

মানসিক রোগের সাধারণ লক্ষণসমূহ:

নিচের এক বা একাধিক লক্ষণ যখন অতিমাত্রায় কারোর মধ্যে দেখা দেয় এবং যা তার স্বাভাবিক জীবন যাপনকে ব্যাহত করে, তখন ধারণা করা যেতে পারে যে তার মধ্যে মানসিক সমস্যা আছে:

১. অনিদ্রায় ভোগা, ঘুম ভেঙ্গে যাওয়া, ঘুমিয়ে পড়েন ঠিকই কিন্তু মাঝ রাত্রে ঘুম ভেঙ্গে যাওয়া এবং আর ঘুম না আসা।
২. খাবার গ্রহণে অনিয়ম, যেমন- অত্যধিক কম বা বেশি খাওয়া।
৩. পায়খানা-প্রস্রাবে সমস্যা, যেমন- কোষ্ঠকাঠিন্য বা পাতলা পায়খানা লেগে থাকা, অনেক সময় কাপড়-চোপড়ে বা বিছানায় ত্যাগ করে ফেলে এবং এ সম্পর্কে কোন খেয়াল থাকে না।
৪. আচরণে অস্বাভাবিকতা প্রকাশ পায় এবং উল্টাপাল্টা ব্যবহার শুরু করে যা সাধারণভাবে করতো না, যেমন- অস্থির, উদ্দেশ্যহীন, উদ্ভ্রান্তের মতো চলাফেরা করা।
৫. অমূলক চিন্তা-ভাবনা, কথা বলা, বেশি কথা বলা অথবা একদমই কথা না বলা।
৬. অবাস্তব চিন্তা করা, যেমন- চামড়ার নিছে পোকা ঘুরে বেড়াচ্ছে, কেও তাকে মারার জন্যে খাবারে বিষ দিচ্ছে ইত্যাদি।
৭. বিনা কারণে একা হাসা অথবা কাঁদা, অনেক সময় গায়েবি আওয়াজ শুনতে পাওয়া।
৮. স্মরণ শক্তির সমস্যা, যেমন- একটু আগে কী দেখেছে ভুলে যাওয়া, ভাইবোন, ছেলেমেয়ের নাম, কে কোথায় আছে, রাস্তাঘাট, পুরনো স্মৃতি ভুলে যাওয়া।
৯. চেতনা শক্তির পরিবর্তন হওয়া, যেমন- কাছের মানুষদেরকে চিনতে না পারা, সময়-স্থান সম্পর্কে জ্ঞান না থাকা, বেখাপ্পা কথা বলা।
১০. ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা এবং প্রয়োজনকে অবহেলা করা, যেমন- চুল-দাড়ি না কাটা, ময়লা কাপড়-চোপড় পড়ে থাকা, অগোছালো অবস্থায় থাকা।

মানসিক রোগ হলে করণীয় কি?

- দ্রুত চিকিৎসক (মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞ)-এর কাছে নিয়ে যেতে হবে।
- ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী মানসিক অসুস্থ ব্যক্তিকে প্রয়োজনীয় ঔষধ খাওয়ানো।
- তার সাথে সহানুভূতিশীল আচরণ করা, উত্থিত না করা, বেঁধে না রাখা।
- রোগী ঔষধ খাওয়া বন্ধ করলে বা ঔষধ খেয়ে কোন অসুবিধা হলে দ্রুত মানসিক রোগের ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়া।
- মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ ছাড়া ঔষধ সেবন বন্ধ না করা অথবা বদল না করা।

গুরুত্বপূর্ণ কিছু কথা:

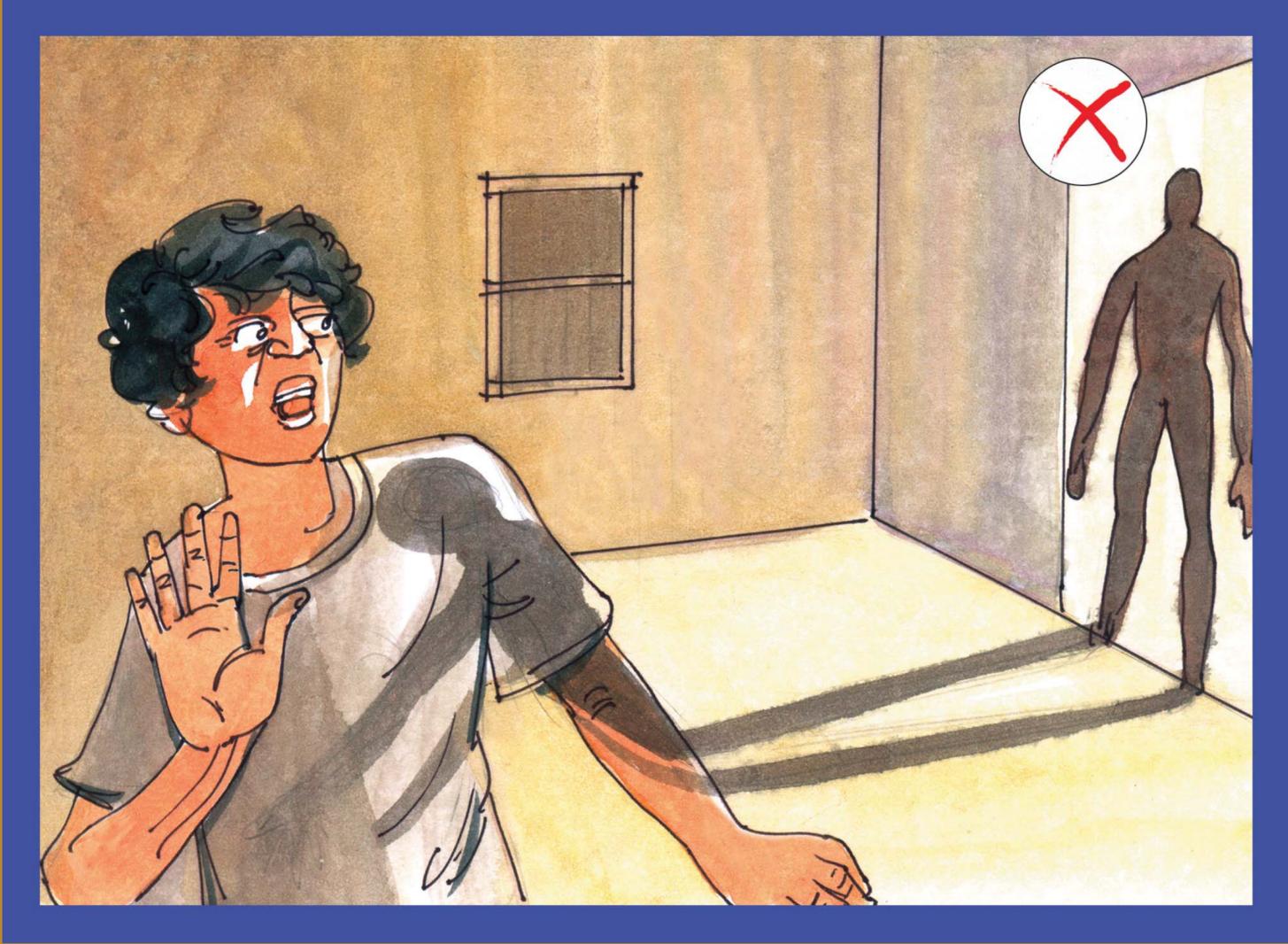
- অন্য যে কোন রোগের মত মানসিক রোগেরও চিকিৎসা সম্ভব।
- মনে রাখবেন, এই রোগ জ্বীন-ভূতের দ্বারা সৃষ্টি হয় না।
- চিকিৎসা করার ক্ষেত্রে ভয়, লজ্জা এবং সংকোচ না করে দ্রুত ডাক্তারের কাছে যাওয়া।
- কিছু মানসিক রোগ সারতে দীর্ঘসময় সময় লাগতে পারে।
- কিছু মানসিক রোগের জন্য সারাজীবন ঔষধ খেতে হতে পারে।



Australian Government
Department of Foreign Affairs and Trade



মানসিক অসুস্থতা একটি রোগ, যা অনেক ক্ষেত্রে চিকিৎসায় নিরাময় হয়



মানসিক অসুস্থতা মস্তিষ্কের এক ধরনের রোগ। মানসিক অসুস্থতার কারণ দুষ্টি আত্মা নয়। এটি কোন আধ্যাত্মিক বা অতি প্রাকৃতিক কারণেও হয় না। চিকিৎসা করলে মানসিক অসুস্থ ব্যক্তি সুস্থ হয়ে যেতে পারে।



Australian Government
Department of Foreign Affairs and Trade



মানসিক অসুস্থ ব্যক্তির প্রতি নির্দয় আচরণ করা উচিত নয়



মানসিক অসুস্থ ব্যক্তিকে শারীরিক বা মৌখিকভাবে শাস্তি দেয়া অথবা উত্ত্যক্ত করা উচিত নয়। এ ধরনের কাজের ফলে তাদের অবস্থার আরো অবনতি হতে পারে।



