমস্যা, বুক ধড়ফড় করা, শ্বাসকষ্ট, অস্থিরতা, হাত-পা ঝিম ধরা বা কাঁপা, ঘাম হওয়া, মুখ শুকিয়ে যাওয়া, বমিভাব, মাথা ঘোরা এবং পেশি টান টান হয়ে যাওয়া। তাছাড়া উদ্বেগজনিত ব্যাধির সব থেকে ক্ষতিগ্রস্ত উপসর্গ হলো ভয় ও আতঙ্ক।

ID: 2729

Context: উদ্বেগজনিত ব্যাধি

Question: উদ্বেগজনিত ব্যাধির উপসর্গ গুলো কিভাবে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে?

Answer:

উদ্বেগজনিত ব্যাধির উপসর্গ গুলো যেভাবে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে ঃ

ধরুন, আপনি শারীরিক অসুস্থতার কারণে দীর্ঘ দিন ছুটিতে। এখন আপনাকে কাজে ফিরে যেতে হবে। কিন্তু আপনি ভয় পাচ্ছেন। ভাবছেন, শারীরিক কিছু সমস্যা নিয়ে দায়িত্ব সঠিকভাবে পালন করতে পারবেন কিনা। ভয় নিয়েই আপনি কাজে যোগ দিলেন। যোগ দিয়েও আপনি একই ভয়ে আছেন। ভাবছেন, আপনি পড়ে গেলেন কিনা, কেউ আপনার ধীর গতিতে কাজ করা লক্ষ্য করছে কিনা, আপনার দিকে বাঁকা চোখে তাকাচ্ছে কিনা ইত্যাদি। একটা সময় এমন ভাবতে ভাবতে আপনার হৃৎস্পন্দন বেড়ে গেল, আপনার নিশ্বাস নিতে কষ্ট হলো, আপনি ঘামতে শুরু করলেন অবশেষে আপনি জ্ঞান হারালেন বা মাথা ঘুরে পড়ে গেলেন। এতে আপনি হয়তো চাকরিটাও হারাতে পারেন এবং মারাত্মক শারীরিক ও মানসিক সংকটে পড়ে যেতে পারেন।

ID: 2730

Context: উদ্বেগজনিত ব্যাধি

Question: উদ্বেগজনিত ব্যাধির কারণ কি?

Answer:

উদ্বেগজনিত ব্যাধির মূল কারণ অজানা। তবে বিশেষজ্ঞ এবং গবেষকদের মতে, জেনেটিক, পরিবেশগত, মনস্তাত্ত্বিক, ব্যক্তিত্ব, জীবনের ঘটনাসহ বিভিন্ন কারণের সংমিশ্রণ জড়িত। বলা হয়, উদ্বেগজনিত রোগ পরিবারে পূর্ব থেকেই থাকতে পারে। পরিবেশগত কারণের ক্ষেত্রে চাপ বা আঘাতমূলক ঘটনা যেমন-অপব্যবহার, প্রিয়জনের মৃত্যু, সহিংসতা বা দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতা প্রায়শই উদ্বেগ ব্যাধি বিকাশের সঙ্গে যুক্ত থাকে।

ID: 2731

Context: উদ্বেগজনিত ব্যাধি

Question: মানসিক স্বাস্থ্যে উদ্বেগের ক্ষতিকর প্রভাব সমুহ কি কি?

Answer:

উদ্বেগ আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যকে দুর্বল করে দেয়। উদ্বেগের কারণে আমরা অনিয়ন্ত্রিত অতিরিক্ত চিন্তার সম্মুখীন হই এবং ভয়, আতঙ্ক বা আসন্ন বিপদের অনুভূতি ধারণ করি। আমাদের খিটখিটে অনুভূতি, সবকিছুতে উচ্চতর সতর্কতা লক্ষণীয় হয়। অনেক সময় ওই পরিবেশ বা পরিস্থিতি থেকে আমরা পালাতে চাই আমরা। পরিবেশটাকে অনিরাপদ মনে হয়। নিজের বাছাই করা একটা নির্দিষ্ট অবস্থান বা পরিবেশকে নিরাপদ মনে হয় কেবল।

ID: 2732

Context: উদ্বেগজনিত ব্যাধি

Question: উদ্বেগজনিত ব্যাধি গুলো কি কি?

