

শারীরিক অসুস্থতা ও মানসিক স্বাস্থ্য  
Physical Illness & mental Health – In Bengali

এই পুস্তিকাটির বিষয়ে :

আমাদের মধ্যে অনেকেই কখনো না কখনো বড়ো কোনো শারীরিক অসুখে আক্রান্ত হব। অসুখ আর তার চিকিৎসা দুটোই আমাদের চিন্তাভাবনা ও অনুভূতিকে প্রভাবিত করতে পারে। কঠিন শারীরিক রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি বা তাঁর আত্মীয় কিংবা বন্ধু এই পুস্তিকাটি ব্যবহার করতে পারেন। এতে লেখা আছে:

- শারীরিক অসুস্থতা কিভাবে আমাদের মনকে প্রভাবিত করে
- বিষণ্ণ বা চিন্তাগ্রস্ত হলে কেমন অনুভূতি হয়?
- কেন শারীরিক অসুস্থতা থাকলে বিষণ্ণতা বা দুশ্চিন্তা বেশি হয়?
- কী হলে বিষণ্ণতা বা দুশ্চিন্তার প্রবণতা বাড়ে?
- কখন সাহায্য চাওয়া উচিত ?
- কী ভাবে বিষণ্ণতা বা দুশ্চিন্তার প্রতিকার করা যায়?
- আপনি নিজে কী করতে পারেন?
- বন্ধুবান্ধব বা আত্মীয়স্বজন কী করতে পারেন?
- কোথায় আপনি এ বিষয়ে বিশদ জানতে পারবেন অথবা সাহায্য পাবেন?



শারীরিক অসুস্থতা ও মানসিক চাপ

কঠিন শারীরিক রোগ আপনার জীবনের সব দিকে প্রভাব ফেলতে পারে। আপনার সম্পর্ককাজকর্ম, ধর্মবিশ্বাস এবং আপনার সামাজিক মেলামেশা সবই প্রভাবিত হতে পারে। কঠিন অসুখ আপনাকে বিষণ্ণ চিন্তিত, ভীত বা ফুঁদ করে তুলতে পারে।

এটা হতে পারে কারণ:

- আমরা **অনিশ্চয়তায়** ভুগি-  
-ঠিক কী হয়েছে?  
-কী করে সার্জারির যন্ত্রণা বা ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার সঙ্গে মোকাবিলা করব?  
-চিকিৎসায় উপকার হবে কী?
- আমরা আমাদের শরীর ও অন্যান্য পরিস্থিতির ওপর **নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে** ফেলছি। মনে হয় আমাদের কিছুই করার নেই।
- আমরা পরিবার ও বন্ধুবর্গের থেকে **বিচ্ছিন্ন বোধ** করি। অনেকসময় নিকটজনের সাথে অসুখের কথা বলতে অসুবিধা হয়। আমরা তাদের চিন্তায় ফেলতে বা মনে কষ্ট দিতে চাই না।

কারো কারো ক্ষেত্রে শারীরিক অসুস্থতা মনকে ভীষণভাবে নাড়া দেয়। ক্যান্সার বা হার্টের অসুখ হলে আমরা চিন্তিত বা বিষণ্ণ বোধ করতে পারি। এতে আমাদের দৈনন্দিন জীবনযাত্রা ব্যাহত হতে পারে।

বিষণ্ণতা বা দুশ্চিন্তা হলে কীরকম অনুভূতি হয়

দুশ্চিন্তা বা বিষণ্ণতা আমাদের শরীর আর মন দুইই আচ্ছন্ন করে। অনেক সময় দুটো একই সময় হয়।

দুশ্চিন্তারোগের অনুভূতি:

- সবসময় মাথায় চিন্তা ঘোরে বিশেষত অসুখ বা অসুখের চিকিৎসা সংক্রান্ত চিন্তা

- সবচেয়ে খারাপ যা পরিনতি হতে পারে, মনে হয় যে সেটাই ঘটবে। যেমন ধরুন মনে হতে পারে যে অসুখটার খুব বাড়াবাড়ি হবে, বা মারা যেতে পারি।
- বৃকের ধুকপুকানি শুনতে পাওয়া (বুক ধড়ফড় করা)
- মাংসপেশিতে ব্যথা বা টানটান ভাব
- রিল্যাক্স করতে না পারা
- ঘামা
- দ্রুত নিশ্বাস নেওয়া (ঘন ঘন শ্বাস নেওয়া)
- মাথা ঘোরা
- মনে হওয়া যে এই বৃদ্ধি অজ্ঞান হয়ে যাব
- গ্যাস অস্থল হওয়া বা বারবার পায়খানায় যাওয়া

