

বয়োবৃদ্ধদের মানসিক স্বাস্থ্য

বার্ধক্য কোন রোগ নয়, এটি জীবনচক্রের একটি পর্যায় মাত্র। ইউএনএফপিএ ২০১২ রিপোর্ট অনুযায়ী, ৬০ বছর বা তার বেশি বয়সের লোকজনকে বয়স্ক বা বয়োবৃদ্ধ বলে। কিন্তু, অনেক উচ্চ আয়ের দেশে বার্ধক্য শুরু হয় ৬৫ বছর বয়সে। এ বয়সেই তাঁরা সেখানে সামাজিক নিরাপত্তার সুযোগ-সুবিধাগুলো পেয়ে থাকেন। পক্ষান্তরে, নিম্ন আয়ের দেশগুলোতে (যেমন, আফ্রিকায়) লাইফ এক্সপেক্ট্যান্সি কম হওয়ায়, বার্ধক্য শুরু হয় আগে।

পৃথিবীব্যাপী বয়োবৃদ্ধদের সংখ্যা এখন দিন দিন বাড়ছে। এখন ৬০ বছর বা তার বেশি বয়সের লোকের সংখ্যা ৮০ কোটি, যা ২০৫০ সালে ২০০ কোটিতে পরিণত হবে। ইউএনএফপিএ ২০১৩ রিপোর্ট অনুযায়ী, ৬০ বছরের একজন বৃদ্ধ ১৮.৫ থেকে ২১.৬ বছর বেশি বাঁচার স্বপ্ন দেখেন। খুব শিগগিরই পৃথিবীতে শিশুদের চেয়ে বয়োবৃদ্ধদের সংখ্যা হবে বেশি। মজার বিষয় হলো, বয়োবৃদ্ধদের সংখ্যা বৃদ্ধির হার নিম্নবিত্ত ও মধ্যবিত্ত দেশগুলোতে সবচেয়ে বেশি।

বয়োবৃদ্ধরা বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্যঝুঁকির সম্মুখীন হন। অনেক বয়োবৃদ্ধ শারীরিক অক্ষমতা এবং শারীরিক ও মানসিক সমস্যার কারণে স্বাধীনভাবে চলাফেরা করতে পারেন না, তাঁদের দীর্ঘ মেয়াদি সেবার প্রয়োজন হয়।

বয়োবৃদ্ধদের মানসিক সমস্যার কারণ
আর্থ-সামাজিক, মনস্তাত্ত্বিক ও শারীরবৃত্তীয় কারণে অনেকের মানসিক রোগ হয়ে থাকে। দারিদ্র,

সামাজিক যোগাযোগহীনতা, শারীরিক অক্ষমতা, একাকীত্ব ও প্রিয়জনের মৃত্যু, সামাজিক অবস্থানের বিচ্যুতি, আর্থিক প্রতিকূলতা ও অক্ষমতা বয়োবৃদ্ধ বা বয়স্কদের মানসিক রোগের অন্যতম কারণ।

বয়োবৃদ্ধরা আর্থিক প্রতিকূলতার সম্মুখীন হয়ে থাকেন এবং অশিষ্ট আচরণ (ম্যালটিটমেন্ট) তাঁদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর প্রভাব ফেলে। উচ্চ আয়ের দেশসমূহে ৪% থেকে ৬% বয়োবৃদ্ধ কোন না কোনভাবে অশিষ্ট আচরণের শিকার হন, যা তাঁদের শারীরিক ক্ষতির পাশাপাশি বিষণ্ণতা ও উদ্ভিগ্নতার মতো দীর্ঘমেয়াদি মানসিক রোগের কারণ।

বয়োবৃদ্ধদের শারীরিক সমস্যার কারণ

শারীরিক রোগগুলির মধ্যে হৃদরোগ, ক্যান্সার বা ডায়াবেটিস-এর মতো অসংক্রামক রোগে (নন-কমিনিক্যাবল ডিজিস) বয়োবৃদ্ধদের মৃত্যু-হার জীবাণুবাহিত এবং পরজীবীজনিত রোগের চেয়ে বেশি। তাঁদের উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, রক্তের উচ্চ চর্বি ও মস্তিষ্কের ক্ষয়জনিত রোগের ঝুঁকি দিন দিন বাড়ছে।

