ID: 455

Context: মানসিক অবসাদ বা ডিপ্রেশন

Question: মানসিক অবসাদ, মন খারাপ ও ডিপ্রেশন কি?

Answer:

মানসিক অবসাদ, মন খারাপ ও ডিপ্রেশন তিনটি ভিন্ন ভিন্ন অবস্থা, তবে আমরা মাঝে মাঝে এই পার্থক্য ধরতে পারি না।

মানসিক অবসাদকে ইংরেজিতে লো মুড (low mood) বলা হয়। অধিকাংশ মানুষই মাঝে মাঝে মানসিক অবসাদে ভোগে। তবে সেটা যদি আপনার জীবনযাপনে বাধা সৃষ্টি করে, তবে কিছু পদক্ষেপ নিতে পারেন যা আপনাকে ভালো থাকতে সাহায্য করবে।মানসিক অবসাদ, মন খারাপ ও ডিপ্রেশন তিনটি ভিন্ন ভিন্ন অবস্থা, তবে আমরা মাঝে মাঝে এই পার্থক্য ধরতে পারি না। মানসিক অবসাদকে ইংরেজিতে লো মুড (low mood) বলা হয়। অধিকাংশ মানুষই মাঝে মাঝে মানসিক অবসাদে ভোগে। তবে সেটা যদি আপনার জীবনযাপনে বাধা সৃষ্টি করে, তবে কিছু পদক্ষেপ নিতে পারেন যা আপনাকে ভালো থাকতে সাহায্য করবে।

মানসিক অবসাদের লক্ষণসমূহমন খারাপ থাকা, উদ্বিগ্ন বা আতংকিত থাকা, স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ক্লান্ত বোধ করা বা ঘুমাতে না পারা, রাগান্বিত বা হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়া, আত্মবিশ্বাসের ঘাটতি।মানসিক অবসাদ সাধারণত কয়েক দিন বা কয়েক সপ্তাহের মধ্যে ভালো হয়ে যায়।

ID: 456

Context: মানসিক অবসাদ বা ডিপ্রেশন লক্ষণ

Question: ডিপ্রেশনের লক্ষণসমূহ কি কি?

Answer:

আপনার যদি দিনের বেশিরভাগ সময় ধরেই মানসিক অবসাদ থাকে, আর ২ সপ্তাহ ধরে প্রায় প্রতিদিনই এমন লাগতে থাকে থাকে, তবে এটি বিষন্নতা বা ডিপ্রেশনের লক্ষণ হতে পারে।বিষন্নতার অন্যান্য লক্ষণসমূহ হল:

\* জীবনের কোন কিছুই উপভোগ্য মনে না হওয়া,

\* নিরাশ হয়ে পড়া,

\* দৈনন্দিন কাজকর্মে মনোযোগ দিতে না পারা,

\* আত্মহত্যার চিন্তা বা নিজের ক্ষতি করার ইচ্ছা।

ID: 457

Context: মানসিক অবসাদ বা ডিপ্রেশন

Question: মানসিক অবসাদ নিরসনে কি কি করণীয়?

Answer:

মানসিক অবসাদ নিরসনে করনীয় কর্তব্য ঃ

\* আপনার অনুভূতিগুলো সম্পর্কে কোন বন্ধু, পরিবারের সদস্য, ডাক্তার বা সাইকোলজিস্টের সাথে কথা বলুন।

\* আপনাকে বিচলিত করছে এমন সমস্যা সমাধান করুন।

\* প্রয়োজনে ঘুমের পরিমাণ বৃদ্ধি করতে পারেন। আত্মসম্মান বাড়ানোর উপায় সম্বন্ধে জানুন।

\* একই রকম সমস্যার সম্মুখীন মানুষদের সাথে পরামর্শ করুন। তাদের অভিজ্ঞতা আপনাকে সাহায্য করতে পারে। মনোযোগী হওয়ার (mindfulness) অনুশীলন করুন, যা আপনাকে শেখাবে অতীত বা ভবিষ্যৎ নিয়ে আটকে না থেকে বর্তমান মুহূর্তে কীভাবে মনোনিবেশ করা যায়।

\* মানসিক সুস্থতা নিয়ে বিভিন্ন অডিও গাইড শুনুন।

(আমরা পরিকল্পনা করছি এ বিষয়ে ভিডিও বানানোর। আপাতত অন্যান্য উৎস থেকে সাহায্য নিন।)যা যা করবেন নাঃ

\* অনেক কাজ একত্রে করার চেষ্টা করবেন না। ছোট ছোট লক্ষ্য নির্ধারণ করুন যা আপনি সহজেই পূরণ করতে পারবেন।

\* যে বিষয়গুলো আপনার নিয়ন্ত্রণে নেই সে সকল বিষয়ে মনোযোগ না দিয়ে নিজেকে ভালো রাখার চেষ্টায় আপনার সময় ও শক্তি ব্যয় করুন।

\* নিজেকে একা ভাববেন না। অধিকাংশ মানুষই কখনো না কখনো মানসিক অবসাদ অনুভব করে।

\* মানসিক অবসাদ থেকে মুক্তির জন্য ধূমপান, জুয়া খেলা বা নেশা করা থেকে বিরত থাকুন। এগুলো আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের অবনতি ঘটাতে পারে।

ID: 458

Context: মানসিক অবসাদ বা ডিপ্রেশন এর চিকিৎসা

Question: মানসিক অবসাদ নিরসনে কখন চিকিৎসকের পরামর্শ নিবেন?

Answer:

\* ২ সপ্তাহের বেশি সময় ধরে মানসিক অবসাদ থাকলে।

\* নিজে নিজে মানসিক অবসাদ সামলাতে হিমশিম খেলে।

\* নিজে থেকে যা চেষ্টা করছেন তা কাজ না করলে।

\* ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়াটাই উপযুক্ত মনে করলে।কখন দ্রুত হাসপাতালে যাবেন?

\* আপনি বা আপনার পরিচিত কারো তৎক্ষণাত সাহায্য লাগলে।

\* আপনি যদি নিজের শরীরের কোন ক্ষতি করে থাকেন। যেমন, অধিক পরিমাণে ওষুধ সেবন করে বা অন্য কোন উপায়ে নিজের ক্ষতি করা।মানসিক স্বাস্থ্যের জরুরি অবস্থা কে শারীরিক স্বাস্থের জরুরি অবস্থার ন্যায়ই গুরুত্বের সাথে দেখতে হবে।

ID: 459

Context: মানসিক অবসাদ বা ডিপ্রেশনর কারন

Question: মানসিক অবসাদের কারণসমূহ কি ?

Answer:

মানসিক অবসাদ অনুভব করার অনেক ধরনের কারণ থাকতে পারে। কোন কষ্টদায়ক ঘটনা বা অভিজ্ঞতা থেকে মন খারাপ বা আত্মবিশ্বাসের ঘাটতি দেখা দিতে পারে। মাঝে মাঝে আপাতদৃষ্টিতে নির্দিষ্ট কোন কারণ ছাড়াই মানসিক অবসাদের সৃষ্টি হতে পারে।

ID: 460

Context: মানসিক অবসাদ বা ডিপ্রেশন নির্ণয়

Question: মানসিক অবসাদের কারণ নির্ণয় করার উপায় কি?

Answer:

আপনি যদি মানসিক অবসাদের কারণটি ধরতে পারেন, তবে তা নিয়ন্ত্রণ করা সহজ হতে পারে।মানসিক অবসাদ সৃষ্টি করে এমন কিছু কারণের উদাহরণ হল:

\* কাজ: অতিরিক্ত কাজের চাপ অনুভব করা, বেকারত্ব বা চাকরি থেকে অবসর।

\* পরিবার: সম্পর্কের টানাপোড়েন, বিবাহ বিচ্ছেদ, কারো দেখভাল করার দায়িত্ব।

\* অর্থনৈতিক সমস্যা: অপ্রত্যাশিত খরচ বা ঋণ।

\* স্বাস্থ্য: অসুস্থতা, দুর্ঘটনা বা প্রিয়জন হারানোর শোক।এমনকি জীবনের গুরুত্বপূর্ণ ঘটনাসমূহ, যেমন নতুন বাড়ি কেনা, সন্তানের জন্ম বা বিবাহের পরিকল্পনা করাও দুঃখের অনুভূতি সৃষ্টি করতে পারে।

ID: 1404

Context: নিউরোলেপটিক ম্যালিগন্যান্ট সিন্ড্রোম

Question: নিউরোলেপটিক ম্যালিগন্যান্ট সিন্ড্রোম কি?

Answer:

নিউরোলেপটিক ম্যালিগন্যান্ট সিন্ড্রোম (এনএমএস) একটি সম্ভাব্য প্রাণঘাতী অবস্থা, যা অ্যান্টিসাইকোটিক ওষুধ ব্যবহারের ফলে হয়। আলজাইমার, পারকিনসনিজম, বাইপোলার ডিসঅর্ডার, অবসাদ ও উদ্বিগ্নতার মতো রোগের চিকিৎসায় অ্যান্টিসাইকোটিক ওষুধ ব্যবহৃত হয়। এটি একটি বিরল অবস্থা, যা সাধারণত পুরুষদের মধ্যে দেখা যায়। যদি এর চিকিৎসা না করা হয়, তাহলে এর কারণে মৃত্যুও ঘটতে পারে; সুতরাং এনএমএসের প্রথম লক্ষণেই অবিলম্বে হাসপাতালে ভর্তি করা প্রয়োজন।ভারতীয় জনসংখ্যার মধ্যে এনএমএসের ঘটনা অ্যান্টিসাইকোটিক ওষুধ ব্যবহারের প্রতি 1000টি ঘটনায় 1.40-.41 টি ক্ষেত্রে পাওয়া যায়।

ID: 1405

Context: নিউরোলেপটিক ম্যালিগন্যান্ট সিন্ড্রোম এর উপসর্গ

Question: নিউরোলেপটিক ম্যালিগন্যান্ট সিন্ড্রোম এর প্রধান উপসর্গগুলি কি কি?

Answer:

অ্যান্টি-সাইকোটিক ওষুধ নেওয়া শুরু বা মাত্রা বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তি উপসর্গ উপলব্ধি করতে শুরু করেন। 1-2 সপ্তাহের মধ্যেই সংশ্লিষ্ট ব্যক্তি যেসব উপসর্গগুলি প্রত্যক্ষ করতে পারেন:

\* 380 ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড তাপমাত্রা সহ জ্বর, কিন্তু 400 ডিগ্রি সেন্টিগ্রেডের কম।

\* মাংসপেশীতে কাঠিন্যতা।

\* কাঁপুনি।

\* নড়াচড়াতে অসুবিধা।

\* কথাবার্তায় অসুবিধা।

\* বিভ্রান্তি।

\* হৃদগতি বৃদ্ধি।

\* শ্বাস-প্রশ্বাসের মাত্রা বৃদ্ধি।

\* মানসিক অশান্তি।

\* অস্বাভাবিক রক্তচাপ।

\* ঘাম ঝরা।

\* অনৈচ্ছিক মুত্রত্যাগ (অসংযম)।

\* ক্রিয়েটিনিন কাইনিনের মাত্রা বৃদ্ধি।

\* মূত্রে প্রোটিন।

ID: 1406

Context: নিউরোলেপটিক ম্যালিগন্যান্ট সিন্ড্রোম কারন

Question: নিউরোলেপটিক ম্যালিগন্যান্ট সিন্ড্রোম এর প্রধান কারণ কি কি?

Answer:

অ্যান্টিসাইকোটিক্স দিয়ে ডোপামিন রিসেপ্টরের অবরোধের ফলে এনএমএস ঘটে। ডোপামিন হলো স্নায়ুর বার্তা প্রেরণে সহায়ক উপাদান। স্নায়ু রিসেপ্টরে ডোপামিনের অনুপস্থিতির থেকে এনএমএস হয়। এই প্রক্রিয়ার সঠিক কারণ এখনও অজানা।অন্যান্য যে কারণগুলি এনএমএসের ঝুঁকির দিকে ঠেলে দিতে পারে:

\* 2 বা ততোধিক অ্যান্টি-সাইকোটিক্সের ব্যবহার।

\* হঠাৎ করে অ্যান্টি-সাইকোটিক্সের মাত্রা বৃদ্ধি।

\* অ্যান্টি-সাইকোটিক্স ওষুধের মৌখিকভাবে গ্রহণ না করা।

\* ডিহাইড্রেশন বা জলশূন্যতা।

\* চেতনানাশক ওষুধের ব্যবহার।

\* ডোপামিন রিসেপ্টর উপর কাজ করে এমন ওষুধ নেওয়া বন্ধ করে দেওয়া।

\* বমনরোধক ওষুধ।

\* এনএমএসের পূর্ব ইতিহাস।

ID: 1407

Context: নিউরোলেপটিক ম্যালিগন্যান্ট সিন্ড্রোম চিকিৎসা

Question: কিভাবে নিউরোলেপটিক ম্যালিগন্যান্ট সিন্ড্রোম নির্ণয় ও চিকিৎসা করা হয়?

Answer:

নিউরোলেপটিক ম্যালিগন্যান্ট সিন্ড্রোম নিশ্চিত করার কোনও নির্দিষ্ট পরীক্ষা নেই। তাই, চিকিৎসক আপনাকে রক্ত পরীক্ষা, ইলেক্ট্রোলাইট পরীক্ষা এবং মূত্রপরীক্ষা সহ অনেকগুলি পরীক্ষা করানোর পরামর্শ দেবেন। আবার কখনও চিকিৎসক কোনও ইমেজিং টেস্ট অথবা ইলেক্ট্রোএনসেফালোগ্রাম (ইইজি) করানোর পরামর্শ দেন।এনএমএসের জরুরি অবস্থা হওয়ায় অবিলম্বে ব্যবস্থা নেওয়া প্রয়োজন।

প্রথমত,আপনার চিকিৎসক যে ওষুধগুলির কারণে এনএমএস হয়েছে, সেগুলি বন্ধ করার পরামর্শ দেবেন। তারপর, এর উপসর্গের চিকিৎসা করা হয়। হাইপারথারামিয়া (শরীরের উচ্চ তাপমাত্রা)-র ক্ষেত্রে, শরীর থেকে বের হয়ে যাওয়া তরল ও ইলেক্ট্রোলাইট বা খনিজের মাত্রা ফেরানোর পাশাপাশি শীতলীকরণ বৃদ্ধির জন্য ব্যবস্থা নেওয়া হয়। চিকিৎসক আপনাকে এনএমএস হওয়ার কম ঝুঁকি রয়েছে এমন ওষুধ দেবেন, কিুন্তু প্রতিনিয়ত খেয়াল রাখা দরকার। সাধারণত, 7-14 দিনের মধ্যে সেরে ওঠা লক্ষ্য করা যায়।

ID: 2018

Context: ডিমেনশিয়া

Question: ডিমেনশিয়া মানে কি?

