জেনে নিন বাইপোলার ডিসঅর্ডার এবং এর নিরাময়

বাইপোলার ডিসঅর্ডার, যাকে কখনও কখনও ম্যানিক ডিপ্রেশনও বলা হয়, হচ্ছে এমন একটি মানসিক বেসামাল অবস্থা যা মেজাজের তীব্র উঠানামা ঘটায়। এটা অনেকটা ধীরগতির রোলারকোষ্টারের মত, রোগীর হয়তো সপ্তাহের পর সপ্তাহ মনে হতে থাকে তিনি হাওয়ায় ভাসছেন তারপরই হয়তো তিনি আকণ্ঠ ডুবে যান অবষাদে। এই অবষাদ কতটা দীর্ঘ সময়ের জন্য চলবে এবং তীব্রতার মাত্রা কতটা বেশী বা কম হবে তা ব্যক্তি থেকে ব্যক্তিতে ভিন্ন হতে পারে। গবেষনা থেকে এই ধারনা করা হয় যে, বছরে সমগ্র প্রাপ্তবয়স্ক জনসংখ্যার প্রায় শতকরা ২% বাইপোলার ডিসঅর্ডারে আক্রান্ত হন। এই ডিসঅর্ডার তিন ধরনের হতে পারে।

০১। অবষাদ পর্যায়ে উপসর্গসমূহ (Depressive Phase Symptoms):

চিকিৎসা ছাড়া একজন বাইপোলার ডিসঅর্ডারে আক্রান্ত ব্যক্তি পর্যায়ক্রমিক তীব্র অবষাদ বোধ করতে পারেন। উপসর্গসমুহের মধ্যে রয়েছে মন খারাপ লাগা, উদ্বেগ, উদ্যমের অভাব, হতাশা, অদমনীয় কান্না ইত্যাদি। এপর্যায়ে, ব্যক্তি যে কাজগুলো আগে উপভোগ করতেন তাতে আগ্রহ হারিয়ে ফেলতে পারেন, শরীরের ওজন কমে বা বেড়ে যেতে পারে, ঘুমের অতিরিক্ত হ্রাস বা বৃদ্ধি ঘটতে পারে এবং আত্মহত্যার ভাবনা আসতে পারে।

০২। ম্যানিক পর্যায়ে উপসর্গসমূহ (Manic Phase Symptoms):

ম্যানিক পর্যায়ে ব্যক্তি অতি উচ্ছাস বোধ করতে পারেন এবং তাঁর বিশ্বাস হতে থাকে যে, তিনি যেকোন কিছু অর্জন করে ফেলতে পারেন। এর ফলে তাঁর বিচারবিবেচনায় ভুল হতে পারে, অতিরঞ্জিত অহম, অতিমাত্রায় যৌনানুভূতি, অনিদ্রা এবং এলোমেলো ভাবনাও তাঁকে তাড়িত করতে পারে। এসময়ে অপরিণামদর্শী আচরন যেমন জোড়ে গাড়ী চালানো, অতিরিক্ত খরচ করার প্রবনতা, যথেচ্ছ যৌনাচার এবং মাদকাসক্তি ইত্যাদি দেখা যায়। এধরনের উপসর্গগুলোর তিন বা ততোধিক যদি এক সপ্তাহের প্রায় প্রতিদিনই দেখা যায় তবে বুঝতে হবে যে অবষাদের ম্যানিক পর্যায় চলছে।

০৩। অন্যদিকে, মিশ্র বাইপোলার ডিসঅর্ডারে

আক্রান্ত ব্যক্তি একই সময়ে অবষাদ ও ম্যানিয়ায় ভুগতে পারেন। এর ফলে অপ্রত্যাশিত আচরন যেমন, কোন পছন্দের কাজ করার সময় কান্না ইত্যাদি করতে পারেন। এধরনের মিশ্র উপসর্গগুলো সাধারনত কম বয়সীদের যেমন কিশোর-কিশোরীর মধ্যে বেশী দেখা যায়। অন্য এক জরীপ মতে শতকরা ৭০% পর্যন্ত বাইপোলার ডিসঅর্ডারে আক্রান্ত ব্যক্তির মধ্যেই মিশ্র উপসর্গগুলো দেখা যায়।