শারীরিক অসুস্থতা, যেমন, হৃদরোগ, ক্যান্সার, ডায়াবেটিস, হাঁপানি ও অর্থাইটিস রোগে আক্রান্ত রোগীর বিষণ্ণতা সুস্থ মানুষের চেয়ে বেশি। মানসিক স্বাস্থ্য শারীরিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে। একই সাথে মানসিক ও শারীরিক রোগ থাকলে রোগীর রোগের জটিলতা বাড়ে, মেটাবোলিক কন্ট্রোল কমে যায়, চিকিৎসার সম্পৃক্ততা কমে, অক্ষমতা বাড়ে ও, সর্বোপরি, মৃত্যুঝুঁকি বাড়ে।

শারীরিক
রোগগুলির মধ্যে
হৃদরোগ, ক্যান্সার বা
ডায়াবেটিস-এর মতো
অসংক্রামক রোগে
(নন-কমিনিক্যাবল
ডিজিস) বয়োবৃদ্ধদের
মৃত্যু-হার
জীবাণুবাহিত এবং
পরজীবীজনিত রোগের
চেয়ে বেশি। তাঁদের
উচ্চ রক্তচাপ,
ডায়াবেটিস, রক্তের
উচ্চ চর্বি ও মস্তিষ্কের
ক্ষয়জনিত রোগের
ঝুঁকি দিন দিন
বাড়ছে।



বয়োবৃদ্ধদের মানসিক রোগ

বয়োবৃদ্ধদের মধ্যে বিষণ্ণতা, স্মৃতিভ্রংশতা, অহেতুক ভয় ও নেশাজনিত (অ্যালকোহল) রোগের প্রকোপ সবচেয়ে বেশি। আত্মহত্যার ঝুঁকি যে কোন বয়সের চেয়ে বেশি।

বিষণ্ণতা: বিষণ্ণতা বয়োবৃদ্ধদের একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ রোগ, যা তাঁদের কর্মদক্ষতা কমিয়ে দেয় এবং শারীরিক অক্ষমতা বাড়ায়। বিষণ্ণতার কারণে ৬০ বছরের বেশি বয়স্কদের অক্ষম বয়সকাল ৯.১৭ বছর।

বয়োবৃদ্ধদের বিষণ্ণতার উপসর্গ অন্য বয়সীদের চেয়ে আলাদা। এই বয়সে বিষণ্ণতার শারীরিক উপসর্গ বেশি। শারীরিক উপসর্গ ছাড়াও, শক্তিহীনতা, মনোযোগের ঘাটতি, খাওয়ায় অরুচি, ঘুমের সমস্যা (অনেক ভোরে ঘুম ভেঙ্গে যাওয়া), ওজন কমে যাওয়াও বয়োবৃদ্ধদের বিষণ্ণতার উপসর্গ। বিষণ্ণতার মাত্রা বেড়ে গেলে আত্মহত্যার প্রবণতা বেড়ে যায়।

বিষণ্ণতায় আক্রান্ত রোগী স্মৃতিশক্তি লোপ বা স্মৃতিভ্রংশতায় ভোগেন। একে Pseudodementia বলে। ২৫%-৫০% স্মৃতিভ্রংশতার রোগী বিষণ্ণতায় ভোগেন।

স্মৃতিভ্রংশতা: চিকিৎসা বিজ্ঞানের ভাষায়, সম্পূর্ণ সজ্ঞানে পূর্বে অর্জিত বুদ্ধিভিত্তিক দক্ষতা হারানোকে ডিমেন্সিয়া (স্মৃতিশক্তি লোপ বা স্মৃতিভ্রংশতা) বলে। এটি বয়স্কদের একটি সাধারণ রোগ। ৬৫ বছর বা তার বেশি বয়সীদের প্রতি ১০০ জনে ৫ জন এবং ৮০ বছর বা তার বেশি বয়সীদের ১০০ জনে ২০ জনের মধ্যে এ রোগ দেখা যায়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার হিসাব অনুযায়ী, ৬০ বছর বা তার বেশি বয়সের ৪.৭% স্মৃতিভ্রংশতা রোগে আক্রান্ত। এই তথ্য অনুযায়ী, ৩ কোটি ৫৬ লক্ষ বৃদ্ধ স্মৃতিভ্রংশতায় ভুগছেন, যা ২০৩০ সালে ৬ কোটি ৫৭ লক্ষ এবং ২০৫০ সালে ১১ কোটি ৫৪ লক্ষ হবে। এঁদের সংখ্যা আবার উন্নয়নশীল ও অনুনত দেশে বেশি। রোগীর এই বিপুল সংখ্যা সমাজ ও অর্থনীতির ওপর উল্লেখযোগ্য প্রভাব ফেলবে, যা উন্নত দেশের ১.২৪% জিডিপি এবং অনুনত দেশের ০.২৪% জিডিপি-র সমান।