Answer:

ডিমেনশিয়া হল একটি যৌগিক শব্দ যা স্মৃতিশক্তি, ভাষা, সমস্যা সমাধান এবং অন্যান্য চিন্তাভাবনার দক্ষতা হ্রাসের কারণে যে রোগ এবং অবস্থার জন্য ব্যবহৃত হয় যা একজন ব্যক্তির দৈনন্দিন কাজ সম্পাদন করার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করে।

স্মৃতিশক্তি হ্রাস ডিমেনশিয়ার একটি উদাহরণ। আলঝেইমার হল ডিমেনশিয়ার সবচেয়ে সাধারণ কারণ এবং এটি এক ধরনের মানসিক অসুস্থতা। আল্জ্হেইমার রোগের চিকিৎসা পাওয়া যায় না, তবে এর উপসর্গ কমাতে চিকিৎসা করা যেতে পারে.

ID: 2019

Context: ডিমেনশিয়া

Question: ডিমেনশিয়া কত প্রকার?

Answer:

ডিমেনশিয়ার বিভিন্ন প্রকার রয়েছে, যার মধ্যে রয়েছে:

\* আলঝেইমার রোগ:

এই অবস্থাটি মস্তিষ্কের মৃত কোষে “ফলক” এবং কোষগুলির মধ্যে “জট” (উভয় প্রোটিনের অস্বাভাবিকতার কারণে) দ্বারা চিহ্নিত করা হয়।আল্জ্হেইমের রোগের সমস্ত কারণ জানা যায় না, তবে বিশেষজ্ঞরা বিশ্বাস করেন যে কারণগুলির মধ্যে একটি হল আলঝেইমার রোগের জেনেটিক্স এবং পারিবারিক ইতিহাস।আল্জ্হেইমার্সে আক্রান্ত ব্যক্তির মস্তিষ্কের টিস্যুতে ক্রমান্বয়ে কম স্নায়ু কোষ এবং সংযোগ থাকে এবং মোট মস্তিষ্কের আকার সঙ্কুচিত হয়।রোগটি স্মৃতিশক্তি হ্রাস দ্বারা চিহ্নিত করা হয়; ভাষার ফাংশন হারানো (অ্যাফেসিয়া); বক্তৃতার সময় ঠোঁট, চোয়াল এবং জিহ্বার পেশীগুলির অ্যাপ্রাক্সিয়া; অথবা ভিজ্যুয়াল এবং ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য ব্যাধিগুলি বক্তৃতা বা নামকরণ (অজ্ঞেয়বাদী) সনাক্ত করা কঠিন করে তোলে।

\* ভাস্কুলার অ্যামনেসিয়া:

মস্তিষ্কে রক্ত ​​সরবরাহকারী রক্তনালীগুলির ক্ষতির ফলে ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া হতে পারে।ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া কম ফোকাস এবং ধীর চিন্তার কারণ হতে পারে।লুই শরীরের সাথে ডিমেনশিয়া:

এটি মস্তিষ্কের অস্বাভাবিক কাঠামোর সাথে যুক্ত একটি নিউরোডিজেনারেটিভ অবস্থা।

এটি একটি সাধারণ ধরনের প্রগতিশীল ডিমেনশিয়া এবং এতে হ্যালুসিনেটিং (বস্তু বা মানুষ না দেখা), মনোযোগের সমস্যা, কাঁপুনি, অসংলগ্ন নড়াচড়া এবং নমনীয় পেশীর মতো উপসর্গ রয়েছে।

\* মিশ্র ডিমেনশিয়া:

এটি একই সাথে ঘটতে থাকা দুই বা তিন ধরনের ডিমেনশিয়া রোগ নির্ণয়কে বোঝায়।

উদাহরণস্বরূপ, একজন ব্যক্তি একই সময়ে আলঝাইমার রোগ এবং ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া উভয়ই দেখাতে পারে।

\*ফ্রন্টোটেম্পোরাল অ্যামনেসিয়া:

এই অবস্থার মধ্যে স্নায়ু কোষের ভাঙ্গন এবং মস্তিষ্কের টেম্পোরাল এবং ফ্রন্টাল লোবের সাথে এই স্নায়ু কোষের সংযোগ অন্তর্ভুক্ত।

সাধারণত এই অবস্থায় দেখা যায় এমন লক্ষণগুলি একজন ব্যক্তির ব্যক্তিত্ব, আচরণ, ভাষা, গতিবিধি, বিচার এবং চিন্তাভাবনাকে প্রভাবিত করে।

\*পারকিনসন রোগ:

এই রোগ এছাড়াও লুই শরীরের উপস্থিতি দ্বারা চিহ্নিত করা হয়।

পারকিনসন্স ডিজিজকে সাধারণত নড়াচড়ার ব্যাধি হিসাবে বিবেচনা করা হয়, তবে এটি ডিমেনশিয়ার লক্ষণও হতে পারে।

ID: 2020

Context: ডিমেনশিয়ার কারণ

Question: ডিমেনশিয়ার কারণ কী?

Answer:

ডিমেনশিয়ার সাধারণ কারণগুলি হল:

\* ডিজেনারেটিভ নিউরোপ্যাথি

\* আলঝেইমার রোগ

\* হান্টিংটন এর রোগ

\* পারকিনসন রোগ

\* নির্দিষ্ট ধরণের মাল্টিপল স্ক্লেরোসিস (একটি রোগ যেখানে ইমিউন সিস্টেম আক্রমণ করে এবং স্নায়ুর প্রতিরক্ষামূলক আস্তরণের ক্ষতি করে, মস্তিষ্ক এবং শরীরের মধ্যে যোগাযোগ ব্যাহত করে)

উপরের রোগগুলি সাধারণত বয়সের সাথে আরও খারাপ হয়।

ভাস্কুলার ডিসঅর্ডার: এই ব্যাধিগুলি সাধারণত মস্তিষ্কে রক্ত ​​সঞ্চালনকে প্রভাবিত করে এবং এর মধ্যে রয়েছে:

\* শরীরের কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র (মস্তিষ্ক এবং মেরুদণ্ড বা পিছনে) প্রভাবিত সংক্রমণ যেমন এইচআইভি (একটি যৌন সংক্রামিত রোগ), মেনিনজাইটিস (মস্তিষ্ক এবং মেরুদণ্ডের প্রদাহ), ক্রুটজফেল্ট-জ্যাকব রোগ (একটি অবক্ষয়জনিত রোগ) এবং এমনকি মস্তিষ্কের মৃত্যু যা ডিমেনশিয়া হতে পারে।

অ্যালকোহল বা ওষুধের দীর্ঘায়িত ব্যবহার

\* দুর্ঘটনা বা পড়ে যাওয়ার কারণে মস্তিষ্কে আঘাত বা আঘাত

\* মস্তিষ্কে তরল জমা (হাইড্রোসেফালাস)

ID: 2021

Context: ডিমেনশিয়ার কারণ

Question: ডিমেনশিয়ার ঝুঁকির কারণগুলি কী কী?

Answer:

কিছু শারীরিক এবং জীবনধারার কারণ ডিমেনশিয়া হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে। ডিমেনশিয়ার ঝুঁকির কারণগুলির মধ্যে রয়েছে:

\* বয়স

\* ডিমেনশিয়ার পারিবারিক ইতিহাস

\* বিষণ্ণতা

\* ডায়াবেটিস, মাল্টিপল স্ক্লেরোসিস, হৃদরোগ, স্লিপ অ্যাপনিয়া (একটি ঘুমের ব্যাধি যা হার্টের অবস্থা এবং উচ্চ রক্তচাপের কারণ হতে পারে) এবং ডাউন সিনড্রোম (বৌদ্ধিক অক্ষমতার সাথে সম্পর্কিত একটি জেনেটিক ব্যাধি)

\* মস্তিষ্কে আঘাত

\* ধূমপান

\* ভারী অ্যালকোহল সেবন

\* নিচুমানের খাবার

\* শারীরিক ব্যায়ামের অভাব

\* স্ট্রোক (মস্তিষ্কে রক্ত ​​সরবরাহ বাধাগ্রস্ত হয়ে মস্তিষ্কের ক্ষতি করে)

\* মস্তিষ্কের সংক্রমণ, যেমন মেনিনজাইটিস এবং সিফিলিসের ক্ষেত্রে (একটি ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ যা যৌন যোগাযোগের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে)

ID: 2022

Context: ডিমেনশিয়ার লক্ষণ

Question: ডিমেনশিয়ার লক্ষণগুলি কী কী?

Answer:

ডিমেনশিয়ার লক্ষণগুলি ব্যাপকভাবে পরিবর্তিত হতে পারে। উদাহরণ অন্তর্ভুক্ত:

\* স্মৃতিশক্তি হ্রাস

\* কথাবার্তা ও কথাবার্তায় অসুবিধা

\* স্থানিক এবং চাক্ষুষ ক্ষমতায় অসুবিধা, যেমন গাড়ি চালানোর সময় পথ হারানো

\* জটিল কাজগুলি পরিচালনা করতে অক্ষমতা

\* সমস্যা এবং যুক্তি সমাধানে অসুবিধা

\* পরিকল্পনা ও সংগঠনে অসুবিধা

\* সমন্বয়ে অসুবিধা

\* বিভ্রান্তি

\* দিশেহারা

\* ব্যক্তিত্বে পরিবর্তন

\* দুশ্চিন্তা

\* বিষণ্ণতা

\* সহজেই উত্তেজিত হওয়া

\* অনুচিত আচরণ

\* হ্যালুসিনেশন

\* প্যারানইয়া (অযৌক্তিক অবিশ্বাস এবং অন্যদের সন্দেহ)

ID: 2023

Context: ডিমেনশিয়ার চিকিৎসা

Question: ডিমেনশিয়া কিভাবে নির্ণয় করবেন?

Answer:

ডাক্তার রোগীকে পর্যবেক্ষণ করবেন এবং শারীরিকভাবে পরীক্ষা করবেন। চিকিৎসক রোগীর চিকিৎসা ও পারিবারিক ইতিহাস, রোগীর লক্ষণসহ নোট করবেন।

একটি একক পরীক্ষা ডিমেনশিয়া রোগ নির্ণয় নিশ্চিত করতে পারে না। সঠিক সমস্যা নির্ণয়ের জন্য ডাক্তার সম্ভবত বেশ কয়েকটি পরীক্ষার পরামর্শ দেবেন।

\* ল্যাবরেটরি পরীক্ষা:

রক্ত পরীক্ষা ভিটামিনের অভাব বা থাইরয়েড রোগের মতো সমস্যা সনাক্ত করতে পারে যা মস্তিষ্কের কার্যকারিতাকে প্রভাবিত করতে পারে।

স্পাইনাল ফ্লুইড (মেরুদন্ড বা মেরুদন্ডে উপস্থিত তরল) প্রদাহ, সংক্রমণ বা নির্দিষ্ট ডিজেনারেটিভ ডিসঅর্ডারের চিহ্নিতকারীর জন্য পরীক্ষা করা যেতে পারে।

\* মনস্তাত্ত্বিক মূল্যায়ন:

একজন মনোবিজ্ঞানী নির্ধারণ করতে পারেন যে বিষণ্নতা বা অন্যান্য মানসিক স্বাস্থ্যের অবস্থা দেখা লক্ষণগুলির জন্য দায়ী কিনা।

\* স্নায়বিক মূল্যায়ন:

ডাক্তাররা রোগীর ভাষা, মনোযোগ, স্মৃতি, চাক্ষুষ উপলব্ধি, সমস্যা সমাধানের ক্ষমতা, ভারসাম্য, ইন্দ্রিয় এবং প্রতিচ্ছবি মূল্যায়ন করেন।

\* জ্ঞানীয় এবং নিউরোসাইকোলজিকাল পরীক্ষা:

ভাষার দক্ষতা, স্মৃতিশক্তি, অভিযোজন, মনোযোগ, যুক্তি এবং বিচারের মতো চিন্তার দক্ষতা পরিমাপের জন্য বেশ কয়েকটি পরীক্ষা ব্যবহার করে রোগীর চিন্তা করার ক্ষমতা মূল্যায়ন করা হয়।

\* ব্রেন স্ক্যানঃ

সিটি স্ক্যান বা এমআরআই স্ক্যান: রক্তপাত, টিউমার, হাইড্রোসেফালাস বা টিউমারের প্রমাণ দেখায় এমন কোনো লক্ষণ আছে কিনা তা পরীক্ষা করার জন্য এই স্ক্যানগুলি করা হয়।

পিইটি স্ক্যান: এই স্ক্যানগুলি মস্তিষ্কের কার্যকলাপের ধরণগুলি দেখায় এবং মস্তিষ্কে অ্যামাইলয়েড বা টাউ প্রোটিন জমার জন্য পরীক্ষা করে। এই প্রোটিনের উপস্থিতি আলঝেইমার রোগের উপস্থিতি নির্দেশ করে।

ID: 2024

Context: ডিমেনশিয়ার চিকিৎসা

Question: ডিমেনশিয়ার চিকিৎসা কি কি?

