

অবসাদ

ভূমিকা

অবসাদ একটি গুরুতর অসুস্থতা। আপনি যদি অবসাদগ্রস্ত হন, তাহলে আপনার অত্যন্ত দুঃখের অনুভূতি হতে পারে যা দীর্ঘ সময় ধরে স্থায়ী হয়। এই অনুভূতিগুলি প্রায়শই এতটাই গুরুতর হয় যে তা আপনার দৈনন্দিন জীবনে ব্যাঘাত ঘটতে পারে, এবং কয়েক দিনে সীমিত না থেকে তা কয়েক সপ্তাহ, বা মাস ধরে স্থায়ী হতে পারে।

অবসাদ হল একটি সাধারণ অসুস্থতা। প্রায় 15% মানুষের জীবনের কোনও না কোনও সময়ে গুরুতর অবসাদের পর্যায় চলবে। প্রতি বছর ইউকে-তে ঘটা 5,000 আত্মহত্যার অধিকাংশই অবসাদের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত।

পুরুষের তুলনায় মহিলাদের মধ্যে অবসাদ সচরাচর বেশি দেখা যায়, কিন্তু এটির কারণ হয়ত এই যে মহিলাদের রোগলক্ষণগুলির জন্য সাহায্য পাওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। রোগাবস্থাটি যে কোনও বয়সে সৃষ্টি হতে পারে, এমনকি বাচ্চা বয়সেও।

অবসাদ মানুষকে একাধিক বিভিন্ন উপায়ে প্রভাবিত করে এবং বিস্তারিত ধরনের শারীরিক, মনস্তাত্ত্বিক (মানসিক), এবং সামাজিক লক্ষণ সৃষ্টি করতে পারে।

রোগলক্ষণগুলি

আপনি যদি অবসাদগ্রস্ত হন, তাহলে আপনি অস্থির হতে পারেন এবং বহু সময় কান্নাকাটি করে কাটাতে পারেন। সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা আপনার পক্ষে কঠিন হতে পারে, এবং নিজেকে মূল্যহীন, অপরাধী, ব্যর্থ, এবং অসহায় মনে হতে পারে।

আপনি অবসাদগ্রস্ত হলে, যে জিনিসগুলি উপভোগ করতেন সেগুলিতে আপনি আগ্রহ হারিয়ে ফেলতে পারেন। আপনি আরো বেশি সময় একা কাটাতে চাইতে পারেন, এবং পরিবার ও বন্ধুদের সঙ্গে দেখা করা এড়িয়ে চলতে পারেন। আপনার শারীরিক রোগলক্ষণও দেখা দিতে পারে, যেমন ক্লান্তি, এবং ঘুমের সমস্যা।

আপনার অবসাদ থাকলে আপনার ক্ষিধে কমে যেতে পারে, যদিও কিছু ব্যক্তি স্বচ্ছন্দে খাওয়ার মাধ্যমে ওজন বৃদ্ধি করে। আপনি যৌন সহবাসের আগ্রহও হারিয়ে ফেলতে পারেন। কিছু মহিলার ক্ষেত্রে তাদের ঋতুস্রাব প্রভাবিত হয়।

অবসাদ শোকের থেকে আলাদা। হারানোর স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া হল শোক। আপনি যদি শোকগ্রস্ত হন, তাহলে দুঃখের অনুভূতি প্রায়শই তরঙ্গের মত এসে পড়ে। আপনি সাধারণত জীবনের কিছু জিনিস উপভোগ করতে পারেন এবং ভবিষ্যতের জন্য আশা রাখতে পারেন। তবে আপনি যদি অবসাদগ্রস্ত হন, তাহলে আপনার দুঃখের একটি অবিরাম অনুভূতি থাকতে পারে এবং ইতিবাচক ভবিষ্যতের কোনও অনুভূতি না থাকতে পারে।

কারণগুলি

বিরল ক্ষেত্রে অবসাদের একটিমাত্র কারণ থাকে। সাধারণত, বিভিন্ন কারণগুলি একত্রে মিলিত হয়ে রোগাবস্থাতিকে সক্রিয় করে তোলে। উদাহরণস্বরূপ, একটি অসুস্থতার পরে আপনার মনমরা অনুভূতি হতে পারে এবং তারপর প্রিয়জন বিচ্ছেদের মত একটি মানসিক চাপযুক্ত জীবনের ঘটনা অবসাদ সৃষ্টি করে।

