wWপ্রেশন বা বিষন্নতা

weষন্নতা একধরণের মানসিক রোগ। বিষন্নতার প্রধান দুটি বৈশিষ্ট্য হলো মন খারাপ ও আগ্রহহীনতা। মনে কোন আনন্দ-ফুর্তি থাকেনা। অনেকের মনটা একদম ফাকা ফাকা লাগে। রোগী কোন হবি বা সখের কাজও করেনা। সব ধরণের উদ্যোগই কমিয়ে দেয়। অনেকে উৎকন্ঠায়ও ভোগেন। রোগী অপরাধবোধে আক্রান্ত হন। কেউ কেউ বিরক্তিতে আক্রান্ত হন। তার মনে কোন আশা থাকেbv| নিজের পরিস্থিতির পরিবর্তনে তার কোন কিছু করার নেই এমনটা বিশ্বাস করেন ও সব উদ্যোগ ছেড়ে দেন। নিজেকে তিনি গুi“ত্বহীন ভাবেন। যৌন বিষয়সহ কোন বিষয়েই তার কোন আগ্রহ থাকেনা। স্মরণশক্তি যায় কমে, মনোযোগ ক্ষমতাও কম থাকে। ফলে ছাত্ররা পড়ালেখা ভালভাবে করতে পারেনা। সিদ্ধান্ত নিতেও কষ্ট হয়। ঘুম নষ্ট হয়ে যায়, বা ঘুম বেড়ে যায়। খাওয়ার i“চি কমে যায় বা বেড়ে যায়। ফলে ওজনও কমে যায়। আবার কেউ কেউ বেশী খেয়ে মোটাও হয়ে যায়। K¬vন্ত বাড়ে বা শরীর দূর্বল লাগে। মরে যাওয়ার চিš—v আসে বা আত্মহত্যার চিন্তা আসে। কেউ কেউ আত্মহত্যার চেষ্টাও করতে পারে। কথা বলা কমে যায়। চলা ফেরাও কমে যায়। মানুষ ধীর গতির হয়ে যায়। শান্ত বসে থাকতে অসুবিধা বোধ করে অনেকে। এক ধরণের অস্থিরতা ঘিরে ধরে। শরীরে এমন সব লক্ষণ হয় যার পক্ষে কোন শারীরিক কারণ নেই। হজমে অসুবিধv হতে পারে।

এই লক্ষণগুলোর সবগুলোই সব বিষন্নতা রোগীর থাকেনা। আবার একটি দুটি লক্ষণ মিলে গেলেই নিজেকে বিষন্নতার রোগী ভেবে বসবেননা যেন। লক্ষণগুলো যদি দীর্ঘদিন ধরে থাকে, অনেক তীব্র হয়, জীবন যদি বিপর্যস্ত হতে শুরু করে তাহলে সম্ভবত আপনান বিষন্নতা শুরু হয়েছে। একজন মানসিক রোগের ডাক্তারের স্মরণাপন্ন হয়ে দেখতে পারেন। বুঝতে পারবেন আপনার বিষন্নতাটি রোগের পর্যায়ে গেছে কিনা।

বাংলাদেশের পূর্ণবয়সী মানুষেদের মধ্যে ৪.৬% বিষন্নতা বা ডিপ্রেশনে ভুগছেন। ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের মধ্যে এই রোগ প্রায় দ্বিগুণ| ডিপ্রেশনের রোগীদের মধ্যে পুরুষ 35.8% Ges gwnjv 64.2%|

বিষন্নতা বা ডিপ্রেশনের কারণঃ

জীবনের প্রতি নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি,

দ্বন্দ্বপূর্ণ পরিবার,

অর্থনৈতিক অস্বচ্ছলতা,

ত্রুটিপূর্ণ ব্যক্তিত্ব বৈশিষ্ট্য,

eskMZ ও কিছু শারীরিক কারণ (মস্তিষ্কে নিউরোট্রান্সমিটারের ক্ষরণের অস্বাভাবিকতা) সহ অনেক কিছুর কারনেই বিষন্নতা হতে পারে |

বিষন্নতা কখনো কখনো জীবনের জন্য হুমকী হয়ে দাঁড়ায়। এক গবেষণায় আত্মহত্যার চেষ্টাকারীদের ৬৫.৪% এর মধ্যে মানসিক রোগ পাওয়া গেছে। আত্মহত্যা চেষ্টাকারীদের মধ্যে hvi মানসিকভাবে অসুস্থ তাদের মধ্যে ৭০.7% বিষন্নতা রোগে ভুM থাকেন|

বিষন্নতা আছে কিনা তা আমরা অনুমান করতে পারি। তবে নিশ্চিত হবার জন্য মানসিক রোগের ডাক্তারের কাছে নিয়ে যেতে হবে। সব কয়টি সরকারী মেডিক্যাল কলেজের সাইকিয়ট্রি ডিপার্টমেন্টে এবং জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট, পাবনা মানসিক হাসপাতালে, ও বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের সাইকিয়াট্রি ডিপার্টমেন্টে এই রোগের চিকিৎসা পাওয়া যায়। ঔষধের পাশাপাশি কথার চিকিৎসা বা সাইকোথেরাপী, বিশেষতঃ কগনিটিভ বিহেভিয়র থেরাপী বিষন্নতা চিকিৎসায় বিশেষ ফলপ্রসু প্রমাণিত হয়ছে।

লেখকঃ মোঃ জহির উদ্দিন, এসিসটেন্ট প্রফেসর অব ক্লিনিক্যাল সাইকোলজি, সাইকোথেরাপী বিভাগ, জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট। বর্তমান লেখার বিষয়ে মতামত জানাতে মেইল করতে পারেনঃ zahirm_bd@yahoo.com এই মেইলে।