

আমার হার্ট খুব দুর্বল!

‘আমার হার্ট খুব দুর্বল। মাঝে মাঝেই আমার হার্টবিট অনেক বেড়ে যায়, বুক ধড়ফড় শুরু হয় আরকি। মনে হয়, নিজের ওপর আর কোন নিয়ন্ত্রণ নেই, মাথা ঘুরে পড়ে যাব। সারা শরীর কাঁপতে থাকে। প্রচুর ঘাম হয়। বুকের ভেতর কেমন যেন লাগে। দম বন্ধ হয়ে যায়। নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট হয়। মনে হয়, এখনি মরে যাব। হার্টের অনেক ভালো ভালো ডাক্তার দেখিয়েছি। কেউ কিছু ধরতে পারে নি। মানসিক রোগের এখানে কেন যে পাঠাল আমি বুঝতে পারছি না। আমি কি পাগল হয়ে যাচ্ছে নাকি?’

আপনি যদি এই ধরনের লক্ষণ নিয়ে সাইকিয়াট্রি ডিপার্টমেন্টে রেফার্ড হয়ে আসেন তাহলে আপনার মনে এই প্রশ্ন জাগাই স্বাভাবিক। শুধু আপনিই নন, এই সমস্যার বেশিরভাগ ক্লায়েন্টই কার্ডিয়াক ডিপার্টমেন্ট থেকে আসেন। অনেকেই প্রচুর টেস্ট করান, এক ডাক্তার থেকে আরেক ডাক্তারের কাছে ঘুরে বেড়ান। কারণ, হার্টবিট এতো তীব্রভাবে বেড়ে যাওয়াকে অনেকেই হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণ মনে করেন। ডাক্তার যখন বলেন, ‘আপনার হার্ট সুস্থ আছে, কিছু হয় নি,’ তখন ক্লায়েন্ট মনে করেন, ডাক্তার তার রোগ ধরতে পারে নি। আসলে আপনি যা হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণ বলে ভাবছেন তা প্যানিক অ্যাটাকের লক্ষণ। আর প্যানিক অ্যাটাক যদি হয় কোনরকম কারণ ছাড়াই এবং ব্যক্তির ভিতরে যদি আবার এরকম অ্যাটাকের মুখোমুখি হওয়ার প্রচণ্ড ভয় তৈরি হয়, যার ফলে ব্যক্তির স্বাভাবিক জীবনযাপন হুমকির সম্মুখীন হয়, তাকে প্যানিক ডিসঅর্ডার বলে। প্যানিক ডিসঅর্ডার একটি মানসিক রোগ। সে কারণেই আপনাকে সাইকিয়াট্রি ডিপার্টমেন্টে রেফার করা হয়েছে। আর সাইকিয়াট্রি ডিপার্টমেন্টে আসা মানেই পাগল হয়ে যাওয়া নয়। মন ও মস্তিষ্কের অধিকারী হলে মানসিক বিভাগে কখনও কখনও টু মারাটাই স্বাভাবিক।

কী? নিজেকে বোকা মনে হচ্ছে? ভুল কিন্তু আপনার নয়। অনেক সময় ডাক্তারদেরও সময় লাগে লক্ষণগুলো শারীরিক না মানসিক তা বোঝার জন্য। সুতরাং আপনি বিভ্রান্ত হতেই পারেন। কিন্তু, লক্ষণগুলো যে মানসিক হতে পারে তা যখন আপনি স্বীকার করে নেবেন তখন সমস্যা থেকে বের হয়ে আসার সম্ভাবনাও অনেক গুণ বেড়ে যাবে।

প্যানিক ডিসঅর্ডারে অনেক সময় ব্যক্তি প্যানিক অ্যাটাকের ভয়ে বাড়ির বাইরে যাওয়া কমিয়ে দেয় বা মানুষজনের ভীড় এড়িয়ে চলে। একে বলা হয় প্যানিক ডিসঅর্ডার উইথ অ্যাগোরাকোবিয়া। এই মানসিক রোগে সাইকোথেরাপি ভালো কাজ করে।

