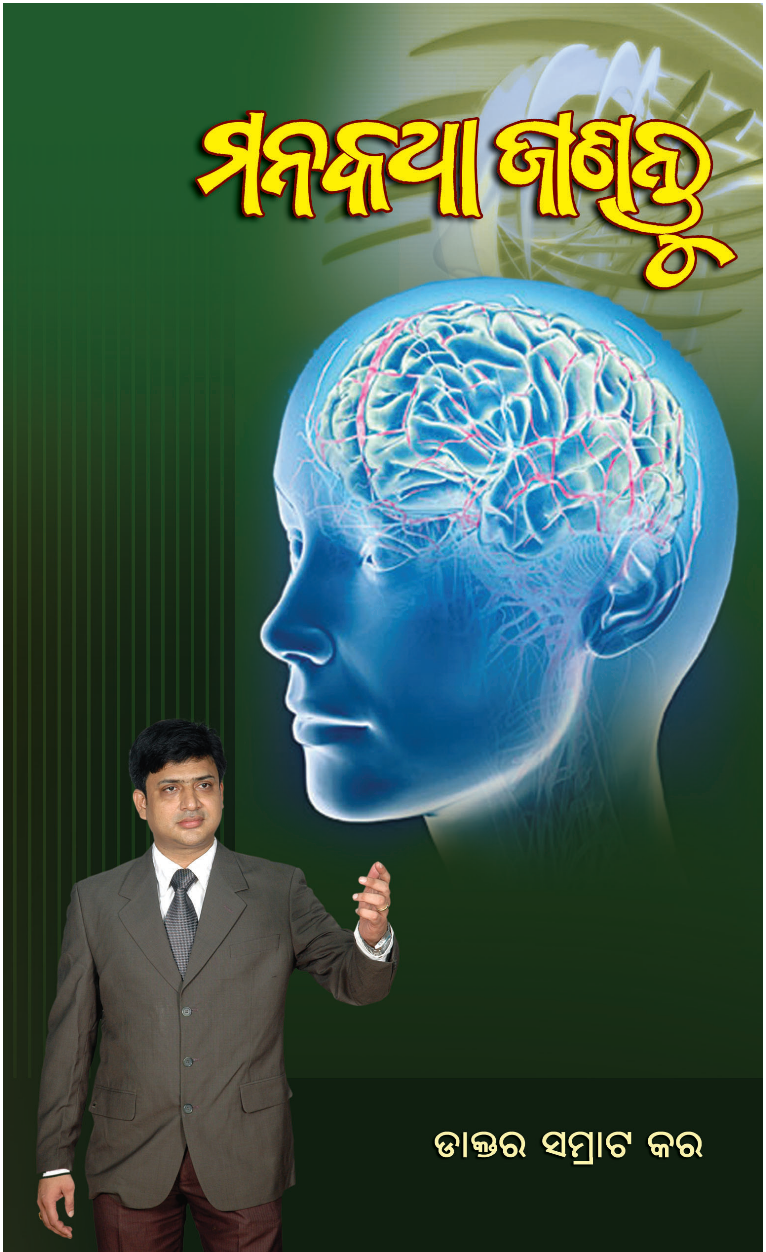
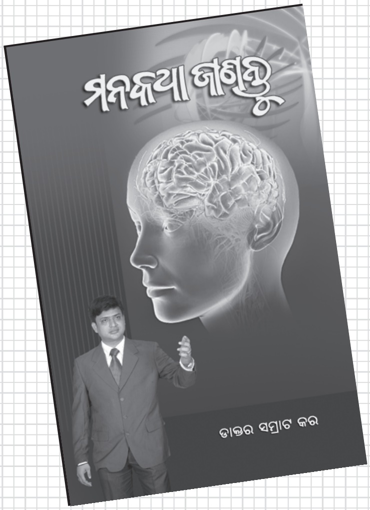

ମନକଥା ଜାଣନ୍ତୁ
ଡାକ୍ତର ସମ୍ରାଟ କର



ଡାକ୍ତର ସମ୍ରାଟ କର

ପ୍ରକାଶକ
ଇଉନାଇଟେଡ୍ ବୁକ୍ ହାଉସ୍
କଟକ-୭୫୩୦୦୨

মনকথা জাণন্তু

ଡାକ୍ତର ସମ୍ରାଟ କର

ପ୍ରକାଶକ :
ଇଉନାଇଟେଡ୍ ବୁକ୍ ହାଉସ୍
ବାଲୁବଜାର, କଟକ-୭୫୩ ୦୦୨
ଅକ୍ଷରସଜ୍ଜା :
ସୁଲଗ୍ନା ପ୍ରିଣ୍ଟର୍ସ
ଶ୍ରୀନିଳୟ, ପୁରୀଘାଟରୋଡ଼, କଟକ-୭୫୩ ୦୦୯
ମୋ : ୯୩୩୭୨୬୩୪୦୬, ୯୪୩୭୨୧୯୩୩୫
ପ୍ରଚ୍ଛଦପଟ : **ଚୂଡ଼ାମଣି ଦାସ**
ମୁଦ୍ରଣ : **ସୁଲଗ୍ନା ପ୍ରିଣ୍ଟର୍ସ**
ପୁରୀଘାଟରୋଡ଼, କଟକ-୭୫୩ ୦୦୯
ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ : **ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୧୨**
ପୁନଃମୁଦ୍ରଣ : **ଅକ୍ଟୋବର ୨୦୧୨, ଜାନୁଆରୀ-୧୩ ଜୁଲାଇ-୧୩, ଫେବୃଆରୀ-୧୪, ନଭେମ୍ବର-୧୪ ମାର୍ଚ୍ଚ-୧୫, ନଭେମ୍ବର-୨୦୧୫**

MANAKATHA JANANTU

by

DR. SAMRAT KAR

Published by **UNITED BOOK HOUSE**
Balubazar, Cuttack-2, **Mob- 9437219335**
Distributor :
BANITA PUBLICATION
C/o-Book Stall, Railway Station,
Bhubaneswar-751001, Odisha
Mobile No : +91 9439364774
Cover Design : **Chudamani Das**
Offset : **Sulagna Printers**, Purighat Road, Cuttack-9
First Edition : August 2012
Reprint : October -2012, January- 2013, July- 2013, February- 2014, November-2014, March-2015 November-2015
Price : ~~Rs. 70.00~~ **Spl. Price : Rs. 40.00 only**

© 2012 Dr.Samrat Kar. All rights reserved.

ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ଗୋପାଳ ଚନ୍ଦ୍ର କର

ପ୍ରଫେସର ସ୍ନାୟୁ-ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ

ପୂର୍ବତନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଶିକ୍ଷା ତାଲିମ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଓଡ଼ିଶା
ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭଂଜ ମେଡିକାଲ କଲେଜ, କଟକ
ମେଡିକାଲ ସୁପରିଟେଣ୍ଡେଣ୍ଟ, ମେଣ୍ଟାଲ ହେଲ୍ଥ ଇନ୍ଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍
ସଭାପତି, ଭାରତୀୟ ମାନସିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସକ ସଂଘ (୨୦୦୦-୦୧)
ଗଭର୍ଣ୍ଣର- ରୋଟାରୀ ଇଣ୍ଟର ନ୍ୟାସନାଲ - ଜିଲ୍ଲା ୩୨୬୦ (୨୦୦୦-୦୧)

ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍ଥାର ପରିଗଣନା ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ନାୟୁ ଓ ମାନସିକ ରୋଗ ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ପୃଥିବୀର ସବୁଠାରୁ ବେଶି ପରିମାଣରେ ଦେଖାଦେବ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ସାଧାରଣ ଜନସମାଜ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାନସିକ ରୋଗକୁ ଏକ ରୋଗ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିପାରି ନାହାନ୍ତି । ଏହା ଭୂତପ୍ରେତର ପ୍ରଭାବ ବା ଦେବଦେବୀଙ୍କ ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁଁ ମନୁଷ୍ୟର ମାନସିକ ବିକୃତି ଘଟୁଛି ବୋଲି ଆଜିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ଭାବୁଛନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ପରିବାରର ଲୋକ ନିଜ ଲୋକକୁ ମାନସିକ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଛି ବୋଲି ସମାଜରେ ଜଣାଇଦେବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେମାନେ ମାନସିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ନ ଯାଇ ଏଥିପାଇଁ ଗୁଣି ଗାରେଡ଼ି, ଝଡ଼ାଫୁଙ୍କା, କୁକୁଡ଼ା, ବୋଦା ବଳି ଦେଇ ଦେବଦେବୀଙ୍କୁ ଶାନ୍ତି କରିବା, ଗ୍ରହ ଶାନ୍ତି କରିବା ଓ ଭୂତପ୍ରେତର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆଣନ୍ତି ନାହିଁ, ଯାହା ଫଳରେ ରୋଗୀର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ, ପାରିବାରିକ ଜୀବନ, ସାମାଜିକ ଜୀବନ, ଶିକ୍ଷା ଜୀବନ ଓ ଚାକିରି ଜୀବନର ବହୁମୂଲ୍ୟ ସମୟ ନଷ୍ଟ ହେଉଛି ।

ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଆମର ଭାବନା, ଚିନ୍ତା, ବୁଦ୍ଧି, ସ୍ମରଣଶକ୍ତି, ବିଚାରଶକ୍ତି ଓ ପରିଚାଳନା କରିବା ପାଇଁ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସ୍ନାୟୁରସ୍ ଏକ ପରିମିତ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ଅବସ୍ଥାକୁ ନେଇ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ମାନସିକ ରୋଗ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେବାର ବହୁ ପୂର୍ବରୁ ଏହି ସ୍ନାୟୁରସଗୁଡ଼ିକର ପରିଚାଳନାରେ ତ୍ରୁଟି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ବିଗତ ତିନି ଦଶନ୍ଧି ଧରି ଆମ ଭାରତ ଓ ବିଭିନ୍ନ ବିକାଶଶୀଳ ଦେଶ ଏହି ରୋଗର ଅନୁଧ୍ୟାନ ଓ ଗବେଷଣାରୁ ମାନସିକ

ରୋଗ ଏକ ନିଶ୍ଚିତ ରୋଗ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜୀବାଣୁ ନ ଥିବା ରୋଗ ଭଳି ଯଥା- ଡାଇବେଟିସ୍, ଗଳଗଣ୍ଡ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଆଜିକାଲି ବିଭିନ୍ନ ରକମର ନିଶାସେବନ ଦ୍ୱାରା ଯୁବସମାଜ ସେମାନଙ୍କ ବିଷାଦକୁ ଭୁଲିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି, ଯାହା ଫଳରେ ରୋଗ ଭଲ ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଯାଉଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମାଜରେ ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ଦେଖାଯାଇଥିବା ଆତଙ୍କବାଦ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ହେଉଛି ଏହି ଉଚ୍ଛୃଙ୍ଖଳ ମନର ପ୍ରତିଫଳନ । ଦିନକୁ ଦିନ ପ୍ରେମ ଓ ପରୀକ୍ଷାରେ ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେବା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସଫଳତାକୁ ଅସହ୍ୟବୋଧ କରି ଆତ୍ମହତ୍ୟା ସଂଖ୍ୟା ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଆଇ.ସି.ଏମ.ଆର.ର ରିସର୍ଚ୍ଚରେ ପରିଗଣନା ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍ଥାମାନଙ୍କୁ ସତର୍କ କରିଦିଆଯାଇଛି ଯେ ଏହି ମାନସିକ ବିକାରଗସ୍ତ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ଆସନ୍ତା ୨୦୨୦ ମସିହା ସୁଦ୍ଧା ଜନ୍ମଲାଭ କରିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ୩୦ଭାଗ ଲୋକ ମାନସିକ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇ ଚିକିତ୍ସା ହେବେ । ପ୍ରାୟ ୫ହଜାର ବର୍ଷ ତଳେ ଆମ ଭାରତୀୟ ମହର୍ଷି 'ମନୁସଂହିତା'ରେ ଲେଖିଛନ୍ତି ଯେ 'ମନସାଂ ଶରୀର ତତ୍ତଃ' । ଶରୀରକୁ ମନ ଚଳାଏ, ମନକୁ ଶରୀର ନୁହେଁ ।

ଏହି ସବୁ ଘଟଣାକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରି ଯୁବ ଅଭିଜ୍ଞ ସ୍ନାୟୁ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତର ସମ୍ରାଟ କରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ 'ମନକଥା ଜାଣନ୍ତୁ' ବହି ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଏକ ଉପଯୋଗୀ ପ୍ରକାଶନ । ପୁସ୍ତକଟିରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ରୋଗଗୁଡିକର ଲକ୍ଷଣ, କାରଣ ଓ ନିରାକରଣକୁ ଡାକ୍ତର ସମ୍ରାଟ କର ଗଳ୍ପ ମାଧ୍ୟମରେ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆଣିଛନ୍ତି । ଏହା ସାଧାରଣ ଲୋକ ବୁଝିବା ଭଳି ବର୍ଣ୍ଣିତ । ଯାହା ଫଳରେ କି ସାଧାରଣ ଲୋକ ଏହି ପୁସ୍ତକଟିକୁ ପାଠକଲେ ନିଜ ଆତ୍ମୀୟମାନଙ୍କଠାରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ ତାହାକୁ ଗୁଣିଗାରେଡ଼ି ବା ପୂଜା ଉପାସନା ଦ୍ୱାରା ଭଲ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା ନକରି ପ୍ରଥମରୁ ହିଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବେ । ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ଜନସମାଜକୁ ସ୍ନାୟୁ-ମାନସିକ ରୋଗ ସଚେତନତା ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରାମେ ଗ୍ରାମେ ଓ ଘରେ ଘରେ ପହଞ୍ଚାଇପାରିବ, ଏହା ମୋର ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ।

-ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ଗୋପାଳ ଚନ୍ଦ୍ର କର

ଅଭିମତ...

ମାନସିକ ରୋଗ ଏକ ଜଟିଳ ରୋଗ । ଏହି ରୋଗକୁ ଆରମ୍ଭରୁ କେହି ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ଭୂତପ୍ରେତଙ୍କ ପ୍ରଭାବ ବା ତନ୍ତ୍ରର ପ୍ରଭାବ ବୋଲି ମନୁଷ୍ୟର ଧାରଣା ହୋଇଥାଏ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବ୍ୟବହାରର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖି ଲୋକମାନେ ଏହା ବିଶ୍ୱାସ କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଅନେକ ଲୋକ ଦେବଦେବୀଙ୍କୁ ପୂଜା କରିବା ସହ ବଳି ଦେବା ଓ ଝଡ଼ାଫୁଙ୍କା କରିଥାନ୍ତି । ମାତ୍ର ଆଜିର ଏହି ବିଜ୍ଞାନ ଯୁଗରେ ସମସ୍ତେ ଜାଣିବା ଉଚିତ ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ନାନା ଚିନ୍ତା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇଥାଏ । ପ୍ରତି ରୋଗ ପାଗଳାମୀ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ଔଷଧ ଖାଇଲେ ଏହି ରୋଗରୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ।

ମୁଁ ପିଲାଦିନରୁ ମୋ ବାପା ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତର ଗୋପାଳ ଚନ୍ଦ୍ର କରଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସୁଥିବା ମାନସିକ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଦେଖି ଏ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ବହୁ ଗବେଷଣା କଲି । ସେମାନଙ୍କ ରୋଗର ଇତିହାସ ଶୁଣି ମୋର ଅନୁଭୂତିକୁ ନେଇ

ମୁଁ ଗଳ୍ପ ମାଧ୍ୟମରେ ଗାଁ ଗହଳିରୁ ଆସୁଥିବା ସାଧାରଣ ଲୋକମାନଙ୍କ ବୁଝିଲା ଭଳି ବହିଟିଏ ଲେଖିବି ବୋଲି ଭାବିଲି । ମାତ୍ର ଏହି ବିଜ୍ଞାନକୁ ସାହିତ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ମୋ ପାଇଁ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ଥିଲା । ମୋର ମା' ବିଶିଷ୍ଟ ସାହିତ୍ୟିକା ଡକ୍ଟର ଗାୟତ୍ରୀ ଦେବୀ ପ୍ରତିଟି ଗଳ୍ପ ଲେଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କଲେ । ପରିଶେଷରେ ମୋର ଇଚ୍ଛା ପୂରଣ ହେଲା । ମୁଁ ଆଜି 'ମନକଥା ଜାଣନ୍ତୁ' ବହିଟି ଲେଖିଲି ।

ଏହି ବହିଟି ଲେଖିବା ପାଇଁ ମୋର ବାପା ଡାକ୍ତର ଗୋପାଳ ଚନ୍ଦ୍ର କର ଓ ମାତା ଡକ୍ଟର ଗାୟତ୍ରୀ ଦେବୀଙ୍କ ପ୍ରେରଣା ଓ ଉତ୍ସାହ ପାଇ ମୁଁ ଚିରଋଣୀ । ମୋର ପତ୍ନୀ ସ୍ତ୍ରୀରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତର ଶୁଭଶ୍ରୀ ମିଶ୍ର ଏହି ବହିଟି ଲେଖିବା ପାଇଁ ସର୍ବଦା ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିବାରୁ ଧନ୍ୟବାଦ । ଆଶା କରେ ସମସ୍ତ ପାଠକ ବିଭିନ୍ନ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ଲକ୍ଷଣ, କାରଣ ଓ ନିରାକରଣ ଜାଣି ଉପକୃତ ହେବେ ।

-ଡାକ୍ତର ସମ୍ରାଟ କର

ତୁମରି ଆଶୀର୍ବାଦରୁ

ତୁମରି ପାଦପଦ୍ମରେ...

ଏ ବହିରେ ଅଛି

୧. **ମାନସିକ ରୋଗ ଜାଣିବେ କିପରି ?**

୨. **ମାନସିକ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଓ କାରଣ ?**

୩. **ଡିପ୍ରେସନ** (Depression)
(ମାନସିକ ବିଷାଦ/ ଅବସାଦ/ ହତୋତ୍ସାହ)
ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ

୪. **ମାନିଆ** (Mania)
(ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲତା, ଉନ୍ମାଦ)
ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ

୫. **ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ** (Schizophrenia)
(ସନ୍ଦେହ କରିବା, ଶୂନ୍ୟବାଣୀ ହେବା, ଅବାନ୍ତର ଭୟ)
ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ

୬. **ଶୁଚୀବାଇ ରୋଗ** (Obsessive Compulsive Disorder)
(ଦୃଢ଼ ଆଗ୍ରହ, ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ବ୍ୟବହାର)
ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ

୭. **ଆଙ୍ଗ୍‌ଜାଇଟି** (Anxiety)
(ଅତ୍ୟଧିକ ଛାନିଆ ହେବା)
ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ

୮. **ଫୋବିୟା** (Phobia)
(ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ, ବସ୍ତୁ, କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଅହେତୁକ ଭୟ)
ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ

୯. **ହାଇପୋକଣ୍ଡ୍ରିଆସିସ୍** (Hypochondriasis)
(ବଡ଼ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ହେବାର ଭୟ)
ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ

୧୦. **ହିଷ୍ଟେରିଆ** (Hysteria)

ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ

୧୧. **ନିଶା** (Drug Addiction/ Drug Dependence/ Drug Abuse)

ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ

୧୨. **ନିଦ ନ ହେବା** (Insomnia)

ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ

୧୩. **ସ୍ୱପ୍ନ** (Dream)

ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ

୧୪. **ଯୌନ ସମସ୍ୟା** (Sexual Problem)

୧୫. **ମାନସିକ କାରଣରୁ ଶାରୀରିକ ରୋଗ** (Psychosomatic Illness)

ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ

୧୬. **ଶାରୀରିକ କାରଣରୁ ମାନସିକ ରୋଗ** (Somato-Psychic Illness)

ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ

୧୭. **ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି** (Memory)

ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିବ କିପରି ?

ଚେହେରା କିପରି ମନେ ରଖିବେ ?

ନମ୍ବର କିପରି ମନେ ରଖିବେ ?

ପାଠ କିପରି ମନେ ରଖିବେ ?

ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ

୧୮. **ସହନଶୀଳତା**

୧୯. **ପିଲାମାନଙ୍କ ମନକଥା ଜାଣନ୍ତୁ**

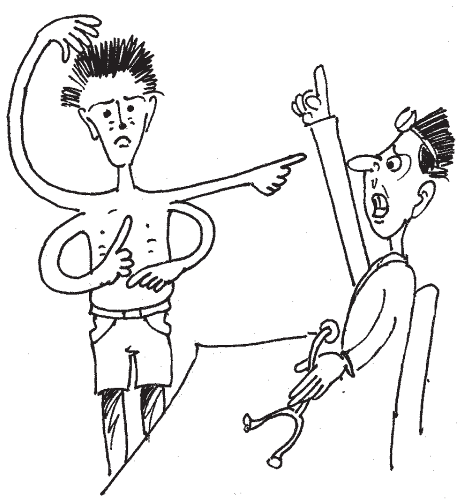
ମାନସିକ ଅନଗ୍ରସର ବା ମାନସିକ ବିକଳାଙ୍ଗ (Mental Retardation)

ପିଲାମାନଙ୍କର କେତେକ ସାଧାରଣ ବ୍ୟବହାରର ସମସ୍ୟା
ପିଲାମାନଙ୍କର ମାନସିକ ସମସ୍ୟା
ପିଲାମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ

୨୦. **କେତେକ ଜାଣିବା କଥା**
ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନ : ମାନସିକ ରୋଗ ଓ ତା'ର ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ବନ୍ଧରେ
ମାନସିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସାରେ ବିଶେଷ ନିୟମ

◆ ◆ ◆

ମାନସିକ ରୋଗ ଜାଣିବେ କିପରି ?



୧. ବ୍ୟକ୍ତିର କଥାବାର୍ତ୍ତା ତଥା ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ।

୨. ଅତି ମନ ଖରାପ କରିବା ।

୩. ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାର ଇଚ୍ଛା ହେବା କିମ୍ବା ଉଦ୍ୟମ କରିବା ।

୪. ହଠାତ୍ ଅଣନିଃଶ୍ୱାସୀ ହୋଇ ପଡ଼ିବା, ମରିଯିବାର ଭୟ ହେବା, ଛାତି ଧଡ଼ ଧଡ଼ ହେବା, ଝାଳ ବାହାରିବା, ଦେହ ଝିମ୍ ଝିମ୍ ହେବା, ଏକଲା ରହି ନ ପାରିବା ।

୫. ଅପସ୍ମାର ବାତ ହେବା ଓ ବାରମ୍ବାର ବାତ ପରେ ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଦେବା ।

୬. ମଝିରେ ମଝିରେ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିବା ଓ ବାନ୍ତି ଦେଖାଇବା ।

୭. ନିଦ୍ରାରେ ଅସୁବିଧା ହେବା ।

୮. ବହୁତ ଦିନ ଧରି ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିବା, ଦେହହାତ ଦରଜ ହେବା, ମଥା ଗରମ ଲାଗିବା, ଆଗ୍ରହ, ଫୂର୍ତ୍ତି ଓ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି କମିଯିବା ।

୯. ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ଜାଗାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା, ପେଟରେ ଗ୍ୟାସ୍ ହେବା ଓ ସବୁ ପରୀକ୍ଷା ପରେ ମଧ୍ୟ କିଛି ଅସୁବିଧା ଜାଣି ନ ହେବା ।

୧୦. ଭୟ ଯୋଗୁଁ ଘରୁ ନ ବାହାରିବା ।

୧୧. ମନେ ମନେ କଥା ହେବା, ହସିବା, ଶୂନ୍ୟରୁ କଥା ଶୁଣିବା ।

୧୨. ଅନ୍ୟକୁ ସନ୍ଦେହ କରିବା, ଖାଦ୍ୟରେ ବିଷ ମିଶିଥିବାର ସନ୍ଦେହ କରିବା, ନିଜେ ରାନ୍ଧି ଖାଇବା ।

୧୩. ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀର ଚରିତ୍ରକୁ ସନ୍ଦେହ କରିବା କିମ୍ୱା ସ୍ତ୍ରୀ ସ୍ୱାମୀର ଚରିତ୍ରକୁ ସନ୍ଦେହ କରିବା ।

୧୪. ବାରମ୍ୱାର ଆଲୌକିକ ଚିନ୍ତା ବା ବ୍ୟବହାର କରିବା ।

୧୫. ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ମୌନ ହୋଇଯିବା ଓ ସ୍ଥାଣୁ ଭଳି ରହିବା ।

୧୬. ଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଯଥା : ନିଜକୁ ସବୁବେଳେ ଠିକ୍ ଭାବିବା, ସବୁ କଥାରେ ସନ୍ଦେହ କରିବା, ହଠାତ୍ ରାଗିଯିବା, ନିଜକୁ ଆଘାତ କରିବା ଓ ପୁଣି ହଠାତ୍ ବଦଳିଯିବା ।

୧୭. ବାରମ୍ୱାର ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ ଧୋଇବା, ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ଗାଧୋଇବା, ବେଶି ପରିଷ୍କାର ରହିବା ।

୧୮. ଅତି ଫୂର୍ତ୍ତି ହେବା, ବହୁତ କଥା ହେବା, ନିଜକୁ ବହୁତ ବଡ଼ ଭାବିବା, ଗଣ୍ଡଗୋଳ କରିବା ଓ କମ୍ ଶୋଇ ମଧ୍ୟ କ୍ଳାନ୍ତ ନ ହେବା ।

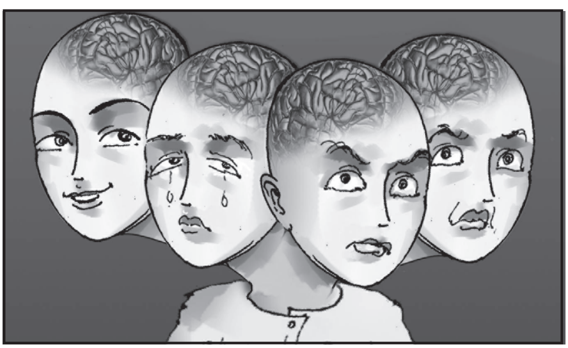
୧୯. ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ନିଶା ସେବନ କରିବା ଯଥା : ମଦ (Alcohol) ଗଞ୍ଜେଇ (Cannabis), ଆଲପ୍ରାଜୋଲାମ୍ (Alprazolam), ପେଣ୍ଟାଜୋକେନ୍ (Pentazocaine) ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ନିଶା ଔଷଧ ।

୨୦. ଯୌନ ଜୀବନରେ ଅସୁବିଧା ଦେଖା ଦେବା ।

୨୧. ପିଲା ଅତି ଦୁଷ୍ଟ ହେବା, ଅସ୍ଥିର ହେବା, ପାଠ ଠିକ୍ ନ ପଢ଼ିବା, ବଡ଼ ହେବା ପରେ ବିଛଣାରେ ପରିସ୍ରା କରିବା ।

୨୨. ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ବୟସରେ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି କମିଯିବା, କିଛି ଜାଣି ନ ପାରିବା ଏବଂ ନିଜ ଆତ୍ମୀୟ ଲୋକଙ୍କୁ ଚିହ୍ନି ନ ପାରିବା ।

❐ ❐ ❐



ମାନସିକ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଓ କାରଣ ?

ପିଲାବେଳେ ଦେଖିଥିଲି କେତେକ ଲୋକ ରାସ୍ତାରେ ବୁଲୁଥାଆନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ନିଜ ଶରୀର ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ନ ଥାଏ । ଛିଣ୍ଡାଲୁଗା, ମୁଣ୍ଡବାଳ, ନଖ ଇତ୍ୟାଦି ବଢ଼ିଥାଏ । ଖାଇବାକୁ କାହାକୁ କ'ଣ ମାଗନ୍ତି । ଯିଏ ଯାହା ଦିଏ କିଛି ବାଛବିଚାର ନ କରି ସବୁ ଖାଇଦିଅନ୍ତି । ମନକୁ ମନ ଗପି ଗପି ଚାଲୁଥାଆନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ ପିଲାମାନେ ପାଗଳା କହି ତାଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ଗୋଡ଼ାନ୍ତି । ଟେକା ପକାନ୍ତି । ସେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟୁତ୍ତରରେ ସେଇଆ କରେ । ଆଉ କେତେକ ଅଛନ୍ତି ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ବସି ଖାଲି କାନ୍ଦୁଥାଆନ୍ତି । ପଚାରିଲେ ନିଜ ପରିବାରର ଦୁଃଖ ଯଥା- ସ୍ତ୍ରୀ ଛାଡ଼ି ପଳାଇଛି, ପୁଅ ମରିଯାଇଛି, ଘରୁ ବିଦା କରି ଦେଇଛି ଇତ୍ୟାଦି କହି କାନ୍ଦନ୍ତି । ଯିଏ ଯାହା ଦେଲା ଖାଇଦେଇ ଯେଉଁଠି ମନ ସେଠି ଶୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଏହାକୁ ବି ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ପାଗଳା ବୋଲି ଲୋକ କହନ୍ତି ।

ଥରେ ଥରେ ବଡ଼ମାନଙ୍କ ପାଖରୁ ଗପ ଶୁଣିଲାବେଳେ ଶୁଣେ କାହାକୁ କାହାକୁ ଡାହାଣୀ ଲାଗିଛି । କାହାକୁ ଭୂତ ଲାଗିଛି । ସେ ଯାଉ୍ତୁ ସାତ୍ତୁ ଗପୁଛି । ନ ଜାଣିବା କଥା କହୁଛି, ନ ଜାଣିଥିବା ଲୋକର କଥା ପଚାରୁଛି । ତାକୁ ଗୁଣିଆ ଆସି ମନ୍ତ୍ରତନ୍ତ୍ରଦ୍ୱାରା ଭୂତ ଛଡ଼ାଉଛି । ଆହୁରି କେତେକ ଲୋକ ଥାଆନ୍ତି ତାଙ୍କୁ ଠାକୁରାଣୀ ଲାଗନ୍ତି, ସେମାନେ ଠାକୁରାଣୀ ପରି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଅନ୍ତି । ତାଙ୍କ କଥା ସମସ୍ତେ ମାନନ୍ତି । ପୁଣି କିଛିଦିନ ଛାଡ଼ିଯାଏ ଓ କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିନ ବା ତିଥିରେ ସେ ଠାକୁରାଣୀ ଲାଗନ୍ତି ।

ଏମିତି ସବୁ ଦେଖି ଦେଖି ଶୁଣି ଶୁଣି ଭାବୁଥିଲି ପ୍ରକୃତରେ ଏଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ? ଲୋକ ଏପରି କାହିଁକି ହୁଅନ୍ତି ? ଏବେ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଷୟରେ ପଢ଼ିବା ପରେ ବୁଝିଲି ଯେ ଏଗୁଡ଼ିକ କୌଣସି ଭୌତିକ କାରଣ ବା ଦୈବୀକୃତ ନୁହେଁ, ଏହା ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ରୋଗ ।

ପରିବାର, ପରିବେଶ, ପରିସ୍ଥିତିର ଅଚାନକ ଓ ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଲେ ମନୁଷ୍ୟ ତା'ର ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରି ପରିସ୍ଥିତି ସହ ନିଜକୁ ଖାପ ଖୁଆଇପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇଥାଏ । ନାନା କାରଣରୁ ଯେପରି ଶାରୀରିକ

ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ସେହିପରି ନାନାପ୍ରକାର କାରଣରୁ ମାନସିକ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଭୂତ, ପ୍ରେତ, ପୂର୍ବଜନ୍ମର ଅଭିଶାପ ସଙ୍ଗେ କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନ ଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କରେ କେତେକ ସ୍ନାୟବିକ ଜୈବରସ କ୍ଷରଣର ବୈଷମ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ମାନସିକ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ କିଛି ଜାଣିବା ଦରକାର । ମନୁଷ୍ୟର ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ତିନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି ।

(୧) ଉପର ମସ୍ତିଷ୍କ (Cerebral Cortex)

(୨) ମଧ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କ (Mid - Brain)

(୩) ନିମ୍ନ ମସ୍ତିଷ୍କ (Medulla - Oblongata)

ଉପର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସମସ୍ତ ଇଚ୍ଛାକୃତ ସ୍ନାୟୁ ପରିଚାଳନା କରିବାର ଶକ୍ତି ଥାଏ । ଯଥା–ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକର ପରିଚାଳନା (Motor System of Nerves).

ମଧ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କର ଲିମ୍ବିକ୍ ସିଷ୍ଟମ (Limbic System) ଜ୍ଞାନଶକ୍ତି, ବୁଦ୍ଧି ଓ ବିଚାର ଶକ୍ତି ପରିଚାଳିତ କରିଥାଏ । ଏହା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଜୈବରସ ପଦାର୍ଥ (Monoamines) ନିର୍ଗତ ହେବାର କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଯଦି କୌଣସି ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା (Biochemical reaction) ଯୋଗୁଁ ଲିମ୍ବିକ୍ ସିଷ୍ଟମରେ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ଜୈବ ତରଳ ପଦାର୍ଥ (Monoamines) ସଞ୍ଚାଳନର ପରିମାଣରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ, ତାହାହେଲେ ମାନସିକ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବଂଶଗତ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ହୋଇପାରେ, ସାମାଜିକ ଓ ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତାରୁ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା କୌଣସି କାରଣ ନଥାଇ ମଧ୍ୟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି ।

● ● ●

ଡିପ୍ରେସନ

(Depression)

(ମାନସିକ ବିଷାଦ/ ଅବସାଦ/ ହତୋତ୍ସାହ)

(୧)

ଥରେ ଖରା ଛୁଟିରେ ମୁଁ ଆମ ମାମୁଘର ଗାଁକୁ ଯାଇଥିଲି । ଦେଖିଲି ଗାଁରେ ଜଣେ ମୋର ମାମୁଙ୍କ ପୁଅ ଭାଇ ହେବେ, ଘରେ ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ବସିଛନ୍ତି । ବଡ଼ ଚାକିରି କରିବେ ବୋଲି ଖାଲି ପାଠ ପଢ଼ିଚାଲିଲେ । ଚାକିରି ମିଳିଲାନି । ବେକାର ରହିଲେ । ବେକାର ବସି ବସି ନାନା ପ୍ରକାର ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ତାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ପଶିଲା । ସବୁବେଳେ କହିଲେ କିଛି କାମ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଉନି । କୌଣସି

ପ୍ରକାର ଏଞ୍ଜୟମେଣ୍ଟ କରିବାକୁ ତାଙ୍କର ଇଚ୍ଛା ହେଉନି । ଟି.ଭି. ଦେଖିବା, ସିନେମା ଦେଖିବା, ଏକାଠି ବସି ଗପ କରିବା, ହସିବା, ଗୀତ ଶୁଣିବା, ଖୁସି ଗପ କରିବା ତାଙ୍କୁ କିଛି ଭଲ ଲାଗୁନି । ବାଧ୍ୟ କଲେ ଅଳ୍ପ କିଛି କାମ କରି ହାଲିଆ ଲାଗୁଛି ବୋଲି କହୁଛନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ ପ୍ରାୟ ନିଦ ଭଲ ହୁଏନି, ରାତିରେ ବାରମ୍ବାର ଉଠନ୍ତି । ଏମିତି କେତେ ଦିନ ହେଲା

ପରେ କହିଲେ ଭୋକ ଲାଗୁନି । ନିଜକୁ ନିଜର ଓଜନ କମିଲା ପରି ଲାଗୁଛି ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ କଲେ । ବାରମ୍ବାର ଏପରି ଲାଗିଲାରୁ କହିଲେ ମୋର ଭବିଷ୍ୟତ ଅନ୍ଧକାରମୟ । ମୁଁ ଆଉ ଜୀବନରେ କିଛି କରିପାରିବିନି । ମୋର ବଞ୍ଚିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ମୋ ଜୀବନ ମୂଲ୍ୟହୀନ । ମୂଲ୍ୟହୀନ ଜୀବନକୁ ନେଇ ବଞ୍ଚି ରହିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ତେଣୁ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଭାବୁଥିଲେ । ଅନେକ ଥର ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଛନ୍ତି । ଆତ୍ମହତ୍ୟା କେଉଁ ଉପାୟରେ କରିହେବ ତା'ର ଉପାୟ ମଧ୍ୟ ଖୋଜି ବୁଲନ୍ତି । ଶେଷକୁ କହି ବୁଲନ୍ତି ମତେ କେହି ଭଲ ପାଉ ନାହାନ୍ତି, ମୁଁ କାହାରି କିଛି କରିପାରିବିନି, ଆଉ କାହିଁକି କିଛି ଚେଷ୍ଟା କରିବି ? ଏମିତି ଭାବି ଭାବି ଘରେ ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ରହୁଛନ୍ତି ।

(୨)

ଦିନେ ପାର୍କରେ ବୁଲୁ ବୁଲୁ ଦେଖିଲି କେତେଜଣ ବୟସ୍କ ଲୋକ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ଏକାଠି ବସି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଛନ୍ତି । କିଏ ମଜା ଗପ କହୁଛି ତ କିଏ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କଥା କହୁଛି । ଅନେକେ ସେମାନଙ୍କ ନିଜ ନିଜ ସମସ୍ୟା କଥା କହୁଛନ୍ତି । ମତେ ଟିକେ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ କଥା ଶୁଣିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ । ମୁଁ ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ବସିପଡ଼ିଲି । ଏହି ସମୟରେ ଆଉ ଜଣେ ଦୁଇଜଣ ଲୋକ ଗରମ ଗରମ ସିଙ୍ଗଡ଼ା, ବରା ଧରି ପହଞ୍ଚିଗଲେ ଓ ସମସ୍ତଙ୍କ ହାତକୁ ଗୋଟିଏ ବରା ଓ ଗୋଟିଏ ସିଙ୍ଗଡ଼ା ବଢ଼ାଇଦେଲେ । ମତେ ବି ଦୁଇଟା ବରା ଦେଲେ । ଗପଟା ଆହୁରି ଜମିଗଲା । ଜଣେ କହିଲେ, ଓଃ ! ଘରେ ଏଗୁଡ଼ାକ ମିଳୁନି । କିଏ କହୁଛି ଦେହ ଖରାପ ହେବ, କିଏ କହୁଛି ପେଟ ଖରାପ ହେବ । ଖାଲି ଚୂଡ଼ା, ଛତୁଆ, ବୁଟ ଓ କଦଳୀ ଖାଇବାକୁ ମିଳୁଛି ।

ଏତିକିବେଳେ ରାମବାବୁ, ହରିବାବୁଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ ଆଉ ତୁମ ଖବର କ'ଣ ? ରିଟାୟାର୍ଡ଼ ପରେ କିପରି ଅଛନ୍ତି ? ହରିବାବୁ କହିଲେ କେମିତି ଆଉ ଅଛି ? ଅଫିସ୍ ବନ୍ଦ ପରେ ସମୟ କଟୁନି । କେତେ ଆଉ ଘରେ ବସିବି ? ପଇସା ବି କମିଗଲା, ଖର୍ଚ୍ଚ ଜଗି ରଖି କରିବାକୁ ପଡୁଛି । ମୋ' ସ୍ତ୍ରୀ ଖାଲି ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ହେଉଛି । ପିଲାଗୁଡ଼ାକ କିଛି କରୁ ନାହାନ୍ତି । ଝିଅଟା ବାହା ହୋଇନି । ଏସବୁ ଚିନ୍ତା କରି କରି ରାତିରେ ନିଦ ହେଉନି । ମନ ଭଲ ଲାଗୁନି । ବିଶେଷ କିଛି କାମ କରିବାକୁ ମନ ହେଉନି । ମାନ୍ଦା ମାନ୍ଦା ଲାଗୁଛି । ମୁଣ୍ଡଟା ଓଜନିଆ ଲାଗୁଛି । କିଛି ଭଲ ଲାଗୁନି । ହରିବାବୁ ରାମବାବୁଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ ଆପଣଙ୍କ ଖବର କ'ଣ ? କେମିତି ଅଛନ୍ତି ?

