SCHIZOPHRENIA

স্কিজোফ্রেনিয়া

It's not what you think

যা ভাবছেন, এরোগ তা নয়...

SCHIZOPHRENIA IS: স্কিজোফ্রেনিয়া যা:

- এটি একটি মানসিক রোগ - মস্তিষ্কের স্নায়ুতন্ত্রএর গোলমাল ও রাসায়নিক বিশৃঙ্খলা এই রোগের কারণ।
- তরুণদের অকর্ম্মন্যতার প্রধান কারণ ঃ 16-25 বৎসরের মধ্যেই রোগ সুরু হয়।
- ঔষধ ব্যবহারে চিকিৎসা হয়।
- অনেকেই এই রোগে ভোগে। পৃথিবীতে শতকরা 1 জন - তার অর্থ বি.সি.তে কমপক্ষে 40 হাজার লোক এই রোগে অসুস্হ হয়।

SCHIZOPHRENIA IS <u>NOT</u>: স্কিজোফ্রেনিয়া যা <u>নয়:</u>

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

FACTS তত্ত্ব নিচয়:

- স্কিজোফ্রেনিয়ার উপসর্গ হল বিশৃঙ্খল চিন্তাধারা, অনুভব শক্তি ও ব্যবহারিক পরিবর্ত্তন, আশঙ্কাগ্রস্ততা এবং অলীক ক্ষমতা রোধ।
- স্কিজোফ্রেনিয়া একটি গুরুতর মানসিক রোগ। শতকরা 40-50% ভাগ রুগী আত্মহত্যার চেষ্টা করে।প্রায় শতকরা 10-15% ভাগ আত্মহত্যায় সফল হয়।
- রোগের প্রাথমিক অবস্হায় সঠিক চিকিৎসা দরকার। এখন প্রমান পাওয়া যায় যে তাড়াতাড়ি এই রোগের চিকিৎসা সুরু হলে রুগীরা সম্পূর্ণ স্বাভাবিক হতে পারে।

• হাসপাতালবাসী রুগীদের মধ্যে ৪% স্হান (bed) স্কিজোফ্রেনিয়া রুগীদের জন্য ব্যবহৃত হয়। অন্যান্য যে কোন রোগের তুলনায় এই সংখ্যা অনেক বেশী।

• প্রতি 100 জনের মধ্যে 1 জন স্কিজোফ্রেনিয়া রোগে আক্রান্ত হয়। কানাডায় প্রতিবছর 290,000 জন তাদের জীবনের কোন না কোন অবস্হায় এই রোগে ভোগে। এই রোগের চিকিৎসা ও সামাজিক রক্ষণাবেক্ষণের খরচ বছরে $ 4.5 বিলিয়ন ডলার। অথচ এই রোগের গবেষণার জন্য অন্য যে কোন প্রধান রোগের তুলনায় অনেক কম খরচ করা হয়।

• এখনও পর্য্যন্ত এই রোগের জন্য সম্পূর্ণ নিরাময়কারী চিকিৎসার ব্যবস্হা করা সম্ভব হয়নি। কিন্তু উন্নত চিকিৎসা পদ্ধতিতে ইদানীং আশার ইঙ্গিত পাওয়া যায়। মস্তিষ্ক ও মানসিক রোগের উপর নূতন গবেষণার ফলে এই রোগের কারণ সম্পর্কে আমরা নূতন তথ্য ও জ্ঞান লাভ করেছি।

স্কিজোফ্রেনিয়া রুগীদের মধ্যে অনেকেই অবাস্তব চিন্তা, সন্দেহ, অলীক শ্রবণ ইত্যাদি উপসর্গে ভোগে। অতি আশঙ্কা বোধ, তীব্র অহেতুক ভয়, ভারসাম্যহীন অবাস্তব চিন্তায় ভীত হয়ে তারা গভীর মানসিক বিষাদ ও নৈরাশ্যে ভোগে, কানে অলৌকিক কিছু শোনা বা চোখে অলৌকিক কিছু দেখা, অথবা অবাস্তব ভয় ও তীব্র ভয়জনিত আবেগ তাদের মনে অস্বাভাবিক ব্যবহার জাগায়। সঠিক রোগের নির্ণয় ও সঠিক চিকিৎসা সুরু না হলে রুগীদের আত্মীয় স্বজন ও বন্ধুমন্ডলী রুগীদের র্মম্মান্তিক অবস্হা না বুঝতে পেরে তাদের পরিত্যাগ করে।

SYMPTOMS

Symptoms: উপসর্গসমূহ:

স্কিজোফেনিয়া উপসর্গগুলিকে তিন শ্রেণীতে ভাগ করা যায়। সদর্থক / ইতিবাচক উপসর্গ (positive symptoms), বিশৃঙ্খল উপসর্গ (disorganized symptoms) এবং নঞর্থক / নেতিবাচক উপসর্গ (negative symptoms).

Positive Symptoms: সদর্থক উপসর্গসমূহ:

• Hallucinations: অবাস্তব ভয়:

স্কিজোফ্রেনিয়া রুগী কানে অলৌকিক কিছু শুনতে বা চোখে অলৌকিক কিছু দেখতে পায় ও অনেক সময় অবাস্তব স্বাদ, গন্ধ বা স্পর্শ অনুভব করে বাস্তবে যার অস্তিত্ব নাই।

• Delusions: অবাস্তব ভাবনাশক্তি:

রুগীরা অবাস্তব ও উদ্ভট কল্পনা করে বাস্তবে যার কোন কারণ খুঁজে পাওয়া যায় না।

• Paranoia: অতি আশঙ্কাগ্রস্ততা:

এই রুগীদের বিশ্বাস যে অন্যরা তাদের মনের কথা জেনে যাবে বা রুগীর ক্ষতি করার জন্য পরিকল্পনা করছে অথবা অন্যরা গোপনে রুগীর উপর নজর রাখছে এইরুপ অহেতুক আশঙ্কা।

• Grandiosity: আত্মম্ভরিতা ও অতিপ্রফুল্লতা:

এই রুগীদের বিশাস যে তারা অন্যান্যদের মনকে পরিচালিত করতে পারে, অথবা নিজেকে একজন কেউকেটা মনে করে, অথবা নিজের মধ্যে প্রচুর ক্ষমতাসম্পন্ন ব্যক্তিত্ব অনুভব করে (লেখক, শিল্পী, আবিস্কারক, ধর্ম্মাত্ম্যা, 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 রুগীরা অনেক প্রয়োজনীয় ব্যাপারে বাস্তবজগতের বাহিরে বাস করে।

Disorganized Symptoms: বিশৃঙ্খল উপসর্গ:

• Disorganized Perceptions: বিশৃঙ্খল অনুভবশক্তি:

এই রোগে ব্যক্তির চিন্তশক্তি, ভাবনাশক্তি, অনুভবশক্তি ও দৈনন্দিন ব্যবহারে চুড়ান্ত বিশৃঙ্খলা লক্ষ্য করা যায়। অতি সাধারণ ঘটনাও রুগীদের কাছে অস্বাভাবিক ও ভীতিপ্রদ মনে হয়। এই রুগীরা পারিপার্শ্বিক শব্দ, রং বা গঠণ সম্বন্ধে স্পর্শকাতর হয়।

• Confused Thinking and Speech: অবাস্তব চিন্তা ও কথাবার্ত্তা:

এই রোগে লোকজনের সঙ্গেঁ 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 চালনা করে। এই রোগের গুরুতর অবস্হায় মানুষকে অকর্ম্মণ্য করে - কথা বলা বা চলার ক্ষমতা হারায় এবং রুগী একই ভাবে বহুক্ষণ ধরে তন্ময় হয়ে থাকে।