Answer:

উদ্বেগজনিত পাঁচটি প্রধান ব্যাধি হলো—

\* জেনারেলাইজড অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার,

\* প্যানিক ডিসঅর্ডার,

\* অবসেসিভ কমপালসিভ ডিসঅর্ডার,

\* পোস্ট ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার এবং

\* সোশ্যাল ফোবিয়া কিংবা সোশ্যাল অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার।

জেনারেলাইজড অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার দীর্ঘস্থায়ী ও অতিরঞ্জিত উদ্বেগ এবং উত্তেজনা দ্বারা চিহ্নিত করা হয়। এমনকি উত্তেজিত করার জন্য সামান্য কিছু না ঘটলেও এটি ঘটতে পারে।

ID: 2733

Context: অবসেসিভ কমপালসিভ ডিসঅর্ডার

Question: অবসেসিভ কমপালসিভ ডিসঅর্ডার কি?

Answer:

অবসেসিভ কমপালসিভ ডিসঅর্ডার পুনরাবৃত্তিমূলক কাজ বা চিন্তা দ্বারা সংজ্ঞায়িত । চিন্তা অথবা পুনরাবৃত্তিমূলক আচরণ দ্বারা এটিকে চিহ্নিত করা হয়। পুনরাবৃত্তিমূলক আচরণ যেমন-বারবার হাত ধোয়া, গণনা করা, পরীক্ষা করা বা পরিষ্কার করা প্রায়শই আবেগের চিন্তা ভাবনা রোধ দ্বারা সঞ্চালিত হয়। এসব অভ্যাস শুধু সাময়িক স্বস্তি প্রদান করে। তবে সেগুলো না করায় উদ্বেগ বৃদ্ধি পায়।

ID: 2734

Context: সোশ্যাল ফোবিয়া বা সামাজিক উদ্বেগ

Question: সোশ্যাল ফোবিয়া বা সামাজিক উদ্বেগ কিভাবে চিহ্নিত করা যায়?

Answer:

সোশ্যাল ফোবিয়া বা সামাজিক উদ্বেগ ব্যাধি দৈনন্দিন সামাজিক পরিস্থিতিতে অত্যধিক উদ্বেগ এবং অত্যধিক আত্ম-সচেতনতা দ্বারা চিহ্নিত করা হয়। সোশ্যাল ফোবিয়া এক ধরনের পরিস্থিতিতে সীমাবদ্ধ থাকতে পারে। যেমন-কোনো আনুষ্ঠানিক বা অনানুষ্ঠানিক পরিস্থিতিতে কথা বলার ভয় বা অন্যের সামনে খাওয়া বা পান করার ভয়। অর্থাৎ সামাজিক যোগাযোগ তাদের ভীত ও অস্বস্তিকর পরিবেশ দেয়।

ID: 2735

Context: প্যানিক অ্যাটাক ও এনজাইটি অ্যাটাক

Question: উদ্বেগজনিত রোগের চিকিৎসা কিভাবে করা যায়?

Answer:

উদ্বেগজনিত রোগের চিকিৎসা এর জন্য বেশ কয়েকটি কার্যকর চিকিৎসা পদ্ধতি রয়েছে। যা অধিকাংশ মানুষকে স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে সাহায্য করে। যেমন-কাউন্সেলিং, সাইকো থেরাপি, ওষুধ। উদ্বেগজনিত রোগের চিকিৎসা বা ওষুধের বিষয়ে আপনার চিকিৎসকই উপযুক্ত পরামর্শদাতা।

ID: 2736

Context: প্যানিক অ্যাটাক ও এনজাইটি অ্যাটাক

Question: প্যানিক অ্যাটাক ও এনজাইটি অ্যাটাকের মধ্যে পার্থক্য কি কি?

