

মানসিক অবসাদ সম্পর্কে
প্রবাদগুলো ভেঙে ফেলুন



এগিয়ে যান: আপনি একা নন

প্রবাদ

মানসিক অবসাদ কোন অসুস্থতা নয়।



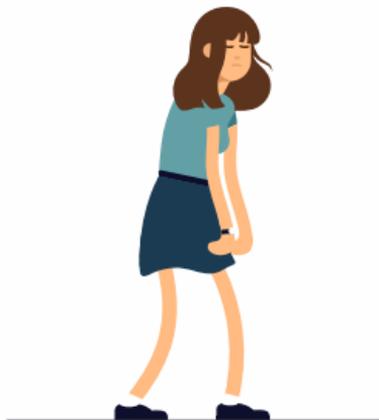
প্রকৃত ঘটনা

মানসিক অবসাদ একটা গুরুতর অসুস্থতা। এটা যে শুধু কোন ব্যক্তির মেজাজ ও চিন্তাভাবনায় প্রভাব ফেলে তাই নয়, তার সাথে তার শারীরিক স্বাস্থ্যের ওপরেও প্রভাব ফেলে।



প্রবাদ

মানসিক অবসাদ ব্যক্তিগত দুর্বলতার চিহ্ন মাত্রা।



প্রকৃত ঘটনা

মানসিক অবসাদ প্রকৃতপক্ষে একটা অসুস্থতা।



প্রবাদ

শিশুদের মানসিক অবসাদ হয় না।



প্রকৃত ঘটনা

যেকোন বয়সেই এবং লিঙ্গ নির্বিশেষে মানসিক অবসাদ ঘটতে পারে।



প্রবাদ

বয়সের সাথে সাথে মানসিক অবসাদ স্খাভাবিক।



প্রকৃত ঘটনা

মানসিক অবসাদ স্খাভাবিকভাবে বয়স হওয়ার অংশ নয়। বয়স্ক ব্যক্তির বেধী করে জীবনের ঘটনাবলীর সম্মুখীন হওয়ায় মানসিক অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়েন।



প্রবাদ

কোনো ব্যক্তির একবার মানসিক অবসাদ দেখা দিলে, তা তার সারা জীবনের সঙ্গী হয়।



প্রকৃত ঘটনা

মানসিক অবসাদ সীমিত সময়ের জন্য থাকে। উপযুক্ত চিকিৎসার মাধ্যমে কোন ব্যক্তিকে তার স্বাভাবিক জীবনে ফিরিয়ে আনা যায়।



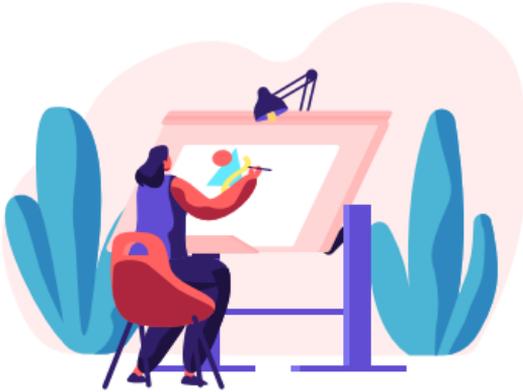
প্রবাদ

কোন ব্যক্তির ইচ্ছাশক্তির মাধ্যমে মানসিক অবসাদের সাথে লড়াই করা যায়।



প্রকৃত ঘটনা

শুধুমাত্র ইচ্ছাশক্তি পর্যাপ্ত নয়। রোগীকে এর বিরুদ্ধে লড়াই করতে নতুন দক্ষতাও অর্জন করতে হবে।



প্রবাদ

মানসিক অবসাদ সারে না।



প্রকৃত ঘটনা

মানসিক অবসাদের চিকিৎসা করা যায়। ওষুধপত্র এবং মনস্তাত্ত্বিক থেরাপির মাধ্যমে বেশীরভাগ রোগীরই কার্যকরীভাবে চিকিৎসা করা যায়।