Negative Symptoms: নঞর্থক (নেতিবাচক) উপসর্গগুলি:

যদিও সদর্থক উপসর্গের তুলনায় নঞর্থক উপসর্গ কম লক্ষণীয় তবুও নেতিবাচক উপসর্গ রুগীর দৈনন্দিন জীবনে প্রচন্ড পরিবর্ত্তন আনে। এখানে উল্লেখযোগ্য যে "নঞর্থক" এই শব্দ রুগীর মানসিক আবেগ সম্বন্ধে নয়। রুগীর ভাবাবেগ যা স্বতঃ বিরাজমান এখানে সেই আবেগের অভাব ।

- Emotional flatness: অবিকার মনোভাব:
- Lack of expression: অপ্রকাশিত আবেগ:
- Brief Speech that lacks content: স্বল্প, অর্যৌক্তিক 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 রুগীকে 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 রুগীদের মধ্যে স্নায়ুরাসায়নিক (neurochemical) বিশৃঙ্খলা লক্ষিত হয়। তাই কিছু গবেষকরা মস্তিষ্ক কোষাণুর মধ্যে ইঙ্গিঁত বিনিময়কারী স্নায়ু ইঙ্গিঁত সরবরাহকারী কোষ (neuro transmitters)সম্বন্ধে গবেষণা করছেন। বর্ত্তমানকালে মানসিক রোগ নিবারণকারী ঔষধ তিনটি বিভিন্ন স্নায়ু ইঙ্গিঁত সরবরাহকারী প্রথার উপর নির্ভর করে (dopamine, serotonin, and norepinephrine ডোপামিন, সেরোটোনিন, এবং নরএপিনেফ্রিন)।

- Cerebral Blood Flow: মস্তিষ্কে রক্ত চলাচল:

বর্ত্তমানে মস্তিষ্কের ছায়া প্রতিবিম্ব প্রণালী (PET Scans) দ্বারা গবেষকরা মস্তিষ্কের কোন কোন অংশ ইঙ্গিঁত বিনিময়ে লিপ্ত ও সক্রিয় চিহ্নিত করতে পারেন। স্কিজোফ্রেনিয়া রুগীরা মস্তিষ্কের বিভিন্ন অংশের মধ্যে সহযোগিতার কাজে বাধা পায়। উদাহরণ যেমন, চিন্তা বা কথা বলার সময় বেশীর ভাগ লোকের ফ্রন্টাল লোব (Frontal lobe) বিশেষ সক্রিয় হয় ও কথা শোনার জন্য নির্দ্দিষ্ট অংশ নিষ্ক্রিয় হয়ে পড়ে। স্কিজোফ্রেনিয়া রুগীর ক্ষেত্রে ফ্রন্টাল লোব সক্রিয় হয় কিন্তু মস্তিষ্কের অন্যান্য অংশের সক্রিয়তা লাঘব হয় না ("dampening" or "filtering")। অতি আশঙ্কাগ্রস্ত থাকার কালে মস্তিষ্কের বিশেষ অংশে অস্বাভাবিক সক্রিয়তা গবেষকরা লক্ষ্য করেছেন।

- Molecular Biology: পরমাণবিক জীববিদ্যা:

স্কিজোফ্রেনিয়া রুগীদের 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 ইঙ্গিঁত দেয়।

- Genetic predisposition: জন্মগত রোগ প্রবণতা:

প্রজননবিদ্যা (Genetic) সংক্রান্ত গবেষণা চলেছে বটে, কিন্তু এখনও পর্য্যন্ত স্কিজোফ্রেনিয়ার জন্য দায়ী বংশগত জীন (gene) আবিষ্কৃত হয়নি। স্কিজোফ্রেনিয়া রোগ অনেক সময় একই বংশে একাধিক জনকে আক্রমন করে। আবার বহু ক্ষেত্রে অনেক স্কিজোফ্রেনিয়া রুগীর 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 পরিমানে বৃদ্ধি পায়।

- Drug Abuse: মাদকাসক্তি:

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

- Nutritional theories: পুষ্টিতত্ত্ব:

স্বাস্হ্য রক্ষার জন্য যদিও রুগীদের পুষ্টিকর 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 অবস্হা মানসিক বিকার বিরুদ্ধ ঔষধ ব্যবহার (antipsychotic medication), পুষ্টিকর খাদ্যদ্রব্য, ভিটামিন ব্যবহার ও ঔষধাদির মিলিত ফলাফল। অথবা -- এই রুগীরা সেই শ্রেণীভুক্ত যাদের, চিকিৎসা যেমনই হউক না কেন, রোগ উপশম হয় ও রুগী নীরোগ হয়।

HOW IS SCHIZOPHRENIA TREATED ?

স্কিজোফ্রেনিয়া রোগের চিকিৎসা প্রণালী কি ?

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

Medication: ঔষধাদির ব্যবহার:

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

Education: শিক্ষাব্যবস্হা:

রুগী ও পরিবারবর্গকে স্কিজোফ্রেনিয় রোগ সম্বন্ধে জানতে হবে। সম্মিলিত পারিবারিক মতামত নিয়ে চিকিৎসাপ্রণালী ঠিক করা দরকার। পরিবারের তরফ থেকে খোঁজ নেওয়া দরকার যে ঐ অঞ্চলে দৈনিক সাহায্য, সাহায্যকারী গোষ্ঠি, কর্ম্ম ও মনোরঞ্জক কর্ম্মানুষ্ঠানের কি কি ব্যবস্হা আছে। রুগী ও তার পরিবারমন্ডলীকে এই রোগের অস্তিত্ব স্বীকার করে নেওয়া বিশেষ প্রযোজন এবং সেই সাথে এই রোগের ভাল ব্যবস্হাপনা শিখে নেওয়া দরকার।

Family Counselling: পরিবারবর্গরে জন্য উপদেশ:

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

Hospitalization and Regular Follow-up: হাসপাতালের ব্যবস্হা ও নিয়মিত দেখাশোনা: গুরুতর স্কিজোফ্রেনিয়া রুগীর হাসপাতালে থাকা দরকার হতে পারে। এখানে রুগীর নিয়মিত পর্য্যবেক্ষণ, পরীক্ষা ও রোগনির্ণয় এবং বিশেষজ্ঞের অধীনে চিকিৎসা সুরু হওয়া সম্ভব। হাসপাতালে রাখার উদ্দেশ্য এই যে এখানে সঠিক চিকিৎসা প্রণালী ও রুগীর রক্ষণাবেক্ষণ হয়। রোগ আয়ত্তাধীন হলে ও রুগীকে হাসপাতাল হতে ছেড়ে দিলে নিয়মিত রুগীর তত্ত্বাবধানে রোগের পুনরাবৃত্তির সম্ভাবনা কমে।

Residential and Rehabilitation Programs: আবাসিক ও পুনর্স্বাভাবিকীকরণ ব্যবস্হা: সামাজিক মেলামেশার শিক্ষা, তার সাথে আবাসিক খেলাধুলা ও হাতের কাজ করার সুযোগ মানসিক অসুস্হ রুগীর পক্ষে বিশেষ প্রয়োজনীয়। চিকিৎসা প্রণালী হিসাবে এই ব্যবস্হাপনায় বহুলাংশে গুরুতর মানসিক রুগীরাও সম্পূর্ণ স্বাভাবিক হয়ে পূর্বজীবনে ফিরে আসে।

Self-Help Groups: স্বয়ং-সহায়তা দল:
পরিবারবর্গ একে অপরকে সাহায্য করতে পারে এবং বিশেষ প্রয়োজনীয় গবেষণা লোকশিক্ষা এবং গোষ্ঠীগত ও হাসপাতালাধীন ব্যবস্হাপনার অনুকুলে মতামত দিতে পারে। মানসিক অসুস্হ রুগীরাও এই সব ব্যাপারে সাহায্য করতে ও মতামত দিতে পারে, এবং স্কিজোফ্রেনিয়া রুগীরা একে অপরকে বয়স্য হিসাবে সাহায্য করতে পারে।

Nutrition, Sleep and Exercise: পুষ্টি, নিদ্রা ও ব্যায়াম:
যে কোন রোগের মতই স্কিজোফ্রেনিয়া রোগ নিরাময়ের জন্য ধৈর্য্য দরকার।পুষ্টিকর খাদ্য ব্যবহার, প্রয়োজন মত নিদ্রা এবং নিয়মিত ব্যায়াম নিরাময়ে সাহায্য করে। রোগ ও চিকিৎসাপ্রসূত বাড়তি উপসর্গ প্রয়োজন মত খাওয়া দাওয়া, নিদ্রা, এবং ব্যায়ামের কাজে ব্যাঘাত ঘটায়। খাদ্যে অরুচি, কর্ম্মে অনীহা এবং সাধারণ দৈনন্দিন কাজে বীতরাগ জন্মায়। রুগীর খাওয়ার কথা মনে থাকে না অথবা খাদ্যদ্রব্য সম্বন্ধে সন্দিগ্ধ হয় যার ফলে নিত্যকর্ম্মাদি পরিচালনায় উপদেষ্টার সাহায্য দরকার। যদি আপনি রুগীর স্বজন বা বন্ধু হিসাবে সাহায্য করতে চান ঃ ধৈর্য্য অবলম্বন করুন। সব চেয়ে বড় কথা এই যে রুগীর অযত্নপ্রবণতা ও ইচ্ছার অভাব দেখে নিজেকে দায়ী করবেন না।

Electroconvulsive Therapy (ECT): তড়িৎ আক্ষেপক চিকিৎসা (ইসিটি):
ইসিটি সাধারণতঃ স্কিজোফ্রেনিয়া রুগীর ক্ষেত্রে প্রয়োগ করা হয় না যদি না তারা গভীর অবসাদে ভোগে ও অনেকদিন ধরে আত্মহত্যার চেষ্টা করে এবং ঔষধ ও চিকিৎসায় কোন ফল লাভ না করে।

"HOW CAN WE FIND APPROPRIATE MEDICAL HELP?"

"সঠিক চিকিৎসার ব্যবস্হাপনায় কোথায় ডাক্তারী সাহায্য পাওয়া যায়?"

বেশীর ভাগ পরিবারই আত্মীয়দের মধ্যে কারো স্কিজোফ্রেনিয়া রোগ হলে ডাক্তার খুঁজতে গিয়ে আতঙ্কিত হয়। খুব অল্প সংখ্যক ডাক্তার স্কিজোফ্রেনিয়া রোগ জানে বা এই রোগের ব্যাপারে 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 উত্তম বিশেষজ্ঞের প্রয়োজন। যেহেতু স্কিজোফ্রেনিয়া একটি দুরারোগ্য ব্যাধি, বিরতিহীন চিকিৎসাপনা এবং ঔষধাদির ব্যবহার প্রয়োজন। মানসিক রোগের বিখ্যাত বিশেষজ্ঞ ফুলার টোরী বলেন ঃ "ডাক্তার খোঁজার কাজে অবহেলা করা চলে না।"

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

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

স্কিজোফ্রেনিয়া বিশেষজ্ঞ ফুলার টোরী বলেন:

"মনস্তত্ত্ববিদ, মনস্তাত্ত্বিক সেবিকা, সমাজকর্ম্মী, কায্যনির্বাহক (Case Manager) পুনর্স্বাভাবিকী (Rehab) বিশেষজ্ঞ এবং অন্যান্য কর্ম্মীরা একসাথে নিরাময়কারী চিকিৎসার অঙ্গ। যে সব ডাক্তার অন্য বিশেষজ্ঞদের সাথে একযোগে কাজ করতে রাজী না হন তবে যত বড় মনস্তাত্ত্বিক বিশেষজ্ঞ হউন না কেন তাঁরা স্কিজোফ্রেনিয়া রোগের চিকিৎসার উপযুক্ত নন।"

বিশেষ করে এমন একজন চিকিৎসক পেতে হবে যিনি:

- বিশ্বাস করেন যে স্কিজোফ্রেনিয়া একটি মস্তিস্কের রোগ
- রোগের সবিস্তর বিবরণ গ্রহণ করেন
- সম্ভাব্য অন্যান্য রোগের সমস্যা বিচার করে দেখেন
- মনোবিকার প্রতিরোধ ঔষধ সম্মন্ধে বিশেষজ্ঞ হন
- সুষ্ঠু ভাবে রোগের উপসর্গ অনুসরণ করেন
- প্রয়োজন মত চিকিৎসা পদ্ধতি পরিবর্ত্তন করেন
- নিয়মত ঔষধাদির পুর্নবিচার করেন
- রুগীর সম্যক কল্যাণ চিন্তা করেন এবং প্রযোজন মত রুগীর শুশ্রুষা, আবাস, সামাজিক ও অর্থনৈতিক সাহায্যের জন্য পরামর্শদেন ও ব্যবস্হা করেন
- বিশদভাবে কি হচ্ছে তা বুঝিয়ে বলেন
- পরিবারবর্গকে রুগীর চিকিৎসার ব্যাপারে অংশ গ্রহণ করান

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

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 রুগীর 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 সুরু হয়। বেশ কিছুদিন ধরে যে সমস্ত ঔষধ ব্যবহৃত হচ্ছে সেগুলিকে মানময় মনোবিকার নিরাময়কারী বলা হয়। উদাহরণ হিসাবে থোরাজাইন (Thorazine), মেলেরিল (Mellaril), মডিকেট (Modecate), প্রোলক্সিন (Proloxin), নাভেন (Navane), স্টেলাজিন (Stelazine),এবং হেলডল (Haldol) প্রভৃতি মনোবিকার নিরাময়কারী ঔষধ।

বিহ্বলকারী ঔষধাদি সম্বন্ধে জানার চেষ্টা বিফলতা আনে। সহজ ভাষায় লেখা গ্রন্হ 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 হয যেহেতু মস্তিষ্কের বিশেষ স্হানে এই ঔষধ বাড়তি উপসর্গ সৃষ্টি করে। EPS এর বিশেষ উদাহরণ হল ধীর গতি (akinesia) চঞ্চল অঙ্গপ্রত্যঙ্গাদি (akathisia) এবং মন্দ্র 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 কার্য্যকরী হয়।
- এই গুলি মানময় ঔষধের তুলনায় অনেক কম ইপিএস (EPS) তৈয়ারী করে।

"মনোবিকার উপসর্গের চিকিৎসার জন্য অনেক নূতন এবং উত্তেজক চিকিৎসার ব্যবস্হা আছে। অবিশেষ মনোবিকারবিরোধী ঔষধ ব্যবহারে চিকিৎসার নূতন সম্ভাবনা আনে যা কিছুদিন আগে পর্য্যন্ত সম্ভব ছিল না। অবশ্য নূতন সম্ভাবনা নূতন সমস্যার সৃষ্টি করে...কম ঝিপদের ঝুঁকি নিয়ে ঔষধের শ্রেষ্ঠ ফল প্রাপ্তি সম্ভব"- পিটার ওয়াইডেন, এমডি (Peter Weiden,M.D.)।

বর্ত্তমানে কানাডায় চারপ্রকারের অবিশেষ মনোবিকার বিরোধী ঔষধ পাওয়া যায় - রিসপেরিডোন (risperidone), ক্লোজাপইন (clozapine), ওলানজাপাইন (olanzapine), এবং কুয়েসিয়াপাইন (quetiapine)

Risperidone (Risperdal) and Olanzapine (Zyprexa)
রিসপেরিডোন (রিসপেরিডল) এবং ওলানজাপাইন (জিপ্রেক্সা)

বর্ত্তমানে এই দুই ঔষধ ব্যবহারের ফলাফল খুব আশাজনক। যদিও সকলের পক্ষে সমান কার্য্যকারী হয়না, কিন্তু নূতন নির্ণীত রুগীদের জন্য চিকিৎসকেরা এই ঔষধ প্রাথমিক চিকিৎসা হিসাবে ব্যবহার করেন। বি. দ্র.; রুগীরা, তাদের পরিবার ও চিকিৎসকমন্ডলীর আবেদন থাকা স্বত্বেও B.C.Pharmacare এখনও পর্য্যন্ত প্রাথমিক চিকিৎসায় olanzapine এর ব্যবহার সমর্থন করে না - এই অবস্হার পরিবর্ত্তন শীঘ্রই হবে আশা করছি।

Clozapine (Clozaril): ক্লোজাপাইন (ক্লোজারিল):

ক্লোজাপাইনের খ্যাতির কারণ এই যে চিকিৎসাবিরোধী স্কিজোফ্রেনিয়ার একতৃতীয়াংশ রুগীর ক্ষেত্রে অন্যকোন ঔষধ কার্য্যকরী হয়না কিন্তু ক্লোজাপাইন ব্যবহারে অবস্হার কিঞ্চিৎ উন্নতি হয়। যে সব রুগীর ব্যবহারে মন্দবিশৃঙ্খল গতি উপসর্গ দেখা যায়, তাদের ক্ষেত্রে এই ঔষধ দিতে বলা হয় কারণ এই ঔষধ রুগীর উপসর্গ সৃষ্টি করে না বা বাড়ায় না।

ক্লোজাপাইনে র প্রধান বিপদ এই যে ঔষধ ব্যবহারে রক্তের শ্বেতকণিকার সামান্য নিম্নগতি (1%) লক্ষিত হয়, যাতে রুগীর প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাসপায়। কাজেই ক্লোজাপাইন চিকিৎসার রুগীর নিয়মিত রক্তকণিকার সংখা নির্ণয় করা দরকার।

Quetiapine (Seroquel): কোটাইপিন (সেরোকুএল):

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

New Antipsychotics Under Development:
নূতন মনোবিকার নিরাময়কারী ঔষধাদি প্রস্তুতিকরণের প্রচেষ্টা

বর্ত্তমানে অন্যান্য নূতন antipsychotic ঔষধের পরীক্ষা চলেছে। পরীক্ষার ফলাফল গ্রহণযোগ্য হলে অদূর ভবিষ্যতে এই সব ঔষধ চিকিৎসার জন্য পাওয়া যাবে।

Reason for Switching Medication: ঔষধ পরিবর্ত্তনের কারণ

Standard Antipsychotic ঔষধের বদলে atypical antipsychotic ঔষধ ব্যবহারের কারণ গুলি:

- স্হায়ী সদর্থক উপসর্গ (অহেতুক ভয়, আশঙ্কাবোধ, ইত্যাদি) যদিও রুগী নিয়মিত ঔষধ ব্যবহার করে।
- স্হায়ী নঞর্থক উপসর্গ (গভীর মানসিক বিষাদ, সামাজিক মেলামেশায় অনীহা, ইত্যাদি) যদিও রুগী নিয়মিত ঔষধ ব্যবহার করে।
- অতিরিক্ত উপসর্গজনিত অসুস্ততা এবং ঔষধ ব্যবহারে ফল হয়না।
- প্রকট এবং স্হায়ী মন্দ্র-বিশৃঙ্খল গতি (tardive dyskinesia)

বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই যে কোন সময় ঔষধ পরিবর্ত্তন করা যায়। রুগী নিজে বিচার করে ও পরিবারবর্গ, বন্ধুমন্ডলী 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 নূতন 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 রচনায় কিছু সমস্যার আলোচনা মাত্র করা হয়েছে। আশা করা যায় যে এই উপদেশ আপনাকে ঠিকমত প্রশ্ন জিজ্ঞাসা 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
স্কিজোফ্রেনিয়া এবং অন্যান্য গুরুতর মানসিক রুগী ও পরিবারের জন্য প্রশ্নতালিকা

- 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 পরিচর্য্যা 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 ফলপ্রদ হবে? কতদিন সময় লাগবে? আপনি কতদিন অন্তর রুগীকে দেখবেন?
- চিকিৎসায় রুগীর উপকৃত হওয়ার শ্রেষ্ঠ প্রমাণ কি? এবং এই লক্ষণ কতদিনে দেখা দেবে?
- চিকিৎসা প্রণালী পরিকল্পনায় পরিবারের কর্ত্তব্য কি? বিশেষতঃ চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করার অধিকার আত্মীয়দের কতখানি?
- আপনার বর্ত্তমান মুল্যনিরুপণ 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?
- বর্ত্তমানে আপনি কি এই রোগে আক্রান্ত অন্যরুগীদের চিকিৎসা করছেন? (মনোবিকার বিশেষজ্ঞদের কঠিন ও দীর্ঘকালব্যাপী মানসিক রোগের চিকিৎসার অভিজ্ঞতায় তারতম্য থাকে। চিকিৎসক নিজে এই রুগীর চিকিৎসায় কতখানি লিপ্ত সে খবর জানা দরকার)।
- আপনার সাথে যোগাযোগ করার প্রকৃষ্ট সময় কখন এবং যোগাযোগ করার নির্ভরযোগ্য উপায় কি?
- রুগী ও তার পরিবারবর্গের জন্য স্হানীয় গোষ্ঠীর মধ্যে সাহায্যকারী দলের কার্য্যকলাপ সম্বন্ধে আপনি কি জানেন?
- আপনি ঔষধের গুণাগুণ কেমন ভাবে বিচার করেন? কি কি উপসর্গ হলে ঔষধ বাড়াতে হয়, কমাতে হয় বা পরিবর্ত্তন করতে হয়?
- যদি হাসপাতালে থাকতে হয় তবে কোন হাসপাতালে? হাসপাতাল হতে ছেড়ে দেওয়ার ব্যবস্হায় পরিবারবর্গ কি ভাগ নেবে? হাসপাতালে ভর্ত্তি 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 উন্মত্ততা বা অবসাদগ্রস্ততা উপসর্গ থাকে:

- আপনি থাইরয়েডের (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 অবসাদগ্রস্ত তার উপর লক্ষ্য রাখছেন বা রাখবেন? হাসপাতাল হতে ছাড়া পেলে সেবকের তত্ত্বাবধানে দৈনন্দিন ঔষধ ব্যবহারের কি ব্যবস্থা করা হবে? নিয়মিত রক্তপরীক্ষার দরকার হবে কি? অন্যান্য রোগের সম্ভাবনা 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 হৃৎপিন্ডের কাজে কি প্রতিক্রিয়া আনবে? আপনি কি রুগীর ইলেকট্রোকার্ডিয়োগ্রাম (electrocardiogram) করিয়েছেন? কি ফলাফল পেয়েছেন? যদি না করিয়ে থাকেন তবে এটা করান ঠিক হবে কি? অন্যান্য রোগের সম্ভবনা 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 রুগীর খবর মনে রাখতে আপনাকে সাহায্য করবে, বিশেষ করে পরীক্ষার ফলাফল ও ঔষধের বিষয়ে।

