

SCHIZOPHRENIA

স্কিজোফ্রেনিয়া

It's not what you think

যা ভাবছেন, এরোগ তা নয়...

SCHIZOPHRENIA IS: স্কিজোফ্রেনিয়া যা:

- এটি একটি মানসিক রোগ - মস্তিষ্কের স্নায়ুতন্ত্রের গোলমাল ও রাসায়নিক বিশৃঙ্খলা এই রোগের কারণ।
- তরুণদের অক্ষম্যন্তার প্রধান কারণ : 16-25 বৎসরের মধ্যেই রোগ সূরূ হয়।
- গুরুতর ব্যবহারে চিকিৎসা হয়।
- অনেকেই এই রোগে ভোগে। পৃথিবীতে শতকরা 1 জন - তার অর্থ বি.সি.তে কমপক্ষে 40 হাজার লোক এই রোগে অসুস্থ হয়।

SCHIZOPHRENIA IS NOT: স্কিজোফ্রেনিয়া যা নয়:

- খন্ডিত ব্যক্তিত্ব এর কারণ নয়।
- শৈশবকালে মানসিক আঘাত, পিতামাতার অবহেলা অথবা দারিদ্র্যতা এর কারণ নয়।
- ব্যক্তিগত অসাফল্য বা স্বকীয় কর্মের প্রতিফল এর কারণ নয়।

FACTS তত্ত্ব নিচ্য:

- স্কিজোফ্রেনিয়ার উপসর্গ হল বিশৃঙ্খল চিন্তাধারা, অনুভব শক্তি ও ব্যবহারিক পরিবর্তন, আশঙ্কাগুরুত্ব এবং অলীক ক্ষমতা রোধ।
- স্কিজোফ্রেনিয়া একটি গুরুতর মানসিক রোগ। শতকরা 40-50% ভাগ ঝঁঁগী আত্মহত্যার চেষ্টা করে। প্রায় শতকরা 10-15% ভাগ আত্মহত্যায় সফল হয়।
- রোগের প্রাথমিক অবস্থায় সঠিক চিকিৎসা দরকার। এখন প্রমান পাওয়া যায় যে তাড়াতাড়ি এই রোগের চিকিৎসা সুরূ হলে ঝঁঁগীরা সম্পূর্ণ স্থাভাবিক হতে পারে।

- হাসপাতালবাসী রুগ্নীদের মধ্যে ৪% স্থান (bed) স্কিজোফ্রেনিয়া রুগ্নীদের জন্য ব্যবহৃত হয়। অন্যান্য যে কোন রোগের তুলনায় এই সংখ্যা অনেক বেশী।
- প্রতি ১০০ জনের মধ্যে ১ জন স্কিজোফ্রেনিয়া রোগে আঞ্চান্ত হয়। কানাড়ায় প্রতিবছর ২৯০,০০০ জন তাদের জীবনের কোন না কোন অবস্থায় এই রোগে ভোগে। এই রোগের চিকিৎসা ও সামাজিক রক্ষণাবেক্ষণের খরচ বছরে \$ ৪.৫ বিলিয়ন ডলার। অথচ এই রোগের গবেষণার জন্য অন্য যে কোন প্রধান রোগের তুলনায় অনেক কম খরচ করা হয়।
- এখনও পর্যন্ত এই রোগের জন্য সম্পূর্ণ নিরাময়কারী চিকিৎসার ব্যবস্থা করা সম্ভব হয়নি। কিন্তু উন্নত চিকিৎসা পদ্ধতিতে ইদানীং আশা রয়েছে পাওয়া যায়। মস্তিষ্ক ও মানসিক রোগের উপর নৃতন গবেষণার ফলে এই রোগের কারণ সম্পর্কে আমরা নৃতন তথ্য ও জ্ঞান লাভ করেছি।
স্কিজোফ্রেনিয়া রুগ্নীদের মধ্যে অনেকেই অবাস্তব চিতা, সন্দেহ, অলীক শুণবণ ইত্যাদি উপসর্গে ভোগে। অতি আশঙ্কা বোধ, তীব্র অহেতুক ভয়, ভারসাম্যহীন অবাস্তব চিতায় ভীত হয়ে তারা গভীর মানসিক বিষাদ ও নৈরাশ্যে ভোগে, কানে অলৌকিক কিছু শোনা বা চেখে অলৌকিক কিছু দেখা, অথবা অবাস্তব ভয় ও তীব্র ভয়জনিত আবেগ তাদের মনে অস্বাভাবিক ব্যবহার জাগায়। সঠিক রোগের নির্ণয় ও সঠিক চিকিৎসা সুরূ না হলে রুগ্নীদের আতীয় স্বজন ও বন্ধুমত্তলী রুগ্নীদের মর্মান্তিক অবস্থা না বুঝতে পেরে তাদের পরিত্যাগ করে।

SYMPTOMS

Symptoms: উপসর্গসমূহ:

স্কিজোফ্রেনিয়া উপসর্গগুলিকে তিনি শ্রেণীতে ভাগ করা যায়। সদর্থক, ইতিবাচ ক উপসর্গ (positive symptoms), বিশৃঙ্খল উপসর্গ (disorganized symptoms) এবং নির্দর্থক, নেতিবাচ ক উপসর্গ (negative symptoms).

Positive Symptoms: সদর্থক উপসর্গসমূহ:

• Hallucinations: অবাস্তব ভয়:

স্কিজোফ্রেনিয়া রুগ্নী কানে অলৌকিক কিছু শুনতে বা চেখে অলৌকিক কিছু দেখতে পায় ও অনেক সময় অবাস্তব স্বাদ, গন্ধ বা স্পর্শ অনুভব করে বাস্তবে যাব অস্তিত্ব নাই।

- Delusions: অবাস্তব ভাবনাশিক্ষি:

রুগ্নীরা অবাস্তব ও উদ্রূট কল্পনা করে বাস্তবে যাব কোন কারণ খুঁজে পাওয়া যায় না।

- Paranoia: অতি আশঙ্কাগ্রস্ততা:

এই রুগ্নীদের বিশ্বাস যে অন্যরা তাদের মনের কথা জেনে যাবে বা রুগ্নীর ক্ষতি করার জন্য পরিকল্পনা করছে অথবা অন্যরা গোপনে রুগ্নীর উপর নজর রাখছে এইরূপ অহেতুক আশঙ্কা।

- Grandiosity: আত্মস্মৃতি ও অতিপ্রফুল্লতা:

এই রুগ্নীদের বিশ্বাস যে তারা অন্যান্যদের মনকে পরিচালিত করতে পারে, অথবা নিজেকে একজন কেউকেটা মনে করে, অথবা নিজের মধ্যে প্রচুর ক্ষমতাসম্পন্ন ব্যক্তিত্ব অনুভব করে (লেখক, শিল্পী, আবিষ্কারক, ধর্মাত্ম্যা, রাজনীতিবিদ, পুলিশ অথবা সৈনিক, ইত্যাদি)।

“সদর্থক” (Positive) কথার অর্থ ‘ভাল’ এই নয়। এই উপসর্গগুলি সাধারণতঃ থাকার কোন কারণ নাই।

সদর্থক উপসর্গগুলিকে অনেক সময় মনোবিকার / মানসিকবিকার (psychotic) উপসর্গ বলা হয়, কারণ এই রুগ্নীরা অনেক প্রয়োজনীয় ব্যাপারে বাস্তবজগতের বাহিরে বাস করে।

Disorganized Symptoms: বিশৃঙ্খল উপসর্গ:

- Disorganized Perceptions: বিশৃঙ্খল অনুভ বশিক্ষি:

এই রোগে ব্যক্তির চিত্তশিক্ষি, ভাবনাশিক্ষি, অনুভ বশিক্ষি ও দৈনন্দিন ব্যবহারে চুড়ান্ত বিশৃঙ্খলা লক্ষ্য করা যায়। অতি সাধারণ ঘটনাও রুগ্নীদের কাছে অস্বাভাবিক ও ভৌতিপ্রদ মনে হয়। এই রুগ্নীরা পারিপার্শ্বিক শব্দ, বং বা গঠণ সম্বন্ধে স্পর্শকাতর হয়।

- Confused Thinking and Speech: অবাস্তব চিত্ত ও কথাবার্তা:

এই রোগে লোকজনের সঙ্গে স্বাভাবিক কথোপকথন বা সম্পর্ক বজায় রাখার ক্ষমতা লোপ পায়।

- Disorganized Behaviour: বিশৃঙ্খল ব্যবহার:

স্কিজোফ্রেনিয়া রোগে হাঁটাচলায় ধীরতা আসে, একই মুদ্রাদোষের পুনরাবৃত্তি বা নিয়মিত হাত পা একই ভাবে ঢালনা করে। এই রোগের গুরুতর অবস্থায় মানুষকে অকর্মণ করে - কথা বলা বা চলার ক্ষমতা হারায় এবং রুগ্নী একই ভাবে বহুক্ষণ ধরে তস্ময় হয়ে থাকে।

Negative Symptoms: নার্ভেটিক (নেতিবাচক) উপসর্গগুলি:

যদিও সদর্থক উপসর্গের তুলনায় নার্ভেটিক উপসর্গ কম লক্ষণীয় তবুও নেতিবাচক উপসর্গ রূগ্ণীর দৈনন্দিন জীবনে প্রচল্প পরিবর্তন আনে। এখানে উল্লেখযোগ্য যে “নার্ভেটিক” এই শব্দ রূগ্ণীর মানসিক আবেগ সম্বন্ধে নয়। রূগ্ণীর ভাবাবেগ যা স্বতঃ বিরাজমান এখানে সেই আবেগের অভাব।

- Emotional flatness: অবিকার মনোভাব:
- Lack of expression: অপ্রকাশিত আবেগ:
- Brief Speech that lacks content: স্বল্প, অযৌক্তিক কথোপকথন:
- Little pleasure or interest in life: জীবন থেকে আনন্দ চলে যাওয়া:
- Lack of motivation or energy: প্রাণশক্তি ও উৎসাহের অভাব:
- Lack of attention to personal hygiene: নিজের শরীর ও স্বাস্থ্যের প্রতি অবহেলা:

**IF YOU KNOW SOMEONE WITH SCHIZOPHRENIA, CONTACT US.
GET THE FACTS**

আপনি যদি কোন স্কিজোফ্রেনিয়া রূগ্ণীকে জানেন, আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।
রোগের তত্ত্বগুলি জানুন।

What Causes Schizophrenia?

স্কিজোফ্রেনিয়া রোগের কারণ কি ?

