ID: 450

Context: মাথাব্যাথা ও শৈশব কালিন মানসিক সমস্যা

Question: মাথাব্যাথা ও শৈশব কালিন মানসিক সমস্যা কি কি?

Answer:

মাঝেমধ্যে বাচ্চাদের মানসিক ও আবেগজনিত সমস্যা থেকেও মাথাব্যথা হতে পারে। বিভিন্ন মানসিক পীড়ন সৃষ্টিকারী পরিস্থিতি যেমন বিদ্যালয়ে মানসিক উৎপীড়নের শিকার হওয়া, বাবা-মায়ের মাঝে বিরোধ, ইত্যাদির ফলে বাচ্চাদের মাথাব্যথার সমস্যা শুরু হতে পারে।মাথাব্যথার বিস্তারিত ডায়েরিতে লিখে রাখুন। বাচ্চার মাথাব্যথার বিস্তারিত একটি ডায়েরিতে লিখে রাখতে পারেন। বাচ্চা যদি একটু বড় হয় তাহলে সে নিজেই ডায়েরি লিখতে পারে। মাথাব্যথার নির্দিষ্ট কারণ বের করার এটি একটি ভালো উপায়।ডায়েরিতে কখন মাথাব্যথা হয় সেটা লিখে রাখুন। এছাড়াও মাথাব্যথা শুরু হওয়ার সময়ে স্বাভাবিকের চেয়ে ভিন্ন কিছু ঘটে বা করে থাকলে সেটা লিখে রাখুন।

আপনার যদি মনে হয় কোন কিছু এই মাথাব্যথার সাথে সম্পৃক্ত সেটাও লিখে রাখবেন।এই তথ্যগুলোর কিছু উদাহরণ হচ্ছে, অনিয়মিত খাবার, কোন নির্দিষ্ট ধরণের খেলাধুলা, রাত জাগা, বা কোন ধরণের কোন মন খারাপ করার বা মানসিক চাপ ফেলার ঘটনা যেমন স্ট্রেস্ফুল মানসিক চাপ সৃষ্টিকরে এমন পরীক্ষা বা বাবা-মা,বন্ধু-বান্ধবের সাথে ঝগড়া।ডায়েরি লেখাটি চালিয়ে যাবেন। কয়েক মাস হয়ে গেলে আপনার সন্তানের সাথে ডায়েরিটি পড়ুন। মাথাব্যথা হওয়ার সম্ভাব্য কারণগুলো সনাক্ত করতে পারছেন কি না দেখুন।সম্ভাব্য কারণগুলো সনাক্ত করে আগামী কয়েক মাস আপনার বাচ্চাকে একটি একটি করে সেগুলো থেকে বিরত রাখুন। লক্ষ্য রাখবেন সম্ভাব্য কারণ গুলি থেকে কোন কাজ এড়িয়ে গেলে মাথাব্যথা কমে যায় কি না।

ID: 452

Context: হরমোনজনিত মাথাব্যাথা

Question: হরমোনজনিত মাথাব্যথা কেন হয়?

Answer:

শরীরে হরমোন এর পরিবর্তনের কারণে অনেক নারী মাথাব্যথার শিকার হন।শরীরে হরমোন এর পরিবর্তনের কারণে অনেক নারী মাথাব্যথার শিকার হন।অনেকে মাইগ্রেন (এক প্রকার মাথাব্যথা) এর সাথে তাদের মাসিক বা রজঃস্রাবের একটি সম্পর্ক লক্ষ্য করেন। মাসিকের সময়কালীন এই মাথাব্যথা প্রায়ই বেশ গুরুতর রূপ ধারন করে।

মাসিক শুরু হওয়ার ২ দিন আগে অথবা মাসিকের প্রথম ৩ দিনে এই মাথাব্যথার সূত্রপাত ঘটতে পারে। নারীর শরীরে এই সময়টাতে এস্ট্রোজেন নামক হরমোনের পরিমাণ কমে যায়, যার ফলে এই মাথাব্যথা আরম্ভ হয়। মাসের অন্যান্য সময়ে হয়ে থাকা মাইগ্রেনের তুলনায় এই সময়কার মাইগ্রেন সাধারণত বেশি দুঃসহ হয় এবং এই ব্যথা পরের দিন ফিরে আসার সম্ভাবনাও বেশি।

মাসিক ছাড়াও অন্যান্য কারণে এই প্রকার হরমোনজনিত মাথাব্যথা হতে পারে। কারণগুলো হলো:জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ি (কম্বাইন্ড ওরাল কন্ট্রাসেপ্টিভ পিল) – এই বড়ি খাওয়ার ফলে কারো কারো মাথাব্যথা কমে যায়, আবার কারো কারো ক্ষেত্রে আগের তুলনায় আরো ঘনঘন মাথাব্যথা হয়। বিশেষ করে যে সপ্তাহে তারা পিল বা বড়ি খাওয়া থেকে বিরত থাকেন এবং এস্ট্রোজেন নামক হরমোনের পরিমাণ কমে যায়।

রজোবন্ধ বা মেনোপজ- রজোবন্ধের সময় যত ঘনিয়ে আসে, মাথাব্যথা ততই যন্ত্রণাদায়ক হতে থাকে। এমন হওয়ার পেছনে মূলত দুটি কারণ রয়েছে।

\* এক, রজোবন্ধের আগের সময়টায় মাসিক আরো ঘনঘন হয়।

\* দুই, এই সময়ে নারীর শরীরে হরমোনের পরিবর্তন হয়।

গর্ভাবস্থা – সন্তান গর্ভে ধারণের প্রথম কয়েক সপ্তাহে মাথাব্যথা তীব্র হয়ে উঠে। এই ব্যথা সাধারণত গর্ভাবস্থার শেষের ৬ মাসে কমে আসে অথবা একদমই চলে যায় । আর এই মাথাব্যথা বাচ্চার কোন ক্ষতি করে না।

ID: 1217

Context: অ্যামনেশিয়া

Question: অ্যামনেশিয়া কি?

Answer:

আমাদের সকলেরই ভুলে যাওয়ার, বিভ্রান্ত হওয়া, অথবা মাঝে মাঝে ভুল জিনিসে মনোনিবেশ করার প্রবণতা আছে। এটা তথ্যের অত্যধিক বোঝাইয়ের ফলে, মানসিক চাপ, মনোযোগ না দেওয়া ও অন্যান্য কারণে হতে পারে। যখন এটি কোন রোগের কারণে ঘটে, তখন ঘটনা, অভিজ্ঞতা এবং তথ্যের,স্মৃতিবিলোপ হয়, তখন তাকে অ্যামনেশিয়া হিসাবে উল্লেখ করা হয়।

ID: 1218

Context: অ্যামনেশিয়ার লক্ষণ

Question: অ্যামনেশিয়ার প্রধান লক্ষণ এবং উপসর্গগুলো কি কি?

Answer:

মানুষেরা যারা অ্যামনেশিয়ার অসুখে ভোগেন তারা তাদের নিজেদের ও তাদের চারপাশ সম্পর্কে সতর্ক থাকেন, কিন্তু নতুন তথ্যের সাথে অসুবিধা অনুভব করেন । অবস্থার লক্ষণগুলিকে বেষ্টন করেও অ্যামনেশিয়ার প্রধান ধরনগুলি দেওয়া হল:

\* অ্যানটেরোগ্রেড অ্যামনেশিয়া

\* অ্যামনেশিয়ার এই ধরনে, কাজ করায় ও নতুন তথ্য মনে রাখায় অসুবিধার হয়।

\* রেট্রোগ্রেড অ্যামনেশিয়া

\* এটা ঘটায় অতীতের কোনো ঘটনা বা তথ্য মনে রাখতে অসুবিধা হয়।অন্যান্য উপসর্গগুলি সামিল করা হল:ডিসঅরিয়েন্টেশন

\* ভুল স্মৃতি, যেমন, স্মৃতি উদ্ভাবিত হয়েছে কিন্তু সত্য বলে বিশ্বাস করা হয়েছিল।

ID: 1219

Context: অ্যামনেশিয়ার কারণ

Question: অ্যামনেশিয়ার প্রধান কারণগুলি কি কি?

Answer:

অ্যামনেশিয়ার প্রধান কারণগুলি হল ঃ

\* মস্তিস্কের একটি কাজ হল স্মৃতিশক্তি। যখন মস্তিষ্কের কোনো একটি অংশ, বিশেষকরে থ্যালামাস, হিপ্পোক্যাম্পাস বা অন্য আনুষঙ্গিক কাঠামো আক্রান্ত হয়, যা স্মৃতি এবং আবেগের জন্য দায়ি, তখন এর ফলে অ্যামনেশিয়া হয়। এর কিছু কারণ সামিল করা হল:

\* মস্তিষ্কে আঘাত।

\* স্ট্রোক।

\* সংক্রমণ -এর কারণে মস্তিষ্ক ফুলে যাওয়া।

\* মস্তিষ্কে অপর্যাপ্ত অক্সিজেনের প্রবাহ।

\* ব্রেন টিউমার।

\* অ্যালকোহল বা মদ্যপান।

\* সীজার।

\* যন্ত্রণাহর প্রভাবের ওষুধ।

\* আলঝেঈমার অথবা ডিমেনসিয়া -র মত মাথার রোগ।

\* ধাক্কা অথবা মানসিক আঘাত।

\* মানসিক চাপ।

ID: 1220

Context: কিভাবে অ্যামনেশিয়া নির্ণয় এবং চিকিৎসা

Question: কিভাবে অ্যামনেশিয়া নির্ণয় এবং চিকিৎসা করা হয়?