How Schizophrenia Affects Families
স্কিজোফ্রেনিয়া কেমনভাবে আত্মীযস্বজনকে আকুলিত করে

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

- Sorrow – দুঃখ- "আমাদের মনে হল যেন সন্তনকে হারিয়েছি"
- Anxiety – উদ্বেগ - "ওকে একা রাখতে বা দুঃখদিতে ভয়পাই "
- Fear – ভীতি - "রুগী 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 – তিক্ততাবোধ - "আমাদের বেলায় কেন এমন ঘটল? "
- Ambivalence toward the afflicted person – রুগীর প্রতি দ্বর্থক ভাব - "আমরা ওকে কত ভালবাসি কিন্তু যখন রোগের প্রকোপে সে নিষ্ঠুর হয় তখন ইচ্ছা হয় দূরে সরে যাক।"
- Anger and jealousy – ক্রোধ ও মাৎসর্য্য - "রুগীর প্রতি স্বজনদের সহানুভবতায় ভাইবোনেরা বিরক্ত হয়।"
- Depression – অবসাদগ্রস্ততা - "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 অবস্হা 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" – স্হানান্তর যাত্রার পূর্ব্বাবিষ্ট তা - "হয়ত যদি আমরা অন্য কোন স্হানে থাকতাম, অবস্হা ভাল হত।"

• Sleeplessness – অনিদ্রা - "গত সাত বছরে আমার বয়স দ্বিগুণ বেড়েছে।"

• Weight loss – ওজন হ্রাস - "আমরা যাঁতার চাপে পিষ্ট এবং আমাদের স্বাস্হ্যই 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।"

<u>Concern for the future</u> – ভবিষ্যৎ চিন্তা - "আমরা মারা গেলে ওর কি হবে?"

How Families Can Help
আত্মীয়রা কিভাবে সাহায্য করতে পারে

1. LEARN TO RECOGNIZE SYMPTOMS: উপসর্গগুলি চিনতে শিখুন:

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

- ব্যাক্তিত্বের লক্ষণীয় পরিবর্ত্তন
- কেউ নজর রাখছে সর্বদা এই অনুভূতি
- চিন্তাধারা নিয়ন্ত্রণের অক্ষমতা
- অলৌকিক 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 কথাবার্ত্তা
- হঠাৎ আধিক্য, যেমন সীমাহীন ধর্ম্মভাব
- আত্মীয়স্বজনের প্রতি অযৌক্তিক ক্রোধ অথবা ভীতিজনক ব্যবহার
- অনিদ্রা ও অস্থিরতা

এই উপসর্গগুলি এমনকি একসাথে দেখা দিলেও স্কিজোফ্রেনিয়ার প্রমাণ হিসাবে গ্রহণীয় নয়। এইগুলি আঘাত, মাদকদ্রব্য ব্যবহার অথবা গভীর মানসিক আঘাত পাওয়ার ফলে হতে পারে। উদাহরণ যেমন পরিবারের মধ্যে কারো মৃত্যু। অলীক কল্পনার বিনাশই 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 রুগীর উপসর্গ লক্ষ্য করে এবং চিকিৎসার সাহায্য নেওয়ার উপদেশ দেয়। মনে রাখবেন যে রুগী যদি অবাস্তব ভয় ও ভ্রান্ত চিন্তাকে বাস্তব ভাবে তবে 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 রুগী ও তার আত্মীয়দের প্রতি সহমর্ম্মী এমন চিকিৎসক নিয়োগ করুন।

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

• চিকিৎসক / মনস্তত্ত্ববিদকে সাহায্য করুন। স্কিজোফ্রেনিয়ার রুগী স্বেচ্ছায় রোগের সব খবর দিতে পারেনা। আপনি নিজে ডাক্তারের সাথে কথা বলুন, বা আপনার মনের কথা জানিয়ে চিঠি লিখুন। সবিশেষ বলুন।

• বারংবার বলুন। আপনি যে সূচনা দেবেন তাতে সঠিক রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসার ব্যাপারে ডাক্তারের সুবিধা হবে।

• অন্যান্য রোগনির্ণয় ও চিকিৎসা কেন্দ্র: স্বাস্হ্যমন্ত্রক ব্রিটিশ কলাম্বিয়ার মানসিক স্বাস্হ্য দপ্তর। রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা, প্রাদেশিক আঞ্চলিক মানসিক স্বাস্হ্য কেন্দ্রে হয়। ফোনের গ্রন্থে খবর দেখুন, অথবা বি.সি. স্কিজোফ্রেনিয়া সোসাইটির কাছ হতে আপনার বাড়ীর কাছাকাছি অবস্হিত 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 পরিস্কার করে স্বল্প কথায় ব্যক্ত করুন।

B. যাদের সাথে কথা বলছেন তাদের নাম, তারিখ ও সময় লিখে রাখুন।

C. যদি সাহায্য বা খবর না পান তবে কর্ম্মাধ্যক্ষ, সেবক বা ভারপ্রাপ্ত কর্ম্মীর সাথে কথা বলুন।

D. যদি তৎক্ষণাৎ ডাক্তার বা কর্ম্মাধ্যক্ষকে না পান - জিজ্ঞাসা করুন কখন প্রত্যুত্তর পাবেন, অথবা কখন তাদের সাথে যোগাযোগ করা সম্ভব হবে।

3. MAKING THE MOST OF TREATMENT

চিকিৎসার ব্যাপারে বিশেষ খোঁজ খবর

ডাক্তার ও রুগীর মধ্যে কথোপকথনে রুগী তার ব্যক্তিগত কথা বলে যা অন্যকে জানাতে চায় না। সে যাই হোক, আত্মীয় স্বজনদের রুগীর সেবা ও চিকিৎসার ব্যাপারে খবরাদি জানা চাই। আপনি নিম্নলিখিত বিষয়গুলি ডাক্তারের সাথে আলোচনা করতে পারেন:

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

- সম্ভাব্য রোগের পুনরাবৃত্তির লক্ষণাদি
- অন্যান্য রোগের সম্বন্ধিত খবরাখবর

প্রচুর সাহায্য ও প্রেমযুক্ত সেবা জোগান। রুগীকে তার রোগ স্বীকার করে নিতে সাহায্য করুন। আপনার ভাবভঙ্গী ও ব্যবহারে আশার বাণী শোনান, চিকিৎসায় এই রোগ নিরাময়ের সম্ভাবনা আছে এবং মানসিক রুগী স্বাভাবিক হয়ে কাজকর্ম্ম ঠিকমত করতে পারবেন।

স্কিজোফ্রেনিয়া রুগীকে 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 চিনতে শিখুন:

আত্মীয়স্বজন ও বন্ধুদের রোগপুনরাবৃ ত্তির লক্ষণাদি চেনা দরকার - যেখানে রুগী, উপসর্গের আকস্মিক বৃদ্ধিতে সাময়িকভাবে রুগ্ন হতে পারে। অনেকের পক্ষে প্রায়শঃ রোগপুনরাবৃত্তির লক্ষণ দেখা যায়। বিভিন্ন লোকের পক্ষে লক্ষণাদির তারতম্য ঘটে, কিন্তু সাধারণতঃ এই লক্ষণগুলি হলঃ

- উত্তরোত্তর কর্ম্মে অনীহা
- নিজের শরীর ও স্বাস্থ্যের প্রতি অবহেলা

আপনাকে আর ও জানতে হবে যে ঃ

- অহেতুক ভয় ও অবসাদগ্রস্ততা উপসর্গ বাড়ায়
- বয়স বাড়লে অনেক সময় রুগীর উপসর্গের মাত্রা কমে