এখন গবেষকরা স্বীকার করেন যে, যদিও স্কিজোফ্রেনিয়া রোগের আসল কারণ এখনও আবিষ্কৃত হয়নি, কিন্তু এই ধাঁধার অনেক অংশই স্পষ্ট হতে চলেছে।

গবেষণার বিষয় ও বিশেষ লক্ষ্য হল:

- **Biochemistry:** জৈবরসায়ন: স্কিজোফ্রেনিয়া ঝুঁটীদের মধ্যে স্নায়ুরাসায়নিক (neurochemical) বিশৃঙ্খলা লক্ষিত হয়। তাই কিছু গবেষকরা মস্তিষ্ক কোষাণুর মধ্যে ইঙ্গিং বিনিময়কারী স্নায়ু ইঙ্গিং সরবরাহকারী কোষ (neuro transmitters) সম্বন্ধে গবেষণা করছেন। বর্তমানকালে মানসিক রোগ নিবারণকারী ঔষধ তিনটি বিভিন্ন স্নায়ু ইঙ্গিং সরবরাহকারী প্রথার উপর নির্ভর করে (dopamine, serotonin, and norepinephrine ডেপামিন, সেরোটোনিন, এবং নরএপিনেফ্রিন)।
- **Cerebral Blood Flow:** মস্তিষ্কে রক্ত চলাচল:
বর্তমানে মস্তিষ্কের ছায়া প্রতিবিম্ব প্রণালী (PET Scans) দ্বারা গবেষকরা মস্তিষ্কের কোন কোন অংশ ইঙ্গিং বিনিময়ে লিপ্ত ও সঞ্চয় চিহ্নিত করতে পারেন। স্কিজোফ্রেনিয়া ঝুঁটীরা মস্তিষ্কের বিভিন্ন অংশের মধ্যে সহযোগিতার কাজে বাধা পায়। উদাহরণ যেমন, চিতা বা কথা বলার সময় বেশীর ভাগ লোকের ফ্রন্টাল লোব (Frontal lobe) বিশেষ সঞ্চয় হয় ও কথা শেনার জন্য নির্দিষ্ট অংশ নির্দিয় হয়ে পড়ে। স্কিজোফ্রেনিয়া ঝুঁটীর ক্ষেত্রে ফ্রন্টাল লোব সঞ্চয় হয় কিন্তু মস্তিষ্কের অন্যান্য অংশের সঞ্চয়তা লাঘব হয় না ("dampening" or "filtering")। অতি আশঙ্কাগুরুত্ব থাকার কালে মস্তিষ্কের বিশেষ অংশে অস্বাভাবিক সঞ্চয়তা গবেষকরা লক্ষ্য করেছেন।
- **Molecular Biology:** পরমাণবিক জীববিদ্যা:
স্কিজোফ্রেনিয়া ঝুঁটীদের কোন কোন প্রকার মস্তিষ্ক কোষাণুর মধ্যে অসম আকার ও ব্যবহার লক্ষিত হয়। যেহেতু মস্তিষ্ক কোষাণু শিশু জন্মাবার বহুপূর্বেই তৈরী হয়, তাই মনে করা হয় যে
 - এই অসম - আকার - প্রকার জন্মাবার পূর্বে ঘটিত স্কিজোফ্রেনিয়া রোগের কারণ অথবা
 - এই অসম আকার - প্রকার এই রোগ হওয়ার ভবিষ্যৎ সম্ভাবনার ইঙ্গিং দেয়।

- **Genetic predisposition:** জন্মগত রোগ প্রবণতা:

প্রজননবিদ্যা (Genetic) সংখ্যান্ত গবেষণা চলেছে বটে, কিন্তু এখনও পর্যন্ত স্কিজোফ্রেনিয়ার জন্য দায়ী বংশগত জীন (gene) আবিষ্কৃত হয়নি। স্কিজোফ্রেনিয়া রোগ অনেক সময় একই বংশে একাধিক জনকে আঠমন করে। আবার বহু ক্ষেত্রে অনেক স্কিজোফ্রেনিয়া ঝগীর মধ্যে বংশানুগত রোগের ইতিহাস খুঁজে পাওয়া যায় না।

- **Stress:** মানসিক চাপ:

মানসিক চাপ স্কিজোফ্রেনিয়া রোগ সৃষ্টি করে না। কিন্তু এমন প্রমাণ পাওয়া যায় যে মানসিক চাপের ফলে রোগের উপসর্গ বহুল পরিমাণে বৃদ্ধি পায়।

- **Drug Abuse:** মাদকাসংজ্ঞি:

মাদক দ্রুব্য (মদ, তামাক, গাঁজা, ছাস, আফিম ও হিরোইন) ব্যবহারে স্কিজোফ্রেনিয়া রোগ হয় না। কোনকোন মাদকদ্রুব্য স্কিজোফ্রেনিয়া রোগের উপসর্গ বাড়িয়ে দেয় অথবা মনোবিকারজনিত ঘটনা (psychotic episode) প্রকাশ করে। মাদক দ্রুব্য ব্যবহারে সুস্থ মানুষের মধ্যেও স্কিজোফ্রেনিয়া রোগের মত উপসর্গ দেখা দেয়।

- **Nutritional theories:** পুষ্টি তত্ত্ব:

স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য যদিও ঝগীদের পুষ্টি কর উপাদান দরকার কিন্তু বিশেষ কোন ভিটামিনের অভাবে স্কিজোফ্রেনিয়া রোগ হয় না। প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন দ্বারা চিকিৎসা প্রণালী বিশ্বাসযোগ্য নয়। কোনকোন ক্ষেত্রে ভিটামিন ব্যবহারে রোগের উপশম হয়। কিন্তু এই অবস্থা মানসিক বিকার বিরুদ্ধ ঔষধ ব্যবহার (antipsychotic medication), পুষ্টিকর খাদ্যদ্রুব্য, ভিটামিন ব্যবহার ও ঔষধাদির মিলিত ফলাফল। অথবা – এই ঝগীরা সেই শ্রেণীভুক্ত যাদের, চিকিৎসা যেমনই হটক না কেন, রোগ উপশম হয় ও ঝগী নীরোগ হয়।

HOW IS SCHIZOPHRENIA TREATED ?

স্কিজোফ্রেনিয়া রোগের চিকিৎসা প্রণালী কি ?

যদিও স্কিজোফ্রেনিয়া রোগের সম্পূর্ণ নিরাময় এখনও পর্যন্ত সম্ভব হয়নি, কিন্তু এই রোগ চিকিৎসাধীন। সঠিক চিকিৎসা প্রণালী নিম্নলিখিত রূপে হয়:

Medication: ঔষধাদির ব্যবহার:

বেশীর ভাগ ঝগী নিয়মিত ঔষধ সেবনে রোগের প্রকাশ বন্ধ রাখতে পারে। কোন ঔষধ ব্যবহারে কোন ঝগীর ক্ষেত্রে ভাল ফল দেবে তা আগে হতে জানা যায় না। বিভিন্ন ঔষধ ও মাত্রার সংযোজন আবশ্যিক। এই পরীক্ষা নিরীক্ষার ফল সকলের পক্ষেই কঠট কর। কোন কোন ঔষধে অপ্রীতিকর ফল লাভ হয় - শুষ্ক মুখ, ঘুমঘুম ভাব, পেশী শঙ্খ হয়ে যায়, অশান্ত ছটফটে ভাব, ইত্যাদি।

Education: শিক্ষাব্যবস্থা:

ঝগী ও পরিবারবর্গকে স্কিজোফ্রেনিয় রোগ সম্বন্ধে জানতে হবে। সম্মিলিত পারিবারিক মতামত নিয়ে চিকিৎসাপ্রণালী ঠিক করা দরকার। পরিবারের তরফ থেকে খোঁজ নেওয়া দরকার যে এই অঞ্চলে দৈনিক সাহায্য, সাহায্যকারী গোত্রিত, কর্ম ও মনোরঞ্জক কর্মানুষ্ঠানের কি কি ব্যবস্থা আছে। ঝগী ও তার পরিবারমন্ডলীকে এই রোগের অস্তিত্ব স্বীকার করে নেওয়া বিশেষ প্রয়োজন এবং সেই সাথে এই রোগের ভাল ব্যবস্থাপনা শিখে নেওয়া দরকার।

Family Counselling: পরিবারবর্গের জন্য উপদেশ:

যে হেতু ঝগী ও আত্মীয় স্বজন সকলেই তীব্র মানসিক চাপে ভোগে, তাদের জন্য এই রোগের বিশেষজ্ঞের জরুরী পরামর্শ অনেক উপকার করে।

Hospitalization and Regular Follow-up: হাসপাতালের ব্যবস্থা ও নিয়মিত

দেখাশোনা: গুরুতর স্কিজোফ্রেনিয়া ঝগীর হাসপাতালে থাকা দরকার হতে পারে। এখানে ঝগীর নিয়মিত পর্যবেক্ষণ, পরীক্ষা ও রোগনির্ণয় এবং বিশেষজ্ঞের অধীনে চিকিৎসা সুরূ হওয়া সম্ভব। হাসপাতালে বাখার উদ্দেশ্য এই যে এখানে সঠিক চিকিৎসা প্রণালী ও ঝগীর বক্ষণাবেক্ষণ হয়। রোগ আয়তাধীন হলে ও ঝগীকে হাসপাতাল হতে ছেড়ে দিলে নিয়মিত ঝগীর তত্ত্বাবধানে রোগের পুনরাবৃত্তির সম্ভাবনা কমে।

Residential and Rehabilitation Programs: আবাসিক ও পুনর্স্বাভাবিকীকরণ ব্যবস্থা: সামাজিক মেলামেশাৱ শিক্ষা, তাৰ সাথে আবাসিক খেলাধুলা ও হাতেৰ কাজ কৱাৱ
সুযোগ মানসিক অসুস্থ ঝগীৰ পক্ষে বিশেষ প্ৰয়োজনীয়। চিকিৎসা প্ৰণালী হিসাবে এই
ব্যবস্থাপনায় বহুলাংশে গুৰুতৰ মানসিক ঝগীৰাও সম্পূৰ্ণ স্বাভাবিক হয়ে পূৰ্বজীবনে ফিৱে
আসে।

Self-Help Groups: স্বয়ং-সহায়তা দল:

পৰিবাৱৰ্গ একে অপৱকে সাহায্য কৱতে পাৱে এবং বিশেষ প্ৰয়োজনীয় গবেষণা
লোকশিক্ষা এবং গোত্তীগত ও হাসপাতালাধীন ব্যবস্থাপনাৰ অনুকূলে মতামত দিতে
পাৱে। মানসিক অসুস্থ ঝগীৰাও এই সব ব্যাপাৱে সাহায্য কৱতে ও মতামত দিতে পাৱে,
এবং স্কিজোফ্ৰেনিয়া ঝগীৰা একে অপৱকে বয়স্য হিসাবে সাহায্য কৱতে পাৱে।

Nutrition, Sleep and Exercise: পুষ্টি, নিদ্রা ও ব্যায়াম:

যে কোন রোগেৰ মতই স্কিজোফ্ৰেনিয়া রোগ নিৰাময়েৰ জন্য ধৈৰ্য্য দৰকাৱ। পুষ্টি কৰ খাদ্য
ব্যবহাৱ, প্ৰয়োজন মত নিদ্রা এবং নিয়মিত ব্যায়াম নিৰাময়ে সাহায্য কৱে। রোগ ও
চিকিৎসাপ্ৰসূত বাড়তি উপসৰ্গ প্ৰয়োজন মত খাওয়া দাওয়া, নিদ্রা, এবং ব্যায়ামেৰ কাজে
ব্যাঘাত ঘটায়। খাদ্যে অৱঁচি, কৰ্মে অনীহা এবং সাধাৱণ দৈনন্দিন কাজে বীতৰাগ জন্মায়।
ঝগীৰ খাওয়াৰ কথা মনে থাকে না অথবা খাদ্যদ্রব্য সম্বন্ধে সন্দিঙ্গ হয় যাৱ ফলে
নিত্যকৰ্মাদি পৱিচলনায় উপদেষ্টাৰ সাহায্য দৰকাৱ। যদি আপনি ঝগীৰ স্বজন বা বন্ধু
হিসাবে সাহায্য কৱতে চান : ধৈৰ্য্য অবলম্বন কৱন। সব চেয়ে বড় কথা এই যে ঝগীৰ
অ্যত্তপ্রণতা ও ইচ্ছাৰ অভাৱ দেখে নিজেকে দায়ী কৱবেন না।

Electroconvulsive Therapy (ECT): তড়িৎ আক্ষেপক চিকিৎসা (ইসিটি):

ইসিটি সাধাৱণতঃ স্কিজোফ্ৰেনিয়া ঝগীৰ ক্ষেত্ৰে প্ৰয়োগ কৰা হয় না যদি না তাৰা গভীৰ
অবসাদে ভোগে ও অনেকদিন ধৰে আত্মহত্যাৰ চেষ্টা কৱে এবং ঔষধ ও চিকিৎসায় কোন
ফল লাভ না কৱে।

“HOW CAN WE FIND APPROPRIATE MEDICAL HELP?”