#### বিশ্রুতার অনুভূতি:

- সবসময় বিশ্রু বোধ করা এবং মনে করা যে এই বিশ্রুতা কোনোদিন কাটবে না
- জীবনে কোনো কিছুতেই উৎসাহ না থাকা
- কোনো কিছু উপভোগ করতে না পারা
- ছোটখাটো ব্যাপারেও সিদ্ধান্ত নিতে না পারা
- অসম্ভব বেশি ক্লান্ত লাগা সবসময়
- অস্থিত বা অস্থিরতা বোধ করা
- ক্ষুধা না হওয়া এবং ওজন কমা (কিছু ক্ষেত্রে ঠিক উল্টোটা হয়, ক্ষিদে আর ওজন দুটোই বাড়ে)
- ঘুম না আসা আর সকালে তাড়াতাড়ি ঘুম ভেঙ্গে যাওয়া
- সহবাসে অনীহা
- আত্মবিশ্বাসের অভাব এবং নিজেকে অপদার্থ, অক্ষম ভাবা
- অন্যের সঙ্গ বর্জন করা
- খিটখিটে হয়ে যাওয়া
- নিজের সম্বন্ধে, বর্তমান পরিস্থিতি নিয়ে এবং পৃথিবী সম্পর্কেই সামগ্রিক হতাশা। মনে হতে পারে যে আমি কোনোদিন ভাল হব না, বা মনে হতে পারে আমি একেবারেই খরচের খাতায়।
- আত্মহত্যার কথা মনে হতে পারে। বিশ্রুতায় এটা প্রায়ই হয়। এরকম মনে হলে তাই নিয়ে কথা বলা ভাল সবটা মনের মধ্যে চেপে না রেখে।

এর কিছু কিছু উপসর্গ যথা অনিদ্রা, অক্ষুধা বা ক্লান্ত লাগা আপনার শারীরিক অসুস্থতা বা তার চিকিৎসার জন্য হতে পারে। আপনি যদি এ ব্যাপারে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সঙ্গে কথা বলেন, তাহলে তিনি নির্ণয় করতে পারবেন এর কারণ কী? বিশ্রুতা নাকি শারীরিক অসুস্থতা?

#### কঠিন শারীরিক রোগে আক্রান্ত হলে কেন বিশ্রুতা বা দুশ্চিন্তার প্রবণতা বাড়ে

- যে কোনো কারণে স্ট্রেস হলেই বিশ্রুতা এবং দুশ্চিন্তার প্রবণতা বাড়ে। অসুস্থতা এবং অসুখের চিকিৎসা স্ট্রেস সৃষ্টি করে। মনে হয় এটাই সবচেয়ে সন্তোষ কারণ।
- কিছু ঔষধ (যথা স্টেরয়েড) মস্তিষ্কের কাজের ওপর প্রভাব ফেলে। এর থেকে বিশ্রুতা বা দুশ্চিন্তা হতে পারে।
- কিছু কিছু অসুখ, যেমন নিষ্ক্রীয় থাইরয়েড গ্রন্থি মস্তিষ্কের কাজের ওপর প্রভাব ফেলে। এতেও বিশ্রুতা বা দুশ্চিন্তা হতে পারে।
- তাছাড়া বিশ্রুতা আর দুশ্চিন্তা দুটোই সাধারণ মানুষের মধ্যে অনেক ক্ষেত্রেই দেখা যায়। কাজেই একসঙ্গে দুশ্চিন্তা বা বিশ্রুতার সঙ্গে আপনার শারীরিক রোগ হতে পারে।

#### কোন ক্ষেত্রে আপনার বিশ্রুতা বা দুশ্চিন্তার প্রবণতা বাড়ে

শারীরিক অসুস্থতা থাকলে আপনার মানসিক অসুখের প্রবণতা বাড়ে যদি

- আপনি আগে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত বা বিষাদরোগগ্রস্ত হয়ে থাকেন
- আপনার এমন কোনো আত্মীয় বা বন্ধু নেই যার সঙ্গে আপনি আপনার অসুখ সম্বন্ধে কথা বলতে পারেন
- আপনি মহিলা (পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের বিষাদরোগ বা দুশ্চিন্তার প্রবণতা বেশি)
- আপনার জীবনে এইসময়ে আরো অনেক স্ট্রেস রয়েছে যথা ডিভোর্স প্রিয়জনের মৃত্যু, চাকরি চলে যাওয়া ইত্যাদি
- আপনার খুব ব্যথা
- আপনার অসুখ প্রাণঘাতী হতে পারে
- অসুখের জন্য আপনি নিজের কাজ নিজে করতে পারছেন না