Australian Government
Department of Foreign Affairs and Trade



মানসিক অসুস্থতায় বিয়ে কোন সমাধান নয়



অনেক সময় ধারণা করা হয় বিয়ে হলে মানসিক অসুস্থতা
ভাল হয়ে যায়। কিন্তু বিয়ে মানসিক অসুস্থতা নিরাময়ে কোন
ভূমিকা রাখে না।



Australian Government
Department of Foreign Affairs and Trade



ঝাঁড়ফুক মানসিক অসুস্থতা নিরাময়ে কোন ভূমিকা রাখে না



ঝাঁড়ফুকের মাধ্যমে মানসিক অসুস্থতা নিরাময় করা যায় না, বরঞ্চ এর ফলে অবস্থার অবনতি হতে পারে। মানসিক অসুস্থ ব্যক্তিকে দ্রুত চিকিৎসক (মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞ)-এর কাছে নিয়ে যেতে হবে।



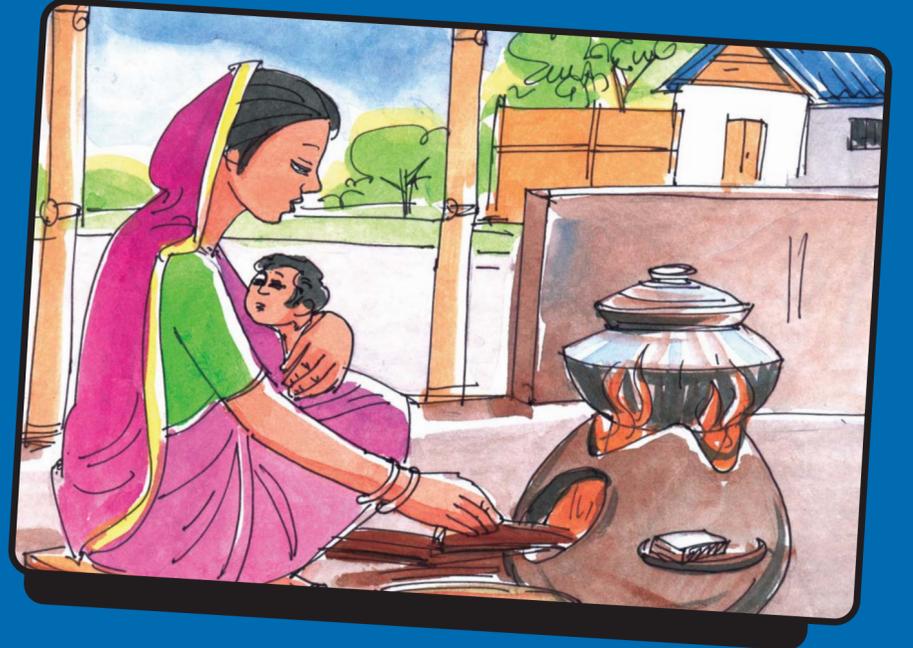
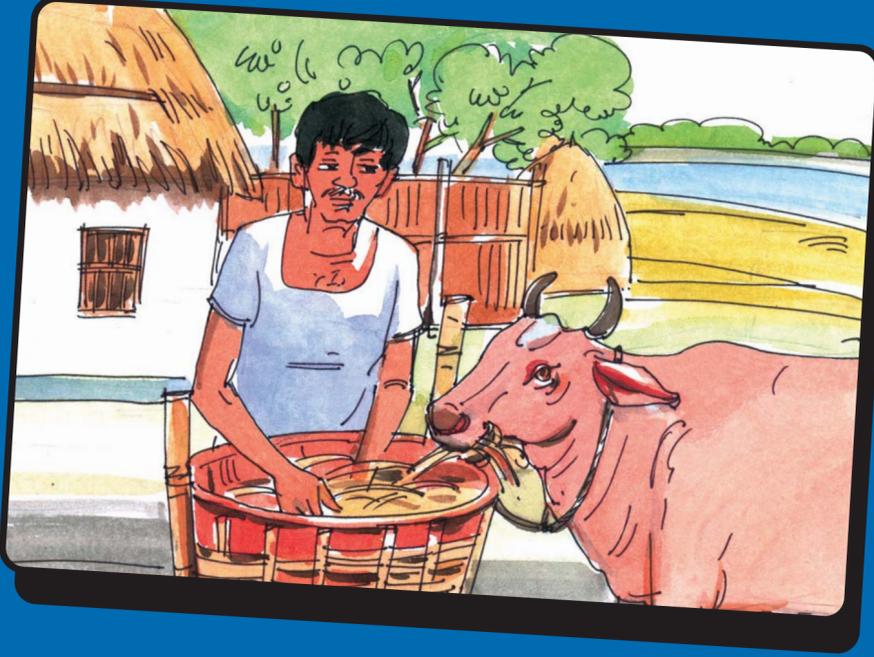
