



For better
mental health

উদ্বেগ
বোঝা

“চাকরির ইন্টারভিউ আমাকে এত উদ্বিগ্ন করে তোলো যে আগের দিন রাতে ঘুমোতে পারি না। তবে হয়ত এই অ্যাড্রেনালিনের চাপ অনুভব না করলে বা নার্ভাস না হলে এত ভালো করতে পারতাম না।”

“ডিনারে লোকেদের নেমতন্ন করা বন্ধ করে দিয়েছি, সময়মত সব কিছু তৈরী করার উদ্বেগ সামলাতে পারছি লাম না। ব্যাপারটা কখনও কখনও এত বাড়বাড়ি হয়ে যেত যে অনুষ্ঠানের বেশ কয়েকদিন আগে থেকে আমার দুশ্চিন্তা শুরু হয়ে যেত।”

“ছুটি কাটাতে যাওয়া মানেই প্লেন চড়া, তাই সেটা হয়ে ওঠে না। আমার একদম ভালো লাগে না। হাত সাঁাত সাঁাতে হয়ে যায়, বুক ধুক ধুক করে, দম আটকে আসে, কখনও কখনও এত ভয় করে যে মনে হয় কোথাও পালিয়ে যাই।”

“এত টেনশন হত যে সব সময় পেটে খিচ্ ধরে থাকত। যাই করা দরকার তাতেই আতঙ্ক হত, বাইরে যাওয়ার ব্যাপারটা বিভীষিকা হয়ে উঠেছিল। মনে আছে অফিসের বাইরে গাড়িতে বসে থেকেছি, দরজাটা খুলে বাইরে পর্যন্ত বেরোতে পারিনি।”

“ক্রমশ খেরাপি করে আমি শিখলাম যা ঘটছে তা নিয়ন্ত্রণ করতে পারি। আগে সব কিছুর দুটো দিক্ ভালো ও মন্দ দেখতাম, তবে বেশীর ভাগই মন্দ মনে হত।”

যে মানসিক উদ্বেগে ভুগছে তার জন্য এই পুস্তিকা। এতে উদ্বেগের কারণ, তার প্রভাব এবং তা সামলে সহনীয় স্তরে নিয়ে আসার জন্য কি করা উচিত সেসব ছাড়াও কিভাবে এই সমস্যায় আক্রান্ত বন্ধু ও আত্মীয়দের সাহায্য করবেন ও আশ্বাস দেবেন তা বলা হয়েছে।

উদ্বেগ কি ?

আমরা সকলেই কখনও না কখনও উদ্বিগ্ন হয়ে উঠি। অনেকেই পরীক্ষা দেওয়া, হাসপাতালে যাওয়া, ইন্টারভিউ দিতে যাওয়া বা নতুন চাকরি শুরু করার কথা ভেবে নার্ভাস, অনিশ্চিত এবং হয়ত ভয়ে আতঙ্কিত হয়ে ওঠে। আপনার হয়ত অস্বস্তি বোধ হবে, নিজেকে বোকা মনে হবে বা কতটা সফল হবেন তা নিয়ে উদ্বেগ হবে।

এছাড়া এইসব দুশ্চিন্তায় আপনার ঘুম, খিদে ও মনোযোগে প্রভাব পড়ে। সব কিছু স্বাভাবিক হলে উদ্বেগও সেরে যাবে।

স্বল্পকালীন উদ্বেগ ফলপ্রসূ হতে পারে। পরীক্ষার আগে নার্ভাস হলে আপনি হয়ত আরো সতর্ক হয়ে উঠবেন ও কাজে আরো সফল হবেন। তবে যদি বাড়াবাড়ি উদ্বেগ হয় তাহলে মনঃসংযোগ ও ভালো কাজ করায় প্রতিকূল প্রভাব পড়তে পারে।

“লড়াই বা পলায়নের” প্রতিক্রিয়া

বেঁচে থাকার জন্য উদ্বেগ ও ভয়ের অনুভূতি বস্তুত গুরুত্বপূর্ণ কারণ তা শরীরকে মানসিক চাপ বা বিপদের বিরুদ্ধে সুরক্ষিত রাখার পদ্ধতি হিসাবে কাজ করে। ভয় ও উদ্বেগের ফলে অ্যাড্রেনালিনের মত হরমোনের নিঃসরণ হয়। অ্যাড্রেনালিনের ফলে হৃদস্পন্দন দ্রুত হয়ে যায়, যাতে যেখানে প্রয়োজন সেখানে রক্ত পৌঁছে দেওয়া যায়। কর্মশক্তির প্রয়োজনে অতিরিক্ত অক্সিজেন সরবরাহ করার জন্য আপনি দ্রুত শ্বাসপ্রশ্বাস নিতে শুরু করেন। শরীর অতিরিক্ত উত্তপ্ত হয়ে ওঠা প্রতিরোধ করতে ঘামতে শুরু করেন। মুখের ভেতরটা শুষ্ক বোধ করে কারণ আপনার মাংসপেশীতে আরো বেশী রক্ত পৌঁছে দেওয়ার জন্য আপনার হজম ব্যবস্থা মন্থর হয়ে যায়। আপনার ইন্দ্রিয়গুলি হয়ত আরো সতর্ক হয়ে ওঠে ও মস্তিষ্ক আরো সজাগ হয়ে যায়। এই সব পরিবর্তনের ফলে শরীর প্রক্রিয়াশীল হয়ে উঠে বিপজ্জনক পরিস্থিতির বিরুদ্ধে নিজেকে সুরক্ষিত রাখার জন্য হয় পালিয়ে যায় বা শত্রুর মোকাবিলা করে। একে “লড়াই করা বা পলায়নের” প্রতিক্রিয়া বলা হয়। বিপদ কেটে গেলে অন্যান্য হরমোন নিঃসৃত হয়, যার ফলে মাংসপেশী শিথিল হতে শুরু করে ও আপনি হয়ত কাঁপতে শুরু করবেন।

আপনাকে শারীরিক বিপদের বিরুদ্ধে সুরক্ষিত রাখার জন্য এই প্রতিক্রিয়া গুরুত্বপূর্ণ। তবে, যেসব পরিস্থিতি বিপজ্জনক মনে হয় অথচ তার বিরুদ্ধে লড়াই করে বা সেখান থেকে পালিয়ে গিয়েও তার যথাযথ ব্যবস্থা নেওয়া যায় না, সেসব পরিস্থিতিতেও হয়ত আপনার শরীরের একই প্রতিক্রিয়া হবে। এরকম পরিস্থিতিতে রয়েছে জনসমক্ষে কথা বলা, ড্রাইভিং পরীক্ষা, বা ইনজেকশন লাগানো।

কয়েকজন অন্যদের চেয়ে বেশী উদ্ভিগ্ন কেন হয় ?