Answer:

ডিমেনশিয়ার জন্য এখনও কোন সুনির্দিষ্ট চিকিৎসা নেই। তবে, ডাক্তার ডিমেনশিয়ার কারণ খুঁজে বের করতে পারেন এবং কারণটির চিকিৎসা করতে পারেন।

ডিমেনশিয়ার সাথে সম্পর্কিত লক্ষণগুলি নির্দিষ্ট ধরণের চিকিৎসা দ্বারা নিয়ন্ত্রণ করা যেতে পারে।

\* ওষুধঃ

\* কোলিনস্টেরেজ ইনহিবিটরস:

ডনেপেজিল, গ্যালান্টামিন এবং রিভাস্টিগমিনের মতো ওষুধগুলি রাসায়নিক বার্তাবাহকের মাত্রা বাড়াতে সাহায্য করে যা স্মৃতিশক্তি এবং বিচারে সহায়তা করে।

এই ওষুধগুলি প্রাথমিকভাবে আল্জ্হেইমের রোগের চিকিৎসার জন্য ব্যবহৃত হয়, তবে অন্যান্য ধরণের ডিমেনশিয়ার জন্যও নির্ধারিত হতে পারে।

এই ওষুধগুলির পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হল বমি বমি ভাব, বমি, ডায়রিয়া, ধীর হৃদস্পন্দন, ঘুমের ব্যাঘাত এবং মাথা ঘোরা।

\* মেম্যান্টাইনঃ

মেম্যান্টাইন (নামেন্ডা) গ্লুটামেটের ক্রিয়াকলাপ নিয়ন্ত্রণ করে, যা একটি রাসায়নিক বার্তাবাহক যা স্মৃতি এবং শেখার মতো মস্তিষ্কের ক্রিয়াকলাপ নিয়ন্ত্রণ করে।

মেম্যান্টিন কখনও কখনও একটি কোলিনেসটেরাস ইনহিবিটরওষুধের সাথে নির্ধারিত হতে পারে।

মাথা ঘোরা এই ওষুধের সাথে যুক্ত সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া।

\* অন্যান্য ওষুধঃ

বিষণ্ণতা, হ্যালুসিনেশন, পারকিনসন্স ডিজিজ, উত্তেজনা এবং ঘুমের ব্যাঘাতের মতো কিছু রোগের চিকিৎসার জন্য ডাক্তার নির্দিষ্ট কিছু ওষুধ দিতে পারেন।

\* থেরাপিঃ

ডিমেনশিয়ার কিছু উপসর্গ নির্দিষ্ট থেরাপি ব্যবহার করে চিকিৎসা করা যেতে পারে যেমন:

\* পেশাগত থেরাপি:

একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট শেখাবেন কীভাবে একজন ডিমেনশিয়া রোগীর আচরণ পরিচালনা করতে হয় এবং দুর্ঘটনা প্রতিরোধে বাড়িটিকে নিরাপদ করতে হয়।

\* পরিবেশের পরিবর্তনঃ

আশেপাশের পরিবেশে গোলমাল এবং গোলমাল কমে যায় একজন ডিমেনশিয়া রোগীকে মনোযোগ দিতে এবং কাজ করতে সাহায্য করার জন্য।

ছুরির মতো ধারালো ও বিপজ্জনক বস্তু লুকিয়ে রাখা হয়।

মনিটরিং সিস্টেম ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির উপর নজর রাখতে সাহায্য করে।

\* কাজগুলো সহজ করা:

যেকোন কাজকে ধাপে ধাপে বিভক্ত করা ডিমেনশিয়া রোগীর জন্য বোঝা এবং অনুসরণ করা সহজ করে তোলে।

একটি রুটিন অনুসরণ করা রোগীর জন্যও উপকারী।

এটি বিভ্রান্তি কমাতে সাহায্য করে।

ID: 2025

Context: ডিমেনশিয়ার জটিলতা

Question: ডিমেনশিয়ার জটিলতাগুলি কী কী?

Answer:

ডিমেনশিয়া নিম্নলিখিত জটিলতার কারণ হতে পারে:

\* সাধারণ স্ব-যত্ন কার্য সম্পাদনে অক্ষমতা: ডিমেনশিয়া সাধারণত বয়সের সাথে আরও গুরুতর হয়ে ওঠে। ডিমেনশিয়া বাড়ার সাথে সাথে, একজন ব্যক্তি দাঁত ব্রাশ করা, স্নান করা, পোশাক পরা, চুল আঁচড়ানো, একা ওয়াশরুম ব্যবহার করা এবং ওষুধ খাওয়ার মতো সাধারণ কাজগুলি করতে অক্ষম।

\* নিরাপত্তা চ্যালেঞ্জ: প্রতিদিনের সাধারণ ক্রিয়াকলাপগুলি ডিমেনশিয়ায় ভুগছেন এমন লোকেদের জন্য নিরাপত্তার সমস্যা তৈরি করতে পারে, যার মধ্যে রান্না করা, হাঁটা এবং গাড়ি চালানোর মতো ক্রিয়াকলাপ রয়েছে।

\* খারাপ পুষ্টি: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিরা তাদের পুষ্টির মাত্রাকে প্রভাবিত করে সম্পূর্ণরূপে খাওয়া কমাতে বা বন্ধ করে দেয়। এটি খাবার চিবানো এবং গিলতে অক্ষমতার কারণ হতে পারে।

\* নিউমোনিয়া: গিলতে অসুবিধা হলে ফুসফুসে খাবার শ্বাসরোধ বা আকাঙ্খার ঝুঁকি বাড়তে পারে। এটি ব্যক্তির শ্বাস-প্রশ্বাসের ক্ষমতাকে অবরুদ্ধ করতে পারে এবং নিউমোনিয়া হতে পারে।

ID: 2026

Context: ডিমেনশিয়ার প্রতিরোধ

Question: ডিমেনশিয়া কিভাবে প্রতিরোধ করা যায়?

Answer:

ডিমেনশিয়া প্রতিরোধে নিম্নলিখিত কিছু ব্যবস্থা নেওয়া যেতে পারে:

\* ধুমপান ত্যাগ কর

\* অ্যালকোহল খাওয়া বন্ধ করুন

\* শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন

\* সামাজিকভাবে সক্রিয় হন

\* আপনার মনকে ব্যস্ত এবং সক্রিয় রাখুন

\* ভিটামিন খাওয়ার পরিমাণ বাড়ান

\* উদ্বেগ এবং বিষণ্নতার মতো পূর্ব থেকে বিদ্যমান মানসিক স্বাস্থ্যের অবস্থার চিকিত্সা করুন

\* উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, স্থূলতা এবং উচ্চ কোলেস্টেরলের মতো শারীরিক রোগের চিকিৎসা করুন

ID: 2046

Context: করোনা পরবর্তী অবসাদ

Question: করোনা পরবর্তী অবসাদ দূরীকরণে কি করবেন?

Answer:

করোনা মহামারি আমাদের জীবনের সর্বক্ষেত্রে প্রভাব ফেলেছে। আর সেটা থেকে বাদ যায়নি আমাদের মানসিক স্বাস্থ্য। করোনা নতুনভাবে অনেককে অবসাদগ্রস্ত করেছে আর খারাপ করে দিয়েছে অতীতে এই মানসিক সমস্যায় ভোগা ব্যক্তিদের পরিস্থিতিও। মহামারির মধ্যে প্রিয়জন হারানো, সামাজিকভাবে দূরে থাকা আর অনিশ্চিত ভবিষ্যতের কারণে মানুষ এই পরিস্থিতির মুখোমুখি হচ্ছে।

করোনা পরবর্তী অবসাদ নিয়ন্ত্রণে বা দূরীকরণে ব্যক্তিপর্যায় থেকে নেওয়া যায় বিভিন্ন পদক্ষেপ। এগুলো হয়তো রাতারাতি আপনার অবস্থা বদলে দেবে না, তবে কিছুটা স্বস্তি দিতে পারে।

\* সারাক্ষণ সঙ্কটময় পরিস্থিতি নিয়ে না ভেবে অর্থাৎ ক্রাইসিস মুডে না থেকে পরিস্থিতিতে স্বাভাবিক হিসাবে দেখা চেষ্টা করুন। মনোবিজ্ঞানীগণ মনে করেন এটা যে-কোনো জরুরি অবস্থা থেকে মুক্তির প্রাথমিক পদক্ষেপ।

\* যতটুকু সম্ভব নিয়মিত রুটিনে ফিরে যান।

\* গণমাধ্যমের খবরাখবর আর সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমের পেছনে কম সময় দিন।

\* ব্যায়াম করার মাধ্যমে শারীরিকভাবে সক্রিয় হওয়ার চেষ্টা করুন।

\* সঠিক, সুষম ও স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খান।

\* পর্যাপ্ত ঘুমানোর চেষ্টা করুন।

\* পরিবার ও বন্ধুদের সাথে বেশি করে সময় কাটান। তাদের সাথে বেশি পরিমাণে মেশার চেষ্টা করুন।

সমস্যা জটিলতর মনে হলে মনোবিদের পরামর্শ নিন।

\* সবথেকে বড়ো কথা হলো, নিজের ভালো থাকাটা জরুরি। আর মানসিক স্বাস্থের দিকে নজর না দিয়ে কেউ চাইলেও ভালো থাকতে পারবে না। তাই বেঁচে থাকার তাগিদে কিংবা প্রিয়জনের কথা মাথায় রেখে হলেও এই অবসাদ থেকে বের হয়ে আসার চেষ্টা করুন, প্রয়োজনে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হন।

ID: 2047

Context: করোনা পরবর্তী অবসাদ

Question: করোনা পরবর্তী অবসাদ, মনোবিদ বা মনোচিকিৎসকের শরণাপন্ন কখন হবেন?

Answer:

করোনা মহামারির মাঝে মানসিক অবসাদগ্রস্ত হওয়াটা কোনো অস্বাভাবিক বিষয় নয়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার তথ্যমতে, করোনা পরবর্তী জীবনে বিশ্বের প্রায় ২৬ কোটি মানুষ অবসাদে ভুগছেন।

অবসাদ ব্যক্তিগত পর্যায় থেকে নিয়ন্ত্রিত না হয়ে গুরুতর হলে মনোবিদ আর মনোচিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়া যেতে পারে। এতে লজ্জা বা দ্বিধার কিছু নেই। আমাদের শরীর খারাপ হলে বা রোগাক্রান্ত হলে যেমন আমরা ডাক্তারের শরণাপন্ন হই, তেমনিই মানসিক যে-কোনো সমস্যাতেই মানসিক ডাক্তার বা মনোবিদের কাছে যাওয়া একেবারেই স্বাভাবিক বিষয়। অন্যান্য ডাক্তারের মতই মনোবিদ বা মনোচিকিৎসকেরাও ওষুধের প্রয়োগ এবং সাইকোথেরাপির মাধ্যমে (পৃথকভাবে কিংবা একইসাথে) মানসিক অবসাদের চিকিৎসা করে থাকেন।

ওষুধের মাধ্যমে চিকিৎসার পাশাপাশি কগনিটিভ বিহ্যাভিওরাল থেরাপি, ফ্যামিলি থেরাপি আর ইন্টারপার্সোনাল থেরাপি দিয়ে থাকেন থেরাপিস্টরা।

নিচের কারণগুলোর কোনোটি আপনার মধ্যে প্রকট হলে মনোবিদ বা মনোচিকিৎসকের শরণান্ন হতে পারেন–

\* অনবরত দুঃখ ও শূন্যতা অনুভব করলে,

\* স্বাভাবিকের চেয়ে অতি কম বা অতি বেশি মাত্রার ঘুম হলে,

\* স্বাভাবিকের চেয়ে অতি কম বা অতি বেশি মাত্রায় খাওয়ার প্রবণতা দেখা দিলে,

\* অকারণে উত্তেজিত হয়ে পড়লে,

\* শারীরিক শক্তির অভাব প্রবলভাবে অনুভব করলে,

\* অতিমাত্রায় বিরক্ত ও হতাশ বোধ করলে,

\* আগে যে কাজে আনন্দ পেতেন, এখন তাতে পুরোপুরি আগ্রহ হারিয়ে ফেললে,

\* মনোসংযোগে বেশিমাত্রায় অসাড়তা দেখা দিলে,

\* আত্মহত্যার চিন্তা মাথায় ঘুরতে থাকলে।

যেসব প্রতিষ্ঠানে মানসিক সমস্যার জন্য পরামর্শ নিতে পারেন–

\* স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের স্বাস্থ্য বাতায়ন নম্বর–১৬২৬৩

\* ব্র্যাক, সাইকোলজিক্যাল হেলথ অ্যান্ড ওয়েলনেস ক্লিনিক (পিএইচডব্লিউসি) এবং মানসিক সহায়তা হেল্পলাইন কান পেতে রই-এর টেলিকাউন্সেলিং প্ল্যাটফর্ম নম্বর–০১৭০৯-৮১৭১৭৯, প্রতিদিন সকাল ৮টা থেকে রাত ১২টা পর্যন্ত।

\* বাংলাদেশ রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটির মনঃসামাজিক সহায়তা সেল নম্বর–০১৮১১৪৫৮৫৪১, ০১৮১১৪৫৮৫৪২, রোববার থেকে বৃহস্পতিবার পর্যন্ত সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৫টা।

ID: 2048

Context: উদ্বেগ ও দুশ্চিন্তাজনিত সমস্যা

Question: যে চারটি খাবার আপনার উদ্বেগ ও দুশ্চিন্তাজনিত সমস্যা বাড়িয়ে দিতে পারে কি কি?

