



বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস ২০১৩

প্রবীণদের মানসিক স্বাস্থ্য

চিকিৎসা বিজ্ঞানের উন্নতির কারণে মানুষের গড় আয়ু বৃদ্ধি পাচ্ছে এবং এর সাথে সাথে প্রবীণদের সংখ্যাও বেড়েছে। প্রচলিত ধারণার বিপরীতে, দেখা যাচ্ছে, বিশ্বের বেশির ভাগ প্রবীণ মানুষের বাস উন্নয়নশীল দেশগুলিতে। আমাদের দেশও এর ব্যতিক্রম নয়। প্রবীণ জনগোষ্ঠীর মধ্যে ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগসহ বিভিন্ন অসংক্রামক ব্যাধির প্রাদুর্ভাব বেশি। সেই সাথে তাদের বিষণ্ণতা, স্মৃতিভ্রম (ডিমেনসিয়া)-সহ বিভিন্ন ধরনের মানসিক রোগের ঝুঁকিও বেশি। মানসিক রোগ ও মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে জনসচেতনতা গড়ে তোলার লক্ষ্যে প্রতিবছরের মতো এবারও আমাদের দেশে ১০ অক্টোবরে বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস পালিত হয়েছে। ওয়ার্ল্ড ফেডারেশন অব মেন্টাল হেলথ ১৯৯২ সাল থেকে বিশ্বব্যাপী মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে জনসচেতনতা তৈরির লক্ষ্যে মানসিক স্বাস্থ্য দিবস পালন করে আসছে। এ বছর এ দিবসের প্রতিপাদ্য ছিল 'বয়োবৃদ্ধদের মানসিক স্বাস্থ্য' (Mental Health and Older Adults)। প্রবীণ জনগোষ্ঠীর মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থ ও কর্মক্ষম জীবনযাপনের ওপর গুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে এবারের দিবসটির প্রতিপাদ্যে।

বর্তমানে বিশ্বে প্রবীণ মানুষের সংখ্যা ৮০ কোটি, যা বেড়ে ২০৫০ সালে ২৫০ কোটি হবে। বাংলাদেশে এ সংখ্যা ১ কোটি ২০ লাখ, যা ২০২৫ সালে বেড়ে দাঁড়াবে জনসংখ্যার ৯-১০ শতাংশে (NIMH & WHO 2005)। বিপুল এ জনগোষ্ঠীকে কর্মক্ষম রাখতে না পারলে, তাদের উন্নয়ন কর্মকাণ্ডে সম্পৃক্ত করা সম্ভব হবে না। এ জন্য তাদের শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা নিশ্চিত করা জরুরি। সন্দেহ নেই, এ বিষয়টি স্বাস্থ্যব্যবস্থাপনায় নতুন মাত্রা যোগ করবে।

প্রবীণের বয়সসীমা দেশভেদে ভিন্ন - কোথাও ৬০ বছর, কোথাও বা ৬৫ বছর বা তারও বেশি। গবেষণায় দেখা গেছে, প্রবীণদের শতকরা ২০ ভাগের নানা ধরনের মানসিক রোগ হতে পারে। এ হার সাধারণ জনগণের চেয়ে বেশি। এসব রোগের মধ্যে স্মৃতিভ্রম (ডিমেনসিয়া), বিষণ্ণতা, উদ্বেগজনিত মানসিক রোগ, সাইকোটিক ডিসঅর্ডার (স্কিটজোফ্রেনিয়া), ম্যানিয়া ও মাদকাসক্তি অন্যতম। এছাড়াও, শারীরিক রোগ এবং নির্যাতন ও অবহেলার কারণে সৃষ্ট বিভিন্ন ধরনের চাপজনিত মানসিক রোগ হতে পারে। উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, বাতের সমস্যাসহ বিভিন্ন ধরনের শারীরিক রোগ মানসিক রোগের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয় কয়েক গুণ। এছাড়াও, প্রবীণ বয়সে কর্মহীনতা, একাকীত্ব, দারিদ্র, চলাফেরার সমস্যা, অন্যের ওপর নির্ভরশীলতা মানসিক রোগের অন্যতম কারণ। অনেক সময় প্রবীণদের পরিবার ও সমাজের বোঝা মনে করা হয়, যা তাদের মানসিক অশান্তির কারণ। প্রবীণদের মধ্যে বিষণ্ণতার লক্ষণসমূহ অন্যদের মতোই, কিন্তু বিষণ্ণতার শারীরিক লক্ষণসমূহ (যেমন, অনিদ্রা, অরুচি, ক্লাস্তিবোধ, অস্থিরতা ইত্যাদি) বেশি থাকে। বিষণ্ণতার কারণে প্রবীণদের আত্মহত্যার ঝুঁকি বেড়ে যায় অনেক গুণ। অনেক সময় বিষণ্ণতার কারণে ভুলে যাওয়ার সমস্যা দেখা যায়, যেটিকে স্মৃতিভ্রম বলে মনে হতে পারে। কিন্তু বিষণ্ণতার চিকিৎসা হলে এ সমস্যা দূর হয়ে যায়।

উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস,
হৃদরোগ, বাতের সমস্যাসহ
বিভিন্ন ধরনের শারীরিক রোগ
মানসিক রোগের ঝুঁকি
বাড়িয়ে দেয় কয়েক গুণ।
এছাড়াও, প্রবীণ বয়সে কর্মহীনতা,
একাকীত্ব, দারিদ্র, চলাফেরার সমস্যা,
অন্যের ওপর নির্ভরশীলতা মানসিক
রোগের অন্যতম কারণ।
অনেক সময় প্রবীণদের
পরিবার ও সমাজের বোঝা
মনে করা হয়, যা তাদের মানসিক
অশান্তির কারণ।



