

ডিপ্ৰেছন

- আৰাধনা বৰুৱা, কাউন্সেলিঙ ছাইক' লজিষ্ট, উপশম,নগাঁও

ডিপ্ৰেছন বৰ্তমান সময়ত এক পৰিচিত শব্দ।ভাৰত চৰকাৰৰ অধীনৰ নেশ্যনেল মিশ্যন ফৰ হিমালয়ান ষ্টাডিজ(NMHS) ৰ সমীক্ষা মতে ভাৰতত প্ৰতি ২০জন ১৮-বছৰৰ উৰ্ধৰ ব্যক্তিৰ ভিতৰত এজন ব্যক্তিয়ে জীৱনকালত ডিপ্ৰেছনত ভোগে।সৰ্বসাধাৰণতে মানুহে ডিপ্ৰেছন বুলি ক'লে মনটো বেয়া লগাকে বুজে।কিন্তু মন বেয়া লগা বা হতাশা প্ৰত্যেক ব্যক্তিয়ে স্বাভাৱিক আৱেগৰ অংশ।প্ৰকৃতিৰ স্বাভাৱিক নিয়ম অনুসৰি সময়ে মনৰ মলমল কাম কৰে।সেয়ে আমি জীৱনত সাধাৰণতে পাই থকা মনোকষ্ট,হতাশা আদিৰ পৰা হোৱা দুখবোধ নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ ভিতৰত স্বাভাৱিক হৈ পৰে।বহুক্ষেত্ৰত ইয়াৰ বাবে আমি কিছুমান বিকল্প কৌশলৰ সহায়ো লওঁ,পৰিৱেশ বা সমাজ ব্যৱস্থাৰো প্ৰভাৱ বহুপৰিমাণে থাকে।উদাহৰণ স্বৰূপে আমাৰ সমাজত মৃতকৰ ক্ৰীয়া কৰ্মৰ ব্যৱস্থা।যাৰ অৱৰ্তমানত আমাৰ কোনো অস্তিত্ব নাই বুলি ভাৱো তেনে আপোন জনৰ যেতিয়া মৃত্যু হয় তাৰ পিছত কৰিব লগা প্ৰায় দুসপ্তাহজোৰা নীতি নিয়ম,কাজ কৰ্ম আদিয়ে পৰিয়ালৰ লোকক কিছুপৰিমাণে হ'লেও ব্যস্ত কৰি ৰাখে ফলত এইসময়ছোৱাতে মনটোৱে নিজাকৈ অতিশয় দুখবোধৰ পৰা কিছু সুস্থিৰ অৱস্থা লাভ কৰে।

কিন্তু যিসকল ব্যক্তি ডিপ্ৰেছনত আক্ৰান্ত হয় তেওঁলোকে সময়ৰ লগে লগে হোৱা স্বাভাৱিক ভাৱে হতাশাৰ পৰা ওলাই আহিব নোৱাৰে।এনে ব্যক্তিৰ কোনো কাম বা আনন্দ কৰাৰ ইচ্ছা নোহোৱা হোৱা,শক্তিহীন যেন অনুভৱ যি অত্যধিক অৱসাদ বৃদ্ধি কৰে আৰু কৰ্মক্ষমতা কমাই দিয়ে,বা অলপ কাম কৰাৰ পিছতে বহুত ভাগৰুৱা যেন অনুভৱ কৰা আদি সচৰাচৰ দেখা যায়।

এজন ব্যক্তিৰ হতাশগ্ৰস্ততাক ডিপ্ৰেছন বুলি চিহ্নিত কৰিবলৈ তলত উল্লেখ কৰা লক্ষণকেইটা থাকিব লাগিব-

- মন বহুত বেয়া লাগি থকা,
- কাম কাজ আৰু আনন্দ ফুৰ্তি কৰাৰ ইচ্ছা নোহোৱা হোৱা,
- অতি বেছি অৱসাদ বা ভাগৰুৱা অনুভৱ,

ইয়াৰ উপৰিও নিম্নোক্ত লক্ষণ বোৰৰ কমেও চাৰিটা লক্ষণীয় ভাৱে থাকিব লাগিব –

- একাগ্ৰতা আৰু মনোযোগ কমি যোৱা,
- নিজৰ প্ৰতি ভালপোৱা বা শ্ৰদ্ধা নোহোৱা হোৱা আৰু আত্মবিশ্বাস হেৰুওৱা,
- দোষী যেন অনুভৱ আৰু নিজকে অযোগ্য বুলি ভৱা,
- ভৱিষ্যতক লৈ আশাশূণ্যতা বা বহুত বেয়া কিবা হ’ ব যেন ভাৱ,
- নিজক আঘাত কৰা বা আত্মহত্যাৰ ভাৱ,
- টোপনিৰ সমস্যা(বহুত কম বা অত্যাধিক হ’ ব পাৰে),
- ভোক নোহোৱা হোৱা(লক্ষণীয় ভাৱে ওজন কম হোৱা দেখা যায়) ।

লক্ষণবোৰ কমেও একেৰাহে দুইসপ্তাহ ধৰি থাকিলেহে ডিপ্ৰেছন বুলি চিহ্নিত কৰিব লাগে। কিন্তু লক্ষণ সমূহ অতি তাৎক্ষণিক ভাৱে বহুত বেছি কৈ দেখা দিলে দুইসপ্তাহৰ সময় সীমাৰ আগেয়েও তাক ডিপ্ৰেছন বুলি ধৰা হয়।

