Royal College of Psychiatrists
মানসিক স্বাস্থ্য সম্বন্ধে জানবার বিষয়

এই পুস্তিকাটির বিষয়েঃ

যে কেউ বিষণ্ন বোধ করলে এই পুস্তিকা ব্যাবহার করতে পারেন। আমরা আশা করি যে তাদের বন্ধু বা আত্মীয়রাও এর থেকে উপকার পাবেন।

এতে লেখা আছে বিষাদরোগগ্রস্ত ব্যাক্তির অনুভূতির ক্‌থা, তিনি কি করে নিজেকে সুস্থ রাখবেন, অন্য কেউ বিষাদরোগগ্রস্ত হলে কেমন করে তাকে সাহায্য করবেন, বা প্রফেশনালদের কাছ থেকে আপনি কী সাহায্য পেতে পারেন। এতে হয়তো এমন কিছু তথ্য আছে বিষাদরোগ সম্বন্ধে যা আপনার অজানা।পুস্তিকাটির শেষে একটি তালিকা দেওয়া আছে যেখানে আপনি আরো বিশদ জানতে পারবেন।

সুচনাঃ

কখনো না কখনো আমরা সবাই দুঃখ পাই, বিরক্ত হই অথবা বিষণ্ন বোধ করি। সাধারণতঃ এই অনুভূতি সপ্তাহ দুয়েক থাকে এবং আমাদের দৈনন্দিন জীবনযাত্রায় কোনো ব্যাঘাত করে না। কখনো দুঃখের কারণ থাকে, কখনো বা থাকে না। আমরা সাধারণতঃ নিজেরাই এর মোকাবিলা করতে পারি। কখনো হয়তো কারো সংগে কথা বললে মনটা একটু হাল্কা হয়। আর কোনো সাহায্য দরকার হয় না।

কিন্তু বিষাদরোগ হলে

- এই অনুভুতিগুলি সহজে কাটতে চায় না
- এটি দৈনন্দিন জীবনে বিঘ্ন ঘটায়
- আরো কিছু কিছু অসুবিধা দেখা দেয় {পিছনের পাতায় দেখুন}

বিষাদরোগ হলে কেমন অনুভূতি হয়ঃ

ছোটোখাটো মন খারাপের তুলনায় বিষাদরোগের অনুভূতি অনেক বেশি তীব্র আর কষ্টকর।এটি অনেকদিন বেশি থাকে।সাধারণ মন খারাপ থাকে কয়েক দিন বা কয়েক সপ্তাহ, সেখানে বিষাদরোগ হলে মন খারাপ থাকে কয়েক মাস।নীচে বর্ণিত লক্ষণগুলি সবগুলি না থাকলেও, বেশির ভাগ ক্ষেত্রে বিষাদরোগগ্রস্ত হলে অন্তত পাঁচটি কি ছয়টি লক্ষণ থাকে। লক্ষণগুলি হলোঃ

- সবসময় মন খারাপ লাগে (সন্ধ্যার দিকটা একটু ভালো লাগতে পারে)
- কিছু করতে ইচ্ছা করে না আর কিছু করতে ভালো লাগে না

- কোনো ব্যাপারে মনস্থির করতে সময় লাগে
- যে কাজ আপনি সহজেই করতে পারতেন, তা করে উঠতে না পারা
- খুব ক্লান্ত লাগা
- খুব অস্থির লাগা
- ক্ষুধা না পাওয়া আর ওজন কমা (কিছু ক্ষেত্রে ঠিক উল্টোটা হয়, খাওয়া বেড়ে যায় আর ওজন বেড়ে যায়)
- একঘন্টা বা দুঘন্টা লাগে ঘুম আসতে, তারপরেও সকালে তাড়াতাড়ি ঘুম ভেঙে যাওয়া
- সহবাসে অনিচ্ছা
- আত্মবিশ্বাসের অভাব এবং আস্থা হারানো
- নিজেকে অপদার্থ বা অকর্মণ্য মনে করা
- অন্যদের সঙ্গ বর্জন করা
- বিরক্ত লাগা
- দিনের কোনো এক সময় বেশি বিষণ্ন থাকা (সাধারণতঃ সকালে)
- আত্মহত্যার কথা ভাবা

আমরা আমাদের এই বিষাদের হাত থেকে পরিত্রাণ পাবার জন্য অনেক সময় কাজে ব্যস্ত থাকার চেষ্টা করি। এর ফলে আমরা আরো বেশি ক্লান্ত হয়ে পড়ি। তখন আমাদের শরীরে নানা জায়গায় ব্যথা হয়, মাথা সবসময়ে ধরে থাকে এবং ঘুম হয় না।অনেক সময়ে শারীরিক এই উপসর্গগুলি বিষাদরোগের প্রথম লক্ষণ হয়।

কেন এমন হয় :

মাঝে মাঝে যখন মন খারাপ হয়, তখন কখনো কখনো মন খারাপের কারণ থাকে, কখনো কখনো থাকে না। বিষাদরোগের ক্ষেত্রেও ঠিক তাই।অনেক সময় একাধিক কারণ থাকে, এবং আলাদা আলাদা মানুষের ক্ষেত্রে আলদা আলাদা কারণ থাকে।

কিছু কিছু ক্ষেত্রে খুব সহজেই বোঝা যায় কারণ।হয়তো কোনো কারণে হতাশা এসেছে জীবনে, হয়তো হয়েছে প্রিয়বিচ্ছেদ বা প্রিয় কিছু হারিয়ে গেছে। অনেক ক্ষেত্রে আবার কোনো কারণ চোখে পড়ে না। আমরা বলি মন কেমন করছে, বা বুকের ভিতরটা হু হু করছে বা সব কেমন ফাঁকা ফাঁকা লাগছে বা কোনো কাজে মন লাগছে না।

আমাদের জীবনে যা ঘটে

কষ্টকর ঘটনার পরে মন খারাপ লাগা স্বাভাবিক। প্রিয়জনের মৃত্যু, বিবাহবিচ্ছেদ বা চাকরি হারানো নিঃসন্দেহে মন খারাপের কারণ। এরকম কিছু ঘটলে তার পর কয়েক সপ্তাহ আমরা

সবসময়ে খালি সেই কথাই ভাবি আর সেই কথাই বলি।তারপর ধীরে ধীরে আমরা মানিয়ে নি।কিন্তু কোনো কোনো ক্ষেত্রে এর থেকে আর বেরোনো যায় না, মন খারাপ আর কিছুতেই কাটতে চায় না।

পরিস্থিতি

যদি আমরা একা থাকি, কাছাকাছি যদি বন্ধুবান্ধব না থাকে, যদি আমরা চিন্তায় চিন্তায় জর্জরিত হই অথবা শারীরিক ভাবে অসুস্থ হই তবে আমদের বিষাদরোগ হবার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

শারীরিক অসুস্থতা :

শরীর খারাপ হলে বিষাদরোগের সম্ভাবনা বাড়ে। যে রোগে মৃত্যু হতে পারে (যথা ক্যান্সার বা হার্টের অসুখ) সে রোগে বিষাদরোগের হার বেশি। যে অসুখ দীর্ঘমেয়াদী এবং কষ্টকর, যেমন আর্থ্রাইটিস বা ব্রংকাইটিস, তাতেও বিষাদরোগের হার বেশি। যারা অপেক্ষাকৃত কমবয়সী, তাদের ভাইরাল জ্বর (যথা ফ্লু বা গ্ল্যান্ডুলার ফিভার) হবার পরে বিষাদরোগ দেখা দিতে পারে।

মানসিক গঠন :

যে কোনো লোকের বিষাদরোগ হতে পারে, কিন্তু কারো কারো ক্ষেত্রে তা হবার সম্ভাবনা প্রবল।এর কারণ, হয়তো আমদের জীনগত প্রবণতা অথবা আমাদের প্রথম জীবনের অভিজ্ঞতা অথবা দুটোই।

মদ ;

যাঁরা অত্যধিক মদ্যপান করেন তাঁরা অনেকেই বিষাদরোগগ্রস্ত হন। বলা মুস্কিল কোনটা আগে শুরু হয়েছে বিষাদরোগ না মদ্যপান।যাঁরা বেশি মদ খান, তাঁদের মধ্যে আত্মহত্যার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

মহিলা না পুরুষ :

মহিলাদের ক্ষেত্রে বিষাদরোগের হার বেশি।এমনও হতে পারে, যে ছেলেরা মেনে নিতে চান না যে তারা বিষাদরোগগ্রস্ত। তারা মনের কষ্ট মনে পুষে রেখে দেন। এর কখনো অভিব্যাক্তি হয় অত্যধিক মদ্যপানে, কখনো বা অন্যকে শারীরিক আঘাত করে।মহিলাদের ক্ষেত্রে মানসিক চাপ বেশি, কারণ তাদের দ্বিগুণ কাজ করতে হয়, ঘরে এবং বাইরে।

জীন:

বিষাদরোগে অনেকসময় পরিবারে একাধিক সদস্য আক্রান্ত হন।আপনার বাবা বা মা, এই দুজনের মধ্যে একজনের বিষাদরোগ থাকলে আপনার বিষাদরোগে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা বেড়ে যায় আটগুণ।

বিষাদরোগ কি মানসিক দুর্বলতা :

অন্য লোকে মনে করে যে বিষাদরোগ মানসিক দুর্বলতা। যেন লোকে ইচ্ছা করে বিষাদরোগ সৃষ্টি করে। আসলে তা একেবারেই নয়।অন্য সব অসুখের মতো এটাও একটা অসুখ। অত্যন্ত দৃঢ়চেতা মানুষেরও বিষাদরোগ হতে পারে। হলে তার চিকিৎসা প্রয়োজন, সমালোচনা নয়। বিষাদরোগ মোটেই মানসিক দুর্বলতা নয়।মানসিক গঠন দৃঢ় হলেও এই রোগ হতে পারে। উইনস্‌ট্‌ন চার্চিল একে ওনার কালো কুকুর বলতেন।

কখন সাহায্য চাইব :