Answer:

ডিমেনসিয়া বা আলঝেঈমার র মত অন্য অসুখের থেকে আলাদা করতেও অ্যামনেশিয়ার জন্য একটি বিশদ মূল্যায়ন করা হয়। এইগুলি হল:

স্মৃতিবিলোপের প্রকৃতি, ট্রিগার, বংশগত ইতিহাস, মাদকের ব্যবহার, দুর্ঘটনা এবং শারীরিক সমস্যা যেমন, সীজার, ক্যান্সার অথবা অবসাদ । যেহেতু ব্যক্তির স্মৃতি সংকটাপন্ন হয়, পরামর্শের সময় একটি ঘনিষ্ঠ পরিবারের সদস্য বা বন্ধু জড়িত হতে পারে।

প্রতিক্রিয়া, ভারসাম্য, সংবেদনশীল প্রক্রিয়া এবং স্নায়ুতন্ত্র এবং মস্তিষ্কের অন্যান্য ক্রিয়াকলাপের জন্য শারীরিক পরীক্ষা।

দীর্ঘমেয়াদী এবং স্বল্পমেয়াদী স্মৃতিশক্তি হারানো , বিচার, চিন্তা এবং সাধারণ তথ্য প্রক্রিয়াকরণের জন্য পরীক্ষা।

সংক্রমণের, সীজার সক্রিয়তা, এবং মস্তিস্কের ক্ষতির জন্য পরীক্ষা।প্রায় সব ক্ষেত্রে, অ্যামনেশিয়া অপরিবর্তনীয় হয় বা শুধুমাত্র আংশিকভাবে বিপরীত হতে পারে। মুখ্য কাজ হল অবস্থা নিয়ন্ত্রণ করা যেহেতু সম্পূর্ণ সুস্থতা সম্ভব নয় । ঘন ঘন নিযুক্ত চিকিৎসা কৌশল নিচে দেওয়া হয়:

\* অক্যূপেশনাল থেরাপি (পেশাগত থেরাপি) নতুন তথ্য সহ ব্যক্তিদের সাহায্য করার কৌশলগুলি উন্নয়ন এবং তাদের অভিজ্ঞতার উপর ভিত্তি করে বিদ্যমান তথ্য এবং স্মৃতিগুলি গঠন করার ওপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে।

\* নতুন প্রযুক্তির ব্যবহার অ্যামনেশিয়া সহ লোকেদের শিক্ষাদান করে তাদের দৈনন্দিন ক্রিয়াকলাপগুলির সাথে আরও ভালভাবে মোকাবিলা করতে সহায়তা করতে পারে।

\* পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা নিয়ন্ত্রণ এবং অন্য কোন অন্তর্নিহিত অবস্থার চিকিৎসার জন্য ওষুধ অবস্থাটির আরও অবনতি প্রতিরোধ করতে সাহায্য করতে পারে।

ID: 1388

Context: পার্কিনসন ডিজিজ

Question: পার্কিনসন রোগ কাকে বলে?

Answer:

পার্কিনসন রোগ হল একটি স্নায়বিক অসুস্থতা যেটি নিউরোনের (স্নায়ুর কোষ) উপর প্রভাব বিস্তারের মাধ্যমে মস্তিষ্কে ক্ষয়ের সৃষ্টি করে। এই নিউরোনগুলি ডোপামিন নামক নিউরোট্রান্সমিটারের সাহায্যে মস্তিস্ক জুড়ে বার্তা পাঠানোর জন্য দায়ী। স্বাভাবিক অবস্থায় ডোপামিনের সাহায্যে মসৃণ ও ভারসাম্যপূর্ণ পেশী নিয়ন্ত্রণ সম্ভব হয়। এই নিউরোট্রান্সমিটারটির অভাবের ফলেই পার্কিনসন রোগের উপসর্গগুলি দেখা দেয়।

ID: 1389

Context: পার্কিনসন ডিজিজ

Question: পার্কিনসন এর প্রধান লক্ষণ ও উপসর্গগুলি কি?

Answer:

পার্কিনসন রোগের সবথেকে প্রথম ও সাধারণ উপসর্গগুলির মধ্যে একটি হল:

\* দেহের কোন একটি অংশে কম্পনের অনুভূতি, এটি হতে পারে হাতে বা পায়ে, এমনকি চোয়ালেও। হাতের বিশ্রামের সময় সাধারণত এই কম্পন দেখতে পাওয়া যায়, মূলত তর্জনীর উপর বুড়ো আঙুলের নড়াচড়া হিসাবে।

\* দ্বিতীয় যে উপসর্গটি সাধারণত দেখতে পাওয়া যায় সেটি হল পেশীর কাঠিন্য। অনিয়ন্ত্রিত পেশী কাঠিন্যের ফলে অবাধ অঙ্গপরিচালনে ব্যাঘাত সৃষ্টি হয়। এই রোগীদের মধ্যে যেকোন ক্রিয়াকলাপের গতি ক্রমশ কমতে থাকে। স্নান বা খাওয়ার মত সহজ কাজ সম্পূর্ণ করতেও অস্বাভাবিক রকম বেশি সময় লাগতে পারে।

\* এই রোগের অগ্রসর পর্যায়ের উপসর্গগুলির মধ্যে আছে ভারসাম্যের অভাব, ডিপ্রেসন বা অবসাদ, মুখোশসদৃশ অভিব্যক্তি এবং নুয়ে পড়া দেহভঙ্গিমা।

তুলনামূলক অপরিচিত উপসর্গগুলি হল ভয়, লালাক্ষরণ, ত্বকের সমস্যা, মূত্র-সংক্রান্ত সমস্যা এবং যৌনক্রিয়ায় অক্ষমতা। কম্পনের কারণে রোগীর হাতের লেখা এবং কথা বলাও যথেষ্ট ক্ষতিগ্রস্থ হয়।

ID: 1390

Context: পার্কিনসন ডিজিজ

Question: পার্কিনসন এটির প্রধান কারণ কি?

Answer:

যদিও এই রোগের সম্ভাব্য কারণের খোঁজে গবেষণা চলছে, এখনো অবধি তা খুঁজে পাওয়া যায়নি। জিনগত কারণ এবং কিছু পরিবেশগত উপাদান পার্কিনসনের সম্ভাবনা বৃদ্ধির জন্য দায়ী বলে মনে করা হয়।জিনের পরিবর্তনকেও পার্কিনসন রোগের সম্ভাব্য কারণ হিসেবে চিহ্নিত করা হয়েছে, কিন্তু এর নিশ্চিত প্রভাব এখনো পরিষ্কার নয়।কৃষিক্ষেত্রে ব্যবহৃত কীটনাশকের সংস্পর্শ এই রোগটির একটি সম্ভাব্য পরিবেশগত উপাদান। অন্যান্য বিরল কারণগুলি হলো কয়েকটি এন্টিসাইকোটিক ওষুধ বা মস্তিষ্কের অসুস্থতা বা অতীতে একাধিক স্ট্রোকের আক্রমণ।

ID: 1391

Context: পার্কিনসন ডিজিজ

Question: পার্কিনসন কিভাবে এর নির্ণয় ও চিকিৎসা করা হয়?

Answer:

পার্কিনসন রোগের নির্ণয় করা সহজ নয়, কারণ এর নিশ্চিতকরণের জন্য কোন নির্দিষ্ট রক্ত পরীক্ষা বা ল্যাবরেটরি পরীক্ষা নেই। তাছাড়া, এর উপসর্গগুলো প্রায়শই অন্যান্য সমস্যা, যেমন অস্থিজনিত অস্বাভাবিকত্ব বা ভিটামিনের অভাব প্রভৃতির উপসর্গের সাথে সাদৃশ্য বহন করে।সুতরাং রোগীর বিস্তৃত ইতিহাস এবং পূর্ববর্তী ওষুধের ব্যবহার সঠিকভাবে সংগ্রহ করা প্রয়োজন। মস্তিষ্কের উপর এর সামগ্রিক প্রভাব দেখার জন্য সিটি স্ক্যান বা এমআরআই করা হতে পারে।

একজন অভিজ্ঞ স্নায়ুবিশেষজ্ঞের সাথে আলোচনা করা উচিত যিনি সাময়িক ব্যবধানে উপসর্গগুলির পরীক্ষা করতে থাকবেন এবং রোগের বিস্তারের উপর নজর রাখবেন।রোগটির চিকিৎসায় ডোপামিনের অভাবপুরণের জন্য বিভিন্ন প্রকার ওষুধ পাওয়া যায়। এই ওষুধগুলো মস্তিষ্কের ক্ষতিগ্রস্থ অঞ্চলকে উদ্দীপ্ত করে। কিন্তু দীর্ঘকালীন ব্যবহারের ফলে ওষুধগুলোর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে।যদি ওষুধগুলি উপসর্গের নিয়ন্ত্রণ করতে না পারে তবে অস্ত্রপচারের চিন্তা করা হয়। এই পদ্ধতিতে ইলেকট্রোড বসিয়ে মস্তিষ্ককে উদ্দীপ্ত করা হয় এবং কম্পন সৃষ্টির জন্য দায়ী উদ্দীপনাগুলিকে বাধা দেওয়া হয়।পার্কিনসন রোগ একটি বর্ধনশীল অসুস্থতা। এই সমস্যার কোন নির্দিষ্ট নিরাময় নেই; কিন্তু এই অসুখে আক্রান্তদের দীর্ঘমেয়াদি লক্ষ্য হওয়া উচিত মানসিক সুস্থতা ও শারীরিক কার্যকলাপ বজায় রাখা।

ID: 1488

Context: ইনসমনিয়া বা অনিদ্রা

Question: অনিদ্রা বা ইন্সম্নিয়া কী?

Answer:

অনিদ্রা সবচেয়ে সাধারণ ঘুমের ব্যাধি। পর্যাপ্ত সময় আর সুযোগ থাকা সত্ত্বেও অনিদ্রায় আক্রান্ত একজন ব্যক্তির জন্য ঘুমিয়ে পড়া বা ঘুমিয়ে থাকা দুটোই কঠিন হয়ে পড়ে। এমনও না যে তাঁকে রাতে দেরিতে ঘুমোতে হয়েছে বা সকালে তাড়াতাড়ি উঠতে হয়েছে। তবুও ভালো ঘুম হয়নি। অনিদ্রা ঘুমের মান ও মাত্রা দুটকেই প্রভাবিত করে। ইন্সম্নিয়া বা অনিদ্রায় ভোগা ব্যক্তির সারাদিন ক্লান্ত এবং অবসন্ন লাগে।

ID: 1489

Context: ইনসমনিয়া বা অনিদ্রার উপসর্গ

Question: অনিদ্রার উপসর্গ কি কি?

Answer:

আপনার অনিদ্রা হয়ে থাকতে পারে যদি :

১. আপনার রাতে ঘুমিয়ে পড়তে অসুবিধা হয়।

২. আপনার দিনের বেলা নিয়মিতভাবে ঝিমুনি ভাব থাকে এবং আপনি সব সময় ক্লান্তি আর অবসাদ অনুভব করেন।

৩. আপনার যেকোনো কাজে মনোযোগ বা মনোনিবেশ করতে অসুবিধে হয়। কখনও কখনও আপনি সাধারন জিনিস ভুলে যান। এর ফলে, আপনি প্রায়ই অনিচ্ছাকৃত ত্রুটি করে ফেলেন।

৪. আপনার মেজাজ খিটখিটে হয়ে থাকে এবং আপনার সহ্যক্ষমতা কমে যায়।

৫. আপনি নিয়মিত মাথা ব্যাথা বা পেটব্যথা অনুভব করেন।

৬. আপনি ঘুমানোর অনেক আগে থেকেই ঘুমের চিন্তা করতে শুরু করেন।

ID: 1490

Context: ইনসমনিয়া বা অনিদ্রার উপসর্গ

Question: ইন্সম্নিয়া হলে কী কী হয়?

Answer:

আপনার অনিদ্রা হয়ে থাকতে পারে যদি :

১. আপনার রাতে ঘুমিয়ে পড়তে অসুবিধা হয়।

২. আপনার দিনের বেলা নিয়মিতভাবে ঝিমুনি ভাব থাকে এবং আপনি সব সময় ক্লান্তি আর অবসাদ অনুভব করেন।

৩. আপনার যেকোনো কাজে মনোযোগ বা মনোনিবেশ করতে অসুবিধে হয়। কখনও কখনও আপনি সাধারন জিনিস ভুলে যান। এর ফলে, আপনি প্রায়ই অনিচ্ছাকৃত ত্রুটি করে ফেলেন।

৪. আপনার মেজাজ খিটখিটে হয়ে থাকে এবং আপনার সহ্যক্ষমতা কমে যায়।

৫. আপনি নিয়মিত মাথা ব্যাথা বা পেটব্যথা অনুভব করেন।

৬. আপনি ঘুমানোর অনেক আগে থেকেই ঘুমের চিন্তা করতে শুরু করেন।

ID: 1491

Context: ইনসমনিয়া বা অনিদ্রার উপসর্গ

Question: ইন্সম্নিয়ার লক্ষণগুলো কী কী?

Answer:

আপনার অনিদ্রা হয়ে থাকতে পারে যদি :

১. আপনার রাতে ঘুমিয়ে পড়তে অসুবিধা হয়।

২. আপনার দিনের বেলা নিয়মিতভাবে ঝিমুনি ভাব থাকে এবং আপনি সব সময় ক্লান্তি আর অবসাদ অনুভব করেন।

৩. আপনার যেকোনো কাজে মনোযোগ বা মনোনিবেশ করতে অসুবিধে হয়। কখনও কখনও আপনি সাধারন জিনিস ভুলে যান। এর ফলে, আপনি প্রায়ই অনিচ্ছাকৃত ত্রুটি করে ফেলেন।

৪. আপনার মেজাজ খিটখিটে হয়ে থাকে এবং আপনার সহ্যক্ষমতা কমে যায়।

৫. আপনি নিয়মিত মাথা ব্যাথা বা পেটব্যথা অনুভব করেন।

৬. আপনি ঘুমানোর অনেক আগে থেকেই ঘুমের চিন্তা করতে শুরু করেন।

ID: 1492

Context: ইনসমনিয়া বা অনিদ্রার উপসর্গ

Question: অনিদ্রার কারণ কী?

Answer:

যারা মানসিক চাপ, মানসিক অবসাদ, দুশ্চিন্তা বা অন্যান্য মানসিক সমস্যায় ভোগেন, তাঁদের মধ্যে অনিদ্রার প্রবনতা বেশি দেখা যায়। এছাড়াও অন্যান্য কারণের মধ্যে রয়েছে শারীরিক সমস্যা,ওষুধ, মদ এবং মাদক দ্রব্য, অনিয়মিত ঘুমের অভ্যেস এবং পরিবেশ, বার্ধক্য।

ID: 1493

Context: ইনসমনিয়া বা অনিদ্রার কারণ

Question: অনিদ্রা কেন হয়?

Answer:

যারা মানসিক চাপ, মানসিক অবসাদ, দুশ্চিন্তা বা অন্যান্য মানসিক সমস্যায় ভোগেন, তাঁদের মধ্যে অনিদ্রার প্রবনতা বেশি দেখা যায়। এছাড়াও অন্যান্য কারণের মধ্যে রয়েছে শারীরিক সমস্যা,ওষুধ, মদ এবং মাদক দ্রব্য, অনিয়মিত ঘুমের অভ্যেস এবং পরিবেশ, বার্ধক্য।

ID: 1494

Context: ইনসমনিয়া বা অনিদ্রা

Question: অনেক রাত পর্যন্ত ঘুম আসে না, কী করা যায়?

Answer:

অনিদ্রা সবচেয়ে সাধারণ ঘুমের ব্যাধি। পর্যাপ্ত সময় আর সুযোগ থাকা সত্ত্বেও অনিদ্রায় আক্রান্ত একজন ব্যক্তির জন্য ঘুমিয়ে পড়া বা ঘুমিয়ে থাকা দুটোই কঠিন হয়ে পড়ে। এমনও না যে তাঁকে রাতে দেরিতে ঘুমোতে হয়েছে বা সকালে তাড়াতাড়ি উঠতে হয়েছে। তবুও ভালো ঘুম হয়নি। অনিদ্রা ঘুমের মান ও মাত্রা দুটকেই প্রভাবিত করে। ইন্সম্নিয়া বা অনিদ্রায় ভোগা ব্যক্তির সারাদিন ক্লান্ত এবং অবসন্ন লাগে।

ID: 1495

Context: ইনসমনিয়া বা অনিদ্রা

Question: রাতে ঠিকমতো ঘুম হয় না, সকালে অনেক বেলা পর্যন্ত ঘুমাই এই অনিদ্রার জন্য করা যেতে পারে?

Answer:

অনিদ্রা সবচেয়ে সাধারণ ঘুমের ব্যাধি। পর্যাপ্ত সময় আর সুযোগ থাকা সত্ত্বেও অনিদ্রায় আক্রান্ত একজন ব্যক্তির জন্য ঘুমিয়ে পড়া বা ঘুমিয়ে থাকা দুটোই কঠিন হয়ে পড়ে। এমনও না যে তাঁকে রাতে দেরিতে ঘুমোতে হয়েছে বা সকালে তাড়াতাড়ি উঠতে হয়েছে। তবুও ভালো ঘুম হয়নি। অনিদ্রা ঘুমের মান ও মাত্রা উভয়কে প্রভাবিত করে। ইন্সম্নিয়া বা অনিদ্রায় ভোগা ব্যক্তির সারাদিন ক্লান্ত এবং অবসন্ন লাগে।

ID: 1496

Context: ইনসমনিয়া বা অনিদ্রার চিকিৎসা

Question: অনিদ্রার চিকিৎসা পদ্ধতি কী?

Answer:

অনিদ্রার চিকিৎসার প্রথম ধাপ হল অনিদ্রার কারন নির্ধারণ করা। ডাক্তার উপযুক্ত ওষুধের সঙ্গে সঙ্গে কগ্নিটিভ বিহেভিওরিয়াল থেরাপির পরামর্শ দিতে পারেন।

ID: 1497

Context: ইনসমনিয়া বা অনিদ্রা

Question: রাতে ঠিকমতো ঘুম হয় না, কীভাবে সমস্যার সমাধান করবো?

Answer:

অনিদ্রার চিকিৎসার প্রথম ধাপ হল অনিদ্রার কারন নির্ধারণ করা। ডাক্তার উপযুক্ত ওষুধের সঙ্গে সঙ্গে কগ্নিটিভ বিহেভিওরিয়াল থেরাপির পরামর্শ দিতে পারেন।

ID: 1498

Context: ইনসমনিয়া বা অনিদ্রা

Question: ইন্সম্নিয়া থেকে কীভাবে রেহাই পাওয়া সম্ভব?

Answer:

অনিদ্রা আপনার দৈনন্দিন জীবন প্রভাবিত করে কিন্তু আপনি আপনার জীবনে সামান্য কিছু রদলবদল করলেই অনিদ্রা থেকে কিছুটা হলেও মুক্তি পেতে পারবেন। দিনেরবেলা নিয়মিত ব্যায়াম করুন এবং সচল থাকুন। এতে রাতে ভালো ঘুম হয়। চা কফি কম খান, বিশেষত রাতের দিকে। মদ, সিগারেট যথা সম্ভব এড়িয়ে চলুন। ঘুমের পরিবেশ আরামদায়ক ও শান্ত হওয়া উচিৎ। ঘুমাতে যাওয়ার আগে নিজেকে ঘুমের জন্য প্রস্তুত করুন। আপনার সাধারণ কাজকর্ম যদি রাতে ঘুমের অভাবে খতিগ্রস্ত হয়, ডাক্তারের পরামর্শ অবশ্যই নিন।

ID: 1719

Context: কৈশোরকালীন মানসিক স্বাস্থ্য

Question: ﻿হঠাৎ হঠাৎ সামান্য কারণে রেগে যাই, এর কারণ কী?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের মন মেজাজ খুব ওঠানামা করে। এ সময় শরীরের নিঃসৃত যৌন হরমোনগুলো ছেলেমেয়েদের মন মেজাজের ওপর প্রভাব বিস্তার করে। মনে হয়তো দারুণ খুশি, কিন্তু একটু পরেই ঘন বিষাদ।

ID: 1720

Context: কৈশোরকালীন মানসিক স্বাস্থ্য

Question: সামান্য কারণে হঠাৎ মেজাজ বিগড়ে যায়, কারণ কী?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের মন মেজাজ খুব ওঠানামা করে। এ সময় শরীরের নিঃসৃত যৌন হরমনগুলো ছেলেমেয়েদের মন মেজাজের ওপর প্রভাব বিস্তার করে। মনে হয়তো দারুণ খুশি, কিন্তু একটু পরেই ঘন বিষাদ।

ID: 1721

Context: কৈশোরকালীন মানসিক স্বাস্থ্য

Question: হঠাৎ খুশি, হঠাৎ বিষণ্ণতা বিষাদ, কারণ কী?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের মন মেজাজ খুব ওঠানামা করে। এ সময় শরীরের নিঃসৃত যৌন হরমোনগুলো ছেলেমেয়েদের মন মেজাজের ওপর প্রভাব বিস্তার করে। মনে হয়তো দারুণ খুশি, কিন্তু একটু পরেই ঘন বিষাদ।

ID: 1722

Context: কৈশোরকালীন মানসিক স্বাস্থ্য

Question: এই খুশি, এই মন খারাপ, কারণ কী?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের মন মেজাজ খুব ওঠানামা করে। এ সময় শরীরের নিঃসৃত যৌন হরমনগুলো ছেলেমেয়েদের মন মেজাজের ওপর প্রভাব বিস্তার করে। মনে হয়তো দারুণ খুশি, কিন্তু একটু পরেই ঘন বিষাদ।

ID: 1723

Context: কৈশোরকালীন মানসিক স্বাস্থ্য

Question: আচরণ অসঙ্গত হয়ে যাচ্ছে?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকালে শরীরের নিঃসৃত যৌন হরমোনগুলো ছেলেমেয়েদের মন মেজাজের ওপর প্রভাব বিস্তার করে। তাদের নিজেদের রাজা-রাণী ভাবতে ভালো লাগে। তাদের আচার-আচরণে অনেক অভিভাবক বিব্রতবোধ করেন। কাউকে না মানার মনোভাব তাদের মধ্যে প্রচন্ডভাবে জেগে ওঠে। এ সময় বাবা-মা কিংবা অন্য অভিভাবকদের সাথে তাদের বনিবনা হয় না। একটা দুর্বিনীত ভাব সবসময় উত্তেজিত করে রাখে। নেতিবাচক চিন্তা-চেতনা তাদের প্রভাবিত করে। পারিবারিক পরিবেশ, স্কুল-কলেজের পরিবেশ, বন্ধুবান্ধবের সাহচর্য এবং অন্যান্য সাংস্কৃতিক উপাদান যেমন টেলিভিশন, সিনেমা, নাটক তাদের মনে ব্যাপক প্রভাব বিস্তার করে। তাদের মনে এক প্রকার লোভলালসা বাসা বাঁধে।

ID: 1724

Context: কৈশোরকালীন মানসিক স্বাস্থ্য

Question: পরিবারের সাথে খুব খারাপ ব্যবহার করছি?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকালে শরীরের নিঃসৃত যৌন হরমোনগুলো ছেলেমেয়েদের মন মেজাজের ওপর প্রভাব বিস্তার করে। তাদের নিজেদের রাজা-রাণী ভাবতে ভালো লাগে। তাদের আচার-আচরণে অনেক অভিভাবক বিব্রতবোধ করেন। কাউকে না মানার মনোভাব তাদের মধ্যে প্রচ-ভাবে জেগে ওঠে। এ সময় বাবা-মা কিংবা অন্য অভিভাবকদের সাথে তাদের বনিবনা হয় না। একটা দুর্বিনীত ভাব সবসময় উত্তেজিত করে রাখে। নেতিবাচক চিন্তা-চেতনা তাদের প্রভাবিত করে। পারিবারিক পরিবেশ, স্কুল-কলেজের পরিবেশ, বন্ধুবান্ধবের সাহচর্য এবং অন্যান্য সাংস্কৃতিক উপাদান যেমন টেলিভিশন, সিনেমা, নাটক তাদের মনে ব্যাপক প্রভাব বিস্তার করে। তাদের মনে এক প্রকার লোভলালসা বাসা বাঁধে।

ID: 1725

Context: কৈশোরকালীন মানসিক স্বাস্থ্য

Question: বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক, মানসিক সমস্যা থেকে রেহাই পেতে করণীয়?

Answer:

সন্তানের মূল অভিভাবক পরিবার। পরিবার থেকে যদি সন্তানকে সুশিক্ষা দেয়া হয়, ধর্মীয় অনুশাসন শিক্ষা দেয়া হয়, নৈতিক শিক্ষার পরিবেশ দেয়া হয়, তাহলে বয়ঃসন্ধিকালে বিপথগামী হওয়ার আশঙ্কা অনেকের অনেক কম থাকে। একটি মুসলিম পরিবারে যদি ইসলামী পরিবেশ বজায় থাকে এবং সন্তানদের কুরআন-হাদিস চর্চায় অভ্যস্ত করা হয় তাহলে সে পরিবারের সন্তান অবশ্যই ভালো হবে। আমরা সমাজে নৈতিকতার বিষয়ে অনেককে কথা বলতে দেখি। কিন্তু নৈতিকতার মূল উৎস ধর্মকে অস্বীকার করি কিংবা ধর্মীয় চেতনার বিরোধিতা করি।

ID: 1726

Context: কৈশোরকালীন মানসিক স্বাস্থ্য

Question: আমার মনে হচ্ছে, বাবা-মা র আদেশ-উপদেশে আমি উন্মাদ হয়ে যাচ্ছি করণীয়?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকালে শারীরিক পরিবর্তনের সাথে সাথে মানসিক পরিবর্তনও ঘটে। এই সময় মা-বাবার সাথে কথোপকথনের ধরণ ও বিষয়ও পরিবর্তিত হয়। নিজেরকে প্রাপ্তবয়স্ক ভাবার কারণে অনেক সময় পিতামাতার আদেশ নিষেধকে উন্মত্ততা মনে হয়।

ID: 1727

Context: কৈশোরকালীন মানসিক স্বাস্থ্য

Question: বয়ঃসন্ধিকালে মানসিক ও আচরণগত কি কি জটিলতা দেখা যায় ?

Answer:

অনেকের কাছে বয়ঃসন্ধি কালটা খুবই কঠিন একটা সময় মনে হয়। আপনাকে শরীরের বিভিন্ন পরিবর্তন এবং এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলোর (যেমনঃ ব্রন এবং দুর্গন্ধ) সাথে খাপ খাওয়ানোর চেষ্টা করতে হয়। কিন্তু তা করার মত যথেষ্ট আত্মসচেতনতা তখনও গড়ে ওঠে না । বয়ঃসন্ধি কাল খুব আনন্দের সময়ও হতে পারে, কারন এসময় আপনার নতুন ধরনের আবেগ-অনুভূতি তৈরি হয়। তবে আবেগের দ্রুত পরিবর্তনের ফলে নিম্নোক্ত প্রভাবগুলো দেখা যেতে পারেঃ

(১) কোন কারন ছাড়া মুড বদলানো

(২) নিজের সম্বন্ধে খুব খাটো ধারনা তৈরি হওয়া

(৩) আক্রমনাত্মক হয়ে ওঠা

(৪) বিষণ্ণতা ।

এই অনুভূতিগুলো বয়ঃসন্ধিকালে বেড়ে ওঠার সময় খুবই স্বাভাবিক। তবে এগুলো আপনার জীবনকে খুব বেশি প্রভাবিত করলে আপনি আপনার খুব কাছের কারো সাথে (যেমন বন্ধু বা আত্মীয়) কথা বলতে পারেন, অথবা ডাক্তারের কাছে যেতে পারেন।

ID: 1794

Context: মাদকাসক্তি

Question: ﻿দিন দিন মাদকের প্রতি আসক্ত হয়ে পড়ছি?

Answer:

মাদক হলো এক ধরনের কেমিক্যাল। সেটা যেকোনো ধরনের ক্যামিক্যাল হতে পারে। যেই ক্যামিক্যাল তার মনের মধ্যে উত্তেজনাও উদ্দীপনা তৈরি করে সাময়িকভাবে। পরে সেটি ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়ায় এবং আসক্তিতে রূপান্তর হয়। তখন মাদকাসক্তি হয়।

কিশোর-কিশোরীরা মাদকাসক্তিতে জড়ানোর অন্যতম প্রধান কারণ হলো এমন দল বা গোষ্ঠী এর সংস্পর্শে আসা যারা মাদক দ্রব্য গ্রহণ করে। আবার অনেকে মনে করে মাদক গ্রহণ করলে মানসিক প্রশান্তি আসে এবং তাদের সমস্যার সমাধান হবে। অতএব মাদকাসক্তি এড়ানোর জন্য এমন গোষ্ঠী থেকে দূরে থাকতে হবে।

নিজেকে বিভিন্ন কাজে ব্যস্ত রাখতে হবে যেমন, ব্যয়াম, পড়াশুনা, বাসায় বিভিন্ন কাজে সাহায্য করা অথবা কোন সামাজিক সংগঠনে যোগদান করা ইত্যাদি। কেউ মাদকদ্রব্যের প্রলোভন দেখালে শক্ত ভাবে না করতে হবে। তাকে বুঝাতে হবে মাদক কীভাবে স্বাস্থ্য, সম্পদ ও জীবনের ক্ষতিসাধন করে এবং কেনো আপনি মাদকদ্রব্য গ্রহণ করতে চান না। এমন পরিস্থিতিতে অবশ্যই আপনার থেকে বয়সে বড় ব্যক্তিদের বিশেষভাবে পিতামাতা ও গুরুজন এর কাছে সাহায্য ও পরামর্শ নেওয়া উচিত।

ID: 1795

Context: মাদকাসক্তি

Question: মাদক না নিয়ে থাকতে পারছি না, কি করা যায়?

Answer:

মাদক হলো এক ধরনের ক্যামিক্যাল। সেটা যেকোনো ধরনের ক্যামিক্যাল হতে পারে। যেই ক্যামিক্যাল তার মনের মধ্যে উত্তেজনাও উদ্দীপনা তৈরি করে সাময়িকভাবে। পরে সেটি ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়ায় এবং আসক্তিতে রূপান্তর হয়। তখন এটি মাদকাসক্তি হয়। কিশোর-কিশোরীরা মাদকাসক্তিতে জড়ানোর অন্যতম প্রধান কারণ হলো এমন দল বা গোষ্ঠী এর সংস্পর্শে আসা যারা মাদক দ্রব্য গ্রহণ করে।

আবার অনেকে মনে করে মাদক গ্রহণ করলে মানসিক প্রশান্তি আসে এবং তাদের সমস্যার সমাধান হবে। অতএব মাদকাসক্তি এড়ানোর জন্য এমন গোষ্ঠী থেকে দূরে থাকতে হবে। নিজেকে বিভিন্ন কাজে ব্যস্ত রাখতে হবে যেমন, ব্যয়াম, পড়াশুনা, বাসায় বিভিন্ন কাজে সাহায্য করা অথবা কোন সামাজিক সংগঠনে যোগদান করা ইত্যাদি। কেউ মাদকদ্রব্যের প্রলোভন দেখালে শক্ত ভাবে না করতে হবে। তাকে বুঝাতে হবে মাদক কীভাবে স্বাস্থ্য, সম্পদ ও জীবনের ক্ষতিসাধন করে এবং কেনো আপনি মাদকদ্রব্য গ্রহণ করতে চান না। এমন পরিস্থিতিতে অবশ্যই আপনার থেকে বয়সে বড় ব্যক্তিদের বিশেষভাবে পিতামাতা ও গুরুজন এর কাছে সাহায্য ও পরামর্শ নেওয়া উচিত।

ID: 1796

Context: মাদকাসক্তি

Question: মাদক গ্রহণে সারাদিন অবসন্নতা আর হতাশায় ভুগি কেন?

Answer:

নিওরো কেমিক্যাল পরীক্ষায় দেখা গেছে ,মাদক সেবনের পরপরই ব্যক্তির মস্তিষ্কের কিছু কিছু জায়গায় অতি দ্রুত এবং বেশি পরিমাণে ডোপামিন নামক নিওরোট্রান্সমিটার বৃদ্ধি পায়,যা একজন ব্যক্তিকে মাদকের আনন্দ দেয়। এবং পরবর্তী কালে ব্যবহারে উৎসাহিত করে। কিন্তু যারা দীর্ঘদিন ধরে মাদকে আসক্ত তাদের বেলায় আবার উল্টোটা দেখা যায়। অর্থাৎ দীর্ঘদিন মাদক নেয়ার ফলে যে ডোপামিন একজন মানুষকে নেশার আনন্দ দিত তা আস্তে আস্তে কার্যকারিতা হারিয়ে ফেলে।

ID: 1797

Context: মাদকাসক্তি

Question: কিশোর-কিশোরীরা কীভাবে মাদকাসক্তি এড়াতে পারে?