5.MANAGING FROM DAY TO DAY
দৈনন্দিন সামলানোর বিধান

নিশ্চিত করুন যেন হাসপাতাল ফেরৎ রুগীর চিকিৎসা চলতে থাকে। এর অর্থ ঔষধ সেবন এবং সম্বন্ধিত চিকিৎসা গ্রহণ।

বাঁধাধরা ও পূর্বনির্দ্দিষ্ট বাতাবরণের ব্যবস্হা। আরোগ্যকালে রুগীর স্নায়ু সংক্রান্ত সমস্যা থাকে। আশঙ্কা কমানর জন্য প্রতিদিনের কাজকর্ম্ম সহজ করুন এবং রুগীকে প্রত্যহ

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

ধৈর্য্য অবলম্বন করুন। সেবকেরা পরিকল্পনামত কাজ করবেন। আপনার কর্ম্ম পরিচালনার ধারা যদি পূর্বনির্দ্দিষ্ট পথে চলে তবে আপনি রুগীর অবাস্তব ভয় ভাবনা ও আশঙ্কা লাঘব করতে পারবেন।

বাড়ীতে শান্তি ও প্রসন্নতা বজায় রাখুন । বিশৃঙ্খল চিন্তাধারা স্কিজোফ্রেনিয়া রুগীর পক্ষে বিরাট সমস্যা। নিচুস্বরে কথা বললে উপকার হয়। যখন রুগী আলোচনায় যোগ দেয় তখন একজন করে কথা বলুন এবং মাঝামাঝি গতিতে আলাপ করুন। ছোট ছোট বাক্যে কথা বলা সাহায্য করে। সব চেয়ে দরকারী কথা এই যে ভ্রান্তচিন্তা ও অবিশ্বাস সম্বন্ধে রুগীর সাথে বাক-বিতন্ডা করবেন না।

সদর্থক এবং সমর্থক হউন। দোষদর্শিতার বদলে সদর্থক মনোভাব রুগীর সাহায্যকারী। স্কিজোফ্রেনিয়া রুগীর বারংবার উৎসাহ পাওয়া দরকার কারণ নিজের প্রতি তাদের ভরসা ক্ষণভঙ্গুঁর। সবরকম সদর্থক প্রচেষ্টায় উৎসাহ জোগান। এমন কি অর্দ্ধসমাপ্ত কাজেরও প্রশংসা করুন, কারণ এই রোগ রুগীর আত্মবিশ্বাস, প্রেরণা, স্থৈর্য্য ও স্মৃতিকে বিনষ্ট করে।

বাস্তবময় লক্ষ্যস্থির করতে রুগীকে সাহায্য করুন। স্কিজোফ্রেনিয়া রুগীকে তার পূর্বেকার স্বাভাবিক কুশলতা ও উৎসাহ ফিরে পেতে উৎসাহিত করুন। তারা হয়ত নূতন জিনিষ নিয়ে চেষ্টা করতে চাইবে কিন্তু তাদের ধীরে ধীরে নূতন কাজে এগুতে হবে। যদি লক্ষ্য অসম্ভাব্য হয় বা কেহ রুগীকে লান্‌ছিত করে, তবে উপসর্গ বৃদ্ধি হতে পারে।

ক্রমশঃ 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। সাধারনতঃ টাকাপয়সা লেনদেন, রান্না এবং ঘরের কাজ করার জন্য পুর্নশিক্ষার প্রয়োজন হয়। বাইরের চাকরির কাজে অপরাগ হলে, রুগীকে সময়ের সদ্ব্যবহার করার পরিকল্পনায় সাহায্য করুন।

রুগীর সাথে অবসাদগ্রস্তার ভাব মেনে নিতে শিখুন। জীবনের উত্থান-পতনের সম্ভাবনা মেনে নিয়ে কাজ করতে হবে। আপনার সদর্থক জীবন যাত্রা রুগীকে সাহায্য করবে। অনেক সময় আগে হতে অবসাদগ্রস্ততা আসছে জেনে ও তাই নিয়ে আলোচনায় উপকার হয়।

আপনার আত্মীয়কে নূতন কিছু চেষ্টা করতে বলুন। মনোমত কাজ নির্বাচন করতে সাহায্য করুন। রুগীর অনুরোধে প্রথমবার সদাচার সাহায্য হিসাবে রুগীর সাথে তার কর্ম্মস্থানে 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 পরিবারমন্ডলীর কর্ম্মকুশলতায় 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 নির্জ্জনতা রক্ষা করুন । আপনার বন্ধুমন্ডলী ও বাইরের কার্য্যকলাপ বজায় রাখুন এবং যতদূর সম্ভব নিয়মিত জীবন যাপন করুন।

পরিবারের কাহাকেও অবহেলা করবেন না। ভাইবোনেরা গোপনে বাপমায়ের মতই নিজেদের অপরাধী ও ভীত মনে করে, অথবা নিজেদের এ রোগ হবে এই চিন্তায় ভীত হয়। তাদের এই চিন্তাকে তাচ্ছিল্য করলে তারা রুগীকে হিংসা করে ও বিরক্ত হয়।

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

GET SUPPORT... সাহায্য গ্রহন করুন...

অন্য যাদের এমন অভিজ্ঞতা আছে তাদের কাছ হতে শিখুন । আপনার গোষ্ঠীর মধ্যে সাহায্য খুঁজুন। আপনি যদি স্কিজোফ্রেনিয়া রুগীর বাবা মা, দম্পতি, 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 স্বাস্হ্য নিগমের খবরাখবর পাবেন।

- আপনার এলাকার মানসিক রোগ কেন্দ্রে খবর নিন... পারিবারিক শিক্ষা পরিকল্পের কথা জিজ্ঞাসা করুন।
- আপনার অঞ্চলে পরিবার সহকারী সংস্হার 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 অসুস্হতা বর্ণণার জন্য ব্যবহৃত হয় যাতে বাস্তবতার অভাববোধ ঘটে। যখন কেহ এই ভাবে অসুস্হ হয় তখন সেই অবস্হাকে 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 ডায়াবেটিস রোগের চেয়ে মনোবিকার রোগ বেশী লোকের হয়। বেশী ভাগ লোকেই এই রোগ হতে সম্পূর্ণ সুস্হ 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 চিত্তবৃত্তি ও চিন্তাধারার পরিবর্ত্তন 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 চিন্তাধারা

দৈনন্দিন চিন্তাধারা বিক্ষিপ্ত হয় বা সংযোগ হারায়। কথাবার্ত্তা অসংলগ্ন বা অর্থহীন হয়। কথোপকথনের সময় মনোনিবেশ করতে অসুবিধা হয় বা স্মরণ করতে পারে না। চিন্তাধারা 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। জিনিষ অস্বাদু বা দুর্গন্ধময় এমন কি বিষাক্ত মনে হয়।

False Beliefs (Delusions) – ভ্রান্তবিশ্বাস (অতি আশঙ্কাগ্রস্ততা)

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

Changed Feelings - পরিবর্ত্তিত অনুভূতি

কারণ ব্যতিরেকে অনুভূতি পরিবর্ত্তিত হয়। রুগীর মনে অদ্ভুত অনুভূতি জাগে এবং জগৎ হতে বিচ্ছিন্ন হয়ে সব কিছু যেন মন্থর গতিতে চলেছে মনে হয়। চিন্তবৃত্তির হঠাৎ পরিবর্ত্তন এদের ক্ষেত্রে সাধারণ ব্যাপার। কাজেই তারা অসাধারণ উত্তেজনা বা অবসাদগ্রস্ততায় ভোগে। অথবা ভাবাবেগ আদ্র মনে হয় (dampened) - রুগীর অনুভবশক্তি কমে যায় অথবা আশেপাশের লোকজনের প্রতি ভাবহীনতা প্রকাশ করে।