- যখন খুব বেশি মন খারাপ লাগছে আর কিছুতেই বিষণ্নতা কমছে না।
- যখন মন খারপের ফলে আপনি কাজ করতে পারছেন না এবং আপনার বন্ধু বা আত্মীয়স্বজনের সংগে স্বাভাবিক সম্পর্ক থাকছে না।
- যখন আত্মহত্যার প্রবণতা আসছে বা মনে হচ্ছে যে আপনি না থাকলে লোকে সুখী হয়।

প্রথমে আপনি আপনার কোনো বন্ধু বা আত্মীয়কে আপনার মনের কষ্টটা খুলে বলুন।যদি তাতে সুরাহা না হয়, তাহলে আপনার ডাক্তারের সংগে কথা বলুন।আপনি হয়তো খেয়াল করেছেন যে আপনার আত্মীয়বন্ধুরা আপনার মধ্যে পরিবর্তন লক্ষ্য করেছে্ন এবং আপনাকে নিয়ে চিন্তিত আছেন।

নিজে কী করব:

নিজের ভিতরে চেপে রাখবেন না

যদি কোনো খারাপ খবর পেয়ে থাকেন, বা কোনো মানসিক আঘাত পেয়ে থাকেন, তবে কোনো নিকটজনকে আপনার মনের কথা খুলে বলুন।অনেক সময়ে দুঃখের কথা বললে, সেই নিয়ে কান্নাকাটি করলে, মনটা হাল্কা হয়।এটা মনকষ্ট লাঘব করবার স্বাভাবিক প্রক্রিয়া।

নিজে কিছু করুন :

বাইরে বের হয়ে একটু হাঁটাচলা করুন।আপনি শারীরিক ভাবে সুস্থ থাকবেন এবং ঘুমটা হয়তো ভালো হবে।হয়তো আপনি কাজ কিছু করতে পারবেন না, কিন্তু শারীরিক সুস্থতাও প্রয়োজন। টুকটাক কিছু কাজ করুন, হয়তো ঘরের কাজ করলেন, লাইট বাল্বটা বদলালেন বা দৈনন্দিন জীবনের সামান্য কিছু করলেন। যে কষ্টকর চিন্তা আপনার মনকে ভারাক্রান্ত করে তোলে, তার থেকে কিছুক্ষণের জন্য হলেও বিরাম পাবেন।

ঠিকমত খাওয়া দাওয়া করুন :

বিষাদরোগ হলে আপনার ওজন কমতে পারে, এবং ভিটামিনের অভাব দেখা যেতে পারে। এতে আরো বাড়ে বিষণ্নতা। হয়তো খেতে ইচ্ছা করছে না, তবুও যতখানি সম্ভব সুষম খাদ্য খাওয়ার চেষ্টা করুন। টাটকা ফল বা তরিতরকারি বিশেষভাবে উপকারী।

মদ থেকে সাবধান :

কষ্ট কমানোর জন্য নিজেকে মদের মধ্যে ডুবিয়ে দেবেন না। মদ আসলে বিষণ্নতা বাড়ায়। কয়েক ঘন্টার জন্য ভালো লাগবে, কিন্তু পরে আরো বেশি বিষণ্নতা আসবে। অত্যধিক মদ্যপান শরীরের পক্ষে ক্ষতিকর। মদে আপনি আপনার সমস্যাটা এড়িয়ে যাবার চেষ্টা করছেন। কিন্তু আসলে আপনার উচিৎ, প্রয়োজনে সাহায্য নিয়ে আপনার সমস্যাটার সমাধান করা।

ঘুম :

ঘুম আসবে কি আসবে না, সেই নিয়ে দুশ্চিন্তা করবেন না। রেডিও শুনতে পারেন অথবা শুয়ে শুয়ে রিল্যাক্স করে টিভি দেখতে পারেন।অন্যদিকে মন থাকলে আপনি সহজে রিল্যাক্স করতে পারবেন এবং আপনার ঘুম তাড়াতাড়ি আসবে।

কারণের প্রতিকার :

যদি আপনি জানেন যে কেন আপনি বিষণ্ন বোধ করছেন, তাহলে সেটা লিখে ফেলুন। তারপরে ভাবুন যে আপনি কী কী ভাবে এর প্রতিকার করতে পারেন। যেগুলি করা সম্ভব সেগুলি করে দেখতে পারেন।

আশা রাখুন :

মনে রাখবেন

- আপনি একা নন, আরো অনেক লোকের এই এক অনুভূতি হয়।
- এখন বিশ্বাস করা কঠিন, কিন্তু এই অনুভূতি একদিন কেটে যাবে।
- যখন বিষণ্নতা কেটে যাবে, তখন আপনি আরো মানসিক দৃঢ়তা লাভ করবেন। সহজে সমস্যার মোকবিলা করতে পারবেন এবং দৃষ্টিভঙ্গী আরো স্বচ্ছ হবে।
- হয়তো আপনি জীবনে কিছু প্রয়োজনীয় পরিবর্তন আনতে পারবেন, যা আপনি আগে এড়িয়ে গেছেন।

কী সাহায্য পাওয়া যায় :

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে আপনার পারিবারিক ডাক্তার আপনার বিষাদরোগের চিকিৎসা করবেন। আপনার লক্ষণ দেখে, লক্ষণের তীব্রতা দেখে তিনি স্থির করবেন আপনার কী প্রয়োজন, বিষাদ প্রতিরোধক ট্যাবলেট, কথা-বলা চিকিৎসা না দুটোই।