Answer:

কিশোর-কিশোরীরা মাদকাসক্তিতে জড়ানোর অন্যতম প্রধান কারণ হলো এমন দল বা গোষ্ঠী এর সংস্পর্শে আসা যারা মাদক দ্রব্য গ্রহণ করে। আবার অনেকে মনে করে মাদক গ্রহণ করলে মানসিক প্রশান্তি আসে এবং তাদের সমস্যার সমাধান হবে। অতএব মাদকাসক্তি এড়ানোর জন্য এমন গোষ্ঠী থেকে দূরে থাকতে হবে। নিজেকে বিভিন্ন কাজে ব্যস্ত রাখতে হবে যেমন, ব্যয়াম, পড়াশুনা, বাসায় বিভিন্ন কাজে সাহায্য করা অথবা কোন সামাজিক সংগঠনে যোগদান করা ইত্যাদি। কেউ মাদকদ্রব্যের প্রলোভন দেখালে শক্ত ভাবে না করতে হবে। তাকে বুঝাতে হবে মাদক কীভাবে স্বাস্থ্য, সম্পদ ও জীবনের ক্ষতিসাধন করে এবং কেনো আপনি মাদকদ্রব্য গ্রহণ করতে চান না। এমন পরিস্থিতিতে অবশ্যই আপনার থেকে বয়সে বড় ব্যক্তিদের বিশেষভাবে পিতামাতা ও গুরুজন এর কাছে সাহায্য ও পরামর্শ নেওয়া উচিত।

ID: 1798

Context: মাদকাসক্তি

Question: মাদকাসক্তি থেকে মুক্তির উপায় কি?

Answer:

প্রথমেই মাদকাসক্তির কারণ শনাক্ত করে সেই অনুযায়ী ব্যবস্থা নিতে হবে। ডাক্তার বা প্রশিক্ষিত কোন ব্যক্তির পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে। দেশে অনেকগুলো মাদকাসক্তি পুনর্বাসন কেন্দ্র রয়েছে। সেখানে বিভিন্ন কাজকর্মে আসক্ত ব্যক্তিকে ব্যস্ত রেখে আস্তে আস্তে মাদকাসক্তি থেকে মুক্ত করা হয়। এমন পুনর্বাসন কেন্দ্রে গেলে সবচেয়ে কার্যকর ফলাফল পাওয়া যায়।

ID: 1799

Context: মাদকাসক্তি

Question: আমার মাদকাসক্ত কোন বন্ধুকে কীভাবে সাহায্য করতে পারি?

Answer:

তোমার কোন বন্ধু মাদকে আসক্ত হলে কিছু কিছু জিনিস চেষ্টা করে দেখতে পার। তার সাথে এমন সুয় কথা বল যখন সে কোন রকম মাদক এর প্রভাবে নেই। তাকে তোমার চিন্তার বিষয় বুঝিয়ে বল, মাদক কীভাবে স্বাস্থ্য, অর্থ ও জীবনের ক্ষতি করে তা বুঝানোর চেষ্টা কর। তবে খেয়াল রাখতে হবে তোমার বন্ধু যাতে কোনভাবে উত্তেজিত না হয়ে যায়। মনে রাখতে হবে মাদকাসক্ত ব্যক্তি খুব সহজেই মানসিক ভারসাম্য হারিয়ে ভুল কিছু করে ফেলতে পারে। তোমার বন্ধু যদি তোমার সাহায্য নিতে রাজী থাকে তবে তাকে প্রশিক্ষিত ব্যক্তি বা পুনরবাসন কেন্দ্র খুজতেও সাহায্য করতে পার। তবে অনেক সময় মাদকাসক্ত ব্যক্তিকে কোনভাবে কথা বলে বা কোনভাবেই সাহায্য করা যায় না। এমন পরিস্থিতি হলে তোমার উচিত তোমার বন্ধুর সম্পর্ক শেষ করে দেওয়া। নাহলে ভবিষ্যতে নিজের ও ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা থাকতে পারে।

ID: 1881

Context: খিটখিটে মেজাজ

Question: খিটখিটে মেজাজ কি?

Answer:

খিটখিটে মেজাজ মানে অহেতুক প্রতিক্রিয়া বোঝায়। এটাকে মেজাজের উপর কম নিয়ন্ত্রণ হিসাবে চিহ্নিত করা হয়, যেটার ফল হয় আকষ্মিক মৌখিক বা আচরণগত বিস্ফোরণ, যদিও এই মেজাজের প্রকাশ বাইরে থেকে বোঝা যায় না। এটা দীর্ঘস্থায়ী, সাধারণ বা কম সময়ের জন্য হতে পারে। খিটখিটে মেজাজ একটা স্বাভাবিক বিরক্তির প্রকাশ হতে পারে বা কোনো অন্তর্নিহিত রোগের ফলে হতে পারে।

ID: 1882

Context: খিটখিটে মেজাজ এর লক্ষণ

Question: খিটখিটে মেজাজের প্রধান লক্ষণ ও উপসর্গগুলো কি কি?

Answer:

খিটখিটে মেজাজের সাধারণ উপসর্গগুলি হলো:

\* বদমেজাজ বা অল্পতেই রেগে যাওয়া।

\* অত্যধিক হতাশা।

দীর্ঘকালীন ও অত্যধিক খিটখিটে মেজাজের উপসর্গগুলি হলো:

\* প্রচন্ড প্রতিক্রিয়া যা প্রকাশ পায় সম্পর্কহীন ব্যক্তির উপর।

\* হতাশা, মানসিক চাপ এবং দুশ্চিন্তা অহেতুক প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে।

\* দীর্ঘকালীন খিটখিটে মেজাজের কারণে মানসিক চাপ দেখা দেয়।

\* কর্মক্ষেত্রে রোগীর, আত্মীয় এবং সহযোগীদের কষ্ট।

ID: 1883

Context: খিটখিটে মেজাজ এর কারণ

Question: খিটখিটে মেজাজের প্রধান কারণগুলি কি কি?

Answer:

খিটখিটে মেজাজ সবসময়ই কোনো অন্তর্নিহিত কারণের জন্য হয় না। এটা নিয়মিত বিরক্তি, বারবার উসকানো বা দীর্ঘ মানসিক চাপের কারণেও হয়।খিটখিটে মেজাজের সাধারণ কারণগুলি হল ঃ

\* বিভিন্ন অসুখ যেমন পলিসিস্টিক ওভারিয়ান সিনড্রোম, মেনোপস, হাইপারথাইরয়েডিসম, দাঁতে ব্যথা, ফ্লু, এবং কানে সংক্রমণ।

\* মানসিক অসুখ যেমন চাপ, দুশ্চিন্তা, হতাশা, বাইপোলার অসুখ, সীত্সফ্রেনীয়্যা, মনোযোগের ঘাটতি ও অতি মাত্রায় সক্রিয় এবং অটিজম। এটা সাধারণত কিশোর এবং তরুনাবস্থায় দেখা যায়।

\* শিশুদের মধ্যেও খিটখিটে মেজাজের উপসর্গ এবং সাথে বেপরোয়া আচরণ দেখা দিতে পারে।

\* মহিলাদের মধ্যে খিটখিটে মেজাজ পরিষ্কার দেখা যায় মাসিকের আগে, পেরিনাটাল এবং পেরিমেনোপসাল কালে।

\* কাজ পাগল জীবনও খিটখিটে মেজাজের সাথে জুড়ে থাকে।

\* দীর্ঘ মানসিক চাপ।

\* মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করার অক্ষমতা।

\* মদ্যপানের অভ্যেস।

ID: 1884

Context: খিটখিটে মেজাজ এর চিকিৎসা

Question: খিটখিটে মেজাজ কিভাবে নির্ণয় ও চিকিৎসা করা হয়?

Answer:

রোগীর ইতিহাস ভাল করে শুনে এবং তার মূল্যায়ন করে তারপর এই রোগের সনাক্তকরণ করা হয়। পরিবারের সদস্যদেরও বলা হয় উপসর্গগুলির ইতিহাস জানাতে, যেটা সনাক্তকরণের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয়ও।আপনার চিকিৎসক আপনাকে এই রোগের মূল কারণ অনুসন্ধান করার পরামর্শ দিতে পারেন।খিটখিটে মেজাজের চিকিৎসার মধ্যে রয়েছে মূল সাস্থ্যের অবস্থার এবং আরও অন্যান্য কারণ যা এই রোগ সৃষ্টি করছে তার পরিমাপ করা এবং তা নিয়ন্ত্রণ করা।

খিটখিটে মেজাজের চিকিৎসার জন্য কগ্নিটিভ আচরণগত থেরাপী এবং মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি যেমন, ধ্যান করা এবং মনোযোগী হতে পরামর্শ দেওয়া হয়।আপনার চিকিৎসক আপনাকে কিছু ওষুধ দিতে পারেন যেমন অবসাদ কমানোর ওষুধ এবং মেজাজ ঠিক রাখার ওষুধ।খিটখিটে মেজাজ দূর করতে ব্যায়াম করা খুবই প্রয়োজনীয়, যেমন:কোনো শারীরীক কসরত করা যেমন হাঁটা বা সাঁতার কাটা।

বই পড়া, গান শোনা।

শ্বাসের ব্যায়াম করা।

ID: 1889

Context: হাইপারসোমনিয়া

Question: হাইপারসোমনিয়া কি?

Answer:

হাইপারসোমনিয়া হল দীর্ঘস্থায়ী স্নায়ুতন্ত্রের ব্যাধি, যেখানে একজন হয়তো দীর্ঘক্ষণ ধরে রাতের ঘুম অথবা দিনের বেলা অত্যাধিক ঘুমভাব উপলব্ধি করতে পারেন। যাঁরা অপর্যাপ্ত অথবা অশান্ত ঘুমের কারণে ক্লান্ত বোধ করেন তাঁদের তুলনায় যাঁরা হাইপারসোমনিয়ায় ভোগেন তাঁরা সারারাত ঠিক কমে ঘুমনো সত্ত্বেও দিনের বেলা লম্বা ঘুম দিতে বাধ্য বোধ করেন। হাইপারসোমনিয়া প্রায়শই অন্য রোগের সাথে জড়িত আর তা রোগীর দৈনন্দিন জীবনে প্রভাব ফেলে।

ID: 1890

Context: হাইপারসোমনিয়ার লক্ষণ

Question: হাইপারসোমনিয়ার প্রধান লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি কি কি?

Answer:

হাইপারসোমনিয়ার প্রধান লক্ষণ সমূহ ঃ সবেচেয়ে সাধারণ লক্ষণ হল:

\* সর্বক্ষণ দিনের বেলা অত্যাধিক ঘুমানো বা ঘুম্ ঘূম ভাবের সমস্যা ।

\* কাজকর্ম, খাওয়া অথবা এমনকি কথপোকথনের মধ্যের মতো অসময়ে একজন বারবার হালকা ঘুমিয়ে নেওয়ার প্রয়োজনীয়তা অনুভব করেন।

\* দিনের বেলা অল্প সময়ের জন্য ঘুমিয়ে নিলেও অত্যাধিক ঘুমভাব কমে না, আর লম্বা ঘুমের পর কারওর \* প্রায়শই বিভ্রান্তিবোধ এবং অস্বস্তি লাগতে পারে।

অন্যান্য উপসর্গ:

\* উদ্বিগ্নতা

\* বিরক্তি বেড়ে যাওয়া

\* অস্থিরতা

\* উদ্যম কমে যাওয়া

\* মন্থর চিন্তাভাবনার পক্রিয়া এবং কথাবার্তা, যা সারাদিন ধরে থাকে

\* ক্ষুধামন্দা

\* কোনও পারিবারিক অথবা সামাজিক সমাবেশ এবং পেশাদারী পরিবেশে কাজ করতে অসুবিধা

ID: 1891

Context: হাইপারসোমনিয়ার কারণ

Question: হাইপারসোমনিয়ার প্রধান কারণগুলি কি কি?