“সঠিক চিকিৎসার ব্যবস্থাপনায় কোথায় ডাঙোরী সাহায্য পাওয়া যায় ?”

বেশীর ভাগ পরিবারই আত্মীয়দের মধ্যে কারো স্কিজোফ্রেনিয়া রোগ হলে ডাঙোর খুঁজতে গিয়ে আতঙ্কিত হয়। খুব অল্প সংখ্যক ডাঙোর স্কিজোফ্রেনিয়া রোগ জানে বা এই রোগের ব্যপারে অনুসন্ধিৎসা প্রকাশ করে। এই সমস্যার কোন সহজ প্রতিকার পাওয়া যায় না।

প্রথমতঃ- স্কিজোফ্রেনিয়ার সাথে অন্যান্য অনেক রোগের মিল আছে, কাজেই রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসার জন্য উক্তম বিশেষজ্ঞের প্রয়োজন। যেহেতু স্কিজোফ্রেনিয়া একটি দুরারোগ্য ব্যাধি, বিরতিহীন চিকিৎসাপনা এবং ঔষধাদির ব্যবহার প্রয়োজন। মানসিক রোগের বিখ্যাত বিশেষজ্ঞ ফুলার টোরী বলেন : “ডাঙোর খোঁজার কাজে অবহেলা করা চলে না।”

সুরুতেই ডাঙোরকে প্রশ্ন করে স্কিজোফ্রেনিয়া রোগের বিশেষজ্ঞের সন্ধান নিতে হবে। আর একটা উপায় হল যে স্কিজোফ্রেনিয়া ঝুঁঁটীর পরিবার মন্ডলীর কাছে খোঁজ নেওয়া। এরা আপনার গোত্থীর মধ্যে বিশেষ সহায়কদের সাথে পরিচয় করিয়ে দেবে এবং আপনার অযথা সময় নষ্ট ও হতাশার হাত হতে রক্ষা করবে। স্থানীয় স্কিজোফ্রেনিয়া সমিতির এই ধরণের খবরা খবর লেনদেনের কাজ খুবই মূল্যবান এবং স্কিজোফ্রেনিয়া সমিতিতে যোগ দেওয়ার এটাই অন্যতম কারণ।

বিশেষ পারদর্শী চিকিৎসক খুঁজে পাওয়া ছাড়াও এই রোগ সম্বন্ধে সহানুভূতি সম্পর্ক, সহমশৰী এবং যিনি অন্যান্য বিশেষজ্ঞদের সাথে একযোগে কাজ করতে পারেন, এমন একজন বিশেষজ্ঞ পাওয়া দরকার।

স্কিজোফ্রেনিয়া বিশেষজ্ঞ ফুলার টোরী বলেন:

“মনস্তত্ত্ববিদ, মনস্তাত্ত্বিক সেবিকা, সমাজকর্মী, কায়নির্বাহক (Case Manager) পুনর্স্বাভাবিকী (Rehab) বিশেষজ্ঞ এবং অন্যান্য কর্মীরা একসাথে নিরাময়কারী চিকিৎসার অঙ্গ। যে সব ডাঙোর অন্য বিশেষজ্ঞদের সাথে একযোগে কাজ করতে রাজী না হন তবে যত বড় মনস্তাত্ত্বিক বিশেষজ্ঞ হউন না কেন তাঁরা স্কিজোফ্রেনিয়া রোগের চিকিৎসার উপর্যুক্ত নন।”

বিশেষ করে এমন একজন চিকিৎসক পেতে হবে যিনি:

- বিশ্বাস করেন যে স্ফিজোফ্রেনিয়া একটি মস্তিষ্কের রোগ
- রোগের সবিস্তর বিবরণ গ্রহণ করেন
- সম্ভাব্য অন্যান্য রোগের সমস্যা বিচার করে দেখেন
- মনোবিকার প্রতিরোধ ওষধ সম্মানে বিশেষজ্ঞ হন
- সুতৃত্ব ভাবে রোগের উপসর্গ অনুসরণ করেন
- প্রয়োজন মত চিকিৎসা পদ্ধতি পরিবর্তন করেন
- নিয়মত ঔষধাদির পুনর্বিচার করেন
- ঝুঁঁগীর সম্যক কল্যাণ চিত্তা করেন এবং প্রয়োজন মত ঝুঁঁগীর শুশ্রায়া, আবাস, সামাজিক ও অর্থনৈতিক সাহায্যের জন্য পরামর্শদেন ও ব্যবস্থা করেন
- বিশদভাবে কি হচ্ছে তা বুঝিয়ে বলেন
- পরিবারবর্গকে ঝুঁঁগীর চিকিৎসার ব্যাপারে অংশ গ্রহণ করান

বিচার করে সিদ্ধান্তে পৌঁছাতে হলে প্রয়োজনীয় বিশদ বিবরণের জন্য আপনি চিকিৎসককে সরাসরি প্রশ্ন করুন: কেমন করে স্ফিজোফ্রেনিয়া রোগ সুরু হয়? নুতন ঔষধাদি যেমন রিসপেরিডোন, ক্লোজাপাইন অথবা ওলানজাপাইন (risperidone, clozapine or olanzapine) সম্বন্ধে আপনার কি অভিজ্ঞতা আছে? স্ফিজোফ্রেনিয়া চিকিৎসায় মনস্তাত্ত্বিকের পরামর্শ করত্বানি প্রয়োজনীয়? পুর্ণস্বাভাবিকী হওয়ার সম্ভাবনা করত্বানি?

যদি চিকিৎসার পরামর্শ পছন্দ না হয় অথবা চিকিৎসকের উপর অবিশ্বাস জন্মায় তবে অন্য চিকিৎসক এমন কি অন্য শহরবাসী চিকিৎসকের কাছে গিয়ে তাঁদের পরামর্শ ও মতামত নেওয়ার অধিকার আপনার আছে।

Medication UPDATE: (ঔষধ-সম্বন্ধীয় নূতন তথ্য)

এই বিজ্ঞপ্তিতে পুরাতন মনোবিকার নিরাময়কারী ঔষধের (antipsychotic medication) বদলে নূতন অবিশেষ (atypical) ঔষধ ব্যবহারের ফলাফল আলোচনা করা হয়েছে।
সর্বকালের সাবধানবাণী ...এই বিজ্ঞপ্তিই এই বিষয়ের শেষ কথা নয়। বিশেষ ঝগীর ক্ষেত্রে
ঔষধাদির জন্য চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ ছাড়া চলেনা।

“Standard” Antipsychotics

“মানময়” মনোবিকার নিরাময়কারী ঔষধ

মানসিক স্বাস্থ্য বিশারদ ঔষধাদির জন্য যে সমস্ত কারীগরী শব্দ (lingo) ব্যবহার করেন তার কিছুটা শেখা দরকার। কিছুকাল পূর্বেও চিকিৎসকরা antipsychotic ঔষধকে নিউরোলেপটিক neuroleptics বলতেন কারণ এই ঔষধ ব্যবহারে স্নায়ুতন্ত্রের উপসর্গ সুরূ হয়। বেশ কিছুদিন ধরে যে সমস্ত ঔষধ ব্যবহৃত হচ্ছে সেগুলিকে মানময় মনোবিকার নিরাময়কারী বলা হয়। উদাহরণ হিসাবে থোরাজাইন (Thorazine), মেলেরিল (Mellaril), মডিকেট (Modecate), প্রোলক্ষিন (Proloxitin), নাভেন (Navane), স্টেলাজিন (Stelazine), এবং হেলডল (Haldol) প্রভৃতি মনোবিকার নিরাময়কারী ঔষধ।

বিহুলকারী ঔষধাদি সম্বন্ধে জানার চেষ্টা বিফলতা আনে। সহজ ভাষায় লেখা গ্রন্থ যেমন ফুলার টোরীর (Surviving Schizophrenia) এই বিষয়ে সাহায্য কারী।

Side Effects (EPS) ঔষধজনিত বাড়তি উপসর্গ (ইপিএস)

ঔষধজনিত উপসর্গ মনোবিকার নিরাময়কারী (Standard anti-psychotic) ঔষধ ব্যবহারের প্রধান সমস্যা। স্নায়ুতন্ত্রের এই অতিরিক্ত উপসর্গকে অতিরিক্ত পিরামীডিয় উপসর্গ (Extrapyramidal side effects) সংক্ষেপে (EPS) বলা হয় যেহেতু মস্তিষ্কের বিশেষ স্থানে এই ঔষধ বাড়তি উপসর্গ সৃষ্টি করে। EPS এর বিশেষ উদাহরণ হল ধীর গতি (akinesia) চতুর্থ অঙ্গস্পন্দনাদি (akathisia) এবং মন্দ বিশৃঙ্খল গতি (tardive dyskinesia)।

“Atypical” Antipsychotics “অবিশেষ” মনোবিকার বিরোধী ঔষধ

নূতন মনোবিকার বিরোধী ঔষধকে “অবিশেষ” মনোবিকার বিরোধী ঔষধ বলা হয়। অধুনা “অবিশেষ” ঔষধ সচরাচর ব্যবহৃত হয়। এই ঔষধকে “অবিশেষ” বলা হয় কারণ:

- মানময় ঔষধের রাসায়নিক বিন্যাসের সাথে এর কোন মিল নাই।
 - এই গুলি মানময় ঔষধের তুলনায় আলাদা পথে কার্যকরী হয়।
 - এই গুলি মানময় ঔষধের তুলনায় অনেক কম ইপিএস (EPS) তৈরী করে।

“মনোবিকার উপসর্গের চিকিৎসার জন্য অনেক নৃতন এবং উত্তেজক চিকিৎসার ব্যবস্থা আছে। অবিশেষ মনোবিকারবিরোধী ঔষধ ব্যবহারে চিকিৎসার নৃতন সন্তাবনা আনে যা কিছুদিন আগে পর্যন্ত সন্তুষ্ট ছিল না। অবশ্য নৃতন সন্তাবনা নৃতন সমস্যার সৃষ্টিকরে...কম কিন্দের ঝুঁকি নিয়ে ঔষধের শ্রেষ্ঠ ফল প্রাপ্তি সন্তুষ্ট”- পিটার ওয়াইডেন, এমডি (Peter Weiden,M.D.)।

বর্তমানে কানাডায় চারপুকারের অবিশেষ মনোবিকার বিরোধী ঔষধ পাওয়া যায় -
রিসপেরিডোন (risperidone), ক্লোজাপাইন (clozapine), ওলানজাপাইন (olanzapine),
এবং কুয়েসিয়াপাইন (quetiapine)

Risperidone (Risperdal) and Olanzapine (Zyprexa)