কাউন্সেলিং বা সাইকোথেরাপি :

আপনি যতই বিষণ্ন হোন না কেন, আপনার অনুভূতির কথা বলতে পারলে উপকার পাবেন। আপনার জিপির সার্জারিতে কাউন্সেলর থাকতে পারেন, যাঁর সঙ্গে আপনি কথা বলতে পারেন।

যদি আপনার বিষণ্নতার মূলে থাকে আপনার সঙ্গী বা সঙ্গিনীর সঙ্গে আপনার সম্পর্ক, তাহলে তার জন্য আলাদা প্রতিষ্ঠান আছে। তারা পারস্পরিক সম্পর্ক এবং বিষণ্নতাবোধ মোকবিলা করতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

যদি আপনার বিষণ্নতার মূলে থাকে আপনার প্রতিবন্ধকতা বা অসুস্থ কোনো নিকটজনের সেবার ভার যদি আপনাকে নিতে হয় তাহলে তারো উপায় আছে। আপনার মতো একই পরিস্থিতিতে আরো যাঁরা আছেন তাঁরা মিলে গ্রুপ তৈরি করেছেন। এই গ্রুপের উদ্দেশ্য স্বনির্ভরতা। এখানে সমব্যথীদের কাছে নিজের অভিজ্ঞতা আর অনুভূতি বর্ণনা করলে মনের ভার লাঘব হয়।

যদি আপনার বিষণ্নতার মূলে থাকে কোনো প্রিয়জনের মৃত্যু, তাহলে কারো সঙ্গে এই প্রসঙ্গে কথা বললে বিশেষ উপকার পাওয়া যায়।

অনেক সময় কাউকে নিজের মনের কথা খুলে বলা যায় না, এমনকি নিজের প্রিয় কোনো বন্ধুকেও না।সে ক্ষেত্রে কোনো প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কাউন্সেলর বা থেরাপিস্টের সঙ্গে কথা বলতে সুবিধা হতে পারে। কথা বলে বুকের বোঝা হাল্কা হলো মনে হতে পারে। কিছুক্ষণের জন্য কারো অখণ্ড মনোযোগ পেলে নিজে একটু ভালো বোধ করা স্বাভাবিক। নানান ধরনের সাইকোথেরাপি আছে, তার মধ্যে কিছু কিছু বিশেষ উপযোগী অল্প বা মাঝারি মাপের বিষণ্নতা রোগের জন্য।

অনেক সময় কিছু নেতিবাচক চিন্তা থাকে বিষাদরোগের মূলে। কগ্নিটিভ বিহেভিয়ার থেরাপি করলে এর প্রতিকার সম্ভব।

কথার মাধ্যমে যে চিকিৎসা হয়, তা কার্যকরী হতে সময় নেয়। একেক বার ঘন্টা খানেক সময় লাগে আর সাধারণতঃ পাঁচবার থেকে তিরিশবার (বা এর মাঝামাঝি কোনো একটা সংখ্যা) থেরাপিস্টের কাছে যেতে হয়। কোনো কোনো থেরাপিস্ট প্রতি সপ্তাহে দেখেন, আবার প্রয়োজন বোধে কোনো কোনো থেরাপিস্ট দুতিন সপ্তাহ অন্তর অন্তর দেখেন।

কথা বলার মাধ্যমে যে চিকিৎসা হয়, তা কেমনভাবে কাজ করে ;

এটা নির্ভর করছে আপনার কী ধরণের থেরাপি হচ্ছে তার উপরে। শুধুমাত্র নিজের দুশ্চিন্তার কথা কাউকে বললেও উপকার হতে পারে। মনে হয় আপনি একা নন, একজন সমব্যথি আছে্ন।

- কগ্নিটিভ বিহেভিয়ার থেরাপি আপনাকে দেখিয়ে দেয় আপনার চিন্তা কেমন ভাবে বিষাদরোগ সৃষ্টি করেছে। এটি আপনার এই ধরনের চিন্তা পরিবর্তন করতে সাহায্য করে।

- কাউন্সেলিং আপনার দৃষ্টিভঙ্গী পাল্টাতে সাহায্য করে ; আপনার নিজের জীবন সম্বন্ধে এবং অন্যান্য লোকদের সম্বন্ধে নিজের অনুভুতি বিশ্লেষণ করতে সাহায্য করে।
- ডাইনামিক থেরাপি আপনাকে দেখিয়ে দেয় কেমনভাবে আপনার অতীত জীবন আপনার বর্তমান জীবনকে প্রভাবিত করছে।
- আপনি অন্যের সঙ্গে কেমন ব্যবহার করছেন, তা আপনি গ্রুপের মধ্যে কথা বলে বুঝতে পারবেন। এখানে একটা পরিচিত পরিবেশে আপনি দেখে নিতে পারবেন লোকের চোখে আপনাকে কেমন মনে হচ্ছে। এখানে আপনি নিজের ব্যবহারে এবং কথায় পরিবর্তন আনতে পারবেন।

