

বাইপোলার ডিসঅর্ডার

বাইপোলার ডিসঅর্ডার একটি মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা যেখানে মেজাজের চরম পর্যায়ের পুনরাবৃত্তি ঘটে।

যাদের বাইপোলার ডিসঅর্ডার আছে তারা অতিরিক্ত উত্তেজিত এবং বেপরোয়া হতে পারে, অথবা কল্পনা করতে পারে যে তারা বাস্তব জীবনের চেয়ে বেশী গুরুত্বপূর্ণ।

তারা খুব শান্ত হতে পারে, অসহায় এবং বিষণ্ণ বোধ করতে পারে এবং সিদ্ধান্ত নিতে বা মনোনিবেশ করতে অসুবিধার সম্মুখীন হতে পারে। কিছু মানুষ প্রধানত চরম মেজাজ সম্পন্ন হয়। কেউ কেউ প্রধানত শান্ত, এবং কারো কারো উভয় অভিজ্ঞতাই হতে পারে, খুব বিষণ্ণ বা চরম মেজাজ সম্পন্ন। এরপর ঐ ব্যক্তি অযৌক্তিক বা ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ করতে পারে।¹

এখানে উল্লেখ করা গুরুত্বপূর্ণ যে সময়ে সময়ে প্রত্যেকের মেজাজের পরিবর্তন হয়। যখন এই মেজাজ চরম হয়ে ওঠে এবং একজন ব্যক্তির ব্যক্তিগত এবং পেশাগত জীবনে হস্তক্ষেপ করে তখন তাকে বাইপোলার ডিসঅর্ডার বলা যেতে পারে এবং তখন একজন ডাক্তারের পরীক্ষা-নিরীক্ষার সাহায্য নেয়া উচিত।²

লক্ষণসমূহ:

যাদের বাইপোলার ডিসঅর্ডার আছে তারা এমন আচরণ করেন যা তাদের চারপাশে কি ঘটছে তার প্রেক্ষাপটের সাথে মিলে না। এই মেজাজ খুব বিপর্যস্ত হতে পারে এবং দৈনন্দিন জীবনে কাজ করা কঠিন করে তুলতে পারে।

বাইপোলার ডিসঅর্ডারের লক্ষণ নির্ভর করবে কোন ধরনের চরম মেজাজের অভিজ্ঞতা হচ্ছে তার উপর। এই মেজাজকে বিষণ্ণতা হিসাবে ধরা হয়, যা খুব শান্ত হয়; এবং উন্মাদনা হতে পারে, যা চরম মেজাজ সম্পন্ন। এই লক্ষণগুলো সবার জন্য অথবা প্রতিটি ক্ষেত্রে একই হয় না।

বিষণ্ণতার লক্ষণগুলোর মধ্যে থাকতে পারে:

- বেশীরভাগ সময় বিষণ্ণ, হতাশ বা বিরক্তিকর বোধ করা
- শক্তি এবং ক্ষুধার অভাব
- দৈনন্দিন কর্মকাণ্ডে আগ্রহ হারানো
- মনোনিবেশ করা বা মনে রাখতে অসুবিধা
- শূন্যতা, অপদার্থতা, দোষ বা হতাশার অনুভূতি
- ভ্রম বা অযৌক্তিক চিন্তার অভিজ্ঞতা
- ঘুমাতে অসুবিধা
- নিজের যত্ন না নেওয়া

উন্মাদ অবস্থার লক্ষণগুলোর মধ্যে থাকতে পারে:

- শক্তিতে পরিপূর্ণ এমন অনুভূতি
- নিজেকে গুরুত্বপূর্ণ ভাবা অথবা বিভিন্ন ধারণা এবং পরিকল্পনা দ্বারা পরিপূর্ণ এমন অনুভূতি
- সহজে বিভ্রান্ত, বিরক্ত বা উত্তেজিত বোধ করা
- ভ্রম বা অযৌক্তিক চিন্তার অভিজ্ঞতা
- ঘুমাতে বা খাওয়ার ইচ্ছার অভাব
- সিদ্ধান্ত নেওয়া বা এমন কিছু বলা যা চরিত্রের বাইরে এবং যা ঝুঁকিপূর্ণ বা ক্ষতিকর হতে পারে

মেজাজের উত্থান-পতন প্রায়ই কয়েক সপ্তাহ বা মাস পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে, এবং এই সময়ের মধ্যে চরম মেজাজ নিম্ন পর্যায়ে থাকতে পারে। বিষণ্ণতা এবং উন্মাদনার পর্ব চক্রাকারে সময়ের সাথে সাথে এবং ব্যক্তির মধ্যে পরিবর্তিত হতে পারে। যারা এই চক্রের মধ্য দিয়ে যাচ্ছে তারা হয়ত নিজেদের মধ্যে কোন পরিবর্তন অনুভব করতে পারে না, তাই তাদের পরিবারের কোন সদস্য বা বন্ধুর অন্তর্দৃষ্টির প্রয়োজন হতে পারে।

¹ [Bipolar disorder \(sane.org\)](https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder) - <https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder>

² [3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf \(blackdoginstitute.org.au\)](https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/04/3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf) - <https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/04/3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf>



কারণসমূহ:

বাইপোলার ডিসঅর্ডার সকল জাতিগত প্রেক্ষাপটের মানুষের মধ্যে ঘটে। যদিও এটা যে কোন বয়সে দেখা যেতে পারে, তবে কিশোর বা বিশ বছর বয়সে প্রথমবারের মত দেখা দেয়ার সম্ভাবনা বেশি।

যেহেতু বাইপোলার ডিসঅর্ডার শান্ত এবং চরম মেজাজের মধ্যে চক্রাকারে ঘোরে, সেহেতু এই রোগ নির্ণয়ে দীর্ঘ সময় লাগতে পারে।

বিভিন্ন কারণ আছে যা বাইপোলার ডিসঅর্ডারের মত মানসিক অসুস্থতার কারণ হতে পারে। এই কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে জেনেটিক্স এবং মানসিক অথবা সামাজিক কারণ, উদাহরণস্বরূপ, মানসিক আঘাত এবং কঠিন জীবনের অভিজ্ঞতা। অ্যালকোহল এবং অন্যান্য ওষুধের অতিরিক্ত গ্রহণও এই ডিসঅর্ডারের কারণ হতে পারে বা বিদ্যমান লক্ষণগুলো আরো খারাপ হতে পারে।

যদিও অতিরিক্ত ঘুম একটি লক্ষণ হতে পারে, তবে ঘুমের অভাবও কারণ হয়, অথবা অতিরিক্ত চাপ থেকে হতে পারে।

যদিও বয়স বা প্রেক্ষাপট নির্বিশেষে যে কাউকে বাইপোলার ডিসঅর্ডার প্রভাবিত করতে পারে, তবে তরুণ প্রাপ্তবয়স্কদের মত বিশেষ দলের মধ্যে, যারা বেকার অথবা বিভিন্ন সুবিধা গ্রহণকারী এবং যারা একা থাকে তাদের মধ্যে এর হার বেশি হতে পারে।

সহায়তা পাওয়া:

যদিও এই রোগের কোন নিরাময় নেই, আপনি চিকিৎসার মাধ্যমে উপসর্গগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে শিখতে পারেন। বাইপোলার ডিসঅর্ডারের জন্য সাধারণত একটি দীর্ঘমেয়াদী চিকিৎসা পরিকল্পনার প্রয়োজন যার মধ্যে অনেক সময় ঔষধ, মানসিক চিকিৎসা এবং জীবনধারা পদ্ধতি জড়িত।

বাইপোলার ডিসঅর্ডারের চিকিৎসা এবং ব্যবস্থাপনার জন্য বিভিন্ন পদ্ধতি আছে, এবং সবচেয়ে যথাযথ পদ্ধতি বাইপোলার ডিসঅর্ডারের ধরণের উপর নির্ভর করে, যেমন আপনার বর্তমান বিষমতা বা উন্মাদনা, এবং আপনার ব্যক্তিগত পছন্দ এবং পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে চিকিৎসা হতে পারে।

জীবনধারা বাইপোলার নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করতে পারে যেমন সঠিক পরিমাণ ঘুমানো, ভাল খাওয়া, ব্যায়াম এবং বিনোদনমূলক ওষুধ এবং অ্যালকোহলের ব্যবহার সীমিত করলে বাইপোলার ডিসঅর্ডার ব্যবস্থাপনার উপর একটি বড় প্রভাব ফেলে।

আলোচনার মাধ্যমে চিকিৎসা:

এর মধ্যে রয়েছে একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে নিয়মিত বৈঠকে একজন ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট বা অন্যান্য মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে চিন্তা, অনুভূতি এবং আচরণের মাধ্যমে কাজ করা। বাইপোলারের চিকিৎসা এবং এর ব্যবস্থাপনার জন্য কিছু সাধারণ থেরাপির মধ্যে রয়েছে:

Cognitive Behavioural Therapy (CBT) যা আপনার অনুভূতি, চিন্তা এবং আচরণ কিভাবে একে অপরকে প্রভাবিত করে এবং এই প্যাটার্নগুলোর পরিবর্তন হয় তার কৌশল শেখায়।

Interpersonal Therapy (IPT) যা অন্যদের সাথে আপনার সম্পর্কের উপর দৃষ্টি দেয় এবং আপনার চিন্তা, অনুভূতি এবং আচরণ কিভাবে আপনার সম্পর্ক দ্বারা প্রভাবিত হয়, আবার এর উল্টাটাও হতে পারে।

ওষুধ

আপনার ডাক্তার বাইপোলার ডিসঅর্ডারের লক্ষণগুলো পরিচালনা করার জন্য বিভিন্ন ঔষধের বিকল্প নিয়ে আলোচনা করতে পারেন। বেশ কিছু ওষুধ আছে যা মেজাজ পরিবর্তন পরিচালনা করতে ব্যবহার করা যেতে পারে। বাইপোলার ডিসঅর্ডারের লক্ষণগুলো সাধারণত ওষুধের প্রতি ভাল সাড়া দেয়। আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো হবে কোনটি তা নিয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করা জরুরী।

দীর্ঘমেয়াদী এবং স্ব-ব্যবস্থাপনা:

এর মধ্যে থাকতে পারে স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারদের সাথে কাজ করা যাতে আপনার মেজাজ পর্যবেক্ষণ করা শিখতে পারেন এবং বিষমতা ও উন্মাদনার কারণসমূহ চিনতে পারে। তারা আপনাকে একটি সঙ্কট বা ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা পরিকল্পনা গড়ে তুলতে সাহায্য করতে পারে, যাতে করে আপনি জানবেন কিভাবে কোন আগাম সতর্কীকরণ লক্ষণ পরিচালনা করতে হয়। এর সাথে প্রায়ই পরিবারের সদস্য বা ঘনিষ্ঠ বন্ধুবান্ধব জড়িত থাকে, ফলে যে কোন প্রাথমিক লক্ষণ দেখে কিভাবে আপনাকে বুঝা এবং সহায়তা করা যায় সে ব্যাপারে তারা সচেতন থাকে।

বাইপোলার ডিসঅর্ডারের দীর্ঘমেয়াদী ব্যবস্থাপনার মধ্যে আছে আপনার শারীরিক স্বাস্থ্য এবং আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের উপর নিয়মিত পরীক্ষা করা এবং নিশ্চিত করা যে আপনি নিয়মিত ব্যায়াম, ভাল ঘুম, এবং একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্য অভ্যাস বজায় রাখতে পারেন।



মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যাপারে সহায়তা খোঁজার জন্য আপনার ডাক্তারকে দিয়েই শুরু করা ভালো। *Getting Professional Mental Health Help* (পেশাদার মানসিক চিকিৎসা সহায়তা প্রাপ্তি) এই সিরিজে যে ফ্যাক্টসিট বা তথ্যপাতা রয়েছে তাতে পেশাদার সহায়তার ব্যাপারে আরো তথ্য রয়েছে।

আপনি যদি আপনার ডাক্তারের সাথে আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যাপারে কথা বলার জন্য সহজ-বোধ না করেন তবে আপনি অন্য একজনকে খুঁজে নিতে পারেন যার সাথে আপনি সহজ হতে পারবেন। আপনার জন্য সঠিক ডাক্তার খুঁজে পেতে কিছু সময় লাগতে পারে।

আপনি Black Dog প্রতিষ্ঠানের সাথেও যোগাযোগ করতে পারেন। Black Dog প্রতিষ্ঠানে বাইপোলার ডিসঅর্ডার এবং অন্যান্য মানসিক স্বাস্থ্য অবস্থা সম্পন্ন ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা দল রয়েছে। আরও তথ্যের জন্য www.blackdoginstitute.org.au ভিজিট করুন।

আপনার যদি এখন সাহায্যের প্রয়োজন হয়

আপনি যদি মনে করেন কেউ নিজের বা অন্যকে আঘাত করতে পারে তবে জরুরি সহায়তা নিন

জরুরি পরিষেবাগুলোতে ফোন করুন

ট্রিপল জিরো (000) ডায়াল করুন)

লাইফলাইন-এ ফোন করুন

13 11 14 -এ ডায়াল করুন

এই ফ্যাক্টসিট সম্পর্কিত

এই তথ্যগুলো চিকিৎসা সেবা নয়। এটি সাধারণ তথ্য এবং এতে আপনার ব্যক্তিগত, শারীরিক, মানসিক অবস্থা অথবা মানসিক স্বাস্থ্যের প্রয়োজনীয়তা এই বিষয়গুলোকে আনা হয়নি। আপনার নিজের অথবা অন্য কারো রোগ নির্ণয় অথবা চিকিৎসা করার জন্য এই তথ্যকণিকা ব্যবহার করবেন না এবং এখানে থাকা তথ্যের কারণে কখনোই চিকিৎসা সংক্রান্ত উপদেশ উপেক্ষা করবেন না অথবা স্বাস্থ্য সেবা নিতে দেরি করবেন না। যে কোন চিকিৎসা সংক্রান্ত প্রশ্ন একজন যোগ্যতাসম্পন্ন স্বাস্থ্য সেবাদানকারী পেশাজীবীর কাছে সিদ্ধান্তের জন্য পাঠানো উচিত। আপনার কোন সন্দেহ থাকলে সব সময় চিকিৎসা উপদেশ নিন।

সূত্র

Black Dog Institute - Information about Bipolar Disorder - Black Dog Institute -

<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/bipolar-disorder/>

Reachout.com – What is Bipolar Disorder -

https://au.reachout.com/articles/what-is-bipolar-disorder?gclid=CjwKCAiAxp-ABhALEiwAXm6lyYw1yYiY1mFMfODgS4FOuDqg3PzDgnPTK_EDtU2o_muAC78qPgUeZxoCeVMQAvD_BwE

Sane.com - Bipolar disorder -

<https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder>

Mental Health Foundation UK – Bipolar Disorder -

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/e/eating-disorders>

এই তথ্যপত্রটি Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer এবং কেয়ার গ্রুপের সদস্যদের দ্বারা জানানো হয়েছে।

তথ্যপত্রটি তৈরী করেছে:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