ବିସପେରିଡୋନ (ବିସପେରିଡ଼ଲ) ଏବଂ ଓଲାନଜାପାଇନ (ଜିପେନ୍କା)

বর্তমানে এই দুই ঔষধ ব্যবহারের ফলাফল খুব আশাজনক। যদিও সকলের পক্ষে সমান কার্য্যকারী হয়না, কিন্তু নৃতন নির্ণীত ঝুঁটুদের জন্য চিকিৎসকেরা এই ঔষধ প্রাথমিক চিকিৎসা হিসাবে ব্যবহার করেন। বি. দ্র.; ঝুঁটুরা, তাদের পরিবার ও চিকিৎসকমণ্ডলীর আবেদন থাকা স্বত্তেও B.C.Pharmacare এখনও পর্যন্ত প্রাথমিক চিকিৎসায় olanzapine এর ব্যবহার সমর্থন করে না - এই অবস্থার পরিবর্তন শীঘ্ৰই হবে আশা কৰছি।

Clozapine (Clozaril): ক্লোজাপাইন (ক্লোজারিল):

ক্লোজাপাইনের খ্যাতির কারণ এই যে চিকিৎসাবিশেষজ্ঞ স্নিজেফ্রেনিয়ার একত্তীয়াৎশ রূগ্ণীর ক্ষেত্রে অন্যকোন ঔষধ কার্য্যকরী হয়না কিন্তু ক্লোজাপাইন ব্যবহারে অবস্থার কিঞ্চিং উন্নতি হয়। যে সব রূগ্ণীর ব্যবহারে মন্দবিশৃঙ্খল গতি উপসর্গ দেখা যায়, তাদের ক্ষেত্রে এই ঔষধ দিতে বলা হয় কারণ এই ঔষধ রূগ্ণীর উপসর্গ সৃষ্টি করে না বা বাড়ায় না।

କ୍ଲୋଜାପାଇନେ ର ପ୍ରଧାନ ବିପଦ ଏହି ଯେ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାରେ ରତ୍ନେର ସ୍ଥେତକଣିକାର ସାମାନ୍ୟ ନିମ୍ନଗତି (1%) ଲକ୍ଷିତ ହୁଏ, ଯାତେ ରୁଗ୍ଗିର ପ୍ରତିରୋଧ କ୍ଷମତା ହୁଅ ପାଇଁ । କାଜେଇ କ୍ଲୋଜାପାଇନ ଚିକିତ୍ସାର ରୁଗ୍ଗିର ନିୟମିତ ରତ୍ନୀକଣିକାର ସଂଖ୍ୟା ନିର୍ଣ୍ୟ କରା ଦରକାର ।

Quetiapine (Seroquel): কোটাইপিন (সেরোকুএল):

সবচেয়ে নৃতন কানাডায় ব্যবহারের জন্য অনুমোদিত ঔষধের নাম সেরোকুএল (Seroquel)। দুর্ভাগ্য এই যে এখনও পর্যন্ত B.C.Pharmacare এই ঔষধের জন্য খরচ জোগায় না। রুগ্নি ও তার পরিবার এই ঔষধের খরচাখরচ জানতে ইচ্ছুক হলে তাঁদের চিকিৎসকের মাধ্যমে Zeneca Pharma Inc. এই ঔষধের নির্মাতার প্রতিনিধির সাথে যোগাযোগ করুন।

New Antipsychotics Under Development:

নৃতন মনোবিকার নিরাময়কারী ঔষধাদি প্রস্তুতিকরণের প্রচেষ্টা।

বর্তমানে অন্যান্য নৃতন antipsychotic ঔষধের পরীক্ষা চলেছে। পরীক্ষার ফলাফল গ্রহণযোগ্য হলে আদুর ভবিষ্যতে এই সব ঔষধ চিকিৎসার জন্য পাওয়া যাবে।

Reason for Switching Medication: ঔষধ পরিবর্তনের কারণ

Standard Antipsychotic ঔষধের বদলে atypical antipsychotic ঔষধ ব্যবহারের কারণ গুলি:

- স্থায়ী সদর্থক উপসর্গ (অহেতুক ভয়, আশঙ্কাবোধ, ইত্যাদি) যদিও রুগ্নী নিয়মিত ঔষধ ব্যবহার করে।
- স্থায়ী নির্বর্থক উপসর্গ (গভীর মানসিক বিষাদ, সামাজিক মেলামেশায় অনীহা, ইত্যাদি) যদিও রুগ্নী নিয়মিত ঔষধ ব্যবহার করে।
- অতিরিক্ত উপসর্গজনিত অসুস্থিতা এবং ঔষধ ব্যবহারে ফল হয়না।
- প্রকট এবং স্থায়ী মন্দু-বিশৃঙ্খল গতি (tardive dyskinesia)

বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই যে কোন সময় ঔষধ পরিবর্তন করা যায়। রুগ্নী নিজে বিচার করে ও পরিবারবর্গ, বন্ধুমত্ত্বী ও চিকিৎসকগোষ্ঠীর সাথে পরামর্শ করুন। মনে রাখতে হবে যে atypical antipsychotic ঔষধে নিজস্ব বাড়তি উপসর্গ সৃষ্টি করে যেমন ওজনবৃদ্ধি এবং যৌনসমস্যা। এ কথা সত্য যে নৃতন ঔষধে কম EPS সৃষ্টি করে - কিন্তু কিঞ্চিৎ উপসর্গ হয়েই থাকে। যাঁরা atypical antipsychotics ব্যবহার করেন, তাঁদের নিয়মিত স্নায়ু সংক্রান্ত উপসর্গের জন্য পরীক্ষা করা দরকার।

যদি standard ঔষধের বদলে atypical antipsychotic ঔষধ ব্যবহার করতে চান, মনে রাখবেন যে এই ব্রাচায় কিছু সমস্যার আলোচনা মাত্র করা হয়েছে। আশা করা যায় যে এই উপদেশ আপনাকে ঠিকমত প্রশংসনীয় করার কাজে সাহায্য করবে।

QUESTIONS (প্রশ্নাবলী)

To Ask The Psychiatrist (মনস্তত্ত্ববিদকে জিজ্ঞাসা করতে হবে)

A Checklist for Families of Patients with Schizophrenia & Other Serious Mental Illness
ফ্রিজোফ্রেনিয়া এবং অন্যান্য গুরুতর মানসিক রূগ্ণী ও পরিবারের জন্য প্রশ্নাবলিকা

- কি ভাবে রোগ নির্ণয় হয় ? চিকিৎসাশাস্ত্রানুযায়ী এই রোগের ধরণ কি ?
- এই বিশেষ রোগের কারণ সম্বন্ধে কি কি জানা আছে ?
- এই রোগের নির্ণয়ে আপনি কতখানি সঠিক ? যদি সঠিক না হন তবে আর কোন রোগ হওয়া সম্ভব এবং কেন ?
- স্থুলপরীক্ষার সময় স্নায়ুতন্ত্রের পরীক্ষা হয়েছিল কি ? সেই ক্ষেত্রে কত ব্যাপক পরীক্ষা করা হয়েছে ও তার ফলাফল কি ?
- অন্য অতিরিক্ত পরীক্ষার জন্য আপনি কি এখন অনুমোদন করবেন ?
- এই সময় দ্বিতীয় মনস্তত্ত্ববিদের পরামর্শ নেওয়ার উপদেশ দেবেন কি ?
- আপনার মতে কোন চিকিৎসা প্রণালী উপকারী হবে ? কেমন করে এই চিকিৎসায় উপকার হবে ?
- এই চিকিৎসায় কি অন্যান্য বিশেষজ্ঞরাও পরিচ্ছ্যা করবেন (স্নায়ুতন্ত্রবিশারদ, মনস্তত্ত্ববিদ, অন্যান্য সম্পর্কিত স্বাস্থ্যবিশেষজ্ঞ) ?
- আপনার অনুপস্থিতে কে আমাদের প্রশ্নের উত্তর দেবে ?
- আপনি কি ধরণের চিকিৎসার পক্ষপাতী এবং এই চিকিৎসায় মনস্তত্ত্ববিদের অবদান কতখানি ?
- এই চিকিৎসা কত ফলপূর্দ হবে ? কতদিন সময় লাগবে ? আপনি কতদিন অন্তর রূগ্ণীকে দেখবেন ?
- চিকিৎসায় রূগ্ণীর উপকৃত হওয়ার শ্রেষ্ঠ প্রমাণ কি ? এবং এই লক্ষণ কতদিনে দেখা দেবে ?
- চিকিৎসা প্রণালী পরিকল্পনায় পরিবারের কর্তব্য কি ? বিশেষতঃ চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করার অধিকার আত্মীয়দের কতখানি ?
- আপনার বর্তমান মূল্যনিরূপণ যদি প্রাথমিক হয় সঠিক খবর দিতে আর কতদিন লাগবে ?
- কি ঔষধ ব্যবহার করবেন ? (ঔষধের নাম ও মাত্রার কথা জিজ্ঞাসা করুন) এই ঔষধের জৈবিক ফলাফল কি এবং এতে কি উপকার হবে ? এই ঔষধ ব্যবহারে কি কি বিপদ

হতে পারে? অতিরিক্ত উপসর্গ দেখা দেয় কি? কত তাড়াতাড়ি এই ঔষধের সুফল জানতে পারব? আমরা কি করে জানব?

- অন্য কোন ঔষধে কি ভাল ফল পাওয়া যায়? যদি তাই হয় তবে আপনার এই ঔষধ ঠিক করার কারণ কি?
- বর্তমানে আপনি কি এই রোগে আঞ্চনিক অন্যরঙ্গীদের চিকিৎসা করছেন? (মনোবিকার বিশেষজ্ঞদের কঠিন ও দীর্ঘকালব্যাপী মানসিক রোগের চিকিৎসার অভিজ্ঞতায় তারতম্য থাকে। চিকিৎসক নিজে এই ঝুঁঁগীর চিকিৎসায় কতখানি লিপ্ত সে খবর জানা দরকার)।
- আপনার সাথে যোগাযোগ করার প্রকৃষ্ট সময় কখন এবং যোগাযোগ করার নির্ভরযোগ্য উপায় কি?
- ঝুঁঁগী ও তার পরিবারবর্গের জন্য স্থানীয় গোত্তীর মধ্যে সাহায্যকারী দলের কার্য্যকলাপ সম্বন্ধে আপনি কি জানেন?
- আপনি ঔষধের গুণাগুণ কেমন ভাবে বিচার করেন? কি কি উপসর্গ হলে ঔষধ বাঢ়াতে হয়, কমাতে হয় বা পরিবর্ত্তন করতে হয়?
- যদি হাসপাতালে থাকতে হয় তবে কোন হাসপাতালে? হাসপাতাল হতে ছেড়ে দেওয়ার ব্যবস্থায় পরিবারবর্গ কি ভাগ নেবে? হাসপাতালে ভর্তি করা এবং জবরদস্তি চিকিৎসার স্বপক্ষে কি আইন আছে?

Some useful questions to ask for special situations:

বিশেষ পরিস্থিতিতে জিজ্ঞাস্য প্রয়োজনীয় প্রশ্নাবলী:

If your relative has manic or depressive symptoms:

যদি আপনার আত্মীয়ের উন্মত্তা বা অবসাদগুরুত্ব থাকে:

- আপনি থাইরয়োডের (thyroid) জন্য পরীক্ষা করিয়েছেন কি? তার ফল কি ছিল?
- যদি না করে থাকেন তবে পরীক্ষা করান ঠিক হবে কি?

