লিফলেট

ব্রেইন রোগ, মনোরোগ, মাদকাসক্ত ও সেক্স সমস্যা বিশেষজ্ঞ

ডাঃ মোঃ খায়রুল ইসলাম

এমবিবিএস, এমসিপিএস (সাইকিয়াট্রি) এমডি (সাইকিয়াট্রি), বিএসএমএমইউ

IBN SINA

১.মানসিক রোগ কি ?

মানসিক অথবা আচরণগত সমস্যা কোন ব্যক্তির ভোগান্তির কারণ হলে এবং তার স্বাভাবিক জীবনযাপন ব্যাহত করলে সেই অবস্থাকে মানসিক রোগ হিসাবে বিবেচনা

হয়।

২.মূলকথাঃ

করা

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে পৃথিবীর প্রতি ৪ জনে এক জনের মধ্যে মানসিক রোগ দেখা দেয় ।

শারীরিক রোগের মত মানসিক রোগেরও বৈজ্ঞানিক কারণ এবং বিজ্ঞানসম্মত চিকিৎসা রয়েছে।

মানসিক রোগীরা সাধারণ মানুষের চেয়ে অতিরিক্ত রকম বিপজ্জনক নয় ।

অনেক রকম মানসিক রোগ আছে, এদের লক্ষণ গুলোও বিভিন্ন। চিন্তা, প্রত্যক্ষণ, আবেগ, আচরণ এবং সম্পর্কের অস্বাভাবিকতার মধ্যে দিয়েই সেগুলো প্রকাশ পায়।

" মানসিক রোগের কার্যকরী চিকিৎসা এবং প্রতিরোধের উপায় রয়েছে।

* সঠিক চিকিৎসা পেলে মানসিক রোগীকে স্বাভাবিক জীবন-যাপনের আওতায় আনা যায়।

* মানসিক স্বাস্থ্যসেবা এবং সামাজিক সহযোগিতাই মানসিক রোগমুক্তির চাবিকাঠি।

৩.মানসিক রোগের সাধারণ লক্ষণ সমূহঃ

■ দীর্ঘ সময় মন খারাপ থাকা, কোন কিছুতে উৎসাহ বা আনন্দ না পাওয়া, তীব্র হতাশা কিংবা অশান্তি, অতিরিক্ত মৃত্যুচিন্তা,

আত্নহত্যা প্রবণতা।

অতিরিক্ত দুঃশ্চিন্তা, অস্থিরতা, খিটখিটে মেজাজ, মনযোগের সমস্যা, অকারণ অবসাদ।

অনিদ্রা, দুঃস্বপ্ন এবং নিদ্রাজনিত অন্যান্য সমস্যা।

বুক ধড়ফড়ানি, শ্বাসকষ্ট, গলা শুকিয়ে যাওয়া, মাথাঘোরা, শরীর ঘেমে যাওয়া, হাত-পা অবশ হয়ে যাওয়া কিংবা ঝিমঝিম করা, শরীরে কাঁপুনি ইত্যাদির সাথে তীব্র ভয়। শারীরিক সম্পর্ক (যৌন) কিংবা দাম্পত্য জীবনের সমস্যা। শুচিবায়ু, সন্দেহবাতিকতা, অহেতুক একই চিন্তা অথবা কাজ বার বার করা।

অকারণ ভয় বা সন্দেহ, একা একা কথা বলা কিংবা হাসা, গায়েবী কথা কিংবা আওয়াজ শুনতে পাওয়া, কাজ-কর্ম ছেড়ে দেওয়া, মানুষের সাথে মেলামেশা কমিয়ে দেওয়া, একা থাকা।

অতিরিক্ত উত্তেজনা, মারামারি, ভাঙচুর, নিজেকে বড় ভাবা, কথা বেশি বলা, অতিরিক্ত খরচ করা।

। শরীরের বিভিন্ন স্থানে ব্যথা-বেদনা, জ্বালাপোড়া, দীর্ঘমেয়াদী

মাথাব্যাথা।

হঠাৎ এলোমেলো কথা বলা কিংবা অস্বাভাবিক আচরণ করা, কাউকে চিনতে না পারা, হাত-পা অবশ কিংবা কথা বন্ধ হয়ে যাওয়া। (জ্বীনে ধরা, ভূতে ধরা ইত্যাদি)।

