মানসিক অসুস্থতা ও আমাদের করনীয়

মানসিক রোগ হলে কী করতে হবে?

মানসিক রোগের দুই ধরণের চিকিৎসা করা বিদ্যমান। তার একটি হচ্ছে কাউন্সেলিং বা পরামর্শ সেবা। আরেকটি ওষুধের মাধ্যমে চিকিৎসা।

মনোরোগ বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক (সাইকিয়াট্রিস্ট)ঃ

- বিশেষজ্ঞ ওষুধ প্রদান করে থাকেন। কেউ মানসিক রোগে আক্রান্ত হলে অবশ্যই মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের সহায়তা বা পরামর্শ নিতে হবে।
- তারা ওষুধের মাধ্যমে রোগের চিকিৎসা করে থাকেন। প্রয়োজনভেদে হাসপাতালে ভর্তি করেও চিকিৎসার দরকার হতে পারে।

মনোবিজ্ঞানী (সাইকোলজিস্ট)ঃ

- চিকিৎসক নন। ওষুধ প্রয়োগ করেন না। কাউন্সিলিং বা সাইকোথেরাপি প্রদান করেন।

কাউন্সিলিং

কাউন্সিলিং এমন একটি পরিকল্পিত প্রক্রিয়া, যার মাধ্যমে কাউন্সেলর ক্লায়েন্টকে সাহায্য প্রদান করে থাকে। মানসিক অসুস্থতার চিকিৎসায় এবং অনেক ধরণের মানসিক অবসাদগ্রস্ত মানুষদের সাথে কথোপকথন এর মাধ্যমে তাদের সমস্যা বা রোগ নিরাময়ের চেষ্টাকে কাউন্সেলিং বলে। এ প্রক্রিয়ায় ক্লায়েন্টের বর্তমান আচরন, অসুবিধা ও অস্বস্তি দূর করা, সতর্ক করা ও উন্নত করার জন্য সাহায্য প্রদান করা হয়। এ প্রক্রিয়ায় ক্লায়েন্ট অতীতে ঘটে যাওয়া কোন ঘটনার সঙ্গে খাপ-খাইয়ে নিতে এবং বর্তমান পরিস্তিতির সঙ্গে কিভাবে মানিয়ে নেবে অথবা নতুন ভাবে খাপ খাইয়ে চলার কৌশল আয়ত্ব করতে পারা। এমন একটি পদ্ধতি যেখানে কোন ব্যক্তি তার ভিতরে চেপে রাখা কষ্ট,অনুভূতি,অভিজ্ঞতা, আচরণ যা কোন কষ্টের সাথে জড়িত সেগুলো অনায়াসে বলতে পারে। কাউন্সেলিং এর উদ্দেশ্য হচ্ছে এমন নিরাপদ কোন পরিবেশ সৃষ্টি করা যেখানে লোকজন উদ্বিগ্ন না হয়ে তাদের চিন্তা, ভয় ও কষ্টের কথা নির্ভয়ে প্রকাশ করতে পারে। এই অবস্থায় একজন মানুষ তার জীবনের গোপনীয়তা রক্ষা করে নিজের সমস্যার কথা বলতে পারে এবং প্রতিকূল পরিস্থিতির মোকাবিলা করতে সক্ষম হয়।

কখন হাসপাতালে ভর্তি হওয়া জরুরী

- উন্নত সেবা নিশ্চিত করার জন্য
- গুরুতর মানসিক সমস্যা
- রোগীর নিজের বা অন্যের জীবন যখন হুমকির সম্মুখীন
- আত্মহত্যার ঝুঁকি বৃদ্ধি ।
- খাওয়া দাওয়া বন্ধ হয়ে যাওয়ার কারণে যখন জীবন নিয়ে সংশয় দেখা হয়।
- চিকিৎসা চালানোর প্রয়োজনে।
- চিকিৎসা জটিলতা বৃদ্ধির কারণে উপযুক্ত চিকিৎসার জন্য।

কাউন্সেলিংয়ে প্রধান ৫টি লক্ষ্যের উপর বেশি গুরুত্ব প্রদান করা হয়।

১. আচরণ পরিবর্তনের সহায়তা করা।
২. আত্মরক্ষার দক্ষতা বৃদ্ধি।
৩. সিদ্ধান্ত গ্রহণে সক্ষম করা।
৪. সম্পর্ক উন্নয়ন।
৫. ক্লায়েন্টের ক্ষমতা উন্নয়নে সহায়তা করা।

যেকোনো সাধারণ ও বিশেষায়িত হাসপাতালে মানসিক রোগ বিভাগ রয়েছে। এসব হাসপাতাল থেকে বিভিন্ন ধাপে মানসিক রোগের জন্য বিশেষজ্ঞ সেবা গ্রহণ করা যায়। যেমনঃ

- ☐ ***আউটডোর বা বহির্বিভাগ থেকে সেবাঃ*** নিদিষ্ট সময়ে আউটডোর বা বহির্বিভাগ থেকে সেবা গ্রহণ করা যায়।
- ☐ ***ইনডোর সেবাঃ*** সরকারি ও বেসরকারি সাধারণ হাসপাতাল ও ক্লিনিক, মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, এবং বিশেষায়িত হাসপাতালে নিদিষ্ট সংখ্যক শয্যা আছে যেখানে রোগী ভর্তি করে তাদের সেবা নিশ্চিত করা যায়।
- জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিউট (৪০০ শয্যা)
- বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল ইউনিভার্সিটি (৪০ শয্যা)
- মেডিকেল কলেজ সমূহ (০-৬০ শয্যা)
- ☐ ***ইমারজেন্সি বা জরুরী সেবাঃ*** মুহূর্তে এসব হাসপাতালে যোগাযোগ করে প্রয়োজনীয় সেবা নিশ্চিত করা যায়। সাধারণত ইমারজেন্সি বা জরুরী রাত দিন ২৪ ঘণ্টাই পাওয়া যায়।