Changed Behaviour - ব্যবহারিক পরিবর্ত্তন

মানসিক বিকার রুগী সাধারণ স্বভাবের বিপরীত ব্যবহার প্রদর্শণ করে। তারা কখনও দারুণ কর্ম্মব্যস্ত আবার কখনও আলস্যতায় ভোগে - সারাদিন চুপ করে বসে থাকে। রুগী অস্বাভাবিকরূপে হাসতে থাকে অথবা বিনাকারণে ক্রুদ্ধ হয়।

উপরিলিখিত উপসর্গের সাথে স্বভাবের পরিবর্ত্তন যুক্ত থাকে। উদাহরণ যেমন, রুগী 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 ধর্ম্মপ্রচার করে। বিভিন্ন লোকের উপসর্গ বিভিন্ন ধরণের এবং সময়কালে তার পরিবর্ত্তন হয়।

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

রুগীর প্রথম মানসিক বিকারের অভিজ্ঞতা কে প্রথম মনোবিকার ঘটনা বলা হয়। রুগী বুঝতেই পারেনা যে কি ঘটেছে। উপসর্গ তার অপরিচিত এবং খুব বিক্ষুদ্ধ কারী। রুগীকে ব্যাকুল ও উন্মনা করে। মানসিক রোগের কোন কারণ না থাকলে রুগীর ব্যাকুলতা, নঞর্থক 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

প্রার্থমিক লক্ষণগুলি অস্পষ্ট ও চেনা যায় না। রুগীর অনুভবশক্তি, চিন্তাধারা বা বোধশক্তির বর্ণনায় পরিবর্ত্তন ঘটতে পারে।

Phase 2: Acute – ধাপ 2: তীব্রতা

মনোবিকার উপসর্গের অভিজ্ঞতা সুস্পষ্ট হয় যেমন বিশৃঙ্খল চিন্তাধারা, তীব্র আশঙ্কা ও অবসাদগ্রস্ততা।

Phase 3: Recovery – ধাপ 3: আরোগ্যতা

মনোবিকারের চিকিৎসা আছে এবং বেশীর ভাগ রুগী সেরে ওঠে। বিভিন্ন লোকের ক্ষেত্রে আরোগ্যের ধারা বিভিন্ন হয়।

<u>রুগী প্রথম মনোবিকার ঘটনার পরে আরোগ্যলাভ করে।</u>
<u>অনেকে দ্বিতীয়বার অসুস্হ হয় না</u>

Drugs Alcohol & SCHIZOPHRENIA
মাদকদ্রব্য, মদ ও স্কিজোফ্রেনিয়া

শঙ্কাকুল চলার পথ (A Hazardous Road to Travel)

The growing problem - বৃদ্ধিমান সমস্যা

স্কিজোফ্রেনিয়া রোগের সাথে মাদক দ্রব্য বা মদের মিশ্রণ বিপদাকুল নূতন পরিস্হিতি সৃষ্টি করে। এই বিপদময় রাস্তায় চলার ফল অতি ভয়ানক। পরিসংখ্যায় জানা যায় যে 75% জন মানসিক অসুস্হতার রুগী মাদকাসক্ত হয়। কেন? অংশতঃ এর জন্য দায়ী আরোগ্যালয় হতে বহিষ্কার, সামাজিক চাপ, মাদকদ্রব্যের সহজ লভ্যতা এবং রোগ নিরাময়কারী খবরাদি ও সাহায্যের অভাব। এই পরিস্হিতির প্রতিঘাত ও ফলাফল আমরা সবেমাত্র বুঝতে পারছি। স্কিজোফ্রেনিয়া রোগ সম্বন্ধে উদ্বিগ্ন সকলকেই এই ক্ষতিকর পরিস্হিতির খবর জানতে হবে। এই বিজ্ঞপ্তিবলে:

• স্কিজোফ্রেনিয়ার রুগীকে কেন অবৈধ মাদক দ্রব্যের ব্যবহার এড়িয়ে চলতে বিশেষ যত্নবান হতে হবে।

• তাদের জানতে হবে কেমন করে মদ তাদের রোগে ক্রিয়াশীল হয় ও চিকিৎসাবিরোধী হয়।

<u>How substance affect you -</u> <u>মাদকদ্রব্যাদি কেমন ভাবে আপনাকে উপহত করে</u>

MARIJUANA – গাঁজা

আপনার স্হান ও সময়ের জ্ঞান পরিবর্ত্তিত হয়। আপনার নিদ্রা, স্নায়ু ও পেশীকে উপহত করে। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস করে। হৃৎপিন্ড দ্রুত চালনা করে এবং রক্তচাপ বৃদ্ধিকরে।

স্মৃতি ও বিচারশক্তি নষ্ট করে। অবসাদগ্রস্ততা, 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, নেশাগ্রস্ততা ও নপুংসতা বৃদ্ধি পায়। এই প্রতিক্রিয়া শরীর হতে দূর করার জন্য তিন মাসমত সময় লাগে।

SEDATIVES (Including Alcohol) - শান্তকারীদ্রব্য (মদসহ)

চিন্তাধারা, ভাবনা শক্তি ও ব্যবহার প্রতিহত করে। অসমঞ্জস হৃৎপিন্ডের চালনা, অবসাদগ্রস্ততা, উদ্বেগ, খিটখিটে ভাব ও অনিদ্রা ঘটায়। অতি আশঙ্কা বোধ ও অবাস্তব ভয় ও ব্যবহার বাড়ায়। অন্যান্য মাদকদ্রব্যজনিত ফল বাড়ায়। মাত্রার আধিক্যে আকস্মিক ত্রাস, নিদ্রাগ্রস্ততা বা মৃত্যু ঘটে। মাদকদ্রব্য ব্যবহারে তিনদিন পর্য্যন্ত মস্তিস্ক ও শারীরিক ক্রিয়া কম থাকে। এই ফলাফলগুলি সঞ্চয়কারী।

INHALANTS – নস্যজাতীয় দ্রব্যাদি

মস্তিস্ক, হৃৎপিন্ড, বৃক্কএবং যকৃৎ স্হায়ী ক্ষতি করে। দৃষ্টি সম্বন্ধীয় বাধা সৃষ্টি এবং আলোকভীতি সৃষ্টিকরে।

PSYCHEDELICS (Including LSD, PCP, Mushrooms)
মনপ্রসারী মাদক দ্রব্য (এল এস ডি, পি সি পি, ছত্রাক)

বিচারশক্তি, স্মৃতিশক্তি, ইন্দ্রিয় নিরোধশক্তি বিনাশ করে এবং বাস্তবতা লাঘব করে (কখনও আকস্মিক মৃত্যু ঘটায়)। উদ্বেগ, অতি আশঙ্কাগ্রস্ততা, অবাস্তব ভয়, পেশী সংকোচন, মুখাবয়রের কুঞ্চন এবং নিদ্রার ব্যাঘাত সৃষ্টিকরে। ফলাফল ৪ ঘণ্টা হতে 3 দিন পর্য্যন্ত বজায় থাকে। কিন্তু পরবর্ত্তী উপসর্গ, যেমন হঠাৎ পুনরাবৃত্তি মাসাধিক কাল এমনকি বহু বৎসর পরেও ঘটতে পারে।

STIMULANTS (Including Cocaine, Speed, Ritalin)
উত্তেজক দ্রব্যাদি (কোকেন, স্পীড, রিটালিন)