একাধিক কারণে উদ্বেগ সৃষ্টি হতে পারে। হয়ত আগে কখনও আপনার উদ্বেগজনক ঘটনার মুখোমুখি হতে হয়েছে, এবং যেহেতু সেই সময় আপনি ঐ অনুভূতি সামলাতে পারেন নি, তাই আবার আগেকার মানসিক চাপে বিহ্বল হওয়ার ভয়ে হয়ত একই ধরনের পরিস্থিতিতে মোকাবিলা করার কথা ভেবে উদ্ভিগ্ন হয়ে উঠবেন।

আপনার ভবিষ্যত নিয়ে উদ্বেগ ও দুশ্চিন্তা হতে পারে। কখনও কখনও, যখন মনে হয় যে আমাদের জীবনের বিভিন্ন ব্যাপারগুলি আমাদের নিয়ন্ত্রণে নেই তখন আমাদের নিয়ন্ত্রণের বাইরের ঘটনাক্রমে, যেমন পরমাণবিক যুদ্ধের, ভয়, আক্রান্ত হওয়ার আতঙ্ক, ক্যান্সার হওয়া বা চাকরি হারানোর ভয়ে আমরা উদ্ভিগ্ন হতে শুরু করি। (যদি দুশ্চিন্তা করাটা সমস্যা মনে হয় তাহলে মাইন্ডের পুস্তিকা *How to stop worrying (কিভাবে দুশ্চিন্তা দূর করবেন)* দেখুন। এই পুস্তিকা ও উল্লিখিত অন্যান্য পুস্তিকার জন্য পৃষ্ঠা 14 তে *Further reading (আরো পাঠ)* দেখুন।

উদ্ভিগ্নবোধ করার এই অনুভূতি শেখা প্রতিক্রিয়াও হতে পারে - যা হয়ত খুব ছেলেবেলায় শিখে নিয়েছেন। যেমন, হয়ত আপনার পরিবারের লোকজনের এই পৃথিবীকে শত্রুতাপূর্ণ ভয়াবহ জায়গা মনে হত। গবেষণায় জানা যায় যে মানুষের মধ্যে বংশগতভাবেও উদ্ভিগ্ন হওয়ার প্রবণতা থাকতে পারে। চাপে পড়ে আমরা সকলেই উদ্ভিগ্ন হয়ে উঠি, তবে ব্যক্তিত্ব, বর্তমান পরিস্থিতি ও ছোটবেলাকার অভিজ্ঞতার মিশ্রণের ফলে হয়ত কয়েকজন অন্যের চেয়ে অতি সহজে মানসিক উদ্বেগের শিকার হয়ে পড়ে।

দৈনন্দিন জীবনে, ক্যাফেন, মাত্রাধিক মিষ্টি খাবার, ভুল খাবার দাবার, ড্রাগের নেশা, ক্লান্তি, মানসিক চাপ ও কয়েকটা ওষুধের পার্শ্বপ্রভাবেও উদ্বেগ সৃষ্টি হতে পারে।

কিছুকাল পর ঐ মানুষ উদ্বেগের উপসর্গে ভয় পেতে, বিশেষ করে নিয়ন্ত্রণ হারানোর ভয় পেতে শুরু করে। এর ফলে এক বিশী আবর্ত চক্র তৈরী হয়। উদ্বেগের উপসর্গের ভয়ে তারা উদ্ভিগ্ন হয়ে ওঠে, এবং তার পর ঐ উদ্বেগজনক ভাবনাচিন্তার জন্য তাদের ঐসব উপসর্গ দেখা দেয়।

উদ্বেগে কি কি প্রভাব পড়ে?

উদ্বেগের ফলে মন মেজাজ ও শরীর উভয়েই প্রভাব পড়ে।

শারীরিক প্রভাব

মাংসপেশী সটান হয়ে যাওয়ার ফলে অস্বস্তি হয় ও মাথা ধরে। দ্রুত শ্বাসপ্রশ্বাসে মাথা হাল্কা বোধ হয় ও মাথা ঘোরা, অঙ্গপ্রত্যঙ্গ চিন্চিন্ করে। রক্তচাপ বৃদ্ধির ফলে বুকের ধড়ফড়ানি স্পষ্ট বোঝা যায়। রক্ত সরবরাহে পরিবর্তনে পাচন প্রণালী প্রভাবিত হয়, তাতে বমিভাব ও অসুস্থতাবোধ হয়। আপনার নার্ভসমুহে যে প্রভাব পড়ে তার প্রকাশ্য প্রভাবস্বরূপ টয়লেটে যাওয়ায় জরুরী দরকার হয়ে পড়ে ও নার্ভাসবোধ হয়।

মনস্তত্ত্বগত প্রভাব

উদ্বেগের মনস্তত্ত্বগত প্রভাবে রয়েছে ভীতি, অত্যন্ত সতর্ক হয়ে যাওয়া, খিটখিটে হয়ে যাওয়া, বিরক্ত বোধ করা ও মনঃসংযোগ বা নিশ্চিন্ত হওয়ায় অসুবিধা। আপনার হয়ত প্রবলভাবে কান্না পারে, নির্ভরশীল হয়ে পড়বেন বা অন্যের কাছ থেকে আশ্বাস পেতে চাইবেন।

আপনি যা ভাবনাচিন্তা করছেন তাতে ও প্রভাব পড়তে পারে : আপনার হয়ত মনে হবে সবচেয়ে বিশী ব্যাপারটা ঘটতে চলেছে এবং যা ঘটবে সেসবই হতাশাজনক মনোভাব পোষন করবেন। যেমন যদি কোনো বন্ধুর দেবী হয়ে যায়, আপনার মনে হবে তার দুর্ঘটনা ঘটেছে বা আপনার সঙ্গে দেখা করতে চায় না, অথচ হয়ত বাস্তবে তার ট্রেনে দেবী হয়ে গিয়েছে।

