

মানসিক রোগ সম্পর্কে ধারণা লাভ করা  
(Understanding Mental Illness – Bengali)

এই পুস্তিকাটিতে বিভিন্ন ধরনের মানসিক রোগ, এগুলোর সম্ভাব্য কারণ এবং লক্ষণসমূহ, এবং বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসা সম্পর্কে বর্ণনা করা হয়েছে। এছাড়া, মানসিক রোগীরা যেসব উপায়ে নিজেদেরকে সাহায্য করতে পারেন, এবং আরো সহযোগিতা এবং তথ্য ও খবরা খবরের জন্য তারা কোথায় যেতে পারেন ইত্যাদির উপরও এটিতে দৃষ্টি দেওয়া হয়েছে।

### মানসিক রোগ কি?

মানসিক রোগ সচরাচর খুবই দেখা যায়। ব্রিটেনের প্রায় ছয় মিলিয়ন ( ষাট লক্ষ ) লোকের এই রোগ নির্ণয় করা হয়েছে থাকে, তবে এই রোগটি কি, কি কি কারণে এটি হয়ে থাকে, এবং নিরাময়ের জন্য লোকদেরকে কিভাবে সাহায্য করা যেতে পারে ইত্যাদি বিষয় নিয়ে অনেক বিতর্ক রয়েছে।

মানসিক রোগীরা তাদের চিন্তা-ভাবনা, অনুভূতি অথবা আচার আচরণে সমস্যা ভোগ করতে পারেন। এর কারণে অপরের সাথে তাদের সম্পর্ক, কাজ বা চাকুরী, এবং জীবন যাত্রা প্রভাবিত হতে পারে। যে লোকটির মানসিক রোগ রয়েছে, সেটি শুধু মাত্র ঐ লোকটির জন্যই একটি সমস্যা নয়, উনার পরিবার এবং বন্ধু-বান্ধবদের জন্যও এটি সমস্যা হয়ে দাঁড়ায়।

যেসব রোগ বা অবস্থার উপর সমাজের সবচেয়ে কম ধারণা রয়েছে, মানসিক রোগ সেগুলোর মধ্যে একটি। এর ফলে অনেক লোকই তাদের প্রাত্যহিক জীবনে অবজ্ঞা ও বৈষম্যতার শিকার হন। তবে বই পুস্তক, টেলিভিশন এবং ছায়াছবিতে মানসিক রোগীদের যে চিত্র তুলে ধরা হয়, সেগুলোর মতো না হয়ে, যথোপযুক্ত চিকিৎসা এবং সাহায্য সহযোগিতার মাধ্যমে অনেক লোকই একটি উৎপাদনশীল এবং তৃপ্তিকর জীবন যাপন করতে পারেন।

কোন কোন লোকের ঔষধ এবং অন্যান্য ডাক্তারী চিকিৎসায় সাহায্য হয়, তবে অনেকের ক্ষেত্রে তা হয় না। সুস্থ হওয়া বা নিরাময়ের জন্য যেসব জিনিস সাহায্য করে, ডাক্তারী চিকিৎসা সেগুলোর একটি অংশ মাত্র, এবং এটি যে প্রধান একটি অংশ হতে হবে এমন কোন কথা নেই। মনে রাখা জরুরী যে, মানসিক রোগ কারো দোষে হয় না, এটি কারো দুর্বলতার চিহ্ন নয়, এবং এটি এমন কোন বিষয় নয় যে লজ্জা বোধ করতে হবে।

কোন একজন লোকের সমস্যাসমূহকে রোগ হিসাবে ধরে নেওয়া এবং এগুলোর সমাধানের জন্য ডাক্তারী চিকিৎসা প্রদান করার দৃষ্টিভঙ্গি একটি সংকীর্ণ চিন্তা-ভাবনা মাত্র। এহেন দৃষ্টিভঙ্গি থাকার ফলে, কোন একজন লোকের জীবনের উপর যেসব বিষয় প্রভাব ফেলে সেগুলো নিয়ে চিন্তা-ভাবনা করায় আমাদেরকে নিরুৎসাহিত করে তুলে, যেমন - তাদের ধ্যান ধারণা, অনুভূতি এবং আচার আচরণ; যেগুলো তাদের মানসিক অশান্তির কারণ হতে পারে। এ ছাড়া আমাদের এহেন ধারণা চিকিৎসাবিদ্যা বহির্ভূত অন্যান্য চিকিৎসা খতিয়ে দেখার ক্ষেত্রে আমাদেরকে নিরুৎসাহিত করে। আর এইসব কারণেই, এটিকে একটি মানসিক রোগ হিসাবে না দেখে অনেকেই মানসিক অথবা আবেগজনিত অশান্তি নিয়ে আলাপ করা পছন্দ করেন।

## মানসিক রোগ কিভাবে নির্ণয় করা হয় বা ধরা হয়?

সাইকিয়াট্রিস্টস বা মনোবিজ্ঞানীরা মানসিক রোগকে বিভিন্ন স্তরে ভাগ করেছেন অথবা তারা বিভিন্ন স্তরে রোগ নির্ণয় করেন। রোগ নির্ণয়ের মাধ্যমে, কি কি চিকিৎসার দরকার হতে পারে এবং কি ঘটতে পারে তার উপর আগাম বলতে পারায় ডাক্তাররা সমর্থ হন। এছাড়াও নির্ণয়ের পরে মানসিক অশান্তিতে ভুক্তভোগী লোকটিও হাফ ছেড়ে বাঁচেন কারণ উনার যে অসুবিধা রয়েছে অন্তত সেটির একটি নাম তিনি জানতে পারেন বলে।

তবে, রোগ নির্ণয় বা রোগ ধরার মধ্যে একটি সীমা রয়েছে। মানসিক অশান্তির প্রতি, প্রতিটি লোকেরই নিজস্ব অভিজ্ঞতা বা কষ্ট সম্পূর্ণরূপে আলাদা ও আশ্চর্যজনক এবং সেজন্যই তা নির্ণয় করা বা ধরার ক্ষেত্রে ভুল করা হতে পারে, বিশেষ করে, যদি ডাক্তার এবং রোগীর সংস্কৃতি, সমাজ এবং ধর্ম একই না হয়। একই লোকের রোগ হয়তো বিভিন্ন ডাক্তাররা বিভিন্ন ভাবে নির্ণয় করতে পারেন। শুধু লক্ষণগুলোর উপর দৃষ্টি কেন্দ্রীভূত করার মানে এই হতে পারে যে, সম্পূর্ণ মানুষটির উপর এবং উনার পরিস্থিতির উপর যথেষ্ট নজর দেওয়া হয় নাই। তাদের কাছে হয়তো নিজেদের অভিজ্ঞতার একটি অর্থ রয়েছে, ডাক্তারী উপায়ে রোগ নির্ণয় করার মাধ্যমে যে অর্থের সুবিচার করা যাবে না।