If your relative is taking antipsychotic medication:

যদি আপনার আত্মীয় মনোবিকার বিরোধী ঔষধ ব্যবহার করেন:

- আপনি কি অবসাদগুরুত্ব তার উপর লক্ষ্য রাখছেন বা রাখবেন? হাসপাতাল হতে ছাড়া পেলে সেবকের তত্ত্বাবধানে দৈনন্দিন ঔষধ ব্যবহারের কি ব্যবস্থা করা হবে?
- নিয়মিত রংপুরীক্ষার দরকার হবে কি? অন্যান্য রোগের স্তোবনা নাকচ করার জন্য পরীক্ষা করান হয়েছে কি?

If your relative is over 45 years of age:

যদি আপনার আত্মীয়ের বয়স 45 বৎসরের বেশী হয়:

- এই ঔষধে হৃৎপিণ্ডের কাজে কি প্রতিক্রিয়া আনবে? আপনি কি রুগ্নীর ইলেকট্রোকার্ডিওগ্রাম (electrocardiogram) করিয়েছেন? কি ফলাফল পেয়েছেন?
- যদি না করিয়ে থাকেন তবে এটা করান ঠিক হবে কি? অন্যান্য রোগের স্তোবনা নাকচ করার জন্য পরীক্ষা করান হয়েছিল কি?

Questions of your own?

আপনার নিজস্ব প্রশ্নাবলী:

যে প্রশ্ন করতে চান তা লিখে রাখলে সাহায্যকারী হবে। মনস্তত্ত্ববিদের সাথে আলোচনার সময় সীমিত - লিখিত টিপ্পনীর সাহায্যে আপনার সময় শেষ হওয়ার আগেই সব খবর পেয়ে যাবেন। অনেক লোক প্রশ্নের লিখিত উত্তর সাহায্যকারী মনে করেন - এতে রুগ্নীর খবর মনে রাখতে আপনাকে সাহায্য করবে, বিশেষ করে পরীক্ষার ফলাফল ও ঔষধের বিষয়ে।

How Schizophrenia Affects Families

স্কিজোফ্রেনিয়া কেমনভাবে আত্মীয়স্বজনকে আকুলিত করে

যখন পিতামাতা জানতে পারেন যে সন্তান স্কিজোফ্রেনিয়ায় ভুগছে তখন তাঁদের মনে গভীর ভাবাবেগের সৃষ্টি হয়। সাধারণতঃ তাঁরা আশঙ্কিত, দুঃখিত, শ্রেধান্বিত, কিংকর্তব্যবিমুক্ত এবং হতাশ হন। তাঁদের মধ্যে অনেকেই নিম্নলিখিত বাকেয় মনের ভাব প্রকাশ করেছেন।

- Sorrow – দুঃখ- “আমাদের মনে হল যেন সন্তানকে হারিয়েছি”
- Anxiety – উদ্বেগ - “ওকে একা রাখতে বা দুঃখদিতে ভয়পাই ”
- Fear – ভীতি - “ঝগী নিজের বা অপরের ক্ষতি করবে না ত ?”
- Shame and guilt – লজ্জা ও অপরাধীবোধ - “আমরা কি এর জন্য দায়ী ? লোকে কি বলবে” ?
- Feeling of Isolation – একাকীত্ববোধ - “কেউ বুঝতে পারে না”
- Bitterness – তিঙ্গতাবোধ - “আমাদের বেলায় কেন এমন ঘটল ? ”
- Ambivalence toward the afflicted person – ঝগীর প্রতি দ্঵্যর্থক ভাব - ‘আমরা তকে কত ভালবাসি কিন্তু যখন রোগের প্রকোপে সে নিষ্ঠুর হয় তখন ইচ্ছা হয় দূরে সরে যাক।’
- Anger and jealousy – শ্রেধ ও মাংসর্য - ‘ঝগীর প্রতি স্বজনদের সহানুভবতায় ভাইবোনেরা বিরুদ্ধ হয়।’
- Depression – অবসাদগুরুত্ব - “না কেঁদে কথা বলতে পারিনা।”
- Total denial of the illness – রোগ সম্পূর্ণ অস্বীকার করা - “আমাদের পরিবারে এমন হতেই পারে না।”
- Denial of the severity of the illness – রোগের প্রখরতা অস্বীকার করা - “এই অবস্থা থাকবে না।”
- Blaming each other – পরস্পর দোষারোপ - “তোমরা যদি ভাল পিতামাতা হতে।”
- Inability to think or talk about anything but the illness – রোগের কথা ছাড়া অন্য কিছু সম্বন্ধে চিন্তা বা বলার অক্ষমতা - ‘আমাদের সমস্ত জীবন এই ঘটনার পিছনে দিয়েছি।’
- Marital discord – দাম্পত্য কলহ - “আমার স্বামীর সাথে সম্বন্ধ শীতল হয়েছে। অন্তর আমার মৃত দেখছি।”

- Divorce – বিবাহ বিচ্ছেদ - “আমাদের পরিবার চূর্ণ হয়ে গেল।”
- Preoccupation with “moving away” – স্থানান্তর যাত্রার পূর্বাবিষ্ট তা - ‘হয়ত যদি আমরা অন্য কোন স্থানে থাকতাম, অবশ্য ভাল হত।’
- Sleeplessness – অনিদ্রা - “গত সাত বছরে আমার বয়স দ্বিগুণ বেড়েছে।”
- Weight loss – ওজন হ্রাস - “আমরা যাঁতার চাপে পিষ্ট এবং আমাদের স্বাস্থ্যই তার প্রমাণ।”
- Withdrawal from social activities – সামাজিক মেলামেশা এড়ান - “আমরা আর আত্মীয় স্বজনদের মেলায় যায় না।”
- Excessive searching for possible explanations – সম্ভাব্য কৈফিয়ৎ খোঁজার অন্তিম প্রচেষ্টা - “আমরা কি ওর কিছু খারাপ করেছি?”
- Increased use of alcohol or tranquilizers – বেশী মদ বা শমকারী দ্রব্য ব্যবহার - “আমাদের সান্ধ্যপানীয় এখন তিন অথবা চার পাত্রে দাঁড়িয়েছে।”

Concern for the future – ভবিষ্যৎ চিন্তা - “আমরা মারা গেলে ওর কি হবে ?”

How Families Can Help

আত্মীয়রা কিভাবে সাহায্য করতে পারে

1. LEARN TO RECOGNIZE SYMPTOMS: উপসর্গগুলি নিতে শিখুন:

যখন অযৌক্তিক ব্যবহার অনুভব করেন বা দেখেন, তখন চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করা প্রয়োজন। হঠাতে তীব্র উপসর্গ দেখা দিতে পারে, বা উপসর্গ অনেকদিন ধরে প্রকাশ পায়। নিম্নলিখিত উপসর্গগুলি প্রধান :

- ব্যাঙ্গিত্বের লক্ষণীয় পরিবর্তন
- কেউ নজর রাখছে সর্বদা এই অনুভূতি
- চিতাধারা নিয়ন্ত্রণের অক্ষমতা
- অলোকিক স্বর বা শব্দ শোনা যা অন্য কেউ শুনতে পায় না
- সামাজিক মেলামেশায় অতিরিক্ত অনীহা
- অলীক মানুষ বা জিনিষ দেখা যা অন্য কেউ দেখতে পায় না
- ভাষায় প্রকাশ করার অক্ষমতা - অর্থহীন কথাবার্তা
- হঠাতে আধিক্য, যেমন সীমাহীন ধর্ম্মভাব
- আত্মীয়স্বজনের প্রতি অযৌক্তিক ত্রোধ অথবা ভীতিজনক ব্যবহার
- অনিদ্রা ও অশ্বিনতা

এই উপসর্গগুলি এমনকি একসাথে দেখা দিলেও স্কিজোফ্রেনিয়ার প্রমাণ হিসাবে গুরুতর নয়। এইগুলি আঘাত, মাদকদ্রব্য ব্যবহার অথবা গতীর মানসিক আঘাত পাওয়ার ফলে হতে পারে। উদাহরণ যেমন পরিবারের মধ্যে কারো মৃত্যু। অলীক কল্পনার বিনাশটি প্রধান কথা।

2. GET PROPER MEDICAL HELP: উপযুক্ত চিকিৎসার সাহায্য নিন:

- নিজে সচেষ্ট হউন। যদি স্কিজোফ্রেনিয়ার উপসর্গ দেখা দেয়, আপনার ডাক্তারকে রোগ নির্ণয় করতে বা অন্য বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠাতে বলুন। আত্মীয়রাই প্রথমে ঝুঁগীর উপসর্গ লক্ষ্য করে এবং চিকিৎসার সাহায্য নেওয়ার উপদেশ দেয়। মনে রাখবেন যে ঝুঁগী যদি অবাস্তব ভয় ও ভ্রান্ত চিতাকে বাস্তব ভাবে তরে চিকিৎসা করাতে নারাজ হতে পারে।
- লেগে থাকুন। স্কিজোফ্রেনিয়া রোগ জানা ডাক্তার খুঁজে বের করুন। স্কিজোফ্রেনিয়া রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসার জন্য এই রোগের বিশেষজ্ঞ দরকার। এই রোগে উৎসাহী, পটু এবং ঝুঁগী ও তার আত্মীয়দের প্রতি সহমন্ত্বী এমন চিকিৎসক নিয়োগ করুন।

মনে রাখবেন - চিকিৎসক বা মনস্তত্ত্ববিদের উপর যদি আপনার আশ্চর্য না থাকে তবে অন্য কোন চিকিৎসকের মতামত নেওয়ার অধিকার আপনার আছে।

- চিকিৎসক / মনস্তত্ত্ববিদকে সাহায্য করুন। স্কিজোফ্রেনিয়ার রূগ্ণী স্বেচ্ছায় রোগের সব খবর দিতে পারেনা। আপনি নিজে ডাঙোরের সাথে কথা বলুন, বা আপনার মনের কথা জানিয়ে চিঠি লিখুন। সবিশেষ বলুন।
- বারংবার বলুন। আপনি যে সূচা দেবেন তাতে সঠিক রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসার ব্যপারে ডাঙোরের সুবিধা হবে।
- অন্যান্য রোগনির্ণয় ও চিকিৎসা কেন্দ্র: স্বাস্থ্যমন্ত্রক ব্রিটিশ কলান্সিয়ার মানসিক স্বাস্থ্য দপ্তর। রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা, প্রাদেশিক আঞ্চলিক মানসিক স্বাস্থ্য কেন্দ্রে হয়। ফোনের গ্রন্থে খবর দেখুন, অথবা বি.সি. স্কিজোফ্রেনিয়া সোসাইটির কাছ হতে আপনার বাড়ীর কাছাকাছি অবস্থিত কেন্দ্রে খবর নিন।

Tips for Making First Contact! প্রাথমিক যোগাযোগের জন্য যা করণীয় !