এই সব অনুভূতি সামলানোর জন্য মানুষ অতিরিক্ত ধূমপান বা মদ্যপান বা ড্রাগের নেশা করতে শুরু করে। তারা হয়ত কয়েকটা পরিস্থিতি এড়িয়ে যেতে চাইবে বা যেসব সম্পর্ক তার উদ্বেগের মানসিকতার সমর্থন করে বা কষ্টকর পরিস্থিতি এড়িয়ে যেতে সাহায্য করে শুধুমাত্র সেসব সম্পর্ক বজায় রাখবে।

আকস্মিক আতঙ্কের অনুভূতি

কখনও কখনও উদ্বেগ আতঙ্কের অনুভূতি অর্থাৎ প্যানিক অ্যাটাকের আকার নিতে পারে। এটা বিহবল করে দেওয়ার মত অনুভূতির দ্রুত প্রগাঢ়তার ফলে হয় যেমন সজোরে (কখনও কখনও অসম) হৃদস্পন্দন, অজ্ঞানবোধ করা, ঘাম, বমিভাব, বৃকে যন্ত্রণা, শ্বাসকষ্ট, নিয়ন্ত্রণ হারানোর ভয়, হাত পায়ে প্রবল কাঁপুনি ও পা অচল হয়ে যাওয়া। এতে মানুষ ভয় পেয়ে যায়, তার মনে হতে পারে যে সে পাগল হয়ে যাচ্ছে, সবকিছু অন্ধকার হয়ে যাচ্ছে বা হার্ট অ্যাটাক হচ্ছে। এমনকি এরা দৃঢ়নিশ্চিত হয়ে যেতে পারে যে এই অ্যাটাকে তাদের মৃত্যু হবে, ফলে এ এক বিভীষিকাময় অভিজ্ঞতা হয়ে ওঠে।

কখনও কখনও বিনা কারণে হঠাৎ আতঙ্কের অনুভূতি হতে পারে যার অর্থ খুঁজে পাওয়া যায় না। তখন তার মনে হয় সম্পূর্ণ মাথা খারাপ হয়ে গিয়েছে, (মাইন্ডের পুস্তিকা, *How to cope with panic attacks* (হঠাৎ আতঙ্কের অনুভূতি কিভাবে সামলাবেন) দেখুন)।

স্বাস্থ্য সমস্যা

দীর্ঘ সময় যাবৎ উদ্বিগ্ন থাকা স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকর। এতে আপনার রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল হয়ে যেতে পারে, আপনার সংক্রমণ প্রতিরোধ করার ক্ষমতা কমে যেতে পারে। রক্তচাপ বেড়ে গেলে হার্ট বা কিডনির সমস্যা দেখা দেয় ও পক্ষাঘাতে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা বেড়ে যায়। আপনার অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা ছাড়াও হজমে গোলমাল হতে পারে।

আপনি বিষণ্ণবোধ করতে পারেন। প্রায় উদ্বেগ ও বিষণ্ণতা একই সঙ্গে প্রকট হয়, তাই কখনও কখনও ডাক্তারও এর একই উপায়ে চিকিৎসা করেন (মাইন্ডের পুস্তিকা *Understanding depression (বিষণ্ণতা বোঝা)* দেখুন, পৃষ্ঠা 14তে *Further reading (আরো পঠে)* বিবরণ আছে)।

কাজ, অবসর বিনোদন ও সম্পর্কে প্রভাব

আপনার হয়ত চাকরি বজায় রাখা কঠিন হয়ে পড়বে, সুসম্পর্ক গড়ে তুলতে বা বজায় রাখতে অসুবিধা হবে, বা অবসর সময় উপভোগ করতে অসুবিধা হবে। ঘুমে সমস্যা দুশ্চিন্তা আরো বাড়িয়ে দিতে পারে ও আপনার সামলানোর ক্ষমতা কম করে দিতে পারে (মাইন্ডের পুস্তিকা *How to cope with sleep problems (কিভাবে ঘুমের সমস্যার মোকাবিলা করবেন)* দেখুন, পৃষ্ঠা 14 এ বিবরণ)।

কয়েকজনের জন্য এই উদ্বেগ এত বিহুলকর হয়ে ওঠে যে তাদের সারা জীবনে প্রবল প্রভাব ফেলে। তাদের স্পষ্ট কোনো কারণ ছাড়াই ভয়াবহ বা বার বার আতঙ্কবোধ হয় অথবা উদ্বেগের 'একঘেয়ে', নাছাড়াবান্দা অনুভূতি হয়। কয়েকজনের বাইরে বেড়ানোয় আতঙ্ক অর্থাৎ ফোবিয়া সৃষ্টি হয় বা লোকজন, এমনকি পরিবার ও বন্ধুবান্ধবের সঙ্গেও মেলামেশা বন্ধ করে দেয়। বাকিদের মনে কয়েকটি বন্ধ ধারণা ও ভাবনাচিন্তা সৃষ্টি হয় বা একই আচরণের পুনরাবৃত্তি করে যেমন, বিরামহীন হাত ধোওয়া। এই জাতীয় সমস্যাকে প্যানিক ডিসর্ডার বা অ্যানজাইটি ডিসর্ডার অর্থাৎ আতঙ্ক বা উদ্বেগ জনিত অস্বাভাবিকতা বলা হয়। এর অর্থ এই নয় যে ঐ ব্যক্তির গুরুতর মানসিক রোগ আছে। তবে আপনার GP র সঙ্গে কথা বলা জরুরী, কারণ শুধু যে এই সমস্যা সমাধানে সাহায্য পাওয়া যায় তাই নয়, উপসর্গের যে কোনো সম্ভাব্য শারীরিক কারণও দূর করা যায়। (এছাড়া *Useful organisations (কার্যকর সংগঠন)* পৃষ্ঠা 12 ও *Further reading (আরো পঠে)* পৃষ্ঠা 14 দেখুন)।

আমি নিজে নিজের উদ্বেগ সামলাতে শিখতে পারি কি ?

আপনার উদ্বেগ অপেক্ষাকৃত সহনীয় স্তরে নিয়ে আসার জন্য নানা কাজ করা যায়। এমন পদক্ষেপ নিলে হয়ত প্রথম দিকে আপনি আরো উদ্বিগ্ন হয়ে উঠবেন। শুধু উদ্বেগের চিন্তা করে দুশ্চিন্তা বাড়তে পারে। তবে এই উদ্বেগের মুখোমুখি হলে, নিজে কেমন অনুভব করছেন তা উপলব্ধি করলে তা ভয় ও অনিশ্চয়তার চক্র ভেদ করার প্রথম পদক্ষেপ হয়ে উঠবে। মনে রাখা জরুরী, যে দুশ্চিন্তা মুক্ত হতে শুরু করে, নিয়ন্ত্রণ ফিরে পেলে আগের চেয়ে অনেক সুস্থ বোধ করা যায় ও পূর্ণ জীবন যাপন করা যায়।

উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ করা

শ্বাসপ্রশ্বাস ও দুশ্চিন্তামুক্ত হওয়ার পদ্ধতি দ্বারা এবং মানসিক উদ্বেগ সৃষ্টিকারক না ধর্মী ভাবনাচিন্তার পরিবর্তে গঠনমূলক, প্রশান্তিদায়ক ভাবনাচিন্তা করে উদ্বেগের উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ করা যায়। এগুলি সহজ সরল পদ্ধতি এবং বই, ইন্টারনেট, ভিডিও ও অডিও টেপের মাধ্যমে, কাউন্সেলিং (পরামর্শ) দ্বারা ও দুশ্চিন্তা দূর করার ক্লাস করে শেখা যায়। প্রায়ই যেসব পদ্ধতি ব্যবহার করা হয় তা কগনিটিভ বিহেভিয়ার থেরাপি (CBT)-র নীতি অনুসারে করা হয়। (পৃষ্ঠা 10 ও দেখুন)। আপনার GP আপনাকে বড় একটি দলের লেকচার প্রণালীতে CBT প্রোগ্রামে যোগ দেওয়ায় সাহায্য করতে পারেন। তিনি আপনাকে এই জাতীয় সমস্যাগ্রস্ত লোকদের দ্বারা ও তাদের জন্যই পরিচালিত স্থানীয় সহায়তা দলের বিষয়ে পরামর্শ দিতে পারেন। এছাড়া উদ্বেগ সামলানোর বিষয়ে ক্লাসও হয়। (পৃষ্ঠা 12 *Useful organisations* (কার্যকর সংগঠন), এবং মাইন্ডের পুস্তিকা *Making sense of cognitive behaviour therapy* (বোধগম্য আচরণ সংক্রান্ত চিকিৎসার অর্থ বোঝা) এবং *The Mind guide to relaxation* (দুশ্চিন্তামুক্ত হওয়ার মাইন্ড গাইড) দেখুন)।

নিজেকে জাহির করায় প্রশিক্ষণ

কঠিন পরিস্থিতি সামলানো এবং নিজের মত জাহির করা শিখলে আপনি আরো আত্মবিশ্বাসী ও তাই আরো নিশ্চিত হতে পারবেন। অনেকের আত্মবিশ্বাসমূলক পদ্ধতি শিখলে নিরাপদ বোধ হয় (ক্লাসের ব্যাপারে জানার জন্য আপনার লাইব্রেরিতে খোঁজ নিন ও পৃষ্ঠা 14 তে *Further reading* (আরো পাঠ) দেখুন)।

সম্পূরক চিকিৎসা পদ্ধতি

সম্পূরক চিকিৎসা পদ্ধতি অর্থাৎ কমপ্লিমেন্টারি থেরাপি আপনাকে চিন্তামুক্ত হতে, ভালো ঘুমাতে ও উদ্বেগের উপসর্গ আরো ভালোমত সামলাতে সাহায্য করে। অনেকের ক্ষেত্রে যোগাভ্যাস, ধ্যান, আরোমাথেরাপি, মালিশ, রেফ্লেক্সোলজি, ভেসজ পদ্ধতি, বাব্ ফ্লাওয়ার রেমেডি, হোমিওপ্যাথি ও হিপনোথেরাপি সফল প্রমাণিত হয়েছে। বেশ কয়েকটি ওষুধের দোকান ও কেমিস্টের কাছে বিভিন্ন চিকিৎসা পদ্ধতি পাওয়া যায় ও তারা এ ব্যাপারে পরামর্শ দিতে পারে। (আরো তথ্যের জন্য পৃষ্ঠা 14 তে *Further reading* (আরো পাঠ) দেখুন)।

ব্যায়াম

আরো বেশী ব্যায়াম করলে আরো ভালোমত উদ্বেগ ও টেনশন সামলাতে পারবেন ও ঘুম ভালো হবে। মানসিক চাপের ফলে শরীরে যে অ্যাড্রেনালিন ও অন্যান্য হরমোন তৈরী হয় ব্যায়াম তা সদ্যবহার করে মাংসপেশী শিথিল করতে সাহায্য করে। এছাড়া ব্যায়ামের সময় মস্তিষ্ক প্রসূত কয়েকটি রাসায়নিক দ্রব্য আপনার মন মেজাজ ভালো করে দিতে পারে।

হাঁটা ও সাঁতার কাটার সাহায্যে আপনি নিজের গতিতে, একা বা সঙ্গী সমেত সক্রিয় থাকতে পারেন। যদি অন্যদের সামনে ব্যায়াম করতে লজ্জাবোধ হয়, বাড়িতে করুন : গান বা ভিডিওর সঙ্গে তাল মিলিয়ে নাচুন, শরীর সটান ও ঋজু করুন বা ঐ তালে নড়াচড়া করুন (আরো তথ্যের জন্য *Mind guide to physical activity* (শরীরচর্চার মাইন্ড গাইড))।

স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন

উদ্দীপক পদার্থ, যেমন কফি, সিগারেট ও অ্যালকহল এড়িয়ে যান, এগুলিতে উদ্বিগ্ন বাড়তে পারে। পুষ্টিকর খাদ্যাভ্যাস ও প্রচুর ঘুম আপনার মানসিক চাপ সামলানোর ক্ষমতায় বিশাল প্রভাব ফেলতে পারে (*The Mind guide to managing stress* (মানসিক চাপ সামলানোর মাইন্ড গাইড))।

কথা বলা

যা আপনাকে উদ্বিগ্ন করে তুলছে সে ব্যাপারে আপনার বন্ধু বা পরিবারের সদস্যের সঙ্গে কথা বললে তা দুশ্চিন্তা দূর করতে পারে। আপনি হয়ত দেখবেন তারাও অনুরূপ পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়েছে এবং কথা বলে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

আমি কি ধরনের চিকিৎসা পেতে পারি ?