Answer:

অন্যান্য স্নায়বিক ব্যাধির মতোই হাইপারসোমনিয়ার কারণও ভালো করে জানা নেই। তবে, শরীরে একটি নির্দিষ্ট অণুর বেশিমাত্রায় উৎপাদন হওয়ার প্রমাণ পাওয়া গিয়েছে, যা মস্তিষ্কের একটি হরমোনের সঙ্গে যোগাযোগ করে এবং তন্দ্রাভাব বাড়িয়ে দেয়।সাধারণ কারণগুলি হল:

\* ঘুমের ব্যাধি, যেমন ন্যারকোলেপ্সি এবং স্লিপ অ্যাপনিয়া

\* অটোনমিক স্নায়ু তন্ত্রের অকার্যকারিতা

\* মাদক অথবা মদ্যপানের অপব্যবহার ।

অন্য কারণগুলি হল:

\* টিউমার

\* কেন্দ্রীয় স্নায়ু তন্ত্রে অথবা মস্তিষ্কে আঘাত

\* নির্দিষ্ট কিছু ওষুধ খাওয়া বা কিছু ওষুধ বন্ধ হওয়া হাইপারসোমনিয়ায় পরিণত হতে পারে, যেমন অ্যান্টিডিপ্রেসেন্ট, উদ্বেগ কমানোর এজেন্ট, অ্যান্টিহিস্ট্যামিনিক ও প্রভৃতি

\* ব্যাধি যেমন একাধিক স্কেলেরোসিস, ডিপ্রেশন, এনসেফালাইটিস, মৃগী অথবা ওবেসিটি’র মতো অসুখও হাইপারসোমনিয়ার কারণ হতে পারে

\* জেনেটিক কারণেও হাইপারসোমনিয়ার হতে পারে, এরও প্রমাণ পাওয়া গিয়েছে। হাইপারসোমনিয়া সাধারণত কৈশোরাবস্থার আগেই ধরা পড়ে যায়।

ID: 1892

Context: হাইপারসোমনিয়া

Question: হাইপারসোমনিয়া কিভাবে নির্ণয় এবং চিকিৎসা করা হয়?

Answer:

উপসর্গ এবং ঘুমানোর অভ্যাসের মূল্যায়ন করার জন্য পরিবারের সদস্যের উপস্থিতিতে বিশদে চিকিৎসাজনিত ইতিহাস জেনে নিলে রোগ নির্ণয়ে সাহায্য পাওয়া যায়।যে সমস্য় ওষুধের কারণে হাইপারসোমনিয়া হচ্ছে, তা দূর করতে ওষুধ বন্ধ করতে হতে পারে।

চিকিৎসাজনিত অবস্থার অন্তর্নিহিত কারণ নির্ণয়ের উদ্দেশে আপনাকে হয়তো পরীক্ষা করার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে।হাইপারসোমনিয়ার অনুসন্ধানে অন্তর্ভুক্ত:

\* সারারাতে ঘুমানোর পরীক্ষা অথবা পলিসোমনোগ্রাফি (পিএসজি) টেস্ট

\* মাল্টিপল স্লিপ লেটেন্সি টেস্ট (এমএসএলটি)

\* জেগে থাকা বা সচেতনতা পরীক্ষার রক্ষণাবেক্ষণহাইপারসোমনিয়ার চিকিৎসাপ্রণালী নির্ভর করে উপসর্গ থেকে উপশম প্রদান এবং অন্তর্নিহিত কারণের চিকিৎসার উপরঅ্যান্টিডিপ্রেসেন্ট এবং সচেতনতা-বর্ধক এজেন্টের মতো ওষুধ

\* কগ্নিটিভ বিহেভরিয়াল থেরাপি (সিবিটি) সহায়ক হিসেবে প্রমাণিত হয়েছে হাইপারসোমনিয়া রয়েছে।

কিছু রোগীর জন্যনিজ যত্ন নেওয়া:

\* ঘুমনোর ধরণে প্রভাব ফেলে এমন কারণ এড়িয়ে চলা, যেমন রাত অবধি জেগে কাজ করা বা রাতে সামাজিক কাজকর্মে অংশ নেওয়া।

\* মদ এবং ক্যাফিন জাতীয় জিনিস এড়িয়ে চলা

ID: 1961

Context: মাদকাসক্তি

Question: অ্যালকোহলিক বা মদে নেশাগ্রস্ত হওয়ার রোগ কি?

Answer:

জীবনের যে পর্যায়ে এসে কোন ব্যক্তি মদের প্রতি আসক্ত বা নির্ভরশীল হয়ে পড়ে সেই অবস্থাকে মদে নেশাগ্রস্ত হওয়ার রোগ বা অ্যালকোহলিক বলে। এই সব ব্যক্তিরা আনন্দ উপভোগের জন্য কম বরং প্রয়োজনীয়তা থেকে বা নির্ভরশীলতার কারণে বেশী মদ্যপান করেন। যারা নেশাগ্রস্ত হওয়ার রোগে ভোগেন তাঁরা মদ্যপানের খারাপ প্রভাবগুলি বুঝতে পারেন, কিন্তু নিজেদের মদ্যপান থেকে বিরত করতে পারেন না। মদে নেশাগ্রস্ত কোন ব্যক্তির কর্ম ও তার পেশাগত জীবন, আর্থিক স্থায়িত্ব এবং সম্পর্কও ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

ID: 1979

Context: কৈশোরকালিন মানসিক স্বাস্থ্য

Question: কিশোর বয়সীদের মানসিক সমস্যার পরিসংখ্যান কী ?

Answer:

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার হিসেবে যারা মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় ভোগেন তাদের অর্ধেকের ক্ষেত্রেই সমস্যাটি শুরু হয় ১৪ বছর বয়সের মধ্যেই। বিশ্বব্যাপী ১৫ থেকে ১৯ বছর বয়সীদের মৃত্যুর চতুর্থ প্রধান কারণ হচ্ছে আত্মহত্যা।

বেসরকারি এক জরিপে দেখা গেছে বাংলাদেশে যতজন আত্মহত্যার পথ বেছে নেন তাদের মধ্যে ১১ শতাংশ কিশোর বয়সী।

অন্যদিকে জাতিসংঘের শিশু বিষয়ক সংস্থা ইউনিসেফ বলছে, করোনাভাইরাসের বৈশ্বিক মহামারির কারণে দীর্ঘদিন শিক্ষা প্রতিষ্ঠান বন্ধ ও ঘরে বন্দি থাকার বিশেষ প্রভাব পড়েছে শিশু-কিশোরদের উপর।

কিন্তু বাংলাদেশে এই বয়সীদের মানসিক স্বাস্থ্য গুরুত্ব সহকারে নেয়া হয় না। অন্যদিকে দেশে মানসিক চিকিৎসকের এমনিতেই মারাত্মক ঘাটতি রয়েছে।

কিশোর বয়সীদের জন্য স্কুল ভিত্তিক কোন কাউন্সেলিং-এর ব্যবস্থাও নেই। কিন্তু এই বয়সে ছেলেমেয়েরা মানসিক রোগের অধিক ঝুঁকিতে থাকে।

ID: 1980

Context: কৈশোরকালিন মানসিক স্বাস্থ্য

Question: কিশোর বয়সীদের মনোরোগের ঝুঁকি কি কারণে?

Answer:

কিশোর ছেলের সঙ্গে খুবই ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক এমন একজন মা ঢাকার বাসিন্দা বৃত্তা রয়। একদিন সকালে আবিষ্কার করলেন তার হাসিখুশি ১৫ বছর বয়সী ছেলেটি ফল কাটার ছুরি দিয়ে হাতের কবজি কাটার চেষ্টা করেছে।

"খুব গরমকাল তখন। কিন্তু সে ফুল হাতার শার্ট পরে ঘুরে বেড়াচ্ছে। স্নান করার পরও ফুল হাতার শার্ট খোঁজ করছিল। তখন আমি জিজ্ঞেস করলাম এত গরমে তুমি এসব কী করছ। তখন সে আমাকে জড়িয়ে হাউমাউ করে কেঁদে উঠলো। আমাকে ছুরিটা দেখাল যেটাতে শুকনো রক্তের দাগ ছিল।"

বৃত্তা রয় বলছিলেন, রক্ত বের হলেও ভয়াবহ কিছু ঘটেনি কারণ কবজির রগ থেকে একটু দূরে কাটার চেষ্টা করেছিল তার ছেলে।

তিনি বলছেন, "ওর সঙ্গে আমার সম্পর্কটা অনেকটাই বন্ধুর মতো। ও যে এতখানি করে ফেলবে এটা আমার ধারণায় ছিল না।"

প্রিয় সন্তানের নিজেকে এমন ক্ষতি করার চেষ্টা সেসময় তার পরিবারের উপর এক বড় বিপর্যয় ডেকে এনেছিল।

চিকিৎসকেরা সেসময় জানিয়েছিল তাদের ছেলেটি আত্মহত্যা প্রবণতায় ভুগছে। শহুরে শিক্ষিত এই পরিবারটি খুব দ্রুতই চিকিৎসকের শরণাপন্ন হয়েছিলো।

ID: 1981

Context: মানসিক রোগ উপেক্ষা

Question: মানসিক রোগকে উপেক্ষার প্রবণতা কি?