- A. যোগাযোগ করার আগে নিজে চিন্তা করে কি বলতে হবে ঠিক করুন। যা জানতে চান সেই বিষয় পরিষ্কার করে স্বল্প কথায় ব্যঙ্গ করুন।
- B. যাদের সাথে কথা বলছেন তাদের নাম, তারিখ ও সময় লিখে রাখুন।
- C. যদি সাহায্য বা খবর না পান তবে কর্মাধ্যক্ষ, সেবক বা ভারপ্রাপ্ত কর্মীর সাথে কথা বলুন।
- D. যদি তৎক্ষণাত ডাঙোর বা কর্মাধ্যক্ষকে না পান - জিজ্ঞাসা করুন কখন প্রত্যুত্তর পাবেন, অথবা কখন তাদের সাথে যোগাযোগ করা সম্ভব হবে।

3. MAKING THE MOST OF TREATMENT

চিকিৎসার ব্যপারে বিশেষ খেঁজ খবর

ডাঙোর ও রূগ্ণীর মধ্যে কথোপকথনে রূগ্ণী তার ব্যক্তিগত কথা বলে যা অন্যকে জানাতে চায় না। সে যাই হোক, আত্মীয় স্বজনদের রূগ্ণীর সেবা ও চিকিৎসার ব্যপারে খবরাদি জানা চাই। আপনি নিম্নলিখিত বিষয়গুলি ডাঙোরের সাথে আলোচনা করতে পারেন:

- রোগের লক্ষণাদি ও উপসর্গগুলি সম্বন্ধে
- কতদিন ধরে রোগভোগ চলবে
- চিকিৎসা প্রণালী

- সন্তান্য রোগের পুনরাবৃত্তির লক্ষণাদি
- অন্যান্য রোগের সম্মিলিত খবরাখবর

প্রাচুর সাহায্য ও প্রেমযুক্তি সেবা জোগান। ঝুঁগীকে তার রোগ স্বীকার করে নিতে সাহায্য করুন। আপনার ভাবভঙ্গী ও ব্যবহারে আশার বাণী শোনান, চিকিৎসায় এই রোগ নিরাময়ের সন্তাননা আছে এবং মানসিক ঝুঁগী স্বাভাবিক হয়ে কাজকর্ম ঠিকমত করতে পারবেন।

ফিজোফ্রেনিয়া ঝুঁগীকে রোগের খবরা খবরের সূচীরাখার কাজে সাহায্য করুন:

- কি কি উপসর্গ দেখা গেছে
- ঔষধের তালিকা সেবনের মাত্রাসহ
- বিভিন্ন চিকিৎসার ফলাফল

4. LEARN TO RECOGNIZE SIGN OF RELAPSE:

রোগ পুনরাবৃত্তির লক্ষণাদি নিতে শিখুন:

আত্মীয়স্মজন ও বন্ধুদের রোগপুনরাবৃত্তির লক্ষণাদি ছো দরকার - যেখানে ঝুঁগী, উপসর্গের আকস্মিক বৃদ্ধিতে সাময়িকভাবে ঝগ্ন হতে পারে। অনেকের পক্ষে প্রায়শঃ রোগপুনরাবৃত্তির লক্ষণ দেখা যায়। বিভিন্ন লোকের পক্ষে লক্ষণাদির তারতম্য ঘটে, কিন্তু সাধারণতঃ এই লক্ষণগুলি হলঃ

- উত্তরোভ্যর কর্মে অনীহা
- নিজের শরীর ও স্বাস্থ্যের প্রতি অবহেলা

আপনাকে আর ও জানতে হবে যে :

- অহেতুক ভয় ও অবসাদগুরুত্ব উপসর্গ বাঢ়ায়
- বয়স বাড়লে অনেক সময় ঝুঁগীর উপসর্গের মাত্রা কমে

5. MANAGING FROM DAY TO DAY

দৈনন্দিন সামলানোর বিধান

নিশ্চিত করুন যেন হাসপাতাল ফেরৎ ঝুঁগীর চিকিৎসা ছাতে থাকে। এর অর্থ ঔষধ সেবন এবং সম্মিলিত চিকিৎসা গ্রহণ।

বাঁধাধরা ও পূর্বনির্দিষ্ট বাতাবরণের ব্যবস্থা। আরোগ্যকালে ঝুঁগীর স্নায়ু সংশ্রান্ত সমস্যা থাকে। আশঙ্কা কমানৰ জন্য প্রতিদিনের কাজকর্ম সহজ করুন এবং ঝুঁগীকে প্রত্যহ

একাকী থাকার মত সময় দিন। ঝগীর দৈনন্দিন কাজের জন্য আশঙ্কাবর্জিত সহজ কাজের পরিকল্পনা করুন এবং বড় কাজের সংখ্যা কম রাখুন।

ধৈর্য অবলম্বন করুন। সেবকেরা পরিকল্পনামত কাজ করবেন। আপনার ক্ষম্তি পরিচালনার ধারা যদি পূর্বনির্দিষ্ট পথে চলে তবে আপনি ঝগীর অবাস্তব ভয় ভাবনা ও আশঙ্কা লাঘব করতে পারবেন।

বাড়ীতে শান্তি ও প্রসন্নতা বজায় রাখুন। বিশৃঙ্খল চিতাধারা স্ফিজোফ্রেনিয়া ঝগীর পক্ষে বিবাট সমস্যা। নিচুস্বরে কথা বললে উপকার হয়। যখন ঝগী আলোচনায় যোগ দেয় তখন একজন করে কথা বলুন এবং মাঝামাঝি গতিতে আলাপ করুন। ছোট ছোট বাকে কথা বলা সাহায্য করে। সব চেয়ে দরকারী কথা এই যে ভ্রান্তচিত্তা ও অবিশ্বাস সম্বন্ধে ঝগীর সাথে বাক-বিত্তন্ত করবেন না।

সদর্থক এবং সমর্থক হউন। দোষদর্শিতার বদলে সদর্থক মনোভাব ঝগীর সাহায্যকারী। স্ফিজোফ্রেনিয়া ঝগীর বাইবার উৎসাহ পাওয়া দরকার কারণ নিজের প্রতি তাদের ভরসা ক্ষণভঙ্গুর। সবৱকম সদর্থক প্রচেষ্টায় উৎসাহ জোগান। এমন কি অর্দ্ধসমাপ্ত কাজেরও প্রশংসা করুন, কারণ এই রোগ ঝগীর আত্মবিশ্বাস, প্রেরণা, স্মৃতি ও স্মৃতিকে বিনষ্ট করে।

বাস্তবময় লক্ষ্যস্থির করতে ঝগীকে সাহায্য করুন। স্ফিজোফ্রেনিয়া ঝগীকে তার পূর্বেকার স্বাভাবিক কুশলতা ও উৎসাহ ফিরে পেতে উৎসাহিত করুন। তারা হয়ত নৃতন জিনিয় নিয়ে চেষ্টা করতে চাইবে কিন্তু তাদের ধীরে ধীরে নৃতন কাজে এগুতে হবে। যদি লক্ষ্য অস্তিত্ব হয় বা কেহ ঝগীকে লান্ছিত করে, তবে উপসর্গ বৃদ্ধি হতে পারে।

গ্রন্থঃ স্বাধীনতা বাড়ান। বিভিন্ন কাজে ভাগ নেওয়া বাড়তে থাকলে তার সাথে স্বাধীনতা বোধ জাগবে। অস্বাভাবিক ব্যবহারের গ্রহণ যোগ্য সীমা স্থির করে দিন এবং এক প্রথাতেই ফলাফল বিচার করুন। সাধারণতঃ টাকাপয়সা লেনদেন, বান্ধা এবং ঘরের কাজ করার জন্য পুর্ণশিক্ষার প্রয়োজন হয়। বাইরের চাকরির কাজে অপরাগ হলে, ঝগীকে সময়ের সম্বৃদ্ধির করার পরিকল্পনায় সাহায্য করুন।

ঝগীর সাথে অবসাদগুরুত্বার ভাব মেনে নিতে শিখুন। জীবনের উখান-পতনের সম্ভাবনা মেনে নিয়ে কাজ করতে হবে। আপনার সদর্থক জীবন যাত্রা ঝগীকে সাহায্য করবে। অনেক সময় আগে হতে অবসাদগুরুত্ব আসছে জেনে ও তাই নিয়ে আলোচনায় উপকার হয়।

আপনার আত্মীয়কে নৃতন কিছু চেষ্টা করতে বলুন। মনোমত কাজ নির্বাচন করতে সাহায্য করুন। ঝগীর অনুরোধে প্রথমবার সদাচার সাহায্য হিসাবে ঝগীর সাথে তার কর্মসূহানে যান।

6. LOOK AFTER YOURSELF AND OTHER FAMILY MEMBERS

নিজের প্রতি ও অন্যান্য পরিবারবর্গের উপর দৃষ্টি রাখুন।

নিজের যত্ন নিন। নিজের যত্ন নেওয়া বিশেষ প্রয়োজনীয় - এমন কি প্রতিজনের ক্ষেত্রে প্রয়োজন এবং শেষকালে সমগ্র পরিবারমণ্ডলীর কর্মকুশলতায় সাহায্য কারী। দোষী মনোভাব ও লজ্জা পরিত্যাগ করুন। মনে রাখবেন - নিকৃষ্ট শিশুপালন বা নিকৃষ্ট সংলাপ এই রোগ সৃষ্টি করেনি, নিজস্ব নিষ্ফলতা ও এই রোগের জন্য দায়ী নয়।

নিজের নিজর্ণনতা রক্ষা করুন। আপনার বন্ধুমণ্ডলী ও বাইরের কার্যকলাপ বজায় রাখুন এবং যতদূর সম্ভব নিয়মিত জীবন যাপন করুন।

পরিবারের কাছাকেও অবহেলা করবেন না। ভাইবোনেরা গোপনে বাপমায়ের মতই নিজেদের অপরাধী ও ভীত মনে করে, অথবা নিজেদের এ রোগ হবে এই চিতায় ভীত হয়। তাদের এই চিন্তাকে তাচ্ছিল্য করলে তারা ঝুঁটীকে হিংসা করে ও বিরুদ্ধ হয়।

স্কিজোফ্রেনিয়া ঝুঁটীর ভাইবোনের উপর বিশেষ দৃষ্টি এবং এই মনোভাবের প্রতিকারের উপযোগী সাহায্য দেওয়া দরকার।

GET SUPPORT... সাহায্য গ্রহণ করুন...

অন্য যাদের এমন অভিজ্ঞতা আছে তাদের কাছ হতে শিখুন। আপনার গোষ্ঠীর মধ্যে সাহায্য খুঁজুন। আপনি যদি স্কিজোফ্রেনিয়া ঝুঁটীর বাবা মা, দম্পত্তি, ভাইবোন বা সন্তান হন তবে আপনি যে একা নন এই ভরসা সাহায্য করবে। অভিজ্ঞতা লেনদেনের জন্য সাহায্য গোষ্ঠী থাকা ভাল। যারা এই ব্যপারে অভিজ্ঞ তাদের কাছ হতে মানসিক স্বাস্থ্য নিগমের খবরাখবর পাবেন।

• আপনার এলাকার মানসিক রোগ কেন্দ্রে খবর নিন... পারিবারিক শিক্ষা পরিকল্পনার কথা জিজ্ঞাসা করুন।

• আপনার অঞ্চলে পরিবার সহকারী সংস্থার খোঁজ নিন।

• বি.সি. স্কিজোফ্রেনিয়া সমিতিতে যোগ দিন : ফোন করুন : (604) 270 7841

What is Psychosis? - মানসিক বিকার কি?

মানসিক বিকার (মনোবিকার) এই শব্দ মস্তিকের অসুস্থতা বর্ণণার জন্য ব্যবহৃত হয় যাতে বাস্তবতার অভাববোধ ঘটে। যখন কেহ এই ভাবে অসুস্থ হয় তখন সেই অবস্থাকে একটি মনোবিকার ঘটনা (psychotic episode) বলা হয়।

মনোবিকার কিশোর বয়সে দেখা দেয় এবং অনেকেরই এই রোগ হয়। প্রতি 100 জনের মধ্যে 3 জন লোক মনোবিকার ঘটনা অনুভব করে, যার ফলে ডায়াবোটিস রোগের চেয়ে মনোবিকার রোগ বেশী লোকের হয়। বেশী ভাগ লোকেই এই রোগ হতে সম্পূর্ণ সুস্থ হতে পারেন।

মনোবিকার রোগ যে কোন লোকের হতে পারে। অন্যান্য রোগের মত এই রোগেরও চিকিৎসা আছে।

What are the Symptoms? – কি কি উপসর্গ হয়?

মনোবিকার চিন্ত্রণ্তি ও চিতাধারার পরিবর্তন করে বিশৃঙ্খল ভাবের সৃষ্টি করে যার ফলে লোকের সঠিক অনুভূতি কি বোঝা যায় না।

মনোবিকারের অভিজ্ঞতা বুঝতে হলে বিশেষ উপসর্গগুলিকে একযোগে দেখতে হবে।

Disorganized Thinking - বিশৃঙ্খল চিতাধারা

দৈনন্দিন চিতাধারা বিক্ষিপ্ত হয় বা সংযোগ হারায়। কথাবার্তা অসংলগ্ন বা অর্থহীন হয়। কথোপকথনের সময় মনোনিবেশ করতে অসুবিধা হয় বা স্মরণ করতে পারে না। চিতাধারা কখনও দ্রুত আবার কখনও ধীর গতিতে চলে।

Hallucinations – অবাস্তব চিন্তা

মানসিক বিকার হলে লোকে অলীক দর্শণ, শ্রবণ, অনুভূতি, ঘ্রাণ অথবা স্বাদ অনুভব করে যা বাস্তবে ঘটেনা। উদাহরণ যেমন, তারা কথা যা শোনে বা চোখে যা দেখে, তার বাস্তব অস্তিত্ব নাই। জিনিয় অস্বাদু বা দুর্গন্ধময় এমন কি বিষাঙ্গ মনে হয়।

False Beliefs (Delusions) – ভ্রান্তবিশ্বাস (অতি আশঙ্কাগ্রস্ততা)

মানসিক বিকার রূগ্নীর মনোবিকার ঘটনার অভিজ্ঞতা হলে ভ্রান্ত বিশ্বাস জন্মে যাকে অতি আশঙ্কাগ্রস্ততা বলা হয়। রূগ্নী ভ্রান্তবিশ্বাসে এত আস্থাবান হয় যে বহু আলোচনার পরেও তার মনের পরিবর্তন হয় না। উদাহরণ, যেমন কারো ধারণা যেহেতু বাড়ীর বাইরে গাড়ী দাঁড়ান, তার অর্থ পুলিস সেখান থেকে নজর রাখছে।

স্কিজোফ্রেনিয়া (Schizophrenia)

24

Changed Feelings - পরিবর্তিত অনুভূতি

কারণ যতিরেকে অনুভূতি পরিবর্তিত হয়। ঝগীর মনে অদ্ভুত অনুভূতি জাগে এবং জগৎ হতে বিছিন্ন হয়ে সব কিছু যেন মন্থর গতিতে চলেছে মনে হয়। চিন্তবৃত্তির হস্তাং পরিবর্তন এদের ক্ষেত্রে সাধারণ ব্যাপার। কাজেই তারা অসাধারণ উভেজনা বা অবসাদগুষ্ঠতায় ভোগে। অথবা ভাবাবেগ আন্দু মনে হয় (dampened) - ঝগীর অনুভবশক্তি কমে যায় অথবা আশেপাশের লোকজনের প্রতি ভাবহীনতা প্রকাশ করে।

Changed Behaviour - ব্যবহারিক পরিবর্তন

মানসিক বিকার ঝগী সাধারণ স্বভাবের বিপরীত ব্যবহার প্রদর্শন করে। তারা কখনও দারণ কর্মব্যস্ত আবার কখনও আলস্যতায় ভোগে - সারাদিন চুপ করে বসে থাকে। ঝগী অস্বাভাবিকরূপে হাসতে থাকে অথবা বিনাকারণে ঝুঁক হয়।

উপরিলিখিত উপসর্গের সাথে স্বভাবের পরিবর্তন যুক্ত থাকে। উদাহরণ যেমন, ঝগী পুলিশ ডাকে বা ঘুমাতে খুব ভয় পায়, করণ তারা বিশ্বাস করে যে তারা কিছু দেখেছে বা শুনেছে। কেউ আবার কিছুই খেতে চায়না কারণ ভাবে খাবার বিষময়। কেউ আবার ভাবে যে সে যীশুখৃষ্ট তাই সারা দিন রাস্তায় রাস্তায় ধর্মপ্রচার করে। বিভিন্ন লোকের উপসর্গ বিভিন্ন ধরণের এবং সময়কালে তার পরিবর্তন হয়।

What is First-Episode Psychosis? প্রথম মনোবিকার ঘটনা কি?

ঝগীর প্রথম মানসিক বিকারের অভিজ্ঞতা কে প্রথম মনোবিকার ঘটনা বলা হয়। ঝগী বুঝতেই পারেনা যে কি ঘটেছে। উপসর্গ তার অপরিচিত এবং খুব বিক্ষুঁদ্ব কারী। ঝগীকে ব্যাকুল ও উন্মনা করে। মানসিক রোগের কোন কারণ না থাকলে ঝগীর ব্যাকুলতা, নির্বর্থক কল্পনা ও মনগড়া ধারণার ফলে বেড়ে যায়।

প্রথম মনোবিকার ঘটনা তিন ধাপে ঘটে। প্রতি ধাপের সময় বিভিন্ন লোকের ক্ষেত্রে বিভিন্ন হয়।

Phase 1: Prodrome – ধাপ 1: পূর্বাভাস

প্রাথমিক লক্ষণগুলি অস্পষ্ট ও চো যায় না। ঝগীর অনুভবশক্তি, চিতাধারা বা বোধশক্তির বর্ণনায় পরিবর্তন ঘটতে পারে।

Phase 2: Acute – ধাপ 2: তীব্রতা

মনোবিকার উপসর্গের অভিজ্ঞতা সুস্পষ্ট হয় যেমন বিশৃঙ্খল চিতাধারা, তীব্র আশঙ্কা ও অবসাদগুষ্ঠতা।

Phase 3: Recovery – ধাপ ৩: আরোগ্যতা

মনোবিকারের চিকিৎসা আছে এবং বেশীর ভাগ ঝগী সেবে ওঠে। বিভিন্ন লোকের
ক্ষেত্রে আরোগ্যের ধারা বিভিন্ন হয়।

ঝগী প্রথম মনোবিকার ঘটনার পরে আরোগ্যলাভ করে।

অনেকে দ্বিতীয়বার অসুস্থ হয় না

Drugs Alcohol & SCHIZOPHRENIA মাদকদ্রব্য, মদ ও স্কিজোফ্রেনিয়া

শক্তাকুল ছার পথ (A Hazardous Road to Travel)

The growing problem - বৃদ্ধিমান সমস্যা

স্কিজোফ্রেনিয়া রোগের সাথে মাদক দ্রব্য বা মদের মিশ্রণ বিপদাকুল নৃতন পরিস্থিতি
সৃষ্টি করে। এই বিপদময় রাস্তায় ছার ফল অতি ভয়ানক। পরিসংখ্যায় জানা যায় যে 75%
জন মানসিক অসুস্থতার ঝগী মাদকাসঙ্গ হয়। কেন? অংশতঃ এর জন্য দায়ী আরোগ্যালয়
হতে বহিকার, সামাজিক চাপ, মাদকদ্রব্যের সহজ লভ্যতা এবং রোগ নিরাময়কারী খবরাদি ও
সাহায্যের অভাব। এই পরিস্থিতির প্রতিঘাত ও ফলাফল আমরা সবেমাত্র বুঝতে পারছি।
স্কিজোফ্রেনিয়া রোগ সম্পর্কে উদ্বিগ্ন সকলকেই এই ক্ষতিকর পরিস্থিতির খবর জানতে হবে।
এই বিজ্ঞপ্তিবলে:

- স্কিজোফ্রেনিয়ার ঝগীকে কেন অবৈধ মাদক দ্রব্যের ব্যবহার এড়িয়ে ছাতে বিশেষ
যত্নবান হতে হবে।
- তাদের জানতে হবে কেমন করে মদ তাদের রোগে দ্বিয়াশীল হয় ও চিকিৎসাবিরোধী
হয়।

How substance affect you - মাদকদ্রব্যাদি কেমন ভাবে আপনাকে উপহত করে

MARIJUANA – গাঁজা

আপনার স্থান ও সময়ের জ্ঞান পরিবর্তিত হয়। আপনার নিদ্রা, স্নায় ও পেশীকে উপহত
করে। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস করে। হংপিণ্ড দ্রুত চালনা করে এবং রঞ্জাপ বৃদ্ধিকরে।

স্মৃতি ও বিচারশক্তি নষ্ট করে। অবসাদগুরুত্ব, আত্মহত্যার চিন্তা এবং অলীক ব্যবহার বৃদ্ধি করে। মাদকদ্রব্যের সাথে মদের মিশ্রণে চিকিৎসায় ফল লাভ হয় না, কাজেই ঔষধের মাত্রা বাড়াতে হয় এবং বাড়তি উপসর্গ বৃদ্ধি করে, নেশাগুরুত্ব ও নপুংসতা বৃদ্ধি পায়। এই প্রতিক্রিয়া শরীর হতে দূর করার জন্য তিনি মাসমত সময় লাগে।

SEDATIVES (Including Alcohol) - শান্তকারীদ্রব্য (মদসহ)

চিতাধারা, ভাবনা শক্তি ও ব্যবহার প্রতিহত করে। অসমজস হৃৎপিণ্ডের চালনা, অবসাদগুরুত্ব, উদ্বেগ, খিটখিটে ভাব ও অনিদ্রা ঘটায়। অতি আশঙ্কা বোধ ও অবাস্তব ভয় ও ব্যবহার বাড়ায়। অন্যান্য মাদকদ্রব্যজনিত ফল বাড়ায়। মাত্রার আধিক্যে আকস্মিক ত্বাস, নিদাগুরুত্ব বা মৃত্যু ঘটে। মাদকদ্রব্য ব্যবহারে তিনিদিন পর্যন্ত মস্তিষ্ক ও শারীরিক ক্রিয়া কম থাকে। এই ফলাফলগুলি সংশয়কারী।

INHALANTS – নস্যজাতীয় দ্রব্যাদি

মস্তিষ্ক, হৃৎপিণ্ড, বৃক্ষ এবং যকৃৎ স্থায়ী ক্ষতি করে। দ্রুতি সম্বন্ধীয় বাধা সৃষ্টি এবং আলোকভীতি সৃষ্টি করে।

PSYCHEDELICS (Including LSD, PCP, Mushrooms)

মনপ্রসারী মাদক দ্রব্য (এল এস ডি, পি সি পি, ছত্রাক)