মাথাধরা, ফিট হওয়া, মস্তিস্কে রক্তচলাচল বন্ধ হওয়া, হৃৎপিন্ড অপারগ হওয়া অবাস্তব ভয়, মুদ্রা দোষ, উদ্বেগ, অনিদ্রারোগ, ভাব ও ব্যবহারে পরিবর্ত্তন ঘটতে পারে। শারীরিক নিগৃহীত ব্যক্তির মদ, ঔষধ বা অন্যান্য মাদক দ্রব্যাদির মিশ্রিত ব্যবহারে অসম্ভব ফলাফল যেমন আত্মধবংসকারী স্বভাব জাগ্রত হয়।

CAUTION: সাবধান বাণী:

অনেক সাধারণ ওজন কমাবার বড়ি এবং সর্দ্দি / ফ্লু রোগের ঔষধে উত্তেজক দ্রব্যাদি থাকে। অত্যধিক কেফিনও এই পয্যায়ে পড়ে।

"আমি কি করবো? তাতে কি যায় আসে? এতে আমার মাথাব্যথা হবে কেন?"
মনে করুন আপনার স্কিজোফ্রেনিয়া আছে অথবা আপনি উচ্চ বিপদ-প্রবণ দলভুক্ত যা আপনাকে মাদক দ্রব্য এবং মদ ব্যবহার করলে অসুস্হ করে তুলবে।
আপনার উচ্চ অনুভূতি প্রবণ শরীর সাধারণ ব্যবহারে, যেমন ধূমপান, খুব বেশী কেফিন পান এবং সর্দ্দিলাগার ঔষধ 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 রুগীরা চারগুণ বেশী মাদকাসক্ত হয়।

বেশী ভাগ লোকের মতই আপনি ও হয়ত প্রথমবার নেশাগ্রস্ততার চিহ্ন বুঝতে পারবেন না। এর সাথে যদি স্কিজোফ্রেনিয়া যুক্ত হয় তবে মাদকদ্রব্য ও মদের নিত্য ব্যবহার ভয়ানক পরিস্হিতির সৃষ্টি করতে পারে। আপনার মানসিক ও শরীরিক অবস্হার অবনতি হবে। রোগের উপসর্গাদি কঠিনতর হবে এবং আরোগ্যকাল বিস্তৃত হবে।

এমনকি স্বল্পকালের জন্যও যদি মাদকদ্রব্য ও মদ পান স্হগিত রাখেন আপনার ব্যবহারের পরিবর্ত্তন হবে। আপনি গভীর অবসাদগ্রস্ততায় ভুগবেন, খিটমিটে হবেন এবং কর্ম্মে অনীহা আসবে এবং ভবিষ্যতে নেশাগ্রস্ততা অথবা মানসিক চাপে দারুণ প্রতিক্রিয়া হবে। আপনি বেশীর ভাগ সময় হাসপাতাল অথবা বিপদ নিবারণ দপ্তরে কাটাবেন, সম্ভবতঃ আপনি আত্মহত্যার চেষ্টা করবেন (শতকরা 10% ভাগ কৃতকার্য্য হয়), আপনার ঔষধের মাত্রা বাড়াতে হবে এবং মাদকদ্রব্য ও মদের প্রতিক্রিয়ায় আপনার চিকিৎসা কার্য্যকরী হবে না।

আপনি আইনের সমস্যায় জড়িয়ে পড়বেন যা আপনার জীবন যাত্রা, চাকুরি বা বিদ্যার্জ্জন অথবা আপনার নিরাময়কারী চিকিৎসা নষ্ট করবে এবং এই অতিরিক্ত মানসিক চাপ আপনার সাথে পরিবার ও বন্ধুমন্ডলীর বিচ্ছেদ ঘটাবে। মাদকদ্রব্য ব্যবহারে রোগের সাথে প্রতিক্রিয়া হয় যাতে আপনার ক্ষণভঙ্গুঁর শরীরে স্হায়ী ও সম্ভাব্য অপরিবর্ত্তনীয় পরিবর্ত্তন আনবে।

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

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

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

"আমার কোন সমস্যা আছে কি ?"

আপনি কি ভাবেন যে আপনি খুব বেশী মদ্যপান করবেন ? আপনি কি বেআইনী নেশার সামগ্রী ব্যবহার করছেন ? আপনি যদি এর প্রতিকারের জন্য প্রস্তুত থাকেন তবে আপনার কিছু করণীয় আছে:

কতখানি মাদকদ্রব্য ও মদ ব্যবহার করছেন তার তালিকা রাখুন:

আপনি কি নেশারদ্রব্য ও কতখানি ব্যবহার করছেন ? কতক্ষণ অন্তর নেশা করছেন ? প্রতিবার ব্যবহারের সময় কি মাত্রা বাড়ান ?

যদি নেশা না করেন তবে কেমন লাগে আপনার ?

মাদকদ্রব্য ও মদের নেশায় আপনার কি প্রতিক্রিয়া হয় লক্ষ্য রাখুন।

নেশা করার আগে আপনার অনুভূতি ও কার্য্যকলাপ কেমন ? নেশাকালীন কিরকম প্রতিক্রিয়া হয় ? পরের সপ্তাহে বা মাসখানেক পরে কি প্রতিক্রিয়া ? অন্যরা আপনার প্রতিক্রিয়া সম্বন্ধে কি বলে ? আপনি নিজে অথবা অন্যরা আপনার নিদ্রার রকম, খাওয়া, সমাজজীবন, লোকের সাথে মেলামেশা, কাজ, শিক্ষাস্হান, চিকিৎসার ফল অথবা হাসপাতালে পরিবর্ত্তন লক্ষ্য করেছেন কি ?

আপনি যদি এখন মদ বা মাদকদ্রব্য ব্যবহার করেন - তার কারণ কি ?

আপনি কি রোগের হাত হতে রেহাই পেতে চেষ্টা করছেন অথবা বাগ মানাতে না পারার প্রতিক্রিয়া অথবা মানসিক সহায়তার অভাব প্রকাশ করছেন ? আপনি কি মনে করেন যে মাদকদ্রব্য আপনার সমাজজীবনে উন্নতি আনবে ? আপনি কি নেশাগ্রস্ত, পরাধীন অথবা মাদকাসক্ত ? যখন আপনি একা থাকেন, আপনি কি নীরোগ হওয়ার উপায় খুঁজতে নেশা করেন ?

রাস্তার মাদকদ্রব্যকে ঔষধ হিসাবে ভুল করবেন না

ঔষধ আপনাকে নীরোগ হতে সাহায্য করবে। মাদকদ্রব্য ধ্বংসের রাস্তায় নিয়ে যায়। আপনার ভিতর কি হচ্ছে জানার চেষ্টা করুন। আপনি সমস্ত তথ্যাদি আগে পাঠ করুন।

আপনার গোষ্ঠীতে যে সব শিক্ষার ব্যবস্হা 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। বুঝতে শিখুন কেমন ভাবে আপনার ঔষধ / চিকিৎসা কাজ করে। যদি নঞর্থক 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 চিন্তা করুন। নেশার জিনিষ ও মদের ব্যবহার আপনার কোন কাজে লাগে? এর বিকল্প কি আছে শিখুন। অনেক প্রয়োজনীয় সহায়ক ব্যবস্হা খুঁজে বের করুন। এই রোগ নিয়ে অনেক কষ্টে আছেন। নেশা করে ও মদ্যপানে আত্মনাশের মত হৃদয় বিদারক পরিস্হিতি আপনি দূর করতে পারেন। এই সংবাদ আপনার কাছে পরিস্কার 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.