ରାମବାବୁ କହିଲେ ତୁମର ତ ସମସ୍ତେ ପାଖରେ ଥାଇ ତୁମକୁ ଭଲ ଲାଗୁନି । ଆମେ ତ ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀ ଦୁଇଜଣ । ବଡ଼ ପୁଅ ଦିଲ୍ଲୀରେ । ସାନପୁଅ ଆମେରିକାରେ ଆଉ ଝିଅ ବାଙ୍ଗାଲୋରରେ । ସମସ୍ତେ ନିଜ ନିଜ କାମରେ ବ୍ୟସ୍ତ । ବାପା, ମା'ଙ୍କ କଥା ପଚାରେ କିଏ ? କାହାକୁ ସମୟ ନାହିଁ ତ କାହା ପାଖରେ ଟଙ୍କା କମ୍ ଅଛି । ବାପା, ମା'ଙ୍କୁ ଦେବାକୁ ଅଣ୍ଟୁନି । ତୁମେ ତ ଜାଣିଛ ବୟସ ହୋଇଗଲେ କାହାକୁ ବ୍ଲଡ଼ପ୍ରେସର, କାହାକୁ ଡାଇବେଟିସ୍, କାହାର ହାର୍ଟ ପ୍ରୋବ୍ଲେମ୍ । ଏସବୁଥିରୁ ଆମେ ଦୁଇଜଣ ବାଦ୍ ଯିବୁ କିପରି । ଦୁଇଜଣଙ୍କର ଔଷଧ ଖର୍ଚ୍ଚ ମାସକୁ ଚାରି ପାଞ୍ଚ ହଜାରରୁ କମ୍ ନୁହେଁ । ଆଉ ଚା' ପାନ ଖର୍ଚ୍ଚ କଥା ତୁମେ ଜାଣ । ସବୁ ତ କିଣୁଛୁ । ପେନ୍‌ସନ୍ ପଇସାରେ କ'ଣ ଚଳି ହେଉଛି ? ତେଣେ ମୋ' ସ୍ତ୍ରୀର ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ ଯେ ସବୁଦିନ ରୋଗୀ । ପିଲାଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇପାରୁନୁ । ପିଲାମାନେ ଆସୁ ନାହାନ୍ତି । ମଝିରେ ମଝିରେ ଫୋନ୍ କରି ଆମ ସମସ୍ୟା

ଶୁଣିବା ପୂର୍ବରୁ ତାଙ୍କ ସମସ୍ୟା କହି ଚାଲୁଛନ୍ତି । ବୁଢ଼ୀ ବିଚାରୀ ସବୁ ଶୁଣି ମନ ଦୁଃଖ କରୁଛି । କାନ୍ଦୁଛି । ନିଜେ ନିଜ କାମ କିଛି କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁନି । ଯାହା ନେଲେ ଠିକ୍ ଭାବେ ଖାଉନି । କହୁଛି କିଛି ସ୍ୱାଦ କେଉଁଥିରେ ନାହିଁ । ସବୁବେଳେ କହୁଛି ମୋ' ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧୁଛି, ଗୋଡ଼ ବିନ୍ଧୁଛି ।

ସେ ଦିନେ ହଠାତ୍ ଶୁଣିଲା ତା' ଭାଇ ଆକ୍ସିଡେଣ୍ଟରେ ମରିଯାଇଛି । ସେହି ଦିନଠାରୁ ସେ କେମିତି ବୋକା ପରି ହୋଇଗଲା । ପ୍ରଥମେ ବିଶ୍ୱାସ କଲା ନାହିଁ । ମାତ୍ର ତାକୁ ବହୁତ ପ୍ରକାର ବୁଝାଇବା ପରେ ସେ ଏକଥା ବିଶ୍ୱାସ କଲା । ମାତ୍ର ମୃତ ଭାଇର ସ୍ମୃତି ତାକୁ ବାରମ୍ବାର ବିଚଳିତ କରୁଥିଲା । ସେହିଦିନଠାରୁ ସେ ଟିକେ ଅନ୍ୟମନସ୍କ ରହୁଥିଲା । ଏକଥା ତ ମୋ' ରିଟାୟାର୍ଡମେଣ୍ଟର ବର୍ଷେ ପୂର୍ବରେ କଥା । ମାତ୍ର ପିଲାମାନେ ଦୂରକୁ ଯିବା ପରେ ଓ ମୋ' ରିଟାୟାର୍ଡ଼ମେଣ୍ଟ ପରେ ତା'ର ଏସବୁ ବ୍ୟବହାର ବଢ଼ିଯାଇଛି ।

ସେତେବେଳକୁ ମୋର ବରାଖିଆ ସରି ମୁଁ ଦୁଇ ମଉସାଙ୍କ କଥାକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଶୁଣୁଥିଲି । ମୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ କହିଲି, ମଉସା ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରାୟତଃ ପରିବେଶ ଓ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପଡ଼ି ଲୋକମାନେ ଏମିତି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଏବେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଔଷଧ ବାହାରିଲାଣି । ମାଉସୀଙ୍କୁ ସେ ଔଷଧ ଦେଲେ ସେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଠିକ୍ ହୋଇଯିବେ । ମଉସା କହିଲେ କାଲି ମୁଁ ତାକୁ ତୁମ ପାଖକୁ ନେଇଯିବି । ତାକୁ ଦେଖି ତା'ଠାରୁ ବୁଝି ଟିକେ ଔଷଧ ଦେବ । ଆମେ ଦୁହେଁ ହଇରାଣ ହେଉଛୁ । ମୁଁ କହିଲି ହଁ ମଉସା ଠିକ୍ ଅଛି କାଲିକି ଆସନ୍ତୁ ଦେଖିବି । ମାଉସୀଙ୍କୁ ଦେଖି ଔଷଧ ଦେଲେ ଔଷଧ ଖୁଆଇବା ଦାୟିତ୍ୱ ଆପଣଙ୍କର । ମଉସା କହିଲେ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ସେ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହୋଇଯିବ ତ ? ମୁଁ କହିଲି ଏବେ ଏସବୁ ରୋଗ ପାଇଁ ବହୁତ ପ୍ରକାର ଔଷଧ ବାହାରିଲାଣି । ଔଷଧ ଖାଇଲେ ସେ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହୋଇଯିବେ । ମାତ୍ର ଔଷଧ ଟିକେ ବେଶିଦିନ ଧରି ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଆଠ ଦଶ ଦିନ ନେଇ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ଭଲ ହେବନି । କୋଡ଼ିଏ ତିରିଶ ଦିନ ଖାଇଲେ ଟିକେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବ । ମାତ୍ର ଔଷଧ ବନ୍ଦ ନ କରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଦରକାର । ଦରକାର ହେଲେ ତାଙ୍କୁ ଔଷଧର ପରିମାଣ ବଢ଼ାଇପାରନ୍ତି । ମାତ୍ର ବହୁ ଦିନ ଧରି ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ମଉସା ପଚାରିଲେ ଏ ଔଷଧ ଖାଇଲେ କିଛି କ୍ଷତି ହେବନି ତ ? ମୁଁ କହିଲି ବେଳେ ବେଳେ ଜଣ ଜଣକଠାରେ ଏହାର କୁପ୍ରଭାବରେ ପାଟି ଶୁଖିଯିବ । ଆଖିକୁ ଜାଲ ଜାଲ

ଦିଶିବ, ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ହେବନି, ଛାତି ଧଡ଼ ଧଡ଼ ହେବ, ହାତ ଥରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ନିହାତି ଜରୁରୀ ।

ଏପରି ରୋଗରେ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ମାନେ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଆନ୍ତି । ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଯେଉଁମାନେ ଏ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ମାନେ ସେମାନଙ୍କ ହତୋତ୍ସାହ ହେବାର କାରଣ କ'ଣ ବୁଝି ରୋଗୀଙ୍କୁ ବୁଝାଇଥାଆନ୍ତି । ଏହାକୁ ସାଇକୋଥେରାପି କହନ୍ତି । ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ପ୍ରତିଦିନ ପଚାଶରୁ ଷାଠିଏ ମିନିଟ୍ ସାଇକୋଥେରାପି ଦିଆଯାଇପାରେ ଓ କିଛିଦିନ ପରେ ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ ଦିଆଯାଏ । ଏ ରୋଗ କିପରି ପୁନର୍ବାର ନ ହେବ ସେଥିପ୍ରତି ପରିବାର ଲୋକ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା ଦରକାର । ଏହାକୁ ଫ୍ୟାମିଲିଥେରାପି କୁହାଯାଏ । ଏହା ପରିବାରର ଏକ ଗୁରୁଦାୟିତ୍ୱ । କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଏ ପ୍ରକାର କେତେଜଣ ରୋଗୀ ଏକାଠି ବସି କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କଲେ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ । ଏହାକୁ ଗ୍ରୁପ୍‌ଥେରାପି ବା ସାମୂହିକ ଚିକିତ୍ସା କୁହାଯାଏ ।

ଶେଷରେ ମୁଁ ମଉସାଙ୍କୁ କହିଲି ଏ ପ୍ରକାର ରୋଗୀର ଉପଶମ ପାଇଁ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ ଅଛି । ଆମେ ସମସ୍ତେ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ରୋଗୀଟି ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହୋଇ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ କରିବ ।

❐ ❐ ❐

ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ

ଡିପ୍ରେସନ୍ କ'ଣ ?

ଆମେମାନେ ସମସ୍ତେ ଅନେକ ସମୟରେ କୌଣସି କଥାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରୁ । ଅନେକ ସମୟରେ ଅଧିକ ଚିନ୍ତା କିମ୍ବା କୌଣସି ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ପଦାର୍ଥ ହଜାଇ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରୁ । ଆତ୍ମୀୟର ମୃତ୍ୟୁ ବା ବିଚ୍ଛେଦରେ କାନ୍ଦୁ । ଆତ୍ମୀୟ, ବନ୍ଧୁ ଓ ପରିବାର ଲୋକମାନଙ୍କ ସହ କୌଣସି ମତପାର୍ଥକ୍ୟ ବା ଭୁଲ ବୁଝାମଣା ହେଲେ ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରୁ । ଯେକୌଣସି କଷ୍ଟକର ପରିସ୍ଥିତି ବା ନୈରାଶ୍ୟରେ ଆମେ ଭାଙ୍ଗିପଡୁ । ଫଳରେ ମାନସିକ ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ହତୋତ୍ସାହ ହୋଇପଡ଼ିବାବେଳେ ଆମ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଓ ବ୍ୟବହାରରେ ବହୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଏ । ଆଖିରୁ ଲୁହ ବୋହିଯାଏ । ଆମେ କାନ୍ଦୁ, ଆମେ କଥା କହିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ହେଉ । ଭୋକ ହୁଏ ନାହିଁ ଓ ଖାଦ୍ୟର କୌଣସି ଭଲ ସ୍ୱାଦ ପାଉ ନାହୁଁ । ଠିକ୍ ଭାବିବା ଓ ଠିକ୍ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । କ'ଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଆମେ ବୁଝିପାରୁ ନାହୁଁ। ଆମେ ଆମର ପୋଷାକ ଓ ଚେହେରା ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ କମାଇଦେଉ । ଆମେ କାମ କରିବାକୁ ଭଲ ପାଉ ନାହୁଁ। ଏପରିକି କାମ କଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଠିକ୍ ରୂପେ କରି ନ ପାରି ଭୁଲ୍ କରିପକାଉ ।

ଆମେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ହରାଉ ଓ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ହେଉ । ଆମକୁ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ଅକ୍ଷୟ, ଅଳସୁଆ, ଆଗ୍ରହହୀନ ଓ ନୈରାଶ୍ୟ ପ୍ରଭୃତି ଆମକୁ ଗ୍ରାସ କରେ । ଆମକୁ ଅପଦାର୍ଥ କରି ଅନ୍ୟର ବୋଝ କରିଦିଏ । ସାଧାରଣତଃ ଏହି ଆବେଗ ବା ଉତ୍ତେଜନା ଖୁବ୍ କମ ସମୟ ପାଇଁ ରହେ । ଆମେ ନିଜକୁ ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱାଭାବିକ କରିଦେଉ । କ୍ଷତି ହୋଇଥିବା ବା ଦୁଃଖପୂର୍ଣ୍ଣ କଥାକୁ ଭୁଲିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁ । କାନ୍ଦିବା ବନ୍ଦ କରି ଦେଉ । ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ କାନ୍ଦିବାଦ୍ୱାରା କିଛି ହେବ ନାହିଁ । ତେଣୁ ପୁଣି ବିଚାରକ୍ଷମ ହୋଇଯାଉ । ଏହି ସମୟରେ ବନ୍ଧୁ ଓ ଆତ୍ମୀୟମାନଙ୍କର ଆଶ୍ୱାସନା, ସହାନୁଭୂତି ଓ ସାହାଯ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ଠିକ୍ ବାଟକୁ ଆଣିବାରେ ସହାୟ ହୁଏ ।

ସମୟକ୍ରମେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅବସ୍ଥା ଭଲ ଆଡ଼କୁ ଗତି କରେ । ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଦୁର୍ବଳମନା ହୋଇଥାଏ, ତା'ର ବହୁତ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ, ଜଟିଳ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ

ବାରମ୍ବାର ଦେଖାଦିଏ ଏବଂ ସେ ଯଦି ଠିକ୍ ସମୟରେ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନ ଓ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ସହାନୁଭୂତି ନ ପାଏ ତାହା ହେଲେ ଏହା ତା' ମନରେ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇ ରହିଯାଏ । ସେହି ଲୋକଟି କଷ୍ଟ ପାଏ ଓ ନିଃସହାୟ ବୋଧକରେ ।

ହତୋତ୍ସାହ ବା ବିଷାଦ ଏକ ସାର୍ବଜନୀନ ବିଷୟ । ଏହା ଯେକୌଣସି ବୟସର ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ । ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ କଥା କହି ନ ଥାଆନ୍ତି ସେମାନେ କାନ୍ଦନ୍ତି, ମାନ୍ଦା ହୋଇ ଖାଇବାକୁ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାନ୍ତି ନାହିଁ ବା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଇ ତାଙ୍କର ଦୁଃଖ ପରିପ୍ରକାଶ କରିଥାଆନ୍ତି । ବୟସ୍କମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଉପାୟରେ ଏହା ପ୍ରକାଶ କରିଥାଆନ୍ତି । କେତେକ କଥାରେ ଓ ବଡ଼ ପାଟିରେ କାନ୍ଦି, କେତେକ ଚୁପ୍ ରହି ଏହା ପ୍ରକାଶ କରିଥାଆନ୍ତି ।

ଦୁଃଖର ପ୍ରକାଶ ପ୍ରଣାଳୀ ଗୋଟିଏ ଦେଶଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଦେଶ ଓ ଗୋଟିଏ ସଂସ୍କୃତିଠାରୁ ଅନ୍ୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ପ୍ରଭେଦ ଦେଖାଯାଏ । କେତେକ ସଂସ୍କୃତିରେ ପୁରୁଷମାନେ କାନ୍ଦିବାର ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ; ତେଣୁ ସେମାନେ ଅନ୍ୟ ଉପାୟରେ ଏହା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସମାଜରେ ଦୁଃଖ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ପ୍ରଥା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅଛି । ଏକପ୍ରକାର ସମାଜରେ ଲୋକମାନେ ଲୁହ ଗଡ଼ାନ୍ତି, ଦୁଃଖପୂର୍ଣ୍ଣ ଗୀତ ଗାଆନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କ ଛାତିକୁ ହାତରେ ପ୍ରହାର କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ଏକପ୍ରକାର ସମାଜରେ ଲୋକମାନେ କଳା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି ଦୁଃଖରେ ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ରହନ୍ତି ।

ବିଷାଦର ପରିମାଣ ଦୁଃଖର କାରଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଯଦି ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ଅଳ୍ପ ହୋଇଥାଏ, ତା'ହେଲେ ବିଷାଦ ଅଳ୍ପ ହୁଏ ଓ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଚାଲିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ଏହା ଅଧିକ ଭୟଙ୍କର ବା ଆଶାତୀତ ହୋଇଥାଏ, ତା'ହେଲେ ବିଷାଦ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ହୁଏ, ତାହା ବହୁଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହେ ।

ବିଷାଦ କେତେବେଳେ ରୋଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ ?

ଆପଣମାନେ ଜାଣିଲେ ଯେ ବିଷାଦ ଏକ ସାଧାରଣ ଓ ସାର୍ବଜନୀନ ଘଟଣା । କିନ୍ତୁ ଏହା କେତେବେଳେ ରୋଗ ରୂପେ ଦେଖାଦିଏ ?

(୧) ମନୁଷ୍ୟ ଯେତେବେଳେ ଭୟଙ୍କର ଭାବରେ ଦୁଃଖୀ ରହେ ବା ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ ।

(୨) ଯେତେବେଳେ ତା'ର ବିଷାଦ ଯୋଗୁଁ ସେ ତା'ର ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

(୩) ଯଦି ବିଷାଦ ଅସାଧାରଣ ଭାବରେ ବହୁଦିନ ଲାଗିରହେ ।

(୪) ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଶା କରୁଥିବା ସାହାଯ୍ୟ, ସହାନୁଭୂତି ପରିବାରର ଲୋକ ବା ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କଠାରୁ ନ ପାଏ ସେ ନିଃସହାୟ ହୋଇଯାଏ ।

(୫) ସାମାନ୍ୟ କାରଣରୁ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ।

(୬) କୌଣସି କାରଣ ନ ଥାଇ ବିଷାଦ ହେଲେ ।

(୭) ମନୁଷ୍ୟର ବିଷାଦ ସମୟରେ ପରିବାରର ଲୋକ ତାକୁ ଆହୁରି ଅଧିକ ସମସ୍ୟାରେ ପକାଇଲେ ।

(୮) ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାର ଇଛା ବାରମ୍ବାର ହେଲେ ।

(୯) ଯଦି ସେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବ ।

(୧୦) ଯଦି ତାହାର କଥାବାର୍ତ୍ତା ଓ ବ୍ୟବହାର ଅସଂଗତ, ଅସାଧାରଣ ଓ ଅପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ଜଣାପଡ଼େ ।

ଏହିସବୁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବିଷାଦ କ୍ରମେ ରୋଗ ଆଡ଼କୁ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ବ୍ୟକ୍ତିସହ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଯତ୍ନର ସହ ତା'ର ଯତ୍ନ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେମାନେ ତା'ର ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ, ପୋଷାକପତ୍ର ଓ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବେ । ତା'ର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ତାକୁ ଉତ୍ସାହିତ ଓ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଦରକାର । ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ବା ଅନ୍ୟ ଯେକୌଣସି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ତାଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ତାକୁ ରଖି ଚିକିତ୍ସା କରାଇବେ ।

ବିଷାଦର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର :

ସାଧାରଣ ଘଟଣା ଏବଂ ଭୟଙ୍କରତା ଦେଖି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ବିଷାଦର ପ୍ରକାର ଭେଦ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିଥାଆନ୍ତି । ଯଦିଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଷାଦତାରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଔଷଧ କାମ କରେ ତଥାପି ଏହାର ପ୍ରକାରଭେଦ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(୧) ପରିବେଶରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ବିଷାଦକୁ 'ରିଆକ୍ଟିଭ ଡିପ୍ରେସନ୍'

(୨) ମସ୍ତିଷ୍କରେ ନୀରସ ନିଃସୃତଜନିତ ବିଷାଦକୁ 'ଏଣ୍ଡୋଜିନସ୍ ଡିପ୍ରେସନ୍' କୁହାଯାଏ ।

(୩) ଯଦି ବିଷାଦ ଖୁବ୍ କମ୍ ବା ପରିମିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ତା'ର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ସହ ଖାପ ଖୁଆଇପାରେ ତା'ହେଲେ ଏପ୍ରକାର ବିଷାଦକୁ 'ନ୍ୟୁରୋଟିକ ଡିପ୍ରେସନ' କୁହାଯାଏ ।

(୪) ଭୟଙ୍କର ଭାବରେ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ଚାରିପାଖରେ କ'ଣ ଘଟୁଥିବା ବା ଘଟିବାକୁ ଥିବା ବିଷୟ ଜାଣିପାରୁ ନ ଥାଏ, ତା'ହେଲେ ତାହାକୁ 'ସାଇକୋଟିକ ଡିପ୍ରେସନ' କହନ୍ତି ।

ଲକ୍ଷଣ :

(୧) ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରିବା, ମାନ୍ଦା ଲାଗିବା

(୨) ଅସ୍ଥିର କ୍ଳାନ୍ତି ଓ ନିରୋଳା ଅନୁଭବ କରିବା

(୩) କାନ୍ଦ ଲାଗିବା, କାନ୍ଦିବା

(୪) ଯେକୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଆଗ୍ରହ କମିବା, ଅଳସୁଆ ଲାଗିବା

(୫) ଭୋକ ନହେବା, ସ୍ୱାଦ ଅନୁଭବ ନ କରିବା

(୬) ନିଦ ନ ହେବା, ନିଦରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟିବା

(୭) ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା, ଦେହ ଘୋଳାବିନ୍ଧା ହେବା

(୮) ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିବା, ମୁଣ୍ଡ ଭାରି ଭାରି ଲାଗିବା ବା ମୁଣ୍ଡର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଅନୁଭବ ହେବା ।

(୯) ଯୌନକାର୍ଯ୍ୟରେ ଆଗ୍ରହ କମିବା ଏବଂ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେବା

(୧୦) ନିରାଶାବାଦୀ ହେବା

(୧୧) ନିଜକୁ ଛୋଟ ମନେ କରିବା ଯଥା-ମୁଁ ଅପଦାର୍ଥ, ମୂଲ୍ୟହୀନ, ମୋଦ୍ୱାରା କିଛି ହେବ ନାହିଁ ।

(୧୨) ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ହେବା ଓ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

(୧୩) ସେ ଜଣେ ଦୋଷୀ ଓ ଖରାପଲୋକ ଏବଂ ସେ ଦଣ୍ଡ ପାଇବା ଦରକାର ବୋଲି ମିଥ୍ୟା ଓ ଦୃଢ଼ ଧାରଣା ଦେବା ।

(୧୪) ଅତ୍ୟଧିକ ଆଶାଶୂନ୍ୟ ହେବା ଓ ମୂଲ୍ୟହୀନ ଅନୁଭବ ହେବା ।

(୧୫) ଭବିଷ୍ୟତ ଅନ୍ଧକାର ଦିଶିବା ।

(୧୬) ଅନେକ ସମୟରେ ପିଲାଙ୍କ ପରି ଏକଜିଦିଆ ହେବା ଓ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ହେବା ।

(୧୭) ନିଜ ଦେହ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅବହେଳା କରିବା ଓ ସଫାସୁତୁରା ନ ରହିବା ।

ବ୍ୟକ୍ତି ମାନ୍ଦା ଦେଖାଯାଏ । ତା'ର ସ୍ୱର ଭାରି ଭାରି ଜଣାଯାଏ । ସେ ସେହି ସମୟରେ ଅସ୍ଥିର ହୁଏ । ତା'ର ପାଟି ଶୁଖିଯାଏ ଓ ଦେହ ଥରେ । ସେ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ହୁଏ ଓ ସେ ତା'ର ସମ୍ପର୍କୀୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ରାଗେ ଓ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର କଲେ କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣତଃ ସେ ନରମ ଓ ମାନ୍ଦା ରହେ ।

କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଏହା ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟ ପାଇଁ ରହିଥାଏ । ଯଦି ସେମାନେ ଅବସ୍ଥାକୁ ସୁଧାରି ନିଅନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ପାଆନ୍ତି ତା'ହେଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ କମିଯାଏ । କେତେକ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଏହା ବେଶି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହେ ଓ ସେମାନେ ଏ ରୋଗଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବୋଝ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ।

ଡିପ୍ରେସନର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ନ ଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପରିବାରର ଲୋକ ଏହା ଜାଣିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ଲୋକ ହଠାତ୍ ମାନ୍ଦା ହୋଇଯିବା, କିଛି କାମ ନ କରିବା, ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରିବା, ଦୁର୍ବଳ ଲାଗୁଛି, ଦେହ ହାତ ବିନ୍ଧୁଛି, ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଛି, ଅଳସ ଲାଗୁଛି ଓ ଅସ୍ୱସ୍ତି ଲାଗୁଛି ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ କରିବା ଦେଖି ପରିବାରର ଲୋକ ବିଚଳିତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଏଗୁଡ଼ିକ ସବୁ ସାଧାରଣ ଚିକିତ୍ସାରେ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ । ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ସେମାନଙ୍କୁ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଗୁଣିଗାରେଡ଼ି କରିଛି, ଭୂତ ବା ଡାହାଣୀ ଗ୍ରାସିଛି । ତେଣୁ ସେମାନେ ଗୁଣିଆ ପାଖକୁ ନିଅନ୍ତି ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଦେବଦେବୀ ପାଖକୁ ନେଇ ପୂଜା ଅର୍ଚ୍ଚନା କରନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ରୋଗ ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ ଓ ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଯାଏ ସେମାନେ ନିଜ ଭାଗ୍ୟକୁ ନିନ୍ଦା କରନ୍ତି । ଏ ପ୍ରକାର ରୋଗୀ ସବୁ କାମ ବନ୍ଦ କରିଦିଏ । ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ବସିରହେ, ଅସ୍ଥିର ହୁଏ, ତଳଉପର ହୋଇ ଚାଲୁଥାଏ । ସେ ନିରୋଳାରେ ରହିବାକୁ ଭଲ ପାଏ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କଥା ତାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ । ସେ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ କଥା କହେ ନାହିଁ ଓ ନିରବ ରହେ । ରାତିରେ ୨ଟା ୩ଟା ବେଳକୁ ଉଠିପଡ଼େ । ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରେ । ଦିନ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେ ଭଲ ଅନୁଭବ କରେ । ସେ ତା'ର ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଏପରିକି ଯୌନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଆଗ୍ରହ କମିଯାଏ । ସେ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ବୋଲି ଭାବେ ଓ ନିଜକୁ ନିନ୍ଦା କରେ । ସେ ନିରାଶ୍ରୟ ଓ ଆଶାଶୂନ୍ୟ ଅନୁଭବ କରେ । ସେ ଭାବେ ମରିଯିବା ଭଲ ଓ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଅନେକ ସମୟରେ ଏହା ଏତେ ଭୟଙ୍କର ହୋଇଯାଏ ଯେ ତାକୁ କିଏ ଗାଳି ଦେଉଥିବାର ସ୍ୱର ଶୁଭେ ଓ ଭୟ ପାଏ । ସେ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଯେ ସେ ଜଣେ ଦୋଷୀ । ସେ ନିଜକୁ ବା ଅନ୍ୟକୁ ହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।

କାରଣ :

(୧) ଆତ୍ମୀୟମାନଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ବା ବିଚ୍ଛେଦ

(୨) ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ଓ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଜିନିଷ ହରାଇବା

(୩) ଧନ, ସମ୍ପତ୍ତି, ମାନସମ୍ମାନ ହରାଇବା

(୪) ଆର୍ଥିକ ଅଭାବ, ଦାରିଦ୍ର୍ୟ, ନିଯୁକ୍ତି ନ ପାଇବା

(୫) ପରୀକ୍ଷାରେ, ବ୍ୟବସାୟରେ ବା ଯେକୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅକୃତ କାର୍ଯ୍ୟ ହେବା

(୬) ପରିବାରର ଲୋକ ସହ ଓ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହ କଳି ଲାଗିବା ବା ଭୁଲ ବୁଝାମଣା ହେବା ।

(୭) ପ୍ରେମଜନିତ ବ୍ୟାପାରରେ ନୈରାଶ୍ୟ ହେବା

(୮) ସବୁବେଳେ ସବୁ କାମରେ ନୈରାଶ୍ୟ ବା ହତୋତ୍ସାହ

(୯) ବହୁଦିନ ଧରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖରାପ ରହିବା

ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କହନ୍ତି ଯେ ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଜୈବ ରାସାୟନିକ ଅସନ୍ତୁଳନ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଏହା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ୩୦ ବର୍ଷ ପରେ ଦେଖାଯାଏ । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ଋତୁସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହେବା ସମୟରେ ଏହା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଜୈବରସ କ୍ଷରଣର ହ୍ରାସ ଏହି ସମୟରେ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ଏହି ଜୈବରସର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହିଁ ରୋଗ ପାଇଁ ଦାୟୀ ।

ମୃତ୍ୟୁ ବା ବିଚ୍ଛେଦ ଯୋଗୁଁ ବିଷାଦ ହେବା :

ହଠାତ୍ କୌଣସି ଆତ୍ମୀୟର ମୃତ୍ୟୁ ବା ବିଚ୍ଛେଦ ଆମକୁ ଦୁଃଖ ଦେଇଥାଏ । କୌଣସି ଆତ୍ମୀୟର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି ବୋଲି ହଠାତ୍ ଶୁଣିଲେ ଆମେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁ ନାହିଁ । ଆମେ ଏପରି ହୋଇ ନ ପାରେ ବୋଲି କହି ମନା କରୁ । କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ ଆମେ ତାହାକୁ ଅତର୍କିତ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିନେଉ । ଆମେ ବାକ୍‌ଶକ୍ତି ହରାଉ । ଆମ ଦେହ ଥରେ, ଆମ୍ଭେ ଠିଆ ହେବାକୁ ଦୁର୍ବଳ ମନେ କରୁ । ଆମେ କିଛି ଭାବିପାରୁ ନାହିଁ ଓ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇପାରୁ ନାହିଁ । ଆମେ କାନ୍ଦୁ । ଆମେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିରାଶ୍ରୟ ଓ

ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରୁ । ପ୍ରାଥମିକ ଆଘାତ ଅଳ୍ପ କମିଗଲେ ଆମେ ଅସ୍ୱସ୍ତି ବା ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ଳାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରୁ । ଆମେ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ପଡ଼ିଲା ପରି ପଡ଼ିରହୁ । ମୃତ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ମୃତି ଆମ ମନ ଭିତରେ ପୂରିରହେ । ତା'ର ପ୍ରତିବିମ୍ବ ଆମ ମୁଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ ଖେଳିବୁଲେ । ଆମେ ତା ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁ । ସମୟେ ସମୟେ ଆମ ଅନୁଭବ କରୁ ଯେ ମୃତ ବ୍ୟକ୍ତି ଆମ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଛି । ଅନେକ ସମୟରେ ସନ୍ଦେହ କରୁ ଯେ ମୃତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇ ନାହିଁ, ତେଣୁ ଡାକ୍ତର ଓ ନର୍ସଙ୍କୁ ନିନ୍ଦା କରୁ । ଆମ ନିଦ୍ରାରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟେ ଓ ଆମେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେଉ ନାହୁଁ ।

ସାଧାରଣତଃ ଏ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାଘାତ ୪ ସପ୍ତାହରୁ ୮ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହେ ଓ ଏହା ମଧ୍ୟରେ ଆମେ ନିଜକୁ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦେଇ ନୂଆ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ଖାପ ଖୁଆଇନେଉ । ଯଦି ଏ ପ୍ରକାର ଦୁଃଖ ୬ ମାସ ପରେ ମଧ୍ୟ ହେଉଥାଏ ତା'ହେଲେ ଏହା ଅସାଧାରଣ ହୋଇଯାଏ । ଆମେ ଏ ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପ୍ରଥମରୁ ଚିହ୍ନିପାରିବା, ସେମାନେ ଅସାଧାରଣ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟର ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ସେମାନେ ଦୁଃଖ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ରାଗ ଓ ଅସ୍ୱଚ୍ଛ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ଶୁଅନ୍ତି ନାହିଁ, ମାନ୍ଦା ବା ନିରବ ରହନ୍ତି । ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନେ ଚାହୁଁ ନ ଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି ଓ ଅସ୍ଥିର ହୁଅନ୍ତି । ମୃତ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁପ୍ରକାର ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିଲା ସେହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି ଓ ସେଥିପାଇଁ ବହୁତ ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ଶେଷରେ ସର୍ବସ୍ୱାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ସେମାନେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି ଓ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଉଦ୍ୟମ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ଭାରି ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହୁଅନ୍ତି, ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତି ଭୋଗ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ରାଗୀ ଓ ହିଂସ୍ର ହୋଇପାରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର । ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଦୁଃଖକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଶିଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆରମ୍ଭ କିପରି ହୁଏ ?

ସାଧାରଣତଃ ବିଷାଦ ରୋଗରେ ପରିଣତ ହେବା ପାଇଁ ଅନେକ କାରଣ ରହିଛି । ଏଗୁଡ଼ିକ ବଂଶଗତ କାରଣ, ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, ତା'ର କଷ୍ଟ ସହିବାର ଶକ୍ତି ଏବଂ ପରିବାର ଲୋକ ଓ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ପାଉଥିବା ସାହାଯ୍ୟ ଓ ସହାନୁଭୂତି, ସମସ୍ୟାର ପ୍ରକୃତି ଓ ଗୁଣ ଏବଂ ତାହା କିପରି ଘଟିଲା ପ୍ରଭୃତି କାରଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

ଏହା ବଂଶଗତ କି ?

ମାନସିକ ବିଷାଦ (Depression) : କେତେକାଂଶରେ ବଂଶଗତ ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ହୋଇଥାଏ ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଏହି ରୋଗ ହେବାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ଯେତେବେଳେ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବ ବା ରୋଗ ଆଡ଼କୁ ଗତି କରୁଥିବ ସେତେବେଳେ ରୋଗୀକୁ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଖକୁ ନେବା ଉଚିତ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଉପଦେଶକୁ ଯତ୍ନର ସହିତ ମାନିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାଙ୍କ ସହିତ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସହଯୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା ତଥା-ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା, ବିଜୁଳି ଚିକିତ୍ସା, ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସା, ପାରିବାରିକ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଦଳଗତ ଭାବେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପ୍ରଭୃତି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଣାଳୀ ରହିଛି । ଡାକ୍ତରମାନେ ଏକ ସମୟରେ ଏକରୁ ଅଧିକ ପ୍ରକାର ପ୍ରଣାଳୀଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରିପାରନ୍ତି ।

୧. ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା :

ବର୍ତ୍ତମାନ ଏପ୍ରକାର ରୋଗ ନିରୋଧ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବଟିକା ଓ କ୍ୟାପସୁଲ ବାହାରିଛି । ଇମିପ୍ରାମିନ, ଆମିଟ୍ରିପ୍ଟିଲିନ୍ ପ୍ରଭୃତି ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ଏ ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧ ପାଇଁ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଔଷଧ । ଏହା ସହିତ ଆଧୁନିକ ଔଷଧମାନ ଯଥା-ସିଟାଲୋପ୍ରାମ୍, ଏସ୍-ସିଟାଲୋପ୍ରାମ୍, ଭେନ୍‌ଲାଫେକ୍ସିନ୍, ମିଟ୍ରାଜେପିନ୍, ଫ୍ଲୁଅକ୍ସିଟିନ୍, ପାରକ୍ସିଟିନ୍ ଆଦି ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ମାତ୍ର ଆଠ ଦଶଟି ଦିନ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କଲେ ରୋଗର କୌଣସି ପ୍ରକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇ ନ ପାରେ, ମସ୍ତିଷ୍କ ମଧ୍ୟରେ କାମ କରିବାକୁ ଔଷଧ ସମୟ ନେଇଥାଏ । ତେଣୁ ରୋଗୀ ଓ ପରିବାରର ଲୋକ ରୋଗୀ ଔଷଧ ଖାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଭଲ ହୋଇଯିବାର ଆଶା ନ କରିବା ଉଚିତ । ଅନ୍ତତଃ ପନ୍ଦରଦିନ ଔଷଧ ଖାଇସାରିବା ପରେ ଡାକ୍ତର ରୋଗୀର ଅବସ୍ଥା ଦେଖି ଯଦି ଦରକାର ପଡ଼େ ଔଷଧ ପରିମାଣ ବଢ଼ାଇ ପାରନ୍ତି । ଯଦି ରୋଗୀ ଭଲ ଭାବରେ ନ ଶୁଏ ତା'ହେଲେ ସେ ନିଦ ଔଷଧ ଦେଇପାରନ୍ତି ।

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ରୋଗୀ ନିୟମିତ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ଔଷଧ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଔଷଧର ପରିମାଣ କମାଇବା ବା ବନ୍ଦ କରିବା ଉଚିତ ।

କେତେକ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଏ ଔଷଧର କୁପରିଣାମସ୍ୱରୂପ ପାଟି ଶୁଖିଯିବା, ଆଖିକୁ ଜାଲଜାଲିଆ ଦିଶିବା, ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ବଢ଼ିଯିବା, ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ନ ହେବା, ହାତ ପ୍ରଭୃତି

ସାମାନ୍ୟ ଥରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଦେଖାଯାଏ । ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ଓ ଏହା ଅଳ୍ପ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରହୁଏ । ତେଣୁ ଔଷଧ କମାଇବା ବା ବନ୍ଦ କରିବା ଅନାବଶ୍ୟକ । ଏହି ସମୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଇବା ଓ ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଫଳ ପ୍ରଚୁର ଖାଇବା ଦରକାର । ଯଦି ଏହି କୁପରିଣାମ ଅଧିକ ହୁଏ ତା'ହେଲେ ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଦରକାର ।

ସାଧାରଣତଃ ଏ ଔଷଧ କେତେ ମାସ ବା ବର୍ଷାଧିକ ଦିଆହୁଏ ।

୨. ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ଚିକିତ୍ସା (Psychotherapy) :

ରୋଗୀ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରି ତା'ର ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ପଚରାଉଚୁରା କରିବା ଉଚିତ । ରୋଗୀକୁ ତା'ର ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ, ନୈରାଶ୍ୟ ଏବଂ ସେ କ'ଣ ପାଇଁ ଚିନ୍ତିତ ରହିଛି ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟ ବୁଝାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ତାକୁ ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଓ ସୀମା ବିଷୟରେ ବୁଝାଇବା ଦରକାର । ସେ ମଧ୍ୟ କିପରି ନିଜକୁ ପରିସ୍ଥିତି ସହ ଖାପ ଖୁଆଇ ଜୀବନରେ ବାସ୍ତବତା ପ୍ରତି ସଜାଗ ରହିବ ତାହା ମଧ୍ୟ ତାକୁ ବୁଝାଇବା ଉଚିତ । ସେ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ସାହାଯ୍ୟ, ସହାନୁଭୂତି, ଉପଦେଶ ଓ ଉତ୍ସାହ ତାକୁ ଦେବା ଦରକାର । ଫଳରେ ସେ ତା' ଉପରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ପାର ହୋଇପାରିବ । ଏହା ହିଁ ହେଉଛି ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସା ବା ସାଇକୋଥେରାପି । ସାଧାରଣତଃ ଯଦି ଦରକାର ପଡ଼େ ପ୍ରତିଦିନ ୪୫ ମିନିଟ୍‌ରୁ ୬୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଇକୋଥେରାପି ଦିଆଯାଏ ଓ ପରେ ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ ଦିଆଯାଏ ।

୩. ପାରିବାରିକ ଚିକିତ୍ସା (Family Therapy) :

ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ବହୁ ଗୁରୁଦାୟିତ୍ୱ ରହିଛି । ସେମାନେ ରୋଗୀର ସମସ୍ୟା ବୁଝିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏହାର ସମାଧାନ କରିବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହଯୋଗ ଓ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ସହ ରୋଗୀକୁ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ଓ (ମାନସିକ ବିଷାଦ) କିପରି ପୁନର୍ବାର ନ ହେବ ସେଥିପ୍ରତି ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୪. ସାମୂହିକ ଚିକିତ୍ସା (Group Therapy) :

ଯେଉଁମାନେ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ବା କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଏପ୍ରକାର ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାଧାରଣତଃ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସମସ୍ୟା ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ । ତେଣୁ ସମାନ ଅବସ୍ଥା ଭୋଗିଥିବା ଏକତ୍ର ବସି ପରସ୍ପର ସହ ଆଲୋଚନା କରି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ବିଷୟ ସ୍ଥିର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାକୁ 'ଗ୍ରୁପ୍‌ଥେରାପି' କୁହାଯାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ଛ'ରୁ ଦଶ ଜଣ ଏପ୍ରକାର ରୋଗୀ ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଏକାଠି ହୋଇ ଆଲୋଚନା କରିବା ଦରକାର । ଆମ ଦେଶରେ ଏପ୍ରକାର ପ୍ରଣାଳୀ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ।

୫. ବିଜୁଳି ଚିକିତ୍ସା ବା ଇ.ସି.ଟି. (ECT) :

ଇ.ସି.ଟି. ଦୁଇ ଦିନରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଦିଆଯାଏ । ଡିପ୍ରେସନ ପ୍ରତିରୋଧକ ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ଇସିଟି ସହିତ ଦିଆଯାଏ । ଇ.ସି.ଟି.ରେ କୌଣସି କୁପରିଣାମ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଣାପଡ଼ି ନାହିଁ ।

ଆପଣମାନେ କ'ଣ କରିପାରିବେ ?

ଆପଣ ଯଦି ଜାଣିପାରନ୍ତି ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଏପ୍ରକାର ରୋଗଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଛି-

(୧) ତାକୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଖକୁ ନିଅନ୍ତୁ ।

(୨) ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ବାଧ୍ୟ କରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନିୟମିତ ନିଅନ୍ତୁ ।

(୩) ଦୟାଶୀଳ ହୋଇ ରୋଗୀସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ । ତାହାର ଅନୁଭବ ଓ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଧରି ଶୁଣନ୍ତୁ ।

(୪) ତାଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହ ଦିଅନ୍ତୁ । ତାଙ୍କୁ ପ୍ରବୋଧ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ଆଗକୁ ଭଲ ଦିନ ଆସୁଛି ଓ ହସି ହସି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

(୫) ତାହାଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପ୍ରତି ଯତ୍ନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

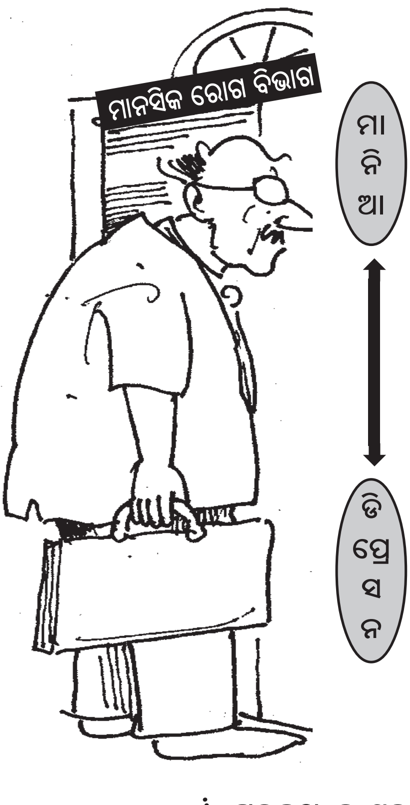
(୬) ଯଦି ରୋଗୀ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଥାଏ ଓ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥାଏ ତା'ହେଲେ ତା'ପ୍ରତି ସଯତ୍ନ ରହି ସର୍ବଦା ଜଗି ରହନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ଏକୁଟିଆ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ଏହା ସମ୍ଭବ ନ ହୁଏ ତା'ହେଲେ ତାଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ ।

(୭) ମନେ ରଖନ୍ତୁ ମାନସିକ ବିଷାଦ ରୋଗ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

● ● ●

ମାନିଆ
(Mania)
(ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲତା, ଉନ୍ମାଦ)

ମୁଁ ହାଇଦ୍ରାବାଦରେ ଥାଏ । ସକାଳୁ ସକାଳୁ କଲିଂ ବେଲ୍‌ଟା ଶୁଣି ମୁଁ ନିଦ ମଳ ମଳ ଆଖିରେ କବାଟ ଖୋଲି ଦେଖିଲି ମୋର ଜଣେ ସଂପର୍କୀୟ ଦାଦା ଆସି ପହଞ୍ଚିଛନ୍ତି । ହାତରେ ଗୁଡ଼ାଏ ଜିନିଷ । ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ଭିତରକୁ ଡାକିଲି । ସୋଫାରେ ବସିଲେ । ଭାରି ଖୁସି ଗପ କରୁଥାଆନ୍ତି । ମୁଁ ମୁହଁ ଧୋଇ ନ ଥାଏ । କହିଲି ଦାଦା, ତୁମେ ଟିକେ ବସ ମୁଁ ମୁହଁ ହାତ ଧୋଇ ଆସେ । ସେ ଟିଭିଟାକୁ ଫୁଲ ଭଲ୍ୟୁମ୍ ଦେଇ ବସିଲେ । ମୁଁ ହାତ ମୁହଁ ଧୋଇ ଦୁଇ କପ୍ ଚା ହାତରେ ଧରି ଆସିଲି । ତାଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ କପ୍ ବଢ଼ାଇ ଦେଲି ଓ ଗୋଟିଏ କପ୍ ମୁଁ ପିଇଲି । ଚା'ରୁ ଟିକିଏ ପିଇ ସେ ହୋ ହୋ ହୋଇ ହସି କହିଲେ ଚା'ଟା ଖୁବ୍ ବଢ଼ିଆ ହୋଇଛି-ବୁଝିଲୁ ? ତୁ କେବେ ଚା' କରି ଶିଖିଲୁ ? ମୁଁ କହିଲି ମୁଁ ଏବେ ସବୁ ଶିଖିଯାଇଛି । ସେ ଓଡ଼ିଶାରୁ ଆଣିଥିବା ପୁଳାଏ କଡ଼ାପାନ ତାଙ୍କ ପକେଟରୁ କାଢ଼ିଲେ । ମୋ ଆଡ଼କୁ ଖଣ୍ଡିଏ ବଢ଼ାଇ ଦେଲେ । ମୁଁ ମନା କଲି । କହିଲି ଏବେ ଆଉ ମୁଁ ପାନ ଖାଉନି । ସେ ବହୁତ ବାଧ କଲେ । କହିଲେ ତୋ ପିଲାବେଳ କଥା ମୋର ମନେ ପଡୁଛି । ତୁ କେମିତି ସମସ୍ତଙ୍କୁ



ଲୁଚାଇ ମୋ'ଠାରୁ ପାନ ନେଇ ଖାଉଥିଲୁ । ହସି ହସି ଖଣ୍ଡେ ପାନ ନିଜେ ପାଟିରେ ପୂରାଇ ମୋ ପାଟିରେ ଖଣ୍ଡେ ପକାଇ ଦେଲେ । ତାଙ୍କ ଚାଲିଚଳଣି ଦେଖି ମତେ କେମିତି କେମିତି ଲାଗିଲା । ମୁଁ ଭାବିଲି ମଝିରେ ଥରେ ଏମିତି ସେ ବହୁତ ଉନ୍ମାଦ ହେଉଥିଲେ । ତାଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ସାଙ୍ଗମାନେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇ ଔଷଧ ଦେଇଥିଲେ । କମି ଯାଇଥିଲା । ପୁଣି ବୋଧେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଛି ।

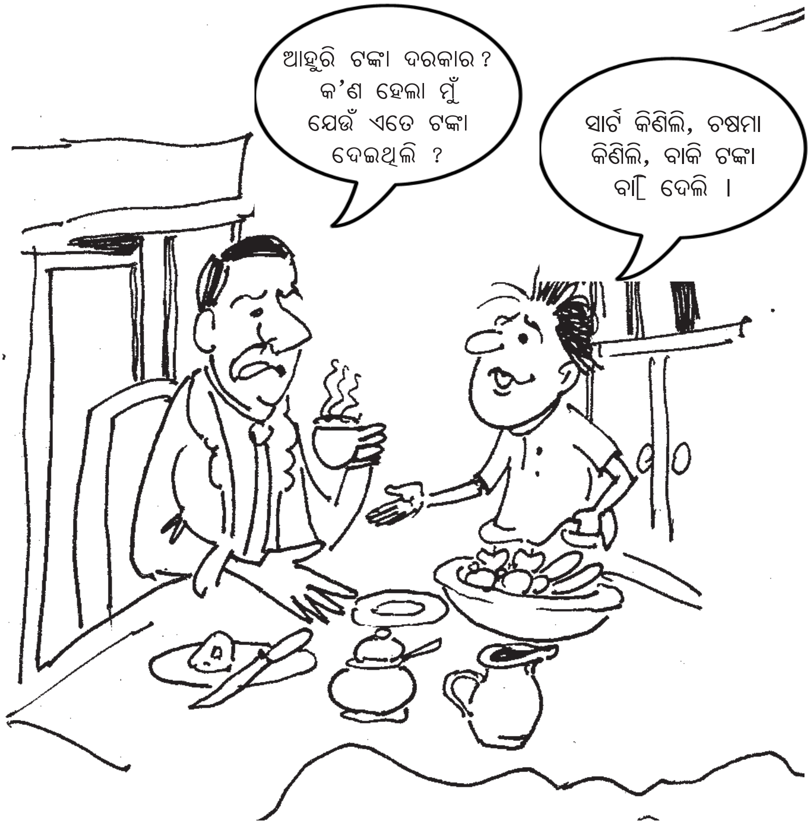
କିଛି ସମୟ ପରେ ଦାଦା ତାଙ୍କ ବ୍ୟାଗ ଖୋଲି ଦେଖାଇଲେ ମୋ ପାଇଁ କଟକରୁ କ'ଣ କ'ଣ ଆଣିଛନ୍ତି । ମୁଁ ଦେଖି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଗଲି । କିଲେ, ଦୁଇକିଲୋ ଭଲ ମିକ୍ସର, ମୋ ପାଇଁ ଦାମୀ ଶାର୍ଟ, ଗଞ୍ଜି, ଗୋଟିଏ ରିଷ୍ଟ ୱାଚ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଅନେକ ଜିନିଷ ଆଣିଛନ୍ତି । ମୁଁ କହିଲି ଦାଦା ଏତେ ଦାମିକିଆ ଜିନିଷ ସବୁ କାହିଁକି ଆଣିଲ । ତୁମେ ଚାକିରି ଛାଡ଼ିଦେଲଣି । ଆଉ ଏ ବାଜେ ଖର୍ଚ୍ଚ କାହିଁକି କରୁଛ ? ସେ ଖାଲି ହେଁ ହେଁ ହୋଇ ହସିଲେ ।

ପରଦିନ ସକାଳୁ ସକାଳୁ ଦେଖିଲାବେଳକୁ ଦାଦା ଫୋନ୍‌ଟା ଧରି କାହା ସାଙ୍ଗରେ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଗପି ଚାଲିଛନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ୮ଦିନ ମୋ ପାଖରେ ରହିଲେ । ଏମିତି ଯାଡୁସାଡୁ ଖର୍ଚ୍ଚ କଲେ । ସକାଳୁ ସକାଳୁ ଫୋନଟା ଧରି ବସିଲେ । ମୁଁ ପଚାରିଲି ଦାଦା ତୁମକୁ କ'ଣ ନିଦ ହେଉନି କି ? ସେ କହିଲେ, ହଁ ମତେ ରାତିରେ ନିଦ ହେଉନି । ରାତି ତିନିଟା ଚାରିଟା ବେଳକୁ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଯାଉଛି । ମୁଁ ଖାଲି ଏପଟ ସେପଟ ହେଉଛି ।

ମୁଁ ଜାଣିଲି ଏହା ଉନ୍ମାଦ ବା ମାନିଆ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ । ତେଣୁ ତାଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଔଷଧ ଦେଲି ।

ପରଦିନ ମୋ ଭାଇ ସହିତ ଫୋନରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଉଥିଲି । କଥାବାର୍ତ୍ତା ଛଳରେ ଦାଦାଙ୍କ କଥା କହିବାରୁ ମୋ ଭାଇ କହିଲା ଆମ ସାଙ୍ଗରେ ଦୀପୁ ବୋଲି ଯେଉଁ ପିଲାଟା ଖେଳୁ ନ ଥିଲା ସେ ପରା ନିଜକୁ ବହୁତ ସୁନ୍ଦର ବୋଲି କହୁଛି । ବମ୍ବେ ଯାଇ ଫିଲ୍ମରେ ହୀରୋ ହେବ ବୋଲି କହୁଛି । ବହୁତ ବଡ଼ ବଡ଼ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ତା'ର ସଂପର୍କ ଅଛି । ତାକୁ ଯିଏ ଯାହା କାମ କହିବ ସେ ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଇନେବ । ଅଯଥା ପଇସା ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଛି । ନିଜ ପାଖରେ ପଇସା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ କାହା କାହାଠାରୁ ପଇସା ମାଗି ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଛି । କିଛି ପଚାରିଲେ ଅବାନ୍ତର ଉତ୍ତର ଦେଉଛି । ତୁ ତ ଦେଖିଥିଲୁ, ସେ ଝିଅପିଲାମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ କଥା ହେବାକୁ ଭଲ ପାଏନି । ଏବେ କିନ୍ତୁ ଖାଲି ଝିଅପିଲାଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଉଛି । ତା ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ଦେଖି ବିକୃତ ଲାଗୁଛି ।

କହୁଛି ତାକୁ ଭଲ ନିଦ ହେଉନି । ମୁଁ ଭାଇକୁ କହିଲି ତାକୁ ନିଶ୍ଚୟ ମାନିଆ ବା ଉନ୍ମାଦ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେଉଛି । ତାକୁ ଟିକେ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଭାଗରେ ଦେଖାଇବାକୁ । ତାଙ୍କୁ କହ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ମୂଳରୁ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ସେ ଭଲ ହୋଇଯିବ ।



❒ ❒ ❒

ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ

ମାନିଆ କ'ଣ ?

ମାନିଆ (Mania) ଶବ୍ଦଟିକୁ ପ୍ରଥମେ ହିପୋକ୍ରେଟିସ ଉଦ୍ଭାବନ କରିଥିଲେ । ଅରେଟିଅସ ପ୍ରଥମେ ଏହାକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଥିଲେ-ଏହା ଏକ ମନର ରୋଗ । ରୋଗୀଟି ଭାରି ଖୁସି ଥିଲା ପରି ଜଣାପଡ଼େ । ସେ ବହୁତ କଥା କହେ । ଗୋଟିଏ କଥା ପଚାରିଲେ ସେ ବହୁତ କଥା କହିଚାଲେ ।

ଲକ୍ଷଣ : (୧) ରୋଗୀଟି ଖୁସି ଜଣାପଡ଼େ । ତା'ର ଚାତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ହେଉଥିବା କୌଣସି ଘଟଣା ସହିତ ତା'ର ସମ୍ପର୍କ ନ ଥାଏ । ଲୋକଟିର ମିଥ୍ୟା ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ିଯାଏ । ସେ ନିଜକୁ ବହୁତ ବଡ଼ଲୋକ ବୋଲି ଭାବେ । ବଡ଼ ବଡ଼ କଥା କହେ । ବଡ଼ଲୋକ ପରି ଟଙ୍କା ପଇସା ବାଣ୍ଟିଥାଏ । ନିଜକୁ ରାଜା ବା ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ବୋଲି ଭାବେ । ସମୟେ ସମୟେ କୌଣସି କାରଣ ନ ଥାଇ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ହୁଏ ।

(୨) ସମୟେ ସମୟେ ଓ ଏକ ସମୟରେ ଅଧିକ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।

(୩) ଅଯଥା ବହୁତ ଗପେ । ଅଧିକା ଏବଂ ବଡ଼ ପାଟିରେ କଥା କହେ । ମନର ଚାପ ଯୋଗୁଁ ଅନ୍ୟକୁ ଥଟ୍ଟା କଲାପରି, ଚିଡ଼ାଇଲାପରି କଥା କହେ । ଗୋଟିଏ କଥା ନ ସରୁଣୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ ।

(୪) ଯୌନଇଚ୍ଛା ବଢ଼ିଯାଏ ।

(୫) ରୋଗୀଟି ଶୁଏ ନାହିଁ । ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଭୋକ ବଢ଼ିଯାଏ ଓ ପରେ କମିଯାଏ ।

ପ୍ରକାର ଭେଦ : ଏହି ରୋଗ ତିନି ପ୍ରକାର ଦେଖାଯାଏ-

(୧) ହାଇପୋମାନିଆ (Hypomania) : ଏଥିରେ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତା'ର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଧିକ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟେ ନାହିଁ ।

(୨) ମାନିଆ (Mania) : ଏହି ପ୍ରକାର ରୋଗରେ ରୋଗୀଟିର ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ତା'ର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟେ ।

(୩) ମାନିକ ସାଇକୋସିସ୍ (Manic Psychosis) : ଏହି ରୋଗ ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାନସିକ ରୋଗ ଥାଏ ଯଥା-ଅତ୍ୟଧିକ ସନ୍ଦେହ କରିବା, ଶୂନ୍ୟରୁ କଥା ଶୁଭିବା ।

ବାଇପୋଲାର ଆଫେକ୍ଟିଭ୍ ଡିସଅର୍ଡର/ ମାନିକ୍ ଡିପ୍ରେସିଭ୍ ସାଇକୋସିସ୍

(Bipolar Affective Disorder/ Manic Depressive Psychosis)...

କେତେକ ଲୋକ ଡିପ୍ରେସନ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ଓ ଭଲ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ସେମାନେ ମାନିଆଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ଓ ଏହି ସମୟରେ ବହୁତ ଗପନ୍ତି । କୌଣସି କାରଣ ନ ଥାଇ ଖୁସି ହୁଅନ୍ତି, ଗପନ୍ତି ଓ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ କର୍ମଚଞ୍ଚଳ ହୋଇଉଠନ୍ତି ଏବଂ ସେହି ସମୟରେ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ହୋଇ ହିଂସ୍ର ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଏହା କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ରହେ ଓ ପରେ ପରେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ମାନିଆ ଓ ଡିପ୍ରେସନ ଗୋଟିକ ପରେ ଗୋଟିଏ ହେଉଥାଏ । ଏହାକୁ 'ମାନିକ୍ ଡିପ୍ରେସିଭ ସାଇକୋସିସ' କହନ୍ତି । କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଏ ପ୍ରକାର ଚିତ୍ର ନିୟମିତ ଭାବରେ ହେଉଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା : ଏହି ରୋଗୀମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ଥାଆନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା କଷ୍ଟ । ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ରୂପେ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ଯଥା-ହାଲୋପେରିଡ଼ଲ୍ (Haloperidol) ବଟିକା ଓ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍, ଲିଥିୟମ୍ (Lithium), ଭାଲପ୍ରୋଏଟ୍ (Valproate), କାର୍‌ବାମାଜେପିନ (Carbamazepine) ଇତ୍ୟାଦି । ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ବିଜୁଳି ଚିକିତ୍ସାର ସାହାଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ନିଆଯାଏ । ଏଥିସହିତ ରୋଗୀଟିର ପରିବାର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ରୋଗ ବିଷୟରେ ବୁଝାଯାଏ ଓ ରୋଗୀଟିର ଠିକ୍ ଭାବେ ଯତ୍ନ ନେବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ ।

ଲିଥିଅମ ସଲ୍‌ଟ :

ଯଦି ମାନିଆ ଡିପ୍ରେସନର ଆଶଙ୍କା ହେଉଥାଏ, ତା'ହେଲେ ଏହା ଲିଥିଅମ ସଲ୍‌ଟ ଦ୍ୱାରା ଆୟତ୍ତ କରିହେବ । ଲିଥିଅମ କେବଳ ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଆୟତ୍ତ କରେ ନାହିଁ; ଏହା ମଧ୍ୟ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ରୋଗୀ ଲିଥିଅମ ଚିକିତ୍ସାରେ ଥିବାବେଳେ ଅଧିକ ଯତ୍ନ ନେବା ଦରକାର ପଡ଼େ । ସାଧାରଣତଃ ଏହା ୯୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମରୁ ଆରମ୍ଭ

ହୁଏ ଓ ଏହି ଔଷଧର ପରିମାଣ ରକ୍ତରେ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ । ଏହାର ପରିମାଣ ୦.୮ରୁ ୧.୫ ମି.ଗ୍ରା. ମଧ୍ୟରେ ରହିବା ଉଚିତ । ଔଷଧର ମାତ୍ରା ଏହି ଅନୁପାତରେ ଖାପ ଖୁଆଯାଏ । ରକ୍ତର ସମତା କିଛି ସମୟ ଅନ୍ତରରେ ପରୀକ୍ଷା କରାଯିବା ଉଚିତ ।

ଚିକିତ୍ସା ହେବାର ଦୁଇ ସପ୍ତାହରୁ ଚାରି ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଅଳ୍ପ ଦିନ ପାଇଁ ଏହାର କୁପରିଣାମ ଯଥା-ହାତ ଥରିବା, ବାନ୍ତି ବାନ୍ତି ଲାଗିବା, ଶୋଷ ଲାଗିବା, ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଗିବା, ଅଳସୁଆ ଲାଗିବା ଇତ୍ୟାଦି ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ରକ୍ତରେ ଲିଥିଅମର ପରିମାଣ ୧.୫ ମି.ଗ୍ରା.ରୁ ଅଧିକ ହୁଏ ତା'ହେଲେ ହାତ ବହୁତ ଜୋରରେ ଥରେ, ବାନ୍ତି ହୁଏ, ଝାଡ଼ା ହୁଏ, କଥା କହିଲାବେଳେ ପାଟି ଲାଗେ, ବହୁତ ନିଦ ହୁଏ । ଏଣୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ଶୀଘ୍ର ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ ।

ଯଦି ରୋଗୀକୁ ବହୁତ ଜ୍ୱର ହୁଏ, ବହୁତ ଝାଡ଼ା ହୁଏ, ଅଧିକ ଝାଳ ବୁହେ ତା'ହେଲେ ଔଷଧ ମାତ୍ରା ବଦଳାଇବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ । ବୃକ୍କ, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ଯକୃତ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଏପ୍ରକାର ଔଷଧ ଦେବା ଅନୁଚିତ । ଏହାଛଡ଼ା ମାନିଆ ଡିପ୍ରେସନ୍ ବା ବାରମ୍ବାର ମାନିଆ ଓ ଡିପ୍ରେସନ୍‌ର ଆଶଙ୍କା ଥିଲେ ଭାଲ୍‌ପ୍ରୋଏଟ (Valproate), କାର୍ବାମାଜେପିନ୍ (Carbamazepine), ଲାମୋଟ୍ରିଜିନ୍ (Lamotrigine) ଆଦି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ଖାଦ୍ୟରେ କୌଣସି କଟକଣା ଅଛି କି ?

ଏ ପ୍ରକାର ରୋଗର ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରକାର କଟକଣା ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଲିଥିଅମ ଖାଉଥିବା ବେଳେ ଲୁଣର ପରିମାଣ ଯେପରି କମ୍ ନ ହୁଏ ।

• • •

ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ

(Schizophrenia)

(ସନ୍ଦେହ କରିବା, ଶୂନ୍ୟବାଣୀ ହେବା, ଅବାନ୍ତର ଭୟ)

(୧)

ସେଦିନ ମୁଁ ଖେଳପଡ଼ିଆରେ ପହଞ୍ଚି ଦେଖିଲି ମୋର ପିଲାଦିନର ସାଙ୍ଗ ଦାମ ମୁହଁ ଶୁଖାଇ ଗୋଟିଏ ଚୌକିରେ ବସିଛି । ତାକୁ ପଚାରିଲି କ'ଣ ହୋଇଛି ? କାହିଁକି ଏମିତି ବସିଛୁ ? ସେ କହିଲା ମୋ ମା'ଙ୍କ ଦେହ ଭଲ ନାହିଁ । ମତେ କିଛି ଭଲ ଲାଗୁନି । ମୁଁ ପଚାରିଲି ମା'ଙ୍କର କ'ଣ ହୋଇଛି ?

ଦାମ କାନ୍ଦ କାନ୍ଦ ହୋଇ କହିଲା, ପ୍ରଥମେ ସେ ବାପାଙ୍କ ଚରିତ୍ର ଉପରେ ସନ୍ଦେହ କରି ବାପାଙ୍କୁ ଗାଳିଗୁଲଜ କରୁଥିଲା, ଆମେମାନେ କିଛି ବୁଝିପାରୁ ନ ଥିଲୁ । ବାପା ବହୁତ ମନଦୁଃଖ କରୁଥିଲେ । ଏବେ କିନ୍ତୁ କହୁଛି ମୋ ବିରୋଧରେ ସମସ୍ତେ ଚକ୍ରାନ୍ତ କରୁଛନ୍ତି । ମତେ ସମସ୍ତେ ମିଶି ମାରିଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି । କେହି କିଛି ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ସେଥିରେ ବିଷ ମିଶିଛି ଭାବି ତାକୁ ଖାଉନି । ଏମିତି ଖାଇବାକୁ ହଇରାଣ କରୁଛି । କିଛି ନ ଖାଇ ତା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅବସ୍ଥା ଦିନକୁ ଦିନ ଖରାପ ହୋଇଯାଉଛି । ଆମେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ କହିଲେ କହୁଛି ମତେ ତ ଗୁଣି ଗାରେଡ଼ି କରି ସମସ୍ତେ ମାରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି ।

ଦେଖ ସେ କେମିତି ବାଣ ମାରି ମୋ ଦେହର ରକ୍ତ ଶୁଖାଇ ଦେଉଛି । ମୁଁ ଆଉ ବେଶି ଦିନ ବଞ୍ଚିବି ନାହିଁ ।

ମୁଁ କହିଲି ବ୍ୟସ୍ତ ହେବାର କିଛି ନାହିଁ । କାରଣ ଏହା ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ରୋଗ । ତୋ ମା'କୁ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ନିଦ ହେଉ ନ ଥିବ । ଦାମ ମୋ ସହିତ ଏକମତ ହେଲା । ପୁଣି କହିଲା ଶୁଣ ଶୁଣ ଆମ ଗାଁରେ ଯେଉଁ ଭଗୀ ଭାଇ ବରା ଦୋକାନ କରି ନ ଥିଲା ସେ ପରା ପାଗଳା ପରି ହୋଇ ଯାଡ୍ରୁ ସ୍ୟାଡ୍ରୁ କଥା କହୁଛି । ସେ ପୁଣି କେଉଁ ଅଦୃଶ୍ୟ ଲୋକ ସହିତ ପ୍ରଶ୍ନ ଉତ୍ତର କରୁଛି । ଯେଉଁଠି ଲୋକମାନେ ବସି କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଉଥିବା ଦେଖୁଛି କହୁଛି ମୋ ବିରୋଧରେ ଏମାନେ କଥା ହେଉଛନ୍ତି । ହଠାତ୍ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ରାଗିଯାଇ ପାଟିକରି ଯାଡ୍ରୁ ସ୍ୟାଡ୍ରୁ କଥା କହୁଛି । ତାକୁ ଯାହା କହିଲେ ବି ବୁଝୁନି, ମୁଁ ଭାବୁଛି ମୋ ମାଆ ସହିତ ତାକୁ ବି ଆଣି ତୁମକୁ ଦେଖାଇଦେବି । ମୁଁ ତାକୁ କହିଲି ହଁ ଠିକ୍ କଥା କହିଛ, ଦୁହିଁଙ୍କୁ କାଲି ଦଶଟାବେଳେ ମୋ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାଇବୁ । ସେ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହୋଇଯିବେ । ଆଜିକାଲି ବହୁତ ପ୍ରକାର ଔଷଧ ବାହାରିଲାଣି । ହେଳା କରିବୁନି, ହେଳା କଲେ ଭେଳା ବୁଡ଼ିଯିବ । ନେଡ଼ିଗୁଡ଼ କହୁଣୀକୁ ଚାଲିଯିବ । ଭଲ ହେବା କଷ୍ଟ ହେବ, ଶୀଘ୍ର ଆସିବୁ ।

(୨)

ଆଉ ଦିନେ ଦ୍ୱିପ୍ରହରରେ ମୁଁ ହସ୍ପିଟାଲରୁ ଆସି ଡ୍ରଇଂ ରୁମ୍‌ରେ ପଡ଼ିଥିବା ଖଟ ଉପରେ ଟିକେ ଲମ୍ବିଗଲି । ମା' ମୋର ତଳେ ଗୋଟିଏ ସଉପ ପକାଇ ଗଡୁଥିଲା । ଟିଭି ଖୋଲି ମୁଁ କ୍ରିକେଟ ମ୍ୟାଚଟାକୁ ଟିକେ ଦେଖୁଥାଏ । ଗୌରୀ ଘର ଭିତରକୁ ପଶିଆସିଲା । ସେ ବେଳେ ବେଳେ ଆସି ମା'କୁ କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ବେଳେ ବେଳେ ମା'ଙ୍କୁ ଟିକେ ଘଷିମୋଡ଼ି ଦିଏ । ମା' ତା ସାଙ୍ଗରେ ଗପସପ କରି ସମୟ କାଟିଦିଏ ।

ମା'ଙ୍କ ଗୋଡ଼ରେ ହାତ ମାରୁ ମାରୁ କହୁଥାଏ, ବୁଝିଲ ନା ମା' ଏବେ କେତେଦିନ ହେଲା ମୋ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ଭଲ ନିଦ ହେଉନି । ସେ ମତେ କହୁଛନ୍ତି ମୁଣ୍ଡଟା ଭାରି ଭାରି ଲାଗୁଛି । ମୁଁ ଯାହା କାମ କରିବାକୁ ଚିନ୍ତା କରୁଛି ସେଗୁଡ଼ାକ ଅନ୍ୟମାନେ ତାଙ୍କ ମନରୁ ନେଇ କାମରେ ଲଗାଇ ଦେଉଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମନରେ ଅନ୍ୟ କଥା ସବୁ ପୂରାଇ ଦେଉଛନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ କିଛି ଭଲ ଲାଗୁନି । ହେଇଟି ମା' ଜାଣିଛ ସେ କହୁଛନ୍ତି ଆମେରିକା, ଚୀନ୍, ପାକିସ୍ତାନ ପ୍ରଭୃତି ଦେଶର ଲୋକମାନେ ତାଙ୍କ ଦେହସାରା କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଖଞ୍ଜି ଦେଇ ଆମ ଦେଶକଥା ସବୁ ସେଇ ବାଟେ ଜାଣି ଯାଉଛନ୍ତି । ସବୁ ମନ୍ତ୍ରୀ, କଲେକ୍ଟର ଓ ବଡ଼ ବଡ଼ ଅଫିସରମାନେ ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଲାଗିଛନ୍ତି । ମତେ ଏଗୁଡ଼ାକ ସବୁ ଭଲ ଲାଗୁନି । ଭାରି ବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗୁଛି । ମୁଁ କ'ଣ କରିବି କହିଲ ? ମୋର କ୍ରିକେଟ ଦେଖିବା ନିଶା ଛାଡ଼ି

ଯାଇ ମୁଁ ତା କଥାକୁ କାନ ପାରି ଶୁଣୁଥିଲି । ମୁଁ ବୁଝିପାରିଲି ଏ ଯାହା କହୁଛି ସବୁ ସେଇ ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ । ମୁଁ ତାକୁ ପଚାରିଲି, ଗୌରୀ କେବେଠାରୁ ତୋ ସ୍ୱାମୀ ଏପରି କଥା କହୁଛି ? ଆମକୁ ଆଗରୁ କାହିଁକି କହିଲୁନି ? ଗୌରୀ କହିଲା ବହୁ ଦିନରୁ ସେ ମତେ କହୁଛନ୍ତି । ଏବେ ମୁଁ ଭାବୁଛି କାହିଁକି ଏପରି କହୁଛନ୍ତି । ମତେ ଭଲ ଲାଗୁନି ବୋଲି ମା'ଙ୍କୁ କହିଲି ନା । ମୁଁ କହିଲି ହଉ, ମୁଁ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଔଷଧ ଦେବି ତାଙ୍କୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଖୁଆଇଲେ ଏ ସବୁ ଛାଡ଼ିଯିବ। ତୋ ପୁଅକୁ ଡାକି ଆଣିବୁ ମୁଁ ତାକୁ ସବୁ ବୁଝାଇ ଔଷଧ ଦେବି । ସେ ଭଲ ହୋଇଯିବ ଓ ପରଦିନ ଗୌରୀ ସାଙ୍ଗରେ ତା ସ୍ୱାମୀ ଓ ପୁଅ ଆସିଲେ । ମୁଁ ତାକୁ ବୁଝାଇ କହିଲି ତୋ ବାପା ଯାହା ସବୁ କହୁଛନ୍ତି, ତାହା ସବୁ ମାନସିକ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ । ଏହାକୁ ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ କହନ୍ତି । ତାକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ଔଷଧ ଖୁଆଇଲେ ସେ ଭଲ ହୋଇଯିବେ ।

(୩)

ବର୍ଷା ଦିନ । ଦିନେ ବର୍ଷା କମିଯାଇଥାଏ । ବାହାରେ ଥଣ୍ଡା ପବନ ଦେଉଥାଏ । ମୁଁ କ୍ଲିନିକ୍‌ର କବାଟ ଝରକା ଖୋଲି ବାହାରକୁ ଚାହିଁଥାଏ । ଦେଖିଲି ମୋ' ସାଙ୍ଗର ମା' ମୋ' ପିଲାଦିନର ସାଙ୍ଗ ଧୀରୁକୁ ଧରି କ୍ଲିନିକ୍ ଭିତରକୁ ପଶିଲେ । ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ଦେଖି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଗଲି । ଧୀରୁ ବହୁତ ଭଲ ପିଲା । ଭଲ ପାଠ ପଢୁଥିଲା । ଏବେ କେତେ ଦିନ ହେବ ତା' ସାଙ୍ଗେ ଦେଖା ହୋଇନି । ପ୍ରାୟ ମୁଁ ମେଡ଼ିକାଲ ପଢ଼ିବାକୁ ଯିବା ପରଠାରୁ । ସେ ଅଲଗା ଲାଇନ୍‌ରେ ପଢ଼ିଲା ।

ମୁଁ ତାଙ୍କ ମା'ଙ୍କୁ ପଚାରିଲି ମାଉସୀ କ'ଣ ସବୁ ଭଲ ତ ? ମାଉସୀ କାନ୍ଦ କାନ୍ଦ ହୋଇ କହିଲେ, ନାହିଁ ଦେଖୁନ ପୁଅ ଏ ପିଲାଟା ମତେ କେତେ ହଇରାଣ କଲାଣି । ଆଉ ଭଲ କ'ଣ ? ମୁଁ ପଚାରିଲି କ'ଣ ହେଲା ମାଉସୀ ? ମାଉସୀ କହିଲେ ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ ପଢ଼ିବାକୁ ଗଲା । କ'ଣ ହେଲା କେଜାଣି ଅଧାରୁ ଚାଲିଆସିଲା ।

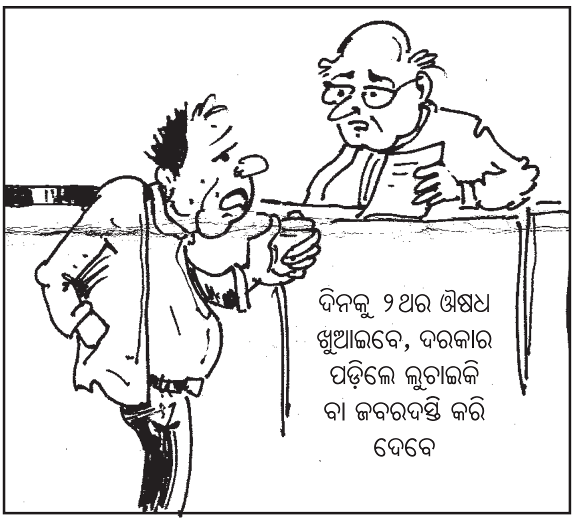
ସେଠି ହଷ୍ଟେଲ ଥିଲା । ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶିଲା ନାହିଁ । ଖାଲି ସମସ୍ତଙ୍କୁ କହିଲା ସବୁ ଦେବତାମାନେ ତା' ପାଖକୁ ଆସୁଛନ୍ତି । ଆଉ କେଉଁ ପିଲା ମୁହଁ ତାକୁ ଗଣେଶ ପରି ଦେଖାଯାଉଛି ତ କାହା ମୁହଁ ହନୁମାନ୍ ପରି ଦେଖାଯାଉଛି । କିଏ କିଏ ମଧ୍ୟ ଗରୁଡ଼ପରି ଦିଶୁଛନ୍ତି । ଏମିତି ସମସ୍ତଙ୍କୁ କହିବାରୁ ପିଲାମାନେ ତା' ସାଙ୍ଗରେ ମିଶିଲେ ନାହିଁ । ସେ ଘରକୁ ଆସିଲା । ମତେ କହିଲା ପୂର୍ବରୁ ଯେତେ ଲୋକ ସବୁ ମରିଛନ୍ତି ସେମାନେ ତା' ପାଖକୁ ଆସୁଛନ୍ତି । ତା' ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଉଛନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ କହେ ତା' ଦେହସାରା ଖାଲି ପୋକ ଚାଲୁଛନ୍ତି । ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ । ମତେ ବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗେ । ମୁଁ କିଛି

ବୁଝିପାରେନି । ରାତିରେ ଭଲ ଭାବରେ ଶୁଏନି । ଏମିତି କେତେ ଦିନ ଗଲା ପରେ ଅନ୍ୟମନସ୍କ ଭାବେ ଅବାନ୍ତର କଥା କହିଚାଲିଲା । ଯେଉଁ କଥାର କି କିଛି ଅର୍ଥ ନାହିଁ ।

ମୁଁ ଧୀରୁକୁ ପଚାରିଲି ତୋର କ'ଣ ହେଉଛି ? ସେ କହିଲା ମତେ କିଛି କାମ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଉନି । ମୋ' ଜୀବନରେ ଆଉ କିଛି କରିପାରିବିନି । ମତେ କିଛି ଭଲ ଲାଗୁନି । ମାଉସୀ କହିଲେ ହଁ ସେ ସିମିତି ହେଉଛି । ବେଳେବେଳେ ଘର ଛାଡ଼ି ପଳାଉଛି । ମୋ' କଥା କିଛି ଶୁଣୁନି । ମୁଁ କ'ଣ କରିବି କିଛି ଜାଣିପାରୁନି । ଏବେ ଶୁଣିଲି ତୁମେ ଡାକ୍ତର ହୋଇ ଏଠାକୁ ଆସୁଛ, ତେଣୁ ତୁମ ପାଖକୁ ନେଇଆସିଲି । ଏ କ'ଣ ଭଲ ହୋଇଯିବ ? ମୁଁ କହିଲି ହଁ ନିଶ୍ଚୟ ଏ ଭଲ ହୋଇଯିବ । ଟିକେ ସମୟ ଲାଗିବ । ମୁଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବି ତାକୁ ଭଲ କରିବାକୁ । ମାତ୍ର ଔଷଧ ଖୁଆଇବା ଦାୟିତ୍ୱ ଆପଣଙ୍କର । ଜଗି କରି ଠିକ୍ ଭାବେ ଔଷଧ ଦେଲେ ସେ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହୋଇଯିବ ।

(୪)

ମୋର ଜଣେ ବନ୍ଧୁ ମତେ ପଚାରିଲେ ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ କ'ଣ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ ? ମୁଁ ଅଳ୍ପ ହସି ତାକୁ କହିଲି ତୁମର ଏ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା କାହିଁକି ହେଲା ? ଆଜିକାଲି ସବୁପ୍ରକାର ରୋଗର ଉପଶମ ପାଇଁ ଔଷଧ ବାହାରିଲାଣି । ମାତ୍ର ଏ ପ୍ରକାର ରୋଗୀକୁ ପରିବାର ଲୋକେ ବୁଝାଇ ସୁଝାଇ ତାକୁ ସବୁ କାମ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହ ଓ ସାହାଯ୍ୟ କରିଲେ ଏ ରୋଗ କମିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ମାନସିକ ରୋଗ



ଚିକିତ୍ସକ ଓ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍ ଉଭୟେ ମିଶି ତା'ର ମନକଥା ବୁଝି ତାକୁ ବୁଝାଇବା ଦରକାର । ଅନେକ ସମୟରେ ରୋଗୀର ପ୍ରତିଟି ଲକ୍ଷଣ କମିଯାଇ ନ ପାରେ । ତେଣୁ ରୋଗୀ ସେହି ଲକ୍ଷଣ ସହିତ ଚଳିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ।

ଏହି ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଗଲେ ରୋଗୀ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ରୋଗୀର ସାମାଜିକ ଥଇଥାନ ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ । ରୋଗୀ କିପରି କାମ କରିପାରିବ ତା'ର ସମ୍ପର୍କୀୟମାନେ ତାକୁ ସେହିପରି କାମ କରାଇବା ଉଚିତ । ଫଳରେ ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବଢ଼ିବ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ରୋଗୀକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକ ସହିତ ମିଶାଇ ସବୁ ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମିଶାଇବା ଦରକାର । ଏହା ଫଳରେ ରୋଗୀ ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ ମନେ କରେ ଓ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ମିଶିବାରୁ ତା' ମନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସେ ।

ଏସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରାଇ ଔଷଧ ଦେବା ଦରକାର ଓ ରୋଗୀ ଯେପରି ନିୟମିତ ଔଷଧ ଖାଇବ ତା'ର ତଦାରଖ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାମ । ଏ ରୋଗ ଟିକେ କମିଗଲେ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଗଲାଣି ଭାବି ଔଷଧ ବନ୍ଦ କରିବା ଅନୁଚିତ । ରୋଗୀ ଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହୋଇଯାଇ ପୂର୍ବପରି ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଫେରିଆସେ ଓ ସେ ସମାଜରେ ସୁସ୍ଥ ଲୋକପରି ଚଳିପାରେ । ମାତ୍ର ଏ ପ୍ରକାର ରୋଗୀ ନିଜେ ଯଦି ସକ୍ଷମ ଥାଏ ନିଜେ ବା କାହାରି ସହିତ ଯାଇ ଡାକ୍ତରଙ୍କ କହିବା ସମୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ଔଷଧ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଭଲ ହୋଇଗଲାଣି ଭାବି ଔଷଧ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ଏ ରୋଗ ଆଉ ଥରେ ବାହାରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ ।

ଯେଉଁ ରୋଗୀମାନେ ବହୁଦିନ ଧରି ଏ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ପ୍ରାୟ ସେମାନେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି, ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ପୂର୍ଣ୍ଣ ନଜର ରଖିବା ଦାୟିତ୍ୱ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କର । ଠିକ୍ ଭାବେ ଔଷଧ ଖୁଆଇ ଏ ପ୍ରକାର ଲକ୍ଷଣରୁ ଦୂରେଇ ରହି ନିଜ କାମ ଓ ଦାୟିତ୍ୱ ଠିକ୍ ଭାବେ ତୁଲାଇଛନ୍ତି ବୋଲି ନଜର ରଖିବା ଉଚିତ ।

ରୋଗୀକୁ ଯେପରି କେହି ସମାଲୋଚନା ନ କରନ୍ତି ସେଥିପ୍ରତି ନଜର ରଖିବା ଦରକାର । କାରଣ ଏ ପ୍ରକାର ରୋଗୀଙ୍କୁ ସମାଲୋଚନା ବା ବିଦ୍ରୂପ କଲେ ଏମାନଙ୍କ ମନରେ ଶୀଘ୍ର ବହୁତ ଆଘାତ ଲାଗିଥାଏ । ଫଳରେ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ପୁଣି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଏ ରୋଗ କମିଗଲେ ରୋଗୀ ନିଜେ ନିଜର ଦାୟିତ୍ୱ ଓ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବିଷୟରେ ବୁଝିପାରେ ।

ବେଳେ ବେଳେ କୌଣସି କାରଣ ନ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ଏ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ, ତେଣୁ ପ୍ରଥମରୁ ଲୋକଟିକୁ ନିଦ ନ ହେବା, ଅସ୍ଥିର ହେବା, ଚିଡ଼ି ଚିଡ଼ି ହେବା, ଶୂନ୍ୟରୁ

କଥା ଶୁଭିବା ପ୍ରଭୃତି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକୁ ନଜର କଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇ ପରାମର୍ଶ କରିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ରୋଗୀକୁ ଅନାଦର ନ କରି ତାକୁ ପୂର୍ବପରି ଭଲ ପାଇବା ଦରକାର । ରୋଗୀଠାରୁ କିଛି ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଆଶା କରିବା ଅନୁଚିତ ।

ପ୍ରକୃତରେ ରୋଗୀ ଭଲ ହେବା ଦାୟିତ୍ୱ ପରିବେଶ ବନ୍ଧୁ, ସମ୍ପର୍କୀୟ ଓ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କ ଉପରେ ବେଶି ନିର୍ଭର କରେ । ସମସ୍ତେ ସଚେତନ ହେଲେ ଏ ରୋଗରୁ ରୋଗୀଟି ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହୋଇ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେବ ।

❒ ❒ ❒

ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ

ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ କ'ଣ ?

'ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ' ଏକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଶବ୍ଦ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଏହା ମନୁଷ୍ୟର ପାଗଳାମି, ଉନ୍ମାଦତା ବା ବାତୁଳତା ଅବସ୍ଥାକୁ ବୁଝାଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଲୋକମାନେ ଏହା ବିଷୟରେ ଯାହା ଭାବନ୍ତି ଏହା ତାହା ନୁହେଁ । ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ ମନୁଷ୍ୟର ବିଭ୍ରମ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବା ବିକୃତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ନୁହେଁ । ଏହା ଏକ ସାଂଘାତିକ ଓ ଜଟିଳ ମାନସିକ ରୋଗ । ଏ ପ୍ରକାର ରୋଗୀମାନେ ଠିକ୍ କଥା ଭାବିବା, ଅନୁଭବ କରିବା ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଶକ୍ତି ହରାଇଥାନ୍ତି ଓ ସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏମାନେ ବାସ୍ତବତାକୁ ବିକୃତ ଭାବରେ ଅନୁଭବ କରୁଥିବାର ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତି ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଏମାନେ ମାନସିକ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ବୋଲି ବୁଝିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ରୋଗୀ ଭ୍ରମଧାରଣା ଉପରେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଓ ସେହି ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଫଳରେ ଏହି ଦୋଷପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବନା ଓ ଅନୁଭବ ଏମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାରକୁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ କରିଦିଏ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମ ଦେଶରେ ଶତକଡ଼ା ୧ ଭାଗ ଲୋକ ଏହି ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି । ଏହା ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ସବୁଠାରୁ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ସମୟ (୧୫ରୁ ୪୫ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ) ତଥା, ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷ ଓ ଧନୀ ଦରିଦ୍ର ନିର୍ବିଶେଷରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।

କିପରି ହୁଏ ?

ଗବେଷଣାରୁ ଯାହା ଜଣାପଡ଼ିଛି ଏହା ଜୈବମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଓ ସାମାଜିକ ଦୁର୍ବଳତାର ସମ୍ମିଶ୍ରଣରୁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।

(୧) ଜୈବ ଉତ୍ପତ୍ତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ

ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଜୀବରାସାୟନିକ ପ୍ରଣାଳୀର ଅସମତା ଏ ରୋଗ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

(୨) ବଂଶଗତ କାରଣ :

ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ ହେବାର କେତେକ ବଂଶଗତ କାରଣ ରହିଛି ବୋଲି ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଅନେକ ସମୟରେ ଏହି ରୋଗ ବଂଶାନୁଗତିକ ଭାବେ ହୋଇଥାଏ । ବଂଶର ଇତିହାସରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ ଯେଉଁ ପରିବାରରେ ପୂର୍ବରୁ ଏ ରୋଗ ଥାଏ ସେହି ପରିବାରର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଏ ରୋଗ ବେଶି ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ ହୋଇଥିବା ପିତାମାତାଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏ ରୋଗ ଶତକଡ଼ା ଦଶଭାଗ ହେବା ସ୍ଥଳେ ସାଧାରଣ ପରିବାରର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶତକଡ଼ା ଏକଭାଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ଗବେଷକମାନଙ୍କ ମତରେ ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ ହୋଇଥିବା ପରିବାରର ରକ୍ତ ସମ୍ପର୍କୀୟମାନେ ଏହି ରୋଗଦ୍ୱାରା ସହଜରେ ଆକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ।

(୩) ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ :

ସାଧାରଣ ଭାବରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ବଂଶାନୁଗତିକ ଭାବରେ ହେଉଥିବା ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁମାନେ ଜଟିଳ ଓ ଚାପପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବେଶରେ ରହନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଏ ରୋଗ ହେବାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଜୀବନରେ ହଠାତ୍ କୌଣସି ଅସାଧାରଣ ଘଟଣାର ପ୍ରଭାବ ବା ଆଘାତରେ ଏ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ଆତ୍ମୀୟର ମୃତ୍ୟୁ, ଉଚ୍ଚ ଅଭିଳାଷ ପ୍ରାପ୍ତିରେ ଅସଫଳ ହେବା, ନୈରାଶ୍ୟ ବା ଆଶା ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ପ୍ରଭୃତିର ପ୍ରଭାବ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଏ ରୋଗ ଆଡ଼କୁ ଟାଣିନେଇଥାଏ ।

ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଜୈବ ରାସାୟନିକ ରସର ଅନିୟମିତତା, ବାହ୍ୟଚାପ, ପରିବାର ଏବଂ ସମାଜର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟିତ୍ୱ ଇତ୍ୟାଦି ଯଦି ଖୁବ୍ ଅଧିକ ହୁଏ, ତେବେ ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ ରୋଗ ସହଜରେ ହୋଇଥାଏ ।

ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ :

ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ ରୋଗ ନାଟକୀୟ ଭଙ୍ଗୀରେ ହଠାତ୍ ଆରମ୍ଭ ନ ହୋଇ ପ୍ରାୟ ଧୀରେ ଧୀରେ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ହେଉଥିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ଜାଣି ନ ପାରି ହଠାତ୍ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ବୋଲି ରୋଗୀର ସମ୍ପର୍କୀୟମାନେ ଅଭିଯୋଗ କରନ୍ତି । ସେ ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି ଏହାକୁ ଚିହ୍ନିବା ପାଇଁ କେତେକ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ଅଛି ।

(୧) ଆଗ୍ରହ କମିବା ଓ ସମାଜରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା :

ପ୍ରଥମେ ଏ ପ୍ରକାର ରୋଗୀମାନଙ୍କର କାମ କରିବା, ପାଠ ପଢ଼ିବା ଇତ୍ୟାଦି କାର୍ଯ୍ୟର ଆଗ୍ରହ କମିଯାଏ । ବନ୍ଧୁ ଓ ପରିବାର ଲୋକମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କର ମନ ସ୍ଥିର ରହେ ନାହିଁ, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ହୁଅନ୍ତି, ଅନ୍ୟମନସ୍କ ରୁହନ୍ତି ଓ କରୁଥିବା କାମ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତି । ଲକ୍ଷ୍ୟହୀନ ଭାବେ ବୁଲି ସମୟ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତି, କିଛି କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସବୁବେଳେ କିଛି ଭାବୁଥିବା ପରି ଦେଖାଯାଆନ୍ତି । ଫଳରେ ଏହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶିକ୍ଷା ଓ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଏମାନଙ୍କର ଅଧୋଗତି ଘଟେ, ନିଦ୍ରାରେ ବ୍ୟାଘାତ ହୁଏ, ଭୋକ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏମାନେ ନିଜର ସାଙ୍ଗ, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଓ ଯେକୌଣସି ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରୁ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତି ।

(୨) ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା (ସନ୍ଦେହ କରିବା) :

ଅନେକ ସମୟରେ ଅସତ୍ୟ କଥା ଉପରେ ରୋଗୀର ଦୃଢ଼ ଧାରଣା ଦେଖି ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବାର ଜଣାପଡ଼େ । ରୋଗୀ ବିରୋଧରେ ଅନ୍ୟମାନେ ଆଲୋଚନା ଓ ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର କରୁଥିବାର ଏମାନଙ୍କର ସନ୍ଦେହ ହୁଏ । ଖାଦ୍ୟରେ ବିଷ ମିଶିଥିବାର ସନ୍ଦେହ କରନ୍ତି । ଏମାନେ ନିଜର ସ୍ୱାମୀ ବା ସ୍ତ୍ରୀର ଚରିତ୍ର ଉପରେ ସନ୍ଦେହ କରନ୍ତି । ଏପରିକି ଭଲ ପାଉଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ଚରିତ୍ର ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ସନ୍ଦେହ କରନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ସମସ୍ତ ଚିନ୍ତାଧାରା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବାହାର ଶକ୍ତିଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ବା ଆୟତ୍ତ ହେଉଥିବାର ଏମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ରେଡ଼ିଓ ରିସିଭର ପରି କୌଣସି ଏକ ଯନ୍ତ୍ର ଏମାନଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ଭିତରେ ଥିବା ପରି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଏହି ଦୃଢ଼ ମିଥ୍ୟା ବିଶ୍ୱାସ ଗୁଡ଼ିକରୁ ବୁଝାଇ ସୁଝାଇ ଦୂର କରିବାକୁ ଯେତେ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ମଧ୍ୟ ସଫଳ ହେବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ ।

(୩) ଅବାସ୍ତବ ଅନୁଭବ (ଶୂନ୍ୟବାଣୀ ହେବା) :

ରୋଗ ଅତ୍ୟଧିକ ହୋଇଗଲେ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଶୂନ୍ୟରୁ କଥା ଶୁଭେ । ପାଖରେ କିଏ କଥା ହେଉ ନ ଥିବାବେଳେ ମଧ୍ୟ ଏମାନଙ୍କୁ କଥା ଶୁଭେ । ଏମାନେ ତାହାର ଉତ୍ତର ଦିଅନ୍ତି । ମନକୁମନ ଅବାନ୍ତର କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତି । ଜୋରରେ ହସନ୍ତି, ମୁହଁ ଓ ହାତ ପ୍ରଭୃତିର ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ କରନ୍ତି, ମୁରୁକି ମୁରୁକି ହସନ୍ତି । ସମୟେ ସମୟେ ଏମାନେ କୌଣସି ଭୟଙ୍କର ରୂପ ଦେଖି ଭୟଭୀତ ହୋଇ ଅଣାୟତ୍ତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ରାଗିଯାଆନ୍ତି ଓ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ।

(୪) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅବହେଳା :

ରୋଗ ବହୁଦିନ ଧରି ହେଲେ ରୋଗୀ ଗାଧୋଇବାକୁ ଏପରିକି ସଫାସୁତୁରା ରହିବାକୁ ମନା କରନ୍ତି । ନିଜ ଚେହେରା ଓ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରତି ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

(୫) ମନୋଭାବ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ଅକ୍ଷମତା :

ସେମାନେ ତାଙ୍କର ଭାବନାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ପରିପ୍ରକାଶ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଫଳରେ ବାହାର ଦୁନିଆ ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ସମ୍ପର୍କ ରହେ ନାହିଁ ।

ଏ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଲକ୍ଷଣ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ଏକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଇ ନ ପାରେ ମାତ୍ର ଏଥିରୁ ଯଦି କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ତା'ହେଲେ ତାହା ରୋଗର ପ୍ରଥମାବସ୍ଥା ବା ଆରମ୍ଭ ଅବସ୍ଥା ବୋଲି ଅନୁମାନ କରାଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ଏ ପ୍ରକାର ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ନିକଟକୁ ନେବା ଉଚିତ । ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରୁ ରୋଗକୁ ଆଡ଼େଇ ନ ଦେଇ ଏଥିପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଉଚିତ । ରୋଗ ଶୀଘ୍ର ଚିହ୍ନଟ କରି ଶୀଘ୍ର ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କଲେ ରୋଗ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଭଲ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶି ଥାଏ । ଯଦି ଏହାକୁ ଚିକିତ୍ସା ନ କରି ହେଳା କରିଦିଆଯାଏ, ତା'ହେଲେ ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଯାଏ ଓ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ହେଳା କରି ବିଳମ୍ବରେ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ କମ୍ ପରିମାଣରେ କମିପାରେ ।

ସାଧାରଣ ଭାବରେ ରୋଗୀମାନେ ଧୀର ଶାନ୍ତମନା, ଅଳସୁଆ ବା ଛଳନା କରୁଛି ବୋଲି ଭାବି ଚିକିତ୍ସାରେ ହେଳା କଲେ କୌଣସି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଯେ ଏହା ଏକ ରୋଗଜନିତ ଅସୁବିଧା ଓ ଭଲ ହେବାପାଇଁ ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବା ଦରକାର ।

କିପରି ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ :

ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଉପାୟରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ଯଥା-ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା, ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସା ଓ ସାମାଜିକ ଥଇଥାନ ସାହାଯ୍ୟରେ-

(କ) ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା :

ଏ ପ୍ରକାର ରୋଗ ପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିକିତ୍ସା । ଯଦି ରୋଗୀ ଏହି ଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା କ୍ରମେ ଆରୋଗ୍ୟ ହେଉଥିବାର ଜଣାଯାଏ, ତେବେ ଏହି ଚିକିତ୍ସାରୁ

ବିରତ ହେବା ଅନୁଚିତ । ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଅତ୍ୟଧିକ ହୋଇଯାଇଥିବା ରୋଗକୁ ଆୟତ୍ତ କରାଯାଏ ଓ ଏହାର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ କମାଇ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ସମୟେ ସମୟେ ଔଷଧ ସହିତ ବିଜୁଳି ଚିକିତ୍ସା ଦିଆଯାଏ ।

ଔଷଧର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ :

ଏହି ରୋଗ ପାଇଁ ଔଷଧଗୁଡ଼ିକର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ୱାଭାବିକ କାର୍ଯ୍ୟଶକ୍ତି ଫେରାଇ ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେବା ଜାଣିବା ପରେ ମାନସିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ନିକଟକୁ ରୋଗୀଙ୍କୁ ନେଇ ଔଷଧ ଆଣି ତାହା ନିୟମିତ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ନିହାତି ଜରୁରୀ । ଏଥିପାଇଁ ହାଲୋପେରିଡଲ (Haloperidol), ଓଲାନଜାପିନ୍ (Olanzapine), ରିସ୍‌ପେରିଡନ୍ (Risperidone), ଆମିସଲ୍‌ପିରାଇଡ୍ (Amisulpiride) ଆଦି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ଦୀର୍ଘଦିନ ଗବେଷଣା ଫଳରେ ଏ ପ୍ରକାର ଔଷଧ ବାହାରିଛି ଓ ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସାରେ ଫଳପ୍ରଦ ହେଉଛି । ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ଲକ୍ଷଣ କମିଗଲେ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଗଲା ଭାବି ଔଷଧ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ଏ ରୋଗ ପୁନର୍ବାର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ରୋଗ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଭଲ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ ଏ ଔଷଧ ବନ୍ଦ କରିବା ଅନୁଚିତ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଏ ଔଷଧ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା ନିରାପଦ କି ?

ହଁ, ଏହି ସବୁପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା ନିରାପଦ । ଦକ୍ଷ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ହାତରେ ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା ଓ ବିଜୁଳି ଚିକିତ୍ସା ଉଭୟ ନିରାପଦ । ଏହା ରୋଗୀର ମସ୍ତିଷ୍କ ବା ଶରୀରର କୌଣସି କ୍ଷତି କରେ ନାହିଁ । ଏହି ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଶା ଅଭ୍ୟାସ ସୃଷ୍ଟି କରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଔଷଧ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିବା ପରେ ଶରୀରର କୌଣସି କ୍ଷତି ହୁଏ ନାହିଁ ବା ରୋଗୀମାନେ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ବେଳେବେଳେ ଏହି ଔଷଧ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ରୋଗୀ ଅତ୍ୟଧିକ ଅଳସୁଆ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ହାତ ଗୋଡ଼ ପ୍ରଭୃତି ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସିଧା ହୋଇ ରହେ । ପାଟିରୁ ଲାଳ ବୁହେ, ଆଖିପିତୁଳା ସ୍ଥିର ହୋଇ ରହେ । ଏହିସବୁ ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ୟପ୍ରକାର ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଦୂରେଇ ଦିଆଯାଏ । ତେଣୁ ଏପରି

ଅସୁବିଧା ହେଉଥିବା ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା ଔଷଧ ସହିତ ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ପ୍ରତିରୋଧକ ଔଷଧ ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ।

(ଖ) ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସା ବା ସାଇକୋଥେରାପି :

ବହୁ ସମୟରେ ନିଜ ଶରୀରକୁ ଯତ୍ନ କରିବା ବା ହତୋତ୍ସାହ ହୋଇପଡ଼ିଥିବା ରୋଗୀ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ଏବଂ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କଠାରୁ ଭଲ ବୁଝାମଣା, ଉତ୍ସାହ ଏବଂ ସାହାଯ୍ୟ ସହାନୁଭୂତିର ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ପାଇପାରିଲେ ରୋଗ କମିଯାଇପାରେ । ଏହାକୁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସା କୁହାଯାଏ । ମାନସିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସକ ଓ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କଲେ ରୋଗୀର ଅନୁଭବ, ସମସ୍ୟା ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ରୋଗୀକୁ ବାସ୍ତବ ଓ ଅବାସ୍ତବ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ବୁଝାଇପାରନ୍ତି । ଫଳରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସେମାନେ ତାଙ୍କର ରୋଗ ବିଷୟରେ ଓ ନିଜ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିପାରନ୍ତି । ବହୁ ସମୟରେ ଯେଉଁ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବା ଭଲଭାବରେ ଦୂର କରାଯାଇ ନ ପାରେ ରୋଗୀ ସେହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ଜୀବନଯାପନ କରିବାକୁ ଶିଖିବେ ।

(ଗ) ସାମାଜିକ ଥଇଥାନ :

ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯିବା ପରେ ରୋଗୀ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି । ସମାଜରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ସେ ମଧ୍ୟ ଜଣେ ହୋଇ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଦେଖାଇଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଏମାନଙ୍କୁ କାମରେ ନିଯୋଗ କରାଇବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରିବା ଲାଗି ଏମାନଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ଅନୁସାରେ କୌଣସି ଏକ ଉପାର୍ଜନକ୍ଷମ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇବା ଉଚିତ । ଫଳରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଆଗ୍ରହ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସମାଜରେ ପୁନର୍ବାର ମିଶି ସୁଖରେ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରିପାରିବେ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ରୋଗୀ ସହିତ ସମସ୍ତେ ମିଳାମିଶା କରିବା ଦରକାର । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ପରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିବେ ଓ ସେମାନଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିବ ।

ଏହିସବୁ ଉପାୟରେ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ହେଉଛି ରୋଗୀମାନଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବା, ବୁଝାଇବା ଓ ଭଲ ଉପଦେଶ ଦେବା । ପରିବାରର ଲୋକ ରୋଗୀର ସମସ୍ୟା ବୁଝି ମାନସିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି କିପରି ଓ କେଉଁ ଉପାୟରେ ରୋଗୀ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହେବ ତାହା ଜାଣିବା ଦରକାର ।

ଏସବୁ ଉପାୟ ସତ୍ତ୍ୱେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଇଥିବା ଔଷଧର ଗୁରୁତ୍ୱ ବହୁତ ବେଶି । ଔଷଧ ଖାଇବା ଯେପରି ହେଳା ନ ହୁଏ । ଏପରିକି ରୋଗ ଆଂଶିକ ଭଲ ହୋଇଗଲେ, ଭଲ ହୋଇଗଲାଣି ଭାବି ଔଷଧ ବନ୍ଦ କରିବା ଅନୁଚିତ; କାରଣ ଏପରି କଲେ ରୋଗ ଲେଉଟିଥାଏ । ଶେଷରେ ଏତିକି ଜାଣିବା ଦରକାର ଯେ ରୋଗୀ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗ ଦେଇ ପୂର୍ବପରି ସ୍ୱାଭାବିକ କାର୍ଯ୍ୟ ନ କରିବା ଓ କଥାବାର୍ତ୍ତା ନ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଗୀ ଭଲ ହୋଇଛି ବୋଲି ଭାବିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ ନିଶ୍ଚୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇ ନିଜ ଉପରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ରଖି ସମାଜରେ ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ପରି ଚଳିପାରିବେ ।

ରୋଗ କେତେ ପରିମାଣରେ ଭଲ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା :

ଭଲ ହେବାର ପରିମାଣ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ ହେବାର ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଶୀଘ୍ର ରୋଗ ଚିହ୍ନି ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କଲେ ରୋଗ ନିଶ୍ଚୟ ଓ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଭଲ ହୋଇପାରିବ । ଯଦି ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରେ ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଏ, ତେବେ ଔଷଧ ଓ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ଭଲ ହୋଇପାରିବ । ସେ ଯାହାହେଉନା କାହିଁକି ରୋଗୀ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଗଲେ ମଧ୍ୟ ମଝିରେ ମଝିରେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଉପଦେଶ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ଗଣନାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଏହି ରୋଗୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ୩୦ରୁ ୪୦ ଭାଗ ରୋଗୀ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଲ ହୋଇଯାଉଛନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରାୟ ୩୦ରୁ ୪୦ ଭାଗ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ଭଲ ହେଉଛନ୍ତି; ମାତ୍ର ଏମାନେ ନିୟମିତ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଓ ପରିବାର ଲୋକ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେଲେ ଏମାନେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଯିବାର ଆଶା ରହିଛି ଏବଂ ଶତକଡ଼ା ୨୦ରୁ ୩୦ ଭାଗ ରୋଗୀଙ୍କଠାରେ ଏ ରୋଗ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଯାଏ । ପରିବାର ଲୋକ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେଲେ ସେମାନେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକର ଉପଶମ ହୋଇପାରେ ।

ପରିବାର ଲୋକଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ :

ରୋଗୀମାନଙ୍କ ଚିକିତ୍ସାରେ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ସହାନୁଭୂତି ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ପରିବାର ହିଁ ହେଉଛି ଉପଯୁକ୍ତ କ୍ଷେତ୍ର । ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରେ ରୋଗ ଚିହ୍ନିବାକୁ ହେଲେ ରୋଗୀ ପ୍ରଥମରୁ ଅଳସୁଆ ନ ହୋଇ ଏକଜିଦିଆ ହୁଅନ୍ତି ଓ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଇପାରନ୍ତି । ଏହିସବୁ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଦେଖି ପରିବାରର ଲୋକମାନେ ଶୀଘ୍ର ବିଶେଷଜ୍ଞ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ

ପାଖକୁ ନେଇ ରୋଗ ଚିହ୍ନିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ପରିବାରର ଲୋକମାନେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କର ସବୁପ୍ରକାର ଉପଦେଶ ପାଳନ କରିବା ଓ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଏକ ଗୁରୁଦାୟିତ୍ୱ ।

ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଉଥିବା ଔଷଧ ଯେପରି ରୋଗୀ ନିୟମିତ ଓ ଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ଖାଇବେ ସେଥିପ୍ରତି ନଜର ରଖିବା ଉଚିତ । କାରଣ ଔଷଧ ନ ଖାଇଲେ ଏ ରୋଗ ପୁନର୍ବାର ହେବାର ବହୁତ ସମ୍ଭାବନା ଅଛି ।

ଉତ୍ସାହିତ କରିବା : ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହୋଇ ରୋଗୀ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଦରକାର । ରୋଗୀ ଚିକିତ୍ସା ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଥିବା କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ ସେଥିପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ରୋଗୀ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ମାନ୍ଦା ଓ ବାରମ୍ବାର କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେଥିରୁ ଜୋର କରି ନିବୃତ୍ତ ନ କରାଇ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକରେ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଉଚିତ । ସରଳ ନିୟମିତ କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ତାଙ୍କଦ୍ୱାରା ସେହି କାର୍ଯ୍ୟ କରାଇବା ପରିବାର ଲୋକମାନଙ୍କର ପ୍ରଧାନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ଛୋଟ ଛୋଟ ଦାୟିତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିୟୋଜିତ କରିବା : ରୋଗୀର ଉନ୍ନତି ହେଲେ ଅର୍ଥାତ୍ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ଭଲଆଡ଼କୁ ଗତି କରିବାର ଅନୁଭବ କଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ଘରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଦାୟିତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାମ କରିବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ । ବେଶି କାର୍ଯ୍ୟଭାର ଦେଇ ତାଙ୍କୁ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ବା ବିଭ୍ରାନ୍ତ କରିବା ଅନୁଚିତ । ରୋଗୀ ଯେପରି ଅନୁଭବ କରିବେ ଯେ ପରିବାରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି ସେ ମଧ୍ୟ ପରିବାରର ଜଣେ ଲୋକ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ସବୁ କାମ କରିପାରିବେ ।

ଦାୟିତ୍ୱ ବହନ ଓ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ :

(କ) ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଓ ରୋଗୀର ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା : ପରିବାରର ଲୋକମାନଙ୍କର ପ୍ରଧାନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଉଛି ରୋଗୀଙ୍କର ଭବିଷ୍ୟତ୍ ଅଛି ବୋଲି ତାଙ୍କୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରାଇବା । ତାଙ୍କର ପୂର୍ବରୁ ଥିବା ସମସ୍ତ ଆଶାଗୁଡ଼ିକ ନିଶ୍ଚିତ ସଫଳ ହୋଇପାରିବ । ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ମନ ବହୁତ ଦୁର୍ବଳ ଓ ଅନୁଭବ ଶକ୍ତିର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ହୁଏ; ତେଣୁ ସେମାନେ ତାଙ୍କର ଆତ୍ମୀୟ ଓ ସମ୍ପର୍କୀୟମାନଙ୍କଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ, ସହାନୁଭୂତି ଓ ବିଶ୍ୱାସ ପାଇବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ରୋଗୀମାନଙ୍କ ମନରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

(ଖ) ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ : ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପରିସ୍ଥିତିରେ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନର ଭିନ୍ନତା ରହିଛି । ଯେଉଁ ରୋଗୀମାନେ ବହୁଦିନ ଧରି ଏ ରୋଗଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି, ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରୁଥାନ୍ତି ଓ ସବୁବେଳେ ବିଷଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଇଥାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ସବୁବେଳେ ନଜର ରଖିବା ଦରକାର ପଡ଼େ । ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା ସହ ଏମାନେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ନିୟମିତ ଔଷଧ ଖାଉଛନ୍ତି କି ନାହିଁ, ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି କି ନାହିଁ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଯତ୍ନ ନେଉଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ଦେଖିବା ଦରକାର । ରୋଗୀର ଉନ୍ନତି ହେଲେ ବା ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ କମିଗଲେ କ୍ରମେ ସେମାନଙ୍କୁ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ହେବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦେବା ଦରକାର । ଫଳରେ ଏମାନେ ନିଜେ ଏକୁଟିଆ ସବୁ କାମ କରିପାରିବାର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ପାଇପାରିବେ ।

(ଗ) ପ୍ରଶଂସା କରିବା : ରୋଗୀ କରୁଥିବା ଯେକୌଣସି ଛୋଟ ଛୋଟ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଦେଖି ପ୍ରଶଂସା କରିବାରେ ବହୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି । କୌଣସି ଲୋକର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଏବଂ ଚେଷ୍ଟା ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ଆଦୃତ ଓ ପ୍ରଶଂସିତ ନ ହୋଇଥାଏ ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତା'ର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସୀମିତ ରହିଥାଏ । ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ରୋଗୀର ଅସ୍ୱାଭାବିକ କଥାବାର୍ତ୍ତାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ନ ଦେଇ ସ୍ୱାଭାବିକ କରିବା ପାଇଁ ସ୍ନେହଶୀଳ ହୋଇ ରୋଗୀଙ୍କୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(ଘ) ବିପରୀତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଓ ସମାଲୋଚନା : ରୋଗୀର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଉପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଛୋଟ ଛୋଟ କାମ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ, କାମ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା, ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ହେବାର ଇଚ୍ଛା, ଭବିଷ୍ୟତ୍ ପନ୍ଥା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣର ଆଲୋଚନା ପ୍ରଭୃତିକୁ ଉପେକ୍ଷା କଲେ ତାହା ରୋଗୀର ମନ ଉପରେ କୁ-ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ସହିତ ତାହା ଦେଖିବା, ଶୁଣିବା, ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରଶଂସା କରି ଉତ୍ସାହ ଦେବା ସମସ୍ତଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ, ରୋଗୀକୁ ଉପେକ୍ଷା କରିବା ଅନୁଚିତ ।

(ଙ) ସମାଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ : ମର୍ଯ୍ୟାଦା ହାନି କଲାଭଳି ସମାଲୋଚନା, ବିଦ୍ରୂପ, ଅବିଶ୍ୱାସ କରିବାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ମନରେ ଆଘାତ ପାଏ ଓ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ପୁନର୍ବାର ବଢ଼ିଯାଏ । ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ ରୋଗୀମାନେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଓ ସହଜରେ ମାନସିକ ଆଘାତ ପାଆନ୍ତି । ମାନସିକ ଆଘାତ ପାଇଲେ ଏମାନେ ସମ୍ଭାଳିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ରୋଗର ପ୍ରାଥମିକ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ପୁଣି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ ।

ସାମାଜିକ ସମସ୍ୟା :

ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ଥିବାବେଳେ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଆର୍ଥିକ ଓ ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱ ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଛନ୍ତି ଓ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇପାରିବେ ବୋଲି ଜଣାଇବା ଦରକାର । ରୋଗ କମିଗଲେ ସେମାନେ ନିଜେ ତାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଓ ଦାୟିତ୍ୱ ବିଷୟରେ ବୁଝିପାରିବେ ।

କେତେକ ଉଚିତ ନିୟମ :

(କ) ଏହି ରୋଗୀମାନେ ଚିକିତ୍ସା ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଉନ୍ନତି ଲାଭ କରିଥାଆନ୍ତି । ଉଚିତ ଅନୁଯାୟୀ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାର ଉନ୍ନତି ଅନୁସାରେ ପାରିବାରିକ ଓ ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ତା' ନହେଲେ ସେମାନେ ନିଜକୁ ନିଃସ୍ୱ ଓ ଅକର୍ମଣ୍ୟ ମନେ କରିପାରନ୍ତି ।

(ଖ) ମନେ ରଖନ୍ତୁ, ଏହି ରୋଗୀମାନେ ନିର୍ବୁଦ୍ଧିଆ ନୁହନ୍ତି । ଭବିଷ୍ୟତ୍‌ରେ କ'ଣ କରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ସବୁବେଳେ ଚିନ୍ତାମଗ୍ନ ରହନ୍ତି । ତେଣୁ ଆଦରର ସହିତ ଭବିଷ୍ୟତ୍ କର୍ମପନ୍ଥା ପାଇଁ ରୋଗୀ ସହିତ ବିଚାର ବିମର୍ଶ କଲେ ରୋଗୀର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ିଥାଏ । ଏପରି ନ କଲେ ସେମାନେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଆନ୍ତି ।

ରୋଗ ପୁନର୍ବାର ହେବାର ସମ୍ଭାବନା :

ରୋଗ ପୁନର୍ବାର ନ ହେବା ପାଇଁ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବା ଦରକାର । ଅନେକ ସମୟରେ କୌଣସି କାରଣ ନ ଥାଇ ରୋଗ ପୁନର୍ବାର ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରଥମରୁ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ଦରକାର । ନିଦ କମ୍ ହେବା, ଅସ୍ଥିରତା ବଢ଼ିଯିବା, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ହେବା ଏବଂ ଅବାସ୍ତବତା ଅନୁଭବ କରିବା, ଶୂନ୍ୟରୁ କଥା ଶୁଭିବା ପ୍ରଭୃତି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଦେଖିଲେ ଶୀଘ୍ର ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ନିକଟକୁ ନେଇ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ । ଫଳରେ ଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା ପୁନର୍ବାର ରୋଗ ହେବା ବନ୍ଦ କରିହେବ ।

ମଝିରେ ମଝିରେ ରୋଗର ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା :

ରୋଗ ଭଲ ହେବା ପରେ ରୋଗୀ ତା' କାର୍ଯ୍ୟ ବା ପାଠପଢ଼ାରେ ଯୋଗ ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀର ଉନ୍ନତି ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବା ଏକ ଗୁରୁଦାୟିତ୍ୱ । ଫଳରେ ରୋଗ ହଠାତ୍ ପୁନର୍ବାର ହେବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ଏଡ଼େଇ ଦେଇ ହେବ । ଯଦି ରୋଗୀ ଦୂରରେ ରହୁଥାଏ ତା'ହେଲେ କୌଣସି ବନ୍ଧୁ ବା ସମ୍ପର୍କୀୟମାନଙ୍କୁ ତା'ର ଗତିବିଧି ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଜଣାଇବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଗ୍ରହଣୀୟତା :

ରୋଗୀ ପୂର୍ବରୁ ଯେପରି ଥିଲା ତାକୁ ସେହିପରି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ରୋଗୀର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ଓ ଦୁର୍ବଳତା ଠିକ୍ ଭାବରେ ବୁଝିବା ପରିବାରର ଲୋକମାନଙ୍କର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟିତ୍ୱ । ରୋଗୀଠାରୁ କୌଣସି ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଆଶା ପରିବାର ଲୋକମାନେ ନ ରଖିବା ଉଚିତ । ରୋଗୀ ଅବସ୍ଥାର ଉନ୍ନତି ହେବ – ମାତ୍ର ଧୀରେ ଧୀରେ । ରୋଗୀଙ୍କୁ ଶୀଘ୍ର ଓ ନିଶ୍ଚିତଭାବେ ରୋଗମୁକ୍ତ କରିବାର ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଓ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ହେଉଛି ରୋଗୀକୁ ଅନାଦର ନ କରି ତାକୁ ପୂର୍ବପରି ଅନ୍ତରର ସହିତ ଆଦର କରନ୍ତୁ ।

ବେସରକାରୀ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ

ଏହା ଏକ ଆନନ୍ଦର ବିଷୟ ଯେ ବିଦେଶରେ କେତେକ Non Government Organisation, Family Support Group (ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ପରିବାର) ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ ଆକ୍ରାନ୍ତ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ନିଜ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ରଖି ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପାଇଁ ସଂକଳ୍ପବଦ୍ଧ ହୋଇ ଆଗେଇ ଆସିଛନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରୁଛି । ୧୯୮୦ ମସିହାଠାରୁ କେତେକ ଉନ୍ନତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ 'ନ୍ୟାସ୍‌ନାଲ ଆଲିୟାନ୍‌ସ ଫର ଦି ମେଣ୍ଟାଲି ଇଲ' ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଗଠନ କରାଯାଇଛି । ଆମେରିକାରେ ବହୁଳ ଭାବରେ ଏହା ଆଦୃତ ହୋଇପାରିଛି । ତେବେ ଭବିଷ୍ୟତ୍‌ରେ ଏଭଳି ପରିବାର ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଭାବରେ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ଆଗେଇ ଆସିଲେ ଆମ ଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ରୋଗୀମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କମିଯାଇପାରିବ ।

ଶେଷ କଥା :

ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ ରୋଗ ଏକ ନୈରାଶ୍ୟଜନକ ରୋଗ ନୁହେଁ । ରୋଗୀର ପାରିବାରିକ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ଥିତି ଫେରି ପାଇବାର ଆଶା ବହୁତ ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଖୁବ୍ ଧୀରେ ଧୀରେ ଭଲ ଆଡ଼କୁ ଗତି କରେ । ତେଣୁ ପରିବାରର ଲୋକ ଓ ସମ୍ପର୍କୀୟମାନେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଧରି ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ସହିତ ତାହା ସହ ମିଳାମିଶା କରିବା ଉଚିତ ।

ଏହା ଜାଣିବା ଦରକାର ଯେ ଏ ରୋଗ ପାଇଁ ରୋଗୀ ନିଜେ ଦାୟୀ ନୁହେଁ କିମ୍ବା ତା'ର ପରିବାରର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଦୋଷାରୋପ କରିବା ଅନୁଚିତ । କିନ୍ତୁ ତା'ର ଭଲ ହେବା ସାମାଜିକ ପରିବେଶ, ବନ୍ଧୁ, ସମ୍ପର୍କୀୟ ଏବଂ ପାରିବାରିକ ପରିବେଶ ଉପରେ ବହୁ ପରିମାଣରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଏହା ସତ୍ୟ ଯେ ଏହା ଏକ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ବ୍ୟାପାର । ସମୟ ଆସିବ ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଅନ୍ୟର ସାହାଯ୍ୟ, ସହାନୁଭୂତି ଓ ଉତ୍ସାହ ଆବଶ୍ୟକ କରିବେ । ଆପଣମାନେ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାରେ, ବୁଝାମଣା କରିବାରେ, ଥଇଥାନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣମାନଙ୍କ ପାଖରେ ସବୁବେଳେ ରହିଛୁ । ଦୟାକରି ଆପଣମାନେ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଧିକ ଜାଣିବାକୁ ଚାହିଁଲେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ନିଶ୍ଚୟ ଜାଣିବେ ଯେ ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କର ଏକାନ୍ତ ନିଜର ।

• • •

ସୂଚୀବାଇ ରୋଗ

(Obsessive Compulsive Disorder)

(ଦୃଢ଼ ଆଗ୍ରହ, ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ବ୍ୟବହାର)

ରୋହିତ +୨ର ଛାତ୍ର । ଦଶହରା ଛୁଟି ପରର ଦିନ । ସେ କ୍ଲାସରୁମ୍‌କୁ ପଶି ଆସିଲା । ସାଙ୍ଗ ପିଲାମାନେ ତା ହାତ ସହିତ ହାତ ମିଳାଇଲେ- କେହି କେହି ତାକୁ କୁଣ୍ଢାଇ ପକାଇଲେ । ରୋହିତକୁ କିନ୍ତୁ ଏ ସବୁ କିଛି ଭଲ ଲାଗିଲାନି । ସେ ପାଖ ପାଣି ପାଇପ ପାଖକୁ ଗଲା, ବାରମ୍ବାର ହାତ ଧୋଇଲା । ଶାର୍ଟ କାଢ଼ି ପାଣି ଲଗାଇ ସଫା କଲା । କ୍ଲାସରୁମ୍‌ର ଚେୟାରକୁ ରୁମାଲରେ ବାରମ୍ବାର ପୋଛିଲା । ତା ସାଙ୍ଗ ରହିମ ଏ ସବୁ ଦେଖି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଗଲା । ଏ ତ ପ୍ରଥମରୁ ଏମିତି ନ ଥିଲା- ଆଜି କିନ୍ତୁ ଛୁଟି ପରେ ଏମିତି କାହିଁକି ହଉଛି ? ତା' ମନକୁ ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ ଆସିଲା । ସେ ବାରମ୍ବାର ତା'ର ଚାଲିଚଳନକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲା । ରୋହିତର ବ୍ୟବହାର ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ିଚାଲିଲା ପଛେ କମିଲା ନାହିଁ । ସେ ଯାଇ ରୋହିତର ମା'ଙ୍କୁ ଏ ସବୁ ବିଷୟରେ କହିଲା ।

ରୋହିତର ମା ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ସ୍କୁଲରେ ଚାକିରି କରିଥାଆନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଚାରିଟି ପିଲା । ବାପା ତାଙ୍କ ଚାକିରିରେ ବ୍ୟସ୍ତ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ କାହାରି ସମୟ ନାହିଁ । ରୋହିତର ମା ରହିମ୍‌ଠାରୁ ରୋହିତର ବ୍ୟବହାର କଥା ଶୁଣି ସେ ମଧ୍ୟ ତାକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କଲେ । ପ୍ରକୃତରେ ରୋହିତ ବାରମ୍ବାର ହାତ ଧୋଉଛି, ତାଲା ପକା ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ବାରମ୍ବାର ଦେଖୁଛି । ଟେବୁଲ ଚେୟାର ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ପୋଛୁଛି । ଏସବୁ ଦେଖି ରୋହିତର ମା ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିଲେ । ସଂଧ୍ୟା ସମୟକୁ ରୋହିତର ବାପା ଫେରି ଆସିବାରୁ ସମସ୍ତ ଘଟଣା କହିଲେ ।

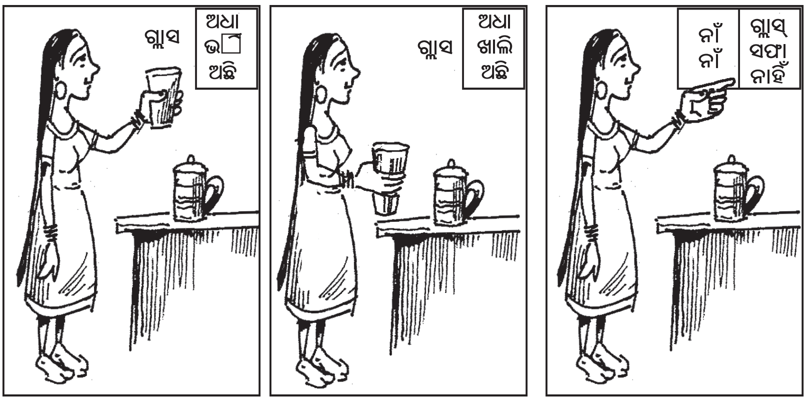
ପ୍ରଥମେ ବାପା ମା ଦୁଇଜଣ କିଛି ବୁଝିପାରିଲେ ନାହିଁ । କ'ଣ କରିବାକୁ ହେବ ? ତାଙ୍କ ପରିବାରର ଜଣେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ ରୋହିତକୁ କେଉଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇବାକୁ ହେବ ? ସେ କହିଲେ ଏହି ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଗୋଟିଏ ମାନସିକ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ । ତେଣୁ ତୁମେ ତାକୁ ମାନସିକ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଅ ।

ଏହା ପରେ ରୋହିତର ବାପା ରୋହିତକୁ ନେଇ ମାନସିକ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇଲେ ଏବଂ ସବୁ ଘଟଣା କହିଲେ । ଡାକ୍ତର କହିଲେ ଏ ପ୍ରକାର ବ୍ୟବହାର ସେ କେତେଦିନ ହେବ କରୁଛି ? ତା ବାପା କହିଲେ ଏଇ ପନ୍ଦର ଦିନ ହେବ । ଡାକ୍ତରବାବୁ କହିଲେ ଆପଣ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆପଣ ଖୁବ୍ ଭଲ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଛନ୍ତି, ଶୀଘ୍ର ତାକୁ ମୋ ପାଖକୁ ଆଣିଛନ୍ତି । ତେଣୁ ମୁଁ ଏହାକୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଭଲ କରିଦେବି । ଡେରି ହୋଇଥିଲେ ରୋଗ ବଢ଼ିଯାଇଥାଆନ୍ତା । ବେଶି ସମୟ ଲାଗିଥାଆନ୍ତା । ଆପଣ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ରୋହିତକୁ ଡାକି ଡାକ୍ତର ପଚାରିଲେ, ତୁମେ କ'ଣ ବାରମ୍ବାର ହାତ ଧୋଉଛ ? ବାରମ୍ବାର ଘର ସଫା କରୁଛ ? ତୁମ ମଟର ସାଇକେଲରେ ଚାବି ପକାଇଛ କି ନାହିଁ, ବାରମ୍ବାର ଦେଖିବାକୁ ଯାଉଛ ? ରୋହିତ କହିଲା ଆଜ୍ଞା, ସାର୍ ତାହାହିଁ କରିବାକୁ ମୋର ଇଚ୍ଛା ହେଉଛି ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ସବୁ ସଫା କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଛି । ଆଉ ନ କଲେ ମନକୁ ଭାରି କଷ୍ଟ ହେଉଛି ।

ଡାକ୍ତର କହିଲେ ଏହା ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ରୋଗ । ଏହାକୁ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଭଲ ହୋଇଯିବ । ମୁଁ ଦେଖିଛି ମୋର ଗୋଟିଏ ମାଉସୀ ଏହିପରି ବାରମ୍ବାର ଘର ଲିପାପୋଛା

କରୁଥିଲା । ଗୋଡ଼ହାତ ସବୁବେଳେ ଧୋଉଥିଲା । ଏମିତିକି ପାଣିରେ ଧୋଇ ଧୋଇ ତା ହାତଗୋଡ଼ ପାଣି ଖାଇଯାଉଥିଲା । ମଉସା ତା ଉପରେ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ବହୁତ ବିରକ୍ତ ହେଉଥିଲେ । ପରେ ସମସ୍ତେ କହିଲେ ଏହା ସୂଚୀବାଇ ରୋଗ । ମଉସାଙ୍କର ଦେହସୁହା ହୋଇଗଲା । ସେ ଆଉ କିଛି କହିଲେ ନାହିଁ । ସାରାଜୀବନ ସେମାନେ ସେହିପରି ଚଳିଲେ । କିନ୍ତୁ ସେତେବେଳେ ଯଦି ଏହା ଗୋଟିଏ ରୋଗ ବୋଲି ଆମେ ଜାଣିଥାଆନ୍ତୁ ତାହାହେଲେ ଆମେ ମାଉସୀଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା କରି ଭଲ କରିଥାଆନ୍ତୁ । ମାତ୍ର ସେତେବେଳେ ଏହା ଗୋଟିଏ ରୋଗ ଓ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଭଲ ହୋଇଯିବ ବୋଲି କାହାରି ଧାରଣା ନ ଥିଲା ବା କେହି ଜାଣି ନ ଥିଲେ । ସେଥିପାଇଁ ତାକୁ ସାରା ଜୀବନ ଏପରି ଭୋଗିବାକୁ ପଡିଲା ।



❏ ❏ ❏

ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ

ସୂଚୀବାଇ ରୋଗ କ'ଣ ?

ସୂଚୀବାଇ ଏକ ମାନସିକ ରୋଗ । ଏହି ରୋଗରେ ଭାବନା, ଅନୁଭବ ବା ଧାରଣା ମନ ଭିତରକୁ ବାରମ୍ବାର ଜୋରଜବରଦସ୍ତ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ରୋଗୀ ନିଜ ଜାଣତରେ ବାରମ୍ବାର ଗଣନା କରେ, ଯାଞ୍ଚ କରେ ଓ ଧୁଆଧୋଇ କରେ । ଦୃଢ଼ ଆଗ୍ରହ (Obsession) ଚିନ୍ତା ବା ଉଦ୍‌ବେଗ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ (Compulsion) ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ଚିନ୍ତା ବା ଉଦ୍‌ବେଗ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ମାତ୍ର ଯଦି କୌଣସି ରୋଗୀ ଏହି ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ବାଧା ଦିଏ ତା'ହେଲେ ତାହାର ଉଦ୍‌ବେଗ ବଢ଼ିଥାଏ ।

ଦୃଢ଼ ଆଗ୍ରହ (Obsession) :

(କ) ଏହା ଏକ ଭାବନା, ଅନୁଭବ ବା ଧାରଣା, ଯାହା ନିଜ ମନ ଭିତରକୁ ବାରମ୍ବାର ଆସିଥାଏ ।

(ଖ) ଏହି ଭାବନା, ଅନୁଭବ ବା ଧାରଣା ତା' ନିଜ ମନରୁ ସ୍ୱତଃ ଆସିଥାଏ, ମାତ୍ର ଏହା ବାହାରୁ ମନ ଭିତରକୁ କେହି ଜୋରଜବରଦସ୍ତ କରି କରିବାକୁ ବାଧ କଲା ପରି ବେଳେବେଳେ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ ।

(ଗ) ଏହା ଅସଙ୍ଗତ ବା ଯୁକ୍ତିବିରୁଦ୍ଧ ବୋଲି ଲୋକଟି ଜାଣିପାରେ ।

(ଘ) ରୋଗୀଟି ଏହାକୁ ଏଡ଼ାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ, କିନ୍ତୁ ଏଡ଼ାଇପାରେ ନାହିଁ ବା ଏଡ଼ାଇବାକୁ ସମର୍ଥ ହୁଏ ନାହିଁ ।

(ଙ) ଏହି ଅସମର୍ଥତା ଲୋକଟି ମନରେ କଷ୍ଟ ଦିଏ ।

ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ବ୍ୟବହାର (Compulsion) :

(କ) ବାରମ୍ବାର ଧୁଆଧୋଇ କରିବା, ଗାଧୋଇବା, ଗଣିବା ଓ ଯାଞ୍ଚ କରିବା ଯଥା ତାଲା ପକାଇଲି କି ନାହିଁ ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ରୋଗୀର ଦୃଢ଼ ଆଗ୍ରହ ଯୋଗୁଁ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

(ଖ) ରୋଗୀଟି ଏହିସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଭାବେ ବାରମ୍ବାର କରୁଥିବାରୁ ତାର ମାନସିକ ବ୍ୟଥା ହୋଇଥାଏ ।

(ଗ) ଏହି ପ୍ରକାର ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ବ୍ୟବହାର ଅବାସ୍ତବ ଏବଂ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ ବୋଲି ରୋଗୀଟି ଜାଣିଥାଏ ।

ପ୍ରଭାବ :

ଏହି ରୋଗଟି ପ୍ରାୟ ଶତକଡ଼ା ୨ରୁ ୩ ଭାଗ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଯୁବାବସ୍ଥାରେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥିବାବେଳେ ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କରେ ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ଉଭୟଙ୍କୁ ସମାନ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏହା ପ୍ରାୟ ୨୦ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।

କାରଣ :

(୧) ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା Serotonin ନାମକ Neurotransmitterର ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । Neurotransmitter ହେଉଚି ଏକ ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ, ଯାହାକି ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରେରକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ।

(୨) ଏକ ସୂତ୍ରରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଏହା ଶତକଡ଼ା ୩୫ ଭାଗ ପ୍ରାୟ ନିଜ ରକ୍ତ ସମ୍ପର୍କୀୟମାନଙ୍କଠାରେ ଥାଏ । ତେଣୁ ଏହା ବଂଶଗତ ହୋଇପାରେ ।

(୩) ଏହାଛଡ଼ା ମାନସିକ ଶକ୍ତି ବିଜ୍ଞାନ ମତବାଦ (Psychodynamic theory) ଏବଂ ବ୍ୟାବହାରିକ ମତବାଦ (Behavioural theory) ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଏହି ରୋଗଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଅତ୍ୟଧିକ ବାଧ୍ୟତାପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗୀମାନେ କୌଣସି ଏକ ଘଟଣାଦ୍ୱାରା ଏପରି ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ କେବଳ ସେହି ଘଟଣା ବିଷୟରେ ହିଁ ଭାବନ୍ତି ।

ଲକ୍ଷଣ :

କେତେକ ରୋଗୀଙ୍କର ଦୃଢ଼ ଆଗ୍ରହ (Obsession) ଅଧିକ ପରିମାଣ ଥାଏ ଓ ଆଉ କେତେକ ରୋଗୀଙ୍କର ବାଧ୍ୟତାମୂଳକତା (Compulsion)ର ପରିମାଣ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଥାଏ । ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ରୋଗୀଙ୍କଠାରେ ଏହି ଦୁଇଟିଯାକ ମିଶି କରି ଥାଏ । ତେଣୁ ଲୋକଟି ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ମନ ଦୁଃଖରେ ଥାଏ ।

ଏହି ରୋଗର ଚାରି ପ୍ରକାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ।

(୧) ସୂଚୀବାଇ ରୋଗ (Washers/Contamination) : ଏହି ରୋଗରେ ମଇଳା, ଆବର୍ଜନା, ଜୀବାଣୁ, କୀଟାଣୁ, ଭୂତାଣୁ, ମଳମୂତ୍ର, ପୂଯ ଆଦିକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଅପରିଷ୍କାର ଲାଗିଥାଏ । ରୋଗୀଟି ବାରମ୍ବାର ଦିନସାରା ହାତଗୋଡ଼ ଧୁଏ । ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଜେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଜିନିଷ, ଗାଧୁଆଘର, ଶୋଇବାଘର, ବସିବାସ୍ଥାନ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଧୋଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେ । ଲୋକଟି ଏହି ଇଚ୍ଛାକୁ ଏଡ଼ାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ମଧ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

(୨) ବାରମ୍ବାର ପରୀକ୍ଷା ବା ଯାଞ୍ଚ କରିବା (Checker/Pathological doubt) : ଲୋକଟିର ମନରେ ଅଧିକ ସନ୍ଦେହ ଥାଏ ଯଥା-କବାଟରେ ତାଲା ଦେଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବରେ ତାଲା ପଡ଼ିଛି କି ନାହିଁ, ଟଙ୍କା ଠିକ୍ ଗଣିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଟଙ୍କା ଠିକ୍ ଭାବରେ ଗଣିଛି କି ନାହିଁ, ରୋଷେଇଘରେ ଗ୍ୟାସ୍‌ଚୁଲା ବନ୍ଦ ଅଛି କି ନାହିଁ ବାରମ୍ବାର ଯାଞ୍ଚ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ । ଏପରି ନ କଲେ ମନ କଷ୍ଟ ହୁଏ ।

(୩) ମନ ଭିତରେ ବାରମ୍ବାର ପଶୁଥିବା କେବଳ ଦୃଢ଼ ଆଗ୍ରହ (Pure Obsessive Intrusive Thought) : ଲୋକଟିର ମନରେ ବାରମ୍ବାର ଦୃଢ଼ ଆଗ୍ରହ, ଅନୁଭବ କିମ୍ବା ଭାବନା ଜବରଦସ୍ତି ପଶିଯାଏ । ଏହି ଭାବନା ସାଧାରଣତଃ ସ୍ତ୍ରୀପୁରୁଷ ଯୌନ (Sexual) ସମ୍ପର୍କ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କିମ୍ବା ବିବାଦୀୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ କମାଇବା ପାଇଁ ଲୋକଟି ମନ ଭିତରେ ବିପରୀତ ପ୍ରକାର ଭାବନା ଆସିଥାଏ । କେତେକ ଲୋକ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଭାବନାକୁ ବାରମ୍ବାର ଭାବନ୍ତି ଓ ମନକୁ ମନ ଗଣନା କରନ୍ତି ।

(୪) ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ଧୀରେ ଧୀରେ କରନ୍ତି (Primary Obsessive Slowness) : ଲୋକଟିର ମନରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଭାବନା ସବୁବେଳେ ଭରି ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ସେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ମନ ଦେଇପାରି ନ ଥାଏ । ସବୁ କାମ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ କରିଥାଏ । ଏପରିକି ଖାଇବା, ରୋଷେଇ କରିବା, ଦାଢ଼ି କାଟିବା ଇତ୍ୟାଦି କାମ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି କରେ ।

ଏପରି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଲୋକମାନେ ଏହାକୁ ଏକ ମାନସିକ ରୋଗ ବୋଲି ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଅନେକ ଲୋକ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଖକୁ ନ ଯାଇ ହେଳା କରନ୍ତି । ତେଣୁ ରୋଗଟି ବଢ଼ିଯାଏ । ଅନେକ ଲୋକ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ

ପାଖକୁ ନ ଯାଇ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ପରାମର୍ଶ ନେଇଥାଆନ୍ତି ।

ବାରମ୍ବାର ହାତ ଧୋଉଥିବାରୁ ହାତ ପାଣି ଖାଇଯାଏ ବା ବିଇଞ୍ଚ ପରି ହୋଇଯାଏ ତେଣୁ ଅନେକ ରୋଗୀ ଚର୍ମରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇଥାଆନ୍ତି ।

ଏହି ରୋଗ ସହିତ ବାତ ମାରିବା, ମସ୍ତିଷ୍କ ଆଘାତ ବା ଅନ୍ୟ ସ୍ନାୟବିକ ରୋଗ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ସ୍ନାୟୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କଠାରୁ ପରାମର୍ଶ ନେବା ପାଇଁ ଅନେକ ରୋଗୀ ଯାଇଥାନ୍ତି ।

ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ପରେ କିଛି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କ ଠାରେ ଏପରି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ; ତେଣୁ ସେମାନେ ସ୍ତ୍ରୀରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇଥାଆନ୍ତି ।

ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କର ବ୍ୟାବହାରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯଥା ବାରମ୍ବାର ସଫା କରିବା ଦେଖି ଅଭିଭାବକମାନେ ଶିଶୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇଥାଆନ୍ତି ।

ଅନେକ ରୋଗୀ ବାରମ୍ବାର ଦାନ୍ତ ସଫା କରୁଥିବାରୁ ମାଢ଼ିରେ କ୍ଷତ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ; ତେଣୁ କେତେକ ଦନ୍ତରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇଥାଆନ୍ତି ।

ଚିକିତ୍ସା :

ଲୋକଟି ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ । ଏହି ରୋଗ ପାଇଁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସା (Psychotherapy) ଓ ବ୍ୟାବହାରିକ ଚିକିତ୍ସା (Behaviour Therapy) ରୋଗ ଉପଶମ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀଟି ନିଜେ ନିଜ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଜାଣେ ଓ ନିଜର ବିଚାରଧାରାକୁ ଦୂର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ରୋଗ ପାଇଁ ଅନେକ ଆଧୁନିକ ଔଷଧ ଯଥା– କ୍ଲୋମିପ୍ରାମିନ୍ (Clomipramine), ଫ୍ଲୁଭକ୍ସାମିନ୍ (Fluvoxamine) ଓ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ବାହାରିଲାଣି । କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ବିଜୁଳି ଚିକିତ୍ସାର ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗ ଭଲ ହେବା ପାଇଁ ତିନିରୁ ଛ'ମାସ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ । ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ମଧ୍ୟ ଲାଗିଥାଏ । ଏଣୁ ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ ।

● ● ●

ଆଙ୍ଗ୍‌ଜାଇଟି

(Anxiety)

(ଅତ୍ୟଧିକ ଛାନିଆ ହେବା)

ମୋ ପିଲାବେଳେ ମୁଁ ଦେଖିଥିଲି କେହି ଯଦି ଘରକୁ ଠିକ୍ ଟାଇମରେ ନ ଆସିଲେ ମୋ' ଜେଜେ ମା' ମୁହଁକୁ ବିକୃତ କରି ଘରୁ ବାହାରକୁ ଯିବାଆସିବା କରିଥାଆନ୍ତି । ଖାଲି ଚାହୁଁଥାଆନ୍ତି ସିଏ କାହିଁକି ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆସିନି । ତା'ର କ'ଣ ଅସୁବିଧା ହେଲା କି ? ଖାଇବାକୁ ଡାକିଲେ ଚିଡ଼ିଯାଆନ୍ତି । ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ମୁହଁ ମାଡ଼ି ସେମିତି ଶୋଇରୁହନ୍ତି ସେ ଲୋକଟି ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ପଚାରିଲେ କହନ୍ତି ମତେ କିଛି ଭଲ ଲାଗୁନି, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧୁଛି, ଛାତି ଧଡ଼ ଧଡ଼ ହେଉଛି । ବାରମ୍ବାର ଝାଡ଼ା ପରିସ୍ରା ଲାଗୁଛି । ଏବେ ଜାଣୁଛି ଏହା ଅତ୍ୟଧିକ ଆଙ୍ଗ୍‌ଜାଇଟିର ଲକ୍ଷଣ । ସେମିତି ମୁଁ ଦେଖିଛି ମୋ'

ଭାଇ ଠିକ୍ ପରୀକ୍ଷା ବେଳେ ରାତି ଅନିଦ୍ରା ହୋଇ ଦିନରାତି ପାଠ ପଢ଼ନ୍ତି । ମାତ୍ର ପରୀକ୍ଷା ଦିନ କାଳେ କିଛି ଆସିବନି ଭାବି ଭାବି ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ବାରମ୍ବାର ବାନ୍ତି କରନ୍ତି । ଯେତେ ବୁଝାଇଲେ ମଧ୍ୟ ବୁଝନ୍ତି ନାହିଁ । ବହୁତ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ପରୀକ୍ଷାକୁ ଯାଆନ୍ତି । ଯେତେ ଠାକୁର ଅଛନ୍ତି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଡାକନ୍ତି । ମୁଖଭଙ୍ଗୀରୁ ଜଣାଯାଏ ସେ ନର୍ଭସ ହେଉଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଆଙ୍ଗ୍‌ଜାଇଟି ବଢ଼ିଯାଇଛି ।

ଏବେ ତ ଏ ରୋଗର ଅନେକ ପ୍ରକାର ଔଷଧ ବାହାରିଲାଣି । ଔଷଧ ଖାଇବା ପରେ ଆଙ୍ଗ୍‌ଜାଇଟି କମିଯିବ । ସେତେବେଳେ କେହି ଏହାକୁ ରୋଗ ବୋଲି ଜାଣିପାରୁ ଥିଲେ । ଯଦି ସେମାନଙ୍କୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବୁଝାଇ ତାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରୁ ଏ ପ୍ରକାର ଭୟ ଦୂର କରାଯାଇପାରିଥାଆନ୍ତା ତା'ହେଲେ ହୁଏତ ସେମାନଙ୍କର ଏ ପ୍ରକାର ଆଙ୍ଗ୍‌ଜାଇଟି କମିଯାଇଥାଆନ୍ତା ।

ଏମିତି ଆହୁରି କେତେକ ପିଲା ଅଛନ୍ତି କୌଣସି କାରଣ ନ ଥାଇ ଭୟ କରନ୍ତି । କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ଜାଣିଥିଲେ ମଧ୍ୟ କାଳେ ହେବନି, କ'ଣ ଅସୁବିଧା କାଳେ ହେବ ଭାବି ସେ କାମ କରିବାକୁ ଡରିଥାଆନ୍ତି । ଏସବୁ ଆଙ୍ଗ୍‌ଜାଇଟି ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ ।

❐ ❐ ❐

ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ

ଆଙ୍ଗ୍‌ଜାଇଟି କ'ଣ ?

ଏହି ରୋଗରେ କୌଣସି କାରଣ ନ ଥାଇ ଲୋକଟିକୁ ଡର ଲାଗେ । ତାକୁ ଅଜଣା ଭୟ ମାଡ଼ିଆସୁଥିବା ପରି ଲାଗେ । ସାଧାରଣ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ରୋଗଟି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ :

(୧) ଲୋକଟିର ମୁହଁରେ ଏକ ଭୟାତୁର ଓ ବିଚଳିତ ଭାବ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ଦେହ ଥରେ, ଲୋକଟିକୁ ଅସ୍ଥିର ଲାଗେ, ମାଂସପେଶୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରେ ଓ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧେ ।

(୨) ଛାତି ଧଡ଼ଧଡ଼ ହୁଏ, ଦେହରୁ ଝାଳ ବାହାରେ, ପାଟି ଶୁଖିଯାଏ, ଝାଡ଼ା ପରିସ୍ରା ଅଧିକ ଲାଗେ । ମୁହଁ ନାଲି ପଡ଼ିଯାଏ ।

(୩) ମନର ଏକାଗ୍ରତା କମିଯାଏ, ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ।

(୪) ନିଦ ଭଲ ଭାବରେ ହୁଏ ନାହିଁ । ଡେରିରେ ନିଦ ହୁଏ ଓ ବାରମ୍ବାର ନିଦ ଭାଙ୍ଗେ ।

(୫) ବେଳେବେଳେ ଲୋକଟିକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଛାନିଆ ଲାଗେ । ସେ ଭାବେ ଯେ ସେ ଆଉ ବଞ୍ଚିବ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ପାନିକ ଡିଜ୍‌ଅର୍ଡ଼ର (Panic Disorder) ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ବେଳେବେଳେ ଆଙ୍ଗ୍‌ଜାଇଟି ନ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ପାନିକ ଡିଜ୍‌ଅର୍ଡ଼ର ହୋଇଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ଏହି ରୋଗରେ ବ୍ୟାବହାରିକ ଚିକିତ୍ସା (Behaviour Therapy) ଓ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସା (Psychotherapy)କୁ ଚିକିତ୍ସା ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଲୋକଟି ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ଦୃଢ଼ କରେ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ଆଜିକାଲି ଅନେକ ଔଷଧ ବାହାରିଲାଣି ଯଥା- କ୍ଲୋନାଜିପାମ୍ (Clonazepam), ଏସ୍-ସିଟାଲୋପାମ୍ (Escitalopram) ଯାହାକୁ କି ବ୍ୟବହାର କଲେ ଲୋକଟିର ମନରୁ ଛାନିଆ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

● ● ●

ଫୋବିୟା

(Phobia)

(ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ, ବସ୍ତୁ, କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଅହେତୁକ ଭୟ)

ମାନୁ ମାଉସୀଙ୍କୁ ମୁଁ ପୁରୀ ରଥଯାତ୍ରା ଦେଖିଯିବାକୁ କହିଲି । ସେ ମୋତେ ବହୁତ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ମା', ଖୁଡ଼ୀ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନେଇ ପୁରୀ ରଥଯାତ୍ରା ଦେଖାଇବାର ଇଚ୍ଛା ମୋର ଥିଲା । ମାନୁ ମାଉସୀଙ୍କୁ ଡାକିବାରୁ ସେ ମନା କଲେ । ମୁଁ ତାଙ୍କୁ କାରଣ ପଚାରିବାରୁ ସେ କହିଲେ ମୁଁ ପିଲାବେଳେ ଥରେ ରଥଯାତ୍ରାକୁ ଯାଇଥିଲି, ସେଠି ଏତେ ଭିଡ଼ ଥିଲା ଯେ ମତେ କିଏ ଚାରିକଡ଼ୁ ଚାପିଦେଲା ପରି ଲାଗିଲା । ସତେ ଯେମିତି ଗୋଟିଏ ଶକ୍ତ ଦଉଡ଼ିରେ ମତେ ବାନ୍ଧିଦେଇଛି । ମୁଁ ନିଶ୍ୱାସ ନେଇପାରିଲି ନାହିଁ । ସେହି ଦିନଠାରୁ ଭିଡ଼ ଦେଖିଲେ ମତେ ଡର ଲାଗେ । ମୁଁ ଗହଳି ଭିତରକୁ ଯାଏ ନାହିଁ । ମୋର ସେଇ ଦିନ କଥା ମନେ ପଡ଼େ । ଆଜିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଁ ସେ ଅନୁଭୂତି ଭୁଲିନି । ମୁଁ ସେ ଭିତରେ ପଶିପାରିବିନି । ତୁମେ ଯାଅ । ଏକଥା ଶୁଣି ମୁଁ କହିଲି ଏ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଅହେତୁକ ଭୟ । ଏହାକୁ ଫୋବିୟା କହନ୍ତି । ମା' ମତେ ପଚାରିଲେ, ଏମିତି ଆଉ ସବୁ କ'ଣ ଅଛି ? ମୁଁ କହିଲି ଜଣେ ଜଣେ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ ଭୟ କରନ୍ତି । କେହି କେହି ଅସରପା ଓ ବେଙ୍ଗଙ୍କୁ, ତେଲୁଣି ପୋକକୁ, ସଁବାଲୁଆ, ବିଛା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଦୂରରୁ ଦେଖିଲେ ଭୟରେ ପାଟି କରିଉଠନ୍ତି ଓ ଦୌଡ଼ି ସେ ଜାଗା ଛାଡ଼ି ପଳାନ୍ତି । ଏମିତିକି ଜଣେ ଜଣେ ପାଣିରେ ଥରେ ବୁଡ଼ିଯାଉଥିବା ଲୋକକୁ ଦେଖିଥିଲେ ବା ନିଜେ ବୁଡ଼ିଯାଇଥିଲେ ନଈ, ପୋଖରୀ ଇତ୍ୟାଦି ବେଶି ପାଣି ଥିବା ଜାଗା ପାଖକୁ ଯିବାକୁ ଡରନ୍ତି ।

ଖୁଡ଼ୀ ସବୁ ଶୁଣୁଥିଲେ, କହିଲେ ଆମ ଗାଁରେ ଜଣେ ଲୋକ ବହୁତ ପାଠ ପଢ଼ିଛି, ମାତ୍ର ମଞ୍ଚ ଉପରକୁ ଯିବାକୁ ବହୁତ ଭୟ କରେ, ବହୁତ ଲୋକ ଆଗରେ କଥା କହିପାରେ ନାହିଁ । ଥରେ ସେ ଟ୍ରେନ୍‌ରେ ଯାଉଥିବାବେଳେ ଟ୍ରେନ୍‌ଟି ଗୋଟିଏ ଅପନ୍ତରା ରାସ୍ତାରେ ରହିଗଲା । ଟ୍ରେନରୁ ଲାଇନ୍ କଟିଗଲା, ତାକୁ ସେହି ଦିନଠାରୁ ଟ୍ରେନ ବା ବସ୍‌ରେ

ଯିବାକୁ ଡର ଲାଗେ । ସେ ଏକୁଟିଆ କୁଆଡ଼େ ଯାଏ ନାହିଁ । ମୁଁ ସବୁ ଶୁଣି କହିଲି ଏସବୁ ଗୋଟିଏ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ।

ଏକଥା ଶୁଣି ମାନୁ ମାଉସୀ ପଚାରିଲେ ଏଥିରେ ଆଉ ସବୁ କ'ଣ ହୁଏ ? ମୁଁ କହିଲି କେହି କେହି ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନକୁ ଯିବାକୁ ଡରନ୍ତି, କିଏ କିଏ ଲିଫ୍ଟ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା ଭୟରେ ଯାଆନ୍ତି ନାହିଁ ଲିଫ୍ଟରେ । ଅନେକ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ସରୁ ଅନ୍ଧାରୁଆ ଗଳିରେ ପଶିବାକୁ ଡରନ୍ତି । କେହି ଯଦି ଅନ୍ୟ ବେଶରେ ସଜ୍ଜିତ ହୋଇଥାଏ ତାକୁ ମଧ୍ୟ ଡରନ୍ତି ।

ଶେଷକୁ ମୁଁ କହିଲି ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଏ ପ୍ରକାର ଭୟ ଦେଖାଯାଏ । ମାତ୍ର ମାତ୍ରାଧିକ ହେଲେ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ତାକୁ ରୋଗ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ଓ ମାନସିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଦେଖାଇ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ଏ ରୋଗରୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ।

❒ ❒ ❒

ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ

ଫୋବିୟା କ'ଣ ?

ଫୋବିୟା (Phobia) ହେଉଛି କୌଣସି ସ୍ଥାନ, ବସ୍ତୁ, କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ପରିସ୍ଥିତି ପ୍ରତି ଅହେତୁକ ଭୟ । ଯେପରିକି କେତେକ ଲୋକ ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନକୁ ଯିବାକୁ ଭୟ କରନ୍ତି, ଘରୁ ରାସ୍ତାକୁ ଯିବାକୁ ଭୟ କରନ୍ତି, କୌଣସି ଜୀବଜନ୍ତୁ କିଛି କ୍ଷତି କରିବ ନାହିଁ ଜାଣି ମଧ୍ୟ ତାକୁ ଭୟ କରନ୍ତି । ସେଥିଯୋଗୁଁ ସେମାନେ ସେହି ସ୍ଥାନ, ବସ୍ତୁ ବା କାର୍ଯ୍ୟଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ।

ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଏକପ୍ରକାର ଭୟ ଅଳ୍ପଅଧିକେ ଥାଏ; ମାତ୍ର ଯେତେବେଳେ ଅତ୍ୟଧିକ ହୋଇ ମାନସିକ ବ୍ୟଥା ଦିଏ ଏବଂ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ ସେତେବେଳେ ଏହା ଏକ ରୋଗ ବୋଲି ଧରାଯାଏ ।

ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପରିସ୍ଥିତିର ଭୟାବହତାକୁ ସମ୍ଭାବନା କରି ଲୋକଟିର ମନରେ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ସେ ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ଏବଂ ଏହାର ସାମନା କଲେ ଆତଙ୍କିତ (Panic) ହୋଇଯାଏ ।

ଫୋବିୟାର ପ୍ରକାର (Type) :

(୧) ଆଗାରୋ ଫୋବିୟା (Agoraphobia) : କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତି ପ୍ରତି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭୟକୁ ଆଗାରୋ ଫୋବିୟା ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଏ ପ୍ରକାର ଫୋବିୟା ଲୋକମାନଙ୍କ ଠାରେ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଏ ପ୍ରକାର ଫୋବିୟାରେ ମନୁଷ୍ୟ ଯେତେବେଳେ ନିଜ ପରିବାର ବା ଚିରାଚରିତ ପରିସ୍ଥିତିରୁ ଦୂରେଇଯାଏ ତାକୁ ଅହେତୁକ ଭୟ ଲାଗିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ପରିସ୍ଥିତିରୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଗଲେ ଲୋକଟି ହଠାତ୍ ବିଚଳିତ ହୋଇପଡ଼େ । ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ କେହି ନ ଥାଆନ୍ତି । ସେହି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ ତା'ର ସାହସ ହୁଏ ନାହିଁ କି ସେ ଉପାୟ ପାଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେ ବିବ୍ରତ ହୋଇଯାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଘରଠାରୁ ଦୂରରେ ଏକା ରହିବା, ଭିଡ଼ ଭିତରେ ରହିଯିବା, ଟ୍ରେନ୍, ବସ୍ ଆଦିରେ ଏକାକୀ ବୁଲିବା ଇତ୍ୟାଦି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ସେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଧୀରେ ଧୀରେ ପରିସ୍ଥିତି ଅଧିକ ଜଟିଳ ହୋଇଥାଏ ।

ଲୋକଟିର ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ସେ ବାହାରକୁ ନ ଯାଇ ଘର ଭିତରେ ରହିବାକୁ ଭଲ ପାଏ । କେବଳ ଜଣେ ଦି'ଜଣ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଘର ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

(୨) ସାମାଜିକ ଭୟ (Social Phobia) :

ଏ ପ୍ରକାର ଫୋବିୟା ହେଉଛି ଏକ ସାମାଜିକ ପରିସ୍ଥିତି ପ୍ରତି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭୟ । ଲୋକଟି ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରିବା ପାଇଁ ବା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଭୟ କରିଥାଏ । ଲୋକଟିର ଧାରଣା ହୁଏ ଯେ ତା'ର ଚାଲିଚଳନକୁ ସମସ୍ତେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି; ତେଣୁ ତାକୁ ସମସ୍ତେ ହୀନ ମନେ କରୁଛନ୍ତି । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ-

- ମଞ୍ଚ ଉପରେ ଅଭିନୟ କଲାବେଳେ ଓ ଭାଷଣ ଦେଲାବେଳେ
- ଅପରିଚିତ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କଲାବେଳେ
- ଶାସନ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ବା ମାଲିକ ସହିତ କଥା ହେଲାବେଳେ
- ମୁହଁ ନାଲି ପଡ଼ିଯିବାର ଭୟ
- ସର୍ବସାଧାରଣ ଶୌଚାଳୟରେ ପରିସ୍ରା କଲାବେଳେ (Shy bladder) ପରିସ୍ରା ହୁଏ ନାହିଁ ।

(୩) ଆକ୍ରୋଫୋବିୟା (Acrophobia) : ଉଚ୍ଚା ସ୍ଥାନ ଯଥା-ପାହାଡ଼ ବା ଘର ଛାତ ଉପରକୁ ଯିବାର ଭୟ ।

(୪) ଜୁଫୋବିୟା (Zoophobia) : ପଶୁମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଭୟ ।

(୫) ଜେନୋଫୋବିୟା (Xenophobia) : ଅପରିଚିତ ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରତି ଭୟ ।

(୬) ଆଲଗୋଫୋବିୟା (Algophobia) : ପୀଡ଼ା ବା ଦରଜ ପ୍ରତି ଭୟ, ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ପ୍ରତି ଭୟ ।

(୭) କ୍ଲଷ୍ଟ୍ରୋଫୋବିୟା (Claustrophobia) : ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ଜାଗା ବା ସରୁ ଗଳି ପ୍ରତି ଭୟ ।

(୮) ସିଚୁୟସନାଲଫୋବିୟା (Situationalphobia) : ଉଡ଼ାଜାହାଜ, ଲିଫ୍‌ଟ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଯିବା ପାଇଁ ଭୟ ।

(୯) ପାଣି ପ୍ରତି, ବାତ୍ୟା ପ୍ରତି ଅତ୍ୟଧିକ ଭୟ ।

(୧୦) ପିଲାମାନଙ୍କର ଉଚ୍ଚସ୍ୱର ପ୍ରତି ଭୟ, ଅନ୍ୟ ବେଶରେ ସଜ୍ଜିତ ହୋଇଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରତି ଭୟ ।

ଲକ୍ଷଣ :

(୧) ଏପ୍ରକାର ରୋଗରେ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବସ୍ତୁ, ଅବସ୍ଥା, ପରିସ୍ଥିତି ବା କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭୟ ଉପୁଜିଥାଏ ।

(୨) ଏହି ଭୟ ପ୍ରକୃତ ପରିସ୍ଥିତି ତୁଳନାରେ ଖୁବ୍ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ ।

(୩) ଏହା ଅସଙ୍ଗତ ଓ ଯୁକ୍ତିବିରୁଦ୍ଧ ବୋଲି ଲୋକଟି ଜାଣିପାରେ ।

(୪) ଲୋକଟି ନିଜର ଏପରି ଭୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେ ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ପାଇଥାଏ ।

(୫) ଏଥିପାଇଁ ଲୋକଟି ଏପରି ବସ୍ତୁ, ଅବସ୍ଥା କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।

(୬) ଧୀରେ ଧୀରେ ଲୋକଟି ଏହି ବିଷୟରେ ସବୁବେଳେ ଭାବିଥାଏ ଓ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରଭାବ :

ଏହା ସାଧାରଣତଃ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ଅଧିକ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏ ରୋଗ ପ୍ରାୟତଃ ୨୫-୩୫ ବର୍ଷ ବୟସରେ ହଠାତ୍ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହା ଅତ୍ୟଧିକ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

କାରଣ :

ଏହା ସେରୋଟୋନିନ (Serotonin), ଗାବା (GABA), ଆଡ୍ରେନାଲିନ୍ (Adrenaline), ଡୋପାମିନ (Dopamine) ଆଦି ନ୍ୟୁରୋଟ୍ରାନ୍ସମିଟର ବିଶୃଙ୍ଖଳତା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ନ୍ୟୁରୋଟ୍ରାନ୍ସମିଟର ହେଉଛି ଏକ ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ, ଯାହା ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରେରକ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ।

ଏକ ସୂତ୍ରରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ନିଜର ରକ୍ତ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ଏ ରୋଗ ଥିଲେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ । ତେଣୁ ଏହା ବଂଶଗତ ହୋଇପାରେ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ଏହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ଶୀଘ୍ର ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ । ଏହି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା, ଔଷଧ ଓ ସାଇକୋଥେରାପି ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗରେ ମନରୁ ଅହେତୁକ ଭୟ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋପ୍ରାନୋଲଲ୍(Propranolol), କ୍ଲୋନାଜିପାମ୍ (Clonazepam) ଓ ପାରକ୍ସିଟିନ୍ (Paroxetine) ଆଦି ଦିଆଯାଇପାରେ । ସାଇକୋଥେରାପି ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ ମନରେ ଜନ୍ମିଥିବା ଅହେତୁକ ଭୟକୁ ବୁଝାସୁଝା ଦ୍ୱାରା କମ୍ କରାଯାଇଥାଏ । ଫଳରେ ରୋଗୀ ମନରୁ ଭୟ କମିଯାଏ ।

ଏହି ରୋଗ ଯଦିଓ କୌଣସି କାରଣରୁ ଜନ୍ମ ନେଇ ନ ଥାଏ ତଥାପି ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିସ୍ଥିତିର ଅନୁଭୂତି ହିଁ ତା'ର ଭୟର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ରୋଗ ବୋଲି ଭାବି ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଏହି ରୋଗରୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ।

● ● ●

ହାଇପୋକଣ୍ଡ୍ରିଆସିସ୍

(Hypochondriasis)

(ବଡ଼ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ହେବାର ଭୟ)

ଦଶହରା ଛୁଟିରେ ମୁଁ ଗାଁକୁ ଯାଇଥିଲି । ଗାଁରେ ଦଶହରା ଭାରି ମଉଜ ମଜଲିସ୍‌ରେ କଟେ । ସବୁ ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଆସିଥାଆନ୍ତି । ସମସ୍ତଙ୍କ ଘରେ ନାନା ପ୍ରକାର ପିଠାପଣା ହୋଇଥାଏ । ମୁଁ ସମସ୍ତଙ୍କ ଘରକୁ ବୁଲିଯାଏ । ସମସ୍ତଙ୍କ ଭଲମନ୍ଦ ପଚାରି ବୁଝେ । ଗାଁରେ ଦଦେଇ, ଜେଠେଇ, କାକା, ଖୁଡ଼ି ସମସ୍ତେ ମତେ ଭଲପାଆନ୍ତି । ଯାହାର ଯାହା ହୋଇଥାଏ ମୋ'ଠାରୁ ଔଷଧ ନିଅନ୍ତି ।

ମୋର ଜଣେ ଜେଠେଇ ଆସିଲେ । ବୟସ ପ୍ରାୟ ପଚାଶ ହେବ । ଭାରି ଦୁର୍ବଳ ଦେଖାଯାଉଥାଆନ୍ତି । ମୁଁ ପଚାରିଲି ତୁମର କ'ଣ ହୋଇଛି, ସେ କହିଲେ କେଜାଣି କେତେ ଔଷଧ ଖାଇଲିଣି ଭଲ ହେଉନି । ହୋମିଓପ୍ୟାଥି, କବିରାଜି, ଡାକ୍ତରୀ ଏମିତିକି ସବୁ ଦିଅଁଦେବତାଙ୍କୁ ଡାକି ସାରିଲିଣି ଭଲ ହେଉନି । ମତେ ଲାଗୁଛି ମତେ କ'ଣ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ରୋଗ ହୋଇଛି । କ୍ୟାନସର ହୋଇଛି କି କ'ଣ ପେଟଟା ଖାଲି କାଟି କାଟି ହେଉଛି । ବେଳେ ବେଳେ ଛାତିଟା ଧଡ଼ ଧଡ଼ ହେଉଛି । ନାଡ଼ି ଖାଲି ଧପ୍‌ଧପ୍ ହେଉଛି । ଯେତେ ଯାହା କଲେ ବି ଭଲ ହେଉନି । ଦିନକୁ ଦିନ ରୋଗ ବଢୁଛି । ସମସ୍ତେ କହୁଛନ୍ତି ମୋର କିଛି ହୋଇନି ତଥାପି ମୋ' ମନ ମାନୁନି । ମୁଁ ତାଙ୍କ ଦେହରେ ଯନ୍ତ୍ର ପକାଇ ସବୁଆଡ଼େ ପରୀକ୍ଷା କରି କହିଲି । ତୁମର କିଛି ବଡ଼ ରୋଗ ହୋଇନି । ଏହାକୁ ମୁଁ ଔଷଧ ଦେଉଛି, ନିୟମିତ ଖାଇବ । ତାଙ୍କର ମୋ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ହେଲା । ଔଷଧ ଖାଇବା

ଆରମ୍ଭ କଲେ । ତିନି ମାସ ପରେ ଆମ ଘରେ ସକାଳୁ ସକାଳୁ ଆସି ପହଞ୍ଚିଗଲେ । ଭାରି ଖୁସି ଦେଖାଯାଉଥିଲେ । କହିଲେ, ଆରେ ମୋତେ ଆଉ ସେଭଳି ଲାଗୁନି । ମୁଁ କହିଲି, ତୁମ ମନରେ ଗୋଟିଏ ଭୁଲ୍ ଧାରଣା ପଶିଯାଇଥିଲା, ଯାହାକି ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ମନ ଭିତରୁ ବାହାରିଗଲା ।

❒ ❒ ❒

ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ

ହାଇପୋକଣ୍ଡ୍ରିଆସିସ୍ କ'ଣ ?