কথার মাধ্যমে যে চিকিৎসা হয়, তাতে কী ধরনের অসুবিধা হতে পারে:
সাধারণতঃ এতে কোনো অসুবিধা হয় না। কিন্তু কিছু কিছু ক্ষেত্রে অসুবিধা হতে পারে।কথা বললে পুরোনো দিনের বেদনাদায়ক স্মৃতি মনে জগতে পারে। এর ফলে মন হয়ে উঠতে পারে ভারাক্রান্ত।কেউ কেউ বলেন যে তাদের জীবন সম্পর্কে দৃষ্টিভঙ্গী পাল্টে যাওয়াতে তাঁর প্রিয়জনের সঙ্গে সম্পর্কে চিড় ধরেছে। বিশেষ ভাবে খেয়াল রাখবেন যে আপনি যেন আপনার থেরাপিস্টকে ভরসা করতে পারেন এবং আপনার থেরাপিস্টের যেন উপযুক্ত প্রশিক্ষণ থাকে। যদি থেরাপির ব্যপারে কোনো সন্দেহ জাগে, তাহলে এ ব্যাপরে আপনার জিপি কিংবা থেরাপিস্টের সঙ্গে কথা বলুন। দুঃখের বিষয়, থেরাপিস্টের খুব অভাব। কোনো কোনো জায়্গায়, আপনাকে সাইকোথেরপির জন্য মাসের পর মাস অপেক্ষা করতে হতে পারে।

অন্যান্য চিকিৎসা ;
কেমিস্টের দোকানে সেন্ট জনস ওয়ার্ট নামে একটি হার্বাল ঔষধ কিনতে পাওয়া যায়। জার্মানিতে এটির বহুল ব্যবহার হয়। এটি অল্প বা মাঝারি মাপের বিষাদরোগে কার্যকরী। এখন এমন বড়ি পাওয়া যায় যা দিনে একটি সেবন করলেই যথেষ্ট। এটি বিষাদরোগ প্রতিষেধক বড়ির মতই কাজ করে, তবে কেউ কেউ বলেন যে এতে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কম। একটা অসুবিধা এই যে, আপনি অন্য কোনো ঔষধের সঙ্গে সেন্ট জনস ওয়ার্ট খেলে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। আপনি অন্য কোনো ঔষধ খেলে আপনার জিপির সঙ্গে কথা বলুন।

বিষাদপ্রতিরোধক বড়ি ;
যদি আপনার বিষণ্নতা তীব্র বা দীর্ঘমেয়াদী হয়, তাহলে আপনার ডাক্তার আপনাকে বিষাদপ্রতিরোধক বড়ি সেবন করতে বলতে পারেন। এগুলি ঘুমের ঔষধ নয়, যদিও এতে আপনার অস্থিরতা এবং দুশ্চিন্তা কমবে।আপনি আবার জীবনে আনন্দ ফিরে পাবেন এবং আপনার পক্ষে আপনার সমস্যার মোকবিলা করা সহজ হবে।
মনে রাখবেন যে অন্যান্য অনেক ঔষধের তুলনায় বিষাদরোগের ঔষধের কাজ করবার পদ্ধতি আলাদা। এতে তাৎক্ষণিক কোনো ফল পাওয়া যায় না।কয়েকদিনের মধ্যে তারা হয়তো দেখবেন

যে তাদের ঘুমটা ভলো হচ্ছে এবং দুশ্চিন্তা কমেছে, কিন্তু বিষণ্নতা কমতে কমতে দুতিন সপ্তাহ লেগে যায়।

বিষাদপ্রতিরোধক বড়ি কীভাবে কাজ করে ;

আমাদের মস্তিষ্কে কোটি কোটি কোষ আছে। খুব অল্প পরিমাণ কিছু রাসায়ানিক পদার্থের মাধ্যমে এই কোষদের মধ্যে সংযোগ স্থাপিত হয়।এই পদার্থকে বলে নিউরোট্রান্সমিটার। মস্তিষ্কের নানান অংশে শখানেকেরও বেশি এইরকম রাসায়নিক পদার্থ আছে।এর মধ্যে দুটি, সেরোটোনিন এবং নর-এড্রিনালিন বিষাদরোগে ক্ষতিগ্রস্ত হয়। বিষাদপ্রতিরোধক বড়ি স্নায়ুকোষে এই রাসায়নিক পদার্থ বাড়িয়ে দেয়। ফলে মস্তিষ্কের এই অংশের কর্মক্ষমতা বাড়ে। তা হলেও একেবারে নিশ্চিত করে বলা যায় না, কেমনভাবে বিষণ্নতা কাটে।

বিষাদপ্রতিরোধক বড়ির অসুবিধা:

যে কোনো ঔষধের মতো এই বড়ির কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকে। এগুলি সাধারণতঃ হাল্কা হয় এবং অল্প কিছুদিন বাদে কেটে যায়। নতুন বিষাদপ্রতিরোধক বড়ি (এসএসআরআই) ব্যবহার করলে প্রথম প্রথম একটু বমি বমি ভাব হয় আর দুশ্চিন্তা বাড়ে। পুরনো বিষাদপ্রতিরোধক বড়ি খেলে মুখ শুকিয়ে যায় আর কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা দেয়। পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া খুব কষ্টকর না হলে আপনার ডাক্তার আপনাকে ঔষধ চালিয়ে যেতে বলবেন।