এই পুস্তিকায় দেওয়া কৌশলগুলি অনুসরণ করেও যদি মনে হয় যে আপনি সামলাতে পারছেন না, আপনার GP বা প্র্যাকটিস নার্সের সঙ্গে কথা বলুন।

ওষুধপত্র

নির্ভরশীলতার সমস্যার জন্য ডাক্তাররা সাধারণত কঠিন বা অসহায় করে দেওয়ার মত উদ্বেগে অস্থায়ী পস্থা হিসাবে ট্র্যাক্সইলাইজার ও ঘুমের ওষুধের পরামর্শ দেন। যথাসম্ভব কম সময়ের জন্য, যথাসম্ভব কম মাত্রায় এই ওষুধ দেওয়া হয় এবং প্রায় চার সপ্তাহের বেশী দিনের জন্য দেওয়া হয় না। এর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ায় রয়েছে আলস্যবোধ করা, মনঃসংযোগের অভাব ও সব কিছু অগ্রাহ্য করা। বেশী দিন ব্যবহার করলে ওষুধ বন্ধ করার পর নানা (উইথড্রয়াল) উপসর্গ দেখা যায়। এগুলি উদ্বেগের প্রাথমিক অনুভূতির চেয়েও বেশী মনে হতে পারে। এছাড়া সুদীর্ঘ সময় যাবৎ ট্র্যাক্সইলাইজার ব্যবহারের ফলে আকস্মিক আতঙ্কের অনুভূতি (প্যানিক অ্যাটাক) হতে পারে।

ট্র্যাক্সইলাইজার সমস্যার মূল কারণের উপশম করতে পারে না, তবে যতক্ষণ না অন্য কোনো চিকিৎসা শুরু করা যায় ততদিনের জন্য খানিকটা উপশম হতে পারে।

ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট ফর ক্লিনিকাল এক্সেলেন্সের (National Institute for Clinical Excellence, NICE) পরামর্শ, বিশেষ কয়েক প্রকারের উদ্বেগ যেমন আতঙ্ক, সামাজিক ফোবিয়া ও বন্ধমূল ধারণার জন্য GP-র অ্যান্টিডিপ্রেসেন্ট, বিশেষত কয়েকটা SSRI (সিলেক্টিভ সেরোটোনিন, রিআপটেক ইনহিবিটর) সেবনের পরামর্শ দেওয়া উচিত। এগুলি কাজ না করলে বা অনুপযুক্ত হলে ট্রাইসাইক্লিক অ্যান্টিডিপ্রেসেন্ট যেমন ইমিপ্রামিন বা ক্লোমিপ্রামিন দেওয়া যায়। এইসব ওষুধ কার্যকর হতে কয়েক সপ্তাহ লাগতে পারে, ও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে, এ ব্যাপারে ডাক্তারের আপনার সঙ্গে কথা বলে নেওয়া উচিত।

SSRI-এ অপেক্ষাকৃত কম পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয় তবে কয়েকটা ক্ষেত্রে তাতে উদ্বেগ বেড়ে যেতে পারে ও ঘুম সমস্যা দেখা দিতে পারে। আপনার GP-র সবচেয়ে কম সময়ের জন্য সবচেয়ে কম পরিমাণ ওষুধ দিয়ে চিকিৎসা করা উচিত ও আপনার কেমন উন্নতি হচ্ছে সে ব্যাপারে লক্ষ্য রাখা উচিত। কয়েকজনের এইসব ওষুধ ছাড়তে অসুবিধা হয় ও প্রত্যাহরণের উপসর্গ দেখা দিতে পারে, যেমন মাথা বিমঝিম, শিহরণ, পেটে গোলমাল বা মাথা ধরা। তাই ধীরে ধীরে ওষুধ কম করা উচিত।

আবার, এইসব ওষুধে সমস্যার মূল কারণের সমাধান হয় না এবং কার্যকর হতে দুই থেকে চার সপ্তাহ সময় লাগে। এছাড়া বুক ধড়ফড়ানির মত উপসর্গের উপশমের জন্য ডাক্তার রুগীকে বিটাল্লরকার সেবনের পরামর্শও দিতে পারেন, যদিও এই চিকিৎসায় সাফল্যে প্রভেদ দেখা গিয়েছে। (ওষুধ বিষয়ে আরো জানার জন্য *Making sense of antidepressants* (অ্যান্টিডিপ্রেসেন্টের অর্থ বোঝা) এবং *Making sense of minor tranquillisers* (অল্পমাত্রায় ট্রান্কুইলাইজারের অর্থ বোঝা))।

কথোপকথনে চিকিৎসা

কথোপকথনের সাহায্যে চিকিৎসায় আপনি নিজের উদ্বেগের কারণ বুঝতে ও সামলাতে শিখবেন, এবং সামলানোর কলা কৌশল শিখতে পারবেন। উদ্বেগের সমস্যায় এতে অন্যান্য চিকিসার তুলনায় অপেক্ষাকৃত দীর্ঘকালীন উপকারিতার প্রমাণ পাওয়া গিয়েছে। প্র্যাকটিস কাউন্সিলার পাওয়া যাবে কি না জেনে নিন। না হলে আপনার GP আপনার সুপারিশ করলে, আপনি NHS-এর কথোপকথনের চিকিৎসা ব্যবহার করে দেখতে পারেন। এছাড়া বেশ কিছু স্বৈচ্ছাসেবী সংগঠন কাউন্সেলিং (উপদেশ) বা সাইকোথেরাপি পরিষেবা দেয় (পৃষ্ঠা 12 *Useful organisations* (কার্যকর সংগঠন) দেখুন)।

