

আপনার সন্তানের মানসিক স্বাস্থ্য: শিশুদের অবসাদ সম্বন্ধে যা জানতে হবে

সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ হল, শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে হওয়া অবসাদ চিকিৎসায়োগ্য। অবসাদ কথার একটি প্রাত্যহিক অর্থ এবং একটি নিদানিক অর্থ আছে। বাচ্চার ব্রেক-আপের পরে অথবা স্কুল টার্মে উত্তীর্ণ না হওয়ায় "অবসাদগ্রস্ত লাগছে" বলে অভিযোগ করতে পারে। এই ধরনের ক্ষেত্রগুলিতে, তারা শব্দের সাধারণ, প্রাত্যহিক সংস্করণটি ব্যবহার করছে। একই সময়, অনেক শৈশবকালীন বাধা নিদানিক অবসাদের দিকে এগোয়, এবং চিকিৎসকরা এটিরই কথা বলেন যখন তারা এই শব্দ প্রয়োগ করেন।

মূল যে বিষয় পিতা-মাতাদের জানতে হবে:

- 1) আসলে কি খুঁজছে তা জানুন
- 2) আপনি যা লক্ষ্য করছেন সেই সম্বন্ধে আপনার সন্তানকে জিজ্ঞাসা করুন
- 3) কোনও উদ্বেগ থাকলে তা আপনার শিশুরোগ বিশেষজ্ঞের কাছে তুলে ধরুন

অবসাদ আসলে কেমন হয়?

কখনও কখনও নিদানিক অবসাদ হঠাৎই দেখা যায়। একজন অবসাদগ্রস্ত শিশু অথবা কিশোর-কিশোরী নিয়মিতভাবে দুঃখিত অথবা বিরক্ত থাকে। যখন চিকিৎসকরা অবসাদ নিয়ে উদ্বিগ্ন হন, তখন তারা নির্দিষ্ট কিছু আচরণে পরিবর্তন খোঁজেন, যার মধ্যে রয়েছে:

- সামান্য ঘুম
- পূর্বে উপভোগযোগ্য বিষয়গুলির থেকে আগ্রহ কমে যাওয়া
- কম শক্তি
- অপরাধবোধ
- খাওয়ার ইচ্ছায় পরিবর্তন
- কতটা ঘন ঘন এবং কতটা সামান্য পরিমাণে একজন তার শরীর চালনা করবে তার পরিবর্তন
- আত্মহত্যার ভাবনা

আত্মহত্যার ভাবনা অথবা নিজেকে আঘাত করার ভাবনা অত্যন্ত উদ্বেগজনক হলেও, আপনার সন্তান এই ভাবনাগুলি ছাড়াও অবসাদগ্রস্ত হতে পারে। এমনকি একই শিশুর ক্ষেত্রে, অবসাদ বিভিন্ন বয়সে ভিন্ন রূপে অবসাদ দেখা দিতে পারে।

অবসাদে থাকা ছোট শিশুরা প্রায়ই পেটে ব্যথা এবং মাথায় ব্যথার অভিযোগের মতো বেশি শারীরিক অস্বচ্ছন্দের প্রকাশ করে। তারা ক্রমবর্ধমান বিচ্ছেদজনিত উদ্বেগও দেখাতে পারে।

অবসাদে থাকা কিশোর-কিশোরীরা বিরক্ত হওয়ার বা দুঃখ পাওয়ার আরো বেশি স্বাভাবিক লক্ষণগুলি দেখাতে শুরু করে, পাশাপাশি কার্বেহাইড্রেট খাওয়ার (সোডা, জুস, চিপস) চাহিদা বাড়ে, সমালোচনায় অত্যন্ত সংবেদনশীল হয় এবং ঘুম বেড়ে যায়। এছাড়াও কিশোর-কিশোরীদের আরো বেশি আত্মহত্যার ভাবনা আসার সম্ভাবনা থাকে।

আমার সন্তান অবসাদগ্রস্ত বলে আমার মনে হলে আমার কী করা উচিত?

যদি আপনি আপনার সন্তানকে নিয়ে উদ্বিগ্ন হন অথবা উপরে উল্লেখিত আচরণগুলির কোনোটির সম্মুখীন হতে দেখেন, তাহলে তাকে জিজ্ঞাসা করুন। আপনি বলতে পারেন যেমন, "তোমাকে আজকাল কেমন মনমরা দেখায়। সব ঠিক আছে তো?" কিছু মানুষ কী ভাবে তা অবজ্ঞা করুন, এই ধরনের প্রশ্নগুলি ক্ষতিকর আচরণের কারণ হয়ে ওঠে না। এগুলি আপনার সন্তানকে জানতে সাহায্য করে যে আপনি তাকে নিয়ে ভাবেন। আপনি হয়তো দেখতে পাবেন আপনার সন্তানকে কষ্ট দিচ্ছে এমন কিছু কথা ভাগ করার পরে তাকে অনেকটা স্বাভাবিক দেখাতে শুরু করেছে। আপনি হয়তো শুধু জিজ্ঞাসা করেছেন বলেই তাদের মুখোচোখ অনেকটা স্বাভাবিক হতে শুরু করে দিয়েছে।

যদি আপনার এখনও কোনো প্রশ্ন থাকে, আপনার সন্তানের শিশুরোগ বিশেষজ্ঞকে জিজ্ঞাসা করুন। আলোচনার জন্য, "আমি আমার সন্তানের আচরণে এমন কিছু লক্ষ্য করেছি যা তার জন্য স্বাভাবিক নয় বলে মনে হয়" কথার মতো সহজ কিছু প্রথমে বলতে পারেন। উদ্বেগের কোনো কারণ থাকলে আপনার শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ আপনাকে বুঝতে সাহায্য করতে পারেন। যদি এমন হয়, অনেক ধরনের চিকিৎসা আছে যা ভালভাবে কাজ করে, যার মধ্যে রয়েছে কথা বলার খেরাপি, ওষুধপত্র এবং স্কুলে কাউন্সেলিং। যেটা আপনার এবং আপনার সন্তানের ভাল লাগছে সেটা একটি দলগত সিদ্ধান্ত হিসাবে গ্রহণ করুন।

মনে রাখবেন, আপনি আপনার সন্তানকে সবথেকে বেশি জানেন। তাই, যদি আপনার সন্তানের আচরণে কোনো পার্থক্য লক্ষ্য করেন, তাহলে সেটি নিয়ে উদ্বেগ প্রকাশ করা অত্যন্ত স্বাভাবিক। আপনার শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ অথবা অন্য কোনও বিশ্বস্ত স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলে আরো জানার সুযোগটি নিন।

যদি আপনার মনে হয় আপনার সন্তান আত্মহত্যার কথা ভাবছে, তাহলে সেগুলিতে গুরুত্ব দিন, তার সঙ্গে থাকুন, এবং জাতীয় আত্মহত্যা প্রতিরোধক লাইফলাইন (National Suicide Prevention Lifeline) এর 1-800-273-TALK (8255) নম্বরে অথবা সঙ্কট বিষয়ক টেক্স লাইন (Crisis Text Line)- এর 741741 নম্বরে "GOT5" টেক্সট করে যোগাযোগ করুন।

শিশুর বয়সের গোষ্ঠী অনুযায়ী মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক উদ্বেগগুলি নিয়ে আরো জানতে, পিতা-মাতা এবং পরিবারকে শিক্ষাদানের প্রকল্প বিষয়ক পৃষ্ঠা-টি দেখুন: bit.ly/PTEACH-Family

কিশোর-কিশোরীদের অবসাদ সম্বন্ধে আরো জানতে, মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক NY অফিস (NY Office of Mental Health) এর ওয়েবসাইট দেখুন: bit.ly/OMH-TeenDepression