ব্রেইন (সেরেব্রাল কর্টেজ)-এর ক্ষয়ের ফলে এ রোগ হয় বলে একে ডিজেনারেটিভ বা ব্রেইন ক্ষয়জনিত রোগ বলে। এই রোগ সাধারণত ব্যক্তিত্বের সমস্যা এবং স্মৃতিশক্তি লোপ হিসাবে প্রকাশ পায়। রোগীর বিভিন্ন ধরনের ব্যবহারিক ও মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গ দেখা দেয়, যেমন, মাত্রাতিরিক্ত উত্তেজনা, চিৎকার করা, ভবঘুরের মতো ঘুরে বেড়ানো, ভাবলেশহীনতা, অস্বাভাবিক যৌন আচরণ ও ঘুমের ব্যাঘাত।

স্মৃতিভ্রংশতার ১৫% নিরাময়যোগ্য কারণে হয়ে থাকে। এই রোগের ঔষধ ও মনোসামাজিক চিকিৎসা রয়েছে।

উপসংহার

বয়োবৃদ্ধদের ভঙ্গুর বা দুর্বল না ভেবে, তাঁদের বিচক্ষণতা ও অভিজ্ঞতা কাজে লাগিয়ে সমাজের মূল স্রোতে অবদান রাখার সুযোগ করে দিতে হবে।

বয়োবৃদ্ধদের ভঙ্গুর বা দুর্বল না ভেবে, তাঁদের বিচক্ষণতা ও অভিজ্ঞতা কাজে লাগিয়ে সমাজের মূল স্রোতে অবদান রাখার সুযোগ করে দিতে হবে।

উন্নয়নশীল ও অনুনত দেশসমূহে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা পরিচালিত ফ্ল্যাগশীপ কার্যক্রম এমআইচগ্যাপ (mhGAP-mental health gap action programme)-এ স্মৃতিভ্রংশতা, বিষণ্ণতা ও নেশাজনিত রোগ (অ্যালকোহল-আসক্তি)-কে বিশেষ প্রাধান্য দেওয়া হয়েছে। ২৪ মে ২০১৩ তারিখে অনুষ্ঠিত বিশ্ব স্বাস্থ্য সম্মেলনের 'সামগ্রিক মানসিক স্বাস্থ্য কার্যক্রম পরিকল্পনা ২০১৩-২০২০'-এ বয়োবৃদ্ধদের মানসিক স্বাস্থ্যকে উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ হিসাবে চিহ্নিত করা হয় এবং বৃদ্ধদের দীর্ঘমেয়াদি সেবা কার্যক্রম গ্রহণ করা হয়।

স্বাস্থ্যকর জীবনধারা, যেমন, শারীরিক ও মানসিক কার্যক্রম বাড়ানো, পারস্পরিক সম্পর্ক ও যোগাযোগ বৃদ্ধি, ধূমপান পরিহার করা, অ্যালকোহল-জাতীয় পানীয় বর্জন, ওজন কমানো, উচ্চ রক্তচাপ এবং রক্তে চিনি ও চর্বি মাত্রা নিয়ন্ত্রণ, অসংক্রামক রোগ দ্রুত সনাক্তকরণ ও চিকিৎসা গ্রহণ বয়োবৃদ্ধদের মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখতে সহায়ক।

বয়োবৃদ্ধদের প্রতি অশিষ্ট আচরণ পরিহার করতে হবে এবং তাঁদের বৃদ্ধাশ্রমে না রেখে পরিবারে তাঁদের যথাযথ মূল্যায়ন করতে হবে।

ইরিক এরিস্কন-এর মতে, বার্ধক্য নিরাশার নয়, সামগ্রিক বিচক্ষণতার বয়স (Old age is the age of integrity, not the age of despair)। ২০১৩ সালের ১০ অক্টোবর বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবসের প্রতিপাদ্য তাই 'বয়োবৃদ্ধদের মানসিক স্বাস্থ্য'।

ডা. মো. রশিদুল হক

মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞ
ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল