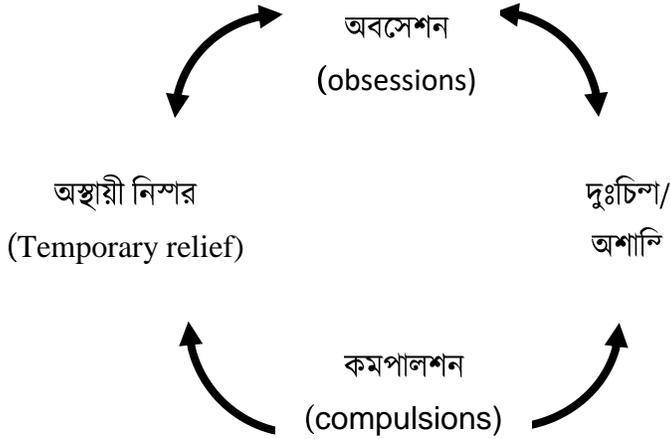


অবসেসিভ কম্পালসিভ ডিসঅর্ডার (ওসিডি)

অবসেসিভ কম্পালসিভ ডিসঅর্ডার (ওসিডি) কী?

আমাদের দেশে যেসব মানসিক সমস্যার কথা অধিক পরিমাণে শোনা যায় অসিডি তাদের মধ্যে একটি। অবসেসিভ কম্পালসিভ ডিসঅর্ডার (ওসিডি) একটি মানসিক অসুস্থতা যা বাংলায় অনেকেই শূঁচীবায়ুও বলে থাকেন। ওসিডি তে কোন ব্যক্তির মধ্যে একই ধরনের চিন্তা, কথা, গল্প, ছবি বা কোন তাড়না বার বার ও অনবরত আসতে থাকে যা তার মধ্যে সৃষ্টি করে যা অবসেশন(**obsessions**) নামে পরিচিত। ব্যক্তি বুঝতে পারেন যে এগুলো তার নিজের চিন্তা, তবে সেগুলো খারাপ লাগা তৈরি করে। ফলে ব্যক্তি এগুলোকে থামানো বা আটকানোর চেষ্টা করতে থাকেন এবং কিছু আচরণ বা কাজ করতে বাধ্য হন।

অত্যধিক ও পুনরাবৃত্তিমূলক কিছু আচরণ বা "মানসিক কাজ" (যেমন, চিন্তা দমন, গণনা, প্রার্থনা ইত্যাদি) যা তিনি এই খারাপ লাগাকে দূর করার জন্য ব্যবহার করে তাকে কমপালশন(**compulsions**) বলে। যাদের ওসিডি তারা অনেক ক্ষেত্রেই বুঝতে পারেন যে তার এই কমপালশনগুলো কেবলমাত্র একটি অস্থায়ী সমাধান, তবে তার অস্বস্তি বা অশান্তি থেকে রেহাই পাওয়ার উপায় হিসাবে কমপালশন এর উপর নির্ভরশীল হয়ে পড়েন। ফলে ওসিডি হলে ব্যক্তি অবসেশন(**obsessions**) ও কমপালশন(**compulsions**) এর একটি চক্রের মধ্যে পড়ে যায়। এতে ব্যক্তির ব্যক্তিগত, পারিবারিক, শিক্ষা, পেশাগত ও সামাজিক জীবন ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং স্বাভাবিক কর্মতৎপরতা ব্যাহত হয়।



চিত্রঃ ওসিডি চক্র

ওসিডি কেন হয়/ ওসিডির কারণঃ

ওসিডির কারণ হিসেবে কেবল কোন একটি ফ্যাক্টরকে সুনির্দিষ্ট করে বলা কঠিন। বরং এর পেছনে নানা সাইকোলজিক্যাল ও বায়োলজিক্যাল কারণ রয়েছে। এদের মধ্যে বংশগতি বা জিনেটিক কারণ, মস্তিষ্কে ডোপামিন, সেরোটনিন জাতীয় বিভিন্ন নিউরোট্রান্সমিটারের (এক ধরনের রাসায়নিক উপাদান) পরিমাণগত ও গুণগত পরিবর্তন ইত্যাদি অন্যতম। ওসিডি আছে এমন মানুষদের প্রায় ৫% এর মধ্যে ঘনিষ্ঠ অষ্ট্রীয়দের মাঝে ওসিডির ইতিহাস পাওয়া যায়।

ওসিডি এর হার (prevalence)

ওসিডি যে কোনও বয়সে দেখা দিতে পারে। প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে প্রতি ১০০ জনে ১ জন, এবং শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে প্রতি ২০০ জনের মধ্যে ১ জনের ওসিডি পাওয়া যায়। ওসিডি নারী-পুরুষ, এবং জাতি বর্ণ নির্বিশেষে সব পরিবেশে সকলকে সমানভাবে করতে পারে। তবে শিশুদের মধ্যে এটি প্রায়শই ৮-১২ বছর বয়সের মধ্যে দেখা যায়। ২% থেকে ৪% এর মধ্যে যৌবনের আগেই ওসিডি দেখা দেয়।

লক্ষণসমূহঃ

অবসেশন : সাধারণ অবসেশন এর মধ্যে রয়েছে:

- দূষণ, আক্রান্ত হওয়ার ভয়, জীবাণু, অসুস্থ হওয়া বা মারা যাওয়ার ভয়।
- নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলার ভাবনা
- নিখুঁত ভাবে সব কিছু করার প্রবণতা
- নিজের অবহেলার কারণে অন্যের জন্য ক্ষতিকারক কিছু হওয়ার ভাবনা
- অযাচিত যৌন বা হিংস্র চিন্তাভাবনা, বিরক্তিকর এবং অযাচিত চিন্তা বা যৌনতা সম্পর্কিত চিত্র।
- ধর্মীয় বিভিন্ন বিষয় নিয়ে অযাচিত চিন্তা ভাবনা
- খারাপ কিছু হওয়ার বা কোনও ভুল করার ভয়
- কোন কাজ বা জিনিস "ঠিক ঠাক" হওয়া দরকার এমন তীব্র চিন্তা।
- বিরক্তিকর এবং অন্যকে আঘাত করার বিষয়ে অযাচিত চিন্তা-ভাবনা বা তাড়না

কমপালশন : সাধারণ কমপালশন এর মধ্যে রয়েছে:

- হাত, শরীর বা আশেপাশের কোন জিনিস ঘন ঘন, অতিরিক্ত ধোয়া অথবা পরিষ্কার করা।
- ঘন ঘন, অতিরিক্ত চেক করা (উদাঃ দরজা তালাবন্ধ করা হয়েছে কিনা, চুলা বন্ধ করা হয়েছে কিনা তা বার বার পরিষ্কা করে দেখা ইত্যাদি)।
- পুনরাবৃত্তি। কোন কাজ বা জিনিস "ঠিক ঠাক" না হওয়া পর্যন্ত পুনরাবৃত্তি করা বা শুরু করা।
- গণনা করা, অর্ডার করা বা নিয়ম মেনে সাজানো।
- মানসিক বাধ্যবাধকতা(যেমন গণনা, প্রার্থনা এবং পর্যালোচনা)।
- ঘন ঘন, অতিরিক্ত আশ্বাস চাওয়া (উদাঃ "আপনি কি নিশ্চিত যে আমি ঠিক হয়ে যাচ্ছি?")।
- এমন বিষয় বা পরিস্থিতি এড়িয়ে চলা যা তাদের অবসেশনকে ট্রিগার করে।
- ঘন ঘন, অতিরিক্ত প্রার্থনা করা, স্বীকার করা, এবং / অথবা ক্ষমা প্রার্থনা করা।
- নিয়মিত, নির্দিষ্ট শব্দ বা সংখ্যার অতিরিক্ত পুনরাবৃত্তি।