বিচারশক্তি, স্মৃতিশক্তি, ইন্সুলিন নিরোধশক্তি বিনাশ করে এবং বাস্তবতা লাঘব করে (কখনও আকস্মিক মৃত্যু ঘটায়)। উদ্বেগ, অতি আশঙ্কাগুরুত্ব, অবাস্তব ভয়, পেশী সংকোচন, মুখ্যব্যয়ের কুঞ্চন এবং নিদ্রার ব্যাঘাত সৃষ্টি করে। ফলাফল ৪ ঘণ্টা হতে ৩ দিন পর্যন্ত বজায় থাকে। কিন্তু পরবর্তী উপসর্গ, যেমন হঠাৎ পুনরাবৃত্তি মাসাধিক কাল এমনকি বহু বৎসর পরেও ঘটতে পারে।

STIMULANTS (Including Cocaine, Speed, Ritalin)

উত্তেজক দ্রব্যাদি (কোকেন, স্পীড, রিটালিন)

মাথাধারা, ফিট হওয়া, মস্তিষ্কে রক্তচালন বন্ধ হওয়া, হৃৎপিণ্ড অপারগ হওয়া অবাস্তব ভয়, মুদ্রা দোষ, উদ্বেগ, অনিদ্রারোগ, ভাব ও ব্যবহারে পরিবর্তন ঘটতে পারে। শারীরিক নিগৃহীত ব্যক্তির মদ, ঔষধ বা অন্যান্য মাদক দ্রব্যাদির মিশ্রিত ব্যবহারে অসন্তুষ্ট ফলাফল যেমন আত্মবংসকারী স্বত্বাব জাগ্রুত হয়।

CAUTION: সাবধান বাণী:

অনেক সাধারণ ওজন কমাবার বড়ি এবং সদৃশি / ফ্লু রোগের ওষধে উভেজক দ্রব্যাদি থাকে। অত্যধিক কেফিনও এই পয়ায়ে পড়ে।

“আমি কি করবো? তাতে কি যায় আসে? এতে আমার মাথাব্যথা হবে কেন?”

মনে করুন আপনার স্কিজোফ্রেনিয়া আছে অথবা আপনি উচ্চ বিপদ-প্রবণ দলভুজ যা আপনাকে মাদক দ্রব্য এবং মদ ব্যবহার করলে অসুস্থ করে তুলবে।

আপনার উচ্চ অনুভূতি প্রবণ শরীর সাধারণ ব্যবহারে, যেমন ধূমপান, খুব বেশী কেফিন পান এবং সর্দিলাগার ওষধ ব্যবহারে অস্বাভবিক প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে। কম মাত্রায় বেআইনি মাদকদ্রব্য এবং মদ, মানসিক বিকার সৃষ্টি করতে পারে অথবা স্কিজোফ্রেনিয়া উপসর্গ বাড়তে পারে। এই কারণে স্কিজোফ্রেনিয়া ঝগীরা চারণে বেশী মাদকাসওজ হয়।

বেশী ভাগ লোকের মতই আপনি ও হয়ত প্রথমবার নেশাগুস্ততার ছিল বুবাতে পারবেন না। এর সাথে যদি স্কিজোফ্রেনিয়া যুজ হয় তবে মাদকদ্রব্য ও মদের নিত্য ব্যবহার ভয়ানক পরিস্থিতির সৃষ্টি করতে পারে। আপনার মানসিক ও শরীরিক অবস্থার অবনতি হবে। রোগের উপসর্গাদি কঠিনতর হবে এবং আরোগ্যকাল বিস্তৃত হবে।

এমনকি স্বল্পকালের জন্যও যদি মাদকদ্রব্য ও মদ পান স্থগিত রাখেন আপনার ব্যবহারের পরিবর্তন হবে। আপনি গভীর অবসাদগুস্ততায় ভুগবেন, খিটমিটে হবেন এবং কর্মে অনীহা আসবে এবং ভবিষ্যতে নেশাগুস্ততা অথবা মানসিক চাপে দারণ প্রতিক্রিয়া হবে। আপনি বেশীর ভাগ সময় হাসপাতাল অথবা বিপদ নিবারণ দপ্তরে কাটাবেন, সন্তুষ্টতঃ আপনি আত্মহত্যার চেষ্টা করবেন (শতকরা 10% ভাগ কৃতকার্য হয়), আপনার ওষধের মাত্রা বাড়াতে হবে এবং মাদকদ্রব্য ও মদের প্রতিক্রিয়ায় আপনার চিকিৎসা কার্যকরী হবে না।

আপনি আইনের সমস্যায় জড়িয়ে পড়বেন যা আপনার জীবন যাত্রা, চাকুরি বা বিদ্যার্জন অথবা আপনার নিরাময়কারী চিকিৎসা নষ্ট করবে এবং এই অতিরিক্ত মানসিক চাপ আপনার সাথে পরিবার ও বন্ধুমতলীর বিচ্ছেদ ঘটাবে। মাদকদ্রব্য ব্যবহারে রোগের সাথে প্রতিক্রিয়া হয় যাতে আপনার ক্ষণভঙ্গুর শরীরে স্থায়ী ও সন্তান্য অপরিবর্তনীয় পরিবর্তন আনবে।

কোনদিন হয়ত কারো পক্ষে খুব কষ্টকর হতেপারে... কিন্তু স্কিজোফ্রেনিয়ার মত রোগকে আয়ত্তে আনতে অনেক সাহস, পরিশ্রম ও সাহায্য দরকার। এর সাথে যদি মাদকদ্রব্য ও মদ মেশে তবে দৈনন্দিন জীবনে ভয়ানক যুদ্ধের সম্মুখীন হবেন। আপনার জন্য ঠিক ব্যবস্থা অন্য কেউ নির্বাচন করতে পারবে না।

কিন্তু বেশীর ভাগ লোকের মত আপনি নিজের জীবনভাব নিজের হাতে নিন এবং তার অর্থ আপনি যা স্থির করবেন তার জন্য সব খবরাদি নেওয়ার দায়িত্ব আপনাকে নিতে হবে।

সমস্যা এই যে মাদকদ্রুব্য ও মদ ব্যবহার করে তবেই যদি এর কুফলতা জানতে পারেন তবে আপনি আরো হাজারজন যা জেনে আসছে শুধু সেই তথ্যই শিখবেন... নেশা আপনার চিতাশঙ্গি নাশ করে, আপনার জীবনের ভাব বহন অসম্ভব হয়ে পড়ে।

“আমার কোন সমস্যা আছে কি?”

আপনি কি ভাবেন যে আপনি খুব বেশী মদ্যপান করবেন? আপনি কি বেআইনী নেশার সামগ্ৰী ব্যবহার কৰছেন? আপনি যদি এর প্ৰতিকাৱেৰ জন্য প্ৰস্তুত থাকেন তবে আপনার কিছু কৰণীয় আছে:

কতখানি মাদকদ্রুব্য ও মদ ব্যবহার কৰছেন তাৰ তালিকা ৰাখুন:

আপনি কি নেশারদ্রুব্য ও কতখানি ব্যবহার কৰছেন? কতক্ষণ অন্তৰ নেশা কৰছেন?
প্ৰতিবাৰ ব্যবহাৱেৰ সময় কি মাত্ৰা বাড়ান?

যদি নেশা না কৰেন তবে কেমন লাগে আপনার?

মাদকদ্রুব্য ও মদেৱ নেশায় আপনার কি প্ৰতিক্ৰিয়া হয় লক্ষ্য ৰাখুন।

নেশা কৰাৰ আগে আপনার অনুভূতি ও কাৰ্য্যকলাপ কেমন? নেশাকালীন কিৱকম
প্ৰতিক্ৰিয়া হয়? পৱেৱ সপ্তাহে বা মাসখানেক পৱে কি প্ৰতিক্ৰিয়া? অন্যৱা আপনার প্ৰতিক্ৰিয়া
সম্বন্ধে কি বলে? আপনি নিজে অথবা অন্যৱা আপনার নিদুৱ বকম, খাওয়া, সমাজজীবন,
লোকেৰ সাথে মেলামেশা, কাজ, শিক্ষাস্থান, চিকিৎসাৰ ফল অথবা হাসপাতালে পৱিবৰ্ণন
লক্ষ্য কৰেছেন কি?

আপনি যদি এখন মদ বা মাদকদ্রুব্য ব্যবহার কৰেন - তাৰ কাৱণ কি?

আপনি কি রোগেৰ হাত হতে বেহাই পেতে চেষ্টা কৰছেন অথবা বাগ মানাতে না পাৱাৰ
প্ৰতিক্ৰিয়া অথবা মানসিক সহায়তাৰ অভাৱ প্ৰকাশ কৰছেন? আপনি কি মনে কৰেন যে
মাদকদ্রুব্য আপনার সমাজজীবনে উন্নতি আনবে? আপনি কি নেশাগৃস্ত, পৱাধীন অথবা
মাদকাসঙ্গ? যখন আপনি একা থাকেন, আপনি কি নীৱোগ হওয়াৰ উপায় খুঁজতে নেশা
কৰেন?

ৰাস্তাৰ মাদকদ্রুব্যকে ঔষধ হিসাবে ভুল কৰবেন না

ঔষধ আপনাকে নীৱোগ হতে সাহায্য কৰবে। মাদকদ্রুব্য ধৰংসেৱ রাস্তায় নিয়ে যায়।
আপনার ভিতৰ কি হচ্ছে জানাৰ চেষ্টা কৰুন। আপনি সমস্ত তথ্যাদি আগে পাঠ কৰুন।

আপনার গোঠীতে যে সব শিক্ষার ব্যবস্থা বা সহায়কদলের সভা হয় তাতে যোগদান করুন।
মনদিয়ে শুনুন, আপনাকে চিকিৎসা করাতে বা সভ্য হতে হবে না যদি না আপনি নিজে চান।
অভিজ্ঞ চিকিৎসকের সাথে আলোচনা করুন। বুবাতে শিখুন কেমন ভাবে আপনার ঔষধ /
চিকিৎসা কাজ করে। যদি নএওর্থেক উপসর্গ সমস্যা দেখাদেয় আপনার ঔষধের মাত্রা ঠিক করুন
বা আপনার কাজে লাগার মত ঔষধ দিতে বলুন।

যদি আপনি নেশার দ্রব্য এবং মদ ব্যবহার করছেন : থামান !

হাতে সময় নিয়ে চিতা করুন। নেশার জিনিয় ও মদের ব্যবহার আপনার কোন কাজে
লাগে? এর বিকল্প কি আছে শিখুন। অনেক প্রয়োজনীয় সহায়ক ব্যবস্থা খুঁজে বের করুন।
এই রোগ নিয়ে অনেক কষ্টে আছেন। নেশা করে ও মদ্যপানে আত্মাশের মত হৃদয় বিদারক
পরিস্থিতি আপনি দূর করতে পারেন। এই সংবাদ আপনার কাছে পরিষ্কার হয়েছেতো?
প্রতিকারের উপায় আপনার হাতে

Acknowledgement

The Bengali translation of the English text on Schizophrenia is a collaborative project between the Schizophrenia Society of British Columbia, and the Lower Mainland Bengali Cultural Society (L.M.B.C.S.) of British Columbia, Canada. This project was initiated by Dr. Rajpal Singh, Dr. Chunilal Roy and Dr. Satyendra Nath Banerjee (L.M.B.C.S.).

We extend our sincere thanks to Dr. S.N.Banerjee (L.M.B.C.S.) for providing the scholarly translation in Bengali. We also, extend our thanks to Mr. Prasun Mitra (L.M.B.C.S.) and Mr. Barun Gupta (L.M.B.C.S.) for helping with Bengali word processing.