

ProjectTEACH

আপনার সন্তানের মানসিক স্বাস্থ্য: শিশুরোগ বাইপোলার ব্যাধি সম্বন্ধে যা জানতে হবে

প্রথমত এবং সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়, বাইপোলার ব্যাধি অতিমাত্রায় চিকিৎসাযোগ্য। শিশুদের মধ্যে বাইপোলার ব্যাধির ফলে মেজাজ, শক্তি এবং কার্যকলাপের মাত্রায় অস্বাভাবিক পরিবর্তন হয়। মেজাজের মাত্রায় নাটকীয়ভাবে পরিবর্তন হয়, অবসাদগ্রস্ততার উপসর্গগুলি (আবেগতাড়িত অবস্থার মাত্রা কম) থেকে যাকে বলে "বাতিক" (আবেগতাড়িত অবস্থার মাত্রা বেশি) সেই অবস্থায় হয়ে দাঁড়ায়। এই কারণে, এটিকে কখনও কখনও বাতিকগ্রস্ত-অবসাদগ্রস্ত অসুস্থতা হিসাবে উল্লেখ করা হয়। এই মেজাজ পরিবর্তনগুলির সঙ্গে যে আচরণগুলি দেখা যায় তা স্কুল, সামাজিক জীবন এবং সুস্থ বিকাশ সমেত একটি শিশুর প্রাত্যহিক জীবনকে হস্তক্ষেপ করতে পারে।

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

বাম্বাদের ক্ষেত্রে বাইপোলার ব্যাধি ঠিক কেমন হয়?

যে শিশুরা বাইপোলার ব্যাধিতে ভুগছে তাদের চিকিৎসা বিষয়ক অবসাদের উপসর্গগুলি থাকবে, এবং অত্যধিক উত্তেজনার পর্যায়গুলিও থাকবে। তারা সামান্য হতাশায় বড়সড় প্রচলিত রাগের উচ্চাস দেখাতে পারে যা 30 মিনিট বা তার বেশি সময় পর্যন্ত চলতে পারে। নিজেদের মতো প্রচলিত রাগের উচ্চাস দেখানো বাইপোলার ব্যাধির লক্ষণ নয়, তবে আপনি যদি লক্ষ্য করেন তারা কিভাবে প্রচলিত রাগের উচ্চাস দেখায়, তাহলে সেটি আপনার শিশুরোগ বিশেষজ্ঞের কাছে বলতে পারেন। এই প্রচলিত রাগের উচ্চাসের কারণ উদ্বেগ কিনা তা তারা আপনাকে বুঝতে সাহায্য করতে পারে, এমনকি সেগুলি বাইপোলার ব্যাধির লক্ষণ না হলেও।

বাতিকের লক্ষণের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- অতি-উচ্চাকাঙ্ক্ষীর ভাবনা এবং দৌড়ানোর ভাবনা
- বিশৃঙ্খল যৌন আচরণ
- অদূরদর্শিতা (ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ)
- উত্তেজিত এবং কখনও কখনও অসংলগ্ন বুলি এবং ভাবনা
- অতিমাত্রায় হাস্যপ্রাপ্ত প্রয়োজনীয় ঘুম

অবশ্যই, অদূরদর্শিতা এবং অপরাডেম মনে হওয়ার সময়ও সে প্রকৃতিতে একজন শিশুই থাকে। তবে বিষয়গুলি খুবই অবিবেচকের মতো হয়ে গেলেই সমস্যা। আপনি আপনার সন্তানকে সবথেকে বেশি জানেন। আপনার সন্তানের আচরণ মাত্রাতিরিক্ত মনে হচ্ছে কিনা সেই বিষয়ে আপনার সহজাত প্রবৃত্তির ওপর বিশ্বাস রাখুন।

আমার সন্তানের বাইপোলার ব্যাধি আছে বলে আমার মনে হলে আমার কী করা উচিত?

যদি আপনি অবসাদগ্রস্ত মেজাজ এবং অত্যধিক বিরক্তির মিশ্র লক্ষণগুলি লক্ষ্য করেন, এবং এই আচরণগুলি আগের থেকে আলাদা বলে মনে হয়, তাহলে প্রথম পদক্ষেপ হিসাবে আপনার শিশুরোগ বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলুন। 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 আপনি জানতে পারেন যে আপনার সন্তানের নিকট কোনো আত্মহত্যার বাইপোলার ব্যাধি আছে এবং আপনি এই পরিবর্তনগুলির কোনোটি আচরণে লক্ষ্য করেন তাহলে তৎক্ষণাৎ সহায়তা নিন।

এছাড়াও আপনার সন্তানের সঙ্গে কথা বলা উচিত। আপনি বলতে পারেন যেমন, "তোমাকে আজকাল কেমন মনমরা দেখায়" অথবা "তোমায় ইদানিং দেখে মনে হয় সব শেষ হয়ে গেছে। সব ঠিক আছে তো?" কিছু মানুষ কী ভাবে তা অবগত করুন, এই ধরনের প্রশ্নগুলি ক্ষতিকর আচরণের কারণ হয়ে ওঠে না, কিন্তু এগুলি আপনার সন্তানকে জানতে সাহায্য করে যে আপনি তাকে নিয়ে ভাবেন। আপনার সন্তানকে জানতে দিন যে সে আপনার সঙ্গে যেকোনও সময় কথা বলতে পারে।

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।

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

শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে বাইপোলার ব্যাধি সম্বন্ধে আরো জানতে
মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক NY অফিস (NY Office of Mental Health) এর ওয়েবসাইট দেখুন:
bit.ly/OMH-Bipolar