Answer:

বর্তমান সময়ে দুশ্চিন্তা ও উদ্বেগজনিত মানসিক সমস্যা সারা বিশ্বে প্রকটভাবে দেখা দিয়েছে। শুধুমাত্র আমেরিকাতেই প্রায় ৪০ মিলিয়ন মানুষ এই দুশ্চিন্তাজনিত রোগ বা anxiety-তে ভুগছেন। বাংলাদেশেও এর সংখ্যা নেহাতই কম নয়। বাংলাদেশের জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইন্সটিটিউটের হিসেব মতে ১৮ বছর এবং এর চেয়ে অধিক বয়সি মানুষের প্রায় ১৮.৭% এবং ৬০ ও তার অধিক বয়সি মানুষের প্রায় ২০.২% মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যায় আক্রান্ত ।

দীর্ঘদিন এই রোগে আক্রান্ত হয়ে থাকলে ডক্টরের পরামর্শ অনুযায়ী নিয়মিত এবং পরিমিত ওষুধ সেবনের পাশাপাশি গাইডেড মেডিটেশন করা যেতে পারে।

তবে আশ্চর্যের বিষয় হলো এমন কিছু খাবার আছে যেগুলো আপনার এই মানসিক দুশ্চিন্তাজনিত সমস্যাকে আরো বাড়িয়ে দিতে পারে।

আসুন জেনে নেই কোন সেই ৪টি খাবার যেগুলো আপনার এনজাইটি-জনিত সমস্যায় এড়িয়ে চলা উচিত:

১. অ্যালকোহল বা মদজাতীয় নেশাদ্রব্য: সাময়িক প্রশান্তি ও উৎকর্ষতার জন্য গ্রহণ করা এই অ্যালকোহল বা মদই উলটো আমাদের এনজাইটি বা দুশ্চিন্তা বাড়িয়ে দিতে পারে। মদ আমাদের শরীরে ঘুমের ব্যাঘাত এবং ডিহাইড্রেশন অর্থাৎ পানিস্বল্পতা ঘটায়। যা কি না এই এনাজাইটি বা উদ্বিগ্নতাকে ট্রিগার করতে পারে। এছাড়া মদ মস্তিষ্কের সেরোটেনিন নামক একটি হরমোন এবং নিউরনের সংবেদনশীলতাকে প্রভাবিত করে, যা আরেকটি কারণ হতে পারে শরীরে দুশ্চিন্তা বাড়িয়ে তোলার। একারণে অনেকে মদের নেশা কেটে যাওয়ার পর আরও তীব্রভাবে এনজাইটিজনিত সমস্যা অনুভব করে থাকেন।

২. ক্যাফেইন: সকালে ঘুম থেকে উঠেই এক কাপ গরম গরম কফি খেতে অনেকেই খুবই পছন্দ করেন । কিন্তু এই কফিতে বিদ্যমান ক্যাফেইন আমাদের শরীরে এনজাইটিজনিত সমস্যা বাড়িয়ে দিতে পারে । এমনকি ক্যাফেইন মস্তিষ্কে নিঃসৃত হওয়া হ্যাপি হরমোন সেরোটোনিনের পরিমাণ কমিয়ে দেওয়ার মাধ্যমেও বিষণ্ণতা বাড়িয়ে দিতে পারে। পরিমিত মাত্রায় ক্যাফেইন সেবন এজন্য খুবই জরুরি। দিনে ৪০ মিলিগ্রাম পর্যন্ত ক্যাফেইন গ্রহণ শরীরে কোনো সমস্যা তৈরি করে না বলে জানিয়েছে FDA ( The food & drug administration). এজন্য কফি এবং ক্যাফেইন বিদ্যমান আছে এমন খাবার যেমন চা, চকোলেট ও বিভিন্ন মাথাব্যথার ওষুধ সেবনে সচেতনতা বজায় রাখতে হবে।

৩. Added Sugar বা পরোক্ষভাবে চিনি মিশ্রিত খাবারসমূহ: খাবারকে শতভাগ চিনিমুক্ত রাখা আমাদের পক্ষে প্রায় অসম্ভব কেননা প্রাকৃতিকভাবেই অনেক খাবার এবং প্রায় সকল ফলেই চিনি মিশ্রিত থাকে। তবে আসল সমস্যা হয় সেসব চিনিমিশ্রিত খাবারসমূহে যেগুলোকে প্রত্যক্ষভাবে মনে হয় চিনিবিহীন। কারণ যেহেতু আমরা জানি না সেগুলোতে চিনি মেশানো আছে–আমরা না বুঝেই অনেক বেশি পরিমাণ চিনি গ্রহণ করে ফেলি। যেমন: টমেটো সস, পাস্তা সস, কর্ন ফ্লেকস ইত্যাদি। এই চিনি শরীরে রক্ত চলাচল হুট করে বাড়িয়ে দেয় এবং তাৎক্ষণিক শক্তি প্রদান করে যা কিছুক্ষণ স্থায়ী হওয়ার পর চলে যায়। তখন আমরা আবার বিষণ্ণ ও আলসে অনুভব করতে শুরু করি যা আমাদের এনজাইটি পরোক্ষভাবে বাড়িয়ে দিতে পারে। এজন্য এ সমস্ত খাবার যতটা সম্ভব আমাদের এগুলো এড়িয়ে চলার চেষ্টা করা উচিত।

৪. রিফাইনড কার্বস বা প্রক্রিয়াজাত শর্করা : শস্যদানাকে কয়েকধাপ পরিশোধনের মাধ্যমে তৈরি করা হয় এই রিফাইনড কার্বস। উদাহরণ: সাদা ময়দা, সাদা চাল, সাদা রুটি। এছাড়া রিফাইনড কার্বসের অন্তর্ভুক্ত। এই রিফাইনিং বা পরিশোধনের মাধ্যমে শস্যদানা থেকে এর ফাইবার আলাদা করে ফেলা হয়। যা এর পুষ্টিগুণ অনেক কমিয়ে ফেলে। কিছু রিফাইনড কার্বস জাতীয় খাবারের উদাহরণ হলো : সাদা পাউরুটি, সাদা ভাত, বিভিন্ন কেইক ও প্যাস্ট্রিস, তরল পানীয় বা বেভারেজ ড্রিংকস, পাস্তা ও নুডলস এবং বিভিন্ন প্যাকেটজাতীয় তৈরি খাবার। এই রিফাইনড কার্বস জাতীয় খাবার স্থুলতা, ডায়াবেটিস এবং হৃদরোগের মতো রোগের সৃষ্টি করে এবং পাশাপাশি এনজাইটি এবং বিষণ্ণতা জাতীয় সমস্যা বাড়িয়ে তোলে। এজন্য সাদা আটা ও ময়দা দিয়ে তৈরি খাবার যেন পরিমিত মাত্রায় গ্রহণ করা হয় সে ব্যাপারে সচেতন থাকতে হবে।

ID: 2049

Context: ডিপ্রেশন বা মানসিক অবসাদ বা বিষণ্ণতা

Question: যে দুই ধরনের ডিপ্রেশনে নারীরা হরহামেশাই আক্রান্ত হন কি কি?

Answer:

পোস্টপার্টাম ডিপ্রেশন বা প্রসব পরবর্তী ডিপ্রেশন

সন্তান জন্মদানের পরবর্তী সময়ে নতুন মা যেই ডিপ্রেশনে ভুগে থাকেন তাকে পোস্টপার্টাম ডিপ্রেশন বলা হয়। সন্তান জন্ম দেওয়ার পর দুঃখবোধ হওয়া কিংবা শূন্যতা অনুভব করা স্বাভাবিক। বেশিরভাগ নারীর ক্ষেত্রেই এর স্থায়িত্ব হয় কয়েক দিন। কিন্তু যদি এমন হয় যে সন্তান জন্মদানের দুই সপ্তাহের বেশি সময় ধরে এই মন খারাপ, অসহায় বোধ হওয়া ভাব থেকে যায় তবে তিনি পোস্টপার্টাম ডিপ্রেশনে ভুগতে পারেন। এর কিছু লক্ষণ হলো–

\* অস্থির লাগা বা মেজাজ খারাপ হয়ে থাকা।

\* দুঃখবোধ হওয়া বা অসহায় লাগা।

\* শিশুকে বা নিজেকে আঘাত করার কথা চিন্তা করা।

\* সন্তানের প্রতি কোনো আগ্রহ কাজ না করা, তার থেকে দূরে থাকা। অর্থাৎ এমন মনে হওয়া যে সন্তান নিজের নয়, অন্য কারোর।

\* কোনো শক্তি বা অনুপ্রেরণা না পাওয়া।

\* খুব কম খাওয়া কিংবা অতিরিক্ত খাওয়া।

\* স্মৃতিঘটিত সমস্যা হওয়া।

\* অপরাধবোধে ভোগা বা নিজেকে খারাপ মা মনে হওয়া।

\* পরিবার ও বন্ধুদের থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে যাওয়া।

\* সন্তান জন্মদানের পর দেহে হরমোনের পরিবর্তনের কারণেও এই ডিপ্রেশন হতে পারে।

প্রিমেনস্ট্রুয়াল ডিসফোরিক ডিসঅর্ডার বা পিরিয়ড পূর্বকালীন ডিপ্রেশন

পিরিয়ড বা ঋতুস্রাব শুরু হওয়ার আগে নারীরা ডিপ্রেশনের এই ধরনটির মুখোমুখি হতে পারে। এর কিছু লক্ষণ হলো–

\* মুড সুইং হওয়া।

\* বিরক্তি লাগা।

\* ভয় লাগা।

\* মনোযোগে ঘাটতি দেখা দেওয়া।

\* ক্লান্ত লাগা।

\* ঘুমে সমস্যা।

ID: 2052

Context: ডিপ্রেশন বা মানসিক অবসাদ বা বিষণ্ণতা

Question: ডিপ্রেশন থেকে দূরে থাকতে কি কি করবেন?

Answer:

ডিপ্রেশন বা বিষণ্ণতা হতে পারে ক্ষণস্থায়ী আবার হতে পারে দীর্ঘস্থায়ী। দীর্ঘস্থায়ী বিষণ্ণতায় আপনাকে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে। তবে সবসময় যে চিকিৎসার মাধ্যমে বিষণ্ণতা থেকে মুক্তি মিলবে এমনটাও নয়। তাই তারচেয়ে এর পেছনে থাকা কারণ খুঁজে বের করা, কারণগুলো আগে থেকেই প্রতিরোধ করা বেশি কার্যকর। দৈনন্দিন জীবনে আমরা কিছু ছোটো ছোটো পরিবর্তন করেই ডিপ্রেশনকে দূরে রাখতে পারি।

১। ব্যায়াম করা:

সপ্তাহে অন্তত ৩ থেকে ৫ দিন আধঘণ্টা সময় আমরা ব্যয় করতে পারি ব্যায়ামের জন্য। বিভিন্ন গবেষকের মতে, শরীরচর্চা বা ব্যায়াম–

শরীরের তাপমাত্রা বৃদ্ধি করে যা দেহের কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র শান্ত রাখে। দেহের এন্ডোরফিন নামক হরমোনের ক্ষরণ বাড়ায় যা মন ভালো রাখতে সাহায্য করে।

দেহের ইমিউন সিস্টেমের যে অংশগুলো ডিপ্রেশন বাড়িয়ে দেয়, সেগুলোর প্রভাব কমায়।

২। মাদকদ্রব্য থেকে দূরে থাকা:

মদ, ফেনসিডিল, ইয়াবা বা অন্যান্য মাদকদ্রব্য গ্রহণে সাময়িক প্রশান্তি মেলে বলে ধারণা করা হলেও তা কিন্তু শরীরের জন্য

একদমই উপকারী নয়। দীর্ঘদিন ধরে মাদকদ্রব্য গ্রহণের ফলে ডিপ্রেশন ও উদ্বিগ্নতার লক্ষণ আরও প্রকোপ হয়।

৩। সীমা নির্ধারণ করতে শেখা:

কোনো বিষয় বা কাজ নিয়ে অতিরিক্ত মগ্ন হয়ে থাকা ডিপ্রেশন আর অস্থিরতা দুটোই বাড়িয়ে দিতে পারে। অতএব, ব্যক্তিজীবন এবং কর্মজীবনের মাঝখানে সীমা টানতে হবে।

৪। সিগারেটকে না বলা:

সিগারেট আর ডিপ্রেশন একে অপরকে স্থায়ী করে তোলে। ডিপ্রেশন থেকে দূরে থাকতে সিগারেট খাওয়ার অভ্যাস ছাড়তে হবে।

৫। সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার নিয়ন্ত্রণ করা:

বেশকিছু গবেষণা বলছে, সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের অতিরিক্ত ব্যবহার ডিপ্রেশনের কারণ হতে পারে এবং আত্মসম্মানবোধ কমিয়ে দিতে পারে।

তাই সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার কমিয়ে পরিবার, বন্ধু কিংবা সহকর্মীদের বেশি সময় দেওয়া উচিত।

৬। মানসিক চাপ কমানো:

দীর্ঘসময় মানসিক চাপ নিয়ে থাকা ডিপ্রেশনের একটি সাধারণ কারণ। কোনো বিষয় বা কাজের প্রতি অতিরিক্ত প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হয়ে গেলে তা

ডিপ্রেশনের সম্ভাবনা বাড়িয়ে তোলে। তাই নিজেকে বুঝিয়ে যা করা বা পাওয়া সম্ভব নয় তা নিয়ে চিন্তা করা বাদ দেওয়াই ভালো।

৭। ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ভালো করে জানা:

যে ওষুধ খাওয়া হচ্ছে তার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো আগে ভালোভাবে জেনে নিতে হবে। এমন কিছু ওষুধ রয়েছে যেগুলোর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসেবে

ডিপ্রেশন বাড়তে পারে। তাই, যেকোনো ওষুধই চিকিৎসকের পরামর্শমতো খাওয়া উচিত এবং ওষুধটির পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ায় ডিপ্রেশন হতে পারে কি না সেটা জেনে নেওয়া উচিত।

৮। নিজের যত্ন নেওয়া:

নিজের যত্ন নেওয়ার মাধ্যমে সহজেই ডিপ্রেশনের মাত্রা কমিয়ে আনা যায়। পরিমিত ঘুমাতে হবে আর স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস থাকতে হবে।

মন খারাপের কারণ হবে এমন মানুষদের এড়িয়ে চলতে হবে। যেসব কাজে আনন্দ পাওয়া যায়, তাতে বেশি বেশি অংশ নিতে হবে।

নিজেকে ভালোবাসা বিষণ্ণতা কমানোর জন্য সবচেয়ে জরুরি।

ID: 2053

Context: ডিপ্রেশন বা মানসিক অবসাদ বা বিষণ্ণতা

Question: কেন হয় ডিপ্রেশন?

Answer:

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)-এর দেওয়া গাইডলাইন অনুযায়ী ডিপ্রেশনকে যে ক’টি বিষয় দ্বারা চিহ্নিত করা হয়েছে সেগুলো হলো: দুঃখ, আগ্রহ বা আনন্দ হারিয়ে ফেলা, অপরাধবোধ, নিজেকে মূল্যহীন লাগা, ঘুম ও ক্ষুধায় বিরক্তি, ক্লান্তি, দুর্বল মনোযোগ।

বিভিন্ন কারণে ডিপ্রেশন হতে পারে, হয় জৈবিক কিংবা পারিপার্শ্বিক পরিস্থিতির কারণে। ডিপ্রেশনের প্রচলিত কিছু কারণ হলো:

\* মস্তিষ্কের রসায়ন: মস্তিষ্কের যে অংশ মনঃমেজাজ, চিন্তা-ভাবনা, ঘুম, ব্যবহার ইত্যাদি পরিচালনা করে তাতে রাসায়নিক ভারসাম্যহীনতার কারণে ডিপ্রেশন হতে পারে।

\* হরমোনের পরিবর্তন: নারীর ইস্ট্রোজেন এবং প্রোজেস্টেরন নামক হরমোনের পরিবর্তন যা মাসিক ঋতুস্রাব, প্রসব পরবর্তী ঋতুস্রাব, পেরিমেনোপজ বা মেনোপজের সময় হয়ে থাকে তা ডিপ্রেশন ঝুঁকি বাড়াতে পারে।

\* শারীরিক অসুস্থতা: অনিদ্রা, দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা, স্ট্রোক, হার্ট অ্যাটাক, ক্যান্সারসহ দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতা ডিপ্রেশনের ঝুঁকি বাড়াতে পারে।

\* ব্যথা বা পীড়া: যারা দীর্ঘসময় ধরে মানসিক বা দীর্ঘস্থায়ী শারীরিক ব্যথা অনুভব করেন তাদের বিষণ্ণতা হওয়ার সম্ভাবনা উল্লেখযোগ্যভাবে বেশি।

\* পারিবারিক ইতিহাস: পরিবারের ঘনিষ্ঠ আত্মীয়স্বজনের মধ্যে ডিপ্রেশন থাকলে এই রোগ হতে পারে।

\* শৈশবের ট্রমা (মানসিক আঘাত): খুব ছোটোবেলার কোনো স্মৃতি যা এখনও মনে ভয় ও চাপের সৃষ্টি করে তার কারণে ডিপ্রেশন হতে পারে।

\* মাদক সেবনের ইতিহাস আপনার ঝুঁকিকে প্রভাবিত করতে পারে।

ডিপ্রেশনের ঝুঁকির কারণ ।ওপরে উল্লেখিত কারণ ছাড়াও কিছু কারণ রয়েছে যেগুলো ডিপ্রেশনের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। এগুলো হলো:

\* লিঙ্গ: গবেষণায় দেখা গেছে পুরুষদের তুলনায় নারীদের মধ্যে ডিপ্রেশনের প্রকোপ দ্বিগুণ বেশি।

\* আর্থসামাজিক অবস্থা: আর্থিক সমস্যা, নিম্ন সামাজিক অবস্থা ডিপ্রেশনের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

\* ভিটামিন ডি-এর অভাব ডিপ্রেশনের ঝুঁকি সৃষ্টি করে।

\* ওষুধ সেবন: জন্মনিয়ন্ত্রণ পিল, কর্টিকোস্টেরয়েড এবং বিটা ব্লকার-সহ কিছু ওষুধ বিষণ্ণতার বর্ধিত ঝুঁকির সাথে যুক্ত হতে পারে।

\* দীর্ঘস্থায়ী রোগ: হৃদরোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা প্রায় দ্বিগুণ হয় যারা করেন না, অন্যদিকে ক্যান্সারে আক্রান্ত ৪ জনের মধ্যে ১ জনেরও বিষণ্ণতা অনুভব করতে পারে।

\* মাদক সেবনের ফলেও আপনার ডিপ্রেশনের ঝুঁকি বাড়তে পারে।

এছাড়া প্রিয়জনের মৃত্যু, অসুখী বিবাহিত জীবন, কর্মস্থলের বা শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে সমস্যা, একাকীত্ব, ইত্যাদিও মানুষের ডিপ্রেশন বা বিষণ্ণতা বাড়িয়ে দিতে পারে।

সবার ক্ষেত্রে ডিপ্রেশনের লক্ষণ যে এক হবে এমনটা নয়। নিজের মনের কথা শুনুন এবং শারীরিক স্বাস্থ্যের মতো মানসিক স্বাস্থ্যকেও গুরুত্ব দিন। ডিপ্রেশনে থেকে ডিপ্রেশনকে নিয়ে লজ্জা না করে, পরামর্শ করুন কাউন্সেলরের বা থেরাপিস্টের সাথে। এতে নিজের জীবন ভালো কাটবে, অন্যকেও ভালো রাখবেন এবং অনেক জটিল শারীরিক ব্যাধি থেকেও পাবেন মুক্তি।

ID: 2054

Context: ডিপ্রেশন বা মানসিক অবসাদ বা বিষণ্ণতা

Question: বিষণ্ণতাকে দূরে রাখতে পারে কি পাঁচটি কাজ?

Answer:

খাদ্যাভ্যাস, শরীরচর্চা এবং জীবনধারায় প্রয়োজনীয় পরিবর্তন আনার মাধ্যমে আমরা যেমন আমাদের শারীরিক বিভিন্ন রোগ মোকাবিলা করতে পারি ঠিক তেমনই বিষণ্ণতার মতো মানসিক বিভিন্ন সমস্যাও দূরে রাখতে পারি।

চলুন জেনে আসি কী করে জীবনযাত্রায় একটুখানি পরিবর্তনের মাধ্যমে বিষণ্ণতা থেকে মুক্তি পাওয়া সম্ভব:

১। ব্যায়াম

সপ্তাহে ৩ থেকে ৫ দিন ৩০ মিনিটের শরীরচর্চা করুন। ব্যায়াম আপনার শরীরে এন্ডোরফিন উৎপাদন বাড়ায় যেটি আমাদের মন ভালো এবং উৎফুল্ল রাখার হরমোন। হাঁটা খুব ভালো মানের শারীরিক ব্যায়াম।

২। মাদক সেবন পরিহার

যেকোনো মাদক শুরুতে আমাদের ভালো বোধ করায় তবে দীর্ঘমেয়াদে, এগুলো হতাশা এবং উদ্বেগের তৈরি করে। বিষণ্ণতাকে দূরে রাখতে চাইলে মাদক থেকে দূরে থাকুন।

৩। সীমা নির্ধারণ

অতিরিক্ত কাজ এবং বহুমুখী দ্বায়িত্ব আপনাকে উদ্বেগ এবং বিষণ্ণতার দিকে ঠেলে দেয়। আপনি পেশাগত এবং ব্যক্তিগত জীবনে কতটুক ভার সামলাবেন এবং তাতে আপনার শরীর ও মন কতটুক সায় দেয় সেটা বুঝে নিতে হবে আপনাকেই।

৪। নিজের যত্ন নিজেই

আমাদের শারীরিক এবং মানসিক–দুই ধরনের স্বাস্থ্যের কথাই মাথায় রাখতে হবে–কারণ শরীর ও মন একে অন্যের সাথে সরাসরি জড়িত। যথেষ্ট ঘুম, স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, নেতিবাচক মানুষ এড়িয়ে চলা এবং আনন্দদায়ক কার্যকলাপের মাধ্যমে নিজেকে মানসিক ও শারীরিকভাবে সুস্থ রাখার চেষ্টা করুন।

৫। প্রয়োজনীয় ভিটামিন গ্রহণ করুন

ভিটামিন B-12 এবং B-6 মস্তিষ্কের স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। যখন আপনার ভিটামিন বি-এর মাত্রা কম থাকে, তখন আপনার বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেশি হতে পারে।

ভিটামিন ডি মস্তিষ্ক, হার্ট এবং হাড়ের স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ এবং এর ঘাটতি বিষণ্ণতার উৎস।

এছাড়াও আপনার চিকিৎসক আপনাকে ওমেগা -3 ফ্যাটি অ্যাসিড বা ওমেগা -3 চর্বি যুক্ত খাবার খেতে বলতে পারে।

তবে কখনই এসব ভিটামিন সাপ্লিমেন্টগুলো ইচ্ছামতন খাওয়া যাবে না কারণ এগুললোর ভুল ব্যবহার আপনার শরীরের জন্য ক্ষতির কারণ হতে পারে। যে-কোনো ধরনের ভিটামিন গ্রহণের আগে অবশ্যই ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে নিতে হবে।

জীবনযাত্রায় এই পরিবর্তনগুলো বিষণ্ণতাকে দূরে রাখতে সহায়তা করে। তবে এরপরও যদি আপনার বিষণ্ণতার সমস্যার উন্নতি না হয় তবে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

ID: 2055

Context: ডিপ্রেশন বা মানসিক অবসাদ বা বিষণ্ণতা

Question: ডিপ্রেশনের নানান প্রকারভেদ কি?

Answer:

ডিপ্রেশন বা বিষণ্ণতা একেক জনের ক্ষেত্রে একেক রকম হতে পারে। লক্ষণের তীব্রতার ওপর নির্ভর করে একে কয়েকটি ভাগে ভাগ করা যায়।

মেজর ডিপ্রেসিভ ডিসঅর্ডার (এমডিডি) বা গুরুতর ডিপ্রেশন

ডিপ্রেশনের গুরুতর রূপটিকে বলা হয় মেজর ডিপ্রেসিভ ডিসঅর্ডার। নিজের ইচ্ছার বিরুদ্ধে যখন কোনো ব্যক্তি অবিরাম হতাশা, দুঃখবোধ আর মূল্যহীনতায় ভোগেন তখন ধরা যায় তিনি ডিপ্রেশনের এই পর্যায়ে রয়েছেন। মেজর ডিপ্রেসিভ ডিসঅর্ডারের কিছু লক্ষণ হলো–

\* দিনের বেশিরভাগ সময়েই হতাশায় নিমজ্জিত থাকা।

\* প্রায় সব কাজেই আগ্রহ হারিয়ে ফেলা।

\* চোখে পড়ার মতো ওজন বাড়া বা কমে যাওয়া।

\* অতিরিক্ত ঘুমানো কিংবা একদমই ঘুমাতে না পারা।

\* চিন্তা-ভাবনা বা চলাচলে গতি ধীর হয়ে যাওয়া।

\* প্রায় দিনই ক্লান্তি অনুভব করা।

\* নিজেকে মূল্যহীন লাগা বা অপরাধবোধে ভোগা।

\* মনোযোগ হারিয়ে ফেলা বা সিদ্ধান্তহীনতায় থাকা।

\* বারবার মৃত্যু বা আত্মহত্যার কথা ভাবা।

\* যদি কোনো ব্যক্তি ২ সপ্তাহের বেশি সময় ধরে ওপরের ৫ বা তার অধিক সমস্যায় ভুগে থাকেন তবে বলা যেতে পারে তিনি মেজর ডিপ্রেসিভ ডিসঅর্ডারে ভুগছেন। যত দ্রুত সম্ভব তার চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়া দরকার।

পার্সিস্ট্যান্ট ডিপ্রেসিভ ডিসঅর্ডার (পিডিডি) বা স্থায়ী ডিপ্রেশন

ডিপ্রেশনের এই ধরনটিকে ডিস্টিমিয়াও বলা হয়ে থাকে। এর প্রভাব হালকা হলেও এটি বেশি স্থায়ী হয়। পার্সিস্ট্যান্ট ডিপ্রেসিভ ডিসঅর্ডারের কিছু লক্ষণ হলো–

\* স্বাভাবিক দৈনন্দিন কাজকর্মে আগ্রহ হারিয়ে ফেলা।

\* নিরাশ হয়ে পড়া।

\* আত্মসম্মান কমে যাওয়া।

\* নতুন কিছু করার মাত্রা কমে যাওয়া।

অন্তত দুই বছর ধরে যদি কোনো ব্যক্তি ওপরের সমস্যাগুলোর সম্মুখীন হয়ে থাকেন তবে বলা যেতে পারে তিনি পার্সিস্ট্যান্ট ডিপ্রেসিভ ডিসঅর্ডারে ভুগছেন।

সাইকোটিক বা মানসিক ডিপ্রেশন

এই ডিপ্রেশনে ভোগা রোগীর মধ্যে যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে তা হলো–

\* হ্যালুসিনেশন (এমন কিছু দেখা বা শোনা বাস্তবে যার অস্তিত্ব নেই)

\* বিভ্রম (মিথ্যা বিশ্বাস)

\* প্যারানয়া (অন্যরা ক্ষতি করবে এমনটা বিশ্বাস করা)

\* এছাড়াও নারীরা পিরিয়ড পূর্বকালীন ডিপ্রেশন এবং প্রসব পরবর্তী ডিপ্রেশনেও আক্রান্ত হতে পারেন।

ডিপ্রেশনের ধরন যাই হোক, সঠিকভাবে তা জানলে এবং সেই অনুযায়ী চিকিৎসা গ্রহণ করলে তা সামলে ওঠা যায়।

ID: 2063

Context: পোস্টপার্টাম ডিপ্রেশন বা প্রসব-পরবর্তী বিষণ্ণতা

Question: প্রসবোত্তর বিষণ্ণতাকে প্রতিরোধ করার ৪টি টিপস কি?

Answer:

প্রসব পরবর্তী বিষণ্ণতা হতে পারে সদ্য প্রসূতি মা ও তার সন্তানের জন্য বিপজ্জনক। তাই নিজের এবং পরিবারের স্বার্থেই প্রসব পরবর্তী বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে। প্রসবোত্তর বিষণ্ণতাকে প্রতিরোধে নিচের এই চারটি টিপসও মেনে চলতে পারেন:

১. কথা বলুন

আপনি আপনার অনুভূতিগুলোকে নিজের মধ্যে না রেখে আপনার বিশ্বস্ত কারো সাথে ভাগাভাগি করে নিতে পারেন। তখন মনে হবে অন্যরা আপনার বিষয়গুলো শুনতে ইচ্ছুক এবংআপনি একা নন।

২. একা না থাকার চেষ্টা করুন

একা না থেকে বরং পছন্দের মানুষগুলোর সাথে বেশি বেশি সময় কাটান। এটি আপনার একাকিত্ব দুর করে অন্যদের সংস্পর্শে যেতে সাহায্য করতে পারে।

বিভিন্ন ধরনের গ্রুপে যুক্ত হতে পারেন। একটি গ্রুপে থাকলে অন্যান্য বিষয়গুলোতে ফোকাস করতে হয় ফলে নিজের মানসিক চাপ এমনিতেই কিছুটা হালকা হয়ে যায়। নিজের বন্ধু- বান্ধবী কিংবা আত্মীয়স্বজনের সাথে বেশি সময় কাটান।

৩. নিজেকে জোর করে কাজে অন্তর্ভুক্ত করবেন না

আপনি যদি কাজ বা চাকরির জন্য প্রস্তুত না হন এখনই তবে নিজের ওপর জোর করবেন না। মনে রাখবেন এই সময়টা আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য গুরুত্বপূর্ণ। তাই প্রয়োজনে আরো কিছুদিনের জন্য কাজ থেকে দূরে থাকার চেষ্টা করুন।

৪. বিশ্রাম করুন এবং শান্ত থাকুন

মন ও শরীর উভয়কে ভালো রাখার জন্য রাতের ঘুম খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনার শিশু অনেকক্ষণ জেগে থাকে তাহলে অন্য কাউকে দায়িত্ব দিন, যাতে আপনি পর্যাপ্ত ঘুমাতে পারেন। আপনার শিশুর যত্নের জন্যই আপনার যথেষ্ট বিশ্রাম প্রয়োজন।

যেভাবেই হোক মনকে শান্ত করতে হবে। এমন কিছু করুন যা আপনার মানসিক চাপ ও উত্তেজনা কমাতে সাহায্য করতে পারে।

ID: 2064

Context: পোস্টপার্টাম ডিপ্রেশন বা প্রসব-পরবর্তী বিষণ্ণতা

Question: প্রসব-পরবর্তী বিষণ্ণতা প্রতিরোধে করনিয় কি ?

Answer:

জন্মের পর মা ও শিশুর শারীরিক স্বাস্থ্যের প্রতি আমরা অনেক গুরুত্ব দেই, তবে সাধারণত উপেক্ষিত থাকে মায়ের মানসিক স্বাস্থ্যের দিকটা। সদ্য প্রসূতি মায়েদের অনেকেই প্রসবপরবর্তী বিষণ্ণতায় ভুগেন যা একই সাথে মা ও শিশু দুজনের জন্যই ক্ষতির কারণ হয়ে উঠতে পারে।

একজন সদ্য প্রসূতি মা যেন বিষণ্ণতায় না হারায় এবং মা যেন শিশুর নিবিড় যত্ন নিতে পারে–এই কারণেই প্রসবপরবর্তী বিষণ্ণতায় পরার আগেই প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা নেওয়া উচিত। কয়েকটি ধাপে এটি করা যেতে পারে।

প্রথমত,

নিজেই নিজের দায়িত্ব নিন। প্রসবোত্তর বিষণ্ণতার যেকোনো লক্ষণ দেখা দিলে দেরি না করে আপনার চিকিৎসকে খুলে বলুন। আপনার প্রসবোত্তর বিষণ্ণতার পূর্ব ইতিহাস থাকলে, আপনি কখনও বড়ো রকমের বিষণ্ণতায় বা মানসিক রোগে ভুগে থাকলে এবং বর্তমানের বিষণ্ণতার যা যা লক্ষণ–সব ডাক্তারকে বললে তিনি উপযুক্ত থেরাপি এবং পরামর্শ দিতে পারবেন।

দ্বিতীয়ত,

নিজেকে প্রস্তুত রাখতে হবে। আপনার শিশুর জন্মের আগেই মোটামুটি একটি কর্ম পরিকল্পনা তৈরি করুন এবং প্রয়োজনে তা লিখে রাখুন।

পাশাপাশি যেসব ব্যাপার আপনাকে মাথায় রাখতে হবে সেগুলো হলো:

প্রয়োজনীয় ডাক্তার এবং চিকিৎসা কেন্দ্রের যোগাযোগের নাম্বার জোগাড় করে রাখা।

শিশুকে যত্ন নেওয়ার জন্য কাউকে আগে থেকেই ঠিক করতে হবে যাতে আপনি পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিতে পারেন।

বিষণ্ণতার যেকোনো উপসর্গ দেখা দিলে, আপনি ঠিক কী করবেন, কাকে যোগাযোগ করবেন।

স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে হবে।

প্রতিদিনের ব্যায়াম করতে হবে।

আপনার শখের বা পছন্দের কোনো কাজ করতে হবে।

অবশ্যই প্রচুর ঘুমাতে হবে।

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ, প্রিয়জনের সাথে সবসময় কথা বলুন, সাথে থাকুন।

পরিবারে নতুন শিশুর আগমন ঘটলে স্বাভাবিকভাবেই পরিবারের জীবনযাত্রায় পরিবর্তন আসে। এ সকল পরিবর্তনের সাথে নিজেকে খাপ খাইয়ে নেওয়া অনেক সময়ই খুব কঠিন মনে হতে পারে। এর মাঝে প্রসবপরবর্তী বিষণ্ণতা পারিবারিক জীবনকে আরো জটিল করে তুলতে পারে। তাই এ জাতীয় সমস্যা দেখা দিলে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়া উচিত। তাৎক্ষণিক চিকিৎসা আপনাকে দ্রুত স্বাভাবিক অবস্থা ফিরে পেতে সাহায্য করবে।

ID: 2065

Context: পোস্টপার্টাম ডিপ্রেশন বা প্রসব-পরবর্তী বিষণ্ণতা

Question: পোস্টপার্টাম ডিপ্রেশন বা প্রসব-পরবর্তী বিষণ্ণতা কী?

Answer:

পরিবারে যখন কোনো নতুন সদসস্যের আগমন ঘটে তখন সবাই তাকে নিয়েই ব্যস্ত সময় কাটায়। ফলে সদ্য প্রসূতি মায়ের দিকে তেমন খেয়াল অনেক সময়ই রাখা সম্ভব হয় না। কিন্তু সন্তান জন্মদানের পরবর্তী সময়ে প্রসূতি মায়েদের অনেক ধরনের শারিরীক-মানসিক পরিবর্তন দেখা দেয়।

অনেক নারীর ক্ষেত্রেই সন্তান জন্ম দেওয়ার পরপর তাদের আচরণে দুঃখবোধ কিংবা শূন্যতা অনুভব এবং অতিরিক্ত আবেগ প্রবণতা দেখা যায়, যা স্বাভাবিক একটি বিষয়। বেশিরভাগ নারীর ক্ষেত্রেই এর স্থায়িত্ব কয়েক দিন হয় । কিন্তু যদি সন্তান জন্মদানের পর দুই সপ্তাহেরও বেশি সময় ধরে মন খারাপ, অতিরিক্ত মেজাজ এবং অসহায়বোধ ভাব থেকে যায়, তবে তিনি পোস্টপার্টাম ডিপ্রেশন বা প্রসব পরবর্তী বিষণ্ণতায় ভুগতে পারেন। বিশেষত সন্তান জন্মদানের পর দেহে হরমোনের পরিবর্তনের কারণেও এই জাতীয় ডিপ্রেশন হতে পারে।

প্রসবপরবর্তী বিষণ্ণতার কিছু লক্ষণ হলো–

\* অস্থির লাগা বা মেজাজ খারাপ হয়ে থাকা;

\* কোনো কারণ ছাড়াই মন খারাপ বা কান্না আসা;

\* অতিরিক্ত ঘুম হওয়া অথবা প্রচণ্ড ক্লান্ত লাগলেও ঘুম না আসা;

\* খুব কম খাওয়া কিংবা অতিরিক্ত খাওয়া

\* নানান ব্যথা বা অস্বস্তি অনুভব হওয়া

\* সবকিছু অতিরিক্ত মনে হওয়া এবং হতাশ লাগা;

\* নিজেকে অসহায় লাগা;

\* মনোনিবেশ করতে বা সহজ সিদ্ধান্ত নিতে না পারা

\* যে জিনিসগুলো এক সময় উপভোগ করতেন তাতে বর্তমানে কোনো আগ্রহ না থাকা

\* কোনো কাজে শক্তি বা অনুপ্রেরণা না পাওয়া;

\* শিশুকে বা নিজেকে আঘাত করার কথা চিন্তা করা

\* সন্তানের প্রতি কোনো আগ্রহ কাজ না করা, তার থেকে দূরে থাকা। অর্থাৎ এমন মনে হওয়া যে সন্তান নিজের নয়, অন্য কারোর।

\* স্মৃতির সমস্যা বা কম হওয়া;

\* অপরাধবোধে ভোগা বা নিজেকে খারাপ মা মনে হওয়া;

\* পরিবার ও বন্ধুদের থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে যাওয়া বা পালাতে চাওয়া

\* কখনও কখনও প্রসবোত্তর বিষণ্ণতার লক্ষণগুলো প্রসবের পরপরই দেখা দিতে পারে আবার কখনো কখনো কয়েক মাস পরেও দেখা দিতে পারে। কারো কারো ক্ষেত্রে লক্ষণগুলো এক বা দুই দিনের জন্য হয়, কারো ক্ষেত্রে আবার লক্ষণগুলো ফিরে ফিরে আসতে পারে। সময়মতো সঠিক চিকিৎসা না দেওয়া হলে লক্ষণগুলো আরো জটিল আকার ধারণ করতে পারে।

প্রসবোত্তর বিষণ্ণতা একজন সদ্য প্রসূতি মা কিংবা তার নবজাতক শিশুর যত্ন নেওয়া কঠিন করে তুলতে পারে। তাই এর প্রতিকার এবং চিকিৎসা খুবই জরুরি।

ID: 2603

Context: বিষণ্ণতা

Question: বিষণ্ণতা কয় ধরনের ?

Answer:

বিষণ্ণতা হালকা ও স্বল্পস্থায়ী বা গুরুতর ও দীর্ঘস্থায়ী হতে পারে। কিছু মানুষ শুধু একবার বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হয়, তবে অন্যরা এটি একাধিকবার অনুভব করতে পারে।

ID: 2604

Context: বিষণ্ণতা

Question: বিষণ্ণতা থেকে কি হতে পারে ?

Answer:

বিষণ্ণতা আত্মহত্যার দিকে ধাবিত করতে পারে, তবে যথাযথ সহায়তা প্রদান করা হলে এটি প্রতিরোধযোগ্য। এটি জানা গুরুত্বপূর্ণ যে, আত্মহত্যার কথা চিন্তা করে এমন তরুণদের সাহায্য করার জন্য অনেক কিছু করা যেতে পারে। মানসিক নির্যাতন, স্কুলে সহিংসতা, ঘনিষ্ঠ কারো মৃত্যু অথবা পারিবারিক সহিংসতা বা পারিবারিক ভাঙ্গনের মতো কিছু সমস্যার প্রতিক্রিয়া হিসাবে বিষণ্ণতা দেখা দিতে পারে। দীর্ঘ সময় ধরে মানসিক চাপে থাকার পর কেউ বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হতে পারে। এটি পরিবারেও চলতে পারে। কখনও কখনও আমরা জানি না কেন এটি ঘটে।

শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের মাঝে দীর্ঘ সময় ধরে অসুখী ভাব বা বিরক্তি হিসেবে বিষণ্ণতা দেখা দিতে পারে। একটু বড় শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের মাঝে বিষণ্ণতা দেখা দেওয়া খুব সাধারণ বিষয়। তবে প্রায়ই এটি অজানা অবস্থায় রয়ে যায়। কিছু শিশু হয়তো বলতে পারে যে, তারা "অসুখী" বা "দুঃখ" বোধ করছে। আবার অন্যরা বলতে পারে যে, তারা নিজেদের আঘাত বা এমনকি হত্যা করতে চায়। বিষণ্ণতায় আক্রান্ত শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের নিজের ক্ষতি করার ঝুঁকি বেশি থাকে। তাই এই ধরনের প্রতিক্রিয়া সবসময় গুরুত্বের সঙ্গে নেওয়া উচিত।

ID: 2605

Context: বিষণ্ণতা

Question: বিষণ্ণতায় কখন মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত ?

Answer:

একটি শিশুকে শুধু দুখী দেখালেই সে বিষণ্ণতায় ভুগছে– এমনটা মনে করার কারণ নেই। তবে যদি এই দুখীভাব অব্যাহতভাবে দেখা যায় বা স্বাভাবিক সামাজিক কাজকর্ম, আগ্রহ, স্কুলের কাজ বা পারিবারিক জীবনে এর প্রভাব পরিলক্ষিত হয়, তাহলে এর অর্থ হতে পারে- তাদের মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের সহায়তা প্রয়োজন। মনে রাখবেন, শুধু একজন ডাক্তার বা একজন মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞই বিষণ্ণতা নির্ণয় করতে পারেন। তাই আপনি যদি আপনার সন্তানের বিষয়ে চিন্তিত হন তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে পরামর্শের জন্য জিজ্ঞাসা করতে দ্বিধা করবেন না।

ID: 2606

Context: বিষণ্ণতার সাধারণ লক্ষণ ও উপসর্গ

Question: বিষণ্ণতার সাধারণ লক্ষণ ও উপসর্গ কী কী ?

Answer:

বিষণ্ণতার সাধারণ লক্ষণ ও উপসর্গ ঃ

\* দিনের অধিকাংশ সময় মন খারাপ বা ভার হয়ে থাকা

\* দৈনন্দিন কাজে আগ্রহের অভাব

\* আগে যেসব কাজে আনন্দ পাওয়া যেত এখন সেসবে আনন্দ বা উৎসাহ না পাওয়া

\* মনোযোগের অভাব

\* সিদ্ধান্তহীনতা

\* ঘুম কমে যাওয়া ( তবে কিছু ক্ষেত্রে রোগীর ঘুম বেড়ে যেতে পারে)

\* খাওয়ায় অরুচি (তবে কিছু রোগীর খাদ্য গ্রহণ বেড়ে যায়)

\* ওজন কমে যাওয়া (কারো কারো ওজন বেড়ে যেতে পারে)

\* নেতিবাচক চিন্তা

\* অযৌক্তিক বা অতিরিক্ত অপরাধবোধ

\* অল্পতেই ক্লান্ত হয়ে পড়া  
\* চিন্তা ও কাজের গতি ধীর হয়ে যাওয়া

\* মারাত্মক ক্ষেত্রে আত্মহত্যা প্রবণতা

উপরোক্ত উপসর্গগুলোর অধিকাংশই টানা দুই সপ্তাহের বেশী থাকলে তাকে মেজর ডিপ্রেসিভ ডিসঅর্ডার বা গুরুতর বিষণ্ণতা রোগ বলা হয়।

ID: 2607

Context: বিষণ্ণতার চিকিৎসা

Question: আপনার সন্তান হতাশাগ্রস্ত হলে কিভাবে তাকে সহায়তা করবেন ?