এককভাবে ও দলবদ্ধভাবে, বিভিন্ন ধরনের কাউন্সেলিং ও সাইকোথেরাপি পাওয়া যায়। এটা স্বল্প কালীন অথবা যতদিনের ইচ্ছে ততদিনের হতে পারে ও সপ্তাহে এক থেকে চার বার করা হয়। কয়েকটা আপনার যা অনুভূতি হচ্ছে সে ব্যাপারে সাহায্য করে, বাকিগুলিতে আপনার কেন উদ্বেগ হচ্ছে তার কারণ খুঁজে দেখা হয়।

CBT স্বল্পকালীন থেরাপি ও আজকাল NHS এ সহজপ্রাপ্য হয়ে উঠছে। এতে গঠনমূলক ভাবনাচিন্তা করতে ও উদ্বেগ সামলানোর কৌশল গড়তে আপনার উৎসাহবর্ধন করা হয়, যাতে আপনি নিয়ন্ত্রণ অনুভব করেন (আরো তথ্যের জন্য পৃষ্ঠা 14 তে *Further reading* (আরো পাঠ) দেখুন)।

আপনার GP-র সঙ্গে যৌথভাবে আপনার চিকিৎসার সিদ্ধান্ত নিতে হবে। আপনার যা যা অভিজ্ঞতা হচ্ছে, যে চিকিৎসার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে, তার পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া, সম্ভাব্য বিকল্প আছে কি না ও সুস্থবোধ করতে আনুমানিক কত সময় লাগবে, সে সব ব্যাপারে প্রশ্ন করতে দ্বিধা করবেন না।

এর মধ্যে কোনো চিকিৎসাতে উপকার না হলে আপনার GP বিশেষজ্ঞের সাহায্যের জন্য আপনার সুপারিশ করতে পারেন। এটা আপনার কমিউনিটি মেন্টাল হেলথ টিমের (CMHT) মাধ্যমে করা যায়, যেখানে একাধিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা বিশেষজ্ঞ থাকেন, যারা আপনার মূল্যায়ন করে চিকিৎসা পরিকল্পনা দিতে পারেন।

বন্ধু ও পরিবার কিভাবে সাহায্য করতে পারে ?

আপনি উদ্বিগ্ন হয়ে উঠলে যা অনুভূতি হয় তা উপলব্ধি করতে পারলে বন্ধু বা আত্মীয়ের দুঃসময়ে অনুভূতিগুলিও বুঝতে পারবেন। যারা প্রচন্ড উদ্বিগ্ন হয়ে ওঠে তারা প্রায়ই নিজেদের ব্যাপারে খুব বিস্তী ধারণা পোষণ করে। বারবার তাদের গুণগুলির কথা মনে করিয়ে দেবেন।

সমর্থন দেওয়ার অর্থ সঠিক ভারসাম্য খুঁজে বার করা। ঐ মানুষটিকে তার নিজের মত করে স্বীকার করে নিতে হবে, এবং তাদের ক্ষমতার বাইরে কোনো কিছু করায় জোর করে ঠেলে দিলে হবে না। তবে, একই সঙ্গে, অতিরিক্ত প্রতিরক্ষামূলক হলেও চলবে না ও ছোটখাট চ্যালেঞ্জের মোকাবিলা করায় তাদের সাহায্য করতে হবে। এভাবে, তার আত্মপ্রত্যয় গড়ে উঠবে ও সে নিয়ন্ত্রণ বোধ করবে।

আপনার বন্ধু বা আত্মীয়ের সঙ্গে একটা বোঝাপড়া করে নেওয়া বিচক্ষণ কৌশল হতে পারে। যেমন, যদি তারা দুশ্চিন্তামুক্ত হওয়ার ক্লাসে যেতে রাজি হয় আপনি তাদের সঙ্গে যাতায়াত করা ও তারপর দেখা করার প্রতিশ্রুতি দিতে পারেন।

যদি কেউ উদ্বিগ্ন বোধ করে তাকে হয়ত নিশ্চিত করতে হবে যে কান্নাকাটি করা স্বাভাবিক ব্যাপার অনুভূতি প্রকাশ করে দিলে উদ্বেগ কমতে পারে। হাসলে তাতে দুশ্চিন্তামুক্ত হওয়া যায়; বন্ধুকে সাহায্য করার এক সেরা ও কার্যকর উপায় হল তাকে আনন্দ উপভোগ করতে দেওয়া। এছাড়া রাগ প্রকাশ করার জন্য, তা যদি শুধুমাত্র বালিশ পেটানো হয় তাহলেও তা প্রকাশ করার, উপযুক্ত পথ খুঁজে পাওয়ায় তাদের সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে।

কয়েকজন নিয়ন্ত্রণ হারানোর ফলে লজ্জিত বোধ করতেই পারে। তারা হয়ত লজ্জায় লাল হয়ে যাবে বা কাঁপতে শুরু করবে এবং হয়ত তাদের আশ্বস্ত করতে হতে পারে যে বাকিরা এসব স্পষ্ট দেখতে বা বুঝতে পারছে না। কখনও কখনও শারীরিক ঘনিষ্ঠতা যেমন স্পর্শ বা আলিঙ্গন করা হলেও তা খুবই আশ্বাসজনক হতে পারে। এছাড়া কাঁধ বা ঘাড়ে আলতোভাবে মালিশ করে দিলেও আরাম হয়।

নিজের প্রতি যত্নবান হওয়া

অনুভূতিগত সমস্যায় কাউকে সাহায্য করলে খুবই আত্মতৃপ্তি পাওয়া যায়, তবে তা খুব হতাশাজনক হতে পারে। নিজের প্রতি যত্নবান থাকবেন, না হলে হয়ত আপনি তাদের প্রতি অর্ধৈর্ষ্য হয়ে যাবেন ও নিজেও বিরক্ত হয়ে উঠবেন ও টেনশনে ভুগবেন। মনের কথা খুলে বলার মত কাউকে পেলে খুবই উপকৃত হবে।

যদি ঐ ব্যক্তির সঙ্গে বসবাস করেন, লক্ষ্য রাখবেন আপনি যেন মাঝেমাঝে বিরতি পান। তাদের দুশ্চিন্তার ফলে হয়ত তারা কাজ কর্ম বন্ধ করে দিতে পারে, তবে তার জন্য আপনার থেমে যাওয়া চলবে না। নিজে কাজ করে অপরাধী বোধ করবেন না। যদি নিজের জীবন উপভোগ করেন তাহলে অন্যের প্রতি স্নেহশীল ও সহায়তাপরায়ণ হওয়া সহজ হবে। তবে যদি আপনার বন্ধুর মনে হয় আপনি তার জন্য শহিদ হয়ে আত্মবলি দিচ্ছেন, তাহলে আপনার জীবন নষ্ট করে দেওয়ার জন্য অপরাধবোধে তারা উদ্বিগ্ন হয়ে উঠবে।

Mind (মাইন্ড)

ইংল্যান্ড ও ওয়েলসের এক অন্যতম মানসিক স্বাস্থ্য সংগঠন মাইন্ড, যাদের মানসিক দুশ্চিন্তায় ভুগতে হয় তাদের উন্নততর জীবন দেওয়ার জন্য এরা এদের স্থানীয় সংস্থার মাধ্যমে অনুপম পরিষেবা সম্ভার দেয়। যে কোনো মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে তথ্য যেমন আপনার স্থানীয় ও নিকটতম মাইন্ড সংগঠনের বিবরণের জন্য, মাইন্ড ওয়েবসাইট www.mind.org.uk দেখুন বা 0845 766 0163 মাইন্ডইনফোলাইনে যোগাযোগ করুন।

Anxiety Care (অ্যানজাইটি কেয়ার)

Cardinal Heenan Centre, 326 High Road, Ilford, Essex IG1 1QP (কার্ডিনাল হেনান সেন্টার, 326 হাই রোড, Ilford, Essex IG1 1QP)
হেল্পলাইন : 020 8478 3400, ফোনঃ 020 8262 8891
ওয়েব : www.anxietycare.org.uk
উদ্বেগজনিত রোগের প্রতিকারে মানুষকে সাহায্য করে

British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies (BABCP) (ব্রিটিশ অ্যাসোসিয়েশন ফর বিহেভিয়োরাল অ্যান্ড কগনিটিভ সাইকোথেরাপিস (বিএবিসিপি))

The Globe Centre, PO Box 9, Accrington BB5 0XB
ফোনঃ 01254 875 277, ওয়েব : www.babcp.com
অনুমোদিত থেরাপিস্টের বিবরণ দিতে পারেন

British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP) (ব্রিটিশ অ্যাসোসিয়েশন ফর কাউন্সেলিং অ্যান্ড ফিজিওথেরাপি (বিএসিপি))

BACP House, 35–37 Albert Street, Rugby CV21 2SG
ফোনঃ 0870 443 5252, ওয়েব : www.bacp.co.uk
স্থানীয় ডাক্তারদের বিবরণের জন্য যোগাযোগ করুন

The British Psychological Society

(দ্য ব্রিটিশ সাইকোলজিক্যাল সোসাইটি)

St Andrews House, 48 Princess Road East, Leicester LE1 7DR

ফোনঃ 0116 254 9568, ওয়েব : www.bps.org.uk

চার্টার্ড সাইকোলজিস্টদের ডায়রেক্টরি প্রস্তুত করে

First Steps to Freedom (ফার্স্ট স্টেপস টু ফ্রিডম)

1 Taylor Close, Kenilworth CV8 2LW

হেল্পলাইন : 0845 120 2916, ফোনঃ 01926 864 473

ওয়েব : www.first-steps.org

যারা উদ্বেগের সমস্যায় ভোগে তাদের প্রয়োগসাহ্য সাহায্য করে

The Institute for Complementary Medicine (ICM) (দ্য

ইন্সটিটিউট ফর কমপ্লিমেন্টারি মেডিসিন) (আইসিএম)

PO Box 194, London SE16 7QZ

ফোন : 020 7237 5165, ওয়েব : www.i-c-m.org.uk

এদের কাছে পেশাদার, সুদক্ষ চিকিৎসকদের নথি রয়েছে

National Phobics Society (ন্যাশনাল ফোবিক সোসাইটি)

Zion CRC, 339 Stretford Road, Hulme, Manchester M15 4ZY

ফোন : 0870 770 0456, ওয়েব : www.phobics-society.org.uk, যারা

উদ্বেগজনিত সমস্যাগ্রস্ত তাদের জন্য সাহায্য এবং তথ্য দেয়

NICE (National Institute for Clinical Excellence) (ন্যাশনাল

ইন্সটিটিউট ফর ক্লিনিকাল এক্সেলেন্স) (এনআইসিই)

MidCity Place, 71 High Holborn, London WC1V 6NA

যাদের সাধারণভাবে উদ্বেগজনিত রোগব্যধি রয়েছে তাদের শুশ্রূষার জন্য, ডাক্তার ও

মেডিকাল কর্মচারীদের জন্য নির্দেশিকার কপি জন্য যোগাযোগ করুন

No Panic (নো প্যানিক)

93 Brands Farm Way, Telford, Shropshire TF3 2JQ, হেল্পলাইন : 0808 808 0545, ফোন : 01952 590 005, ওয়েব : www.nopanic.org.uk

যাদের উদ্বেগজনিত রোগব্যধি আছে তাদের জন্য হেল্পলাইন, ক্রমানুসার কর্মসূচি ও

সাহায্য দেয়

Triumph Over Phobia (TOP UK)

(ট্রায়াম্ফ ওভার ফোবিয়া (টপ-ইউকে))

PO Box 3760, Bath BA2 3WY

ফোন : 0845 600 9601, ওয়েব : www.triumphoverphobia.com,

ফোবিয়া ও বন্ধসংস্কার বাতিকে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য সুগঠিত স্বাবলম্বন দলের

নেটওয়ার্ক ও হেল্পলাইন

UK Council for Psychotherapy (UKCP)

(ইউকে কাউন্সিল ফর সাইকোথেরাপি (ইউকেসিপি))