সাধাৰণতে কোনো কাৰণ নোহোৱাকৈ প্ৰতিদিনে ৰোগীৰ মুডৰ পৰিৱৰ্তন হৈ থাকে। বহুসময়ত দিনটোতে মুডৰ সালসলনি হয়। উদাহৰণ স্বৰূপে ৰাতিপুৱাৰ ভাগত অতি বেছিকৈ বেয়া লগা আৰু দিনটোৰ সময়বোৰ পাৰ হোৱাৰ লগে লগে বেয়া লগাটো কমি অহা। কিছুমান ৰোগীৰ ক্ষেত্ৰত আকৌ মন বেয়া লগাত কৈও উদ্বিগ্নতা, মানসিকচাপ আৰু কিছুমান দৈহিক অসুবিধা, বিৰক্তি, মদ্যপান বা আন নিচাগ্ৰস্ততা, মনোযোগ আকৰ্ষণকাৰী নাটকীয় ব্যৱহাৰ, আগতে থকা অহেতুক ভয় বা অনিয়ন্ত্ৰিতভাৱে অবিৰত আহি থকা চিন্তা আদি সমস্যা বেছি হোৱা, নিজেই নিজৰ কোনো ডাঙৰ ৰোগ হৈছে বুলি ভিত্তিহীন ভাৱে ভাবি লোৱা আদি দেখা যায়।

ৰোগৰ লক্ষণ সমূহ দেখা দিয়াৰ লগে লগে চিকিৎসকৰ কাষ চপা উচিত। আমি সাধাৰণতে মনৰ সমস্যা সমূহ বা মন বেয়া লাগি থকা আদি কথাবোৰ বেছি গুৰুত্ব নিদি নিজে নিজে ঠিক হ’ ব বুলি ভাবি লওঁ। এনে কৰা উচিত নহয়। মনোৰোগ বিশেষজ্ঞই প্ৰদান কৰা ঔষধ আৰু মনোবিজ্ঞানীৰ চাইক’থেৰাপি, বিশেষ ৰিলেক্সেশ্যন পদ্ধতি আদি এই ৰোগৰ নিদান হিচাপে ব্যৱহৃত হয়।

চিকিৎসাৰ উপৰিও পৰিয়ালৰ লোকৰ সহমৰ্মিতা বৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ কথা। ডিপ্ৰেছনত ভোগা এজন ব্যক্তিৰ বাবে এষাৰ উমাল মাতে কিমান গুৰুত্বপূৰ্ণ অৱলম্বনৰ আশ্বাস হিচাপে কাম কৰে সেয়া কেৱল ভুক্তভুগীয়েহে অনুভৱ কৰিব পাৰে। আক্ৰান্ত ব্যক্তিজন যে যিকোনো পৰিস্থিতিতে অকলশৰীয়া নহয় তাক পৰিয়ালৰ লোকে অনুভৱ কৰোৱাৰ চেষ্টা কৰা উচিত। বহুসময়ত বিৰক্ত হ'লেও ৰোগীৰ আগত প্ৰকাশ কৰাৰ পৰা বিৰত থকা উচিত। ডিপ্ৰেছনত ভোগা ৰোগীৰ আত্মহত্যাৰ প্ৰৱণতাও থাকে। সেয়ে পৰিয়ালৰ লোকৰ সাৱধানতা জৰুৰী। ৰোগীয়ে নিজক আঘাত কৰিব পৰা বা আত্মহত্যাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা সামগ্ৰীবোৰ পৰাপক্ষত আঁতৰাই ৰখা উচিত। আগতে আত্মহত্যাৰ চেষ্টা কৰা বা জীয়াই থকাৰ ইচ্ছা নোহোৱা হৈ যোৱা আদি কথা কথাবতৰা পাতোঁতে কেতিয়াবা উল্লেখ কৰিছে তেন্তে সজাগ হোৱা উচিত। তাৰোপৰি এনে অতি মন বেয়া কৰি সাধাৰণতে থকা ৰোগীয়ে যদি হঠাতে চকুত পৰাকৈ স্বাভাৱিক মিলা মিছা বা ব্যৱহাৰ কৰে তেন্তে ৰোগমুক্ত হ'ল বুলি নখৰি সেইকেইদিনত আৰু সাৱধান হোৱাহে দৰকাৰ। কিয়নো এনেদৰে সুপৰিকল্পিতভাৱে পৰিয়ালৰ লোকৰ মনোযোগ নিজৰ পৰা আঁতৰাই আত্মহত্যাৰ প্ৰচেষ্টা চলোৱাও দেখা যায়।

ৰোগীয়ে কিছুমান সুক্ষ্ম ব্যায়াম বা খোজ কঢ়াৰ অভ্যাস কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিব পাৰে। অৱসাদ গ্ৰস্ততাৰ বাবে শাৰীৰিক ব্যায়াম কৰিবলৈ ইচ্ছা নহ'লেও প্ৰথমে সপ্তাহত এদিন ১৫মিনিট, তাৰ পিছত দুদিন ১৫ মিনিটকৈ এনেদৰে লাহে লাহে বঢ়াবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে। তাৰোপৰি মনৰ প্ৰশান্তিৰ বাবে গানশুনা, প্ৰাৰ্থনা, যোগাসন, প্ৰাণায়াম, ধ্যান আদিৰ অভ্যাস লাহে লাহে গঢ়ি তুলিব পাৰে।

ৰোগী আৰু ৰোগীৰ পৰিয়ালে এই কথা হৃদয়ংগম কৰা উচিত যে ডিপ্ৰেছনত আক্ৰান্ত হোৱা মানে জীৱনৰ ৰঙবোৰ শেষ হৈ যোৱা নুবুজাই। উপযুক্ত সময়ত লোৱা সঠিক চিকিৎসা আৰু নিজস্ব প্ৰচেষ্টাই ৰোগীক ৰোগমুক্ত কৰি পুনৰ জীৱনটোক সুন্দৰকৈ সজাই তুলিবলৈ সমৰ্থ কৰে।