যে সময় আপনার বিষন্নতা বা দুশ্চিন্তার প্রবণতা বাড়ে:

- যখন প্রথম আপনি আপনার অসুখের কথা জানতে পারেন
- বড়ো ধরনের সার্জারির পর, অথবা আপনার চিকিৎসা বেশি ক্লেশদায়ক হলে
- যদি কিছুদিন সুস্থ থাকবার পর ফের অসুখ হয়। যেমন দ্বিতীয় বার হার্ট আটাক হলে বা ক্যান্সার কমে যাবার পরে ফের বাড়াবাড়ি হলে
- যদি চিকিৎসা কার্যকরী না হয়

**কখন আপনার সাহায্য চাওয়া উচিত যদি আপনার বিষন্নতা বা দুশ্চিন্তা:**

- মাত্রা ছাড়িয়ে যায়; এমন দুশ্চিন্তা বা বিষন্নতা আপনার আগে হয় নি
- সময়ের সঙ্গে এর প্রকোপ কমছে না
- আপনার কাজকর্ম, শখআহ্লাদ, আত্মীয়পরিজন ও বন্ধুবান্ধবের সঙ্গে সম্পর্কের অবনতি হচ্ছে
- মনে হয় জীবনের কোনো মানে নেই, বা আপনি না থাকলেই সকলের মঙ্গল হয়

আপনি হয়তো বুঝতে পারবেন না যে আপনি বিষাদগ্রস্ত যদি

- আপনি মনে করেন যে আপনার অসুবিধার কারণ শারীরিক অসুস্থতা
- আপনি নিজেকে অলস বা দুর্বল মনে করেন

অন্যেরা হয়ত এব্যাপারে আপনাকে আশ্বাস দিতে পারে। তাঁরা হয়ত বলবেন যে সাহায্য চাওয়া দুর্বলতার লক্ষণ নয়। কেউ কেউ বিষন্নতা বা দুশ্চিন্তার মোকাবিলা করতে নিজেদের কাজের মধ্যে ডুবিয়ে রাখেন। কিছু কিছু ক্ষেত্রে এতে কাজ হলেও অনেক সময়ে এতে মানুষ আরো পরিশ্রান্ত হয়ে যায়। অনেক সময় বিষন্নতা বা দুশ্চিন্তার জন্য মনখারাপ বা ভয়ের বদলে মাথাব্যথা, অনিদ্রা বা সারা শরীরে ব্যথা হয়।

আপনার বন্ধু বা আত্মীয় কারো সঙ্গে এ বিষয়ে কথা বলে দেখতে পারেন তাঁরা আপনাকে সাহায্য করতে পারে। কিন্তু তাতে লাভ না হলে, আপনার ডাক্তার বা নার্সের সঙ্গে কথা বলে দেখতে পারেন।

**এরকম মনে হচ্ছে বলেই কি সাহায্য চাওয়া যুক্তিযুক্ত?**

যখন আমরা শারীরিক ভাবে অসুস্থ তখন সাহায্য চাইতে মনে দ্বিধা জাগতে পারে। মনে হতে পারে:

- আপনার কষ্টের কারণ বোঝাই যাচ্ছে- এ ব্যাপারে আর কিছু করার নেই
- আপনি চান না যে লোকে ভাবুক আপনি অকৃতজ্ঞ যেন আপনি আপনার ডাক্তার বা নার্সের সম্বন্ধে নালিশ করছেন
- আপনি মনে করছেন যে আপনার মানসিক অসুবিধা হচ্ছে বললে আপনার শারীরিক অসুস্থতার চিকিৎসার অসুবিধা হতে পারে
- আপনার মনে হতে পারে যে ডাক্তার বা নার্স আপনার শারীরিক রোগের দেখাশোনা করবেন, তাদের মানসিক অসুবিধার ব্যাপারে কোনো মাথাব্যথা নেই

এটা ঠিক যে আমরা বুঝতে পারি যে কারো শারীরিক অসুস্থতা হল সে বিষণ্ণ বা চিন্তাগ্রস্ত হতেই পারে। তার মানে এই নয় যে সেটা নিয়ে আর কিছু করবার নেই। ডাক্তার বা নার্স আপনার সামগ্রিক সুস্থতা চান। আপনার বিষণ্ণতা বা দুশ্চিন্তাও এর অন্তর্গত। তারা আপনাকে সাহায্য করতে পারে:

- এই পরিস্থিতিতে আপনার মনে যে দুশ্চিন্তা জাগছে, সেই কথা জেনে
- আপনি আপনার রোগ এবং এর চিকিৎসা সম্বন্ধে যথেষ্ট জানেন কিনা
- আপনি আপনার অনুভূতির ব্যক্ত করতে সাহায্য করা
- আপনার দুশ্চিন্তা বা বিষণ্ণতার জন্য চিকিৎসার প্রয়োজন আছে কিনা নির্ণয় করা

## কী করে বিষণ্ণতা বা দুশ্চিন্তার চিকিৎসা করা যথেষ্ট

অনেক প্রফেশনাল আছেন যারা আপনাকে সাহায্য করতে পারেন। এদের মধ্যে আপনার গৃহচিকিৎসক, কাউন্সেলর, সাইকোথেরাপিস্ট, সাইকোলজিস্ট, এবং সাকায়ারিষ্ট সকলেই আছেন। চিকিৎসা পদ্ধতি নির্ভর করবে আপনার লক্ষণের উপর আপনার বিষণ্ণতা বা দুশ্চিন্তার তীব্রতার উপর, এবং আপনার পারিপার্শ্বিক পরিস্থিতির উপর। এর চিকিৎসা কখনো কথা বলে, কখনো বিষাদপ্রতিরোধক বড়ি সেবন করে, কখনো বা দুটোই।

## কথা বলার মাধ্যমে যে চিকিৎসা হয়

নিজের প্রকৃত অনুভূতি ব্যক্ত করতে অসুবিধা হতে পারে, এমনকি নিকট বন্ধুর কাছেও। এটা প্রফেশনালের কাছে করা অপেক্ষাকৃত সহজ। তিনি আপনাকে সমস্যা সমাধানের পথ দেখাতে পারেন, এবং আপনার সমস্যার মূল্যায়ন করতে সাহায্য করতে পারেন। কথা বলার মাধ্যমে যে চিকিৎসা হয়, তা সাধারণতঃ দীর্ঘমেয়াদী হয় না, আটটি সেশনের বেশি প্রয়োজন হয় না। আপনি থেরাপিস্টকে এককভাবে অথবা একটি গ্রুপের সঙ্গে দেখাতে পারেন। আপনার পার্টনার বা কেয়ারার থাকলে তিনিও এর মধ্যে যুক্ত থাকলে ভাল হয়। অনেকভাবে কথার মাধ্যমে চিকিৎসা হতে পারে তবে সব ক্ষেত্রেই কিছু কথা প্রযোজ্য:

- পেশেন্ট এবং থেরাপিস্টের মধ্যে পারস্পরিক বিশ্বাস
- আপনার চিন্তা অনুভূতি এবং সমস্যা সম্বন্ধে খোলাখুলি কথা বলার সুযোগ
- দুশ্চিন্তা, কষ্টকর অনুভূতি এবং সমস্যার সমাধানের চেষ্টা

## এতে লাভ হবে কী?

শুধু কারো সঙ্গে কথা বলা ভীতিপ্রদ বা অর্থহীন মনে হতে পারে। কিন্তু একবার শুরু করলে, বেশির ভাগ রুগী (কঠিন শারীরিক রোগগ্রস্ত) এতে উপকৃত হন।

## কীভাবে এটা কাজ করে

আপনার মনোজগতে কী হচ্ছে তা সম্বন্ধে আপনার ধারণা সুস্পষ্ট হবে।

এতে আপনার চিন্তা, অনুভূতি এবং সমস্যার সঙ্গে মোকাবিলা করা সহজ হবে। আপনি বিশ্বাস করতে পারেন অথচ আপনার ব্যাপারে মতামত পেশ করছে না, এইরকম কারো সঙ্গে কথা বলতে পারলে সুবিধা হয়।

## কাজ হতে কত সময় লাগে

কারো কারো প্রথম থেকেই কাজ হয়। কেবলমাত্র নিজের চিন্তা কথা বলতে পারলেই হাল্কা লাগে। অন্যদের ক্ষেত্রে কয়েক সপ্তাহ সময় লাগে।

## বিশাদপ্রতিরোধক বড়ি

যদি আপনার বিষণ্ণতা বা দুশ্চিন্তা তীব্র বা দীর্ঘমেয়াদী হয়, তবে কিছুদিন বিশাদপ্রতিরোধক বড়ি সেবন করলে উপকার পাওয়া যেতে পারে। এতে বিষণ্ণতা বা দুশ্চিন্তার তীব্রতা কমে, এবং তারা আবার নিজেদের সমস্যার মোকাবিলা করতে পারেন এবং জীবনকে উপভোগ করতে পারেন। এগুলি ঘুমের ঔষধ নয়, যদিও এগুলি আপনার অস্থিরতা কমিয়ে আপনাকে শান্ত করবে। ব্যথা বা ঘুমের অসুবিধাতেও এতে কাজ হয়।

## সঙ্গে সঙ্গে কাজ হবে কী

বোধহয় না। অন্যান্য ঔষধের সঙ্গে বিশাদপ্রতিরোধক বড়ির পার্থক্য এখানেই। সঙ্গে সঙ্গে কাজ হয় না। প্রথম দুতিন সপ্তাহে বিষণ্ণতা কমে না। কিছু কিছু উপসর্গের অবশ্য আগেই উপশম হয়। যেমন কয়েক দিন বাদেই অনেকে খেয়াল করেন যে তাদের দুশ্চিন্তা কমেছে বা ঘুম ভাল হচ্ছে।

## এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কী?

সব ঔষধের মতই বিশাদপ্রতিরোধক বড়ির কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে। এগুলি সাধারণত বেশি গুরুতর নয় এবং চিকিৎসা চলাকালীন আস্তে আস্তে এর প্রকোপ কমে আসে। বিভিন্ন বিশাদপ্রতিরোধক বড়ি বিভিন্ন ভাবে কাজ করে। আপনার ডাক্তার আপনাকে বলে দেবেন কী হতে পারে। তিনি জানতে চাইবেন আপনার কোনো দুশ্চিন্তা আছে কিনা। প্রয়োজন হলে এর সঙ্গে আপনি ব্যথার ঔষধ, আন্টিবায়োটিক বা গর্ভনিরোধক বড়ি ব্যবহার করতে পারেন। তবে অত্যধিক মদ্যপান করবেন না। মদ আর বিশাদপ্রতিরোধক বড়ি একসঙ্গে ব্যবহার করলে বেশি ঘুম পাবার সম্ভাবনা রয়েছে। আপনার শারীরিক অসুখের জন্য যে চিকিৎসা চলছে তার সঙ্গে বিশাদপ্রতিরোধক বড়ি খেলে অসুবিধা হবে কিনা তা আপনার ডাক্তার বলে দেবেন।

## আপনি নিজে কী করে নিজেকে সাহায্য করতে পারেন

প্রফেশনাল সাহায্য ছাড়াও আপনি এগুলি নিয়ে নিজে করলে উপকার পাবেন:

- আপনার চিন্তা ভাবনা আপনার নিকটজনকে জানান। আপনি হয়তো অবাক হবেন—এটা কষ্টদায়ক না হয়ে, হয়ত এতে আপনার কষ্টভার লাঘব হবে।
- আপনার ডাক্তারকে আপনার অসুখ সম্বন্ধে প্রশ্ন করুন। আপনার চিকিৎসা বা অসুখ নিয়ে আপনার যা জিজ্ঞাস্য আছে তা জেনে নিন। জানলে, আপনার পক্ষে মোকাবিলা করা সহজ।
- সুশ্রম খাদ্য খান। দুশ্চিন্তা বা বিষণ্ণতার জন্য যদি আপনার অক্ষুধা হয়, তবে আপনার ওজন কমেতে পারে। এতে আপনার শারীরিক অসুখের প্রকোপ বাড়তে পারে।
- আপনার অসুখ আর আপনার জীবন এই দুইয়ের মধ্যে একটা সামঞ্জস্য আনবার চেষ্টা করুন। “অসুস্থতার জন্য এটা করা যাবে না” এবং “অসুখ সত্ত্বেও এটা আমি করব” এর মাঝামাঝি কোথাও এই অবস্থান।
- নিজের দেখাশুনা করুন। দৈনন্দিন রুটিনের মধ্যে ব্যায়াম, রিল্যাক্স করা এবং নিজের মনোমত কাজ রাখুন।
- অত্যধিক মদ্যপানের মাধ্যমে মনে আনন্দ আনবার চেষ্টা করবেন না। এতে আপনার বিষণ্ণতা আর দুশ্চিন্তা বাড়তে পারে। আপনার ঔষধের সঙ্গেও এর প্রতিক্রিয়া হতে পারে।
- ঘুমের ব্যাঘাত হলে বেশি মুমূর্ষে পরবেন না। বিষণ্ণতা বা দুশ্চিন্তাতে ঘুমের অসুবিধা হতেই পারে। আপনার মনের অবস্থার উন্নতি হলেই ঘুম হবে ঠিকমত।