Answer:

কিন্তু বাংলাদেশের সমাজে অভিভাবকেরা এই বয়সী সন্তানদের মানসিক রোগ বিষয়টি বেশিরভাগ ক্ষেত্রে অসুখ বলে মানতে রাজি নন, বরং উচ্ছন্নে যাওয়া বলেই মনে করে করেন,

যে কারণে কিশোর বয়সীরা মানসিক রোগের ব্যাপারে একটু বেশি ঝুঁকিতে থাকে সেটি ব্যাখ্যা করে তিনি বলছেন, "এই সময়টা তাদের হরমোন পরিবর্তন হয়। সে কারণে তারা অনেক বেশি আবেগপ্রবণ হয়ে ওঠে। এই কারণে তারা দ্রুত আনন্দ পায়, কষ্ট পায়, দ্রুত রেগে যায় বা ভয় পায়। এসব আবেগ অনেক বেশি থাকার কারণে সবকিছু তাদের উপর বেশি প্রভাব ফেলে।"

বয়ঃসন্ধিকালে সে যে শারীরিক পরিবর্তনের মধ্যে দিয়ে যায়, তাতে নিজেকে নিয়ে দ্বিধা তৈরি হয়। কিশোর বয়সে অনেক নতুন কিছুর সাথে হঠাৎ পরিচয় হয়।

মানসিকভাবে প্রস্তুত না হলেও মাসিক শুরু হওয়া, স্তনের গঠন বৃদ্ধি, শরীরের বিভিন্ন স্থানে বাড়তি লোম, গলার স্বর পরিবর্তন এসব হঠাৎ করেই বদলে দেয় পৃথিবী। এসব পরিবর্তনের সাথে মানিয়ে নিতে পারে না অনেকে।

কৈশোরে বিষণ্ণতা, উদ্বেগ, রাগ, নিজের ক্ষতি হয় এমন কিছু করা, আত্মহত্যা প্রবণতা, মানুষের সাথে মেলামেশায় অস্বস্তি, নিজেকে নিয়ে আত্মবিশ্বাসের ঘাটতি দেখা দিতে পারে।

আবার উল্টো অতি আত্মবিশ্বাসী ও আক্রমণাত্মক হয়ে উঠতে পারে অনেকে। সে বড় হয়ে গেছে এমন ধারণা থেকে বাবা-মায়ের অবাধ্য হয়ে উঠতে পারে।

এই কারণে এই বয়সে ভুল হওয়ার সম্ভাবনাও থাকে। কিশোর বয়সে নিষিদ্ধ কিছুর প্রতি কৌতূহল থেকে অনেকে মাদকাসক্ত হয়ে ওঠে, পর্নোগ্রাফির দিকে ঝুঁকতে থাকে। পরবর্তীতে মানসিক স্বাস্থ্যের উপর এরও প্রভাব পড়তে পারে।

কিশোর বয়সীরা সামাজিক কারণেও মানসিক রোগের ঝুঁকিতে থাকে ।

স্তন, মাসিক, বাড়তি লোম, গলার স্বর এগুলো নিয়ে অভিভাবক, আত্মীয় স্বজন, প্রতিবেশীরা যে মনোভাব প্রকাশ করে সেটিও কৈশোরে মনের উপর প্রভাব ফেলে।

"দাড়ি সুন্দরভাবে না গজালে, স্তন বেশি বড় হলে বা ছোট হলে যেসব কথা তাদের শুনতে হয় এটি কিশোর বয়সীদের মধ্যে আত্মসচেতনতা বাড়িয়ে দেয়।"

ID: 1982

Context: কৈশোরকালীন মানসিক স্বাস্থ্য

Question: কি আচরণগত পরিবর্তনগুলো অভিভাবকদের জন্য সঙ্কেত?

Answer:

কিছু আচরণগত পরিবর্তন রয়েছে যা অভিভাবকদের একেবারেই এড়িয়ে যাওয়া উচিৎ নয়।

এই পরিবর্তন কিশোর বয়সী সন্তানের মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে তাদের আগেভাগে সঙ্কেত দিতে পারে। কয়েকটি লক্ষণ ও আচরণগত পরিবর্তন সম্পর্কে ধারণা দিলেন তিনি।

প্রাণবন্ত ছেলে মেয়েদের হঠাৎ করে মন মরা হয়ে যাওয়া, নিজেকে গুটিয়ে ফেলা, কথা বলা ও মানুষের সাথে মেলামেশা কমে যাওয়া, আবেগ ওঠা নামা করা, যে কাজে আনন্দ লাগতো সেটিতে আগ্রহ হারিয়ে ফেলা, দ্রুত বিরক্ত হওয়া, ঘরের ভেতরে দরজা বন্ধ করে বসে থাকা, রাতে জেগে থাকা এবং দিনে ঘুমানো, মৃত্যুর কথা বলা, নিজের ক্ষতি করার চেষ্টা করা, একা একা কথা বলা ও হাসা, যারা শান্ত ছিল তারা হঠাৎ অতিরিক্ত কথা বলতে শুরু করা।

অভিভাবকদের এক্ষেত্রে সবচেয়ে বড় দায়িত্ব।কথা বলার সুযোগ দিতে হবে। তার পাশে তারা আছেন সেভাবে আশ্বস্ত করতে হবে। বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণের মাধ্যমে তাকে কিছু না লুকিয়ে সরাসরি পরিবর্তনগুলো ব্যাখ্যা করতে হবে। ইতিবাচক কিছুতে আগ্রহী করে তুলতে হবে। এরকম অনেক কিছুই অভিভাবকেরা করতে পারেন।

তবে সবচেয়ে বড় কথা হচ্ছে, যে আচরণগত পরিবর্তনগুলো উল্লেখ সেগুলো খেয়াল করলে বিশেষজ্ঞের কাছে অবশ্যই নিয়ে যেতে হবে। শাসন করলে, বড় হলে ঠিক হয়ে যাবে এমন কথা বলা চলবে না।"

ID: 1987

Context: কৈশোরকালীন মানসিক স্বাস্থ্য

Question: পর্নোগ্রাফির প্রভাব এবং পর্ন আসক্তি জীবনের এক অন্ধকার দিক কেনো?

Answer:

পর্নোগ্রাফিতে যে সেক্স দেখানো হয় তার সঙ্গে বাস্তব জীবনের সেক্সের কোন সম্পর্ক নেই। তিন চতুর্থাংশ নারী পুরুষ বলেছেন, পর্নে যেভাবে সেক্স দেখানো হয় সেটা একেবারেই ভিন্ন।

ID: 2114

Context: কৈশোরকালীন মানসিক স্বাস্থ্য

Question: কৈশোরকালীন পরিবর্তনে কেমন মানসিক পরিবর্তন হয়?

Answer:

কৈশোরকালীন মানসিক পরিবর্তন ঃ

\* ছোট-বড় বিষয়ে দ্বিধাদ্বন্দ্বে ভোগে,

\* কৌতূহলী হয়

\* আবেগপ্রবণ হয়

\* বিপরীত লিঙ্গের প্রতি কৌতূহলী হয়

\* অপরের মনোযোগ বেশি দাবী করে

\* যে কোনো ধরনের ঝুঁকিপূর্ণ আচরণে জড়িয়ে পড়ে

ID: 2132

Context: মানসিক স্বাস্থ্য

Question: মানসিক স্বাস্থ্য কী?

Answer:

শরীরের মতো আমাদের মনেরও যত্নের প্রয়োজন। মনের স্বাস্থ্যই মানসিক স্বাস্থ্য। শরীরে কোনো রোগ না থাকলেও শারীরিক সুস্থতার জন্য প্রতিদিন দাঁত ব্রাশ করতে হয়, গোসল করতে হয়, সুষম খাবার খেতে হয়, ব্যায়াম করতে হয়, অস্বাস্থ্যকর খাদ্য আর অভ্যাস থেকে দূরে থাকতে হয়। মনের সুস্থতার জন্যেও নিয়মিত মনের যত্ন নিতে হয়।

ID: 2133

Context: ্মানসিক স্বাস্থ্য এর যত্ন

Question: মনের যত্নের জন্যে করণীয় কি?

Answer:

■ নিয়মিত খেলাধুলা করা, বইপড়া এবং সমবয়সীদের সাথে অবসর সময় কাটানো

■ পরিবারের সদস্য, স্কুলের সহপাঠী, বন্ধু ও শিক্ষকদের সাথে সহযোগিতাপূর্ণ আচরণ করা

রাত না জেগে সঠিক সময়ে ঘুমাতে যাওয়া ও সকালে ঘুম থেকে উঠা এবং হালকা ব্যায়াম করা

■ দৈনন্দিন জীবনে রুটিন মেনে চলা ও কোনো সমস্যা দেখা দিলে বাবা-মা বা পরিবারের বয়োজ্যেষ্ঠদের পরামর্শ গ্রহণ করা

■ ধর্মীয় ও সামাজিক অনুশাসন এবং পারিবারিক মূল্যবোধ মেনে চলা, মাদক গ্রহণ না করা, দ্বন্দ্ব-কলহ প্রভৃতি এড়িয়ে চলা।

ID: 2147

Context: আবেগ

Question: আবেগ কি?

Answer:

আবেগ হলো এক ধরনের মানসিক অবস্থা যা চিন্তন, অনুভূতি, আচরণগত প্রতিক্রিয়া এবং আনন্দ/বেদনার মাত্রার সাথে সম্পর্কিত। আবেগের ফলে আমাদের নানা রকম শারীরিক, আচরণগত এবং চিন্তার পরিবর্তন হয়।

ID: 2148

Context: আবেগ

Question: কি কি ধরনের আবেগ জনিত পরিবর্তন হতে পারে?

Answer:

\* সুঃখ

\* দুঃখ

\* রাগ

\* ভয়

ID: 2149

Context: আবেগ

Question: কেন আবেগ ব্যবস্থাপনা করা গুরুত্বপূর্ণ?

Answer:

\* আত্ম সম্মানবোধ

\* আবেগীয় সমস্যা (অত্যধিক রাগ, নিরাপত্তাহীনতা, উদ্বেগ, চাপ, হতাশা, বিষন্নতা)

\* প্রত্যাহার মূলক মনোভাব

\* বিদ্রোহী আচরণ

ID: 2150

Context: আবেগ ব্যবস্থাপনা

Question: আবেগ ব্যবস্থাপনার জন্য কি ধরনের কৌশল অবলম্বন করা যেতে পারে?

Answer:

দৈনন্দিন জীবনে আমাদের অনেক নেতিবাচক ঘটনার মধ্যে দিয়ে যেতে হয়। ফলে আমরা নানা ধরনের আবেগীয় সংকটের সম্মূখীন হই, বিভিন্ন পরিস্থিতিতে কি করতে হবে, কিভাবে করতে হবে তা নিয়ে আমরা অনিশ্চয়তা ও দ্বিধায় ভূগি। আবেগ ব্যবস্থাপনা ব্যক্তিকে আত্ম নিয়ন্ত্রনে সহায়তা করবে, নেতিবাচক পরিস্থিতি মোকাবেলা করতে এবং এ ধরনের পরিস্থিতিতে কিভাবে প্রতিক্রিয়া করতে হবে তাতে সহায়তা করবে। ব্যক্তি তার গুনাবলীগুলো উপলদ্ধি করতে পারবে এবং ফলপ্রসূভাবে কাজ করতে পারবে। আত্ম-বিশ্বাস, আত্মনিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা এবং আত্মসম্মানবোধ বৃদ্ধিতে সহায়তা করবে।

ID: 2151

Context: মৌলিক আবেগ

Question: মৌলিক আবেগগুলো কি?

Answer:

মৌলিক আবেগগুলো হল ঃ

\* নিজের অনুভূতি, প্রতিক্রিয়া এবং মানসিক অবস্থার প্রতি খেয়াল করা এবং বোঝা

\* নিজের অনুভূতি ও আচরণের দায়িত্ব নেওয়া

\* নিজের সফলতার উপর ফোকাস করা এবং এর জন্য নিজেকে প্রশংসা করা

\* প্রাকৃতিক পরিবেশে সময় অতিবাহিত করা

\* মুক্ত মনা হওয়া ও চারপাশে যা ঘটছে তা গ্রহণ করা

\* বিশ্বস্ত কারো সাথে মনের কথা শেয়ার করা

\* পছন্দনীয় ইতিবাচক কাজ করা (পছন্দের বই পড়া, গান শোনা)

\* ডায়েরী লেখা (ঘটে যাওয়া ঘটনা, নিজের চিন্তা ও অনুভূতি লেখা)

\* জীবনের ইতিবাচক ঘটনার প্রতি ফোকাস করা

\* ব্যায়াম করা

\* নাক দিয়ে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে মুখ দিয়ে প্রশ্বাস ছাড়

ID: 2208

Context: মাদকাসক্তি

Question: মাদকাসক্তি কি?