167-169 Great Portland Street, London W1W 5PF

ফোন : 020 7436 3002, ওয়েব : www.psychotherapy.org.uk

UK র প্রায় 80 টি সাইকোথেরাপি সংগঠনের সদস্যতাবিশিষ্ট সংস্থা। এদের কাছে

যোগ্যতাপ্রাপ্ত সাইকোথেরাপিস্টদের স্বেচ্ছাকৃত রেজিস্টারের ব্যবস্থা আছে।

আরো পাঠ

- The complete guide to mental health* E. Farrell (Mind/Vermilion 1997) £9.99
- Coping with anxiety and depression* S. Trickett (Sheldon Press 1997) £6.99
- How to assert yourself* (Mind 2003) £1
- How to cope with exam stress* (Mind 2004) £1
- How to cope with panic attacks* (Mind 2004) £1
- How to cope with sleep problems* (Mind 2003) £1
- How to cope with the stress of student life* (Mind 2003) £1
- How to deal with bullying at work* (Mind 2004) £1
- How to increase your self-esteem* (Mind 2003) £1
- How to stop worrying* (Mind 2004) £1
- How to stop worrying* F. Tallis (Sheldon Press 2001) £6.99
- Learn to balance your life* M. & J. Hinz (DBP 2004) £9.99
- Making sense of antidepressants* (Mind 2004) £3.50
- Making sense of counselling* (Mind 2004) £1
- Making sense of cognitive behaviour* (Mind 2004) £3.50
- Making sense of minor tranquillisers* (Mind 2003) £3.50
- Making sense of psychotherapy and psychoanalysis* (Mind 2004) £1
- Manage your mind: the mental health fitness guide* G. Butler, T. Hope (Oxford University Press 1995) £14.99
- The Mind guide to managing stress* (Mind 2005) £1
- The Mind guide to physical activity* (Mind 2004) £1
- The Mind guide to relaxation* (Mind 2004) £1
- The Mind guide to yoga* (Mind 2004) £1
- Mind troubleshooters: panic attacks* (Mind 2004) 50p
- Overcoming anxiety* H. Kennerley (Robinson 1997) £7.99
- Overcoming panic* D. Silove, V. Manicavasagar (Robinson 1997) £7.99
- Panic disorder: the facts* (2nd ed) S. Rachman, P. de Silva (Oxford University Press 2004) £11.99
- Relaxation: exercises and inspirations for wellbeing* Dr S. Brewer (DBP 2003) £4.99
- Understanding depression* (Mind 2004) £1
- Understanding obsessive-compulsive disorder* (Mind 2004) £1
- Understanding phobias* (Mind 2004) £1
- When panic attacks* A. Tubridy (Newleaf 2003) £12.99 (includes CD)

মাইন্ড মিশন

- আমাদের লক্ষ্য এমন এক সমাজ যা সকলের মানসিক সুস্বাস্থ্য গড়ে তুলবে ও সুরক্ষিত রাখবে, এবং যাদের মানসিক পীড়নের অভিজ্ঞতা হয়েছে তাদের প্রতি ন্যায্য, গঠনমূলক ও মর্যাদাপূর্ণ ব্যবহার করা হবে।
- মানসিক পীড়নের অভিজ্ঞতাপ্রাপ্ত মানুষের প্রয়োজন ও অভিজ্ঞতা আমাদের কাজের অনুপ্রেরণা এবং যারা পরিবর্তনে প্রভাব ফেলতে পারেন তারা যাতে এদের কথা শোনে তা সুনিশ্চিত করা আমাদের কাজ।
- আমাদের স্বতন্ত্রতা দৈনন্দিন জীবনকে প্রভাবিত করতে পারে এমন সত্যিকার বিষয় উত্থাপন করা ও সে বিষয়ে সোচ্চার হওয়ার স্বাধীনতা দেয়।
- আমরা তথ্য ও সমর্থন দিই, পলিসি ও আচরণভঙ্গিতে উন্নয়নের জন্য অভিযান পরিচালনা করি, এবং স্বাধীন স্থানীয় মাইন্ড সংগঠনগুলির সহযোগিতায় স্থানীয় পরিষেবার বিকাশ করি।
- যারা মানসিক চাপে ভুগছেন তারা যাতে পূর্ণ জীবন যাপন করতে পারেন এবং সমাজে পূর্ণ অংশগ্রহণ করতে পারেন তা সম্ভব করে তোলার জন্য আমরা এসব করি।

আপনার নিকটতম মাইন্ড সংগঠন ও স্থানীয় পরিষেবা বিষয়ে বিবরণের জন্য সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9.15 থেকে বিকাল 5.15 মাইন্ড-এর হেল্পলাইন, মাইন্ড ইনফোলাইন (MindinfoLine) : 0845 766 0163-এ যোগাযোগ করুন। যাদের কথা বলতে অসুবিধা ও বধির ব্যক্তি এই একই নম্বরে আমাদের যোগাযোগ করতে পারেন (যদি বিটি (BT) টেক্সটভায়েরেই ব্যবহার করেন তাহলে আগে 18001 ডায়াল করে নেন)। অনুবাদের জন্য লাসোয়েজ লাইনের মাধ্যমে মাইন্ডইনফোলাইনের 100 টি ভাষার সুবিধা রয়েছে।

Scottish Association for Mental Health (স্কটিশ অ্যাসোসিয়েশন ফর মেন্টাল হেলথ)
ফোন : 0141 568 7000

Northern Ireland Association for Mental Health (নর্দান অ্যাসোসিয়েশন ফর মেন্টাল হেলথ)
ফোন : 028 9032 8474

এই পুস্তিকা **Kaaren Cruse** (কারেন ক্রুস) দ্বারা লিখিত

মাইন্ড দ্বারা সর্বপ্রথম প্রকাশনা 1989। সংশোধিত সংস্করণ © মাইন্ড 2005

ISBN 1-874690-50-2

অনুমতি ব্যতীত পুনঃপ্রকাশনা নিষেধ

মাইন্ড এক রেজিস্ট্রিকৃত দাতব্য সংখ্যা 219830

Mind (National Association for Mental Health)

মাইন্ড (ন্যাশনাল অ্যাসোসিয়েশন ফর মেন্টাল হেলথ)

15-19 Broadway

London E15 4BQ

ফোন : 020 8519 2122

ফ্যাক্স : 020 8522 1725

ওয়েব : www.mind.org.uk



For better
mental health