9-11 Napier Close
Deakin, ACT 2600
T +61 2 6285 3100
E multicultural@mhaustralia.org
embracementalhealth.org.au

সিজোফ্রেনিয়া

সিজোফ্রেনিয়া ঔষধের মাধ্যমে মানসিক সহায়তা ও জীবন যাপন পদ্ধতির বিভিন্নতার মাধ্যমে চিকিৎসাযোগ্য।

সিজোফ্রেনিয়া একজন মানুষের দৈনন্দিন জীবনের সাথে খাপ খাওয়ানো ও চিন্তা চেতনা পদ্ধতিগুলোকে প্রভাবিত করে । কখনো কখনো সিজোফ্রেনিয়া নিয়ে থাকতে গিয়ে অলীক অনুভূতি বা হ্যালুসিনেশন, মায়া এবং এলোমেলো চিন্তাভাবনা অনুভূত হয়। এদের দৈনন্দিন ক্রিয়াকর্মের প্রেরণার অভাব হতে পারে।

অলীক অনুভূতি ও মতিবিভ্রমের উপসর্গগুলোকে ধর্মীয় বিশ্বাসের অভিজ্ঞতার সাথে মিশিয়ে ফেলা উচিত নয় । ধর্মীয় বিশ্বাসের যোগসূত্র ও সিজোফ্রেনিয়া বা অলীক অনুভূতি এক নয়। উদাহরণস্বরূপ অবাস্তব হ্যালুসিনেশন ও মতিবিভ্রম অথবা যা নিজের বা অন্যের জন্য ক্ষতিকারক তা স্বাভাবিক ধর্মীয় বিশ্বাসের সাথে যুক্ত নয় ।

সিজোফ্রেনিয়ার চিকিৎসা সম্ভব। আপনি অথবা আপনার কাছের কারো এসকল উপসর্গের অভিজ্ঞতা হলে অনুগ্রহ করে ডাক্তার দেখান অথবা নিম্নলিখিত উপায়গুলোর মাধ্যমে সাহায্য নিন।

সিজোফ্রেনিয়া নিয়ে অনেক কালিমা এবং প্রচলিত রূপকথা রয়েছে । একটি প্রচলিত কাল্পনিক হল যে সিজোফ্রেনিয়ায় আক্রান্ত সকল ব্যক্তি বিপদজনক। এটি সত্য নয়। সিজোফ্রেনিয়ায় আক্রান্ত মানুষেরা খুব কমই বিপদজনক হয়, বিশেষ করে তারা যখন যথোপযুক্ত চিকিৎসা ও সহায়তা নিয়ে থাকে।

সিজোফ্রেনিয়া 'ভগ্ন সত্তা' নয় । সিজোফ্রেনিয়ায় আক্রান্ত মানুষের মতিভ্রম এবং বাস্তব অনুভূতির বিকৃতি থাকতে পারে, কিন্তু তাদের বহু সত্তা বা ভগ্ন সত্তা থাকে না ।

সিজোফ্রেনিয়ায় আক্রান্ত মানুষের বুদ্ধিবৃত্তির সক্ষমতা স্বাভাবিক পর্যায়ে থাকে, এবং তাদের বুদ্ধিবৃত্তির অক্ষমতা থাকেনা , যদিও কোন উপসর্গের ঘটনায় তাদের চিন্তা ভাবনা সব ক্ষমতাকে প্রভাবিত করে।

কিছু সিজোফ্রেনিয়া আক্রান্ত রোগী তাদের জীবনে শুধুমাত্র একবার অথবা অল্প কয়েক দফায় উপসর্গ অনুভব করে। অন্যান্যদের এগুলো বারবার হতে থাকে বা সারা জীবনের জন্য স্বাস্থ্য সমস্যা হিসেবে থাকে।

কারণ

সিজোফ্রেনিয়ার কারণগুলো জটিলঃ বংশগতি, প্রাথমিক বিকাশ, মাদক গ্রহণ, অশান্ত সামাজিক পরিস্থিতি এবং মানসিক আঘাত (বিশেষভাবে শৈশবে) একজন ব্যক্তির সিজোফ্রেনিয়ায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে

লক্ষণ ও উপসর্গ:

সিজোফ্রেনিয়া রোগের সূত্রপাত হতে পারে দ্রুত, কয়েক সপ্তাহের মধ্যেই উপসর্গ তৈরি হতে পারে অথবা রোগের সূত্রপাত হতে পারে ধীরে ধীরে, কয়েক মাস থেকে বছর ধরে উপসর্গ তৈরি হয়

মনোবৈকল্য

সিজোফ্রেনিয়ার প্রধান উপসর্গগুলোর মধ্যে একটি হলো মনোবৈকল্য। মনোবৈকল্য আক্রান্ত ব্যক্তিদের পক্ষে বোঝা কঠিন কোনটি আসল আর কোনটি আসল নয়। মনোবৈকল্য অল্প সময়ের জন্য চরম উপসর্গ অনুভব করে থাকে। মনোবৈকল্যের প্রধান উপসর্গগুলো হলঃ

- মায়া বা বিভ্রম-ভুল ধারণা যা প্রমাণ দিয়েও পরিবর্তন করা যায় না
- অলীক অনুভুতি বা হেলুসিনেশন- অবাস্তব শব্দ শোনা বা অবাস্তব অনুভূতি বা অবাস্তব কিছু দেখা যেগুলো বাস্তবে অনুপস্থিত
- এলোমেলো চিন্তা ভাবনা - জট পাকানো , এলোমেলো চিন্তা ও কথাবার্তা
- এলোমেলো আচরণ - অস্বাভাবিক, বেমানান অথবা চরম আচরণ

এগুলো সে সব আচরণ যা একজন চরম ধর্মবিশ্বাসী ব্যক্তি যার পূর্বাপর ধর্মীয় অভিজ্ঞতা রয়েছে তাকে এই উপসর্গগুলো চিহ্নিত করতে বিভ্রান্তির শিকার হতে হয়। আপনি উদ্বিগ্ন হলে একজন চিকিৎসকের সাহায্য নেয়া জরুরী ।

অ-মানসিক লক্ষণ

সিজোফ্রেনিয়া প্রায়শই কারো চিন্তা, আবেগ এবং আচরণে সাধারণ, নির্ণয় করা কঠিন এমন পরিবর্তনের মাধ্যমে শুরু হয় । এগুলো আসা যাওয়ার প্রবণতা দেখায়, কিন্তু চিকিৎসা করা না হলে সময় যত পার হবে ততো খারাপ হতে পারে।

নিম্নবর্ণিত অ-মানসিক উপসর্গগুলো যথেষ্ট শক্তিশালী লক্ষণ যা প্রকাশ করে যে কিছু একটা গলদ আছেঃ

- কোন একটা বিষয় নিয়ে তন্ময় হয়ে থাকা
- অতি দ্রুত, জট পাকানো, অপ্রাসঙ্গিক অথবা দুর্বোধ্য কথা বলা বা লিখা
- খুব কম কথা বলা
- একাগ্রতা, স্মরণশক্তি এবং/ অথবা মনোযোগ নষ্ট হওয়া
- সম্পর্ক বা শখ হতে সরে আসা
- বর্ধিত পর্যায়ের আগ্রাসন অথবা সন্দেহ প্রবণতা
- নিষ্ক্রিয়তা এবং/ অথবা অতি সক্রিয়তা
- এমনভাবে আচরণ করে যা বেপরোয়া, বিস্ময়কর অথবা তার চরিত্রের বাইরে

- ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার ব্যাপারে উদাসীন
- খুশি অনুভব বা প্রকাশ করতে না পারা

লক্ষণের ভিন্নতা হতে পারে এবং সিজোফ্রেনিয়া রোগ নির্ণয় হয়ে যাওয়া মানে এই না যে কারো এই উপসর্গগুলোর সবকটিই থাকবে। আপনি কতটা প্রচন্ডভাবে এবং কতটা সময় ধরে এই উপসর্গগুলো অনুভব করছেন তার ভিন্নতা হতে পারে। আপনি সিজোফ্রেনিয়ার লক্ষণগুলো অনুভব করলে অথবা আপনার যেকোনো অনুভূতি বা চিন্তাভাবনার বিষয়ে আপনি উদ্বিগ্ন হলে আপনার চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়া উচিত।

রোগনির্ণয়

সিজোফ্রেনিয়া রোগ নির্ণয় করতে সময়ের প্রয়োজন। আপনার প্রাথমিক রোগ নির্ণয় হয়তো তাড়াতাড়ি হয়ে যেতে পারে কিন্তু এসকল মানসিক লক্ষণের অনুভূতি বা অভিজ্ঞতা মাসব্যাপী না হলে সিজোফ্রেনিয়া রোগ নির্ণয় নিশ্চিত হতে পারা যাবে না। সিজোফ্রেনিয়া রোগের নিশ্চিত নির্ণয়ের জন্য কমপক্ষে ছয় মাস ব্যাপী উপসর্গগুলো থাকতে হবে এবং আপনার কাজে, স্কুলে বা সামাজিক জীবনে ব্যাঘাত সৃষ্টি করার জন্য যথেষ্ট গুরুতর হতে হবে। মাঝে মাঝে সময়ের সাথে সাথে রোগ নির্ণয় পরিবর্তন হতে পারে এবং এটা স্বাভাবিক।