চিকিৎসাঃ

সময়মত চিকিৎসা করালে রোগী সুস্থ হয়ে স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারে। উপযুক্ত চিকিত্সার নেয়া গেলে, প্রায় ৭০% ক্ষেত্রে ওসিডি পুরোপুরি ভাল হয়। অসিডি চিকিৎসায় সাইকোথেরাপি, ওষুধ বা দুটির একসাথে প্রয়োজন হয়ে থাকে।

ওসিডি হলে আপনি কি করতে পারেনঃ

- মানসিক চাপ কমানোর জন্য পদক্ষেপ নেয়া। ইতিবাচক মানসিকতা, সুষম খাদ্য গ্রহণ, স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন এর মাধ্যমে অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা থেকে রেহাই পাওয়া সম্ভব।
- দুশ্চিন্তা ও মানসিক চাপ কমানোর জন্য বিভিন্ন ধরনের রিলাক্সেশান এর সাহায্য নেয়া। এর ফলে যে অবসেশন(**obsessions**) এর কারণে যে অশান্তি খুব সহজেই কমে যায়। এই অনুশীলন বার বার করার মাধ্যমে অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা কমানোর দক্ষতা আয়ত্তে আনা যায়।
- প্রতিদিন দুই বেলা করে হালকা ব্যায়ামে ও হাটার অভ্যাস করা।
- ওসিডি এর ফলে ব্যক্তি অনেক কাজ বা পরিবেশ থেকে দূরে থাকতে বাধ্য হন। পরিণামে দুশ্চিন্তা বা অশান্তি চলতেই থাকে। আস্তে আস্তে অল্প অল্প করে ঐসব কাজ ও পরিবেশের সাথে মানিয়ে নিতে হবে। এড়িয়ে চলা শূন্যতে নিয়ে আসতে হবে।
- নিজের চিন্তা ভাবনা নিয়ে কাজ করা। যে ভাবনা গুলো বার বার আসার কারণে অশান্তি বা দুশ্চিন্তা তৈরি হয় সেগুলোকে আটকে না রেখে আসতে দিলে দেখা যায় প্রথম দিকে সেগুলো যে খারাপ লাগা তৈরি করছিল তা আস্তে আস্তে কমে যাচ্ছে বা সময়ের সাথে আর থাকছে না।

ওসিডিতে পরিবারের সদস্যদের করণীয়ঃ

যে কোন মানসিক অসুস্থতায় পরিবারের সদস্যদের সহায়তা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। পরিবারের সদস্য বা নিকটজনের সহায়তা পেলে রোগ থেকে সুস্থতা ত্বরান্বিত হয়।

- প্রাথমিকভাবে ওসিডির লক্ষণসমূহ চিহ্নিত করা এবং নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা চিকিৎসাকেন্দ্র হতে সেবা গ্রহণে উৎসাহ প্রদান করা।
- ভালমতো চিকিৎসা গ্রহণে ওসিডি ভাল হয় এ বিষয়ে রোগীকে আশ্বাস প্রদান ও তার মনোবল বাড়ানোর চেষ্টা করা।
- থেরাপিস্ট এর সহায়তায় বা তত্ত্বাবধানে থাকার পাশাপাশি পরিবারের এক বা একাধিক সদস্যকে বাসায় থেরাপিস্ট এর ভূমিকা পালন করা দরকার হয়। এক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় সহায়তা প্রদান।
- রোগীর নিয়মিত ফলো-আপের বিষয়ে অবহিতকরণ।

ওসিডি চিকিৎসা সময়সাপেক্ষ হতে পারে এবং এর জন্য প্রচুর সাহস এবং সংকল্প প্রয়োজন। চিকিৎসার সময় একটি সাপোর্ট নেটওয়ার্কের এর সাথে সংযুক্ত থাকা এবং পারিবারিক সাহায্য এ চিকিৎসায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে।