

বিশ্বনতা

DEPRESSION

Bengali

বিশ্বসতা

WayAhead
Mental Health Information Service
Level 5, 80 William St
Woolloomooloo NSW 2011

1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au

তথ্যপত্রটি লিখেছেন



তথ্যপত্রটি অনুবাদ করেছেন



Health
South Eastern Sydney
Local Health District

বিষয়বস্তু

প্রশ্নাবলী

বিষগ্নতা কী?

আমি কীভাবে জানব যে আমার বিষগ্নতা আছে?

লোকে বিষগ্নতায় ভোগে কেন?

এক্ষেত্রে কি কোনো সাহায্য পাওয়া যায়?

আমি নিজেকে কীভাবে সাহায্য করতে পারি?

সাহায্যের জন্য আমি কোথায় যাব?

WayAhead মেন্টাল হেলথ

ইনফরমেশন লাইন

বিয়ন্ড ব্লু ন্যাশনাল লাইন

ট্রান্সকালচারাল মেন্টাল হেলথ

আপনার স্থানীয় ডাক্তার (জিপি)

**“যা কিছু আমরা
পেছনে ফেলে
আসি তার চেয়েও
ঢের ভাল জিনিস
সামনে পড়ে আছে”**

সি এস লুই

বিষণ্নতা কী

সবচেয়ে পরিচিত মানসিক রোগগুলোর একটি হল বিষণ্নতা। শ্রেফ মন খারাপ বা অসুখী মনে হবার থেকে এটা আলাদা। সময় সময় কষ্ট পাওয়া ও জীবনকে দুঃসহ মনে হওয়া আমাদের জীবনেরই অংশ এবং আমাদের সবাই এ অভিজ্ঞতা আছে। তবে কখনও কখনও এই অনুভূতিগুলো

আরও তীব্র হয়। প্রায়শঃই আপনার মনে হবে এটি জীবনের প্রতি আপনার সব উৎসাহকে শেষ করে দিয়েছে। বিষণ্নতা একটি দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতা। যদি এর চিকিৎসা করা না হয়, তাহলে এটি আপনার জীবন এবং সম্পর্ককে প্রভাবিত করতে পারে।

আমি কীভাবে জানব যে আমার বিষণ্নতা আছে?

আমরা সবাই আলাদা এবং আমাদের বিষণ্নতার অভিজ্ঞতাও ভিন্ন। তবে এ রোগে আক্রান্ত লোকদের কিছু উপসর্গ দেখা যায়ঃ

- আপনার ক্ষুধার ধরণ কি পাল্টে গেছে?
 - আপনি কি খুব বেশি না খুব কম খাচ্ছেন? খাবার-দাবার এবং উৎসবের প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলা হল বিষণ্নতার একটি লক্ষণ।
- আপনার ঘুমের ধরণ কি পাল্টে গেছে?
 - আপনি কি কে প্রায়ই ক্লান্ত এবং তন্দ্রাচ্ছন্ন বোধ করেন? আপনি কি খুব বেশি কিংবা খুব কম ঘুমান? হয়ত রাতে আপনি প্রায়ই ঘুম থেকে জেগে উঠেন?
- আপনার কি ঘন ঘন এবং অস্বাভাবিক মাথা ব্যথা কিংবা পেট ব্যথা হয়?
- আপনার পুরোটা দিনই কি গভীর দুঃখ আর দুশ্চিন্তার মধ্যে কাটে? সম্ভবত আপনি একাকী বোধ করেন এবং ভবিষ্যতের কোনো আশাই খুঁজে পান না?
- আপনি কি খেয়াল করেছেন যে আপনি আগে যে কাজগুলো করে আনন্দ পেতেন সেগুলো করার আগ্রহ হারিয়ে ফেলেছেন? আপনি কি যৌন মিলনে আগ্রহ হারিয়ে ফেলেছেন? এই ব্যাপারটি আপনার সম্পর্ককে প্রভাবিত করতে পারে, যা আপনার সার্বিক কল্যাণের ওপর আরও বেশী চাপ সৃষ্টি করতে পারে।
- আপনি কি প্রায়ই নিজে নিজে কাঁদেন? আপনি কি খুব সহজেই বিমর্ষ হয়ে পড়েন?
- কোনো কিছু মনে করতে কি আপনার সমস্যা হয়?
- আপনার কি আত্মহত্যা কিংবা নিজেকে কোনোভাবে আঘাত করার চিন্তা মাথায় আসে, অথবা আপনার কি মনে হয় যে পৃথিবীতে বেঁচে থাকার কোনো অর্থ হয় না?

মনে রাখবেন, আপনার যদি মনে হয় আপনার বিষণ্নতা আছে তাহলে অবশ্যই আপনাকে ডাক্তারের কাছে যেতে হবে।

মানুষের বিষণ্ণতা হয় কেন?

একজন মানুষের বিষণ্ণতা সৃষ্টি হওয়ার পেছনে অনেক কারণ আছে। কখনও কখনও এটি ধারাবাহিকভাবে পরিবারের মধ্য থেকে আসে। তবে নীচের কারণগুলোর কয়েকটির সম্মিলনে এটি সৃষ্টি হবার সম্ভাবনা বেশিঃ

- জীবনের সমস্যা কিংবা পরিবর্তন, যেমন বিবাহ-বিচ্ছেদ অথবা অন্য কোনো দেশে চলে যাওয়া।
- কিছু কিছু লোকের চিন্তার ধরণ এমন যে সেটা তাদেরকে বিষণ্ণ করে তোলার সম্ভাবনাকে বাড়িয়ে দেয়। উদাহরণস্বরূপ, জীবনে যারা অনেক লক্ষ্য অর্জন করেছেন এবং অর্জনের উচ্চাকাঙ্ক্ষা আছে তারা নিজেদের সম্পর্কে অনেক বেশি খুঁতখুঁতে কিংবা সহজেই হতাশ হয়ে পড়তে পারে।
- সব সময়ই কোনো পরিস্থিতির খারাপ দিকটা দেখা।
- মস্তিষ্কে রাসায়নিক ভারসাম্যহীনতা
- আপনি যদি আগে বিষণ্ণতায় ভুগে থাকেন, তাহলে আপনার জীবনে এটি আবার হবার ঝুঁকি বেশি।
- কিছু কিছু ঔষধ কিংবা মাদকের কারণেও বিষণ্ণতা দেখা দিতে পারে।

এ ক্ষেত্রে কি কোনো সাহায্য পাওয়া যায়?

সৌভাগ্যবশতঃ, আপনার বিষণ্ণতা থাকলে আপনি সাহায্য পাবেন। বিষণ্ণতা থেকে সেরে উঠার জন্য আপনার জীবনযাত্রায় কিছুটা পরিবর্তন আনতে হবে। বিষণ্ণতা রোধে পেশাদারী পরামর্শ ও মনস্তাত্ত্বিক চিকিৎসা বেশ কার্যকরী হতে পারে। এর মধ্যে থাকবে বুদ্ধিবৃত্তিক আচরণ সংক্রান্ত চিকিৎসা যা আপনার চিন্তা করার প্রক্রিয়াকে পাল্টে দেবে।

- বিষণ্ণতার ঔষধ
- কিছু বিকল্প চিকিৎসা

আমি কীভাবে নিজেকে সাহায্য করতে পারি?

আপনি যদি বিষণ্ণতার ভেতর দিয়ে যান, তাহলে নিজেকে সাহায্য করার জন্য সহজ কিছু কাজ করতে পারেন।

- মনে রাখবেন মানসিক অসুস্থতা আপনার চরিত্রের কোনো দুর্বলতা নয়। সাহায্য চাওয়ার ক্ষেত্রে ভয় কিংবা লজ্জা বোধ করবেন না। প্রকৃতপক্ষে আপনি যত বেশী এটিকে এড়িয়ে যাবেন, এটি তত বেশী আপনার জীবনকে দখল করে নেবে।
- আপনার ডাক্তারের কিংবা কোনো পেশাদার ব্যক্তির কাছে গিয়ে একটি পরীক্ষা করান।
- একজন স্বাস্থ্য বিষয়ক পেশাদারের সাথে আপনার চিকিৎসার উপায় নিয়ে আলোচনা করুন। তারা আপনাকে একটি যুতসই প্রোগ্রাম বেছে নিতে সাহায্য করবে। সব চিকিৎসা কার্যক্রম সবার জন্য মানানসই নয়, কিন্তু এমন একটি প্রোগ্রাম অবশ্যই আছে যা আপনার জন্য যুতসই হবে।
- বিষণ্ণতা সম্পর্কে আরও জানুন। রোগটি কী তা বুঝুন।



সাহায্যের জন্য আমি কোথায় যাব?

The WayAhead Directory

একটি অনলাইন তথ্যভাণ্ডার যা নিউ সাউথ ওয়েলস এ মানসিক স্বাস্থ্যসম্পর্কিত সেবার একটি বিস্তারিত তালিকা প্রদান করে।

www.WayAhead.org.au

কয়েকটি ফোন লাইন

WayAhead মেন্টাল হেলথ
ইনফরমেশন লাইন

1300 794 991

আপনার স্থানীয় ডাক্তার (জিপি) এর
সাথে যোগাযোগ করুন

অস্ট্রেলিয়ান সাইকোলজিক্যাল সোসাইটি

1800 333 497

বিয়ন্ড ব্লু

1300 22 4636

Black Dog Institute - Depression
Clinic

(02) 9382 2991

ট্র্যান্সকালচারাল মেন্টাল হেলথ সেন্টার

1800 648 911

দরকারি ওয়েবসাইট

Black Dog Institute

[www.blackdoginstitute.org.au/
healthprofessionals/ourclinics/
depressionclinic.cfm](http://www.blackdoginstitute.org.au/healthprofessionals/ourclinics/depressionclinic.cfm)

বিয়ন্ড ব্লু

www.beyondblue.org.au

অস্ট্রেলিয়ান সাইকোলজিক্যাল

সোসাইটি www.psychology.org.au

ট্র্যান্সকালচারাল মেন্টাল হেলথ সেন্টার

[www.dhi.health.nsw.gov.au/
tmhc/](http://www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc/)



অনুবাদ ও দোভাষী পরিষেবা
(TIS) 131 450

অনুগ্রহ করে টেলিফোন দোভাষী পরিষেবা (TIS) এর
মাধ্যমে মেন্টাল হেলথ ইনফরমেশন লাইনে কল করুন।
অস্ট্রেলিয়ার নাগরিক ও স্থায়ী বাসিন্দাদের জন্য ফ্রী।

দায়মুক্তি

এই তথ্য শিক্ষামূলক উদ্দেশ্যে ব্যবহারের জন্য। যেহেতু ব্রোশার কিংবা ওয়েবসাইট কোনোটিই রোগ নির্ণয় করতে পারে না, সে কারণে প্রয়োজন অনুযায়ী পেশাদারী পরামর্শ এবং/অথবা সহায়তা নেয়া গুরুত্বপূর্ণ।

মেন্টাল হেলথ এসোসিয়েশন নিউ সাউথ ওয়েলস এর প্রতি স্বীকৃতি উল্লেখপূর্বক এই তথ্য কপি করা যেতে পারে।

এখানে দেয়া তথ্য সম্পর্কে আপনার মতামত দিতে এসোসিয়েশন আপনাকে উৎসাহ জানায় এবং এ ব্যাপারে আপনার মন্তব্যকে স্বাগত জানায়।

এই তথ্যপত্রটি ডাক্তার নিক ও'কনর সর্বশেষ ২০১৬ সালে পর্যালোচনা করেছিলেন।

**“এমন কিছু মানুষের সাথে আমার
দেখা হয়েছে যারা বুঝতে পারেন আমি
আসলে কী পরিস্থিতির মধ্যে
দিয়ে যাচ্ছিলাম।”**