গবেষণা থেকে দেখা গেছে যে অবসাদ এবং মস্তিষ্কে নিউরোট্রান্সমিটার নামক রাসায়নিকের অসমতার মধ্যে একটি যোগ আছে। আপনি অবসাদগ্রস্ত হলে, আক্রান্ত নয় এমন ব্যক্তিদের তুলনায় আপনার সেরোটোনিনের মত কিছু ধরনের নিউরোট্রান্সমিটার-এর মাত্রা কম থাকে।

অবসাদের কারণে মস্তিষ্কে রাসায়নিক অসমতা হয়, নাকি এটিই অবসাদের কারণ তা এখনও পর্যন্ত সম্পূর্ণরূপে বোঝা যায় নি। কতগুলি জিন আপনার অবসাদগ্রস্ত হওয়ার সম্ভাবনাকে বৃদ্ধি করে বলে মনে হয়, এবং এগুলি বাবামা থেকে সন্তানদের মধ্যে প্রবাহিত হয়। তাই, আপনার যদি অবসাদের পারিবারিক ইতিহাস থাকে, তাহলে আপনার নিজেরও অবসাদগ্রস্ত হওয়ার সম্ভাবনা তুলনায় বেশি থাকে।
অবসাদের অন্যান্য কারণগুলির অন্তর্ভুক্ত হল মাদক এবং মদের অপব্যবহার, এবং কিছু ধরনের প্রেসক্রিপশনের ওষুধ খাওয়া।

রোগনির্ণয়

আপনার যদি মনে হয় যে আপনার অবসাদ আছে তাহলে জিপি-র সঙ্গে দেখা করুন। একই ধরনের রোগলক্ষণযুক্ত অন্যান্য রোগাবস্থার সম্ভাবনা বাতিল করে দেওয়ার জন্য আপনার জিপি আপনাকে একটি শারীরিক পরীক্ষা এবং কতগুলি রক্ত, বা মূত্র পরীক্ষা করতে দিতে পারেন।

অবসাদের জন্য কোনও নিদানিক পরীক্ষা নেই তাই রোগনির্ণয় করার জন্য সাধারণত বিস্তারিত সাক্ষাতকার এবং প্রশ্নাবলীর সাহায্য নেওয়া হয়।

মানসিক অসুস্থতার দুটি প্রধান শ্রেণীবিভাগ পদ্ধতি আছে। প্রথমটি হল আমেরিকান সাইকিয়াট্রিক এসোসিয়েশন (APA)-এর দ্বারা প্রস্তুত করা ডায়গনস্টিক এন্ড স্ট্যাটিস্টিক্যাল ম্যানুয়াল অফ মেন্টাল ডিসঅর্ডারস। দ্বিতীয়টি হল ওয়ার্ল্ড হেলথ অরগানাইজেশন (WHO)-এর দ্বারা প্রস্তুত করা ইন্টারন্যাশনাল ক্লাসিফিকেশন অফ ডিজিজেস।

উভয় পদ্ধতিই একটি রোগাবস্থার সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত সাধারণ রোগলক্ষণগুলি তালিকাভুক্ত করার মাধ্যমে কাজ করে। আপনার কিছু নির্দিষ্ট রোগলক্ষণ আছে কিনা, জিপি আপনার কাছে তা জানতে চাইবেন এবং আপনার উত্তরের উপর নির্ভর করে আপনার রোগটি সনাক্ত করার জন্য পদ্ধতিগুলির মধ্যে কোনও একটি ব্যবহার করতে পারবেন।

চিকিৎসা

অবসাদ আপনার দৈনন্দিন জীবনকে কতটা গুরুতরভাবে প্রভাবিত করে তার উপর নির্ভর করে এটির জন্য আপনার চিকিৎসা করা হবে।

যদি আপনার স্বল্প অবসাদ থাকে, তাহলে আপনার জিপি দুই সপ্তাহের জন্য আপনার রোগাবস্থার মূল্যায়ন করবেন। শরীরচর্চা করা এবং আপনার বন্ধু ও পরিবারের সাথে আপনার উদ্বেগগুলি নিয়ে আলোচনা করা সহায়ক হতে পারে।

যদি আপনার অবসাদের মাত্রা পরিমিত হয়, তাহলে আপনার জিপি 'টকিং ড্রিটমেন্ট'-এর সুপারিশ করতে পারেন, অথবা এন্টিডিপ্রেস্যান্ট নেওয়ার সুপারিশ করতে পারেন, যেমন সিলেক্টিভ সেরোটোনিন রিআপটেক ইনহিবিটরস (SSRIs)।

আপনার অবসাদের কারণগুলি বোঝা এবং সেগুলির সঙ্গে মোকাবিলা করার একটি উপায় হল টকিং ড্রিটমেন্ট বা কথোপকথনের মাধ্যমে চিকিৎসা। চিকিৎসার অন্তর্ভুক্ত হল কগনিটিভ বিহেভিয়ার থেরাপি (CBT), যেটি কোনও ঘটনার প্রতি আপনার প্রতিক্রিয়ার পরিবর্তন করার জন্য সমস্যা সমাধানের দক্ষতাকে ব্যবহার করে।

আপনার মস্তিষ্কে রাসায়নিকের মাত্রা পরিবর্তন করে দেওয়ার মাধ্যমে SSRI গুলি কাজ করে। সেরোটোনিন জাতীয় কতগুলি রাসায়নিক আপনার মেজাজের উন্নতি ঘটায়, তাই SSRI গুলি সেরোটোনিন-এর উৎপাদনে উৎসাহ জোগায়।

যৌথভাবে টকিং ড্রিটমেন্ট এবং ওষুধ প্রয়োগের মাধ্যমে গুরুতর অবসাদের চিকিৎসা করা হয়। যদি আপনার অবসাদ গুরুতর হয় এবং এটি চিকিৎসায় সাড়া না দেয়, তাহলে আপনাকে একটি মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ দলের কাছে প্রেরণ করা হতে পারে।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি

SSRI গুলির (সিলেক্টিভ সেরোটোনিন রিআপটেক ইনহিবিটরস) সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলির অন্তর্ভুক্ত হল বমিভাব, মাথাব্যথা, দুশ্চিন্তা এবং ঘুমানোর সমস্যা।

কখনও কখনও ট্রাইসাইক্লিক এন্টিডিপ্রেস্যান্টগুলি (TCAs) অবসাদের চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়। TCA গুলির সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলির অন্তর্ভুক্ত হল শ্বুষ্ক মুখ, কোষ্ঠকাঠিন্য, ঘাম, ঝাপসা দৃষ্টি, মূত্রত্যাগের সমস্যা, এবং তন্দ্রাচ্ছন্নতা।

সময়ের সঙ্গে সঙ্গে SSRI এবং TCA উভয়ের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ারই উন্নতি ঘটে।

আপনি যদি মোনোএমাইন অক্সিডেজ ইনহিবিটরস (MAOIs) নামে পরিচিত একটি এন্টিঅক্সিড্যান্ট নেন, তাহলে আপনাকে অবশ্যই টাইরামিন নামক রাসায়নিকযুক্ত খাদ্য বা পানীয় পরিহার করতে হবে। যে খাদ্য এবং পানীয়গুলি এড়িয়ে চলতে হবে সেগুলির একটি তালিকা জিপি-র আপনাকে দেওয়া উচিত। আপনার মদও এড়িয়ে চলা উচিত এবং আপনার জিপি-এর সঙ্গে প্রথমে আলোচনা না করে অন্য কোনও ওষুধ গ্রহণ করা উচিত নয়।

বিরল ক্ষেত্রে, MAOIগুলি বর্ধিত রক্তচাপের কারণ হতে পারে। আপনার যদি ঘাড় শক্ত হয়ে যাওয়া, গুরুতর মাথাব্যথা, বুকের যন্ত্রণা, বমি, বা বমিভাব, বা দ্রুত হৃদস্পন্দনের অনুভূতি হয়, তাহলে 999 ডায়াল করার মাধ্যমে আপনার অবিলম্বে চিকিৎসাগত সহায়তা চাওয়া উচিত।

জটিলতাগুলি

প্রায় 50% মানুষ যাদের ক্ষেত্রে একবার অবসাদের পর্ব দেখা দিয়েছে তাদের 10 বছরের মধ্যে আর একটি পর্ব দেখা দেবে।

মানসিক গোলযোগ, বিশেষ করে অবসাদ এবং মাদকের অপব্যবহার, আত্মহত্যার সকল ঘটনাগুলির 90%-এরও বেশির সঙ্গে যুক্ত আছে।

আত্মহত্যার সতর্কীকরণ সঙ্কেতগুলির অন্যতম হল উইল তৈরির মত চূড়ান্ত বন্দোবস্ত করা, মৃত্যু অথবা আত্মহত্যা সম্বন্ধে কথা বলা, অথবা নিজের ক্ষতি করার আচরণ।

মেজাজের আকস্মিক উন্নতিও একটি সতর্কীকরণ সঙ্কেত হতে পারে - একটি সম্ভাব্য সঙ্কেত যে ব্যক্তিটি আত্মহত্যা করার সিদ্ধান্ত নিয়েছে এবং সিদ্ধান্তটি নিতে পেরে তুলনায় ভাল বোধ করছে।

আপনার জানা কোনও ব্যক্তি আত্মহত্যা করতে পারে এই ব্যাপারে যদি আপনি চিন্তিত হন, তাহলে আপনার পেশাদারী সাহায্য চাওয়া উচিত। আপনি যদি তাদের জিপি-র সঙ্গে যোগাযোগ করতে অসমর্থ হন, তাহলে সামারিটানস-এর মত একটি সহায়ক দল সুপারামর্শ দিতে পারবে (তাদের 24 ঘন্টার হেল্পলাইন নম্বর হল 08457 90 90 90)। ব্যক্তিটিকে জানান যে তিনি একাকী নন, এবং তাকে সমস্যার সমাধান খুঁজে পেতে সাহায্য করুন।

যদি আপনি মনে করেন যে অবিলম্বে ঝুঁকি আছে, তাহলে তাদের একা ছেড়ে দেবেন না। আত্মহত্যা করার উপলব্ধ সাধনগুলি অপসারণ করুন, যেমন ওষুধ, ধারালো বস্তু এবং গৃহস্থালির রাসায়নিকগুলি।

প্রতিরোধ

অবসাদ এড়িয়ে চলতে, শরীরচর্চার একটি নিয়মিত কার্যক্রম সহায়ক হতে পারে। শরীরচর্চা মস্তিষ্কের রাসায়নিক, সেরোটোনিন নিঃসরণে সাহায্য করে, যা আপনার মেজাজের উন্নতি ঘটায়।

কগনিটিভ বিহেভিয়ার থেরাপি-এর (CBT) মাধ্যমে আপনার মানসিক ভাল-খাকার উন্নতি ঘটানো যায় যেটি আপনাকে মানসিক চাপ এবং দুশ্চিন্তা জনিত সমস্যা সমাধানের পদক্ষেপগুলির বিষয়ে শিক্ষা দেয়।

বিশ্রামের কৌশলগুলি শেখা, যেমন যোগাসন এবং ধ্যান, দুশ্চিন্তা কমাতে সাহায্য করতে পারে।

সাম্প্রতিক অধ্যয়ন থেকে দেখা গেছে যে খাদ্যতালিকা অবসাদের ক্ষেত্রে একটি বড় ভূমিকা নিতে পারে। মদ, ক্যাফিন, চিনি, চকোলেট, কেক, বিস্কুট, চীজ এবং পাউরুটি জাতীয় খাদ্য এবং পানীয় এড়িয়ে চলুন। এগুলি আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা উচ্চ করে দেয় যা দীর্ঘ সময় স্থায়ী হয় না। শীঘ্রই আপনার রক্তের শর্করার মাত্রা 'দ্রুত কমে' যাবে, যা আপনাকে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত, অস্থির এবং অবসাদগ্রস্ত করে তুলবে।

মাছে ওমেগা 3 ফ্যাটি এসিড নামক একটি রাসায়নিক পাওয়া যায় - যেটিকে মেজাজের উন্নতি ঘটাতে দেখা গেছে। এটি স্যামন, সার্ডিন এবং ম্যাকারেল-এ পাওয়া যায়। নিরামিষ বিকল্পগুলির অন্তর্ভুক্ত হল আখরোট এবং টোফু।

মাংস, মাছ, বিনস ও ডিম জাতীয় প্রোটিন সমৃদ্ধ খাদ্যগুলিও আপনার মেজাজের উন্নতি ঘটাতে পারে।

গোপনীয় অনুবাদ পরিষেবা

আপনি কল করার কয়েক মিনিটের মধ্যেই NHS ডায়রেক্ট অনেক ভাষায় গোপনীয় দোভাষী প্রদান করতে পারে।

আমাদের সরল 3টি ধাপের নির্দেশ অনুসরণ করুন :

ধাপ 1- NHS ডায়রেক্ট এর টেলিফোন নম্বর 0845 4647-এ কল করুন।

ধাপ 2 - আমরা আপনার কলের উত্তর দেওয়ার পরে ইংরেজীতে বলুন যে আপনি কোন ভাষাটি ব্যবহার করতে চান। আপনাকে একজন দোভাষীর সাথে সংযুক্ত না করা পর্যন্ত লাইনে অপেক্ষা করুন, আপনার যে স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য বা পরামর্শ প্রয়োজন, ইনি আপনাকে তা প্রদান করতে NHS ডায়রেক্ট-কে সাহায্য করবেন।

ধাপ 3 - বিকল্প হিসাবে আপনি একজন বন্ধু বা আত্মীয়কে আপনার হয়ে কল করার জন্য বলতে পারেন। আপনি কেন কল করেছেন তা ব্যাখ্যা করার আগে একজন দোভাষী লাইনে আসা অবধি অপেক্ষা করুন।