

## বিষমতা

বিষমতার অর্থ বিভিন্ন সংস্কৃতিতে বিভিন্ন হয়। বিষমতার লক্ষণ এবং প্রদত্ত চিকিৎসা সব সময় এক হয় না। এই নথিতে, বিষমতাকে একটি মানসিক স্বাস্থ্য বিষয় হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে যা মানুষের মধ্যে দুঃখের অনুভূতি তৈরী করা, বেশিরভাগ সময় দুর্দশাগ্রস্ত করা, আগ্রহ বা আনন্দ হ্রাস করা, অপরাধবোধের অনুভূতি বা আত্ম-হীনমন্যতা, বিঘ্নিত ঘুম বা ক্ষুধা, কম শক্তি এবং দুর্বল মনোযোগী করার অভিজ্ঞতা দেয়।

বিষমতার কোনও একটি ধরণ বা কারণ নেই। প্রত্যেকের পরিস্থিতি, ইতিহাস এবং সংস্কৃতি আলাদা হবে। কারণ, সময়কাল, উপসর্গ এবং চিকিৎসা সবই প্রতিটি ব্যক্তির জন্য পৃথক হবে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা অনুমান করেছে যে ২০৩০ সালের মধ্যে বিষমতাই উন্নত ও উন্নয়নশীল উভয় দেশেই এক নম্বর স্বাস্থ্য উদ্বেগ হয়ে উঠবে।

### লক্ষণ:

বিষমতার চিহ্ন এবং উপসর্গগুলো মানুষের মধ্যে পৃথক হতে পারে তবে সাধারণত দুঃখ বা হতাশার অনুভূতি থাকে। চিহ্ন ও লক্ষণগুলো প্রতিটি ব্যক্তির জন্য আলাদা হবে এবং এতে বিভিন্ন আচরণ, অনুভূতি, চিন্তাভাবনা এবং শারীরিক অনুভূতি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

### আচরণ

- আর বাইরে যাওয়া হয় না
- কর্মক্ষেত্রে/স্কুলে কাজ করা হচ্ছে না
- কাছের পরিবার এবং বন্ধুদের কাছ থেকে সরে আসা হচ্ছে
- মদ এবং মাদকের উপর নির্ভর করা
- স্বাভাবিক উপভোগমূলক কার্যক্রম না করা
- মনোযোগ দিতে অসুবিধা

### চিন্তাভাবনা

- 'আমি ব্যর্থ।'
- 'এটা আমার দোষ।'
- 'আমার কখনও ভাল কিছু হয় না।'
- 'আমি কোনো কাজের নই।'
- 'জীবনে বেঁচে থাকার কোন মূল্য নেই।'
- 'লোকেরা আমাকে ছাড়া ভাল থাকবে।'

## অনুভূতি

- আবিষ্ট
- দোষী
- খিটখিটে
- হতাশ
- আত্মবিশ্বাসের অভাব
- অসুখী
- সিদ্ধান্ত গ্রহণে অক্ষমতা
- হতাশ
- দুর্দশাগ্রস্ত
- দুঃখিত

## শারীরিক অনুভূতি

- সব সময় ক্লান্ত
- শক্তি শেষ
- অসুস্থ এবং বিধ্বস্ত
- মাথা ব্যথা এবং পেশী ব্যথা
- পেট মোড়ানো
- ঘুমের সমস্যা
- ক্ষুধা হারানো বা পরিবর্তন
- উল্লেখযোগ্যভাবে ওজন হ্রাস বা লাভ

সময়ে সময়ে প্রত্যেকে এই লক্ষণগুলোর কিছু অভিজ্ঞতা লাভ করে এবং বিষমতায় থাকা সকলেরই এই সমস্ত লক্ষণগুলো থাকবে না। বিষমতার লক্ষণগুলো খুব হালকা থেকে মারাত্মক পর্যায়ে যেতে পারে। আপনি যদি দিনের প্রায় বেশিরভাগ সময় - প্রতিদিন - দু'সপ্তাহের বেশি সময় ধরে বিষমতার লক্ষণগুলো অনুভব করেন বা যদি আপনি যে কোনও অনুভূতি নিয়ে উদ্বিগ্ন হন তবে আপনার ডাক্তারের সাহায্য নেওয়া উচিত।

## কারণসমূহ:

বিষমতা একটি জটিল অবস্থা এবং এর কারণগুলো পুরোপুরি বোঝা যায় না। তবে বিভিন্ন অবদানকারী কারণগুলো হতাশার দিকে নিয়ে যেতে পারে। এর মধ্যে জীববিজ্ঞান সংক্রান্ত কারণগুলো থাকতে পারে (উদাহরণস্বরূপ, বংশগত বা শারীরিক অসুস্থতা বা আঘাতের অভিজ্ঞতা) এবং মনঃস্তাত্ত্বিক বা সামাজিক কারণগুলো (শৈশবকাল, বেকারত্ব, শোক, অথবা জীবন পরিবর্তনকারী



ঘটনা যেমন গর্ভাবস্থা, স্থানান্তর, পারিবারিক স্থানচ্যুতি এবং বিচ্ছিন্নতার মতো অভিজ্ঞতা) অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। দীর্ঘস্থায়ী বা প্রাণঘাতী অসুস্থতা যেমন হৃদরোগ, পিঠে/কোমরে ব্যথা বা ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়া বিষণ্ণতার বাড়তি ঝুঁকির সাথে যুক্ত।

## সহায়তা পাওয়া:

প্রত্যেক ব্যক্তি আলাদা এবং বিষণ্ণতা চিকিৎসার কোনও প্রমাণিত উপায় নেই। চিকিৎসার ধরণ আপনার অবস্থা, পরিস্থিতি, প্রয়োজন এবং পছন্দ অনুযায়ী তৈরি করা প্রয়োজন। উদ্বেগ বা বিষণ্ণতায় আক্রান্ত বেশিরভাগ লোক নিম্নলিখিত এক বা একাধিক উপায়ের সংমিশ্রণ থেকে উপকৃত হন:

- জীবনধারা পরিবর্তন এবং সামাজিক সমর্থন
- মনঃস্তাত্ত্বিক বা 'গঠনমূলক আলোচনার' মাধ্যমে চিকিৎসা
- ওষুধের মাধ্যমে চিকিৎসা

বিষণ্ণতার জন্য সাধারণ চিকিৎসা পদ্ধতির মধ্যে গঠনমূলক আলোচনার মাধ্যমে চিকিৎসা এবং ওষুধ অন্তর্ভুক্ত।

## গঠনমূলক আলোচনার মাধ্যমে চিকিৎসা

গঠনমূলক আলোচনার মাধ্যমে চিকিৎসাগুলোর মধ্যে রয়েছে উদ্বেগ সৃষ্টি হতে পারে এমন সমস্যা বা সমস্যাগুলো সম্পর্কে প্রশিক্ষিত পেশাদারের সাথে আত্মবিশ্বাসের সাথে কথা বলা। গঠনমূলক আলোচনার মাধ্যমে চিকিৎসার ধরণগুলোর মধ্যে কাউন্সেলিং এবং মনঃস্তাত্ত্বিক চিকিৎসা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে এবং কোন চিকিৎসাটি আপনার জন্য সবচেয়ে সহায়ক বলে মনে হয় সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তার আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।

## এই তথ্যপত্র সম্পর্কে:

এই তথ্যপত্রটি স্বাস্থ্য ইউকে ওয়েবসাইটে প্রকাশিত অনুরূপ একটি নথি থেকে নেয়া হয়েছে। মূল তথ্যপত্রটি এখানে দেখা যায়

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/d/depression>.

অন্যান্য উৎসগুলো হলো:

<https://www.beyondblue.org.au/get-support/who-can-assist>

2020 সালে প্রকাশিত

<sup>1</sup> World Health Organisation. (2008). The global burden of disease: 2004 update.

## ওষুধ

বিষণ্ণতার জন্য আরেকটি চিকিৎসা হলো বিষণ্ণতা নিরাময়কারী প্রতিষেধক গ্রহণ করা। এগুলো নিজস্বভাবে বা গঠনমূলক আলোচনার মাধ্যমে চিকিৎসার সাথে একত্রে নেওয়া যেতে পারে।

বিভিন্ন ধরণের বিষণ্ণতা নিরাময়কারী প্রতিষেধক পাওয়া যায় এবং আপনার জন্য কোনটা উপযুক্ত তা নিয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলতে পারেন। যদি একটি ওষুধ কাজ না করে, তাহলে আপনাকে অন্য কিছু প্রেসক্রিপশন দেয়া হতে পারে। আপনার ডাক্তার যত দিন ধরে ওষুধ সেবনের পরামর্শ দিবেন সেই অনুযায়ী আপনার ওষুধ খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

বিষণ্ণতা নিরাময়কারী প্রতিষেধক গ্রহণের ফলে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে। সহায়তা চাওয়ার সময়, আপনি চিকিৎসা, পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া এবং কখন আপনি আরও ভাল অনুভব করার আশা করতে পারেন সে সম্পর্কে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে পারেন।

যদি আপনার মনে হয় যে আপনার বিষণ্ণতা রয়েছে, তবে আরও বিস্তারিত জানার জন্য আপনার ডাক্তার বা যত্ন প্রদানকারীর সাথে কথা বলা এবং কোন চিকিৎসা আপনার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত হতে পারে তা নিয়ে আলোচনা করা গুরুত্বপূর্ণ।

## আপনার যদি এখন সাহায্যের প্রয়োজন হয়

আপনি যদি মনে করেন কেউ নিজের বা অন্যকে আঘাত করতে পারে তবে জরুরি সহায়তা নিন

## জরুরি পরিষেবাগুলোতে ফোন করুন

ট্রিপল জিরো (000) ডায়াল করুন

লাইফলাইন-এ ফোন করুন

13 11 14 -এ ডায়াল করুন

এই তথ্যপত্রটি Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer এবং কেয়ার গ্রুপের সদস্যদের দ্বারা জানানো হয়েছে।

তথ্যপত্রটি তৈরী করেছে:

**Embrace Multicultural Mental Health**  
Mental Health Australia