প্যানিক ডিসঅর্ডারে করণীয়

এই রোগে প্যানিক অ্যাটাকেই হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণ ভেবে অনেকে ভুল করেন। আজ আমরা প্যানিক ডিসঅর্ডারে কোন কোন বিষয়গুলো খেয়াল রাখতে হয় তা জানবো। এই সমস্যা সমাধানে সবচেয়ে কঠিন কাজ হচ্ছে, ক্লায়েন্টকে রোগটি যে মানসিক তা বুঝতে সাহায্য করা। কারণ, ব্যক্তি অনেক সময় লক্ষণগুলো এতো তীব্রভাবে অনুভব করে যে এগুলো শারীরিক নয় মানসিক কারণে সৃষ্ট বলে বিশ্বাস করতে কষ্ট হয়। আপনার সমস্যা যদি প্যানিক ডিসঅর্ডার হয় তাহলে এই সত্য আপনি যত দ্রুত স্বীকার করে নেবেন আপনার সমস্যা থেকে বের হয়ে আসা ততো তাড়াতাড়ি হবে।



প্যানিক অ্যাটাক যদি হয় কোনরকম কারণ ছাড়াই এবং ব্যক্তির ভিতরে যদি আবার এরকম অ্যাটাকের মুখোমুখি হওয়ার প্রচণ্ড ভয় তৈরি হয়, যার ফলে ব্যক্তির স্বাভাবিক জীবনযাপন হুমকির সম্মুখীন হয়, তাকে প্যানিক ডিসঅর্ডার বলে।

ভেবে দেখুন, আপনার হার্টবিট যদি হঠাৎ করেই তীব্রভাবে বেড়ে যায়, আপনার নিঃশ্বাস বন্ধ হয়ে আসে, শরীর কাঁপতে থাকে, মনে হয় এখনি বুকি মরে যাব, তাহলে ভয় পাবেন কিনা? ভয় পাওয়াটা স্বাভাবিক। এরকম ভয় হলে আবার হতে পারে, সেই ভয়ও কিন্তু কাজ করে। এরকম ভয় থেকে নিষ্কৃতি পাওয়ার জন্য অনেকে কিছু আচরণ করে থাকেন, যেমন, বাড়ির বাইরে যাওয়া কমিয়ে দেওয়া, একা একা না থাকা, সবসময় কাউকে সঙ্গে রাখা, লক্ষণগুলো শুরু হতেই কোন ওষুধ খেয়ে নেওয়া ইত্যাদি। এর ফলে ব্যক্তি সেই দুঃস্থ চক্রের ভিতরেই থাকে, সমস্যা থেকে বের হয়ে আসতে পারে না। এখন আপনিই ঠিক করুন, এই আচরণগুলো, যা আপনার সমস্যাকে জিইয়ে রাখে, তা আপনি করবেন কিনা? আমি জানি, এরকম আচরণ না করা আপনার জন্য বেশ কঠিন। চেষ্টা করুন। যদি একান্তই অসম্ভব মনে হয়, প্রফেশনাল হেল্প নিন।

এছাড়াও, এই সমস্যার কারণে যেসব পরিস্থিতি আগে এড়িয়ে যেতেন এখন থেকে সেসব পরিস্থিতির মুখোমুখি হোন। যখন লক্ষণগুলো শুরু হবে তখন শিথিলায়নের (relaxation) চেষ্টা করুন - ধীরে ধীরে নিঃশ্বাস নিন; কিছুক্ষণ ধরে রেখে, ধীরে ধীরে ছাড়ুন। নিজেকে বলুন, এই লক্ষণগুলো তীব্রভাবে খুব বেশি সময় থাকবে না, ধীরে ধীরে কমে যাবে, আমি এই কঠিন সময়টাও পার করতে পারব। গান শুনুন, যা ভালো লাগে সেই কাজে মনোনিবেশ করুন বা যা করছিলেন তাই চালিয়ে যান। দেখবেন, ধীরে ধীরে লক্ষণগুলো এমনিতেই কমে আসবে। এভাবে প্যানিক অ্যাটাকের ঘটনাও কমে যাবে।

তাহমিনা পারভিন

এম.ফিল. (শেষ পর্ব), চিকিৎসা মনোবিজ্ঞান বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়