মানসিক অবসাদ সম্পর্কে জানা

Depression Free India

এগিয়ে চলুন:
আপনি একা নন

মানসিক অবসাদ কি?

মানসিক অবসাদ হল একটি সাধারণ এবং গুরুতর চিকিৎসাগত অসুস্থতা যা আপনার অনুভব করা, আপনি কিভাবে চিন্তাভাবনা করছেন এবং আপনি কিভাবে কাজ করছেন ইত্যাদির ওপরে নেতিবাচক প্রভাব ফেলে। ভাগ্যক্রমে, এর চিকিৎসাও আছে। মানসিক অবসাদের কারণে দুঃখের অনুভূতি হয় এবং/অথবা একদা উপভোগ করতেন এমন কাজকর্ম থেকে আগ্রহ হারিয়ে যায়। এর কারণে বিভিন্ন ধরনের আবেগজনিত এবং শারীরিক সমস্যা দেখা দেয় এবং কর্মক্ষেত্র এবং বাড়ীতে কোন ব্যক্তির কাজ করার ক্ষমতা হ্রাস পায়।[1] প্রত্যেকেরই দুঃখের অনুভূতি হয়, সময়ে সময়ে বিষণ্ণ বা হতাশ হয়ে পড়ার মত মনে হয়। কিন্তু মানসিক অবসাদ হল আলাদা। এটা কয়েক সপ্তাহ, মাস বা বছর ধরে চলতে পারে এবং ব্যক্তিগত জীবনে ব্যাপকভাবে প্রভাব পেলো।[2]

আপনি মানসিক অবসাদগ্রস্ত কিনা কিভাবে জানবেন?

মানসিক অবসাদগ্রস্ত কিছু ব্যক্তির একদমই দুঃখের অনুভূতি নাও হতে পারে। মানসিক অবসাদের শারীরিক প্রভাব সহ অন্যান্য লক্ষণাবলী আছে। যদি আপনার নিম্নলিখিত কোন চিহ্ন এবং লক্ষণাবলী অন্ততঃ 2 সপ্তাহের জন্য দেখা দেয়, তাহলে আপনি মানসিক অবসাদে আক্রান্ত হয়ে থাকতে পারেন।[3,4]

Depression Free India

দুঃখ অনুভব অথবা হতাশাগ্রস্ত মানসিক অবস্থা থাকা

খারাপ মানসিক অবস্থা বা দুঃখের অনুভূতি ক্রমাগত চলতে থাকা

Depression Free India

একসময় উপভোগ্য ছিল এরকম কাজকর্মে আগ্রহ বা আনন্দ হারিয়ে ফেলা

বিভিন্ন জিনিষে প্রেরণা বা আগ্রহ না থাকা

Depression Free India

ডায়েটিং না করা ছাড়াই ওজন হ্রাস বা বৃদ্ধি

ক্ষুধা না থাকা এবং ওজন হ্রাস অথবা বেশী পরিমাণে খাবার খাওয়া এবং ওজন বৃদ্ধি পাওয়া

Depression Free India

ঘুমাতে সমস্যা অথবা অধিক সময় ধরে ঘুমানো

রাতে ঘুম আসতে সমস্যা অথবা সকালে খুব শীঘ্র ঘুম ভেঙে যাওয়া

Depression Free India

উদ্যম শক্তি হারানো অথবা ক্লান্তি বৃদ্ধি

আত্মবিশ্বাস বা আত্ম–সম্মানবোধ না থাকা,
সবসময় ক্লান্তি অনুভব

Depression Free India

উদ্দেশ্যহীন শারীরিক কাজকর্ম বৃদ্ধি

খুব ধীরে ধীরে চলা বা অস্থির এবং উত্তেজিত হয়ে ওঠা, হাত মোচড়ানো বা ছোঁড়া, কথা বলা ধীর হয়ে যাওয়া

Depression Free India

নিজেকে মূল্যহীন বা অপরাধী মনে করা

নিজের মধ্যে অপরাধবোধ জাগ্রত হওয়া এবং চোখে জল আসা

Depression Free India

চিন্তাভাবনা এবং মনসংযোগ করতে সমস্যা

সিদ্ধান্ত নিতে সমস্যা। বিভিন্ন জিনিষ মনে রাখতে অথবা বিভিন্ন জিনিষে মনসংযোগে সমস্যা

Depression Free India

মৃত্যু বা আত্মহত্যার চিন্তাভাবনা আসা

আত্মহত্যা করা অথবা নিজের-ক্ষতি করার চিন্তাভাবনা আসা

Depression Free India

REFERENCES

1. What is depression. Available at https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression. Accessed on May 31, 2019.

2. Non-drug approaches to help move from depression to feeling happier with more energy. Available at https://www.fammed.wisc.edu/files/webfm-uploads/documents/outreach/im/module_depression_patient.pdf. Accessed on May 31, 2019.

3. Depression: What you need to know. Available at https://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression-what-you-need-to-know/index.shtml. Accessed on May 31, 2019.

4. What causes depression. Available at https://www.beyondblue.org.au/the-facts/depression/what-causes-depression. Accessed on May 31, 2019.

Depression Free India

রোগীর স্বাস্থ্য বিষয়ক প্রশ্নাবলী–2 (পিএইচকিউ–2)

পিএইচকিউ–2 এর মাধ্যমে গত দুই সপ্তাহে অবসাদগ্রস্ত মানসিক অবস্থার হারের বিষয়ে জানা যায়। পিএইচকিউ–2 তে পিএইচকিউ–9 এর প্রথম দুটি বিষয় অন্তর্ভূক্ত আছে।

পিএইচকিউ–2 এর উদ্দেশ্য হল প্রথম–ধাপ পদক্ষেপ রুপে মানসিক অবসাদের পরীক্ষা করা।

যেসব রোগীদের পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হবে, তারা মানসিক অবসাদগ্রস্ত সমস্যার মানদন্ড পূরণ করছেন কিনা তা স্থির করতে তাদেরকে পুনরায় পিএইচকিউ–9 দিয়ে মূল্যায়ন করা হবে।

গত 2 সপ্তাহ ধরে, আপনি কতবার নিম্নলিখিত সমস্যার মুখোমুখি হয়েছিলেন?	একদমই নয়	অনেক দিনই	অর্দ্ধেকের বেশী দিন ধরে	প্রায় প্রত্যেক দিন
বিভিন্ন কাজকর্ম করতে আগ্রহ বা আনন্দ কমে যাওয়া	0	1	2	3
বিষণ্ন, হতাশ বা নিরাশ মনে হওয়া	0	1	2	3

Adapted from: Patient Health Questionnaire-2 (PHQ-2). Available at https://www.hiv.uw.edu/page/mental-health-screening/phq-2. Accessed on May 25, 2019.

NOTES

Depression Free India

Depression
Free India

For the use of a Registered Medical Practitioner or Hospital or Laboratory only.

Bengali

জনস্বার্থে প্রচার করছেন

ALTIMA A Division of INTAS | INTAS

© 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