Answer:

\* কী ঘটছে তা দেখুন, তাদের জিজ্ঞাসা করুন তারা কেমন অনুভব করছে এবং বিবেচনা বা পরামর্শ ছাড়াই মন খুলে তাদের কথা শুনুন। আপনি আস্থা রাখেন এমন ব্যক্তিদের মধ্যে যারা আপনার সন্তানকে চেনে তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন। যেমন প্রিয় শিক্ষক বা ঘনিষ্ঠ বন্ধুকে জিজ্ঞাসা করুন, উদ্বেগজনক কিছু তাদের নজরে এসেছে কিনা বা বিভিন্ন জিনিসের প্রতি তাদের প্রতিক্রিয়ায় কোনো পরিবর্তন এসেছে কিনা। নতুন একটি স্কুল ভর্তি হওয়া বা বয়ঃসন্ধিকালের মতো জীবনের গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তনের সময় সন্তানের সুস্থতার দিকে বিশেষ মনোযোগ দিন।

\* তাদের সঙ্গে সময় কাটান: কথাবার্তা বলা বা তারা উপভোগ করবে- এ ধরনের বয়স-উপযোগী বিভিন্ন কার্যক্রম একসঙ্গে করার মাধ্যমে উষ্ণ, নির্ভরতা ও সমর্থনের পরিবেশ তৈরি করার চেষ্টা করুন। তাদের দৈনন্দিন কার্যক্রমের প্রতি আগ্রহী হোন, যেমন স্কুলে তাদের দিনটি কেমন ছিল বা তারা তাদের বন্ধুদের কোন দিকটি সবচেয়ে বেশি পছন্দ করে।

\* ইতিবাচক অভ্যাসকে উৎসাহিত করুন: আপনার সন্তানকে এমন সব কাজ করতে উৎসাহিত করুন, যা সাধারণত তারা উপভোগ করে। নিয়মিত খাওয়া ও ঘুমানোর অভ্যাস বজায় রাখুন এবং সক্রিয় থাকুন।শারীরিক কার্যকলাপ তাদের মন ভালো রাখার একটি গুরুত্বপূর্ণ উপায়। সঙ্গীত আমাদের মেজাজের ওপর জোরালো প্রভাব ফেলতে পারে। তাই একসঙ্গে এমন গান শোনার চেষ্টা করুন যা তাদের জীবন সম্পর্কে ইতিবাচক অনুভূতি দেয়।

\* নিজেদের প্রকাশ করতে দিন: সন্তানকে আপনার সঙ্গে কথা বলতে দিন। তারা কেমন অনুভব করছে সে সম্পর্কে তারা কী বলে তা মনোযোগ সহকারে শুনুন। ভাবনা শেয়ার করার জন্য আপনার সন্তানকে কখনই চাপ দেবেন না। এর পরিবর্তে আপনি অন্যান্য ধরনের সৃজনশীল অভিব্যক্তি; যেমন ছবি আঁকা, কারুশিল্প বা তাদের চিন্তাভাবনা ও অভিজ্ঞতা লিখে রাখতে উৎসাহিত করতে পারেন। মনের অবস্থা লিখে রাখা একটি মাধ্যম যা শিশুদের মন খারাপ করে বা মেজাজ বিগড়ে দেয়- এমন বিষয়গুলো পর্যবেক্ষণ করে তাদের অনুভূতি প্রকাশ করতে সাহায্য করতে পারে। এগুলো তাদের জীবনের ইতিবাচক দিক এবং তারা যে বিষয়গুলো নিয়ে গর্বিত তার একটি দুর্দান্ত স্মারক হতে পারে।

\* মানসিক চাপপূর্ণ পরিবেশ থেকে রক্ষা করুন: আপনার সন্তানকে এমন পরিস্থিতি থেকে দূরে রাখার চেষ্টা করুন যেখানে তারা অতিরিক্ত মানসিক চাপ, দুর্ব্যবহার বা সহিংসতার সম্মুখীন হতে পারে। এর পাশাপাশি সীমানা নির্ধারণ ও নিজের যত্ন নেওয়ার ইতিবাচক অভ্যাস বজায় রাখাসহ আপনার নিজের জীবনের মানসিক চাপ সামাল দিতে স্বাস্থ্যকর আচরণ ও প্রতিক্রিয়ার উদাহরণ তৈরি করার কথা মনে রাখবেন।

ID: 2608

Context: বিষণ্ণতার চিকিৎসা

Question: কিভাবে বিষণ্ণতা কাটিয়ে উঠা সম্ভব ?

Answer:

যেহেতু বিষণ্ণতা শুধু একজন যোগ্য বিশেষজ্ঞ দ্বারাই নির্ণয় করা যেতে পারে, তাই আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাহায্য নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ, যিনি আপনার সন্তানকে মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ বা মনোরোগ বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠাতে পারেন। যদি মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ মনে করেন যে আপনার শিশু চিকিৎসার মাধ্যমে উপকৃত হবে, সেক্ষেত্রে সামনে যেসব বিকল্প থাকবে তার মধ্যে কথা বলার এক ধরনের থেরাপিও অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে– যেখানে তারা শিখবে কীভাবে তাদের চিন্তাভাবনা ও অনুভূতিগুলো সামাল দিতে হয় অথবা হতে পারে কিছু থেরাপি ও ওষুধের সমন্বিত চিকিৎসা। যদি আপনার সন্তানের নিজের ক্ষতি করার চিন্তা থাকে বা ইতোমধ্যে নিজেকে ক্ষতিগ্রস্ত করে থাকে,তাহলে জরুরি সেবা বা স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাহায্য নিন। আপনি যদি চিন্তিত হয়ে পড়েন, তবে যোগাযোগ করতে দেরি করবেন না। চিকিৎসার মাধ্যমে বিষণ্ণতা কাটিয়ে উঠা সম্ভব এবং যত দ্রুত আপনি একজন বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলবেন, তত দ্রুত আপনার সন্তান ভালো বোধ করতে পারবে।

ID: 2609

Context: বিষণ্ণতার লক্ষণ

Question: বিষণ্ণতার কিছু সাধারণ লক্ষণ ও উপসর্গ কী কী?

Answer:

বিষণ্ণতার সাধারণ লক্ষণ ও উপসর্গ ঃ

\* বিষণ্ণতায় আক্রান্ত ব্যক্তির মধ্যে আত্মহত্যার প্রবণতা তৈরি হয়।

\* ঘুমের সমস্যার ক্ষেত্রে কারও ঘুম কমে যেতে পারে আবার কারও ঘুম বেড়েও যেতে পারে, আবার কারও ছাড়াছাড়া ঘুম হতে পারে।

\* তিনি বলেন অনেকের ক্ষেত্রে খাবারের স্বাদে পরিবর্তন হয়। ফলে খাবার বেড়েও যেতে পারে, তেমনি আবার কমেও যেতে পারে কিন্তু সব মিলিয়ে শরীরের ওজন কমে যায় অনেকের ক্ষেত্রে। কেউবা আবার মুটিয়ে যায়।

\* "আবার দেখা যাচ্ছে ঘুম হচ্ছে কিন্তু ঘুম থেকে যে শক্তি আসার কথা শরীরে তা না এসে উল্টো ক্লান্তি অনুভূত হচ্ছে। সেটিও বিষণ্ণতার লক্ষ্মণ হতে পারে।"

\* "বিষণ্ণতার কারণে হতাশা বোধ হয়। মনে হয় যে সামনে ভালো কিছু নেই। নিজের সব কিছু নেতিবাচক মনে হতে পারে। তার দ্বারা ভালো কিছু হবেনা মনে হয়। অর্থাৎ আত্মবিশ্বাস কমে যায়। আর এসব তার দৈনন্দিন জীবনাচরণে প্রভাব ফেলে"।

এর বাইরেও কিছু লক্ষ্মণের কথা চিকিৎসকরা বলে থাকেন যার মধ্যে রয়েছে- নানা ধরণের শারীরিক উপসর্গ দেখা দেয়া, হাত পা জ্বালা পোড়া করা, কান দিয়ে গরম ধোয়া বের হওয়ার অনুভূতি কিংবা ভীষণ মাথা ধরা এবং কোষ্ঠকাঠিন্য।

এই উপসর্গগুলোর একটি বা একাধিক দেখা দেওয়ার অর্থ এই নয় যে, একটি শিশু বিষণ্ণতায় আক্রান্ত। তবে এমন অনেক উপায় রয়েছে যার মাধ্যমে আপনি আপনার সন্তানকে এই অবস্থার সঙ্গে মানিয়ে নিতে সহায়তা করতে পারেন। আপনি যদি আপনার সন্তানের জন্য চিন্তিত হন, তাহলে পরামর্শের জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করতে দ্বিধা করবেন না। কিন্তু যখনি রোগ হবে সেটা একটু ভিন্ন। বিষণ্ণতা হতে পারে বিভিন্ন মাত্রা কিংবা গভীরতায়। মনে রাখতে হবে টানা দুই সপ্তাহ মন খারাপ থাকা বা আগে যেসব কাজে আনন্দ লাগতো সেসব স্বাভাবিক কাজগুলোতে আনন্দ না পাওয়ার মতো হলে এটিকে বিষণ্ণতার লক্ষণ হিসেবে বিবেচনা করতে হবে।

ID: 2610

Context: বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হবার ঝুঁকি

Question: কোনো বয়সী মানুষ বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেশী?

Answer:

যে কোনো বয়সেই বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। প্রাপ্ত বয়স্কদেরই বেশি দেখা দেয়। তবে যে কোনো বয়সী মানুষ এতে আক্রান্ত হতে পারেন পারিপার্শ্বিক নানা কারণে। বলছেন প্রাপ্ত বয়স্কদের অনেকেই হাসপাতালে আসেন নানা শারীরিক সমস্যা নিয়ে। কিন্তু যখনই একটু ডিটেইলসে যাওয়ার চেষ্টা করি তখন দেখতে পাই শারীরিক সমস্যা আসলে নেই। সমস্যাটা মানসিক এবং বিষণ্ণতা থেকে এগুলো হচ্ছে। তবে শিশু কিশোরদের মধ্যে নানা কারণে বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হবার সুযোগ বেশি। যেমন প্রেমে ব্যর্থতার কারণে অনেকে এই সমস্যায় আক্রান্ত হন তাই এ ধরণের ক্ষেত্রে শিশু কিশোরদের মানসিক সহায়তা জরুরি বলে মনে করেন।

ID: 2611

Context: বিষণ্ণতার কারন

Question: কি কি কারণের বিষণ্ণতা হতে পারে ?

Answer:

বিষণ্ণতার অনেকগুলো কারণের মধ্যে বিশেষ ভাবে গুরুত্বপূর্ণ জীনগত ত্রুটি একটি ।জেনেটিক কারণে অনেকে বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হতে পারেন। বিবেচনায় রাখা দরকার বায়োলজিক্যাল অসুখ বিসুখকে। এছাড়া নেতিবাচক মানসিক গঠন। কিংবা আশপাশের পরিবেশ যা সে মনে করে যে তার সাথে আর যাচ্ছেনা। আবার ব্রেক আপ, ডিভোর্স কিংবা পরিবারের কেউ অসুস্থতায় আক্রান্ত হলে সেখান থেকেও বিষণ্ণতা হওয়ার আশংকা থাকে। আবার চারপাশে সব ঠিক আছে কিন্তু তারপরেও জৈবিক বা অন্তর্গত নানা কারণে একজন মানুষ বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হতে পারে।

ID: 2612

Context: বিষণ্ণতা

Question: বিষণ্ণতা কয় ধরণের?

Answer:

বিষণ্ণতা তিন ধরণের হয়- মৃদু, অল্প বা বেশি। মৃদু বিষণ্ণতা নিজে থেকেই ঠিক হয়ে যায়। আবার অল্প হলে কারও সাথে শেয়ার করা বা সামাজিক মিথস্ক্রিয়া বাড়ালে কাজে লাগে। অর্থাৎ বিচ্ছিন্ন না থাকা। সবার সঙ্গে মেশা। যাদের সঙ্গ ভালো লাগে তাদের কাছে থাকা। মানুষের কাছ থেকে দুরে সরে না যাওয়ার মাধ্যমেও কিছুটা কাটিয়ে ওঠা সম্ভব।

ID: 2613

Context: বিষণ্ণতা্র চিকিৎসা

Question: বিষণ্ণতা থেকে কিভাবে নিরাময় পাওয়া যায় ?

Answer:

বিষণ্ণতা থেকে যেভাবে নিরাময় পাওয়া যায় ঃ

এজন্য আমরা বলি শারীরিক পরিশ্রম বা শরীরচর্চা করা। রেগুলার ৩০ মিনিট হাঁটা খুবই ভালো। কেউ বাইরে যেতে না পারলে ঘরের মধ্যেই ঘোরাফেরা করতে পারে তাতেও উপকার পাবে। একজন মানুষ যতোটা শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকবে ততটাই তার সমস্যা কাটবে।

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো মানসিকভাবে দৃঢ় থাক ও আত্মবিশ্বাস রাখা যে আমি পারবো। এজন্য নিজের ইতিবাচক বিষয়গুলোকে ফোকাস করা যেতে পারে এবং ভালো কাজগুলোর চর্চা করা। তবে দৈনন্দিন জীবন যাপনের কাজ কিংবা পড়ালেখা বা পরিবারের সাথে সম্পর্ক খারাপ হতেই থাকলে বা কেউ যদি ক্রমাগত নিজে গুটিয়ে নিচ্ছে মনে হলে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়া উচিত বলে মনে করেন তিনি।একজন মানুষের মধ্যে যে কোনো আবেগ গত পরিবর্তন অনেক দিন ধরে দেখা যাচ্ছে এবং সেটা দৈনন্দিন কাজকে প্রভাবিত করছে তখনি আপনাকে সতর্ক হওয়া উচিত।

ID: 2614

Context: বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হবার ঝুঁকি

Question: কাদের বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেশী?