ଏହି ରୋଗରେ ଲୋକଟି ମନରେ ସବୁବେଳେ ବିଶ୍ୱାସ ଥାଏ ଯେ ତାକୁ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ହୋଇଛି; ଯେପରିକି ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ର ରୋଗ, କର୍କଟ ରୋଗ, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ପରି ବଡ଼ ରୋଗ ହୋଇଛି ।

ଲକ୍ଷଣ :

ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରି ରୋଗ ହୋଇ ନ ଥିବା ରିପୋର୍ଟ ଦେଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ଏହାକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ନାହିଁ । ବେଳେବେଳେ ତାକୁ ଏପରି ରୋଗ ହୋଇ ନାହିଁ ବୋଲି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଏକମତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପୁଣି ବେଳେବେଳେ ଏକମତ ହୁଏ ନାହିଁ ।

କାରଣ :

(୧) କୌଣସି କାରଣରୁ ଲୋକଟିର ମାନସିକ ବିଷାଦ ଥିଲେ ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ।

(୨) ସାଧାରଣତଃ ଯେଉଁମାନେ ନିଜର ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଚିନ୍ତାଶୀଳ ଥାଆନ୍ତି ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଶୀଘ୍ର ହାର ମାନିଯାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଏ ରୋଗ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଦେଖାଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ବ୍ୟାବହାରିକ ଚିକିତ୍ସା ଓ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା ଲୋକଟି ମନରେ ବିଶ୍ୱାସ ଜନ୍ମାଇବା ଉଚିତ ଯେ ତାକୁ କୌଣସି ଶାରୀରିକ ରୋଗ ହୋଇ ନାହିଁ । ମାନସିକ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ସେ ଏପରି ଅନୁଭବ କରୁଛି ବୋଲି ତାକୁ ବୁଝାଇବା ଉଚିତ । ଲୋକଟି ମନରେ ଥିବା ଭୁଲ ଧାରଣା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଔଷଧର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଇଥାଏ ।

● ● ●

ହିଷ୍ଟେରିଆ
(Hysteria)

ମୁଁ ଦିନେ କ୍ଲିନିକରେ ବସିଥିଲି । ଗୋଟିଏ ଗାଁରୁ ଚାରି ପାଞ୍ଚଜଣ ଲୋକ ଗୋଟିଏ ନୂଆ ବାହା ହୋଇଥିବା ଝିଅକୁ ଧରି ମୋ' ପାଖକୁ ଆସିଲେ । ବିଭାଘର ପ୍ରାୟ ସାତ ଆଠଦିନ ହୋଇଥାଏ । ପାଦରୁ ଅଳତା ଛାଡ଼ି ନ ଥାଏ । ନୂଆ ବୋହୂ ବେଶ । ମୁଣ୍ଡରେ ଓଢ଼ଣା । କୋଡ଼ିଏ କି ଏକୋଇଶ ବର୍ଷର ହେବ । ମାଆ ତା'ର କାନ୍ଦୁଥାଏ । ଶାଶୂ ବୋକାପରି ଠିଆ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ମୁଁ ପଚାରିଲି ତା'ର କ'ଣ ହେଉଛି ? ସେମାନେ କହିଲେ ବାହାଘର ଚାରି ପାଞ୍ଚଦିନ ପରେ ସେ ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ପୋଖରୀକୁ ଯାଇଥିଲା, ବୋଧହୁଏ ଡରିଲା । ବାରମ୍ବାର ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇଯାଉଛି । ଯେତେ ଗୁଣିଆ ଡାକି ଝଡ଼ାଝଡ଼ି କଲେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ହେଉ ନାହିଁ । ଶେଷରେ ଆମ ଗାଁର ଜଣେ ଡାକ୍ତର କହିଲେ ଆପଣଙ୍କ ପାଖକୁ ଆଣିବାକୁ; ତେଣୁ ଆମେ ତାକୁ ଧରି ଆସିଛୁ । ଏ ଭଲ ହୋଇଯିବନି ? ମୁଁ କହିଲି, ହଁ ଏ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହୋଇଯିବ । ମୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ ପଚାରିଲି ଏ କ'ଣ ହଠାତ୍ ଏମିତି ହେଲା ? ସେମାନେ କହିଲେ ହଁ, ମୁଁ କହିଲି ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ହଠାତ୍ ପରିସ୍ଥିତିର ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ସହ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । କେହି କେହି ହଠାତ୍ ଅଧିକ କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବାରୁ ଏମିତି ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ରୋଗୀର ଅଜାଣତରେ ଏ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ, ମାତ୍ର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଲାଗେ ଯେପରି ସେ ଜାଣିଶୁଣି କରୁଛି । ରୋଗୀ ଶୋଇଥିବା ବେଳେ ମୂର୍ଚ୍ଛା ଯାଏ ନାହିଁ । ରୋଗୀଟି ପ୍ରାୟ ପାଞ୍ଚ ଦଶ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୂର୍ଚ୍ଛା ଯାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଘଣ୍ଟାଏ ମଧ୍ୟ ରହିପାରେ ।

❑ ❑ ❑

ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ

ହିଷ୍ଟେରିଆ କ'ଣ ?

ହିଷ୍ଟେରିଆ ରୋଗ ବିଷୟରେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଅଳ୍ପ ଅଧିକେ ଶୁଣିଛନ୍ତି ବା ଜାଣିଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏହାକୁ ଅନେକ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଥାଆନ୍ତି । ଏହା କେବଳ ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କ ଅବିବାହିତ ପୁଅ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏମାନଙ୍କ ଚରିତ୍ର ଭଲ ନୁହେଁ ବୋଲି ଲୋକମାନଙ୍କ ଧାରଣା । ମାତ୍ର ପ୍ରକୃତରେ ଏହା ପୁଅ ଓ ଝିଅ, ବିବାହିତ ଓ ଅବିବାହିତ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଏପ୍ରକାର ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଲୋକମାନଙ୍କ ମନରୁ ଏହି ଭ୍ରମାତ୍ମକ ଧାରଣା ଦୂର ହେବା ଉଚିତ ।

ଆଧୁନିକ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନ 'ହିଷ୍ଟେରିଆ' ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର କରୁ ନାହାନ୍ତି । ଏବେ ଏହାକୁ କନ୍‌ଭରସନ୍ ଡିସଅର୍ଡର (Conversion Disorder) କୁହାଯାଉଅଛି ।

ସାଧାରଣତଃ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ଏହି ରୋଗ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଉଥିବାବେଳେ ଯୁବାବସ୍ଥାରେ ଉଭୟେ ପୁଅ ଓ ଝିଅମାନଙ୍କଠାରେ ସମାନ ଭାବରେ ଏପ୍ରକାର ରୋଗ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

ରୂପାନ୍ତରିତ କରିବା (Conversion Disorder) : କେତେକ ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ମନର କଠିନ ସମସ୍ୟା ବା ଚିନ୍ତାକୁ ନିଜେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ସମାଧାନ କରି ନ ପାରି ନିଜକୁ ଅସହାୟ ମନେକରନ୍ତି । ସେମାନେ ନିଜର ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ଓ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବମାନଙ୍କ ଧ୍ୟାନ ଆକର୍ଷଣ କରିବା ପାଇଁ ବା ଆଶ୍ୱାସନା ପାଇବା ପାଇଁ ଏହି ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତିକୁ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ଭାବରେ ରୂପାନ୍ତରିତ କରିଥାଆନ୍ତି । ମାତ୍ର ରୋଗୀ ଏହା ଜାଣିଶୁଣି କରେ ନାହିଁ । ଏହା ପଛରେ ରୋଗୀର ଅବଚେତନ ମନର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା (Unconscious Mind) ରହିଥାଏ ।

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ : ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ସ୍ୱ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଏମାନେ ନିଜ ମନର ଅଭିଳାଷ ପୂରଣ କରିବାକୁ ସବୁବେଳେ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଆନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ମିଳାମିଶା କରିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ।

ବିଶେଷତ୍ୱ : ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ନ ଦେଲେ ନିଜକୁ ଅସହାୟ ମନେକରନ୍ତି ଓ ଦୁଃଖ କରନ୍ତି ।

(୧) ଏହି ରୋଗ ହଠାତ୍ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।

(୨) ଏହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରାୟ ଏକ ଗୁରୁତର ମାନସିକ ଚାପ ପରେ ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

(୩) ଏହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ରୋଗୀ ଇଚ୍ଛାକୃତ ଭାବରେ କରି ନ ଥାଏ ।

(୪) ପ୍ରାୟତଃ ରୋଗୀଟି ନିଜର ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନମାନଙ୍କ ଧ୍ୟାନ ଆକର୍ଷଣ କରିଥାଏ ।

(୫) ଏହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ ତାହା ଏକ ଶାରୀରିକ ବା ସ୍ନାୟୁଜନିତ ରୋଗ ବୋଲି ଜଣାଯାଏ, ମାତ୍ର ଭଲଭାବରେ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କଲେ ଏହା ଶାରୀରିକ ବା ସ୍ନାୟୁଜନିତ ରୋଗ ନୁହେଁ ବରଂ ଏହା ଗୋଟିଏ ମାନସିକ ରୋଗ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ ।

ଲକ୍ଷଣ : ଏହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଦେଖାଯାଏ ।

ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ (Sensory) : ରୋଗୀ ଚେତାଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯିବା ଓ ଶରୀରର ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଚଳନଶକ୍ତି ହରାଇବା ଲକ୍ଷଣ ଅଧିକ । ସାଧାରଣତଃ ହାତ ବା ଗୋଡ଼ ଚଳୁ ନ ଥିବାର କୁହନ୍ତି ।

କେତେକ ରୋଗୀ ନିଜକୁ କମ୍ ଦିଶୁଥିବାର ଓ ଶୁଭୁ ନ ଥିବାର ଅଭିଯୋଗ କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ଚକ୍ଷୁ ଓ କର୍ଣ୍ଣ ପରୀକ୍ଷା କଲେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଠିକ୍ ଥାଏ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ ।

ମାଂସପେଶୀର ଲକ୍ଷଣ : ଚାଲିବାର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଠାଣି, ଦୁର୍ବଳ ମାଂସପେଶୀ, ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ, କେତେକ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର କମ୍ପନ, ପକ୍ଷାଘାତ, ମୂର୍ଚ୍ଛା ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ।

ସାଧାରଣତଃ ଅପସ୍ମାରଜନିତ ମୂର୍ଚ୍ଛା ଓ ହିଷ୍ଟେରିଆଜନିତ ମୂର୍ଚ୍ଛା ମଧ୍ୟରେ ତଫାତ୍ ଜାଣି ନ ପାରି ଅନେକେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରେ ପଡ଼ିଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଏହି ଦୁଇପ୍ରକାର ରୋଗ ବିଷୟରେ କିଛି ଜାଣିବା ଦରକାର ।

ଅପସ୍ମାରଜନିତ ମୂର୍ଚ୍ଛା :

- ମସ୍ତିଷ୍କର କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଅତ୍ୟଧିକ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ପ୍ରବାହ ହେଲେ ଦେଖାଯାଏ ।
- ଏହି ପ୍ରକାର ମୂର୍ଚ୍ଛା ପ୍ରାୟ ସବୁବେଳେ ଏକପ୍ରକାର ହୋଇଥାଏ ।

- ଏହା ଯେକୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ହୋଇପାରେ ।
- ଏଠାରେ ରୋଗୀଟିର ଜିଭ କଟିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ରୋଗୀଟି ମୂର୍ଚ୍ଛା ହେବାବେଳେ ଆଘାତ ମଧ୍ୟ ଲାଗିପାରେ ।
- ଏହା ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ହୋଇପାରେ । ନିଦରେ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।
- ମୂର୍ଚ୍ଛା ହେବାବେଳେ ରୋଗୀର ଝାଡ଼ା ଓ ପରିସ୍ରା ହୋଇପାରେ ।
- ରୋଗୀ ମୂର୍ଚ୍ଛା ହେବା ବେଳେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରେ ନାହିଁ ।
- ରୋଗୀଟି ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ମୂର୍ଚ୍ଛା ରହେ । (୧-୨ ମିନିଟ)
- ମୂର୍ଚ୍ଛା ହେବାବେଳେ ରୋଗୀଟି ପ୍ରାୟ ମୁଣ୍ଡକୁ ଗୋଟିଏ ପାଖକୁ ବୁଲାଇଦିଏ । ଆଖି ଖୋଲା ଥିଲେ କାବା ହୋଇ ଚାହିଁଲା ଭଳି ଲାଗେ ।
- E.E.G. କଲେ ଏଥିରେ ଅନିୟମିତତା ଦେଖାଯାଏ ।
- ରକ୍ତରେ Prolactin ଅଂଶ ବଢ଼ିଯାଏ । (ମୂର୍ଚ୍ଛା ହେବାର ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ପରଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୧ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ)

ହିଷ୍ଟେରିଆଜନିତ ମୂର୍ଚ୍ଛା :

- ଏହା ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ମନର ଅସନ୍ତୁଳନ ଯୋଗୁଁ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।
- ଏହା ଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ହୋଇଥାଏ । ରୋଗୀଟି ଜାଣିଶୁଣି କଲାଭଳି ଲାଗେ ।
- ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଘରେ ବା କୌଣସି ଏକ ନିରାପଦ ସ୍ଥାନରେ ହୁଏ ।
- ଏଠାପରେ ରୋଗୀଟିର ଜିଭ କଟିବାର ସମ୍ଭାବନା ନ ଥାଏ । ରୋଗୀଟିକୁ ପ୍ରାୟ ଆଘାତ ଲାଗେ ନାହିଁ ।
- ଏହା ନିଦ୍ରାରେ କେବେବି ହୁଏ ନାହିଁ ।
- ମୂର୍ଚ୍ଛା ହେବାବେଳେ ଝାଡ଼ା ପରିସ୍ରା ହେବା ବିରଳ ।
- ରୋଗୀ ମୂର୍ଚ୍ଛା ହେବାବେଳେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୋଇପାରେ ।

- ଅଧିକ ସମୟ ପାଇଁ ମୂର୍ଚ୍ଛା ରହେ (ପ୍ରାୟ ୫-୧୦ ମିନିଟ୍) ବେଳେ ବେଳେ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ରହେ ।
- ରୋଗୀଟି ମୁଣ୍ଡକୁ ଏପଟ ସେପଟ ବୁଲାଉଥାଏ । ପ୍ରାୟତଃ ସାମନା ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଆଖି ମିଳାଏ ନାହିଁ ।
- E.E.G.ରେ ଅନିୟମିତତା ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ ।
- ରକ୍ତରେ Prolactin ବଢ଼ି ନ ଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା : ସାଧାରଣତଃ ଏହି ରୋଗରେ ଦୁଃଖ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ଔଷଧ ଦିଆଯାଇଥାଏ, ଯାହା ଏସ୍ ସିଟାଲୋପାମ୍ (Escitalopram), ପାରକ୍ସିଟିନ୍ (Paroxetine)।

ଫଳରେ ରୋଗୀଟି ନିଜର ମନକୁ ଶକ୍ତ କରିପାରେ ଓ ମନର ଅସନ୍ତୁଳନତାକୁ କମାଇଥାଏ । ମାତ୍ର ଏହି ରୋଗ ପାଇଁ ବ୍ୟାବହାରିକ ଚିକିତ୍ସା (Behaviour Therapy) ଓ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସା (Psychotherapy) ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଭାବେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ରୋଗୀର ଅବଚେତନ ମନର ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଆନ୍ତି । ଏହି ରୋଗ ବିଷୟରେ ପରିବାର ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମ୍ପର୍କୀୟମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଯାଇଥାଏ । ରୋଗୀର ଏପରି ସମୟରେ ରୋଗୀ ପ୍ରତି ଅତ୍ୟଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବା, ସ୍ନେହ ଶ୍ରଦ୍ଧା କରି ତା'ର ସମସ୍ତ ଇଚ୍ଛା ପୂରଣ କଲେ ରୋଗ ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଟିକୁ ରୋଗ ସମୟରେ ଏବଂ ରୋଗ ନ ଥିବା ସମୟରେ ସମାନ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଓ ରୋଗୀ ପ୍ରତି ଅତ୍ୟଧିକ ଧ୍ୟାନ ନ ଦେବାକୁ ବୁଝାଯାଇଥାଏ । ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ବାତାବରଣ ଆଣି ରୋଗୀଟିର ବିଷମ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

• • •

ନିଶା

(Drug Addiction/ Drug Dependence/ Drug Abuse)

ଦିନେ ଆମେ କ୍ଲବରୁ ଘରକୁ ଫେରିବା ବାଟରେ ନଈକୂଳେ ବସି ଗପ କରୁଥିଲୁ । ମୋର ଜଣେ ସାଙ୍ଗ କହିଲା ଆମ ପାଖ ଟେବୁଲରେ ସେ ଚାରିଜଣ କେତେ ମଦ ପିଉଥିଲେ । ଆଉ ଜଣେ କହିଲା କୁକୁଡ଼ା କ'ଣ କମ୍ ଖାଉଥିଲେ ? ଆଉ ଜଣେ ସାଙ୍ଗ କହିଲା ଏତେ ମଦ କ'ଣ ପାଇଁ ପିଅନ୍ତି ? ମୁଁ କହିଲି କେହି କେହି ଅତ୍ୟଧିକ କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତ ଯୋଗୁଁ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଆନ୍ତି, ଆଉ କେହି କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଫେଲ୍ ମାରିଲେ ଯଥା ପ୍ରେମ ବ୍ୟାପାର, ବ୍ୟବସାୟ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଧକ୍କା ଖାଇଲେ ତାକୁ ଭୁଲିବାକୁ ମଦ ଟିକେ ଟିକେ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ମଦକୁ ଛାଡ଼ିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । କ୍ରମେ ଏହା ବଢ଼ିଯାଏ । ଲୋକଟି ମଦୁଆ ଭାବରେ ସମାଜରେ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି ।

ତା'ପରେ ଗୋଟିଏ ସାଙ୍ଗ କହିଲା ଆରେ ଯାହା ପାଖରେ ପଇସା ଅଛି ସେ ସିନା ହୋଟେଲରେ, କ୍ଲବରେ ବସି ଦାମି ଦାମି ବିଦେଶୀ ମଦ ପିଉଛନ୍ତି । ଆଉ ଯାହା ପାଖରେ ପଇସା ନାହିଁ ସେ କିପରି ଆରମ୍ଭ କରୁଛି ? ମୁଁ କହିଲି ଦେଖ ଯାହା ପାଖରେ ପଇସା ନାହିଁ ସେ ଦେଶୀ ଶସ୍ତାବାଲା ମଦ ପିଉଛି । ଅନେକ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ନିଜେ ଇଚ୍ଛା କରି ମଦ ପିଅନ୍ତି । ଆଉ କେତେକ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ମିଶି, ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ କଥାରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ପିଉ ପିଉ ପିଇବା ଅଭ୍ୟାସ କରିଦିଅନ୍ତି । କେତେକ ସାମାଜିକ ଉତ୍ସବ ଯଥା ବିବାହ, ବରଯାତ୍ରୀ ବା ପର୍ବପର୍ବାଣିରେ ମଉଜ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଥାଆନ୍ତି । ମାତ୍ର ତାହା କ୍ରମଶଃ ଅଭ୍ୟାସଗତ ହୋଇଯାଏ । ପାଖରେ ପଇସା ନ ଥିଲେ ବି ଘରୁ ଜିନିଷ ବିକ୍ରି କରି, ସ୍ତ୍ରୀର ଗହଣା ବିକି ପିଇବାକୁ ଲାଗନ୍ତି । ଏମାନେ ରାତି ପାହିଲେ ମଦରେ ସକାଳ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଏପରି ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯେତେ କହିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଶା ଛାଡ଼ିପାରନ୍ତି ନାହିଁ; କାରଣ ମଦ ବନ୍ଦ କରି ଦେଲେ ହାତ ଥରେ, ଛାତି ଧଡ଼ ଧଡ଼ ହୁଏ, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧେ, ଡର ଡର ଲାଗେ, ନିଦ ହୁଏନି । ଦିନକୁ ଦିନ ନିଜ ପରିବାରଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯାଆନ୍ତି । ନିଜ ପରିବାର ଲୋକ ମଦ ପିଇବାକୁ ମନା କରିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଶତ୍ରୁ ପରି ଭାବନ୍ତି । ମଦ ପିଇବା

ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ିଯାଏ ପଛେ କମେ ନାହିଁ । ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ ପିଇବାରୁ ନିଜେ ନିଜର ସତ୍ତା ଜାଣିପାରେ ନାହିଁ । ପାଟିତୁଣ୍ଡ କରେ । ଯେଉଁଠି ମନ ସେଠି ପଡ଼େ । ମଦ ଛାଡ଼ିପାରେ ନାହିଁ । ମଦ ଛାଡ଼ିଲେ ତାକୁ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ ଯୋଗୁଁ ଲିଭର, କିଡ୍‌ନୀ, ହାର୍ଟ ଇତ୍ୟାଦି ଖରାପ ହୁଏ, ଗ୍ୟାଷ୍ଟ୍ରିକ୍ ହୋଇ ବାନ୍ତି କରେ । ଡାକ୍ତର ଯେତେ ମନା କଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ସବୁ ଜାଣି ମଦକୁ ଛାଡ଼ିପାରେ ନାହିଁ ।

ମଦ କଥା ଶୁଣିସାରି ଆଉ ଗୋଟିଏ ସାଙ୍ଗ କହିଲା ଆହୁରି ଅନେକ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ପାନ, ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ୍, ଭାଙ୍ଗ, ଗଞ୍ଜେଇ, ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର, ଚରସ ପରି ନାନା ପ୍ରକାର ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି । ଏଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ଶରୀରର କ୍ଷତି କରି ନ ଥାଏ ? ମୁଁ କହିଲି ସବୁ ପ୍ରକାର ନିଶା ତ ନିଶ୍ଚୟ ଶରୀର ପ୍ରତି କ୍ଷତିକାରକ । ମାତ୍ର ମାତ୍ରାଧିକ ହେଲେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥିବା ରୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା କଣ୍ଟ୍ରୋଲ କରିହେବନି ।

ମୋ' ସାଙ୍ଗ ପଚାରିଲା, ଆରମ୍ଭରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଗଲେ ନିଶାକୁ କ'ଣ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ କରିହେବ ? ମୁଁ କହିଲି ମଦ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଔଷଧ ବାହାରିଲାଣି । ଗୋଟିଏ ଔଷଧ ଅଛି ତାକୁ ଖାଇଲେ ମଦ ପିଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଯେଉଁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ସେଗୁଡ଼ିକ କମିଯାଏ । ଆଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ବଟିକା ଅଛି ତାକୁ ଖାଇଲେ ମଦ ପିଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେବନି । ଆଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ବଟିକା ଅଛି ତା'ର ପ୍ରଭାବରେ ମଦ ଖାଇଲେ ବାନ୍ତି ହେବ, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିବ ।

ସବୁ ଶୁଣିସାରି ସବୁ ସାଙ୍ଗମାନେ ଏକ ସଙ୍ଗେ କହିଲେ ଆଉ କ'ଣ ପାନ, ବିଡ଼ି, ଗୁଡ଼ାଖୁ, ସିଗାରେଟ୍ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଛଡ଼ାଇବାକୁ ଔଷଧ ବାହାର କରିନ ? ତୁମେ ଏଥର ଚେଷ୍ଟା କର ଏଗୁଡ଼ିକ ଛଡ଼ାଇବାକୁ । ମୁଁ କହିଲି ଏଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଔଷଧ ବାହାରିଲାଣି । ଆଉ କିଛି ବାହାର କରିବା । ସମସ୍ତେ ହୋ ହୋ ହୋଇ ହସିଉଠିଲେ ଓ ଘଣ୍ଟାକୁ ଚାହିଁ ଘରକୁ ଫେରିବାକୁ ଉଠିଲେ ।

❐ ❐ ❐

ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ

ନିଶା ସେବନ କ'ଣ ?

ନିଶା ସେବନ ଏକ ଗୁରୁତର ସାମାଜିକ ବ୍ୟାଧି । ନିଶା ସେବନକୁ ଅନେକ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାମ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଯଥା-ଡ୍ରଗ୍ ଆଡ଼ିକ୍ସନ୍, ଡ୍ରଗ୍ ଆବ୍ୟୁଜ୍ ବା ଡ୍ରଗ୍ ଡିପେଣ୍ଡାନ୍ସ । ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍ଥା ବା ୱାର୍ଲଡ଼୍ ହେଲ୍ଥ ଅରଗାନାଇଜେସନ (WHO) ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ମତରେ ନିଶା ବଟିକା, ମଦ, ଭାଙ୍ଗ, ଗଞ୍ଜେଇ, ଚରସ, ଅଫିମ ଓ ଅଫିମରୁ ତିଆରି ମର୍ଫିନ୍, ପେଥିଡିନ୍, ହେରୋଇନ୍, ବ୍ରାଉନ୍‌ସୁଗାର, ଏଲଏସ୍‌ଡ଼ି ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦେଶରେ ଦିନକୁ ଦିନ ବେଶି ବ୍ୟବହାର ହେଉଛି । ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ତିଆରି ହେଉଥିବା ନିଶା ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକୁ ସାଧାରଣତଃ ଡ୍ରଗ୍ (Drug) ବୋଲି କୁହାଯାଉଅଛି । ଏହା ବ୍ୟବହାର କଲେ ଆମର ସଚେତନ ଅବସ୍ଥା ଲୋପ ପାଏ ଓ ଭାବନା ବ୍ୟବହାରର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ । ଆନନ୍ଦ ଉପଲବ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟର ପରିମାଣ ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ାଇବାକୁ ପଡ଼େ । ଫଳରେ ଆମର ଶାରୀରିକ ସ୍ତର ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରତି ନିର୍ଭରତା ଆସେ । ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଲୋକ କୌଣସି ଦିନ ନିଶା ନ ପାଏ ତେବେ ତାହାର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରର ପ୍ରଭାବ ଅନୁଭବ ହୁଏ । ତେଣୁ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ପାଇବା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଅସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରକାର :

ସାଧାରଣତଃ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ତିନି ପ୍ରକାର ଉପାୟରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ମଦ, ଭାଙ୍ଗ, ଅଫିମ ଓ ନିଶାବଟିକା ଇତ୍ୟାଦି ପାଟିବାଟେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବାବେଳେ ଗଞ୍ଜେଇ, ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର, ଟ୍ରଆଲିନ୍, କ୍ଲୋରୋଫର୍ମ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ । ପେଥିଡ଼ିନ୍, ମର୍ଫିନ୍, ହେରୋଇନ ଇତ୍ୟାଦି ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀରେ ବା ଶିରା ପ୍ରଶିରାରେ ଦିଆଯାଏ ।

ନିଶା ସେବନର କାରଣ :

ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହେବାର ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ଅଛି ।

(କ) ପ୍ରଥମତଃ ନିଶା ମନରୁ ଦୁଃଖ ଓ ବିହ୍ୱଳଭାବ ସାମୟିକ ଭାବେ ଦୂର କରାଇ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରାଏ । ପ୍ରତିଥର ଏହି ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ହେଲେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ନିଶା ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । କାରଣ ଆମ ଶରୀରରେ ଥିବା ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକ ସମାନ ଫଳ ଦେଖାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଥର ଅଧିକ ନିଶା ମାତ୍ରା ଦରକାର କରିଥାନ୍ତି । ଏହାକୁ ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକର 'ନିଶା ଆସକ୍ତି ଭାବ' କୁହାଯାଏ । କେତେକ ନିଶା ଅଛି, ଯାହାକୁ ଥରଟିଏ ବ୍ୟବହାର କଲେ ମଧ୍ୟ ଜୀବକୋଷରେ ଆସକ୍ତିଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ନିଶା ଛାଡ଼ିଲାବେଳେ ଶରୀରରେ କେତେକ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ପୁଣି ଥରେ ନିଶା ଖାଇବା ପାଇଁ ଆସକ୍ତି ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଭାଙ୍ଗ, ଗଞ୍ଜେଇ ପ୍ରଭୃତି ନିଶାକୁ ଲୋକେ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରିନେଇଥାନ୍ତି ଓ ଏହା ସାମାଜିକ ପର୍ବପର୍ବାଣିରେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ସେହି ନିଶାଗୁଡ଼ିକୁ 'ନରମ ନିଶା' ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଅଫିମ ଓ ଅଫିମରୁ ତିଆରି ମର୍ଫିନ୍, ପେଥିଡିନ୍, ହେରୋଇନ୍ ପ୍ରଭୃତି ନିଶା, ବେଶି ପରିମାଣରେ ମଦ ଇତ୍ୟାଦି ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକରେ ଶୀଘ୍ର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରୁଥିବାରୁ 'ଟାଣୁଆ ନିଶା' ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

(ଖ) ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଆମର ପ୍ରକୃତି ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ନିଶା ସେବନ ପାଇଁ ଏକ ଯଥାର୍ଥ କାରଣ । ଯେଉଁମାନେ ସାମାନ୍ୟ ନିରାଶାରେ ଭାଙ୍ଗିପଡ଼ନ୍ତି ବା ଯେଉଁମାନେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଧୈର୍ଯ୍ୟହରା ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି, ସେମାନେ ନିଶା ବ୍ୟବହାର କଲେ ତାହା ଆଉ ଛାଡ଼ିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ବାପ ମା' ନିଶା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନେ ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତା ପ୍ରକାଶ କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନେ ସୁବିଧା ପାଇଲେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯାନ୍ତି । ନିଶା ଖାଇବାକୁ ନ ପାଇଲେ ଚୋରି ଡକାୟତି ପ୍ରଭୃତି କରିବା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ନିଶା ରଖିବା ଓ ତା'ର ଚୋରାରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଏକ ଲାଭଜନକ ବ୍ୟବସାୟ ହୋଇଥିବାରୁ ସେମାନେ ମାଗଣାରେ ସହକର୍ମୀ ଓ ସହପାଠୀମାନଙ୍କୁ ନିଶା ସେବନ ରାସ୍ତାରେ ପଡ଼ିଗଲେ ନୂଆ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସରବରାହର ଏକ ଏଜେଣ୍ଟ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ଓ ଏହା ସହଜ ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜନର ଏକ ପନ୍ଥା ହୋଇଯାଏ ।

କେତେକଙ୍କ ଧାରଣା ଯେ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଯୌନକ୍ରୀଡ଼ାରେ ଅଧିକ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ ।

ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର କେତେକ ନିଶା ସାମୂହିକ ଭାବେ ମନର ବିହ୍ୱଳ ଭାବ ଦୂର କରୁଥିବାରୁ ଯୌନକ୍ରିୟା ସମୟରେ ଅଧିକ ଆନନ୍ଦ ଦେଲା ପରି ବୋଧହୁଏ । ତେଣୁ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି ସମ୍ଭୋଗ ସମୟରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କିଛିଦିନ ବ୍ୟବହାର କରିବାଦ୍ୱାରା ନିଶାର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଏ ଓ ନିଶା ହେବାର କୁପ୍ରଭାବ ଦ୍ୱାରା ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ନପୁଂସକ ହୋଇଯାଏ ।

ସମସ୍ୟା :

(୧) ସାମାଜିକ ସମସ୍ୟା : ଆମ ଦେଶରେ କେତେକ ଲୋକ ନିଶା ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି ତାହା ସଠିକ୍ ଭାବେ ଜଣା ପଡୁ ନାହିଁ । କେବଳ ଯେଉଁମାନେ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି ଓ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଧାଡ଼ି ବାନ୍ଧି ଠିଆ ହେଉଛନ୍ତି, କେବଳ ସେହିମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରାଯାଇପାରୁଛି । ଏହି ବିଶ୍ଳେଷଣରୁ ଜଣାପଡୁଛି ଯେ ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀ ଓ କଲେଜ ଛାତ୍ରମାନେ ନିଶା ସେବନରେ ବୃଦ୍ଧି ଓ ମଧ୍ୟବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଆଗୁଆ ଅଛନ୍ତି । ଏହାର କାରଣ ଯୁବକ ଓ ଛାତ୍ରମାନେ ଦଳ ଦଳ ହୋଇ ଏକାଠି ନିଶା ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ସ୍ତରରେ ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟର ବିକ୍ରି ଦିନକୁ ଦିନ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଯୁବ ସମାଜ ଓ ଛାତ୍ରସମାଜ ପ୍ରତି ଏକ ଭୟଙ୍କର ଧମକ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ସାମାଜିକ ସମସ୍ୟା । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ପାରିବାରିକ ଜୀବନରେ ସେମାନେ ନିଜକୁ କୌଣସି ରକମ ଖାପ ଖୁଆଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ନିଶା ସେବନ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ହେଲେ ଚିକିତ୍ସା ସହ ଉପଯୁକ୍ତ ଥଇଥାନ ବନ୍ଦୋବସ୍ତ ମଧ୍ୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(୨) ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା : ଏହି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଅନେକ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ରୋଗ ପାଇଁ ଦାୟୀ । ଶାରୀରିକ ରୋଗମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଜଣ୍ଡିସ୍ ବା କାମଳ ରୋଗ ପ୍ରଧାନ । ଏହାଛଡ଼ା ପେପ୍‌ଟିକ ଅଲସର, ନ୍ୟୁରାଇଟିସ, ପାରାଲିସିସ୍ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଦିଏ । ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଆକ୍‌ସିଡେଣ୍ଟ ହୋଇ ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯାଇପାରେ ବା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଧକ୍କା ବାଜି ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇ ସାରା ଜୀବନପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟ ପଙ୍ଗୁ ହୋଇଯାଇପାରେ ।

(୩) ମାନସିକ ସମସ୍ୟା : ନିଶା ବ୍ୟବହାରଦ୍ୱାରା କେତେକ ସୁପ୍ତ ମାନସିକ

ରୋଗ ଯଥା- ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ, ଡିପ୍ରେସନ୍ ଓ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସାଇକୋସିସ୍ ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ଏହି ରୋଗମାନଙ୍କରେ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ହିତାହିତ ଜ୍ଞାନ ହରାଇ ବସେ ଓ ସ୍ଥାନ, କାଳ ପାତ୍ରର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ବୁଝିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ହୋଇପଡ଼େ ।

(୪) ଆଇନଗତ ସମସ୍ୟା :

ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ନୈତିକ ମାନ ଓ ଆଇନ୍‌ଗତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିବା । ଅଧିକାଂଶ ଅପରାଧୀମାନଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ବା ନିଶା ଖାଇ ପାପକର୍ମ ଘଟାଇଛନ୍ତି ।

ତେଣୁ ୧୯୮୫ ମସିହାରେ ଭାରତ ସରକାର ନିଶା ବା ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ବାରଣ ପାଇଁ ଏକ ଆଇନ୍ ପ୍ରଣୟନ କରିଛନ୍ତି । ଏଥିରେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନିଶା ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ବାରଣ ଅଛି ଓ ସେଗୁଡ଼ିକ ରଖିବା ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରରୋଚନା କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଏକ ବଡ଼ ଅପରାଧ ହିସାବରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଦଣ୍ଡ ଓ ଜେଲଭୋଗର ନିୟମାବଳୀ ପ୍ରଭୃତି ହୋଇଛି ।

ଚିକିତ୍ସା :

ଆକାମ୍‌ପ୍ରୋସେଟ୍ (Acamprosate), ବାକ୍‌ଲୋଫେନ୍ (Baclofen) ଆଦି ଔଷଧ ମଦ ପିଇବାର ଇଚ୍ଛା କମାଇଥାଏ । ଡାଇସଲ୍‌ଫିରାମ୍ (Disulfiram) ଖାଇ ମଦ ପିଇଲେ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧେ ଓ ବାନ୍ତି ହୁଏ । ବୁପ୍ରୋପିଅନ୍ (Bupropion) ପାନ ଓ ସିଗାରେଟ୍ ନିଶା ଛଡ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ସେ ଯାହାହେଉ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବା ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ସ୍ତରରେ ଏକ ଜରୁରୀ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ଚିକିତ୍ସା କେବଳ ଯେ ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ହେବ ଏହା ଭାବିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ; କାରଣ ଏହା ଗୋଟିଏ ସାମାଜିକ ବ୍ୟାଧି, ଦେଶୀୟ ଓ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଦେଶୀୟ ସମସ୍ୟା । ତେଣୁ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସମାଜର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ତରରୁ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଆବଶ୍ୟକ । ଆଇନଜ୍ଞ, ପୋଲିସ, ଶିକ୍ଷାବିତ୍, ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍ ତଥା ଡାକ୍ତର ଓ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଏ ବିଷୟରେ ସମ୍ବାଦ ସରବରାହ ସଂସ୍ଥାର ସାହାଯ୍ୟ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

● ● ●

ନିଦ ନ ହେବା
(Insomnia)

ଦିନେ ନଈକୂଳରେ ବୁଲୁ ବୁଲୁ ମୋ’ ପିଲାଦିନର ସାଙ୍ଗ ବୁଢ଼ା ସାଙ୍ଗରେ ଦେଖା ହୋଇଗଲା । ମୁଁ ତାକୁ ଭଲମନ୍ଦ ପଚାରୁ ପଚାରୁ ବିଚରା ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିଲା, କହିଲା ବୁଝିଲୁ ସାଙ୍ଗ, ଏଇ କେତେ ଦିନ ହେବ ମୁଁ ଭଲଭାବରେ ଶୋଇପାରୁନି । ମୁଁ ପଚାରିଲି, କାହିଁକି ? ସେ କହିଲା ମା’, ବାପାଙ୍କର ତ ବୟସ ହେଲାଣି । ସେମାନେ ରାତିରେ ଭଲ

ଭାବରେ ଶୋଉ ନାହାନ୍ତି । ମୋ' ସ୍ତ୍ରୀର କ'ଣ ହୋଇଛି କେଜାଣି ସେ ବି ଭଲ କରି ଶୋଉନି । ମୁଁ ତାକୁ କହିଲି ହଉ ମଉସା ମାଉସୀଙ୍କ କଥା ମୁଁ ପରେ ବୁଝିବି ତୋ' ସ୍ତ୍ରୀ କାହିଁକି ଶୋଉନି ? ସେ କହିଲା ମୁଁ କେମିତି କହିବି ? ତୁ ସେ କଥା କହିବୁ ନା ମୁଁ କ'ଣ ଜାଣିଛି ? ମୁଁ ପଚାରି ନାହିଁ, ସେ ରାତିରେ ନ ଶୋଇ କରୁଛି କ'ଣ ? ସେ କହିଲା ବାରମ୍ବାର ଲାଇଟ୍ ଜାଳି ବାଥ୍‌ରୁମ୍ ଯାଉଛି । କେତେବେଳେ ଉଠି ପାଣି ପିଉଚି ତ କେତେବେଳେ ଅଗଣାରେ ବୁଲୁଛି । କେତେବେଳେ ଡ୍ରଇଂରୁମ୍‌ରେ ବସି ବହି ପଢୁଛି । କହିଲୁ ଏସବୁ କ'ଣ ପାଇଁ ହେଉଛି ? ମୁଁ କ'ଣ କରିବି ? ମୁଁ କହିଲି ନିଦ ନ ହେବାର ଅନେକ କାରଣ ଅଛି । ତୋ' ସ୍ତ୍ରୀକୁ କାହିଁକି ନିଦ ହେଉନି ତା' ସାଙ୍ଗରେ ମୁଁ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଲେ ଜାଣିପାରିବି । ମାତ୍ର ତା'ର ଏକା ଜିଦି ନିଦ କାହିଁକି ହୁଏନା କହ-ମୁଁ କହିଲି ନିଦ ନ ହେବାର ଅନେକ କାରଣ ଅଛି, ଯେପରିକି କୌଣସି ଗୋଟିଏ ବିଷୟ ଜାଣିବାକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଆଗ୍ରହ ବା ଉତ୍କଣ୍ଠା ଥିଲେ ନିଦ ହୁଏନାହିଁ । ସେହିପରି କେହି ଜଣେ ଆସିବାର ଥିଲେ ଉତ୍କଣ୍ଠାସହ ଅପେକ୍ଷା କଲେ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ । କୌଣସି କାରଣରୁ ମନରେ ଦୁଃଖ, ରାଗ ବା ଅତ୍ୟଧିକ ଖୁସି ବା ଉନ୍ମାଦ ରହିଲେ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ଶରୀରରେ କୌଣସିଠାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ କାଶ, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା (ମାଇଗ୍ରେନ) ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଭୃତି ହେଲେ ନିଦ୍ରାରେ ବ୍ୟାଘାତ ହୁଏ । ବାତ୍ୟା, ବନ୍ୟା, ଯୁଦ୍ଧ ପ୍ରଭୃତିର ଭୟାବହତା ଥିଲେ, ନିଜର କେହି ଆତ୍ମୀୟର ଦେହ ଖରାପ ଥିଲେ, ନିଦ୍ରାରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟେ । ଅନେକ ସମୟରେ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଲେ ଓ କେହି କେହି ବିଦେଶରୁ ଆସିଲେ ନିଦ୍ରାରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟିଥାଏ । କେତେଜଣଙ୍କର ମାନସିକ ରୋଗ ଯଥା ଡିପ୍ରେସନ, ମାନିଆ ଓ ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ନିଦ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ନିଶା ସେବନ କରି ଶୋଇବା ଅଭ୍ୟାସ କରିଥିଲେ ନିଶା ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ମୁଁ କହିଲି ଏହିସବୁ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ନିଦ୍ରାହୀନତାର କାରଣ ହେଲେ ବି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ।

ସେହିପରି ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କର ନିଦ ପତଳା ହୋଇଯାଏ । ଜଣେ ବୟସ୍କ ଲୋକ ଦିନକୁ ପାଞ୍ଚ ଛ'ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା କଥା । ଖାଦ୍ୟପେୟର ଅସୁବିଧା, ଶୋଇବା ଘରେ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ଅଭାବ । ମାନସିକ ଚିନ୍ତା ଯୋଗୁଁ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କର ନିଦ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ନିଦ କମିଗଲେ ସେମାନଙ୍କର ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ମୂତ୍ରାଶୟ ରୋଗ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ନିଦ କମିଗଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ମଦ, ନିଶା ବଟିକା ବ୍ୟବହାର କରି ଶୋଇଥାଆନ୍ତି । ଏଗୁଡ଼ିକ ଧୀଶକ୍ତି

ଓ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ଉପରେ ଯଥେଷ୍ଟ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ଏହାର ନିରାକରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଦେଖାଯାଏ ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ହଠାତ୍ ନିଦରୁ ଉଠି କାନ୍ଦନ୍ତି, ଥରନ୍ତି ବା ତାଙ୍କ ଦେହରୁ ବହୁତ ଝାଳ ବୋହୁଥାଏ । ଏହା ସମୟେ ସମୟେ ପାଞ୍ଚମିନିଟ୍‌ରୁ ତିରିଶ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହେ । ଗୋଟିଏ ରାତିରେ ଅନେକଥର ହୋଇଥାଏ । ଛୋଟ ପିଲାକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଖୁଆଇଲେ ବା କମ୍ ଖୁଆଇଲେ କିମ୍ବା ତା' ପେଟରେ କୃମି ହୋଇଥିଲେ ସେ ଏପରି ହୋଇଥାଏ । ଛୋଟ ପିଲା ମୁଣ୍ଡତଳେ ଉଚ୍ଚା ତକିଆ ଦେଲେ, ଶିଶୁର ଗଳାରେ ଟନ୍‌ସିଲ୍ ଥିଲେ ବା ଅଣ୍ଡା ରୋଗ ଥିଲେ ଶିଶୁର ନିଦ୍ରାରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟିଥାଏ । ଶିଶୁକୁ ଶୁଆଇଲାବେଳେ ଭୟ ଦେଖାଇ ଶୁଆଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, କାରଣ ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ତା' ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯଦି ଶିଶୁଟି ବହୁଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୋଉ ନ ଥିବ ତା'ହେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ । ଜନ୍ମଠାରୁ ଏକମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁଟି ଦିନକୁ ୨୨ ଘଣ୍ଟା, ଦୁଇମାସର ଶିଶୁ ୨୦ ଘଣ୍ଟା, ଚାରି ମାସର ଶିଶୁ ୧୬ ଘଣ୍ଟା ଓ ୧ ବର୍ଷର ଶିଶୁ ଦିନକୁ ୧୪ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶିଶୁଟି ଶୋଇଲେ ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସ୍ନାୟବିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ ।

ଭଲ ନିଦ ହେବା ପାଇଁ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଠିକ୍ ସମୟରେ କରିବା ଉଚିତ । ଦ୍ୱିତୀୟରେ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ, ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଦିନକୁ ଦିନ ଦୁଇ କିଲୋମିଟର ଚାଲିବା ଉଚିତ । ଯେକୌଣସି କାରଣରୁ ନିଦ ନ ହେଲେ ମନରେ କୌଣସି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବନା ଓ ଚିନ୍ତାଧାରା ଆସିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

❐ ❐ ❐

ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ

ନିଦ୍ରାହୀନତାର କାରଣ ଓ ପ୍ରତିକାର

ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ପାଇଁ ନିଦ୍ରାର ଆବଶ୍ୟକତା ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ରହିଛି । ଖାଦ୍ୟ, ଜଳ ଓ ବାୟୁଭଳି ନିଦ୍ରା ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ଶରୀରପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ବିନା ଶରୀର ଯେପରି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ନିଦ୍ରା ନ ହେଲେ ମନୁଷ୍ୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ସେ ତା'ର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ହୋଇଯାଏ ଓ ପରିଶେଷରେ ନିଜ ପରିବାର ତଥା ସମାଜ ପାଇଁ ତା'ର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କରି ନ ପାରି ନିଜକୁ ଅଲୋଡ଼ା ବୋଲି ଭାବିଥାଏ । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ନିଦ କିପରି ହୁଏ ତାହା ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଆମର ଜାଣିବା ଉଚିତ ।

ଆମ ଶରୀରରେ ଯେଉଁସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ହୁଏ ତାହା ମସ୍ତିଷ୍କଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୁଏ । ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଶରୀରରୁ ଆସୁଥିବା ସ୍ନାୟୁଦ୍ୱାରା ଖବର ଯାଏ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ଆସୁଥିବା ସ୍ନାୟୁଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ଖବର ଯାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟର ନିୟନ୍ତ୍ରକ ହେଲା ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ, ଅନୁଶୀଳନ ଓ ପ୍ରେରଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କର କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଅବଶ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ଓ ବିଶ୍ରାମ ଦରକାର କରନ୍ତି । ମସ୍ତିଷ୍କର ଏହି ସାମୟିକ ବିଶ୍ରାମ ହେଉଛି ନିଦ୍ରା ।

ନିଦ୍ରାକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇଗୋଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରାଯାଇପାରେ ।

୧. **ଦ୍ରୁତ ଚକ୍ଷୁଦୋଳନ ବିହୀନ : NREM (Non-Rapid Eye Movement)** ଏଥିରେ ଶୋଇଥିବା ସମୟରେ ଲୋକଟି ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ବୁଲାଇଥାଏ ।

ଏହା ଚାରିଗୋଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବିଭକ୍ତ ।

ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଲୋକଟି ବହୁତ ଧୀରେ ଆଖି ବୁଲାଇଥାଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ତୃତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ହେଉଛି ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥା ।

ଚତୁର୍ଥ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ହେଉଛି ଗଭୀର ନିଦ୍ରାବସ୍ଥା ।

ଏହି ଚାରିଗୋଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବାକୁ ପ୍ରାୟ ୯୦ ମିନିଟ୍ ସମୟ ଲାଗେ ।

ଏହା ପରେ ପୁଣି ଦ୍ରୁତ ଚକ୍ଷୁ ଦୋଳନ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । କେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ନିଦ୍ରାରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି ତାହା ଉପରେ ନିଦ୍ରାହୀନତାର ପ୍ରଭାବ ନିର୍ଭର କରେ ।

୨. ଦ୍ରୁତ ଚକ୍ଷୁଦୋଳନ REM (Rapid Eye Movement) -ଏଥିରେ ଲୋକଟି ଜୋରରେ ଆଖି ବୁଲାଇଥାଏ ।

କାହାର କେତେ ନିଦ ଦରକାର ?

(୧) ପିଲାମାନଙ୍କୁ :

ଜନ୍ମଠାରୁ ଏକମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁଟିର ଦିନକୁ ୨୨ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଦରକାର । ଦୁଇମାସର ଶିଶୁ ୨୦ ଘଣ୍ଟା, ଚାରିମାସର ଶିଶୁ ୧୬ ଘଣ୍ଟା ଓ ୧ ବର୍ଷର ଶିଶୁ ଦିନକୁ ୧୪ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇଥାଆନ୍ତି । ସେହି ସମୟରେ ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟବିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ । ଏହାକୁ ଇନ୍‌ସୁଲେସନ ପ୍ରକ୍ରିୟା କୁହାଯାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଶବ୍ଦ ପ୍ରଦୂଷଣ ବା କୌଣସି ରୋଗଦ୍ୱାରା ନିଦ୍ରାରେ ବ୍ୟାଘାତ ହେଲେ ମାନସିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଗଭୀର ଭାବରେ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ପିଲାମାନଙ୍କର ନିଦ ପତଳା, ତେଣୁ ଅନେକ ପିଲା ରାତି ଅଧରେ ଚମକି ଉଠନ୍ତି ଏବଂ କୌଣସି କାରଣ ନ ଥାଇ ରାହା ଧରି କାନ୍ଦନ୍ତି । କୌଣସି ଶାରୀରିକ ରୋଗ ନ ଥିଲେ ଏଥିରେ ବ୍ୟସ୍ତ ହେବାର ନାହିଁ । ଏହି ସମୟରେ ପିଲାଙ୍କୁ ଟିକେ ପାଣି ବା କ୍ଷୀର ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ସେମାନେ ଶୋଇପଡ଼ନ୍ତି ।

ଅନେକ ପିଲା ଦୁଇରୁ ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ଭିତରେ ହଠାତ୍ ନିଦରୁ ଉଠିପଡ଼ି ଭୟଭୀତ ହୋଇ କାନ୍ଦନ୍ତି ବା ଥରନ୍ତି ଏବଂ ଦେହରୁ ବହୁତ ଝାଳ ବୋହୁଥାଏ । ନିଦ୍ରାର ଦୁଇ ତିନିଘଣ୍ଟା ପରେ ଏହା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ଓ ସମୟେ ସମୟେ ଏହା ପାଞ୍ଚମିନିଟ୍ ଠାରୁ ତିରିଶ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହେ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ରାତିରେ ଦୁଇ ତିନିଥରଠାରୁ ଆଠ ଦଶଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁକୁ ବାଧ କରି ଅତ୍ୟଧିକ ଖୁଆଇଲେ ବା କମ୍ ଖୁଆଇଲେ କିମ୍ବା ପେଟରେ କୃମି ହେଲେ ଏହିପରି ନିଦ ଗୋଳମାଳ ହୁଏ । ଶୋଇବା ସମୟରେ ଉଚ୍ଚ ତକିଆ ଦେଲେ, ଶିଶୁର ଗଳାରେ ଟନ୍‌ସିଲ ଥିଲେ ବା ଥଣ୍ଡା ରୋଗ ଥିଲେ ନିଦରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟେ । ଶୋଇବାବେଳେ ପିଲା ପାଟିରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ରଖି ଶୁଆଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଶୁଆଇବା ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ ଭୟ ଦେଖାଇ ବା ଭୟପୂର୍ଣ୍ଣ କାହାଣୀ ଯଥା ଭୂତ, ଡାହାଣୀ, ଅସୁର ପ୍ରଭୃତି କାହାଣୀ କହି ଶୁଆଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କାରଣ ମସ୍ତିଷ୍କ ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ସାଧାରଣ ଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା ଏହା ଉପଶମ ନ ହେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ ।

(୨) ବୟସ୍କ ଓ ବୃଦ୍ଧ :

ବୟସ୍କ ଓ ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ନିଦ ପତଳା ହୋଇଥାଏ । ଜଣେ ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଦିନକୁ ୫/୬ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଉଚିତ । ଶୋଇବା ଘରେ ବାୟୁ ଚଳାଚଳର ଅଭାବ, ଖାଦ୍ୟପେୟର ଅସୁବିଧା ବା ମାନସିକ ଚିନ୍ତା ଯୋଗୁଁ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କର ଉତ୍ତମ ନିଦ୍ରା ହୋଇ ନ ଥାଏ । ନିଦ କମିଗଲେ ସେମାନଙ୍କର ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ମୂତ୍ରାଶୟ ରୋଗ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ନିଦ କମିଗଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଶା ବଟିକା ବା ମଦ ବ୍ୟବହାର କରି ନିଦ୍ରା ଯାଆନ୍ତି । ଏହା ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଗଲେ ବିନା ନିଶାରେ ସେମାନଙ୍କର ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହି ନିଶାଗୁଡ଼ିକ ମନୁଷ୍ୟର ଧୀଶକ୍ତି, ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ଓ ଶରୀରର ଭାରସାମ୍ୟ ଶକ୍ତି ଉପରେ ଯଥେଷ୍ଟ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଏ, ତେଣୁ ଏହାର ନିରାକରଣ ଆବଶ୍ୟକ ।

(୩) ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ :

ଛାତ୍ରମାନେ ଏକାଗ୍ର ଭାବରେ ବେଶିଦିନ ରାତ୍ରି ଅନିଦ୍ରା ହେବା ଅନୁଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ।

(୪) ଗାଡ଼ି ଚାଳକଙ୍କୁ :

ସେହିପରି ଗାଡ଼ି ଚଳାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ୫/୬ ଘଣ୍ଟା ଧରି ଏକାଗ୍ର ଭାବରେ ଗାଡ଼ି ଚଳାଇ ମଝିରେ ମଝିରେ ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ଗାଡ଼ି ଚଳାଇବା ଉଚିତ ।

ନିଦ୍ରାହୀନତାର କାରଣ ନିଦ୍ରା ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ନାୟବିକ ଜୀବର ରାସାୟନିକ ଓ ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଥିବାରୁ ବହୁବିଧ କାରଣ ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା କରିବା ଦରକାର ।

ନିଦ ନ ହେବା କାରଣ :

(କ) **ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍କଣ୍ଠା :** କୌଣସି ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍କଣ୍ଠା ସହିତ ଅପେକ୍ଷା କରିବା ବା କେହି ଜଣେ ଆତ୍ମୀୟ ଆସିବା ପାଇଁ ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍କଣ୍ଠା ସହିତ ପ୍ରତୀକ୍ଷା କରିବା ।

(ଖ) **ବିଷାଦ ରୋଗ** (Depression) : କୌଣସି କାରଣରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ବିଷାଦ ହେଲେ,

(ଗ) **ଉନ୍ମାଦ ରୋଗ** (Mania) **:** ଉନ୍ମାଦ ବା ମାନସିକ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ,

(ଘ) ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ (Schizophrenia) ରୋଗ ହେଲେ,

(ଙ) **ଅତ୍ୟଧିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେତୁ :** କୌଣସି ଶାରୀରିକ ରୋଗ ହେତୁ ଶରୀରରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ,

(ଚ) ଲଟାକାଶ, ଯକ୍ଷ୍ମା, ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଭୃତି ହେଲେ ନିଦ୍ରାରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟେ,

(ଛ) ସ୍ନାୟବିକ ରୋଗ ଯଥା ମାଇଗ୍ରେନ ହେଲେ,

(ଜ) **ପରିସ୍ଥିତିଜନିତ :** ଯୁଦ୍ଧର ଭୟାବହତା, ବନ୍ୟା ଓ ବାତ୍ୟା ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମୟରେ, ନିଜର ଆତ୍ମୀୟ କେହି ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଥିଲେ ବା ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଥିଲେ, ରାତ୍ରି ଡ୍ୟୁଟି, ବିବାହ ଆଦି ସାମାଜିକ ଉତ୍ସବ ସମୟରେ,

(ଝ) ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପ୍ରଣାଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯଥା ବିଦେଶରୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କଲେ,

(ଟ) **ନିଶାସକ୍ତ :** ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ନ କଲେ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଯେକୌଣସି କାରଣରୁ ନିଦ ନ ହେଲେ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଦରକାର; କାରଣ ଶରୀର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ବିଶ୍ରାମ ନ ହେଲେ ପରେ ଏହା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ରୋଗର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ନିଦ୍ରାହୀନତା ନିରାକରଣ ପାଇଁ ଔଷଧ ମୁଖ୍ୟତଃ ରୋଗର ପ୍ରକାର ଭେଦ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ନାଇଟ୍ରାଜିପାମ୍ (Nitrazepam), ଆଲପ୍ରାଜୋଲାମ୍ (Alprazolam), ଜଲ୍‌ପିଡେମ୍ (Zolpidem) ଆଦି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ମାତ୍ର ଏହାକୁ ଅଧିକ ଦିନ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଲୋକଟିର ଆଡିକ୍‌ସନ (Addiction) ବା ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଯାଏ । Psychotherapy (ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସା) ଦ୍ୱାରା ନିଦ୍ରାହୀନତାର ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ଦୂର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଏ ।

ନିଦ୍ରାକାରୀ ଔଷଧ ଆଇନ୍‌କାନୁନ୍ ଅନୁଯାୟୀ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ କିଣିବା ବା ବିକିବା ନିଷିଦ୍ଧ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଆଜିକାଲି ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏହାକୁ ଯେକୌଣସି ଉପାୟରେ ହସ୍ତଗତ କରି ଏହାର ଦୁରୂପଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଏଭଳି କରିବା ଅନୁଚିତ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଅନେକ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ । ନିଦ ନ ହେବା ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ମୌଳିକ କାରଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ତେଣୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିସାରିବା ପରେ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ।

ନିଦ୍ରାହୀନତାର ଭୟାବହ ପରିଣାମରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାପାଇଁ କିଛି ନିୟମ ମାନି ଚଳିବା ଉଚିତ ।

(କ) **ନିୟମାନୁବର୍ତ୍ତିତା-** ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଠିକ୍ ସମୟରେ କରିବା ଉଚିତ ।

(ଖ) **ବ୍ୟାୟାମ-** ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ଉତ୍ତମ ନିଦ୍ରା ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ଯେଉଁମାନେ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନେ ସକାଳେ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମୁକ୍ତ ବାୟୁରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ବା ଦୁଇ କିଲୋମିଟର ବାଟ ଚାଲିବା ଉଚିତ ।

(ଗ) ସବୁଦିନ ଏକା ସମୟରେ ନିଦରୁ ଉଠିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।

(ଘ) ନିଶା ସେବନ କରିବେ ନାହିଁ ।

(ଙ) ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବେ ।

(ଚ) ଶୋଇବା ଘରଟିକୁ ପରିଷ୍କାର ଓ ଶାନ୍ତ ରଖିବେ ।

ଯେକୌଣସି କାରଣରୁ ନିଦ ନ ହେଲେ ବା ସାମାନ୍ୟ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଦେଖାଦେଲେ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା ସୁନିଦ୍ରା ଲାଭ କରନ୍ତୁ ।

• • •

ସ୍ୱପ୍ନ
(Dream)

ଦିନେ ମୁଁ ଗାଁ ପିଣ୍ଡା ଉପରେ ବସିଥିଲି । ଗାଁର ସବୁ ପିଲା ମୋ' ପାଖରେ ରୁଣ୍ଡ ହୋଇ ନାନା ପ୍ରକାର ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରୁଥାଆନ୍ତି- କିଏ ପାଠ କଥା ତ କିଏ କ୍ରିକେଟ୍ ଖେଳ କଥା, କିଏ ଫୁଟ୍‌ବଲ କଥା ତ ଆଉ କିଏ ନାନା ଦେଶବିଦେଶର କଥା ପଚାରୁଥାଆନ୍ତି । ମୁଁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଉଥାଏ । ସେତେବେଳେ ସନ୍ଧ୍ୟା ହୋଇଆସିଲାଣି, ଗାଈଗୋରୁ ଘରକୁ ଫେରିଲେଣି । ଚଷା ସବୁ ବିଲରୁ ହଳ ଧରି ଆସିଲେଣି । ଆମ ହଳିଆ ଭୋଳା ମୋତେ ଦେଖି ଟିକେ ଠିଆ ହୋଇଗଲା । ସବୁ ଶୁଣି ଶୁଣି ଭାବିଲା ମୁଁ ସବୁ କଥା ଜାଣିଛି । କାନ୍ଧରୁ ଗାମୁଛାଟା କାଢ଼ି ପିଣ୍ଡାଟାକୁ ସଫା କରି ବସିପଡ଼ିଲା ପାଖରେ । ପଚାରିଲା ଡାକ୍ତରବାବୁ ତୁମେ ତ ଆଜ୍ଞା ସବୁ ଜାଣିଛ । ସବୁ କହୁଛ । କହିଲ ଦେଖି ମଣିଷ ସପନ କାହିଁକି ଦେଖେ ? ମୁଁ ଭାରି ଖରାପ ସପନଗୁଡ଼ାକ ଦେଖୁଛି । ମତେ ଡର ଲାଗୁଛି । ସପନଗୁଡ଼ାକ ଯଦି ସତ ହେବ ମୋର ଖାଲି କ୍ଷତି ହେବନି, ଆମ ଗାଁର ବି କ୍ଷତି ହେବ । ବାତ୍ୟା ପବନ ମାଡ଼ି ଆସିବ, ନଈ ପାଣି ଗାଁକୁ

ଚାଲିଆସିବ । ଆମେ ସମସ୍ତେ ଭାସିଯିବା । କହିଲ ଏ ସପନ କଥା କ'ଣ ସତ ହୁଏ ? ମୁଁ ତା' ପିଠିରେ ହାତ ମାରି କହିଲି ତୁ ଡରନା ସପନ କଥା କେବେ ସତ ହୁଏନା । ସେ ପୁଣି ଆଗ୍ରହର ସହ ପଚାରିଲା, ତେବେ ମତେ ଭଲ କରି ବୁଝାଇ କୁହ ଲୋକେ କାହିଁକି ସପନ ଦେଖନ୍ତି ? ସମସ୍ତେ ତ ଏକପ୍ରକାର ସପନ ଦେଖନ୍ତି ନାହିଁ । ସବୁ ସପନ ତ ମନେ ରହେ ନାହିଁ, ଏହାର କାରଣ କ'ଣ ?

ମୁଁ ତାକୁ କହିଲି ମଣିଷର ସମସ୍ତ ଇଚ୍ଛା ପୂରଣ ହୁଏ ନାହିଁ । କେତେକ ମନ ଭିତରେ ଅଦୃଶ୍ୟ ଭାବରେ ରହିଯାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଆସିଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ବାତ୍ୟା ବନ୍ୟାର ତାଣ୍ଡବଲୀଳା କଥା ଶୁଣି ବା ଅଙ୍ଗେ ଲିଭାଇଥିଲେ, ତା' ମନ ଭିତରେ ବସା ବାନ୍ଧିଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ନିଦରେ ଶୋଇଲାବେଳେ ସେହି ଦୃଶ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱପ୍ନ ଭାବରେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଗାଢ଼ ନିଦ ଅପେକ୍ଷା ପତଳା ନିଦ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ପ୍ରାୟ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖନ୍ତି ।

ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା କିଛି କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ । ମନ ଭିତରେ ଥିବା ବିହ୍ୱଳତା ସ୍ୱପ୍ନ ମାଧ୍ୟମରେ ପରିପ୍ରକାଶ ହୁଏ । ଏହା ବୁଢ଼ା, ବୁଢ଼ୀ, ଶିଶୁ ସମସ୍ତେ ଦେଖିଥାଆନ୍ତି । କେତେକଙ୍କର ସ୍ୱପ୍ନ ମନେ ରହେ ଆଉ କେତେକଙ୍କର ମନେ ରହେ ନାହିଁ ।

ସେ ପୁଣି ମତେ ପଚାରିଲା ମୋ' ନାତି ରାତିରେ ଖାଲି କ୍ରିକେଟ୍ ଖେଳିଲା ପରି ପାଟି କରୁଛି, ବିଳିବିଳେଇ କେତେ କ'ଣ କହୁଛି, ଏସବୁ କ'ଣ ସେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖି ନିଦରେ କରୁଛି । ମୁଁ କହିଲି, ହଁ ପିଲାମାନେ ସେମିତି ସ୍ୱପ୍ନଦେଖି ନିଦରେ ୟାଡୁ ସିଆଡୁ ଗପନ୍ତି । ଏପରିକି ବଡ଼ମାନେ ମଧ୍ୟ ଭୟଙ୍କର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଲେ ପାଟି କରି ଉଠନ୍ତି । ସେଥିରେ ଡରିବାର କିଛି ନାହିଁ ।

❒ ❒ ❒

ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ

ସ୍ୱପ୍ନ କ'ଣ ?

ସ୍ୱପ୍ନର ସୃଷ୍ଟି ମଧ୍ୟ-ମସ୍ତିଷ୍କରୁ । ସ୍ୱପ୍ନରେ ନିଜର ଭାବନା, ଚିନ୍ତା, ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ଓ ଜ୍ଞାନ ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଭାବେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଚାଲିଥାଏ ।

ଏହା କାହିଁକି ହୁଏ ?

ଜୀବନରେ ସମସ୍ତ ଆଶା ଓ ଇଚ୍ଛା କରୁଥିବା ବା ଅଭିଳାଷ ଅନେକ ସମୟରେ ଆମ ମାନସପଟରେ ଆସେ ଓ ଏହା ମନରେ ଭାବବିହ୍ୱଳତା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଗୋଟିଏ କାମ କରୁଥିବା ବେଳେ ବା ଗୋଟିଏ କଥା ଶୁଣୁଥିବା ବେଳେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭାବନା ଓ ଚିନ୍ତା ଏକା ଓ ବହୁ ପ୍ରକାରର ହୋଇପାରେ । ଏହି ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ପରିପୂରଣ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସମ୍ଭବ ନ ହେଲେ ଏଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱପ୍ନ ରୂପରେ ନିଦ୍ରିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଉପଭୋଗ କଲାପରି ଲାଗେ ।

ଏହା କିପରି ଅନୁଭବ ହୁଏ ?

ଯେଉଁ ଇଚ୍ଛା ମନରେ ଥାଏ ତାହା ଇପ୍‌ସିତ ଭାବନା ହୋଇ ରହେ । ସକରାତ୍ମକ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ସ୍ନେହ, ପ୍ରେମ, ଭଲପାଇବା, ନିଜ ପ୍ରତି, ପରିବାର ପ୍ରତି, ପାଠପଢ଼ାରେ, ସମାଜପ୍ରତି ଓ ନିଜ ଚାକିରି ବୃତ୍ତି ବା ବ୍ୟବସାୟ ବୃଦ୍ଧିରେ କିଛି ଉନ୍ନତିର ଭାବନା । ଉଦାହରଣ-ମଉଜ ମଜଲିସ୍, ଘର କରିବା, ବଡ଼ଲୋକ ହେବା, ଦେଶସେବା କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

ନକରାତ୍ମକ ଭାବନା ହେଲା-ଘୃଣା, ଈର୍ଷା, ବିଦ୍ୱେଷର ଭାବନା । ନିଜ କୁ-କର୍ମର ଅନ୍ତରାୟର ଭାବନା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଦମନ, ଅନ୍ୟକୁ ସହି ନ ପାରିବାର ଭାବନା, ଦୁଃଖର ଭାବନା, ଆତ୍ମହତ୍ୟା ବା ଅନ୍ୟକୁ ମାରିଦେବାର ଭାବନା ବା ରୋଗର ଭାବନା, ଦୁର୍ଘଟଣାର ଭାବନା ଇତ୍ୟାଦି ।

ନିଦ୍ରା ବିଧିର ସ୍ୱପ୍ନ :

(୧) ଗାଢ଼ ନିଦ୍ରା, ଯାହାକି ନିଦ୍ରିତ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରତି ୨୦/୨୫ ମିନିଟ୍‌ରେ ୨୦/୨୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୁଏ । ଏହା (Electroencephalogram)ରେ Record କରାଯାଇ ଦେଖାଯାଇଛି । ଏହା ପ୍ରକୃତ ନିଦ, ଯେଉଁଥିରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଧୀର ତରଙ୍ଗ ଆସେ ଓ ମଝିରେ ମଝିରେ ଲାଗି ଲାଗି ବା Sleep bundle ନିଦ୍ରାଗୁଚ୍ଛ Record ହୁଏ । ଏଥିରେ ସ୍ୱପ୍ନ ହୁଏନା । ଏହି ସମୟରେ ଡୋଳା ଧୀରେ ଧୀରେ ଏପଟ ସେପଟ ହୁଏ ।

(୨) Paradoxical Sleep ବା ପତଳା ନିଦ, ଯାହାକି ନିଦ୍ରିତ ଅବସ୍ଥାରେ ବେଶି ସମୟ ଧରି ୬୦/୮୦ ମିନିଟ୍ ବ୍ୟବଧାନରେ ୨୦ରୁ ୨୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହେଉଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ନିଦ୍ରିତ ଲୋକର ଆଖିଡୋଳା ଥରଥର ହୋଇ ପେଣ୍ଡୁଲମ୍ ପରି ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ଏପଟ ସେପଟ ହେଉଥାଏ, ଯାହାକି ପତା ଉପରୁ ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇପାରିବ । ଏହାକୁ REM (Rapid Eye Movement Sleep) କହନ୍ତି । ଏହାହିଁ ସ୍ୱପ୍ନର ସମୟ ।

ନିଦ୍ରାର ହିତକାରିତା :

ସ୍ୱପ୍ନ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ହିତକାରୀ - ଏହା ଭାବନା ପରିପ୍ରକାଶର ଉପାୟ ଓ ଏହାଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ବିହ୍ୱଳତା ରୋଗ ଦୂର ହୁଏ । ଏହା ଶରୀରର ଏକ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ପ୍ରତିରକ୍ଷା । ଏହା ସମସ୍ତ ଆବାଳବୃଦ୍ଧବନିତା, ଶିଶୁଠାରୁ ବୁଢ଼ା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ଦେଖିଥାଆନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ କହନ୍ତି ଯେ ସେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖି ନାହାନ୍ତି, ପ୍ରକୃତରେ ସେମାନେ ଭୁଲିଯାଇ ଥାଆନ୍ତି ।

● ● ●

ଯୌନ ସମସ୍ୟା
(Sexual Problem)

ଯୌନ ସମସ୍ୟା କ'ଣ ?

ଯୌନ ସମସ୍ୟା ବା ଯୌନ ବିଫଳତା ସେଇ ସ୍ଥିତିକୁ ବୁଝାଏ ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ସ୍ତ୍ରୀ-ପୁରୁଷ ଯୁଗଳକୁ ଯୌନ ସଙ୍ଗମରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସନ୍ତୁଷ୍ଟି ପାଇବାରେ ବିଫଳ କରିଥାଏ ।

ଯୌନ ବିଫଳତା ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ଯାହା ୪୦% ରୁ ୪୫% ମହିଳା ଏବଂ ୩୦%ରୁ ୩୫% ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଖରେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ ବୋଲି ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ତଥାପି ଏହା ଏଭଳି ଏକ ସମସ୍ୟା ବା ବିଷୟ ଯାହା ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକେ ଅନିଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ସୌଭାଗ୍ୟବଶତଃ ଯୌନ ବିଫଳତାର ଅଧିକାଂଶ ସମସ୍ୟାର ଉପଚାର ଉପଲବ୍ଧ ବା ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ସମ୍ଭବ । ତେଣୁ ଏହି ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଯୌନ ସହବାସୀ/ସହବାସିନୀ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

କେଉଁମାନେ ଯୌନ ସମସ୍ୟା ସାମନା କରନ୍ତି ?

ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ଯୌନ ସମସ୍ୟାରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହି ସମସ୍ୟା ସମସ୍ତ ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କଙ୍କ ଜୀବନରେ ଘଟିପାରେ । କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣତଃ

ବୟସାନୁକ୍ରମେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ହାନୀ ଯୋଗୁଁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ହିଁ ଏଥିରେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଯୌନ ସମସ୍ୟା :

ଯୌନ ସମସ୍ୟାର କାରଣ କ'ଣ ?

ଯୌନ ସମସ୍ୟା ବା ବିଫଳତା ଶାରୀରିକ ଅଥବା ମାନସିକ ସମସ୍ୟାଜନିତ ।

ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା : ଅନେକ ଶାରୀରିକ କାରଣ ଯୌନକ୍ରିୟାରେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ସାଧାରଣତଃ ଉକ୍ତ କାରଣଗୁଡିକ ହେଉଛି- ମଧୁମେହ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ରକ୍ତଶିରାଜନିତ ରୋଗ, ହରମୋନ ଇମ୍‌ବାଲାନ୍ସ, କିଡ୍‌ନି କିମ୍ବା ଲିଭର ଫେଲିଓର, ସ୍ନାୟୁରୋଗ, ମଦ୍ୟପାନ ଏବଂ ଡ୍ରଗ୍ ସେବନ ।

ମାନସିକ ସମସ୍ୟା : କର୍ମସ୍ଥାନରେ ଥିବା ଅତ୍ୟଧିକ ଚାପ ମଧ୍ୟ ଯୌନ ବିଫଳତାର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଯୌନଜୀବନ, ବୈବାହିକ ସଂପର୍କ, ମାନସିକ ଚାପ ଅଥବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯୌନଜନିତ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ହୋଇପାରେ ।

ପୁରୁଷମାନେ କିଭଳି ଯୌନ ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁଁ ପ୍ରଭାବିତ :

ସାଧାରଣତଃ ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରେ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନ ବିଶୃଙ୍ଖଳା, ଯୌନ ଉଦ୍ଦୀପନାରେ ବିଫଳତା ଏବଂ ଯୌନ ଇଚ୍ଛାରେ ବାଧା ଭଳି ସମସ୍ୟାର ସାମନା କରିଥାନ୍ତି ପୁରୁଷ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନ ବିଶୃଙ୍ଖଳା (Ejaculation Disorder) :

ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର

(୧) ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ବା ଇଚ୍ଛା ପୂର୍ବରୁ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନ : ଯୌନ କ୍ରିୟାରେ ଲିଙ୍ଗଭେଦନ ପୂର୍ବରୁ ଅର୍ଥାତ୍ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନ ହୋଇଯିବା ।

(୨) ଇଚ୍ଛାରେ ବାଧା ବା ବିଳମ୍ବିତ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନ : ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନ ବହୁତ ଧିମାଗତିରେ ବା ବିଳମ୍ବରେ ହୁଏ ।

(୩) ପାଶ୍ଚାତ୍‌ଗାମୀ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନ : ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଯୌନ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ସମୟରେ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନ ବ୍ଲାଡରରେ ହୋଇଥାଏ ।

କାରଣ :

ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନ ବା ବିଳମ୍ବିତ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନ ଯୌନ ସହବାସ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ ନ ଥିବା ହେତୁ ହୁଏ । ସେହିଭଳି ଅତୀତରେ ଘଟିଥିବା

ତିକ୍ତ ଅନୁଭୂତି, ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଏବଂ କଠୋର ଧାର୍ମିକ ବିଶ୍ୱାସ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଯୌନ ଜୀବନରେ ବିତୃଷ୍ଣାଭାବ ଜାତ କରେ ବା ଯୌନକୁ ପାପ ବୋଲି ଧାରଣା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ପୁରୁଷର ଯୌନ ବିଫଳତାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନ । ସାଧାରଣତଃ ଲୋକଟି କେତେଦୂର ଯୌନକ୍ରିୟାରେ ସଫଳହେବ ଭାବି ଭାବି ଛାନିଆ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନ ହୋଇଯାଏ ।

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟଗାମୀ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନ ସାଧାରଣତଃ ସେଇ ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ, ଯାହାଙ୍କଠାରେ ମଧୁମେହ ସମସ୍ୟା ଅଥବା ସ୍ନାୟୁଜନିତ ସମସ୍ୟା ଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷେ କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅପରେସନ୍ ପରେ ମଧ୍ୟ ପୁରୁଷମାନେ ଏହି ସମସ୍ୟାର ସାମନା କରିଥାନ୍ତି ।

Erectile Dysfunction କ'ଣ ?

ଯୌନକ୍ରୀଡ଼ା ସମୟରେ ଲିଙ୍ଗ ସଳଖ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଯଥା- ରକ୍ତଚାଳନ, ସ୍ନାୟୁ ବିଶୃଙ୍ଖଳା, ମାନସିକ ସମସ୍ୟା, ଲିଙ୍ଗରେ ଆଘାତ ଇତ୍ୟାଦି ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁଁ ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

ଇଚ୍ଛାହୀନ ଯୌନ ସମସ୍ୟା କ'ଣ ?