আপনার ডাক্তার প্রাথমিকভাবে মূল্যায়ন করে আপনাকে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের কাছে পাঠাতে পারেন, সাধারনত মনোরোগ বিশেষজ্ঞ,যিনি আপনার পূর্ণাঙ্গ রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসা করবেন। অন্য কোন স্বাস্থ্য সমস্যাকে বাতিল করার জন্য আপনার রক্ত পরীক্ষা এবং মস্তিষ্কের স্ক্যান করতে হতে পারে।

চিকিৎসা এবং আরোগ্যলাভ

চিকিৎসার মধ্যে রয়েছে অ্যান্টিসাইকোটিক ঔষধ, মনস্তত্ত্ববিদ দ্বারা চিকিৎসা এবং আপনার নিজের স্বাস্থ্য, আবাসন, চাকুরী অথবা স্কুল বিষয়ক সামাজিক সহায়তা কার্যক্রম।

ঔষধ গ্রহন করতে গিয়ে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। আপনি আপনার ডাক্তারকে আপনার চিকিৎসা সংক্রান্ত, ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া এবং চিকিৎসা নেয়ায় আপনার কেমন লাগতে পারে এ ব্যাপারে প্রশ্ন করতে পারেন।

সিজোফ্রেনিয়া চিকিৎসা দুই থেকে পাঁচ বছর বা তারও বেশি সময় ধরে হতে পারে। অনেকে তাদের অসুস্থতাকে নিয়ন্ত্রণ করতে সারা জীবন ধরে নিয়মিত চিকিৎসা এবং সহায়তা পেতে থাকেন। সময়ের সাথে সাথে আপনার চিকিৎসা পরিবর্তিত হতে পারে চিকিৎসার আতিশয্য কমাবার জন্য , চিকিৎসার ফল উন্নয়নের জন্য এবং পাশ্বপ্রতিক্রিয়া কমাবার জন্য।

মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যাপারে সহায়তা খোঁজার জন্য আপনার ডাক্তারকে দিয়েই শুরু করা ভালো। *Getting Professional Mental Health Help (পেশাদার মানসিক চিকিৎসা সহায়তা প্রাপ্তি)* এই সিরিজে যে ফ্যাক্টসিট বা তথ্যপাতা রয়েছে তাতে পেশাদার সহায়তার ব্যাপারে আরো তথ্য রয়েছে।

আপনি যদি আপনার ডাক্তারের সাথে আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যাপারে কথা বলার জন্য সহজ-বোধ না করেন তবে আপনি অন্য একজনকে খুঁজে নিতে পারেন যার সাথে আপনি সহজ হতে পারবেন। আপনার জন্য সঠিক ডাক্তার খুঁজে পেতে কিছু সময় লাগতে পারে।

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 ফ্যাক্টশীট সম্পর্কিত

এই তথ্যগুলো চিকিৎসা সেবা নয়। এটি সাধারণ তথ্য এবং এতে আপনার ব্যক্তিগত, শারীরিক, মানসিক অবস্থা অথবা মানসিক স্বাস্থ্যের প্রয়োজনীয়তা এই বিষয়গুলোকে আনা হয়নি। আপনার নিজের অথবা অন্য কারো রোগ নির্ণয় অথবা চিকিৎসা করার জন্য এই তথ্যকণিকা ব্যবহার করবেন না এবং এখানে থাকা তথ্যের কারণে কখনোই চিকিৎসা সংক্রান্ত উপদেশ উপেক্ষা করবেন না অথবা স্বাস্থ্য সেবা নিতে দেরি করবেন না। যে কোন চিকিৎসা সংক্রান্ত প্রশ্ন একজন যোগ্যতাসম্পন্ন স্বাস্থ্য সেবাদানকারী পেশাজীবীর কাছে সিদ্ধান্তের জন্য পাঠানো উচিত। আপনার কোন সন্দেহ থাকলে সব সময় চিকিৎসা উপদেশ নিন ।

sane.org হতে প্রকাশিত তথ্যের ভিত্তিতে এই তথ্যপাতাটি অভিযোজন করা হয়েছে। আসল তথ্য এইখানে দেখা যাবেঃ

https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/schizophrenia

অন্যান্য সূত্রের মধ্যে রয়েছেঃ

https://mentalhealth-uk.org/help-and-information/conditions/schizophrenia/diagnosis/

https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia

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
9-11 Napier Close
Deakin, ACT 2600
T +61 2 6285 3100
E multicultural@mhaustralia.org
embracementalhealth.org.au

2021 এ প্রকাশিত