Answer:

প্যানিক অ্যাটাক বলে কয়ে আসে না অর্থাৎ কোনো কিছু দেখে আপনার মধ্যে আতঙ্ক সৃষ্টি হবে আর আপনার প্যানিক অ্যাটাক হবে ব্যাপারটি তা নয়। হঠাৎ করেই প্যানিক অ্যাটাক আসে প্রচণ্ড ভয় বা আতঙ্ক নিয়ে এবং এটি এনজাইটি অ্যাটাকের থেকে বেশি ভয়ানক হয়ে থাকে। অন্যদিকে এনজাইটি অ্যাটাক, প্যানিক অ্যাটাকের থেকে বিভিন্ন দিক থেকে ভিন্ন। এনজাইটি অ্যাটাকের ক্ষেত্রে দেখা যায় যে এর পেছনে কোন উদ্দীপক থাকে। কোন উদ্দীপকের দরুন ব্যক্তি এই অ্যাটাকের সম্মুখীন হতে পারে। এছাড়াও এধরনের অ্যাটাকের মাত্রা ধীরে ধীরে বাড়তে থাকে এবং কয়েক ঘণ্টা থেকে কয়েক দিন পর্যন্ত স্থায়ী হয়। প্যানিক অ্যাটাক ও এনজাইটি অ্যাটাকের মধ্যে কিছু পার্থক্য জানা প্রয়োজন। এগুলো জেনে রাখলে আতংকগ্রস্থ না হয়ে সঠিক ব্যবস্থা নেয়া যাবে।

১) প্যানিক অ্যাটাক কোনো আগাম বার্তা ছাড়া হুট করেই আসতে পারে কিন্তু অন্য দিকে এনজাইটি অ্যাটাক কোনো পরিস্থিতি কিংবা কোনো কিছু দেখে হতে পারে।

২) প্যানিক অ্যাটাক এর লক্ষণগুলো একটু আতংকজনক হয়ে থাকে যেমন- মারা যাচ্ছে এমন অনুভুতি আসে। অন্যদিকে এনজাইটি অ্যাটাকে পরিস্থিতি অনুযায়ী কম বেশি প্রবলতা লক্ষ্য করা যায়।

৩) প্যানিক অ্যাটাক হঠাৎ করেই হয় নির্দিষ্ট কোনো সময়সীমা নেই। কিন্তু এনজাইটি অ্যাটাক আপনি কোনো কিছু নিয়ে চিন্তত থাকলে ঘন ঘন হতে পারে।

৪) প্যানিক অ্যাটাক কয়েক মিনিটের জন্য হয়ে থাকে কিন্তু এনজাইটি অ্যাটাক বেশ সময় ধরেই হয়ে থাকে।

ID: 2737

Context: প্যানিক অ্যাটাক ও এনজাইটি অ্যাটাক

Question: প্যানিক অ্যাটাক বা এনজাইটি অ্যাটাক হওয়ার পর কী করবেন?

Answer:

প্যানিক অ্যাটাক এবং এনজাইটি অ্যাটাক থেকে মুক্তি পাওয়ার উপায়ঃ

১। দৈনিক ৮ ঘণ্টা ঘুমানো।

২। উদ্দিপকগুলো ব্যাপারে সচেতন হওয়া এবং এড়িয়ে চলা।

৩। মেডিটেশন, ইয়োগা প্রভৃতি করার চেষ্টা করা।

৪। রোজ ব্যায়াম করা।

৫। আনন্দের কিছু করার জন্য রোজ সময় বের করা।

৬। সাহায্য পাওয়া যায় এমন ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ রাখা।

ID: 2738

Context: আ্যংজাইটি

Question: আ্যংজাইটি কি?

Answer:

আ্যংজাইটি শব্দের বাংলা অর্থ উদ্বেগ। সাধারণভাবে বলতে গেলে, কোনো বিষয় নিয়ে চিন্তা করা অথবা মানসিকভাবে চাপের মধ্যে থাকাকেই আ্যংজাইটি বোঝায়। আমরা মানুষেরা প্রত্যেকেই উদ্বিগ্নতার মধ্য দিয়ে যায়। যদি আ্যংজাইটি স্বাভাবিক মাত্রায় থাকে, তাহলে সেটি আমাদের জন্য অপকারী নয়। যেমন- একজন স্টুডেন্টের মধ্যে আসন্ন পরীক্ষায় ভালো ফলাফল করার উদ্বেগ বা আ্যংজাইটি স্বাভাবিক মাত্রায় থাকলে সে নিয়মিত পড়াশোনা করবে এবং তাতে তার ফলাফল ভালো হবে। আবার, করোনা মহামারির কথা মাথায় রেখে কোনো ব্যক্তির মাঝে নরমাল আ্যংজাইটি থাকলে সে বাহিরে জনবহুল এলাকায় যাবে না। তাতে সে সুস্থ থাকবে। এরকম প্রতিটা বিষয়ে স্বাভাবিক মাত্রায় আগ্রহ, চিন্তা, কৌতূহল থাকাই হলো আ্যংজাইটি বা উদ্বেগ। আ্যংজাইটি একেবারে সর্বনিম্ন পর্যায়ে থাকলে আমরা কোনো ধরনের কাজ করতেই আগ্রহ পাবো না।

ID: 2739

Context: প্যানিক ডিসঅর্ডারে

Question: প্যানিক ডিসঅর্ডারের শারীরিক লক্ষণ সমুহ কি কি?

Answer:

প্যানিক ডিসঅর্ডারে শারীরিক লক্ষণের সঙ্গে তীব্র ভয়ের অপ্রত্যাশিত এবং পুনরাবৃত্তি পর্ব দ্বারা চিহ্নিত করা হয়। যেমন-বুকে ব্যথা, হৃৎস্পন্দন, শ্বাসকষ্ট, মাথা ঘোরা বা পেটের ব্যথা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

ID: 2740

Context: পোস্ট ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার

Question: পোস্ট ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার কিভাবে হয়?

Answer:

পোস্ট ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার কোনো ভয়াবহ ঘটনার সম্মুখীন হওয়ার মতো অভিজ্ঞতা থেকে ঘটতে পারে। যেখানে ব্যক্তি মারাত্মক শারীরিক ক্ষতি বা হুমকির সম্মুখীন হয়েছিল। এটিকে উত্তেজিত করতে পারা আঘাতমূলক ঘটনাগুলোর মধ্যে রয়েছে—সহিংস ব্যক্তিগত আক্রমণ, প্রাকৃতিক বা মানব-সৃষ্ট দুর্যোগ, দুর্ঘটনা বা সামরিক লড়াই।

ID: 2741

Context: প্যানিক অ্যাটাক ও এনজাইটি অ্যাটাক

Question: প্যানিক অ্যাটাক ও এনজাইটি অ্যাটাক কি একই?

Answer:

প্যানিক অ্যাটাক ও এনজাইটি অ্যাটাক এর তফাত ঃ

দিনকে দিন কাজের গতি এবং প্রতিযোগিতা দুটাই বেড়ে চলেছে এবং কাজের সাথে যুক্ত মানুষগুলোর মস্তিষ্কে পড়ছে মানসিক চাপ। এর জন্যে দেখা যায় অনেকেই মানসিক অবসাদে ভুগেন, হতাশ হয়ে পড়েন, চিন্তায় থাকেন এবং যে জিনিশটি সবচেয়ে বেশি শুনা যায় সেটি হচ্ছে প্যানিক অ্যাটাক। তবে প্যানিক অ্যাটাকের পাশাপাশি বা খুব কাছাকাছি আরেকটি মানসিক সমস্যা আছে সেটি হলো এনজাইটি অ্যাটাক। এই দুইটি শব্দ প্রায়শই একইভাবে ব্যবহার করতে দেখা যায়। এদের মধ্যে সাধারণ কিছু লক্ষণ থাকলেও এরা আসলে আলাদা দুটি সমস্যা। এদের সম্পর্কে সূক্ষ্ম ধারণা না থাকার ফলে অনেক মানুষ ভুল চিকিৎসার দিকেও পা বাড়ায় কিংবা বেশি চিন্তাগ্রস্থ হয়ে পড়ে।

ID: 2742

Context: আ্যংজাইটি ডিসঅর্ডার

Question: মাত্রাতিরিক্ত আ্যংজাইটি শারীরিক সমস্যাগুলো কি কি?

Answer:

মাত্রাতিরিক্ত আ্যংজাইটির জন্য অনেকরকম শারীরিক সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়। যেমন- বুক ধড়ফড় করা, শ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া, মাথা ব্যাথা, বমি বমি ভাব ইত্যাদি। আ্যজাইটি মাত্রাতিরিক্ত হয়ে গেলে রোগীর অবস্থা ক্রমশ খারাপ হতে পারে। কখনো কখনো খুবই বিপদজনক পরিস্থিতিতে পড়তে হতে পারে। তাদের মধ্যে একটি হলো প্যানিক আ্যটাক।

ID: 2743

Context: আ্যংজাইটি ডিসঅর্ডার

Question: জেনারালাইজড আ্যংজাইটি ডিসঅর্ডার (GAD) কি?

Answer:

কোনো সাধারণ বিষয়ে খুব বেশি দুশ্চিন্তা করাই হলো জেনারালাইজড আ্যংজাইটি ডিসঅর্ডার (GAD)। যেমন ধরুন, আপনি অফিসে যাবেন এমন সময় মনে হবে যে আপনি সময়মতো গাড়ি পাবেন তো বা গাড়িতে উঠলে কোনো দূর্ঘটনা ঘটবে না তো বা সময়মতো অফিসে পৌঁছাতে পারবো তো এরকম অপ্রীতিকর চিন্তাভাবনা। এই সমস্যাটি রোগী চাইলেও কমাতে পারে না। তাদের মধ্যে দুশ্চিন্তা এসেই যায় একের পর এক ছোটখাটো বিষয় নিয়ে। এছাড়াও, এধরণের রোগী কোনো প্রকার অনিশ্চয়তা মানতে পারে না।

যেমন- কেউ আপনাকে একটা কথা কয়েকদিন পরে বলবে বলে যখন জানায় তখনই আপনার মধ্যে চিন্তা বসবে কি বলবে, আমি কি কোনো দোষ করেছি, মানুষজন কি আমাকে খারাপ বলছে এধরণের চিন্তাভাবনা। অথচ বলার কথাটা ছিল খুব সাধারণ একটা বিষয়।

এধরণের সমস্যাই হলো জেনারালাইজড আ্যংজাইটি ডিসঅর্ডার। প্রতি একশ’ জনের মধ্যে তিনজন এই রোগে ভোগে। এধরণের সমস্যা হলে দ্রুত একজন মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

ID: 2744

Context: আ্যংজাইটি ডিসঅর্ডার

Question: আ্যংজাইটি ডিসঅর্ডার কাকে বলে?

Answer:

আ্যংজাইটি যখন এর স্বাভাবিক মাত্রা পেরিয়ে একজন ব্যক্তির মধ্যে অতিরিক্ত মাত্রায় দেখা যাবে এবং দৈনন্দিন জীবনে অথবা কাজকর্মে নেতিবাচক প্রভাব ফেলবে তখন সেটাকে আ্যংজাইটি ডিসঅর্ডার বলে। আরও সহজ করে বললে, কোনো বিষয়ে অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা করাকেই আ্যংজাইটি ডিসঅর্ডার বলে। এ ধরনের পরিস্থিতিতে সারাদিনের খুটিনাটি বিষয়ে চিন্তা হতেই থাকে।

ID: 2745

Context: আ্যংজাইটি নিউরোসিস

Question: আ্যংজাইটি নিউরোসিস কি?

Answer:

আ্যংজাইটি নিউরোসিস অনেক ধরনের মানসিক সমস্যার এক সমন্বিত নাম। এ রোগে আক্রান্ত হয় সাধারণ প্রত্যাশা এবং প্রাপ্তির মধ্যে অমিল হলে অথবা মনের মধ্যে চাপা কোনো যন্ত্রণার জন্য হতে পারে ।

ID: 2746

Context: আ্যংজাইটি নিউরোসিস

Question: আ্যংজাইটি নিউরোসিসের চিকিৎসা কিভাবে করানো যায়?

Answer:

আ্যংজাইটি নিউরোসিসে আক্রান্ত হলে রোগী নিজেই বুঝতে পারে যে তার মনে কোনো ধরনের সমস্যা হয়েছে। উদ্বেগ বা আ্যংজাইটি কমানোর যেসব চিকিৎসা রয়েছে সেসব চিকিৎসার মাধ্যমেই আ্যংজাইটি নিউরোসিস চিকিৎসা করা হয়। কারণ আ্যংজাইটি নিউরোসিস স্বতন্ত্র কোনো রোগের নাম না, এটি আ্যংজাইটিসহ অনেক মানসিক রোগের এক সমন্বিত রুপ। এ রোগে চিকিৎসার জন্য জরুরি মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের শরণাপন্ন হওয়া উচিত। এ রোগকে হেলাফেলা করলে ভবিষ্যতে রোগীর মারাত্মক সমস্যা হতে পারে। এমনকি সাইকোসিস সমস্যা অর্থাৎ পাগলও হয়ে যেতে পারে।