- ডাক্তারের সঙ্গে কথা না বলে ঔষধ বাড়াবেন না, কমাবেন না বা বন্ধ করবেন না। এর সঙ্গে অন্য ভেষজ কিছু ব্যবহার করার আগে ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন। যদি কোনো কষ্টকর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয়, আপনার ডাক্তার বা নার্সকে জানান। মুখ বুজে সহ্য করবেন না।

### পরিবারের অন্য সদস্যেরা বা বন্ধুরা কীভাবে সাহায্য করতে পারেন

বেশির ভাগ ক্ষেত্রে প্রথমে বন্ধু বা আত্মীয়স্বজনেরা লক্ষ্য করেন কারো শারীরিক অসুস্থতার উপরে বিষণ্ণতা বা দুশ্চিন্তারোগ দেখা দিলে। আপনার কোনো কাছের মানুষ বিষাদরোগগ্রস্ত হলে তাকে সাহায্য নিতে বলুন। তাকে বলুন যে বিষণ্ণতা আর দুশ্চিন্তারোগ অনেকেরই হয় এবং চিকিৎসা করলে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে সম্পূর্ণ নিরাময় হয়ে যায়। কোনো প্রফেশনাল দেখানো (যথা সাকায়ালিষ্ট বা সাইকোলজিস্ট) দেখালে সেটা দুর্বলতার লক্ষণ নয়, বা পেশেন্ট কিংবা তার পরিবারের বদনামের কারণ নয়।

- কেউ বিষণ্ণ বা দুশ্চিন্তারোগগ্রস্ত হলে তার সঙ্গে সময় কাটান। টিকটিক করবেন না, তাদের উৎসাহ দিন। তাদের কথাবার্তা বলতে বা দৈনন্দিন কাজ করতে উৎসাহ দিন।
- যারা বিষণ্ণ বা দুশ্চিন্তারোগগ্রস্ত তাদের আশ্বস্ত করুন যে তারা ভাল হয়ে যাবেন, যদিও সে সময় তারা একথা বিশ্বাস নাও করতে পারেন।
- তাদের সুস্থ খাদ্য খেতে বলুন আর অত্যধিক মদ্যপান থেকে বিরত থাকতে বলুন।
- যদি তাদের বিষণ্ণতা বা দুশ্চিন্তার অবনতি হয়, বা তারা বলেন যে বেঁচে থেকে আর লাভ নেই অথবা আত্মহত্যার কথা ভাবেন, তাহলে সে ব্যাপারে যথেষ্ট গুরুত্ব দেবেন। ডাক্তার বা নার্স যেন এব্যাপারে সম্পূর্ণ অবগত থাকেন।
- অসুস্থ ব্যক্তি যেন চিকিৎসা করান ঠিকমত। চিকিৎসার ব্যাপারে আপনার কোনো বক্তব্য থাকলে তা আপনি ডাক্তারকে জানান।

*কোনো ব্যক্তি যদি শারীরিক এবং মানসিক ভাবে অসুস্থ হন, তবে তার দেখাশুনা করা খুব ক্লাস্তিদায়ক কাজ। আপনি বিপর্যস্ত বোধ করলে, সাহায্য নিন।*



Produced by the Royal College of Psychiatrists' Public Education Editorial Board. Editor: Dr Philip Timms. Expert Review: Dr Jim Bolton. Translated April 2007 by Dr Bhargavi Bhattacharyya

**Copyright (2008) Royal College of Psychiatrists:** You can link to, download, print, photocopy and distribute this leaflet free of charge. But you must not change it or repost it on a website.

[www.rcpsych.ac.uk/info](http://www.rcpsych.ac.uk/info)