Answer:

যে কোন ব্যক্তি যে কোন সময় বিষণ্ণতা রোগে আক্রান্ত হতে পারেন। নারীদের বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হওয়ার ঝঁুকি পুরুষদের দ্বিগুণ। মনে রাখা দরকার, বিষণ্ণতা রোগ ব্যক্তিগত দুর্বলতার লক্ষণ মাত্র নয়। এ রোগ স্বাভাবিক সাময়িক দুঃখবোধের চেয়ে আলাদা বিশেষ এক আবেগ—সংক্রান্ত মানসিক অসুস্থতা। তীব্রতা ভেদে বিষণ্ণতা রোগ ব্যক্তির স্বাভাবিক দৈনন্দিন জীবনযাপনকে বাধাগ্রস্ত করে।

ID: 2615

Context: বিষণ্ণতার প্রভাব

Question: বিষণ্ণতা কি আত্মহত্যার জন্য ঝুকিপুর্ন?

Answer:

বিষণ্ণতা আত্মহত্যার জন্য অন্যতম ঝুঁকিপূর্ণ মানসিক রোগ। গবেষকরা বলছেন, গুরুতর বিষণ্ণতা বা মেজর ডিপ্রেসিভ ডিসঅর্ডার—এ আক্রান্ত ব্যক্তিদের ১৫ শতাংশই আত্মহত্যার পথ বেছে নেয়। বিষণ্ণতা রোগে আক্রান্তরা দিনের পর দিন অধিকাংশ সময়ই মন খারাপ করে থাকেন, কোন কাজে উৎসাহ—মনোযোগ পান না, ঘুম—খাওয়ার রুচি—উদ্যম—গতি কমে যায়। পরবর্তীতে তা তীব্র আকার ধারণ করলে আক্রান্তরা নিজেদের জীবনকে নিরর্থক ও বোঝা মনে করতে থাকেন, সমাজ থেকে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করে রাখেন, প্রতিনিয়ত আত্মঘাতী চিন্তায় মন আচ্ছন্ন হতে থাকে। সঠিক সময়ে সঠিক চিকিৎসা না করালে এদের অনেকেই নির্মম সিদ্ধান্তের পরিণতি ঘটান।

ID: 2616

Context: বিষণ্ণতা্র চিকিৎসা

Question: বিষণ্ণতা থেকে কিভাবে নিরাময় পাওয়া যায় ?

Answer:

বিষণ্ণতা একটি চিকিৎসাযোগ্য মানসিক রোগ। বিষণ্ণতার লক্ষণ দেখা দিলে মনোচিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা গ্রহণ করা ও চালিয়ে যাওয়া উচিত। বিষণ্ণতারোধী (অ্যান্টিডিপ্রেসেন্ট) ওষুধ এবং সাইকোথেরাপী— উভয় পদ্ধতিতেই চিকিৎসা করা যায়। কোন রোগীর জন্য কোন ধরণের চিকিৎসা প্রয়োজন — রোগের তীব্রতা ভেদে মনোরোগ বিশেষজ্ঞ সে সিদ্ধান্ত নেবেন। উল্লেখ্য, অনেক ক্ষেত্রে দেখা যায়, চিকিৎসকের পরামর্শ মতো কিছুদিন ওষুধ সেবনের পর অথবা সাইকোথেরাপীস্টের সাথে সেশনে অংশগ্রহণের পর রোগী যখন ভাল বোধ করেন বা উপসর্গ কমে যায়, তখন রোগী বা তার আত্মীয়স্বজন চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়াই ওষুধ খাওয়ানো বন্ধ করে দেন বা সাইকোথেরাপী সেশনে আর অংশ নেন না। ফলে, রোগীর সঠিক চিকিৎসা হয় না। এবং কিছুদিন পর রোগীর উপসর্গ আবার ফিরে আসে। বিষণ্ণতায় আক্রান্ত ব্যক্তির চিকিৎসা গ্রহণের পাশাপাশি আরো কিছু বিষয়ের প্রতি লক্ষ্য রাখতে হবে। যেমন,

\* মনকে বিষণ্ণ করে বা মানসিক চাপ বাড়িয়ে তোলে এমন কথা বা কাজ এড়িয়ে চলতে হবে।

\* বিষণ্ণতার সময়ে বড় কোন সিদ্ধান্ত নেয়া থেকে যথাসম্ভব বিরত থাকতে হবে।

\* নিয়মিত ব্যায়াম বা শরীরচর্চা করা ভালো।

\* সুষম, স্বাস্থ্যসম্মত খাবার গ্রহণ করতে হবে।

\* পর্যাপ্ত সময় ঘুমাতে হবে, তবে বেশী ঘুম নয়।

\* সুস্থ—স্বাভাবিক সম্পর্কগুলোর চর্চা করতে হবে।

\* মাদকাসক্তি থেকে দূরে থাকতে হবে।

\* রুটিনমাফিক শৃংখলাপূর্ণ জীবনযাপন করতে হবে।

ID: 2617

Context: বিষণ্ণতার প্রভাব

Question: বিষণ্ণতা কি সামাজিক ও অর্থনৈতিক প্রবৃদ্ধি ও উৎপাদনশীলতার উপর প্রভাব ফেলে ?

Answer:

বিষণ্ণতা ব্যক্তির কর্মক্ষমতাকে বাধাগ্রস্ত বা নষ্ট করে দেয় বলে তা সামগ্রিকভাবে সামাজিক ও অর্থনৈতিক প্রবৃদ্ধি ও উৎপাদনশীলতার উপরও বিরূপ প্রভাব ফেলে। একটি উন্নয়নশীল দেশের জন্য যা মোটেও সুখবর নয়। এ কারণে বিষণ্ণতা রোগ প্রতিরোধ ও চিকিৎসায় শুধু ব্যক্তি ও পরিবারে নয়, সামাজিক এবং রাষ্ট্রীয় পর্যায়েও সচেতনতা এবং কার্যকর পদক্ষেপ গ্রহণ অবশ্য প্রয়োজন। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার ধারণা ২০৩০ সাল নাগাদ বিশ্বে আর্থ সামাজিক ক্ষেত্রে বড় সংকটের তৈরি করতে যাচ্ছে এই বিষণ্ণতা।

ID: 2618

Context: বিষণ্ণতার প্রভাব

Question: আমাদের দেশে বিষণ্ণতা বা ডিপ্রেশন বিষয়টিকে কিভাবে দেখা হয়?

Answer:

বিষণ্ণতা বা ডিপ্রেশন একটি ভয়াবহ পর্যায়ের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা হওয়া সত্ত্বেও আমাদের দেশে এ বিষয়টিকে বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই আমলে নেওয়া হয় না। মানুষ এই সমস্যা একেবারেই বুঝতে চান না এবং ভুক্তভোগীর প্রতি কোনো ধরনের সহানুভূতিও প্রদর্শন করেন না। বরং বিভিন্ন অপবাদ দিয়ে তাদের যাপিত জীবনকে কঠিন করে তোলেন।

এ ছাড়াও, আমাদের মাঝেই এমন কিছু মানুষ আছেন, যারা এই সমস্যাগুলোকে 'অলসতা', 'পাগলামি', এমনকি 'নাস্তিক হয়ে যাওয়ার ফল' হিসেবেও আখ্যায়িত করতে ছাড়েন না। অনেকে বিদ্রূপ করে কবি-সাহিত্যিকদের ভাষায় 'দুঃখ বিলাস' বলেও হালকা ভাবে দেখার চেষ্টা করেন। বাংলাদেশের ইতিহাস ও ঐতিহ্য বিবেচনায় বলা যায়, আমরা হাসি আনন্দ ও রঙবেরঙের উৎসব উদযাপনে অভ্যস্ত একটি জাতি। স্বভাবতই, বিষণ্ণতা বা অন্য যেকোনো ধরনের মানসিক স্বাস্থ্য পরিস্থিতিকে আমরা সহজে আমলে নিতে চাই না। তবে এ ধরনের সমস্যায় যারা ভুগছেন, তাদের জন্য সব কিছুই আঁধারে ঢাকা নয়। আজকাল এ বিষয় নিয়ে মানুষ পড়াশোনা করছে এবং অন্য যেকোনো সময়ের চেয়ে এখন মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতা বিষয়ে বাংলাদেশের মানুষ বেশি সচেতন।

ID: 2619

Context: বিষণ্ণতা

Question: প্রিয়জন ক্লিনিক্যাল ডিপ্রেশনে ভুগতে থাকলে করণীয় কি কি?

Answer:

যদি কারও মধ্যে বিষণ্ণতার লক্ষণ ও উপসর্গ দেখা দেয়, তাহলে যা করতে হবে, তা হলো:

দুর্দশাগ্রস্ত মানুষটির অনুভূতি সম্পর্কে সচেতন থাকতে হবে। যদি তার দৈনন্দিন জীবন কোনোভাবে বাধাগ্রস্ত হয়, তাহলে পেশাদারদের সহায়তা নিতে হবে। 'এসব ঝেড়ে ফেলো', 'এটা নিয়ে এত চিন্তা করার কিছু নেই, শিগগির তোমার ভালো লাগবে. অলসতা বাদ দাও'—এর মতো অপমানজনক কথা বলে তাকে মানসিক আঘাত দেওয়া একেবারেই উচিৎ হবে না। বরং অবসাদগ্রস্ত মানুষটি যেন সিগারেট ও মদ পান করে বিষণ্ণতা দূর করার মতো স্বাস্থ্যহানিকর প্রচেষ্টা না করেন সে বিষয়ে অনুপ্রেরণা দিতে হবে।

যারা তাদের প্রতি সৌহার্দ্য ও সহমর্মিতা দেখাতে পারবেন, তেমন প্রিয়জনদের সঙ্গে ভুক্তভোগীদের যোগাযোগ করতে অনুপ্রাণিত করুন। সেই প্রিয়জনটি আপনিও হতে পারেন বা অন্য কেউও হতে পারে। বিষণ্ণ ব্যক্তিদের সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমের মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা গ্রুপগুলোর সাহায্য নিতে উদ্বুদ্ধ করুন। ফেসবুকের 'রিভাইভাল'গ্রুপের মতো গ্রুপগুলোতে তারা একই ধরণের উপসর্গে ভুগতে থাকা মানুষদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন অথবা তাদেরকে সহায়তা করতে পারবেন এমন বিশেষজ্ঞদের খোঁজ পেতে পারেন।

এমন প্রতিটি ব্যক্তি ও ঘটনার ক্ষেত্রে যে বিষয় নিশ্চিত করতে হবে তা হলো,আমাদেরকে বিষণ্ণতায় ভুগতে থাকা মানুষের প্রতি সহমর্মিতার হাত বাড়াতে হবে এবং তাদের প্রকৃত বন্ধু হতে হবে। আমাদেরকে সব সময় মনে রাখতে হবে, এই মানুষটিও আমাদের মতোই স্বাভাবিক জীবনযাপনের চেষ্টা করছেন। শুধুমাত্র আমাদের খানিকটা সহায়তা পেলেই তারা খুব সহজে বিষণ্ণতাকে দূরে ঠেলে স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসতে পারবেন। সুতরাং, কেন আমরা তাদেরকে সাহায্য করার সামান্য চেষ্টাটুকুও করবো না? অবশ্যই সেটা করা উচিৎ। অন্তত আমাদের মধ্যে যেটুকু মানবতা রয়েছে, তা আমাদেরকে বাধ্য করে ক্লিনিকাল ডিপ্রেশনে ভোগা মানুষের প্রতি সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দিতে।

ID: 2620

Context: বিষণ্ণতা

Question: বিষণ্ণতার প্রাথমিক লক্ষণগুলো কি কি?

Answer:

বিষণ্ণতার প্রাথমিক লক্ষণগুলো হল ঃ

১. কেউ যদি কমপক্ষে ২ সপ্তাহ ধারাবাহিকভাবে বিষণ্ণ থাকেন, তাহলে তাকে ক্লিনিক্যাল ডিপ্রেশনের রোগী হিসেবে বিবেচনা করতে হবে।

২. তারা আগে যেসব কাজে আনন্দ খুঁজে পেতেন, সেগুলোতে আগ্রহ হারাবেন। এমনকি বন্ধুদের সঙ্গে সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে সংযুক্ত থাকতেও তারা আগ্রহ হারান।

৩. ডিপ্রেশন সংক্রান্ত অসুস্থতায় ভুগতে থাকা মানুষের ঘুমের সমস্যা হয় এবং তারা চরম ক্লান্তিতে ভোগেন।

৪. তারা খুব সহজেই উত্তেজিত হয়ে যাবেন এবং তাদের মনের ভাব ক্ষণে ক্ষণে বদলাতে থাকবে।

৫. বিশেষ কোনো অনুপ্রেরণা ছাড়াই তাদের ক্ষুধা বাড়বে অথবা কমে যাবে। সুনির্দিষ্ট ডায়েট অনুসরণের মাধ্যমে ওজন নিয়ন্ত্রণের কোনো উদ্যোগ না নিলেও বা এ ধরনের কোনো ইচ্ছা না থাকলেও তাদের ওজন কমে অথবা বেড়ে যায়।

ID: 2621

Context: বিষণ্ণতার পরিসংখ্যান

Question: বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হবার পরিসংখ্যান কি ?

Answer:

প্রতি পাঁচজনের মধ্যে একজন কখনো না কখনো বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হতে পারেন। শিশু কিশোরদের আঠার শতাংশের বেশি বিষণ্ণতায় আক্রান্ত। বিষণ্ণতায় আক্রান্তদের মধ্যে পনের শতাংশের মধ্যে আত্মহত্যার প্রবণতা তৈরি হয়ে থাকে।