আরো একটি দুর্ঘটনা ঘটে যখন সমস্যা নির্ণয় করার পর সংশ্লিষ্ট লোকটিকে একটি খেতাব দেওয়া হয়। উদাহরণস্বরূপ, একজন মা কিংবা বাবা, লেখক, কারিগড় বা মেকানিক অথবা ছাত্র বা ছাত্রী, যার স্কিজসোফ্রেনিয়া রয়েছে তাকে স্কিজসোফ্রেনিক হিসাবে দেখা হতে পারে - মনে হয় যেন শুধুমাত্র এই সমস্যা নিরূপনের মাধ্যমেই তাদেরকে সম্পূর্ণরূপে যাচাই করা হয়ে গেছে।

মনে রাখা জরুরী যে, রোগ নির্ণয় পদ্ধতি যেন ভবিষ্যৎ জীবন নির্ধারিত করে না দেয়; তবে তা কোন একজন লোকের সম্পূর্ণ জীবন বা ইতিহাসের অপেক্ষাকৃত ক্ষুদ্র একটি অংশ হয়তো হতে পারে।

মানসিক অশান্তি থেকে সম্পূর্ণরূপে সুস্থ বা নিরাময় লাভ করা সম্ভব এবং অনেকেই লাভ করেন। এমন কি কখনো কখনো এই অশান্তি থেকে সুস্থ লাভ করার পর লোকগণ নিজেদেরকে আরো শক্তিশালী ও ভিজ্ঞ অনুভব করেন। কেউ কউ মারাত্মক অবস্থা থেকে সুস্থ লাভ করেন তবে এই অবস্থার দ্বারা আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে থাকেন; কখনো কখনো পূর্বের অশান্তিতে আবারো ভোগেন। অনেকেই নিরাময় লাভ করেন না এবং সেজন্য তারা দীর্ঘকালীন চিকিৎসা লাভ করে যেতে থাকেন। প্রতিটি লোকের ক্ষেত্রে কি ফলাফল হতে পারে তা সাইকিয়াট্রিস্টস বা মনোবিজ্ঞানীরা আগাম বলতে পারেন না। সব ধরনের মানসিক অশান্তি থেকেই সুস্থ লাভ করা সম্ভব তবে কোন কোন সময় লোকদেরকে বলা হয় যে, তারা কোন দিনই সুস্থ হবেন না। এহেন কথাবার্তা যারা বলেন তারা তাদের আত্ম-তুষ্টির জন্যই বলেন কারণ তা ব্যক্তির উপস্থিত অসহায়ত্ব এবং ভোগান্তির পরিমাণই শুধু বাড়িয়ে থাকে।

আপনাকে যা কিছুই বলা হোক না কেন, সুস্থ হয়ে উঠার চেষ্টা চালিয়ে যাওয়া আপনার খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

## মানসিক অশান্তি কি কি রূপ নিতে পারে?

মানসিক অশান্তি বিভিন্ন ধরনের রূপ নিতে পারে। এগুলো নির্ণয় বা ধরার জন্য যেসব শব্দ ব্যবহার করা হয়, সেগুলো দৈনন্দিন ব্যবহৃত মামুলি শব্দসমূহ মাত্র, যেমন - বিষন্নতা (ডিপ্ৰেশন) এবং অনিশ্চয়তা ভিত্তিক দৃষ্টিভঙ্গি (এংজায়েটি)। এই শব্দগুলো ব্যবহারের ফলে, মানসিক অবস্থাগুলো বোঝায় সাহায্য হয় বটে তবে এই সাধারণ পরিচিতি এইসব অবস্থাগুলো কখনো কখনো কতোটুকু অসমর্থ করে তুলতে পারে তার উপর লোকদের নিম্ন ধারণার জন্ম দিতে পারে। নিম্নে সচরাচর নির্ণয় করা হয় এমন কয়েকটি মানসিক অশান্তির বর্ণনা দেওয়া হলো।

### অনিশ্চয়তা ভিত্তিক দৃষ্টিভঙ্গি (এংজায়েটি)

প্রাত্যহিক জীবনের যে কোন বিষয় সম্পর্কে অব্যাহত এবং অবাস্তব দৃষ্টিভঙ্গি। লোকেরা অস্থিরতা অনুভব করতে পারেন এবং তাদের ঘুমের অসুবিধা হতে পারে, এবং শারিরিক সমস্যায় ভুগতে পারেন, যেমন - বুকের ধরফরানি বেড়ে যাওয়া, পেটের অসুখ, কাঁপুনি এবং ক্লান্ত মাংসপেশী। (মাইন্ড কর্তৃক প্রকাশিত পুস্তিকা 'Understanding Anxiety' দেখুন)।

### ভয় ভীতি থেকে হঠাৎ মানসিক আঘাত (প্যানিক এটাক)

এটি হলো হঠাৎ ভয়ে বিমর্ষ হয়ে যাওয়া। লক্ষণগুলোর মধ্যে থাকতে পারে, লম্বা শ্বাস নিতে না পারা, বুক ধরফর করা, বুক ব্যথা, দম বন্ধ হওয়া, কাঁপুনি এবং মুর্ছা যাওয়া। এই মানসিক আঘাত বা প্যানিক এটাক যে কোন সময় হতে পারে এবং কোন সত্যিকার বিপদের প্রতি শরীর ও মনের স্বাভাবিক সাড়ার সাথে প্যানিক এটাকের এটিই পার্থক্য। (মাইন্ড কর্তৃক প্রকাশিত How to Cope with Panic Attacks পুস্তিকাটি দেখুন)।

### ফোবিয়া (কোন জিনিসের প্রতি ভয়)

ফোবিয়া হলো কোন বিশেষ পরিস্থিতি বা জিনিসের প্রতি অবাস্তবিক ভীতি বা ভয়। কোন কোন ক্ষেত্রে, এই ভীতি বা ফোবিয়া এতো তীব্র হয় যে, তা জীবনে অন্যতম বাধার সৃষ্টি করে। সচরাচর ফোবিয়া বা ভীতিগুলোর মধ্যে রয়েছে - প্রাণীর প্রতি ভয়, উচ্চতা ভয় করা, এরোপ্লেনে চড়ায় ভীতি এবং সংকীর্ণ জায়গার প্রতি ভীতি। অ্যাগোর্যাফোবিয়া এমন ভীতির সৃষ্টি করে যে, কোন একজন লোক নিজের ঘরে নিঃসঙ্গ অবস্থায় থেকে যেতে পারেন এবং বাইরে যেতে ভয় পেতে পারেন (মাইন্ডস কর্তৃক প্রকাশিত Understanding Phobias and Understanding Obsessive-compulsive disorder পুস্তিকাটি দেখুন)।

