ID: 1298

Context: আত্মহত্যার প্রবণতা

Question: আত্মহত্যার প্রবণতা কি?

Answer:

আত্মহত্যা হল নিজের জীবন নিজের হাতে শেষ করে দেওয়া। একজন মানুষের আত্মহত্যা করার ভাবনা বা পরিকল্পনা করার প্রবৃত্তিকে আত্মহত্যার প্রবণতা বলে।

ID: 1299

Context: আত্মহত্যার প্রবণতা

Question: আত্মহত্যার প্রবণতার প্রধান লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি কি কি?

Answer:

যদিও সরাসরিভাবে বোঝার কোন রাস্তা নেই যে একজন আত্মহত্যা করতে পারে, কিন্তু কিছু সতর্কতা মূলক সংকেত আছে যা আমাদের লক্ষ্য রাখা উচিত যেমন:

\* সেই ব্যক্তি হয়তো নিজেকে সবার থেকে আলাদা করে রাখবে এবং বিতৃষ্ণা দেখাবে দৈনন্দিন কাজের প্রতি।

\* হয়তো কারুর নিঃসঙ্গ বোধ হতে পারে, অসহায় লাগতে পারে এবং নিজের জীবনে খুশি হওয়ার কোন কারণ খুজে পেতে নাও পারে।

\* ঘন ঘন মেজাজ বদল একটা লক্ষণ যার লক্ষ্য রাখা প্রয়োজন।

\* কেউ হয়তো মৃত্যুর বিষয়ে ঘন ঘন কথা বলে, এবং হয়তো বা সে এর জন্য তৈরি হচ্ছে বা পরিকল্পনা করছে।

\* একজন ব্যক্তি যে আত্মহত্যা করার কথা ভাবছে কোন ড্রাগ বা মাদকদ্রব্যের বা অন্য কোন আসক্তির কবলেও পড়তে পারে।

\* গ্লানি, অসহায়তা বা নিজে যোগ্য না ভাবা কথা ভাবাও হল সাধারণ কিছু লক্ষণ যেটা আত্মহত্যা যারা করতে চায় তাঁদের মধ্যে দেখা গেছে।

ID: 1300

Context: আত্মহত্যার প্রবণতা

Question: আত্মহত্যার প্রবণতার প্রধান কারণগুলি কি কি?

Answer:

কেউই একটা মাত্র কারণ দিতে পারে না নিজের জীবন শেষ করে দিতে চাওয়ার পিছনে। তাও, শতর্কতামূলক লক্ষণ হিসাবে, কিছু ঝুঁকির কারণ আছে যা উক্ত ব্যক্তিকে বাধ্য করে এই সব চিন্তাভাবনা করতে।

\* খুব বড় কিছু হারিয়ে ফেলা, বা শারীরিক আঘাত বা কোন মানসিক আঘাত আত্মহত্যার কথা ভাবতে বাধ্য করে।

\* আর্থিক সমস্যা, চাকরি জীবনে সন্তুষ্টি না পাওয়া বা কজের সঙ্গে জড়িত কোন সমস্যাও মানুষকে আত্মহত্যার কথা ভাবতে বাধ্য করে।

\* কেউ এজন্যও আত্মহত্যার কথা ভাবে কারণ সে অনেক দিন ধরে কোন বড় শারীরিক বা মানসিক অসুস্থতায় ভুগছে, বা যদি তাঁর দীর্ঘদিন ধরে স্বাস্থ্যের কোন সমস্যা থাকে।

\* পারিবারিক ঝামেলা, সাংসারিক সমস্যা বা ঝগড়া, বা কোন ভালোবাসার মানুষের সাথে মনমালিন্য কাউকে অসহায় এবং আত্মহত্যা করার কথা ভাবতে বাধ্য করে।

ID: 1301

Context: আত্মহত্যার প্রবণতা

Question: আত্মহত্যার প্রবণতা কিভাবে নির্ণয় করা হয় এবং এর চিকিৎসা কি?

