পারকিনসন্স ডিজিজে হতাশা, দুঃশ্চিন্তা এবং উদাসীনতা ঃ রোগীর জন্য প্রয়োজনীয় তথ্যাবলী

পারকিনসন্স রোগে কি মানসিক সমস্যা হতে পারে ?

হ্যাঁ, পারকিনসন্স রোগে চলাফেরাজনিত সমস্যার পাশাপাশি নানাবিধ নন-মটর (চলাফেরার বাইরে) সমস্যা দেখা দিতে পারে। এদের মধ্যে মানসিক সমস্যাগুলি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং প্রায়শই দেখা যায়। কিছু রোগীর জন্য এই সমস্যাগুলো জীবনের উৎকর্ষতাকে বেশী মাত্রায় প্রভাবিত করতে পারে যা চলাফেরা জনিত অসুবিধা অপেক্ষা অধিক কষ্টকর।

পারকিনসন্স রোগীর মানসিক উপসর্গগুলো কি ?

পারকিনসন্স রোগীদের প্রভাবিত করতে পারে এমন সর্বাধিক প্রচলিত মানসিক উপসর্গগুলো হলো-বিষন্নতা, উদ্বিগ্নতা এবং উদাসীনতা।

- বিষন্নতা হলো চুপথাকা, দুঃখ বোধ, হতাশাবোধ, কখনও শূণ্যতাবোধ অথবা নিজেকে অপরাধী ভাবা।
- উদ্বিগ্নতা হলো স্নায়ুবিক দুর্বলতা,উদ্বেগ, উত্তেজনা এবং অস্বস্তিকর অনুভূতি। উদ্বিগ্ন রোগী আকস্মিক ভয় অথবা আতঙ্কজনক পরিস্থিতির সম্মুখীন হতে পারেন।
- উদাসীনতা হলো কোন ব্যক্তি অথবা কাজের প্রতি আগ্রহ, উদ্দীপনা ও অনুপ্রেরণার অভাব।

মানসিক রোগের উপসর্গ সমূহ কখন দেখা দেয় ?

মানসিক রোগের লক্ষন সমূহ যে কোন সময় প্রকাশ পেতে পারে। এমনকি কিছু রোগীর চলাফেরাজনিত সমস্যা শুরু হওয়ার পূর্বে মানসিক সমস্যাগুলো দেখা দিতে পারে। অনেকের রোগের লক্ষন প্রকাশের কয়েক বছর পরে এই উপসর্গ দেখা যেতে পারে। কিছু রোগীর ডোপামিন নিঃস্বরণকারী ঔষধের কারণে মেজাজে তারতম্য ঘটে। উদাহরনস্বরূপ "অফ পিরিয়ডে" যখন ঔষধের মাত্রা কম হয়, তখন প্রায়শই উদ্বেগ দেখা যায়।

আমি কিভাবে মানসিক রোগের উপসর্গগুলো সনাক্ত করতে পারি ?

বিষন্নতা এবং উদ্বিগ্নতার সাথে প্রায়শই দুর্বলতা, ক্লান্তিবোধ,খাওয়ার অরুচি এবং ঘুমজনিত সমস্যা পরিলক্ষিত হয়। কিন্তু সমস্যাগুলি নিজ থেকেও ঘটতে পারে, সুতরাং এ উপসর্গগুলোর উপস্থিতির কারন এই নয় যে তিনি বিষন্নতায় ভুগছেন।অন্য উপসর্গগুলো আপনার মাঝে বেশী দেখা যেতে পারে, যা আপনার পরিবার বা বন্ধু বান্ধবের নজরে পড়ে। সেগুলো হলো-

- অতিরিক্ত ভয় পাওয়া
- বিরক্ত বোধ বেড়ে যাওয়া
- সামাজিক বিচ্ছিন্নতা
- পারিবারিক অনুষ্ঠান অথবা পারিবারিক কার্যক্রম থেকে গুটিয়ে রাখা

মানসিক রোগের লক্ষনগুলো কিভাবে নির্ণয় করা হয়?

আপনি যথাযথভাবে আপনার চিকিৎসককে মেজাজ, ঘুম অথবা খাওয়ার রুচির পরিবর্তন সম্পর্কে বলুন, তাহলে আপনার রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসা শুরু হতে পারে।

আপনার চিকিৎসক জানতে চাইতে পারেনঃ

- কখন রোগের উপসর্গ শুরু হয়েছে
- উপসর্গগুলো কতখানি বিরক্তিকর
- অন্যান্য উপসর্গ সমূহ
- ঔষধ সেবনকালীন সময়ের সাথে সম্পর্ক আছে কিনা

আপনার সঙ্গী অথবা পরিচর্যাকারী যদি আপনার ঘুম, আচরণ অথবা মেজাজের কোনরূপ পরিবর্তন পর্যবেক্ষণ করেন তবে অবশ্যই ডাক্তারের নিকট অবহিত করুন।

মানসিক রোগের লক্ষন সমূহ কেন হয় ?

পারকিনসন্স রোগ মস্তিস্কের এমন কিছু অংশের পরিবর্তন সাধন করে যা মেজাজ নিয়ন্ত্রণ করে। অসুখটি কিছু স্নায়ুবিক বার্তাবাহক যেমন-ডোপামিন, সেরোটনিন, নরএড্রেনালিন নিঃস্বরণের মাত্রা কমায়, যার ফলে কিছু মানসিক সমস্যা তৈরি হয়। রোগের প্রতিক্রিয়াজনিত এবং মনস্তাত্বিক কারনেও মানসিক রোগের উপসর্গ তৈরী করতে পারে।

আপনি পারকিনসন্স রোগীর মানসিক উপসর্গগুলোর চিকিৎসা করবেন কিভাবে ?

বিভিন্ন ভাবে মানসিক উপসর্গগুলোর চিকিৎসা করা যায় যা হলো ঃ

- হতাশানিরোধক ও চিন্তামুক্ত থাকার ঔষধ দিয়ে হতাশা ও দুঃশ্চিন্তা দূর করা যায়।
- ডোপামিন ঔষধ যা চলাফেরার উন্নতি করে তা বিষন্নতা এবং উদ্বিগ্নতা থেকে মুক্ত করে, বিশেষ করে যদি ঔষধ সেবনের নিয়ম পরিবর্তন করা হয়।
- সাইকোথেরাপি বিষন্নতা ও দুঃশ্চিন্তা দূর করতে পারে।
- পরিকল্পনামাফিক কার্যক্রম,ব্যায়াম এবং সামাজিক মেলামেশা উদাসীনতার চিকিৎসায় সহায়তা করে।
- পর্যাপ্ত ঘুম এবং সামাজিক সহযোগিতা মানসিক চাপ কমায়।

সারসংক্ষেপ ঃ

- বিষন্নতা, উদ্বেগ ও উদাসীনতা পারকিনসন্স রোগের উপসর্গ হতে পারে এবং এগুলো হরহামেশাই হয়।
- রোগের গুরুতেই এমনকি চলাফেরা জনিত অসুবিধা শুরু হবার পূর্বেই অথবা রোগের ধারাবাহিকতায় পরবর্তীতে এই উপসর্গসমূহ দেখা যেতে পারে।
- আপনার ডাক্তারকে এই উপসর্গগুলি সম্পর্কে অবহিত করা গুরুপ্তপূর্ণ কারণ এগুলোর চিকিৎসা আছে।
- ঔষধ, সাইকোথেরাপি এবং সামাজিক সহযোগিতা হচ্ছে এগুলো চিকিৎসার প্রধান হাতিয়ার।