প্রবাদ

মানসিক অবসাদের চিকিৎসা করা ওষুধগুলি আসক্তি-সৃষ্টিকারী।



প্রকৃত ঘটনা

মানসিক অবসাদের চিকিৎসা করা ওষুধগুলি আসক্তি-সৃষ্টিকারী নয়। মানসিক অবসাদের লক্ষণাবলী চলে গেলে ওষুধগুলি নেওয়া বন্ধ করে দেওয়া যেতে পারে।



প্রবাদ

যখন কোন মানসিক অবসাদগ্রস্ত ব্যক্তির আত্মহত্যার চিন্তাভাবনা আসে, তার মানে এই নয় যে তিনি সেরকম কিছু করবেন।



প্রকৃত ঘটনা

গুরুতরভাবে মানসিক অবসাদগ্রস্ত ব্যক্তির ক্ষেত্রে আত্মহত্যা একটি মুখ্য ঝুঁকি।



প্রবাদ

যদি আপনার জীবনে সব কিছু থাকে, সব ধরনের জাগতিক সুখ পেয়ে থাকেন, তাহলে আপনি মানসিক অবসাদে ভুগবেন না।



প্রকৃত ঘটনা

যেকোন ধরনের আর্থসামাজিক স্তরের ব্যক্তিরই মানসিক অবসাদ দেখা দিতে পারে। অনেক ধনী এবং বিখ্যাত ব্যক্তি মানসিক অবসাদে ভুগেছেন বলে জানা গেছে।



রেফারেন্স

1. Myths about depression. Available at https://www.chp.gov.hk/files/pdf/myths_about_depression_en.pdf. Accessed on August 13, 2019.
2. Myths and facts about depression. Available at <https://www.uofmhealth.org/health-library/ug4843>. Accessed on August 13, 2019.
3. Conquering depression. Available at http://apps.searo.who.int/PDS_DOCS/B0756.pdf. Accessed on August 13, 2019.



Depression
Free India

জনস্বার্থে উপস্থাপনা করছেন



© 2019 CIMS Medica India Pvt. Ltd.

CIMS
Medica

This is an independent publication wholly owned by CIMS Medica India Pvt. Ltd., (formerly known as UBM Medica India Pvt Ltd). Editorial matter published herein has been prepared by the professional editorial staff and validated by honorary specialist consultants from all fields of medicine without any vested influence whatsoever. Opinions expressed do not necessarily reflect the views of the publisher, editor or the editorial board. The copyright for such editorial matter in form, style of presentation and content, whichever is applicable, is vested in CIMS Medica India Pvt. Ltd., and consequently with its principals/owners as applicable. The publisher bears no responsibility or liability for patent ownership or patent legality of any medical product mentioned or featured in the publication. Although, great effort has been taken in compiling and evaluating the information given in this publication to ensure its accuracy, the authors, publishers and editors shall not be responsible or in any way liable for the continued accuracy and/or currency of the information or for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise howsoever, or for any consequences arising therefrom. The inclusion or exclusion of any product name either in text or visual does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field/s.

The information contained within should not be relied upon solely for final treatment decisions and shall only be use for reference purpose only. The publisher, authors and editors also expressly disclaim any and all liability to any person whatsoever in respect of any loss, damage, death, personal injury or other consequences whatsoever, however caused or arising, suffered by any such person by their use of or reliance upon, in any way, the information contained in this publication.

Corporate Office: Boomerang (Kanakia Spaces), Wing-B1, #403, 4th Floor, Chandiwali Farm Road, Chandiwali, Powai, Mumbai - 400 072, Maharashtra, India. Tel: 022-6612 2600, Fax: 022-6612 2626 | Registered Office: Margosa Building, #02, 13th Cross, Margosa Road, Malleshwaram, Karnataka, India. Tel: 080-4346 4500, Fax: 080-4346 4529 | Regional Office: 709, 7th Floor, Devika Tower, Nehru Place, New Delhi-110019, Board Line: 011-4285 4300 Fax: 011-4285 4310 | E-mail: enquiry.in@cims.co.in | URL: <http://corporate.mims.com>