Answer:

একজনের আচরণের ওপর নির্ভর করে, তার ইতিহাস এবং মনভাবের ওপর নির্ভর করে, বিশেষজ্ঞ বলতে পারেন যে সেই ব্যক্তির আত্মহত্যা করার প্রবণতা আছে কি না। তারা আপনার ব্যক্তিগত জীবনের, স্বাস্থ্যের সমস্যার, আপনি কি কি ওষুধ খান বা আগে খেয়েছেন এবং অন্য কোন প্রয়োজনীয় তথ্য জানতে চাইবেন।আত্মহত্যার প্রবণতার চিকিৎসা করা মানে সেই ভাবনাগুলো যা এই অবস্থার কারণ তার চিকিৎসা করা।

এটা অনেকভাবে করা যায় যেমন বিভিন্ন ধরণের থেরাপি এবং মাঝে মাঝে ওষুধ খাওয়াও দরকার হতে পারে।

সাইকোথেরাপি এবং কগনেটিভ বিহেভরিয়াল থেরাপি হল সেই ধরণের থেরাপি যা সাহায্য করতে পারে।

অভ্যন্তরীণ শারীরিক অসুস্থতার চিকিৎসা করা খুবই দরকার।

অ্যান্টি-ডিপ্রেসেন্টের মতো ওষুধ হয়তো দেওয়া হতে পারে যদি দরকার পড়ে।

এটা খুবই জরুরী একটি মানুষের জন্য যে সে নিজের জীবনযাপনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনে, জিনিসপত্রের অপচয় বন্ধ করে এবং এমন কিছু করে সময় কাটায় যা তাকে খুশি করে যেমন কোন শখ, বা নিজের বন্ধু এবং পরিবারের সঙ্গে সময় কাটানো।

ID: 2716

Context: Deliberate self harm (DSH)

Question: Deliberate self harm (DSH) কি?

Answer:

DSH কে বলা যায় আত্মহত্যার প্রধান বা main risk factor. এই DSH বা self injurious আচরণ তরুণদের মধ্যে বেশি দেখা যায় এবং এ আচরণটির প্রধান কারণগুলো হচ্ছে personality disorder বা ব্যক্তিত্বের সমস্যা। মূলত Borderline Personality disorder, Antisocial Personality disorder দের মধ্যে এর হার অনেক বেশি। এ ছাড়াও adjus tment disorder, depersion disorder, anxiety disorder, মাদকাসক্তিসহ আরও অনেক মানসিক ব্যাধিতে আক্রান্ত রোগীর মধ্যেও নিজেকে আঘাত করার প্রবণতা বা self injurious behavior থাকে। যারা আত্মহত্যা করেন তাদের ক্ষেত্রেই আত্মহত্যা করার আগে একাধিকবার এই DSH বা self injurious behavior এর ইতিহাস থাকে। যারা এই self injurious behavior করে তাদের মধ্যে প্রতি ২০০ থেকে ৪০ জনের মধ্যে ১ জন ১ বছরের মধ্যে আত্মহত্যা করেন এবং প্রতি ১৫ জন ১ জন ৯ বছরের মধ্যে আত্মহত্যা করেন।

ID: 2717

Context: আত্মহত্যার প্রবণতা

Question: আত্মহত্যা-প্রবণদের মধ্যে কি কি সমস্যা দেখা দেয়?

Answer:

আত্মহত্যা-প্রবণদের মধ্যে নিউরোবায়োলজিক্যাল অনেক সমস্যা থাকে। যেমন আমাদের মস্তিষ্কের একটি গুরুত্বপূর্ণ নিউরোনাল সার্কিট বা স্নায়ুপথ যার নাম হচ্ছে Impulsivity circuit (Ventral striatum Thalamus ventromedial

prefrontal cortex Ventral striatum), মস্তিষ্কের কিছু নিউরোট্রান্সমিটার যেমন Serotonin, Hypothalamus

pituitary adrenal (HPA) axis ইত্যাদির সমন্বিত কার্যক্রমে আত্মহত্যাকারীদের বা আত্মহত্যা-প্রবণদের সমস্যা দেখা যায়।

ID: 2718

Context: আত্মহত্যার প্রবণতা প্রতিরোধ

Question: আত্মহত্যা প্রতিরোধে আমরা কী কী পদক্ষেপ নিতে পারি?

Answer:

আত্মহত্যা প্রতিরোধের ক্ষেত্রে পরিবার এবং সঠিক শিক্ষার গুরুত্ব অপরিসীম। ছোটবেলা থেকেই মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ (stress

management), রাগ নিয়ন্ত্রণ (anger management) জাতীয় দক্ষতা বাচ্চাদের শেখাতে হবে। যে কোন Crisis বা stress এ অতি বিচলিত না হয়ে তাকে মোকাবেলা করার চেষ্টা করতে হবে, আবার একই সঙ্গে এটাও বুঝতে হবে পৃথিবীতে সব সমস্যারই আমি আমার মনের মতো করে সমাধান করতে পারব না, তখন তার সঙ্গে আমাকে cope করতে হবে। এসব শেখার ক্ষেত্রে পরিবার এবং সমাজের ভূমিকা অনেক।

প্রথমত আমাদের ঝুঁকিপূর্ণ জনগোষ্ঠীকে অর্থাৎ যাদের মধ্যে আত্মহত্যার প্রবণতা বা চিন্তা আছে তাদের চিহ্নিত করতে হবে। এ লক্ষ্যে স্কুল, কলেজ, বিশ্ববিদ্যালয়সহ সব শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে এবং কর্মক্ষেত্রে নিয়মিত প্রত্যেকের psychological assessment এর ব্যবস্থা থাকতে হবে। পরিবারের প্রতিটি সদস্যের অন্য সদস্যের বা সদস্যদের যে কোনো আচরণগত বা চিন্তার নেতিবাচক পরিবর্তনকে গুরুত্বের সঙ্গে বিবেচনা করতে হবে। আমরা বলি assessment of risk. কোনো ব্যক্তি আত্মহত্যা করার ঝুঁকির মধ্যে আছেন কিনা তা assess করতে হবে। সাইক্রিয়াট্রিস্টরা অনেকভাবে এ রিস্ক এসেস করে থাকেন।

আত্মহত্যাপ্রবণ ব্যক্তিদের অধিকাংশের মধ্যেই cope করার বা বৈরী পরিস্থিতিতে খাপ খাইয়ে নেয়ার ক্ষমতা কম থাকে। এ ক্ষেত্রে তাদের সঠিক Coping Strategy বা খাপ খাইয়ে নেয়ার ক্ষমতা তৈরির জন্য মানসিক চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে। এদের অনেকেরই social skill, communication skill কম থাকে। এদের দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য কাজ করতে হবে। বয়ঃসন্ধিকালে (Adolescent age) যারা আত্মহত্যা করে তাদের অধিকাংশই তা করে Imprssivity থেকে বা হঠাৎ তীব্র আবেগের বশবতী হয়ে। এ ক্ষেত্রে তাদের তীব্র আবেগ নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা বাড়াতে হবে। একটু পরিণত বয়সে Planned suicide বা পরিপূর্ণ পরিকল্পনা করে তার পর আত্মহত্যা করার প্রক্রিয়া বেশি থাকে, সে ক্ষেত্রে অন্তর্নিহিত কারণ বা ব্যাধির সন্ধান করে তা নিরাময়ের ব্যবস্থা করতে হবে। তবে সবার জন্য সহজ কিছু টিপস হলঃ

\*পারিবারিক, সামাজিক বন্ধনকে সুদূঢ় করতে হবে, একে অপরকে সময় দিতে হবে, কাছের মানুষের কষ্টের কথাগুলো শুনতে হবে।

\*পর্যাপ্ত সুস্থ বিনোদনের ব্যবস্থা থাকতে হবে।

\*প্রতিটি সমস্যাকে চ্যালেঞ্জ হিসেবে নিয়ে তাকে মোকাবেলা করতে শিখতে হবে, মোকাবেলা করতে হবে।

\*মিডিয়া বা গণমাধ্যম এ ক্ষেত্রে বিশেষ ভূমিকা রাখতে পারে। আত্মহত্যার সংবাদ প্রচারের ক্ষেত্রেও মিডিয়াকে সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে।

সর্বোপরি জীবনকে আনন্দের সঙ্গে উপভোগ করতে শিখতে হবে। ভালো করে লক্ষ্য করলে দেখবেন শত দুঃখ, শত কষ্টের পরও জীবন অনেক সুন্দর। নিজের জীবনের দিকে ভালো করে তাকালে দেখবেন জীবনে শুধু অপ্রাপ্তিই নয় প্রচুর প্রাপ্তিও আছে। সুখ-দুঃখ, আনন্দ-বেদনা, হাসি-কান্না সব মিলিয়েই হচ্ছে জীবন। জীবনের সব Content কে মেনে নিয়েই জীবনকে যাপন করতে হবে। জীবনের মুহূর্তগুলোকে সুন্দর করুন জীবন সুন্দর হয়ে উঠবে।

ID: 2719

Context: আত্মহত্যার প্রবনতার ঝুঁকি

Question: আত্মহত্যার risk factors গুলো কি কি?

Answer:

Risk factors গুলো হলঃ

\* যদি কেউ লিখিত বা মৌখিকভাবে কখনও আত্মহত্যা করার ইচ্ছা প্রকাশ করে, তাকে অবশ্যই গুরুত্বের সঙ্গে বিবেচনা করতে হবে।

\* যে কোনো কারণে চরম হতাশাগ্রস্ত একজন ব্যক্তি আত্মহত্যার ঝুঁকির মধ্যে থাকেন।

\* অতীতে এক বা একাধিকবার আত্মহত্যার চেষ্টা বা suicidal attempt এর কোনো ইতিহাস আত্মহত্যার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয় অনেকগুণ। গবেষণায় দেখা গেছে ৪০-৬০ শতাংশ আত্মহত্যাকারীরই অতীতে এক বা একাধিকবার suicidal এর ইতিহাস থাকে।

\* হঠাৎ করে কোনো ব্যক্তি, যদি নিজেকে সমাজ থেকে, সামাজিক কর্মকাণ্ড থেকে নিজেকে গুটিয়ে নেয় অর্থাৎ social

isolation একটি অন্যতম suicidal risk factor.

\* প্রচণ্ড বিষণ্ণতা বা Major depression disorder

\* মাদকাসক্তি

\* গুরুতর কোনো মানসিক ব্যাধি যেমন, সিজোফ্রেনিয়া

\* ব্যক্তিত্বের সমস্যা বা Personality disorder

\* মৃগীরোগ

\* Chronic শারীরিক অসুখ রোগীদের মধ্যে এক ধরনের প্রচণ্ড বিষণ্ণতা তৈরি করে, রোগী বেঁচে থাকার আগ্রহ হারিয়ে ফেলে সেই ধরনের শারীরিক অসুখও আত্মহত্যার risk factor হিসেবে কাজ করে।

এরকম অনেক risk factor আছে যা শুধু একজন সাইক্রিয়াট্রিস্টই নয় পরিবারের সদস্য বন্ধুবান্ধব, আত্মীয়স্বজন এবং আশপাশের অনেকেই চিহ্নিত করতে পারে। risk group চিহ্নিত করার পর আত্মহত্যা প্রতিরোধের লক্ষ্যে তাদের চিকিৎসার আওতায় আনতে হবে এবং প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিতে হবে।

ID: 2720

Context: আত্মহত্যার প্রবনতার ঝুঁকি

Question: কারা আত্মহত্যা করেন?

Answer:

যারা আত্মহত্যা করেন তাদের মধ্যে শতকরা নব্বই জনই আত্মহত্যার সময় কোনো না কোনো মানসিক ব্যাধি বা অসুখে ভুগছিলেন।