অন্য যে কোনো ঔষধের মতো আলাদা আলাদা বিষাদপ্রতিরোধক বড়ি আলাদা আলাদা ভাবে কাজ করে। এ ব্যপারে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন।খেয়াল রাখবেন যেন আপনার ফার্মাসিস্ট আপনাকে বড়ির সঙ্গে এর সম্পর্কিত পুস্তিকটিও দেন। অনেকে ভাবেন এই ঔষধে তাঁদের ঘুম পাবে। সাধারণতঃ যে বড়িতে ঘুম ঘুম ভাব আসে, সেগুলি রাতে সেবন করতে হয়। দিনের বেলা ঘুম ঘুম ভাব থাকলে, গাড়ী চালানো বা মেশিন চালানো উচিৎ নয় যতদিন না এই ঘুম ঘুম ভাব কাটছে।

বেশির ভাগ ক্ষেত্রে বিষাদপ্রতিরোধক বড়ি খাবার সময় আপনি আপনার স্বাভাবিক খাবার খেতে পারবেন।(নাহলে আপনার ডাক্তার আপনাকে বলে দেবেন)। ব্যথার ঔষধ, অ্যান্টিবায়োটিক্স, বা গর্ভনিরোধক বড়ির সঙ্গে এর কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই। তবে মদ খাওয়া উচিৎ নয়। মদ এবং বিষাদপ্রতিরোধক বড়ি একসঙ্গে খেলে ঝিমুনি ভাব আসবে।

সাধারণতঃ আপনার জিপি (সাকায়াট্রিস্ট নন) আপনাকে বিষাদপ্রতিরোধক বড়ি খেতে বলবেন। প্রথমদিকে উনি ঘন ঘন আপনাকে দেখবেন ঔষধ সহ্য হচ্ছে কিনা নির্ণয় করতে।যদি কাজ হয়, তাহলে সম্পূর্ণ সুস্থ হবার পরেও কমপক্ষে ৪ মাস এই ঔষধ খাওয়া উচিৎ। যদি প্রথমবার এই ঔষধ খাচ্ছেন হয়, তাহলে আরো বেশিদিন ব্যবহার করতে হবে। বন্ধ করবার সময় হলে ধীরে ধীরে বন্ধ করবেন আপনার জিপির নির্দেশে।

অনেকে মনে করেন যে বিষাদপ্রতিরোধক বড়িতে মানুষ নেশাসক্ত হয়ে পরে। এটা সত্য যে হঠাৎ ঔষধ বন্ধ করলে কিছু কিছু অস্বস্তিকর অভিজ্ঞতা হয়। হয়ত দুশ্চিন্তা বাড়বে, ঘন ঘন পায়খানা হবে, বেশি বেশি স্বপ্ন দেখবেন (এমনকি দুঃস্বপ্নও দেখতে পারেন)। প্রায় সব ক্ষেত্রে এগুলি এড়ানো যায় যদি ঔষধ ধীরে ধীরে বন্ধ করা হয়। যাতে নেশা হয় (যেমন ভ্যালিয়াম, নিকোটিন বা

মদ) তাতে সেই নেশার জিনিষের মাত্রা বাড়াতে হয় , নাহলে নেশা হয় না। এটা বিষাদপ্রতিরোধক বড়ির ক্ষেত্রে হয় না। আর আপনি কখনোই বিষাদপ্রতিরোধক বড়ি না পেলে অস্থির হয়ে ছট্‌ফট করবেন না।

অল্পবয়সীদের ক্ষেত্রে (তেরো থেকে উনিশ বছর বয়স) ব্যবহার করতে গেলে কিছু কিছু শর্তাবলী প্রযোজ্য। এসএসআরআই (বিষাদপ্রতিরোধক বড়ি) ব্যবহার করলে আত্মহত্যার প্রবণতা বাড়ে।
অল্পবয়সীদের জন্য ইউনাইটেড কিংডমে নিয়ম :

- ফ্লুওক্সেটিন (এসএসআরআই বিষাদপ্রতিরোধক বড়ি) ব্যবহার করা যায়
- অন্য এসএসআরআই (বিষাদপ্রতিরোধক বড়ি) লাইসেন্সপ্রাপ্ত নয়
- সচরাচর ফ্লুওক্সেটিনের সঙ্গে সাইকোলজিকাল থেরাপিও করা উচিৎ
- ঔষধ সাকায়াট্রিস্টের নির্দেশে সেবন করা উচিৎ
- প্রথম চার সপ্তাহ প্রতি সপ্তাহে ডাক্তার দেখানো উচিৎ

আরো বিশদ জানতে হলে আমাদের বিষাদপ্রতিরোধক বড়ি বিষয়ক পুস্তিকা পড়ুন।

আমার পক্ষে কোনটা দরকার বড়ি না সাইকোথেরাপি ;

সেটা নির্ভর করে আপনার বিষাদরোগের তীব্রতা এবং কীভাবে বিষণ্নতা শুরু হল তার উপর। কথার মাধ্যমে যে চিকিৎসা হয়, তা অল্প বা মাঝরি মাপের বিষণ্নতায় কার্যকরী।অল্প মাপের বিষণ্নতায় ঔষধের কোনো ভূমিকা নেই। তবে, আপনার বিষাদ তীব্র হলে ঔষধ লাগবে, সাধারণতঃ সাত থেকে নয় মাসের জন্য।
অনেকে দেখেন যে বিষাদপ্রতিরোধক বড়ি ব্যবহার করে বিষণ্নতা কমলে, তারপর কথার মাধ্যমে চিকিৎসা করলে উপকার পাওয়া যায়।তখন যে পরিস্থিতির জন্য আপনার জীবনে বিষাদ ফিরে আসতে পারে, তার মোকবিলা করা সম্ভব।
কাজেই এই চিকিৎসা কিংবা ঐ চিকিৎসা নয়, একে অন্যের পরিপূরক। আসল কথা হলো কোনটা কখন খাটবে। মাঝারি মাপের বিষণ্নতায় ঔষধ আর সাইকোথেরাপি সমান কার্যকরী। অনেক সাকায়াট্রিস্ট মনে করেন তীব্র বিষণ্নতায় ঔষধ বেশি কার্যকরী।
কেউ কেউ তীব্রভাবে ঔষধ সেবনের বিরোধী,কেউ বা তীব্রভাবে সাইকোথরাপির বিরোধী। সেখানে নিজস্ব অভিমতের প্রশ্ন আসে।তবে এক্ষেত্রে মুশকিল হলো ঠিকমত কাউন্সেলিং বা সাইকোথেরাপির সুব্যবস্থা দেশের অনেক জায়গায় নেই।
যখন আপনি বিষণ্ন থাকবেন তখন কী করা উচিৎ বুঝতে অসুবিধা হতে পারে। আপনি আপনার প্রিয়জন বা বিশ্বাসভাজন করো সঙ্গে কথা বলে কী করবেন ঠিক করুন।

আমার কী সাকায়াট্রিস্ট দেখানোর প্রয়োজন আছে ;

মনে হয় না। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে বিষণ্নতার চিকিৎসার জন্য জিপির সাহায্য যথেষ্ট। অল্প কয়েকজন উপকার পান না, তঁদের স্পেশালিস্ট দেখাতে হয়। তাঁদের হয় সাকায়াট্রিস্ট নয়তো কমিউনিটি হেল্‌থ টিমের কোনো সদস্যের কাছে পাঠানো হয়। সাকায়াট্রিস্ট একজন ডাক্তার যিনি মানসিক চিকিৎসার উপরে বিশেষ পড়াশুনা করেছেন।কমিউনিটি টিমের সদস্য হয় নার্স, নয় সাইকোলজিস্ট, নয়তো সোসাল ওয়ার্কার কিংবা ওকুপেশনাল থেরপিস্ট। তাঁরা যে বিষয়ের বিশেষজ্ঞ হন না কেন, সকলেই মানসিক অসুস্থতার মোকাবিলা করতে অভ্যস্ত।

প্রথম যেদিন আপনি সাকায়াট্রিস্টের কাছে যাবেন, সেদিন আপনার ঘন্টা খানেক সময় লাগবে। আপনি চাইলে সঙ্গে আপনার বন্ধু বা আত্মীয়কে নিয়ে আসতে পারবেন। নার্ভাস হবার কোনো কারণ নেই। যে ধরনের প্রশ্ন সচরাচর করা হয়, সেগুলি দৈনন্দিন জীবন সম্পর্কীয় মনের গভীরে প্রবেশ করার মতো কোনো প্রশ্ন নয়। সাকায়াট্রিস্ট বোঝবার চেষ্টা করবেন যে কেমন আপনার পারিপার্শ্বিক পরিবেশ এবং অতীতে আপনার কঠিন কোনো রোগ (শারীরিক বা মানসিক) হয়েছিল কিনা। উনি জিজ্ঞাসা করবেন যে এখন আপনার জীবনে উল্লেখযোগ্য কিছু ঘটেছে কিনা, কীভাবে বিষণ্নতা শুরু হল এবং এর জন্য আপনার কোনো চিকিৎসা আগে হয়েছে কিনা। সব প্রশ্নের উত্তর দিতে অসুবিধা হতে পারে, তবে আপনার ডাক্তার আপনাকে দেখে বুঝে কী চিকিৎসা আপনার পক্ষে উপযোগী তা নির্ণয় করবেন।

হয়ত সামান্য কিছু দেনন্দিন ব্যাপারে উপদেশ দেবেন, বা কোনো চিকিৎসা পদ্ধতি সম্পর্কে বলবেন, অথবা আপনার পরিবারের কোনো সদস্যকে আপনার চিকিৎসার ব্যাপরে সংযুক্ত করতে চাইবেন। আপনার বিষণ্নতা তীব্র হলে বিশেষ চিকিৎসা লাগতে পারে, এবং আপনাকে হাসপাতালে ভর্তি করা হতে পারে। বিষাদরোগগ্রস্তদের মধ্যে শতকরা একজনকে হাসপাতালে ভর্তি হতে হয়।

আমার চিকিৎসা না হলে কী হবে ;

সুখবর এটাই যে কোনো চিকিৎসা ছাড়াই পাঁচজনের মধ্যে চারজন বিষাদরোগগ্রস্ত ব্যক্তি নিরাময় হয়ে যাবেন। চার থেকে ছ্‌মাস লাগে (কখনো কখনো এর বেশি) সুস্থ হতে। তাহলে বিষণ্নতার চিকিৎসার প্রয়োজন কী?

যদিও পাঁচজনের মধ্যে চারজন নিরাময় হন বিনা চিকিৎসায়, পাঁচজনের একজন বিষণ্ন থাকেন দুবছর পরেও। আমাদের পক্ষে আগে থাকতে বলা সম্ভব নয়, কে ভালো হবেন আর কে হবেন না। শেষ অবধি ভালো হয়ে গেলেও বিষণ্নতার অভিজ্ঞতা খুব কষ্টকর। তাই এই সময়টা কমাবার চেষ্টা করা উচিৎ। তাছাড়া আপনি যখন প্রথম বিষণ্নতায় ভোগেন আপনার দ্বিতীয় বার হবার সম্ভাবনা ৫০ শতাংশ। অল্প কিছু সংখ্যক রুগী বিষন্নতার সময় আত্মহত্যা করেন।

এই পুস্তিকাতে লেখা আছে এমন কিছু কিছু কথা মেনে চললে বিষণ্নতার মেয়াদ কমতে পারে। আপনি নিজে বিষণ্নতার মোকবিলা করতে পারলে আপনার মধ্যে আত্মবিশ্বাস আসবে, ভবিষ্যতে প্রতিকূল পরিস্থিতি হলে আপনি যুঝতে পারবেন। তবে বিষণ্নতা তীব্র বা দীর্ঘমেয়াদী হলে আপনার কাজ করবার ক্ষমতা বা জীবনকে উপলব্ধি করবার ক্ষমতা হ্রাস পাবে।

কোনো বিষাদরোগগ্রস্ত ব্যক্তিকে আমি কীভাবে সাহায্য করতে পারি ;

তাঁর কথা মন দিয়ে শুনুন। একথা বলা সহজ, করা কঠিন। এক কথা বার বার বার বার শুনতে হতে পারে। উপদেশ কেউ না চাইলে দেবেন না। এমনকি যদি আপনার মনে হয় যে খুব সহজে এর প্রতিকার সম্ভব।

যদি কোনো কারণ থকে বিষণ্নতা শুরুর মূলে, আপনি সমাধান করতে সাহায্য করতে পারেন, বা সমাধানের পথ বাৎলাতে পারেন।

কেউ বিষণ্ন হলে তাঁর সঙ্গে বসে সময় কাটালে ভালো। তাঁদের উৎসাহ দিতে পারেন, তাঁদের সঙ্গে কথা বলতে পারেন, তাঁরা সচরাচর যা করেন সেই কাজে তাঁদের সঙ্গ দিতে পারেন।

কেউ বিষণ্নতায় ভুগলে তাঁদের পক্ষে বিশ্বাস করা কঠিন যে তাঁরা কোনোদিন ভালো হয়ে উঠবেন। আপনি তাঁদের আশ্বাস দিতে পারেন, যে তাঁরা ভালো হয়ে যাবেন। মনে রাখবেন, এই আশ্বাস বার বার দিতে হতে পারে।

খেয়াল রাখবেন তাঁরা যেন যথেষ্ট খাওয়া দাওয়া করেন।

তাঁদের মদ্যপান থেকে বিরত রাখবেন।

যদি ব্যাপারটা খারাপ দিকে মোড় নেয়, তাঁরা যদি বলেন যে বেঁচে থেকে কী লাভ বা ঘুণাক্ষরেও আত্মহত্যার কথা বলেন, সে কথা হাল্কাভাবে নেবেন না।বিশেষভাবে নজর দেবেন তাঁরা যেন তাঁদের জিপির সঙ্গে কথা বলেন এব্যাপারে।

তাঁদের প্রফেশনাল সাহায্য নিতে বলুন।ঔষধ খেতে বারণ করবেন না, বা থেরাপিস্ট দেখাতে বারণ করবেন না। আপনার চিকিৎসা নিয়ে কোনো দুশ্চিন্তা থাকলে সে নিয়ে ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন।

With grateful thanks to Dr. Bhargavi Chatterjea Bhattacharyya for translating this information into Bengali
The original leaflet was produced by the Royal College of Psychiatrists' Public Education Editorial Board. Series Editor: Dr Philip Timms. With grateful thanks to Dr Martin Briscoe. Information about treatments can change rapidly and the College updates its mental health information leaflets regularly.

- Last update **(put month and year)**
- About our leaflets (web link)
- Readers comments (web link)

© 2007 Royal College of Psychiatrists. This leaflet may be downloaded, printed out, photocopied and distributed free of charge as long as the Royal College of Psychiatrists is properly credited and no profit is gained from its use. Permission to reproduce it in any other way must be obtained from the Head of Publications. The College does not allow reposting of its leaflets on other site, but allows them to be linked to directly.

For a catalogue of public education materials or copies of our leaflets contact:
Leaflets Department
The Royal College of Psychiatrists
17 Belgrave Square
London
SW1X 8PG

Charity Registration Number 228636