বয়স্কদের স্মৃতিশক্তি লোপ পাওয়া, অস্বাভাবিক আচরণ করা, স্থান-কাল-পাত্র বুঝতে না পারা। বুদ্ধি প্রতিবন্ধীত্ব ও অটিজম।

শিশুদের অতিরিক্ত দুষ্টুমী, চঞ্চলতা এবং অমনোযোগিতা।

আবেগ ও ব্যক্তিত্বের ভারসাম্যহীনতা, নিজের শরীরে আঘাত

করার প্রবণতা।

. মাদকাসক্তি এবং অন্যান্য আসক্তি (ফেসবুক, মোবাইল, কম্পিউটার ইত্যাদি)। ধূমপান, গুল এবং সানাজর্দা আসক্তি।

৪.কতগুলো সাধারণ মানসিক রোগ ঃ

বিভিন্ন ধরনের মানসিক রোগ আছে। এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য

হলো-

বিষণ্ণতা

দুশ্চিন্তা • শুচিবায়ু

• বিকারগ্রস্ততা (সিজোফ্রেনিয়া)

অতি উত্তেজনা (বাইপোলার ডিসঅর্ডার)

• বুদ্ধিপ্রতিবন্ধী

• অটিজম স্মৃতি বিভ্রম

• মাদকাসক্তি • যৌন সমস্যা

৫. মানসিক রোগ কেন হয়?

মানসিক রোগের কার্যকারণ অত্যন্ত জটিল। শারীরিক, মানসিক এবং পরিবেশগত বিভিন্ন কারণে মানসিক রোগ দেখা দিতে পারে। বংশগত জনিত (Genetic) ত্রুটি, গর্ভ ও প্রসব কালীন জটিলতা পরবর্তীতে মানসিক রোগের কারণ হতে পারে।

শৈশবকালীন অভিজ্ঞতা, ব্যক্তিত্বের গড়ন, সমস্যা মোকাবেলা করার ক্ষমতা এবং জীবনের প্রতিকূল ঘটনা মানসিক রোগের সাথে সম্পর্কিত

শারীরিক রোগ, ঔষধ, মাদকদ্রব্য ইত্যাদিও মানসিক রোগে জন্ম দিতে পারে।

৬.কিভাবে হয়?

মস্তিষ্কের গঠন ও কার্যক্রমের অস্বাভাবিকতার কারণে মানি রোগের উৎপত্তি হয়।

নিউরোট্রান্সমিটার (Neurotransmitter) নামক এক ধরনে রাসায়নিক পদার্থ যা মানব মস্তিকের কার্যক্রমকে বিঘ্ন ঘটায়

SOSF স্মৃতি লাইব্রেরী ও দ্বীনিয়াত সেন্টার

৭. কুসংস্কার ও ভ্রান্ত ধারণাঃ

• মানসিক রোগ দ্বৈব অপশক্তির (জ্বীন, ভূত শয়তান) অভিশাপ কিংবা কারসাজিতে মানসিক রোগ দেখা দেয়।

• মানসিক রোগের কোন চিকিৎসা নাই।

• চিকিৎসা কিজ্ঞান মানসিক রোগ নিরাময় করতে পারে

না তথা ঔষুধ-পত্রের কোন ভূমিকা নেই ।

• ঝাড়-ফুঁক, তাবিজ-কবজ-কবিরাজি চিকিৎসা মানসিক রোগ ভালো করতে পারে।

• কোন ব্যক্তির মানসিক রোগ থাকলে তার পরবর্তী বংশধররা সবাই আক্রান্ত হবে।

• বিবাহ করাইলে মানসিক রোগ ভালো হয়ে যায়।

৮. সঠিক ধারণাঃ

• মানসিক রোগ দ্বৈব অপশক্তির (জ্বীন, ভূত, শয়তান) এর অভিশাপ কিংবা কারসাজিতে হয়না। বরং মস্তিকের জৈব রাসায়নিক অসামাঞ্জস্যতার জন্য এই রোগ দেখা দেয়।

• মানসিক রোগের বিজ্ঞান সম্মত চিকিৎসা রয়েছে। ঔষধ এবং সাইকোথেরাপীর মাধ্যমে মানসিক রুগী ভালো থাকবে এবং স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারবে।

• কোন ব্যক্তির মানসিক রোগ থাকলে পরবর্তী বংশধররা সবাই এই রোগে আক্রান্ত হবে এই ধারনা ভুল ।

• ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হাপানী ইত্যাদি বংশের কারো থাকলে অন্যর হওয়ার সম্ভাবনা থাকে তেমনি মানসিক রোগ বংশের কারো থাকলে অন্যেরও হতে পারে। তবে সব সময় যে হবে এমনটা নয়।

• বিবাহের পূর্বে অবশ্যই মানসিক রুগীর চিকিৎসা করাইতে হবে। চিকিৎসা দিয়ে সুস্থ্য হইলে মানসিক রোগীকে বিবাহ দেওয়া যাবে। তাতে রুগী ভালো থাকবে।

৯.মাদকাসক্তিঃ

মাদক দ্রব্যের অপব্যবহার একটি গুরুতর জাতীয় এবং বৈশ্বিক সমস্যার পরিণত হয়েছে। বর্তমানে প্রচলিত মাদকদ্রব্যের মধ্যে রয়েছে:

• গাজা, ইয়াবা

• ফেনসিডিল, পেথেডিন, হেরোইন

• ড্যান্ডি (আঠা জাতীয় মাদক)

• এলকোহোল (মদ), স্পিরিট।

১০. মাদকাসক্তি বোঝার উপায়ঃ

দৈনন্দিন রুটিন এলোমেলো হয়ে যাওয়া। যেমন: ঘুম, খাওয়া-দাওয়া ইত্যাদি।

• স্বাভাবিক দৈনন্দিন কর্মকান্ড করতে না পারা যেমন: পড়াশোনা, চাকরি, ব্যবসা।

মেজাজ খিটখিটে হয়ে যাওয়া।

• টাকাপয়সা অর্থাৎ আর্থিক চাহিদা বেড়ে যাওয়া।

• বিভিন্ন রকম শারীরিক জটিলতা দেখা দেওয়া। বমি,

ক্ষুধামন্দা, ওজন কমে যাওয়া, পেটব্যথা, জ্বর, যৌন সমস্যা, নানা রকম জীবাণুর সংক্রমণ এবং ক্ষত তৈরি হওয়া।

১১.সারমর্মঃ

সঠিক চিকিৎসা পেলে মানসিক রোগীরাও স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারবে। মানসিক রুগী মানেই পাগল এই কথা ঠিক না তেমনি মানসিক রোগীকে পাগল বলাও ঠিক না। মাত্র ১% রোগী গুরুত্বর মানসিক সমস্যায় ভোগে। বাকী ১৫% রোগী অল্পমাত্রায় মানসিক সমস্যায় ভোগে। তাই পরিশেষে বলা যায়, শারিরীক রোগের মত মনের যত্ন নেওয়া আমাদের দায়িত্ব।
"

১২. ব্রেইন রোগ, মনোরোগ, মাদকাসক্ত ও সেক্স সমস্যা বিশেষজ্ঞ

ডাঃ মোঃ খায়রুল ইসলাম

এমবিবিএস, এমসিপিএস (সাইকিয়াট্রি) এমডি (সাইকিয়াট্রি), বিএসএমএমইউ

IBN SINA

ইবনে সিনা ডায়াগনোস্টিক এন্ড কনসালটেশন সেন্টার, মিরপুর বাড়ী-১১, হাজী রোড এভিনিউ-৩ (কর্মাস কলেজ রোড, শিয়ালবাড়ী মোড়), রূপনগর, মিরপুর-২, ঢাকা-১২১৬। ফোনঃ ০২-৫৮০৫১২৫১-৫

সিরিয়ালের জন্য ঃ ০১৮৪৭-২৬২৯৯৬

সাক্ষাতের সময় :

শনি, সোম, মঙ্গল, বুধ ও বৃহস্পতিবার। রাত ৮.০০ ঘটিকা হতে ১০.০০ ঘটিকা পর্যন্ত

সূত্রঃ স্যারের লিফলেট।

ড্রাইভ-S৯

SOSF স্যাট লাইব্রেরী ও রিসার্চ সেন্টার