বিষন্নতা - সংক্ষিপ্ত বর্ণনা

এই লিফলেটে বিষন্নতার সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দেওয়া হয়েছে। বিষন্নতার বিষয়ে এবং অ্যান্টি ডিপ্রেসেন্টের সম্বন্ধে বিস্তারিত লিফলেটও আছে।

বিষন্নতার উপসর্গগুলো কি কি?

- অতি পরিচিত উপসর্গ হল কমপক্ষে ২ সপ্তাহ যাবৎ প্রায় প্রতিদিন এবং দিনের বেশীর ভাগ সময় হতাশ, বিষন্নভাব।
- এগুলির মধ্যে যে কোনো একটি বা একাধিক উপসর্গও দেখা দিতে পারে ঃ জীবনে আনন্দ ও আগ্রহ হারানো, আপনি যে সব কাজ সাধারণতঃ উপভোগ করেন তাতেও আগ্রহ হারানো; অস্বাভাবিক রকমের দুঃখ, কান্নাকাটির প্রবণতা, নিজেকে দোষী বা অপদার্থ মনে করা; অনুপ্রেরণার অভাব; মনঃসংযোগের অভাব; ঘুমে সমস্যা; ক্লান্তিবোধ; আবেগ অনুভূতির অভাব; ক্ষুধার অভাব, বিরক্ত বা অস্থির বোধ করা।
- প্রতিদিনের প্রথম দিকে উপসর্গগুলি আরো তীব্র মনে হয়।
- শারীরিক উপসর্গ যেমন মাথা ধরা, বুক ধড়ফড়, বুকে ব্যথা বেদনা হতে পারে।
- অনেকের ক্ষেত্রে আত্মহত্যার ইচ্ছা বা মৃত্যুর চিন্তা তাদের বিবৃত করে।

বিষন্নতা কার এবং কেন হয়?

জীবনের কোন না কোন স্তরে ৩ জনের মধ্যে প্রায় ২ জন প্রাপ্তবয়স্ক বিষন্নতার শিকার হয়ে থাকেন এবং ২০ জনের মধ্যে ৩ জন তীব্র হতাশায় আক্রান্ত হয়। অনেকে জীবদ্দশায় দুই বা ততোধিক বার হতাশায় আক্রান্ত হতে পারেন। এর মূল কারণ জানা নেই। অকারণেও এই সমস্যা দেখা দিতে পারে। আবার জীবনের কিছু ঘটনা যেমন সম্পর্কে সমস্যা, মৃত্যু ও বিষাদ, নিজেকে অপ্রয়োজনীয় মনে করা, রোগ ব্যাধি ইত্যাদির ফলেও এই সমস্যা দেখা দিতে বা বাড়তে পারে।

বিষন্নতার চিকিৎসা কি?

অনেকে চিকিৎসা ছাড়াই সেরে ওঠেন। তবে এতে কয়েক মাস বা আরো বেশী সময় লাগতে পারে। তবে এই বিষন্নতা নিয়ে বেঁচে থাকা সমস্যাদায়ক ও কষ্টকর হয়ে উঠতে পারে। সুতরাং চিকিৎসায় উপকার হয়। নিম্নোক্ত এক বা একাধিক চিকিৎসা পদ্ধতি রয়েছে ।

অল্প বিস্তর বিষন্নতায় সেই অনুভূতি নিয়ে আলোচনা করলে প্রচুর উপকার হয়। এ ব্যাপারে বন্ধু বা আত্মীয় সাহায্য করতে পারে তবে আপনার জিপি স্থানীয় সেল্ফ-হেল্প (স্বয়ং সহায়তা) গ্রুপ বা কাউন্সিলারের সঙ্গে কথা বলার পরামর্শ দিতে পারেন।

অ্যান্টিডিপ্রেসেন্ট ওষুধও প্রায়ই দেওয়া হয়। ১০ টির মধ্যে ৭টি কেসে এগুলি বেশ ফলপ্রসূ হয়। তবে ওষুধ আপনার পরিস্থিতি পালটাতে পারে না। হতাশা, ঘুমের অভাব, মনোযোগে সমস্যা ইত্যাদি প্রায়ই কম হয়ে যায়। আপনার কঠিন পরিস্থিতির সম্মুখীন হতে হলে সেগুলির মোকাবিলা করতে ও স্বাভাবিক জীবনযাপনে এগুলি আপনাকে সাহায্য করতে পারে। অ্যান্টিডিপ্রেসেন্টের কয়েকটা বৈশিষ্ট্যঃ

- সম্পূর্ণ কার্যরত হতে ২-৪ সপ্তাহ লাগে। সুতরাং মাঝখানে ছেড়ে দেবেন না।
- উপসর্গ চলে গেলেও স্বাভাবিক কোর্স ছ মাস যাবৎ চলতে পারে। সুতরাং উপসর্গ না থাকলেও ওষুধ খাবেন, তা না হলে ঐগুলো ফিরে আসবে।
- এগুলি উত্তেজনা নিবারক (ট্র্যাঙ্কুইলাইজার) নয়, এতে সাধারণত নেশা হয় না।
- নানা ধরণ ও ব্র্যাণ্ড আছে। সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রভাবেও প্রভেদ থাকতে পারে। প্রথমটা কার্যকর না হলে, অন্য একটা আপনার কেসে ফলপ্রসূ হতে পারে।

সেন্ট জন্স ওয়র্ট (হাইপেরিকাম) এক জনপ্রিয় ভেষজ অ্যান্টি ডিপ্রেসেন্ট যে কোনো ওষুধের দোকানে প্রেসক্রিপশন ছাড়াই এটা পাবেন। তবে এতেও সময় লাগে। তাছাড়া একই সময়ে অন্যান্য ওষুধ সেবনে প্রতিক্রিয়া হতে পারে তাই অন্যান্য কয়েকটা অ্যান্টি ডিপ্রেসেন্টের -এর সঙ্গে খাওয়া চলে না।

আপনার বিষন্নতা সুতীব্র হলে অথবা উপরের কোনো চিকিৎসায় উপকার না পেলে বিশেষজ্ঞের কাছে যেতে **পরামর্শ** দেওয়া হয়। বিশেষ আলোচচনা ভিত্তিক চিকিৎসা যেমন সাইকোথেরাপি বা কগনিটিভ থেরাপির পরামর্শও দেওয়া হয়। কয়েকটা মাত্রাতিরিক্ত কিছু কিছু ক্ষত্রে বিশেষ ওষুধ অথবা ইলেকট্রিকেল চিকিৎসা (ইসিটি) দেয়া যেতে পারে।

© EMIS and PIP 2003   Updated May 2003