Answer:

এটি একটি ‘ক্রনিক রিল্যাপ্সিং ব্রেইন ডিজিজ’ বা পুনরায় হতে পারে এমন দীর্ঘমেয়াদি মস্তিষ্কের রোগ। ক্রমাগত মাদক নিতে নিতে এক পর্যায়ে ব্যক্তিটি পুরোপুরি মাদকনির্ভর হয়ে পড়ে ও মাদক ছাড়া চলে না। এই অবস্থাই হচ্ছে মাদকে আসক্তি।

ID: 2209

Context: মাদকাসক্তির কারন

Question: মাদকাসক্তির কারণ কি?

Answer:

মাদকাসক্তির কারণ ঃ

\* মাদকদ্রব্যের সহজলভ্যতা

\* মাদকদ্রব্য সমন্ধে কৌতূহল

\* বন্ধুদের চাপে পড়ে মাদক গ্রহণ

\* হতাশা, ব্যর্থতার কাটাতে মাদক গ্রহণ

\* পারিপার্শিক পরিবেশের প্রভাব

\* নিছক আনন্দের জন্য

ID: 2210

Context: মাদকাসক্তি লক্ষন

Question: কিভাবে বোঝা যাবে কেউ মাদকাসক্ত?

Answer:

মাদকাসক্তির লক্ষণসমূহঃ-

\* দৈনন্দিন এবং সাধার কাজকর্ম থেকে নিজেকে সরিয়ে নেয়া

\* সময়মত কাজ সম্পন্ন করতে না পারা

\* মানসিকতার দ্রুত পরিবর্তন হয়

\* প্রচুর মিথ্যা কথা বলা

\* কথায় কথায় অন্যদেরকে দোষারোপ করা

\* দৈনন্দিন কাজে আগ্রহের অভাব

\* কথায় অসংলগ্নতা

\* অন্যদের সাথে যোগাযোগ করার দক্ষতার অভাব

\* বিরক্তি

\* কথা দিয়ে কথা না রাখা

\* অপরাধবোধ

\* আবেগের অস্থিতিশীলতা (হঠাৎ খুব রেগে যাওয়া)

\* ঝিম ধরা ভাব

\* অতিরিক্ত কথা বলা অথবা একেবারেই কথা না বলা

\* ব্যক্তিত্বের পরিবর্তন

\* আচরনের জন্য কার দর্শানো

\* উদ্বিগ্নতা

\* বিষন্নতা

\* একা থাকা ইত্যাদি

ID: 2211

Context: -1

Question: মাদকের ক্ষতিকর প্রভাব কি ?

Answer:

মাদকাসক্ত ব্যক্তি মনে করে তারা মাদককে খব সহজেই ছেড়ে দিতে পারবে। কিন্তু বাস্তবে দেখা যায়, মাদকদ্রব্য সেবনের ফলে, মাদকের প্রতি তীব্র আকর্ষ সৃষ্টি হয় তাই তারা মাদকদ্রব্য ছাড়তে পারেনা। ফলে তাদের মাদকদ্রব্য গ্রহরে পরিমাণ দিনে দিনে বৃদ্ধি পায়। কোন কারে মাদকদ্রব্য সেবন করতে না পারলে, মাদকের অভাবে বিভিন্ন ধরণের শারীরিক ও মানসিক সমস্যা দেখা দেয়।

ID: 2212

Context: মাদকাসক্তি প্রতিরোধ

Question: মাদক প্রতিরোধের উপায়সমূহ কি হতে পারে?

Answer:

\*যেসব বন্ধুরা মাদক গ্রহে উৎসাহ যোগায় অথবা সহযোগিতা করে তাদের থেকে দূরে থাকা

\* কোন কারণে মন খারাপ থাকলে শিথিলকরণ ব্যায়াম করা

\* যেসব ছাত্রছাত্রী একবার অথবা একাধিকবার কিছুটা মাদক নিয়েছে যেমন কোন ছাত্রছাত্রী হয়তোবা কখনও সিগারেট খেয়েছে এবং এখন তার আবার খেতে ইচ্ছে করছে সেই মহূর্তে সে পানি, চকলেট বা অন্য কিছু খেতে পারে

\* মাদক কে “না” বলা

নিজের সাথে প্রতিজ্ঞা করা:

১) আমরা নিজেকে ভালোবাসব

২) আমরা পরিবার, সমাজ ও দেশের একজন গুরুত্বর্পূ মানষ হিসেবে অবদান রাখার জন্য আজ থেকে আমরা সবাই মাদককে “না” বলবো

৩) “আমরা কখনই মাদক গ্রহ করবোনা, আমরা কখনই মাদক গ্রহ করবোনা, আমরা কখনই মাদক গ্রহণ করবোনা ” (সবাই মিলে একসাথে তিনবার বলবে)

ID: 2213

Context: মাদকাসক্তি প্রতিরোধ

Question: মাদক প্রতিরোধের জন্য কি প্রতিজ্ঞা করা উচিত?

Answer:

নিজের সাথে প্রতিজ্ঞা করা:

১) আমরা নিজেকে ভালোবাসব

২) আমরা পরিবার, সমাজ ও দেশের একজন গুরুত্বর্পূ মানষ হিসেবে অবদান রাখার জন্য আজ থেকে আমরা সবাই মাদককে “না” বলবো

৩) “আমরা কখনই মাদক গ্রহ করবোনা, আমরা কখনই মাদক গ্রহ করবোনা, আমরা কখনই মাদক গ্রহণ করবোনা ” (সবাই মিলে একসাথে তিনবার বলবে)

ID: 2383

Context: মাদকাসক্তি

Question: মাদকাসক্তি কি?

Answer:

মাদকাসক্তি একটি মানসিক রোগ যা নিয়মিত মাদক সেবনের কারণে হোয়ে থাকে। ক্রমাগত মাদক নিতে নিতে এক পর্যায়ে ব্যক্তিটি পুরোপুরি মাদকনির্ভর হয়ে পড়ে ও মাদক ছাড়া চলে না। এই অবস্থাই হচ্ছে মাদকে আসক্তি।

ID: 2384

Context: মাদকাসক্তির কারণ

Question: মাদকাসক্তির কারণ কি?

Answer:

মাদকাসক্তির কারণ ঃ

\* মাদকদ্রব্যের সহজলভ্যতা

\* মাদকদ্রব্য সমন্ধে কৌতূহল

\* বন্ধুদের চাপে পড়ে মাদক গ্রহণ

\* হতাশা, ব্যর্থতার কাটাতে মাদক গ্রহণ

\* পারিপার্শিক পরিবেশের প্রভাব

\* নিছক আনন্দের জন্য

ID: 2385

Context: মাদকাসক্তি

Question: কিভাবে বোঝা যাবে কেউ মাদকাসক্ত?

Answer:

মাদকাসক্তির লক্ষণসমূহ

\* দৈনন্দিন এবং সাধার কাজকর্ম থেকে নিজেকে সরিয়ে নেয়া

\* সময়মত কাজ সম্পন্ন করতে না পারা

\* মানসিকতার দ্রুত পরিবর্তন হয়

\* প্রচুর মিথ্যা কথা বলা

\* কথায় কথায় অন্যদেরকে দোষারোপ করা

\* দৈনন্দিন কাজে আগ্রহের অভাব

\* কথায় অসংলগ্নতা

\* অন্যদের সাথে যোগাযোগ করার দক্ষতার অভাব

\* বিরক্তি

\* কথা দিয়ে কথা না রাখা

\* অপরাধবোধ

\* আবেগের অস্থিতিশীলতা (হঠাৎ খুব রেগে যাওয়া)

\* ঘম ঘম ভাব/ঝিম ধরা ভাব

\* অতিরিক্ত কথা বলা অথবা একেবারেই কথা না বলা

\* ব্যক্তিত্বের পরিবর্তন

\* আচরনের জন্য কার দর্শানো

\* উদ্বিগ্নতা (Anxiety)

\* বিষন্নতা (Depression)

\* একা থাকা ইত্যাদি

ID: 2386

Context: মাদকের প্রভাব

Question: মাদকের ক্ষতিকর প্রভাব কি ?

Answer:

মাদকাসক্ত ব্যক্তি মনে করে তারা মাদককে খব সহজেই ছেড়ে দিতে পারবে। কিন্তু বাস্তবে দেখা যায়, মাদকদ্রব্য সেবনের ফলে, মাদকের প্রতি তীব্র আকর্ষ সৃষ্টি হয় তাই তারা মাদকদ্রব্য ছাড়তে পারেনা। ফলে তাদের মাদকদ্রব্য গ্রহরে পরিমাণ দিনে দিনে বৃদ্ধি পায়। কোন কারে মাদকদ্রব্য সেবন করতে না পারলে, মাদকের অভাবে বিভিন্ন ধরণের শারীরিক ও মানসিক সমস্যা দেখা দেয়।

ID: 2387

Context: মাদকাসক্তি প্রতিরোধ

Question: মাদক প্রতিরোধের উপায়সমূহ কি হতে পারে?

Answer:

মাদক প্রতিরোধের উপায়সমূহ ঃ   
\* যেসব বন্ধুরা মাদক গ্রহে উৎসাহ যোগায় অথবা সহযোগিতা করে তাদের থেকে দূরে থাকা

\* কোন কারে মন খারাপ থাকলে Relaxation Exercise করা (Reference : মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার Relaxation Exercise)

\* যেসব ছাত্রছাত্রী একবার অথবা একাধিকবার কিছুটা মাদক নিয়েছে যেমন কোন ছাত্রছাত্রী হয়তোবা কখনও সিগারেট খেয়েছে এবং এখন তার আবার খেতে ইচ্ছে করছে সেই মহূর্তে সে পানি, চকলেট বা অন্য কিছু খেতে পারে

\* মাদক কে “না” বলা

নিজের সাথে প্রতিজ্ঞা করা:

১) আমরা নিজেকে ভালোবাসব

২) আমরা পরিবার, সমাজ ও দেশের একজন গুরুত্বর্পূ মানষ হিসেবে অবদান রাখার জন্য আজ থেকে আমরা সবাই মাদককে “না” বলবো

৩) “আমরা কখনই মাদক গ্রহ করবোনা, আমরা কখনই মাদক গ্রহ করবোনা, আমরা কখনই মাদক গ্রহণ করবোনা ” (সবাই মিলে একসাথে তিনবার বলবে)