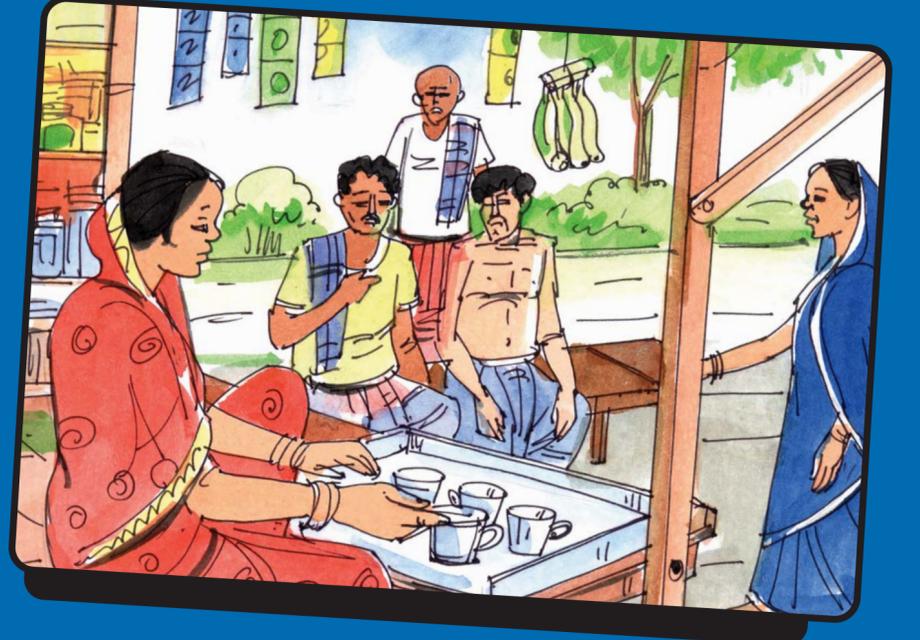
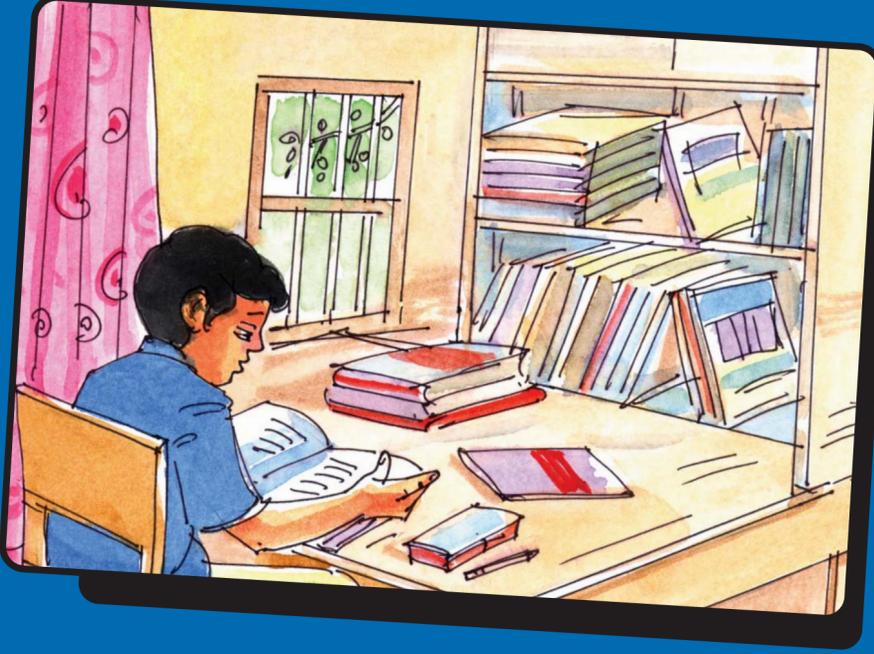
Australian Government
Department of Foreign Affairs and Trade

Australian
Aid 

 Centre for
Disability in
Development
Bringing hope, dignity and meaning to life


cbm
together we can do more

মানসিক অসুস্থ ব্যক্তি আমার আপনার সবার মতোই



সঠিক চিকিৎসা এবং পরিবার ও সমাজের সহায়তা পেলে
মানসিক অসুস্থ একজন ব্যক্তি অন্য সকলের মতোই জীবন
যাপন করতে পারে।



Australian Government
Department of Foreign Affairs and Trade

Australian
Aid 

 Centre for
Disability in
Development
Bringing hope, dignity and meaning to life


cbm
together we can do more