### বিষন্নতা (ডিপ্ৰেশন)

বিষন্নতার ফলে মানুষের মন মেজাজ খারাপ হয়ে যায় এবং এর ফলে তারা নিজেদেরকে অসহায়, মূল্যহীন, উদ্যমহীন এবং পরিশ্রান্ত অনুভব করতে পারেন। বিষন্নতা (ডিপ্ৰেশন) এর ফলে ঘুম, ক্ষুধায় এবং আত্ম-মর্যাদার উপলব্ধিতে সমস্যা হতে পারে। মানুষের দৈনন্দিন কাজে নিয়োজিত হওয়ার পথে এটি বাধা প্রদান করে এবং তাদের স্বাস্থ্যেরও ক্ষতি করতে পারে (মাইন্ড কর্তৃক প্রকাশিত Understanding Depression পুস্তিকাটি দেখুন)।

### ম্যানিক বিষন্নতা (ম্যানিক ডিপ্ৰেশন)

ম্যানিক বিষন্নতাকে কখনো কখনো বাইপোলার ডিজঅর্ডার বলা হয়ে থাকে। এর কারণে মারাত্মক বিষন্নতা থেকে আরম্ভ করে অত্যন্ত বেশী অনুপ্রেরণা বা ‘আবেগজনিত আলোড়ন’ থেকে মন মেজাজের উত্থান পতন হতে পারে। অতিমাত্রার সক্রিয়তা বা চঞ্চলতা, এলোমেলো ধারণা, সহজেই অমনোযোগী হওয়া, অস্থিরতা, সহজেই রেগে যাওয়া, বেপরোয়া হয়ে যাওয়া এবং কাজকর্মে আগ্রহ হারানো ইত্যাদি ম্যানিক বিষন্নতা (ম্যানিক ডিপ্রেসন) এর সময় হতে পারে ( Understanding Manic Depression দেখুন )।

### *স্কিজোসোফ্রেনিয়া*

স্কিজোসোফ্রেনিয়া এমন একটি শব্দ, যেটি কতিপয় অসুস্থতা বা অসুবিধাকে বর্ণনা করার জন্য ব্যবহার করা হয়, যে অসুবিধাগুলোর কারণে বিকৃত চিন্তা চেতনা এবং ধারণার সৃষ্টি করে। লক্ষণগুলোর মধ্যে থাকতে পারে - দৃষ্টিভ্রম বা কল্পিত চিত্র দেখা, মনে হয় যেন কে কথা বলছে যদিও আসলে কেউ বলছে না, মতিভ্রম এবং মস্তিষ্ক বিকৃতি। সবকয়টি মানসিক রোগের মধ্যে স্কিজোসোফ্রেনিয়া হচ্ছে সবচেয়ে বেশী দুর্বলতা সৃষ্টিকারী রোগ। এর কারণে ভুক্তভোগীদের দৈনন্দিন কাজকর্ম এবং দৈনন্দিন জীবন যাপন মারাত্মক ভাবে ব্যাহত হতে পারে ( Understanding Schizophrenia দেখুন )।

### **মানসিক অশান্তির কারণ কি কি?**

কি কি কারণে মানসিক অশান্তির সৃষ্টি হয়, সে সম্পর্কে অনেক মত রয়েছে। এই বিতর্কটি আসলে অধিকতর বৃহত্তর বিতর্কেরই একটি অংশ; যেটি হলো, কি কি বিষয় বা জিনিস আমাদেরকে মানুষ হিসাবে গড়ে তোলে তা। আমরা জীবনে যেসব অভিজ্ঞতা পেরিয়ে আসি সেগুলো কি আমাদের ব্যক্তিত্বের রূপদান করে; নাকি বংশগত ভাবে আমাদের মা-বাবাদের কাছ থেকে এগুলো আমাদের কাছে আসে। এও সম্ভব হতে পারে যে, আমাদের মধ্যে কেউ কেউ হয়তোবা প্রাকৃতিক ভাবেই মানসিক রোগ হওয়ার অনুকুল অবস্থায় রয়েছি যা হয়তো বা দঃখজনক এবং মানসিক আঘাতের ঘটনায় আরো তীব্র রূপ ধারণ করে। নিম্নে মানসিক অশান্তির কয়েকটি সম্ভাব্য কারণ সম্পর্কে বর্ণনা করা হয়েছে। এগুলোর কোন একটি বা একাধিকটির সমন্বয়ে হয়তো মানসিক অশান্তির সৃষ্টি হতে পারে।

### *কষ্টকর পারিবারিক ইতিহাস*

অনাদরে এবং অবহেলার মধ্য দিয়ে বড় হওয়া, মা কিংবা বাবার প্রতি ভয় ভীতি অথবা যৌন নির্যাতনের শিকার হওয়া ইত্যাদি মানসিক অশান্তির প্রতি আমাদেরকে অরক্ষিত ও অসহায়ত্বের মধ্যে ফেলে রাখতে পারে।

### *মনের অনুভূতি প্রকাশ দমিয়ে রাখা*

আমরা বাড় হওয়ার সাথে সাথে কখনো কখনো আমাদের মনের কথা প্রকাশ করতে আমাদেরকে নিরুৎসাহিত করা হয়; এমন কি রাগ করলে, জোরে কাঁদলে বা হাসলে আমাদেরকে হয়তো শাস্তি দেওয়া হতে পারে। মনের অনুভূতি দমিয়ে রাখলে মনের মধ্যে অনিশ্চয়তা ভিত্তিক চিন্তা (টেনশন) এর জন্ম দিতে পারে যা শেষ পর্যন্ত আমাদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যে আঘাত হানে।

### জীবনের দুঃখজনক ঘটনাবলী

এগুলোর মধ্যে হয়তো থাকতে পারে, মর্মপীড়াদায়ক ঘটনাবলী, যেমন - ঘনিষ্ঠ কোন বন্ধু বা আত্মীয়ের মৃত্যু, অথবা দীর্ঘকালীন বিরুদ্ধ পরিস্থিতির শিকার হওয়া, যেমন - কোন ধরনের হয়রানি অথবা অন্যায় অবিচারের শিকার হওয়া।

### জৈব রসায়ন

আমাদের শরীরের রাসায়নিক গঠন আমাদের মনের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, আমরা ভয় পেলে আমাদের শরীর অ্যাড্রেন্যালিন নামের একটি রাসায়নিক পদার্থ তৈরি করে এবং এটিকে বলা হয় 'ফাইট অথবা ফ্লাইট' এর প্রতি সাড়া। যদি এই প্রস্তুতকৃত অ্যাড্রেন্যালিন আমাদের শারীরিক ক্রিয়াকর্মে ব্যবহৃত না হয়, তাহলে আমাদের মন বেশী সক্রিয় থেকে যায় এবং এর ফলে আমাদের শরীরে টান পড়ে।

### জিন (বংশগতি কোষ)

এই কোষগুলোর মাধ্যমে মা-বাবার বৈশিষ্ট্যসমূহ তাদের সন্তানের কাছে যায়। এও হয়তো সম্ভব হতে পারে যে, আমাদের বংশগতি ভিত্তিক গঠন হয়তোবা আমাদের ব্যক্তিত্বের উপর প্রভাব বিস্তার করে থাকতে পারে। কতিপয় জিন (বংশগতি কোষ) রয়েছে, যেগুলোর কারণে রোগ হয়, সুতরাং হয়তোবা আমাদের শরীরে এমন কোন জিন বা বংশগতি কোষ রয়েছে, যেগুলো জন্ম থেকেই আমাদেরকে মানসিক রোগের অনুকূলে ফেলে রাখে।

### মানসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থা কিভাবে সাহায্য করতে পারে?

শহরের এক প্রান্তে বা সীমানায় বৃহৎ মানসিক হাসপাতাল (সাইকিয়াট্রিক হসপিটাল) রয়েছে; যেটিতে মানসিক রোগীরা চারদিনের জন্য নিরুদ্দেশ হয়ে যেতে পারেন, এবং এটি মানসিক স্বাস্থ্য পদ্ধতির একটি শক্তিশালী ও স্থায়ী প্রতিষ্ঠান। কমিউনিটিতে বসবাসরত মানসিক রোগীদের সহিংসতা এবং আত্মহত্যার যে চিত্র খবরের কাগজের প্রতিবেদনে তোলে ধরা হয় তা, জনগণের সচেতনতায় দ্রুত পরিবর্তন আনছে। এই উভয় চিত্রই ভুল বোঝাবুঝির সৃষ্টি করে। মানসিক রোগীদের অধিকাংশ লোকই আক্রমণাত্মক বা সহিংস নন।

ভিক্টোরিয়া আমলের এইসব প্রতিষ্ঠান আশ্চর্য আশ্চর্য বন্ধ করে ফেলা হচ্ছে কারণ এইসব প্রতিষ্ঠান মানসিক সমস্যাসম্পূর্ণ লোকদেরকে কারাবদ্ধ অবস্থায় ফেলে রাখে এবং তাদের নিজেদের কমিউনিটি থেকে বিচ্ছিন্ন করে রাখে এবং এহেন ব্যবস্থা গ্রহণযোগ্য নয়। পর পর সবকয়টি সরকারই মানসিক রোগীদেরকে তাদের কমিউনিটির মধ্যে রেখে সেবায় ও চিকিৎসা প্রদান করার উৎসাহ প্রদান করে আসছেন। এছাড়াও মানসিক অশান্তিতে ভুগছেন এমন লোকরা যাতে তাদের নিজেদের ঘরে বাস করে যেতে পারেন সেজন্য সবকয়টি সরকারই বিভিন্ন ধরনের প্রকল্প পরিচালনায় সাহায্য করে আসছেন। যাদের হাসপাতালে ভর্তি হতেই হবে তাদের জন্য একটি পৃথক মানসিক হাসপাতালের বদলে সাধারণ হাসপাতালগুলোতে মানসিক রোগীদের ওয়ার্ড (সাইকিয়াট্রিক ওয়ার্ডস) রয়েছে।

### চিকিৎসা এবং ঔষধ

এ পর্যন্ত মানসিক রোগের জন্য সচরাচর সবচেয়ে বেশী যে চিকিৎসা ব্যবস্থা প্রদান করা হয়, তা হলো ঔষধের ব্যবস্থাপত্র, যা জিপি এর মাধ্যমে প্রদান করা হয়। রোগ গির্নয়ের উপর নির্ভর করে সাধারণত বিভিন্ন ধরনের ঔষধ ব্যবহার করা হয়। কোন

রোগীকে মানসিক প্রশান্তি প্রদান, ঘুমাতে সাহায্য, বিষন্নতা ( ডিপ্রেসন ) দূর করা অথবা কষ্টকর চিন্তা-ভাবনা নিয়ন্ত্রণ করার জন্য বিভিন্ন ধরনের ঔষধ ব্যবহার করা হতে পারে।

ঔষধের বৃহৎ উপকারীতাটি হলো এই যে, এগুলোর সাহায্যে লোকেরা জীবন চালিয়ে যেতে সমর্থ হন। এই ঔষধ সেবনের পরও লক্ষ লক্ষ লোক প্রত্যেক দিনই কাজে যান, অথবা তাদের বাচ্চাদেরকে দেখাশোনা করেন। এই ঔষধ ছাড়া হয়তোবা তারা তাদের কাজ বা চাকুরী হারাতে পারতেন অথবা পরিবার থেকে পৃথক হয়ে যেতে পারতেন, যার ফলে তাদের অশান্তির বরং আরো বেড়ে যেতো। তবে, এইসব ঔষধ, মানসিক অশান্তি থেকে পূর্ণ 'নিরাময়' প্রদান করে না। ঔষধ মানসিক অশান্তির লক্ষণগুলো দূর করতে পারে, তবে মানসিক আশান্তির মূল কারণ বা কারণসমূহ কখনো কখনো থেকে যায়। ঔষধ থেকে পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া হতে পারে এবং এর ফলে তাদের উপকার হওয়ার চাইতে বরং আরো খারাপ হতে পারে। এছাড়া অন্যান্য অপকারীতাও রয়েছে। ঘুমের সামান্য শক্তির বৃদ্ধি গ্রহণ করার ফলে - যেগুলো নিদ্রাহীনতা এবং দুশ্চিন্তা (এংজায়েটি) এর জন্য দেওয়া হয় - এগুলোর প্রতি আসক্তির সৃষ্টি হতে পারে। অধিকতর শক্তিশালী ঘুমের বৃদ্ধি - স্কিজসোফ্রেনিয়া রয়েছে এমন লোকদেরকে কখনো কখনো দেয়া হয়ে থাকে - স্নায়ুতন্ত্রের কেন্দ্রস্থলে চীরকালীন ক্ষতি সাধন করতে পারে। ( বিভিন্ন ধরনের ঔষধ এবং পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়ার সম্পর্কে আরো জানার জন্য মাইন্ডস কর্তৃক প্রকাশিত Making Sense of Treatments and Drugs নামের পুস্তিকাগুলো দেখুন )।

### ই.সি.টি (ECT)

ই.সি.টি (ECT), অথবা ইলেক্ট্রো-কনভাল্শিভ থেরাপি হচ্ছে মানসিক রোগের একটি বিতর্কিত চিকিৎসা পদ্ধতি। রোগীকে অচেতন করে, ব্রেইন বা মগজের মধ্য দিয়ে বিদ্যুৎ বা ইলেকট্রিক কারেন্ট প্রবাহিত করা হয় এবং ফিট বা হঠাৎ মুর্ছা যাওয়ার মতো একটি আক্রমণ করানোর মাধ্যমে এই চিকিৎসাটি প্রদান করা হয়, এবং লক্ষ্য হলো মারাত্মক বিষন্নতা ( ডিপ্রেসন ) থেকে নিরাময় লাভ করা। ই.সি.টি কোন কোন লোকের জন্য অনাল্প্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে; যেগুলোর মধ্যে রয়েছে - মাথা ঘুরা, ভ্রম ভাব, স্মৃতিশক্তি কমে যাওয়া, মাথা ব্যথা এবং বমি বমি ভাব।

### কথা বলা ভিত্তিক চিকিৎসা ( টকিং ট্রিটমেন্ট ) এবং বিকল্প পদ্ধতিসমূহ

মানসিক রোগের জন্য ঔষধের ব্যবস্থাই সচরাচর সবচেয়ে বেশী প্রদান করা হয় তবে এ ছাড়াও কথা বলার চিকিৎসা বা টকিং ট্রিটমেন্ট নামের পদ্ধতি রয়েছে এবং বিকল্প ধরনের চিকিৎসার প্রতি আগ্রহ দিন দিন বেড়েই চলছে। কথা বলার চিকিৎসা বা টকিং ট্রিটমেন্ট এর মধ্যে রয়েছে - কোন বিশেষ বিষয়ে শান্তনা প্রদান (কাউন্সেলিং) করা, যেমন - কারোর মৃত্যুর পর, শোকাভিভূত লোকটিকে মানসিক প্রশান্তি দেওয়া, যাতে লোকেরা বিষন্নতা ( ডিপ্রেসন ) এবং কোন কিছুর প্রতি ভীতি থেকে মুক্তি পেতে পারেন; এবং রোগের জন্য দায়ী অন্তর্নিহিত ব্যক্তিগত সমস্যাগুলোর উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে দীর্ঘকালীন মনোস্তাত্ত্বিক চিকিৎসা বা সাইকোথেরাপি প্রদান করা। (মাইন্ডস কর্তৃক প্রকাশিত ফ্যাক্টশীটস Counselling, Cognitive Behaviour Therapy, and Psychotherapy অথবা Understanding Talking Treatments and A-Z of Complementary and Alternative Therapies নামের পুস্তিকাগুলো দেখুন )।

### কমিউনিটি কেয়ার সার্ভিসেস

সামান্য কয়েকটি তবে ক্রমবর্ধমান এলাকাসমূহে, হাসপাতালে রোগীকে না পাঠিয়ে বড় ধরনের সংকটে নিজের ঘরে অথবা আবাসিক সংকট কেন্দ্রে রোগীদেরকে সহযোগিতা করা সম্ভব। তবে, কমিউনিটি কেয়ার নামের অধিকাংশ সেবা ব্যবস্থাগুলোর উদ্দেশ্য হলো, দীর্ঘকালীন মানসিক সমস্যায় ভুক্তভোগী লোকেরা যাতে স্বনির্ভর জীবন যাপন করতে পারেন সেজন্য তাদেরকে সহযোগিতা করা। কমিউনিটি কেয়ার সার্ভিসেস মধ্যে রয়েছে, ডে সেন্টার, সেবায়ত্ন এবং সহযোগিতা প্রদানসহ বাসস্থান, চাকুরী লাভে সাহায্য, সহযোগিতাকারী দলের সাহায্য, পরামর্শ সেবা, সামাজিকতার ক্লাব, বন্ধু-বান্ধবদের সাথে মিলিত হওয়ার স্কীম এবং রাষ্ট্রীয় ভাতা বা বেনিফিট পাওয়ার অধিকারের উপর পরামর্শ। বিশেষ বিশেষ গোষ্ঠীর চাওয়া পাওয়ার প্রতি সাড়া প্রদান করার জন্য কতিপয় সেবা ব্যবস্থা তৈরি করা হয়েছে, যেমন - নারী অথবা কালো এবং জাতিগত সংখ্যালঘু গোষ্ঠী ( মাইন্ড কর্তৃক প্রকাশিত Factsheets, Community Care 5 and Crisis Services দেখুন )।

### হাসপাতালের চিকিৎসা

হাসপাতাল হয়তোবা একটি আশ্রয়স্থল হিসাবে কাজ করতে পারে, যেটি আশ্রয় এবং প্রতিরক্ষা প্রদান করবে। এছাড়াও হাসপাতালের কর্মচারীরা রোগীর চাওয়া পাওয়ার উপর একটি জরিপ চালাতে পারার সুযোগ পাবেন এবং এর ফলে সর্বোত্তম উপায়ে রোগীদেরকে সাহায্য করার উপায় বের করবেন। তবে, দুর্ভাগ্যবশত, হাসপাতালে থাকাটা কারো কারোর জন্য একটি ভোগান্তির অভিজ্ঞতা প্রদান করতে পারে। হাসপাতালে হয়তোবা কম ব্যক্তিগত গোপনতা থাকতে পারে, এবং অসামাল উপায়ে আচরণ করছেন এমন অন্যান্য লোকদের সাথে থাকাটা ভয়ানক হতে পারে। অনেকেই নিজের ইচ্ছায় হাসপাতালে যান, তবে মানসিক আইন ১৯৮৩ ( মেন্টাল হেলথ অ্যাক্ট 1983) এর আওতায় প্রতি বছর প্রায় ২৭,৫০০ লোককে বাধ্যতামূলক ভাবে হাসপাতালে ভর্তি করা হয়। এইরূপ অবস্থার মধ্যে যারা থাকবেন, তাদের নিজেদের কি কি অধিকার রয়েছে সেগুলো সম্পর্কে জেনে নেওয়াটা খুবই জরুরী। ( মাইন্ডস কর্তৃক প্রকাশিত Rights Guides পুস্তিকাগুলো দেখুন )।