স্মৃতিভ্রম (ডিমেনসিয়া) একটি গুরুতর স্নায়ু-মনোরোগ, যার ফলে স্মৃতি লোপ পাওয়া এবং নতুন স্মৃতি অর্জনে সমস্যা দেখা যায়। এছাড়াও, ব্যক্তির মধ্যে আচরণ, আবেগ-অনুভূতি, ব্যক্তিত্ব, চিন্তা-ভাবনা, বিচার-বিবেচনাবোধ ও চেতনার অস্বাভাবিক পরিবর্তন লক্ষ করা যায়। বর্তমানে বিশ্বে স্মৃতিভ্রমে আক্রান্ত রোগীর সংখ্যা প্রায় ৩ কোটি ৫০ লাখ, যা ২০৫০ সালে বেড়ে হবে ১১৫ কোটি। এ কারণে স্বাস্থ্যব্যবস্থার ওপর বাড়তি চাপ তৈরি হবে। স্মৃতিভ্রমের সুনির্দিষ্ট চিকিৎসা না থাকলেও, ঠিক সময়ে রোগ নির্ণয় করে চিকিৎসার ব্যবস্থা করলে এসব রোগীর জীবনমান উন্নয়ন করা ও তাদের পরিবারে স্বস্তি ফিরিয়ে আনা সম্ভব। গত ২১ সেপ্টেম্বর বিশ্ব এ্যালজেইমার্স দিবস পালিত হয়েছে, যার প্রতিপাদ্য ছিল ‘স্মৃতিভ্রমে আক্রান্ত মানুষটি চায় আপনার অপার ভালোবাসা’, যা সব প্রবীণের জন্য প্রযোজ্য।

প্রবীণদের মানসিক রোগ প্রতিরোধে তাদেরকে সুস্থ ও কর্মক্ষম জীবন যাপনে উদ্বুদ্ধ করা প্রয়োজন। অনেকে চাকরি হতে অবসর নেয়ার পর নিষ্ক্রিয় জীবন যাপন করে থাকেন, যেটি শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। নিয়মিত শরীরচর্চা, উচ্চ রক্তচাপ ও রক্তের কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ, সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ, ধূমপান ও মাদক পরিহার করে স্বাস্থ্যসম্মত জীবন যাপন প্রবীণদের মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য ইতিবাচক। এছাড়াও বিভিন্ন ধরনের সৃজনশীল কর্মকাণ্ড, যেমন, পড়াশুনা, লেখালেখি কিংবা বাগান করার মতো কাজ, তাদের মস্তিষ্কে সতেজ রাখতে সহায়তা করে।

প্রবীণদের মানসিক ও শারীরিক রোগের সমন্বিত চিকিৎসাসেবা প্রয়োজন। ঢাকায় অবস্থিত জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট-এ প্রবীণদের জন্য আলাদা বিভাগ রয়েছে (জেরিয়াট্রিক এ্যান্ড অর্গ্যানিক সাইকিয়াট্রি বিভাগ) এবং জেরিয়াট্রিক ক্লিনিক (বহির্বিভাগ- মঙ্গলবার) চালু আছে। এছাড়াও সরকারি ও বেসরকারি মেডিকেল কলেজসমূহ, আর্মড ফোর্সেস মেডিকেল কলেজ এবং বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের মানসিক রোগ বিভাগ থেকেও এ ধরনের বিশেষায়িত সেবা পাওয়া সম্ভব।

আমাদের দেশের প্রবীণসহ সর্বস্তরের জনগণের মানসিক স্বাস্থ্যসেবায় নিয়োজিত জনবলের সংখ্যা প্রয়োজনের তুলনায় নগণ্য। এ সমস্যা দূর করতে মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবার অন্তর্ভুক্ত করা জরুরি (মানসিক স্বাস্থ্য বর্তমানে স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের একটি অপারেশনাল প্ল্যান)। এছাড়াও, দ্রুত রোগ নির্ণয় করে চিকিৎসাসেবার আওতায় নিয়ে আসতে হবে। এ জন্য জনসচেতনতা তৈরি করা জরুরি। এ ব্যাপারে ইলেকট্রনিক ও প্রিন্ট মিডিয়ায় ইতিবাচক ভূমিকা অপরিহার্য। দীর্ঘ মেয়াদি মনোসামাজিক চিকিৎসা প্রবীণদের মানসিক স্বাস্থ্যের সহায়ক। এছাড়া প্রবীণদের পরিচর্যাকারীদের মানসিক অবস্থার বিষয়টিও খেয়াল রাখতে হবে। কারণ, তাদেরও উদ্বেগ ও বিষণ্ণতাসহ বিভিন্ন ধরনের মানসিক রোগ হতে পারে। জাতীয় অগ্রগতির স্বার্থে প্রবীণসহ সর্বস্তরের জনগণের মানসিক স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করতে সকলের সম্মিলিত প্রচেষ্টার এখনই সময়।

প্রবীণদের মানসিক
রোগ প্রতিরোধে
তাদেরকে সুস্থ ও
কর্মক্ষম জীবন যাপনে
উদ্বুদ্ধ করা
প্রয়োজন। অনেকে
চাকরি হতে অবসর
নেয়ার পর নিষ্ক্রিয়
জীবন যাপন করে
থাকেন, যেটি
শারীরিক ও মানসিক
স্বাস্থ্যের জন্য
ক্ষতিকর।

ডা. জিল্লুর রহমান খান রতন

সহকারী অধ্যাপক, শিশু-কিশোর মানসিক রোগ বিভাগ, জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট, ঢাকা
ই-মেইল: mzrkhan@gmail.com