বাইপোলার ডিসঅর্ডারের কারন সম্পর্কে চিকিৎসকেরা এখনও নিশ্চিত নন। তবে একটি জোড়ালো মতবাদ হলো যে, মস্তিষ্কের অস্বাভাবিক কেমিক্যাল উঠানামার কারনেই এরকম হয়ে থাকে। মস্তিষ্কে বিশেষ কিছু ধরনের কেমিক্যালের অতিমাত্রার কারনে ম্যানিয়ার উপসর্গগুলো দেখা দেয় এবং এই মাত্রা উলেণ্টখযোগ্যভাবে কমে গেলে বা নেমে গেলে অবষাদের উপসর্গগুলো দেখা দেয় । নারী পুরুষ উভয়েই সমানভাবে এধরনের ডিসঅর্ডারে আক্রান্ত হতে পারেন। তবে ১৫ থেকে ৩০ বছর বয়স সীমার মধ্যে উপসর্গগুলো শুরু হয়। চিকিৎসকেরা মনে করেননা যে, এটি নিশ্চিতভাবে বংশানুক্রমিক। এর পিছনে জীবনের কোন করুন ঘটনা, পরিবারের সদস্যদের কারও এধরনের ডিসঅর্ডার ধরা পরেছে এমন দৃষ্টান্ত, মাদকাসক্তি অথবা অজানা কারনও থাকতে পারে। এধরনের ডিসঅর্ডারের সবচে' ক্ষতিকর দিক হচ্ছে দৈনন্দিন জীবন যাপনে ব্যঘাত ঘটা এবং কর্মক্ষেত্রে বা পরিবারে সম্পর্কের অবনতি। প্রায় শতকরা ৬০% আক্রান্ত ব্যক্তির মধ্যেই মাদকাসক্তির সমস্যা থাকে, বিশেষ করে ম্যানিক পর্যায়ে। এর চিকিৎসার ক্ষেত্রে প্রথমে যেটা করা দরকার হয় তা হলো মেজাজের উঠানামার পিছনে অন্য কারনগুলো যেমন, মাথায় আঘাত, থাইরয়েড সমস্যা, এইচ আই ভি, ডায়াবেটিস, মনযোগে ঘাটতি, খাদ্যাভ্যাসে গোলযোগ, সিজফ্রেনিয়া বা কোন ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দায়ী নয় তা নিশ্চিত হওয়া। মেজাজের স্থিতাবস্থা আনার জন্য লিথিয়াম বা ঐ জাতীয় ওষুধ থেকে উপকার পাওয়া যেতে পারে। যাঁদের ম্যানিক এপিসোড বেশী হয় তাঁরা অ্যান্টিসাইকটিক ড্রাগ থেকে উপকৃত হতে পারেন। এছাড়া "টক (কথা বলা) থেরাপী", "কগনিটিভ বিহেভিয়ার থেরাপী", "সোশ্যাল রিদ্‌ম থেরাপী", "ইলেক্ট্রোকন্ভাল্‌সিভ থেরাপী", ভারসাম্যপুর্ন জীবন-যাপন যেমন পর্যাপড় ঘুম, বিশ্রাম, নিয়মিত আহার, শারীরিক অনুশীলন ইত্যাদি ব্যক্তিকে সুস্থ জীবনে ফিরে আসতে সাহায্য করে। পরিবারের অন্য সদস্যদের ও বন্ধুবান্ধবদেরও এব্যপারে শিক্ষিত করা যেতে পারে। সবশেষে এটি মনে রাখা খুবই জরুরী যে, এধরনের ডিসঅর্ডার চিকিৎসাযোগ্য এবং এটি কোন ব্যক্তিত্বজনিত ঘাটতি বা গোলযোগ নয়। উপসর্গগুলোর প্রাথমিক অবস্থায় সচেতন হওয়া গেলে চিকিৎসা সহজ হয় এবং সেরে ওঠার শতভাগ সম্ভাবনা থাকে।

NIRNOY home of counseling, training & research

House 34, Unit 603, Road 9A,
Dhanmondi, Dhaka-1209
Telephone: 88-01910644394
Email: info@nirnoy-counseling-tr-bd.org
Website: www.nirnoy-counseling-tr-bd.org