সাম্প্রতিক বছরগুলোতে, যারা এইসব সেবা ব্যবহার করেন তারা একত্রে মিলিত হচ্ছেন মানসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থা থেকে তারা কি কি চান তা নিয়ে চিন্তা-ভাবনা করার জন্য। সর্বোপরি নিজেদের চিকিৎসা সম্পর্কে তারা আরো বেশী করে মতামত রাখতে চান। এর মানে হলো, উদাহরণস্বরূপ, ঔষধের অনাকাঙ্ক্ষিত প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে তারা সঠিক ভাবে অবহিত হতে চান। এর আরো মানে হলো, তারা চান তাদেরকে যেন চিকিৎসার বিকল্প পদ্ধতিসমূহ প্রদান করা হয়: ঔষধের পরিবর্তে আলাপ ভিত্তিক চিকিৎসা ( টকিং ট্রিটমেন্ট ), এবং হাসপাতালের পরিবর্তে আবাসিক সংকট কেন্দ্র ( রেসিডেন্সিয়াল ক্রাইসিস সেন্টার )। তারা চান তাদেরকে যেন সক্রিয়হীন হিসাবে না দেখে ব্যক্তিবিশেষ এবং মানুষ হিসাবে দেখা হয়।

## সাহায্য করার জন্য বন্ধু-বান্ধব এবং আত্মীয়স্বজন কি করতে পারেন?

যদি নিকট সম্পর্কের কেউ মানসিক অশান্তিতে আক্রান্ত হন, তাহলে এতে কঠোর ও কষ্টকর অনুভূতির সৃষ্টি হতে পারে। তাদের ভোগান্তি দেখা কষ্টকর হতে পারে অথবা অশান্তিতে ভুগছেন কিংবা আশ্চর্যজনক আচরণ করছেন এমন কারো সাথে থাকা বা বাস করাও একটি ভয়ানক ব্যাপার হতে পারে। এর ফলে জীবন যাত্রায় বাধার সৃষ্টি হতে পারে এবং কখনো কখনো অনেকেই একটি পছন্দনীয় কাজ না হওয়া সত্ত্বেও মানসিক অশান্তিতে ভুগছেন এমন লোকদের সেবায়ত্নের দায়িত্ব ভার গ্রহণ করেন।

কিন্তু এই সেবায়ত্নের একটি ভাল দিকও রয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, কোন একটি সংকট সবাইকে এক জায়গায় জমায়ত করতে পারে এবং এর ফলে তারা তাদের ভালবাসা এবং স্নেহ ও মায়া মমতা প্রকাশ করার সুযোগ লাভ করেন যা এর আগে সম্ভব হতো না। অনেক ক্ষেত্রে, কোন একজন বন্ধু বা আত্মীয় নিরাময় লাভ করলে রোগীর বন্ধু-বান্ধব এবং আত্মীয় স্বজন আনন্দ লাভ করেন। এছাড়াও কোন একজন লোকের সেবায়ত্নের কাজ সহজতর হয়ে উঠে যদি এই কাজটি অন্যান্যদের সাথে ভাগাভাগি করে করা হয়। পরিস্থিতি নিজে কথা বলার জন্য কাউকে পাওয়াটাও খুবই সাহায্যকর হয়। ( মাইন্ড কর্তৃক প্রকাশিত পুস্তিকা Understanding Caring দেখুন )

## আমি কিভাবে আমার মানসিক স্বাস্থ্য উন্নত করতে পারি?

ধূমপান ত্যাগ করে, নিয়মিত ব্যায়াম করে এবং বেশি পরিমাণের চর্বিযুক্ত খাবার না খেয়ে শারিরিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার জন্য আমাদেরকে উৎসাহ দেওয়া এবং এই উৎসাহের সাথে আমরা অভ্যস্ত হয়ে পড়েছি। একই ভাবে, আমাদের মানসিক ও আবেগজনিত মঙ্গলের জন্যও আমরা ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারি।

### আরাম করার পদ্ধতি সম্পর্কে শিক্ষা লাভ করে

এটি একটি দক্ষতা; যেটি সবারই জেনে রাখা উচিত। আরাম করার কলা কৌশলের উপর অনেক বই এবং ক্যাসেট পাওয়া যায় এবং এই বিষয়ে বয়স্ক শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে শিক্ষার আসরের আয়োজন করা হয়। ইয়োগা, মেডিটেশন, মেসেজ (শরীর মালিশ) এবং এরোমাথেরাপি আরামকরণে সাহায্য করতে পারে। ( মাইন্ড কর্তৃক প্রকাশিত পুস্তিকা Guide to Yoga, A-Z of Complementary and Alternative Therapies, এবং The Mind Guide to Relaxation দেখুন )

### ব্যায়াম করে

শরীর চর্চা বা ব্যায়ামের কাজ শারিরিক স্বাস্থ্যের সাথে সাথে মানসিক স্বাস্থ্যেরও উন্নতি করতে পারে। এটি আপনার জীবনের বাহ্যিক ধরণ সম্পূর্ণরূপে বদলিয়ে দিতে পারে, এবং আপনার নেতিবাচক আবেগ দূর করায় সাহায্য করতে পারে। অনিশ্চিত্যতামূলক দৃষ্টিভঙ্গি (অ্যাংজায়েটি), বিষন্নতা (ডিপ্রেশন) এবং নিজ সম্পর্কনীচু ধারণা ইত্যাদিতে ভুক্তভোগী লোকদের জীবনে বিরাট পরিবর্তন নিজে আসতে পারে। এমন কি সমস্যাসমূহ দেখা দেওয়ার শুরুতেই ব্যায়াম সেটিকে রোধ করতে পারে ( মাইন্ড কর্তৃক প্রকাশিত পুস্তিকা The Mind Guide to Physical Activity দেখুন )।

### কঠিণ পরিস্থিতিসমূহ মোকাবেলা করার উপায়সমূহ শিখে নিয়ে

যাদের উপর সুবিধা নেওয়া হয়, অথবা যাদের সাথে খারাপ ব্যবহার করা হয়, কখনো কখনো নিজের জন্য রুখে দাঁড়াতে তাদের কঠিণ লাগে। এসব পরিস্থিতিতে নীরব থেকে যাওয়াই সহজ ও সমিচীন মনে হতে পারে, কিন্তু এতে মনের মধ্যে রাগ জমে উঠতে পারে এবং এর ফলে মানসিক চাপ এবং অনিশ্চিতকর দুশ্চিন্তা ( অ্যাংজায়েটি ) এর সৃষ্টি হতে পারে। এইসব পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণ করার জন্য নিজের পক্ষে রুখে দাঁড়ানোর প্রশিক্ষণ ( অ্যাসার্টিব্‌নেস ট্রেনিং ) এর ক্লাস সাহায্য করতে পারে ( মাইন্ড কর্তৃক প্রকাশিত পুস্তিকা How to Deal with Anger and How to Assert Yourself দেখুন )।

### লক্ষ্যসমূহ স্থির করে

এর মধ্যে রয়েছে, জীবন যাত্রার মান উন্নত করার বিভিন্ন উপায় নিয়ে চিন্তা-ভাবনা করা। নিজেকে প্রশ্ন করার দরকার, ‘আগামী দশ বছরের মধ্যে আমার জীবনের বিভিন্ন বিষয় কি রকম হবে বলে আমি চাই? শুরু করার জন্য আমি এখনই কি কি ছোট খাটো পরিবর্তন আনয়ন করতে পারি? যতো বামেলাপূর্ণই মনে হোক না কেন, জীবনে ফলপ্রসূ ও ইতিবাচক পরিবর্তন আনা সম্ভব।

### মনের অনুভূতি প্রকাশ করে

খোলাখুলি ভাবে মনের অনুভূতি প্রকাশ করা, রাগ, কান্না অথবা চিৎকার ইত্যাদি আমাদের দুঃখজনক অভিজ্ঞতাসমূহ থেকে নিরাময়ে সাহায্য করে। অনুভূতি এবং আবেগ মনের মধ্যে জমিয়ে রাখলে এগুলো মানসিক চাপ এর সৃষ্টি করতে পারে এবং এর ফলে বিচলতা এবং দুশ্চিন্তার সৃষ্টি করতে পারে।

### সমস্যাসমূহের মোকাবেলা করে

মাত্রাতিরিক্ত মাত্রায় মদ্যপানের ফলে যাদে সমস্যার সৃষ্টি হলে, অথবা কারো বিয়ে সঠিক ভাবে কাজ না করলে যে সমস্যার সৃষ্টি হলে, তারা সমস্যাটিকে এড়িয়ে চলেন এবং আশা করেন যে, সমস্যাটি দূর হয়ে যাবে। কিন্তু তা নাও হতে পারে। সাধারণত সমস্যাটির ব্যাপারে যতো তাড়াতাড়ি ব্যবস্থা নেয়া হবে সেটির সমাধান ততো সহজ হবে।

### কথা বলার জন্য কাউকে বের করে

এখানে যেসব পরামর্শ দেয়া হয়েছে সেগুলো অনুসরণ করা সহজ হবে যদি খোলাখুলি ভাবে এবং সততার সাথে কথা বলার জন্য কাউকে পাওয়া যায়। এদের মধ্যে হয়তো থাকতে পারেন, কোন একজন বন্ধু, অথবা নিজে নিজে সাহায্য করার গ্রুপ কিংবা সহযোগিতাকারী গ্রুপ এর একই পরিস্থিতির কারো সাথে পরিচিত হওয়া। লোকেরা যাতে নিজেদেরকে আরো ভালভাবে জানতে ও বুঝতে পারেন এবং জীবনের সমস্যা থেকে বেরিয়ে আসতে পারেন সেজন্য তাদেরকে সাহায্য করার ক্ষেত্রে কাউন্সেলর এবং মনোবিজ্ঞানীরা বিশেষ ভাবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত। ( মাইন্ড কর্তৃক প্রকাশিত পুস্তিকা Understanding Talking Treatments দেখুন )

### অভিমতের ব্যাপার

মানসিক রোগ সম্পর্কে ধারণা লাভের চেষ্টা করার বিভিন্ন উপায় রয়েছে। ইউরোপ এবং ইউ.এস.এ ( যুক্তরাজ্য ) -তে বর্তমানে মানসিক রোগসমূহ সম্পর্কে যে দৃষ্টিভঙ্গি রয়েছে সেগুলোর উপর এই পুস্তিকায় মনোনিবেশ করা হয়েছে। অন্যান্য দেশসমূহ

এবং সংস্কৃতিতে, যেখানে ধর্ম অধিকতর গুরুত্ব রাখে, সেখানে মানসিক রোগ উপর মনোভাব ভিন্ন ধরনের হতে পারে। মানসিক অশান্তির অন্তর্নিহিত কারণগুলো সম্পর্কে সকলেই একমত হলে তা আরো আশাকর হতে পারে। যেহেতু আমরা একমত পোষণ করি না; সেহেতু আমাদের প্রত্যেককেই নিজের সম্পর্কে চিন্তা-ভাবনা করতে হবে, আমাদের নিজেদের অভিজ্ঞতার আলোকে, অন্যান্যদের অভিজ্ঞতার কথা শুনে এবং খোলাখুলি মনোভাব পোষণ করে। মানসিক অশান্তির জন্য লক্ষ লক্ষ মানুষ দুঃখজনক জীবন যাপন করছেন এবং মানসিক অশান্তি দূর করা এবং যারা এই রোগের ভোগেন তারা যাতে নিজে নিজেকে সাহায্য করতে পারেন সেজন্য তাদেরকে সহযোগিতা করার বিষয়টির উপর কারো দ্বিমত নেই।

দরকারী ও সাহায্যকারী সংগঠনসমূহ

ব্রিটিশ অ্যাসোসিয়েশন ফর কাউন্সেলিং অ্যান্ড সাইকোথেরাপি ( বি.এ.সি.পি )

British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP)

1 Regent Place

Rugby

Warwickshire

CV21 2PJ

ফোন: 0870 443 5252

ফ্যাক্স: 0870 443 5160

ই-মেইল: [bacp@bacp.co.uk](mailto:bacp@bacp.co.uk)

ওয়েব: [www.counselling.co.uk](http://www.counselling.co.uk)

তথ্য ও খবরা খবর এবং পরামর্শ। স্থানীয় মানসিক রোগের চিকিৎসকদের সম্পর্কে বিস্তারিতের জন্য আপনার ঠিকানা লিখিত একটি খাম পাঠান

কেয়ারার্স ন্যাশন্যাল অ্যাসোসিয়েশন

Carers National Association

20-25 Glasshouse Yard

London EC1 4JS

টেলিফোন: 020 7490 8818

ফ্যাক্স: 020 7490 8824

সাহায্যকারী লাইন: 0808 808 7777

ওয়েব: [www.carersuk.demon.co.uk](http://www.carersuk.demon.co.uk)

সেবায়ত্নকারী বা কেয়ারারদের জন্য তথ্য ও খবরা খবর এবং সহযোগিতা। তথ্য ও খবরা খবরের জন্য আপনার ঠিকানা লিখিত একটি খাম পাঠান।

ডিপ্রেশন অ্যালায়েন্স

Depression Alliance

35 Westminster Bridge Road

London EC1 7JB

ফোন: 020 7633 9929

ফ্যাক্স: 020 7633 0559

ই-মেইল: [info@depressionalliance.org](mailto:info@depressionalliance.org)

ওয়েব: [www.depressionalliance.co.uk](http://www.depressionalliance.co.uk)

বিষনুতায় ( ডিপ্রেশনে ) ভূগছেন বা ভোগেছেন এমন লোকদের দ্বারা পরিচালিত একটি নিজে নিজে সাহায্য করার সংগঠন।

হিয়ারিং ভয়েসেস

Hearing Voices Network

91 Oldham Street

Manchester M4 1LW

টেলিফোন: 0161 834 5768,

ই-মেইল: [hearingvoices@care4free.net](mailto:hearingvoices@care4free.net)

ওয়েব: [www.hearing-voices.org.uk](http://www.hearing-voices.org.uk)

কেউ কথা না বলা সত্ত্বেও যারা কারো কথা শুনে তাদের জন্য একটি ব্যবহারকারীদের নেটওয়ার্ক এবং স্থানীয় ভিত্তিক

সহযোগিতাকারী গ্রুপ

ম্যানিক ডিপ্রেশন

Manic Depression Fellowship (MDF)

Castle Works

21 St George's Road

London SE1 6ES

টেলিফোন: 020 7793 2600

ফ্যাক্স: 020 7793 2639

ই-মেইল: [mdf@mdf.org.uk](mailto:mdf@mdf.org.uk)

ওয়েব: [www.mdf.org.uk](http://www.mdf.org.uk)

ন্যাশন্যাল স্কিজসোসোফ্রেনিয়া ফেলোশীপ ( এন.এস.এফ )  
National Schizophrenia Fellowship (NSF)  
30 Tabernacle Street  
London EC2A 4DD  
টেলিফোন: 020 7330 9100/01  
ফ্যাক্স: 020 7330 9102  
পরামর্শলাইন: 020 8974 6814  
ই-মেইল: info@nsf.org.uk  
ওয়েব: www.nsf.org.uk

নো প্যানিক  
No Panic  
93 Brands Farm Way  
Telford  
Shropshire  
TF3 2JQ  
সাহায্য লাইন: 01952 590545  
ফ্যাক্স: 01952 270962  
বিনা খরচে ফোন: 0800 783 1531  
ই-মেইল: colin.hammond@no panic.co.uk  
ওয়েব: www.no-panic.co.uk

অনিশ্চয়তা ভিত্তিক দূশিচিন্তা, ভীতি অথবা মানসিক সমস্যাসম্পন্ন লোকদেরকে, তথ্য, সহযোগিতা এবং পরামর্শ প্রদানকারী একটি জাতীয় সংগঠন।

মাইন্ড কর্তৃক প্রকাশিত পুস্তকগুলোর ( শুধু ইংরেজী ভাষায় ) একটি তালিকার জন্য A4 ( এ ফৌ র ) সাইজের আপনার নাম ঠিকানা লিখিত একটি খাম নিম্নের ঠিকানায় পাঠান।

Mind Mail Order  
15-19 Broadway  
London  
E15 4BQ  
টেলিফোন: 020 8221 9666  
ফ্যাক্স: 020 8534 6399  
ই-মেইল: publications@mind.org.uk  
( পাঠানোর জন্য ২৮ দিন সময় দিন )



মানসিক অশান্তিতে ভুক্তভোগী লোকদেরকে একটি উন্নত জীবন যাপনে সাহায্য করার জন্য মাইন্ড কাজ করে যাচ্ছে।

মাইন্ড তা নিম্নলিখিত উপায়সমূহের মাধ্যমে করে থাকে:

মানসিক অশান্তিতে ভুক্তভোগী লোকদের মতামত, চাপ্তা পাওয়া এবং উচ্চাশার উত্তরণ ঘটিয়ে

বৈষম্যতার বিরুদ্ধে রুখে দাঁড়িয়ে সকলের অন্তর্ভুক্তি ব্যবস্থার সম্প্রসারণ ঘটিয়ে

মত সংগ্রহ এবং শিক্ষার মাধ্যমে নীতিসমূহের উপর প্রভাব বিস্তার করে

অনুরোধকৃত চাপ্তা পাওয়া এবং বৈচিত্রতার প্রতিফলন ঘটায় এমন মানসম্পন্ন সেবা ব্যবস্থা গড়ে তোলায় উৎসাহ যোগিয়ে

শিক্ষা এবং মত সংগ্রহের মাধ্যমে সকলের জন্য সমান আইনানুগ অধিকার ও মানবাধিকার অর্জনের মাধ্যমে

মাইন্ডস এর কাজের পেছনে যেসব মূল্যবোধ ও মূলনীতি রয়েছে সেগুলো হলো:

স্বায়ত্বাধীকার, সাম্যতা, জ্ঞান, অংশগ্রহণ এবং শ্রদ্ধা

আপনার নিকটবর্তী মাইন্ড এর একটি প্রতিষ্ঠান এবং স্থানীয় ভাবে প্রদত্ত সেবাসমূহের জন্য মাইন্ড এর সাহায্যকারী লাইন এর তথ্য ও খবরা খবর জানার 0845 7660 163 নম্বরে, সোমবার, বুধবার এবং বৃহস্পতিবার সকাল ৯.১৫টা থেকে বিকাল ৪.৪৫টা পর্যন্ত ফোন করুন।

অনুবাদ বা নিজের ভাষায় বুঝিয়ে দেওয়ার জন্য মাইন্ড এর তথ্য ও খবরা খবরের লাইন, ল্যান্ডলেজ লাইনের মাধ্যমে ১০০টি ভাষার দোভাষীদের সাথে যোগাযোগ স্থাপন করে যাচ্ছে। কানে শোনায় বা কথা বলায় যাদের অসুবিধা রয়েছে এবং এদের মধ্যে যাদের মিনিকম ব্যবহার করার সুযোগ রয়েছে তাদের জন্য টাইপটেকের ব্যবস্থা আছে। টাইপটেকের মাধ্যমে ফোন করতে হলে 0800 959598 নম্বরে ডায়াল করুন, ফ্যাক্স নম্বর: 0151 709 8119

স্কটিশ অ্যাসোসিয়েশন ফর মেন্টাল হেল্থ টেলিফোন নম্বর: 0141 568 7000

নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড অ্যাসোসিয়েশন ফর মেন্টাল হেল্থ টেলিফোন 02890 328474

মাইন্ড

প্রকাশনা

এই পুস্তিকাটি লিখেছেন জর্জ স্টিউয়ার্ট

আই.এস.বি.এন 1-874690-78-2

মাইন্ড কর্তৃক প্রথম প্রকাশ: ১৯৯৩, সংশোধিত সংখ্যা মাইন্ড ২০০১

অনুমতি ছাড়া পুনঃপ্রকাশ নিষিদ্ধ।

মাইন্ড একটি রেজিস্টার্ড চ্যারিটি ( দাতব্য সংস্থা ) নং 219830

Mind ( মানসিক স্বাস্থ্যের একটি জাতীয় সংস্থা )

15-19 Broadway, London E15 4BQ

টেলিফোন: 020 8619 2122, ফ্যাক্স: 020 8522 1725

ওয়েব: www.mind.org.uk

