

প্রবীণদের মানসিক স্বাস্থ্য

বর্তমানে পৃথিবীতে প্রবীণ লোকের সংখ্যা ৮০০ মিলিয়ন বা ৮০ কোটি এবং ২০৫০ সাল নাগাদ তা বেড়ে দুই বিলিয়ন বা ২০০ কোটিতে পৌঁছাবে। এই প্রবীণদের বড় অংশই বাস করে নিম্ন বা মধ্যম আয়ের দেশগুলোতে। জীবনযাত্রা ও চিকিৎসা বিজ্ঞানের উন্নতির সাথে সাথে আমাদের গড় আয়ু যেমন বাড়ছে তেমনি দ্রুত হারে বাড়ছে বয়োজ্যেষ্ঠ ব্যক্তির সংখ্যা। তাই, অল্প কিছুদিনের মধ্যে বিশ্বে প্রবীণদের সংখ্যা শিশুদের চাইতে বেশি হবে।

প্রবীণ ব্যক্তি: জাতিসংঘের (UNFPA, 2012) নীতি অনুযায়ী ৬০ বছরের বেশি বয়স্কদের প্রবীণ বা বৃদ্ধ বলা হয়। তবে, উচ্চ আয়ের দেশগুলোতে প্রবীণদের বয়সসীমা ৬৫ বছর ধরা হয়।

প্রবীণদের মানসিক সমস্যা: উন্নত দেশগুলোর মতো দরিদ্র দেশগুলোতেও মহামারীতে মৃত্যুর হার কমেছে, বেড়েছে ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, ক্যান্সার তথা দীর্ঘমেয়াদি অসুখের প্রকোপ। বয়স বাড়ার সাথে সাথে যুক্ত হয় মস্তিষ্কের ক্ষয়কারক (degenerative) কতগুলো স্বাস্থ্যঝুঁকি, শরীর ও মনের কর্মক্ষমতা ধীরে ধীরে হ্রাস পায় স্বাভাবিক নিয়মে। বয়স্ক ব্যক্তি শারীরিক ও মানসিক অক্ষমতার কারণে অন্যের ওপর নির্ভরশীল হয়ে পড়েন। তাদের প্রয়োজন হয় দীর্ঘমেয়াদি সেবা। আমেরিকার এক গবেষণায় পাওয়া তথ্য অনুযায়ী, বিশ্বব্যাপী ৫৫ বছরের বেশি বয়স্কদের ২০ শতাংশই কোন না কোন মানসিক সমস্যায় আক্রান্ত। উল্লেখযোগ্য সমস্যাগুলোর মধ্যে ডিমেনসিয়া, বিষণ্ণতা, উদ্বেগ ও আতঙ্ক অন্যতম। প্রবীণদের এই মানসিক সমস্যাগুলো চিকিৎসকগণ অনেক ক্ষেত্রে যথাযথভাবে চিহ্নিত করেন না, আবার প্রবীণরাও অনেক ক্ষেত্রে এ ব্যাপারে সাহায্য নিতে চান না। তাই, তাদের মানসিক সুস্থতার জন্য পারিবারিক সচেতনতা সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

ডিমেনসিয়া: এটা অনেকগুলো উপসর্গের সমষ্টি, যেমন, স্মৃতিশক্তি লোপ পাওয়া (দিন-তারিখ মনে রাখতে না পারা, আপন জনের নাম ভুলে যাওয়া, একই প্রশ্ন বার বার করা), বিবেক ও পরিকল্পনা মতো কাজ করতে না পারা, ব্যক্তিত্বের পরিবর্তন, দৈনন্দিন কাজ (পানাহার, পোশাক পড়া, ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা ইত্যাদি) করতে না পারা, যা শুধু বয়স বাড়ার কারণে ঘটে না। এইসব লক্ষণ অল্প অল্প করে দেখা দেয় এবং ক্রমাগত বাড়তে থাকে, যা পরিবারের সদস্য ও আপনজনের কাছেই প্রথমে ধরা পড়ে। কাজেই, প্রাথমিক পর্যায়েই চিকিৎসা শুরু করা মঙ্গলজনক।



বয়স বাড়ার সাথে সাথে যুক্ত হয় মস্তিষ্কের ক্ষয়কারক (degenerative) কতগুলো স্বাস্থ্যঝুঁকি, শরীর ও মনের কর্মক্ষমতা ধীরে ধীরে হ্রাস পায় স্বাভাবিক নিয়মে। বয়স্ক ব্যক্তি শারীরিক ও মানসিক অক্ষমতার কারণে অন্যের ওপর নির্ভরশীল হয়ে পড়েন। তাদের প্রয়োজন হয় দীর্ঘমেয়াদি সেবা।

বিষণ্ণতা: প্রবীণদের মধ্যে অনেকেই দীর্ঘমেয়াদি বিষণ্ণতায় ভুগতে পারেন, যা তাদের উৎপাদনশীলতা ও কর্মক্ষমতা হ্রাস করে। বৃদ্ধ বয়সের বিষণ্ণতায় আবেগীয় সমস্যার তুলনায় দৈহিক উপসর্গই (যেমন, ব্যথা, নিদ্রাহীনতা, হজমের অসুবিধা ইত্যাদি) প্রাধান্য পায়, যার ফলে রোগ নির্ণয়ে ভুল হতে পারে। প্রবীণদের বিষণ্ণতা ঔষধহীন মনোবৈজ্ঞানিক চিকিৎসা (সাইকোথেরাপি) এবং ঔষধের মাধ্যমে কার্যকরভাবে উপশম করা যায়। তবে, এ্যান্টি-ডিপ্রেসেন্ট দেওয়ার ক্ষেত্রে লো-ডোজ-এর ঔষধ দিয়ে শুরু করা উচিত।

সেবাদানকারীদের মানসিক স্বাস্থ্য: সাধারণত ডিমেনসিয়া ও বিষণ্ণতায় আক্রান্ত প্রবীণ ব্যক্তিদের সেবা-যত্ন করে থাকেন তাদের স্বামী/স্ত্রী, পরিবারের আপনজন ও আত্মীয়-স্বজন। অনেক দিন ধরে সেবা দিতে গিয়ে সেবাদানকারী নিজেই তীব্র মানসিক চাপ, বিষণ্ণতা, অবসাদ ও অসহায় বোধ করতে পারেন। এই সেবাদানকারী ব্যক্তিদের মনো-সামাজিক ও মনোবৈজ্ঞানিক চিকিৎসা দেওয়া অনেক জরুরি। সাইকো-এডুকেশনাল ট্রেনিং (যেমন, রোল প্লেইং-এর মাধ্যমে ডিমেনসিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির এলোমেলো আচরণ ম্যানেজ করার কৌশল শেখানো), মানসিক চাপ ও বিষণ্ণতায় আক্রান্ত সেবাদানকারীদের জন্য কাউন্সেলিং, কগনিটিভ বিহেভিয়ার থেরাপি, রিলাক্সেশন ইত্যাদির সমন্বিত সহায়তা-ব্যবস্থা থাকা দরকার।

এস.এম. আবুল কালাম আজাদ

চেয়ারপারসন ও সহকারী অধ্যাপক
ক্লিনিক্যাল সাইকোলজি বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়