ଏହା ଉକ୍ତ ସ୍ଥିତିକୁ ବୁଝାଏ, ଯେତେବେଳେ ଯୌନକ୍ରୀଡ଼ା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ବା ଉଦ୍ଦୀପନା କମିଯାଇଥାଏ । ଯୌନ କ୍ରିୟା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛାକୁ କମାଇ ଦେଇଥାଏ । ଏହା ଶାରୀରିକ କିମ୍ବା ମାନସିକ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ହରମୋନ୍ ସ୍ତରରେ ହ୍ରାସ ମଧ୍ୟ ଏହି ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ । ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗ ଯଥା-ମଧୁମେହ, ରକ୍ତଚାପ ଇତ୍ୟାଦି ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁଁ ଏଭଳି ସ୍ଥିତି ଉପୁଜିଥାଏ ।

ପୁରୁଷଙ୍କ ଯୌନ ବିଫଳତାର ଚିକିତ୍ସା :

ପୁରୁଷଙ୍କ ଯୌନ ବିଫଳତା ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶାରୀରିକ କିମ୍ବା ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇ ଠିକ୍ କରାଯାଇପାରିବ । ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଯଥା :

(୧) ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା- ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଯଥା ଡାଇବେଟିସ୍, ବ୍ଲଡ ପ୍ରେସରର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଦରକାର, ଯାହା ପୁରୁଷର ଯୌନ ବିଫଳତାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଔଷଧ ଯଥା ସିଲଡେନାଫିଲ୍ **(Sildenafil),** ଟାଡାନାଫିଲ୍ (**Tadanafil)** ପୁରୁଷର ଯୌନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିଥାଏ, ଯାହା ଲିଙ୍ଗକୁ ଅଧିକ ସତେଜ ରଖିଥାଏ । ଡାପୋକ୍ସିଟିନ୍ **(Dapoxetine)** ଇଚ୍ଛା ପୂର୍ବରୁ ହେଉଥିବା ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଖଳନର ସମୟକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

(୨) ହରମୋନ- ଯେଉଁ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ହରମୋନ ଯଥା ଟେଷ୍ଟୋଷ୍ଟେରନ୍ (Testosterone) ମାତ୍ରା କମ୍ ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କ ହରମୋନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଟେଷ୍ଟୋଷ୍ଟେରନ୍ ଦିଆଯାଇପାରିବ ।

(୩) ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସା- ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମାନସିକ ଚାପ, ତୀକ୍ଷ୍ମ ଅନୁଭୂତି ବା ଘୃଣା ଭଳି ମାନସିକ ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡିତ ସେମାନଙ୍କୁ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସା ଦିଆଯାଇପାରିବ । ଯାହା ଯୌନ ସଫଳତାରେ ସହାୟକ ହେବ ।

(୪) ସର୍ଜରୀ- ଭାକ୍ୟୁମ୍ ଡିଭାଇସ୍ ଏବଂ ପେନାଇଲ୍ ଇମ୍ପ୍ଲାଣ୍ଟସ୍ ମଧ୍ୟ ପୁରୁଷଙ୍କ ଯୌନ ବିଫଳତାକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ ।

(୫) ଶିକ୍ଷା ଓ ସଚେତନତା- ଯୌନ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଯୌନ ବ୍ୟବହାର ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇପାରିବ ଯାହା ପୁରୁଷଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ମାନସିକ ସମସ୍ୟାଗୁଡିକର ସମାଧାନ କରିବ ଏବଂ ଯୌନ ସଫଳତା ଆଣିଦେବ । ଖୋଲାଖୋଲି ଯୌନ ସହବାସୀଙ୍କ ସହ ଯୌନ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କଲେ ମଧ୍ୟ ଯୌନ ଜୀବନରେ ସୁଖଭୋଗ କରିପାରିବେ ।

ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନର ଚିକିତ୍ସା :

ସାଧାରଣତଃ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ହୋଇଯାଉଥିବା ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନ ସମସ୍ୟାର ଚିକିତ୍ସା ସ୍କୁଇଜ୍ (Squeeze) ପଦ୍ଧତି ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ସଫଳତା ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ଏହି ପଦ୍ଧତି ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଖଳନକୁ ନିଜ ଆୟତ୍ତରେ କରିହେବ । ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ଯୌନ ସଙ୍ଗମ ସମୟରେ ଯେତେବେଳେ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନ ହେବ ବୋଲି ଅନୁଭବ କରିବେ ତାହାର ଠିକ୍ ପୂର୍ବରୁ ଲିଙ୍ଗକୁ ସହବାସିନୀଙ୍କ ଯୋନିରୁ ବାହାର କରି ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସହବାସିନୀଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଏ ବିଷୟରେ ସୂଚାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପରେ ଲିଙ୍ଗ ମୁହଁକୁ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ବିଶି ଆଙ୍ଗୁଠିଦ୍ୱାରା ଚାପି ଧରନ୍ତୁ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଯୌନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବିଳମ୍ବିତ ହୋଇଯିବ । ୨ ରୁ ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ପୁଣି ଯୌନ ସଙ୍ଗମ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ଏଭଳି ସ୍କୁଇଜ୍ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବାରମ୍ବାର କରନ୍ତୁ ।

ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନ ଜଟିଳ ସମସ୍ୟାର ମଧ୍ୟ କାରଣ ହୋଇପାରେ । ମାନସିକ ଦିଗ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । କେବଳ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିଦେବା ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ ।

ବିଳମ୍ବିତ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଖଳନର ଚିକିତ୍ସା :

ଏହି ସମସ୍ୟାର ସାଧାରଣତଃ ଯୌନ ଉଦ୍ଦୀପନାକୁ କମାଇ କିପରି ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବିଳମ୍ବିତ କରାଯିବ ତାହା ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଏ । ସେନସେଟ୍ ଫୋକସ୍ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ (Sensate Focus Exercise) ସହାୟକ ହୋଇପାରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗକୁ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନ ସ୍ଥିତି ଅନୁଭବ କରିବେନି ସେଯାବତ୍ ଲିଙ୍ଗକୁ ଭର୍ତ୍ତି କରିବାରୁ ନିବୃତ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ ।

ପଶ୍ଚାତ୍‌ଗାମୀ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନର ଚିକିତ୍ସା :

ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇପାରିବ । ବସ୍ତୁତଃ ଏହି ସମସ୍ୟା ସେତେ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ । ସାଧାରଣତଃ ଏହି ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁଁ ଗର୍ଭଧାରଣରେ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିଥାଏ । ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ସ୍ପର୍ମ (Sperm) କୁ ବ୍ଲାଡରରୁ ବାହାର କରି ପ୍ରାକୃତିକ ବିପଣନ କରାଯାଇପାରିବ ।

ଯୌନ ସମସ୍ୟାର ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ଭବ କି ?

ଯୌନ ସମସ୍ୟାର କାରଣ କିନ୍ତୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଯୌନ ବିଫଳତାର ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ଭବ । ସାମାନ୍ୟ ବିଫଳତା ଯାହା ମାନସିକଜନିତ ତାହା ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ଯୌନ ସଂପର୍କିତ ସମସ୍ୟା ସହବାସୀ ସହ ଆଲୋଚନା ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ।

ଯୌନ ସମସ୍ୟାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇପାରିବ କି ?

ଯଦିଓ ଯୌନ ସମସ୍ୟାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇପାରିବନି ତଥାପି ଉଚିତ୍ ପଦକ୍ଷେପ ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ଅଣାଯାଇପାରିବ। ସମସ୍ୟାକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ବୁଝିବାର ମାନସିକତା ରହିଥାଏ । ନିମ୍ନୋକ୍ତ କିଛି ପଦକ୍ଷେପ ନେଇପାରିବେ ଯାହା ଯୌନ ସଫଳତାରେ ସହାୟକ ହେବ;

(୧) ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରକ୍ରିୟା ମାନି ଚଳନ୍ତୁ ।

(୨) ଧୂମ୍ରପାନ ଓ ମଦ୍ୟପାନ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ।

(୩) ମାନସିକ ଏବଂ ଆବେଗଜନିତ ସମସ୍ୟାକୁ ଠିକ୍‌ଭାବେ ବୁଝନ୍ତୁ । ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

(୪) ସହବାସିନୀ ସହ ଖୋଲାଖୋଲି ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ମୁଁ କେତେବେଳେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବି

ଅନେକ ପୁରୁଷ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଯୌନ ସମସ୍ୟାର ସାମନା କରିଥାନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ଲାଗିରହେ ତେବେ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ ହେବା ସହ ଯୌନଜୀବନରେ ସହବାସ ସହ ଥିବା ସଂପର୍କ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ସମସ୍ୟା ଲାଗିରହେ ତେବେ ଯୌନ ବିଫଳତାରେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ପୁରୁଷଙ୍କ ଯୌନ ସମସ୍ୟା ଓ ଲକ୍ଷଣ :

ପୁରୁଷଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଯୌନ ସମସ୍ୟାର ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ଏମିତି;

- ଯୌନ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ଅଭାବ, ଅତ୍ୟଧିକ ଯୌନ ପରିକଳ୍ପନା ଅଥବା ଯୌନ ସମ୍ଭୋଗରେ ଇଚ୍ଛା ।
- ସବୁ ପ୍ରକାର ଯୌନ ଉଦ୍ଦିପନା ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ସମ୍ଭୋଗ ସମ୍ଭବ ନ ହେବା ।
- ହସ୍ତମୈଥୁନ କିମ୍ବା ଓରାଲ ସେକ୍ସ ସମୟରେ ସମ୍ଭୋଗ ସୁଖ ପାଇବରେ ଅକ୍ଷମତା ।
- ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନ ବା ସମ୍ଭୋଗ ସୁଖ ପାଇବା ସମୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନ କରିପାରିବା, ଯାହା ସହବାସୀକୁ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିଥାଏ ।
- ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନରେ ଅଭାବ
- ଅବିରତ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନ
- ରକ୍ତଯୁକ୍ତ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନ, ଯାହା ବିଚଳିତ କରେ କିନ୍ତୁ ସେତେଟା ଗୁରୁତର ନୁହେଁ ।

ନିମ୍ନୋକ୍ତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ :

- ଯେତେବେଳେ ଆପଣ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ସହବାସୀ ଯୌନ ବିଫଳତା ଯୋଗୁଁ ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ।
- ସଙ୍ଗମ ନାଳି ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ହେବା ।
- ଯୌନ ସଙ୍ଗମ ପାଇଁ ଇଚ୍ଛାର ଅଭାବ ।
- ଯଦି ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଲିଙ୍ଗ ସଳଖ କରିବାରେ ଅକ୍ଷମ ।
- ସମ୍ଭୋଗ ସୁଖ ପାଇବାରେ ଅକ୍ଷମତା ।

ନାରୀଙ୍କ ଯୌନ ସମସ୍ୟା :

ନାରୀଙ୍କ ଯୌନ ସମସ୍ୟାର କାରଣ କ'ଣ ?

ନାରୀଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଯୌନ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ।

ଶାରୀରିକ କାରଣ : ଅନେକ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଯୌନ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ମଧୁମେହ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ସ୍ନାୟୁରୋଗ, ହରମୋନ ଇମ୍‌ବାଲାନ୍ସ, ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହେବା ପରେ କିଡ୍‌ନୀଜନିତ ରୋଗ, ଲିଭରଜନିତ ରୋଗ, ମଦ୍ୟପାନ ଓ ଧୂମ୍ରପାନ ଇତ୍ୟାଦି ।

ମାନସିକ କାରଣ : କର୍ମସ୍ଥାନର ଚିନ୍ତା ବା ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ମଧ୍ୟ ଯୌନ ସଙ୍ଗମକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଅତୀତର ତିକ୍ତ ଅନୁଭୂତି, ଯୌନପ୍ରତି ଘୃଣାଭାବ ଇତ୍ୟାଦି କାରଣ ହୋଇଥାଏ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଯୌନ ସମସ୍ୟାର ।

ନାରୀମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଯୌନ ସମସ୍ୟା ସାଧାରଣତଃ ଏହିଭଳି :

(୧) ଯୌନ ଇଚ୍ଛାରେ ବାଧା : ଯୌନ ସୁଖ ପ୍ରତି ବିମୁଖତା ବା ଯୌନ ସଙ୍ଗମ ପାଇଁ ଇଚ୍ଛାର ଅଭାବ । ହରମୋନ ପରିବର୍ତ୍ତନ, କିଛି ଚିକିତ୍ସାଜନିତ ସମସ୍ୟା (କର୍କଟ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର ଔଷଧ), ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ, ଗର୍ଭଧାରଣ, ଚିନ୍ତା/ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ଏବଂ କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଡ୍ରଗ ଏହାର କାରଣ । ସବୁବେଳେ ଯୌନକ୍ରୀଡ଼ା ମଧ୍ୟ ଯୌନଇଚ୍ଛାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଚାକିରି ଏବଂ ପିଲାଛୁଆଙ୍କ ଯତ୍ନ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ନାରୀର ଯୌନଇଚ୍ଛାକୁ ।

(୨) ଉତ୍ତେଜିତ ହେବାର ଅକ୍ଷମତା : ଯୋନିରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ତୈଳାକ୍ତତା (ଲୁବ୍ରିକେସନ୍) ସାଧାରଣତଃ ନାରୀମାନଙ୍କ ଯୌନ ଉତ୍ତେଜନାର ଅକ୍ଷମତାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଯୌନକ୍ରୀଡ଼ାରେ ଉତ୍ତେଜିତ ନହେବାର ଅନ୍ୟ କାରଣ ହେଲା- ମାନସିକଜନିତ, ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ଅଥବା ଉଦ୍ଦୀପନାର ଅଭାବ ।

(୩) ସମ୍ଭୋଗ ସୁଖର ଅଭାବ : ଏହା ଯୌନକ୍ରୀଡ଼ାର ଶେଷ ସ୍ଥିତି ବା ସମ୍ଭୋଗ ସୁଖରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେବା ସ୍ଥିତି । ଯୌନଇଚ୍ଛାରେ ବାଧା, ଅନଭିଜ୍ଞତା, ଅଜ୍ଞାନ ଏବଂ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଯଥା ଘୃଣ୍ୟଭାବ, ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ଏବଂ ଅତୀତର ତିକ୍ତ ଅନୁଭୂତି ଏହାର କାରଣ । କିନ୍ତୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଡ୍ରଗ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

(୪) ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ସଙ୍ଗମ : ଏଣ୍ଡୋମେଟ୍ରିଓସିସ୍ (Endometriosis), ପେଲଭିକ୍ ମାସ୍ (Pelvic Mass), ଓଭାରିଆନ୍ ସିଷ୍ଟ୍ (Ovarian Cyst), ଭାଜିନାଇଟିସ୍ (Vaginitis), ଯୌନ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ଯୋଗୁଁ ସହବାସ ବେଳେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥାଏ । ଭାଜିନିସ୍‌ମସ୍ (Vaginismus) ଏକପ୍ରକାର ସ୍ଥିତି ଯେଉଁଥିରେ ଯୌନକ୍ରୀଡ଼ା ସମୟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ ହୁଏ । ଏହା ନାରୀ ମାନସିକତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଯେଉଁ ନାରୀ ସହବାସ ପରେ ଭୟ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । ଅତୀତର ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଅନୁଭୂତି ମଧ୍ୟ ଏହାର ଅନ୍ୟ ଏକ କାରଣ ।

ନାରୀ ଯୌନ ସମସ୍ୟାର ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ଭବ କି ?

ନାରୀ ଯୌନ ବିଫଳତା ସଫଳତାର ସହ ଚିକିତ୍ସା କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଛି । କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଯୌନ ବିଫଳତା, ଯାହା ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ, ଭୟ ଅଥବା ମାନସିକ ଚିନ୍ତା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ ତାହା ପରାମର୍ଶ, ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସହବାସୀ ସହ ଖୋଲାଖୋଲି ଆଲୋଚନାଦ୍ୱାରା ସମାଧାନ କରାଯାଇପାରିବ ।

ହରମୋନ କିଭଳି ଯୌନକ୍ରୀଡ଼ାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ?

ନାରୀର ଯୌନ ଜୀବନରେ ହରମୋନ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ନାରୀର ଯୌନଜୀବନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ହରମୋନ ଏଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ (Oestrogen) କମିବା ପରେ ଯାହା ବୟସ ଏବଂ ଋତୁଚକ୍ର ବନ୍ଦ ହେବା ପରେ ଅନେକ ମହିଳା ଯୌନ ଜୀବନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । ବୟସ ହେବା ସହ ଯୋନିରେ ତୈଳାତ୍ମକ ଏବଂ ଯୌନ ଉଦ୍ଦିପନା କମିଯିବା ଯୋଗୁଁ ଏଭଳି ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ ।

ହିଷ୍ଟେରକ୍ଟୋମି କିଭଳି ଯୌନଜୀବନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ

ହିଷ୍ଟେରକ୍ଟୋମି ଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭାଶୟ (Uterus) ବାହାର କରିଦିଆଯିବା ପରେ ମହିଳାମାନେ ଯୌନ ଜୀବନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । ଯୌନକ୍ରୀଡ଼ା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କମିଯାଇପାରେ ହିଷ୍ଟେରକ୍ଟୋମି ସର୍ଜରୀ ପରେ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଯେ ଯୋନିରେ ତୈଳାତ୍ମକମାନ କମିଯିବା ସହ ଯୌନ ଉଦ୍ଦୀପନା ହ୍ରାସ ପାଏ । ଶରୀରରେ ହରମୋନ ହ୍ରାସ ଯୋଗୁଁ ଏଭଳି ହୋଇଥାଏ । ସେହିଭଳି ଏହି ସର୍ଜରୀ ବେଳେ କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶିରା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବା ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ, ଯାହା ଯୌନ ଜୀବନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ।

ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ବନ୍ଦ (Menopause) କିଭଳି ନାରୀର ଯୌନଜୀବନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ?

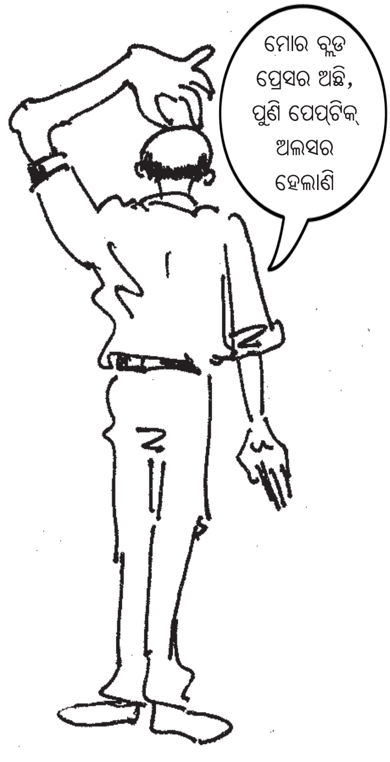
ଋତୁଚକ୍ର ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା ପରେ ଶରୀରରେ ହରମୋନ୍ ପରିମାଣ କମିବା ଯୋଗୁଁ ମହିଳାମାନେ ଯୌନ ଜୀବନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । ମହିଳାମାନେ ମାନସିକ ଭାବେ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ଯାହା ଯୌନ ଇଚ୍ଛାକୁ କମାଇ ଦେଇଥାଏ । ହରମୋନ ରିପ୍ଲେସମେଣ୍ଟ ଥେରାପି ମଧ୍ୟ ଯୌନ ସମସ୍ୟା ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।

ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ ଋତୁଚକ୍ର ବନ୍ଦ ହେବା ପରେ କିଛି ମହିଳା ଅଧିକ ଯୌନ ସନ୍ତୁଷ୍ଟି ପାଇଥାନ୍ତି । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ମେନୋପସ୍ ପରେ ଗର୍ଭବତୀ ହେବା ଡର ନ ଥାଏ । ବନ୍ଧ୍ୟାକରଣ ଅପରେସନ ପରେ ମଧ୍ୟ ଏହିପରି ଘଟିଥାଏ ।

● ● ●

ମାନସିକ କାରଣରୁ ଶାରୀରିକ ରୋଗ
(Psychosomatic Illness)

ଦିନେ ମୁଁ ଟ୍ରେନ୍‌ରେ ଏକୁଟିଆ ଆସୁଥିବାବେଳେ ଗୋଟିଏ ମାନସିକ ରୋଗ ବହି ଖୋଲି ପଢୁଥିଲି । ମୋ' ସାମ୍ନାରେ ଗୋଟିଏ ପଚିଶ, ଛବିଶ ବର୍ଷର ପିଲାଟିଏ ବସିଥିଲା । ସେ ମୋ ବହି ଦେଖି ପଚାରିଲା, ଆଜ୍ଞା ଗୋଟିଏ କଥା ପଚାରିବି କହିବେ ? ମୁଁ କହିଲି କ'ଣ ପଚାରିବ ପଚାରୁନ । ସେ କହିଲା ଆପଣ କ'ଣ ମାନସିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସକ ? ମୁଁ ଅଳ୍ପ ହସି କହିଲି ହଁ ।



ସେ କହିଲା ଆଜ୍ଞା ମାନସିକ ରୋଗ କାରଣରୁ କ'ଣ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ହୋଇପାରେ ? ମୁଁ ପଚାରିଲି କାହିଁକି ? କ'ଣ ହେଲା କି ? ସେ ଆରମ୍ଭ କଲା । ମୋର ଗୋଟିଏ ସାଙ୍ଗ ଥିଲା । ସେ ସ୍କୁଲରେ ଭଲ ପାଠ ପଢୁଥିଲା । କ୍ଲାସରେ ଆମେ ଦୁଇଜଣ ପ୍ରାୟ ଫାଷ୍ଟ, ସେକେଣ୍ଡ ହେଉଥିଲୁ । ତା'ର ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ଭଲ ନ ଥିଲା । ସେ କଲେଜରେ ସାଇନ୍ସ ପଢୁଥିଲା । ତା'ର ଇଚ୍ଛା ଥିଲା ଡାକ୍ତର ବା ଇଞ୍ଜିନିୟର ହେବାକୁ । ମାତ୍ର ସେଇ ବର୍ଷ ତା'ର ବାପାଙ୍କର ହାର୍ଟଆଟାକ୍‌ରେ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଗଲା । ମୁଁ ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ ପଢ଼ିବାକୁ ଚାଲିଗଲି । ସେ ଆଉ ପଢ଼ିପାରିଲାନି । ବି.ଏସ୍‌ସି ପଢ଼ି ଲାବୋରେଟୋରୀ ଟେକ୍‌ନିସିଆନ

ହେଲା । ଏବେ ମୁଁ ତା' ସହିତ ଦେଖା କଲି । ସେ ବହୁତ ମନ ଦୁଃଖ କରୁଛି । କହୁଛି ତା' ଦେହ ଭଲ ରହୁନି । କେତେବେଳେ ଦେହସାରା ନାନା ପ୍ରକାର ଚର୍ମରୋଗ ହୋଇଯାଉଛି - କେତେବେଳେ ପେପ୍‌ଟିକ୍ ଅଲସର ବାହାରୁଛି ଆଉ କେବେଠାରୁ ବ୍ଲଡ଼ପ୍ରେସର ରୋଗ ବାହାରିଲାଣି ।

ତା'ଠାରୁ ଏ କଥା ଶୁଣି ମୁଁ ତାକୁ କହିଲି ବେଳେବେଳେ ମଣିଷ ଯାହା ଇଚ୍ଛା କରିଥାଏ ତାହା ନ ପାଇଲେ ମନ ଭିତରେ ଅଶାନ୍ତି ବା ଅବସୋସ ରହିଯାଏ । ଉଚ୍ଚ ହେବାକୁ ମନ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ ବା ଯେକୌଣସି କାରଣ ଯୋଗୁଁ ତା'ର ଇଚ୍ଛା ସମ୍ପାଦିତ ନ ହେଲେ ତା' ମନରେ ନୈରାଶ୍ୟଭାବ ଆସିଥାଏ ଓ ବାରମ୍ବାର ନୈରାଶ୍ୟଭାବ ଆସୁଥିବାରୁ ସେ ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ ।

ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଯଦି କେହି ଜାଣିଶୁଣି ବା ଅଜାଣତରେ ଭୁଲ କାମ କରିଥାଏ ତା'ର ମନକୁ ବାରମ୍ବାର ସେହି କଥା ଆସିଥାଏ । ଫଳରେ ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରେ । ବହୁଦିନ ଧରି ଦୁଃଖ ଲାଗି ରହିଲେ ବି ଏହାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାସ୍ୱରୂପ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ଶେଷରେ ମୁଁ କହିଲି, ହଁ ଏମିତି ମନର ଦୁଃଖ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ରହିଲେ ସୋରିଆସିସ୍ ଭଳି ଚର୍ମରୋଗ, ଅଲସର ପରି ପେଟରେ ଘା' ଓ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ସେ ପଚାରିଲା, ଏପରି ରୋଗ କିପରି ଭଲ ହେବ ? ମୁଁ ତାକୁ କହିଲି ଏପରି ରୋଗୀ ମାନସିକ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ନିଜର ମନ ଭିତରେ ଥିବା କଥାକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଉଚିତ । ଡାକ୍ତର ମଧ୍ୟ ରୋଗୀର ସମସ୍ତ ଚିନ୍ତା ବିଷୟରେ ଜାଣି ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଉଚିତ ।

❒ ❒ ❒

ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ :

ସାଧାରଣ ଜୀବନରେ ଏହା ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ଦେଖାଦିଏ । ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କେତେକ ପ୍ରକାର ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ରୋଗ ଯଥା-ମଧୁମେହ, ଆଜ୍‌ମା, ଥାଇରୟଡ଼ ରୋଗ, ପାକ୍‌ଯନ୍ତ୍ର ରୋଗ, ଯଥା-ପାଟିଘା, ଗଳଗଣ୍ଡ ରୋଗ, ପାକସ୍ଥଳୀ ଘା', ଅନ୍ତନଳୀର ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ହୋଇଥାଏ ।

ମାନସିକ କାରଣଜନିତ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ସମ୍ପର୍କରେ ବୁଝିବାକୁ ହେଲେ ଆମକୁ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପଦ୍ଧତି (Psychological Principle) ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରଥମେ ଜାଣିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଦୁଇଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପଦ୍ଧତିର ବର୍ଣ୍ଣନା ଦିଆଗଲା ।

ପ୍ରଥମ ପଦ୍ଧତି : ପ୍ରଥମ ପଦ୍ଧତି ମନର ଅବସ୍ଥାକୁ ସାଧାରଣତଃ ତିନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି, ଯଥା-

(୧) ଚେତନ ମନ (Conscious Mind) : ଯେଉଁ କଥା ଯେଉଁ ଘଟଣା ବା ଯେଉଁ ବସ୍ତୁ ଆମେ ପଚାରିବା କ୍ଷଣି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉତ୍ତର ଦେଇପାରୁ ବା ନିଜକୁ କୌଣସି ଏକ ଅଘଟଣରୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶୀଘ୍ର ରକ୍ଷା କରିପାରୁ ତେବେ ତାହା ଚେତନା ମନ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହେଲା ବୋଲି ଜାଣିବା ।

(୨) ଅବଚେତନ ମନ (Sub-Conscious or Pre-Conscious Mind) : ଯେଉଁ କଥା, ଯେଉଁ ଘଟଣା ବା ଯେଉଁ ବସ୍ତୁ ଆମେ ଜାଣିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉତ୍ତର ଦେଇହୁଏ ନାହିଁ ବା କରିହୁଏ ନାହିଁ ଓ ଏହା ଲିଭିବା ପାଇଁ ସମୟ ଲାଗେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଅବଚେତନ ମନଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୋଇଥାଏ ।

(୩) ଅଚେତନ ମନ (Unconscious Mind) : ଯେଉଁ କଥା, ଯେଉଁ ଘଟଣା ବା ଯେଉଁ ବସ୍ତୁ ଆମେ ଜାଣିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଦରକାର ବେଳେ ଆଦୌ ମନେ ପଡ଼େ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ସେହି ପୂର୍ବ ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦିତ ହୋଇପାରେ ତାହାକୁ ଅଚେତନ ମନ କହନ୍ତି ।

କିନ୍ତୁ ଏହି ତିନିପ୍ରକାର ମନର ଅବସ୍ଥାକୁ ଗୋଟିଏ ସରଳ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ବୁଝାଇ ଦିଆଯାଇପାରିବ । ନୌକାରେ ବସି ଯାତ୍ରା କରୁଥିବାବେଳେ ନୌକାର କାତର ଉପର ଅଂଶକୁ ପୂରା ଦେଖିହୁଏ; ତେଣୁ ଏହା ଚେତନ ମନ (Conscious Mind) ସେହି କାତଟିର କିଛି ଅଂଶ ପାଣିକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କଲେ ବଙ୍କାହୋଇ ଝାପ୍‌ସା ଦେଖାଯାଏ । (Refracted Portion) ତାହାକୁ ଅବଚେତନ ମନ (Sub or Pre Conscious Mind) କୁହାଯାଏ । କାତର ବଡ଼ ଅଂଶଟି, ଯାହାକି ପାଣି ଭିତରେ ବୁଡ଼ି ରହିଥାଏ ଯାହାକି ଆଦୌ ଦେଖିହୁଏ ନାହିଁ ତାହା ଅଚେତନ ମନ (Unconscious Mind) ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଅଟେ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ପଦ୍ଧତି : ଏହି ମାନସିକ ପଦ୍ଧତିରେ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ପରିଚାଳନା କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ କ୍ରିୟା ପ୍ରଥମ ପଦ୍ଧତି ପରି ତିନୋଟି ନିୟମରେ ପରିଚାଳିତ ହୁଏ, ଯଥା–

(୧) ଇଦ୍ (Id) : ଏହି ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ମନରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ଓ ଆବେଗ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ହିସାବରେ ପରିଗଣିତ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ହଠାତ୍ ବଡ଼ଲୋକ ହେବାକୁ, ବଡ଼ ନେତା ହେବାକୁ, ବଡ଼ ଖେଳାଳି ହେବାକୁ, ବଡ଼ ଗାୟକ ବା ଗାୟିକା ହେବାକୁ ମନ କରିବା ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

(୨) ଇଗୋ (Ego) : ଏହା ମନର ବାସ୍ତବବାଦୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଆମେ ନିଜର ପରିସ୍ଥିତି ଯଥା ବିଦ୍ୟାବୁଦ୍ଧିରେ ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଛୁ ସେହି ଅବସ୍ଥାର ମନକୁ ଇଗୋ (Ego) ମନ କୁହାଯାଏ । ଏହି ଇଗୋ ମନ ବାସ୍ତବ ସ୍ଥଳରେ ମଧ୍ୟ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ବଢ଼ିବାକୁ ବା ବଡ଼ ହେବାକୁ ଭାବିବା (Idealised Ego) ଓ ଅନ୍ୟଟି ହେଉଛି ପ୍ରକୃତ ପରିସ୍ଥିତିର ମନର ଅବସ୍ଥା (Real Ego) । ଯେତେବେଳେ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଉଚ୍ଚ ହେବାକୁ ଭାବନା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ବି କୌଣସି କାରଣରୁ ସମ୍ପାଦିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ମନରେ ନୈରାଶ୍ୟ ଆସିଥାଏ ଓ ବାରମ୍ବାର ଏହି ନୈରାଶ୍ୟ ଆସିଲେ ମନ ବିଷାଦ (Depression) ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ ।

(୩) ସୁପର ଇଗୋ (Super Ego) : ପିଲାଦିନଠାରୁ ବଢ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାପ, ମା', ପରିବାର, ସମାଜ ଓ ପରିସ୍ଥିତିରୁ ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷା ଆମ ମନକୁ ସଭ୍ୟତା ଶିଖାଇଥାଏ ତାହାକୁ ସୁପର ଇଗୋ (Super Ego) କହନ୍ତି । ଭୁଲ କାମ କଲେ ମନରେ ଦୁଃଖ ଆସେ, ଅନୁତାପ ହୁଏ । ଏହାକୁ ସୁପର ଇଗୋର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବୋଲି କହନ୍ତି ।

ବୟସର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମସ୍ତିଷ୍କର ମଧ୍ୟ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଏହା ୧୬ ବର୍ଷ ବୟସରେ ବା କେତେକଙ୍କ ମତରେ ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ପିଲାଦିନରେ ଯେକୌଣସି ଅବାସ୍ତବ କଥା କୋମଳ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସତ୍ୟ ବୋଲି ବୁଝି ହୋଇଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ପିଲାଦିନରୁ ଭୂତପ୍ରେତ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଘଟଣା ମା' ବା ପରିବାରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଶୁଣି ସେହି ଭୟ ବଡ଼ ହେବା ବେଳକୁ ରହିଯାଏ । ୧୨ ବର୍ଷରୁ ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସ ଭିତରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦ୍ରୁତ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟେ । ସେହି ସମୟରେ ଆମେ ମନ ଭିତରେ କିଭଳି ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ବୈଜ୍ଞାନିକ, ଡାକ୍ତର, ଇଞ୍ଜିନିୟର, ଅଫିସର, କଳାକାର ବା ଖେଳାଳି ହେବୁ ସେଥିପାଇଁ ଚିନ୍ତା ଓ ଚେଷ୍ଟା ଅହରହ ଲାଗିରହେ । ଯଦି ସୌଭାଗ୍ୟରୁ ମନ ବୁଝିଲାପରି ବଡ଼ ପଦବୀ ମିଳିଗଲା ତା'ହେଲେ ତ ଭଲ କଥା, ନଚେତ୍ ସେହି ବଡ଼ ବା ଭଲ ହେବା ପାଇଁ ମନ ଭିତରେ ସବୁବେଳେ ଏକ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଇଚ୍ଛା ରହିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ, ପାରିବାରିକ ପରିସ୍ଥିତି, ସାମାଜିକ ସାହାଯ୍ୟ ସହାନୁଭୂତି ଯଦି ଠିକ୍‌ଠାକ୍ ମିଳିଗଲା ତେବେ ବଡ଼ ନ ହେଲେ ବି ଭଲ ମଣିଷ ହେବାପାଇଁ ମନ ବୁଝିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ ଓ ମନର ଈପ୍‌ସିତ ବାସନା ଭୁଲିଗଲେ ବି ଭିତରେ ଭିତରେ ସବୁବେଳେ ମନକୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦିଏ ଓ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ ।

କୌଣସି ନା କୌଣସି କାରଣରୁ ଅଶାନ୍ତି ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ଲିମ୍ବିକ୍ ସିଷ୍ଟମର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତାରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଏ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକର ପରିଚାଳନାରେ ତ୍ରୁଟି ଦେଖାଯାଏ । ଫଳରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ (Blood Pressure) ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ରୋଗ, ପେପ୍‌ଟିକ୍ ଅଲସର (Peptic Ulcer) ପାକକ୍ରିୟାର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ, ଚର୍ମରୋଗ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସ୍ନାୟୁରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ଦେଖାଦିଏ ।

ଚିକିତ୍ସା : ଏହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ସମୟରେ ରୋଗୀର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାର ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଡାକ୍ତରମାନେ ଏହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ସମୟରେ ରୋଗୀର ଜୀବନ ବୃତ୍ତାନ୍ତ ଜାଣି ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଦରକାର ।

● ● ●

ଶାରୀରିକ କାରଣରୁ ମାନସିକ ରୋଗ

(Somato-Psychic Illness)

ଥରେ ଗୋଟିଏ ମ୍ୟାଗାଜିନ୍‌ରେ ବାହାରିଥିଲା କେତେକ ଶାରୀରିକ କାରଣ ଅଛି ଯେଉଁଥିରୁ କି ମାନସିକ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ତାକୁ ପଢ଼ି ଦୁଇଜଣ ପିଲା ଆସି ମତେ ପଚାରିଲେ ଆଜ୍ଞା ଏ କଥା କ'ଣ ସତ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ହେତୁ ମାନସିକ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ? ମୁଁ ତାଙ୍କୁ କହିଲି ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହୋଇଥାଏ । କେତେକ ରୋଗୀ ମାନସିକ ରୋଗ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜେ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ ତାକୁ ଏ ପ୍ରକାର ରୋଗ ହୋଇଛି । ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ, ମାନିଆ ଓ ବିଷାଦ ରୋଗୀମାନେ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ ସେମାନଙ୍କୁ ରୋଗ ହୋଇଛି । ତେଣୁ ସେମାନେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ପ୍ରଥମଥର ଯାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଆଙ୍ଗ୍‌ଜାଇଟି, ଫୋବିୟା, ହିଷ୍ଟେରିଆ, ହାଇପୋକଣ୍ଡ୍ରିଆସିସ୍ ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗକୁ ରୋଗୀ ଜାଣିପାରେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅନେକ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ମାନସିକ ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ଯଥା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଆଘାତ ଲାଗିଲେ, କ୍ରମାଗତ ଭାବେ କାନ ପାଚି ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହେଲେ, ବାତ ମାରିଲେ, ପାଗଳ କୁକୁର କାମୁଡ଼ିଲେ । ବାରମ୍ବାର ଝାଡ଼ା ହେଲେ, ଥଣ୍ଡାଜ୍ୱର ହେଲେ, ଔଷଧ ବହୁଦିନ ଧରି ଖାଇଲେ ଭଲ ହେଉ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ପଡ଼େ ।

ପରୀକ୍ଷା କରି ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ବ୍ଲଡ୍‌ପ୍ରେସର (ରକ୍ତଚାପ), ଡାଇବେଟିସ୍, ପେପ୍‌ଟିକ ଅଲସର (ପାକସ୍ଥଳୀ ଘା) ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗଗୁଡ଼ିକର ସୃଷ୍ଟି ମାନସିକ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ହୋଇପାରେ । କେତେକ ରୋଗ ଅଛି, ଜେନେଟିକ୍ ବା ବଂଶଗତ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଧଳା ଛଉ, ସୋରିୟାଶିସ୍ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସ୍ନାୟୁ, ଚର୍ମରୋଗ, ମାନସିକ ଅପରିପକ୍ୱତା ଇତ୍ୟାଦି । ଏହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ସମୟରେ ରୋଗୀର ଶାରୀରିକ ରୋଗ ସହିତ ମାନସିକ ସ୍ତରର ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଏ ରୋଗର ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ ।

• • •

ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ

ସାଧାରଣତଃ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ସହ ଖାପ ଖୁଆଇ ନ ପାରିଲେ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କରେ କେତେକ ରାସାୟନିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଲେ ସେ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇ ମାନସିକ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ବଂଶଗତ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ଏଇ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ମାନସିକ ରୋଗ ଦୁଇ ପ୍ରକାର । ଯଥା-ସାଇକୋସିସ୍ (Psychosis) ଓ ନ୍ୟୁରେସିସ (Neurosis) । ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ, ମାନିଆ ଓ ବିଷାଦ (Depression) ସାଇକୋସିସ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହି ରୋଗୀମାନେ ନିଜକୁ ମାନସିକ ରୋଗୀ ବୋଲି ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ନ୍ୟୁରୋସିସରେ ରୋଗୀଟି ନିଜେ ମାନସିକ ରୋଗୀ ବୋଲି ଜାଣିପାରେ । ଉଦାହରଣ-ଆଙ୍ଗ୍‌ଜାଇଟି (Anxiety), ଫୋବିୟା (Phobia), ଅବ୍‌ସେସନ (Obsession), ହିଷ୍ଟେରିଆ (Hysteria), ହାଇପୋକଣ୍ଡ୍ରିଆସିସ୍ (Hypochondriasis) ଇତ୍ୟାଦି । ଏହାବ୍ୟତୀତ କେତେକ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ମାନସିକ ରୋଗ ହୋଇପାରେ ଯଥା- ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଆଘାତ ଲାଗିଲେ, (Head Injury), କ୍ରମାଗତଭାବେ କାନ ପାଚି ମସ୍ତିଷ୍କ ସଂକ୍ରମିତ (C.S.O.M.) ହେଲେ, ବାତ (Epilepsy) ମାରିଲେ । ପାଗଳ କୁକୁର କାମୁଡ଼ିଲେ । ଶାରୀରିକ ରୋଗ ହେତୁ ଆମ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଥଣ୍ଡାଜ୍ୱର ଓ ଝାଡ଼ା ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ହେଲେ ଅନେକ ଜରୁରୀ କାମକୁ ବାତିଲ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଯଦି ବାରମ୍ବାର ଏହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ବହୁଦିନ ଧରି ହେବ ଓ ଚିକିତ୍ସାରୁ କୌଣସି ସୁଫଳ ମିଳି ନାହିଁ, ତେବେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ମନୁଷ୍ୟର ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସାଧାରଣତଃ ତିନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି ।

(୧) ଉପର ମସ୍ତିଷ୍କ (Cerebral Cortex)

(୨) ମଧ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କ (Mid-Brain)

(୩) ନିମ୍ନ ମସ୍ତିଷ୍କ (Medulla-Oblongata)

ଉପର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସମସ୍ତ ଇଚ୍ଛାକୃତ ସ୍ନାୟୁ ପରିଚାଳନା କରିବାର ଶକ୍ତି ଥାଏ ଯଥା-ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକର ପରିଚାଳନା (Motor System of Nerves) ।

ମଧ୍ୟ-ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଲିମ୍ବିକ୍ ସିଷ୍ଟମ (Lymbic System) ଥାଏ । ଏହିଠାରେ ଆମର ଭାବନା, ଚିନ୍ତା, ସ୍ମରଣଶକ୍ତି, ଜ୍ଞାନଶକ୍ତି, ବୁଦ୍ଧି, ବିଚାରଶକ୍ତି ଓ ସ୍ଥାନ କାଳ ପାତ୍ର ଜ୍ଞାନଶକ୍ତି ପରିଚାଳିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣ ଜୈବରସାୟନ ପଦାର୍ଥ (Monoamines) ନିର୍ଗତ ହେବାଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଯଦି କୌଣସି ଶାରୀରିକ ରୋଗର ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା (Biochemical Reaction) ଲିମ୍ବିକ ସିଷ୍ଟମରେ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ଜୈବତରଳ ପଦାର୍ଥ (Monoamines) ସଞ୍ଚାଳନର ପରିମାଣ ବାଧା ଦେବ ତା' ହେଲେ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ସହିତ ମାନସିକ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ବାରମ୍ବାର ବାତ ମାରିବା (Epilepsy) ଦ୍ୱାରା ଭାବନା, ଚିନ୍ତା, ଜ୍ଞାନଶକ୍ତି ଆଦିରେ କ୍ଷରଣ ହେଉଥିବା ଜୈବ ପଦାର୍ଥର କ୍ଷରଣ ପରିମାଣରେ ତ୍ରୁଟି ଦେଖାଦିଏ ଓ ରୋଗୀ ମାନସିକ ରୋଗର ଶିକାର ହୁଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ବୃକ୍‌କ (Kidney) ଇତ୍ୟାଦିରେ ରୋଗ ଲାଗି ରହିଲେ ମାନସିକ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ ପ୍ରକାରର ସ୍ନାୟୁ ମାନସିକ ରୋଗ ଦେଖାଦିଏ, ତେଣୁ ଏ ରୋଗଗୁଡ଼ିକର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ସମୟରେ ଏକ ସଙ୍ଗରେ ତହିଁରୁ ଉପୁଜୁଥିବା ମାନସିକ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ କରାଯାଏ ।

ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ ରୋଗ, ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଘା (Peptic Ulcer) ବା (Acid-Peptic Disease) ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ସୃଷ୍ଟି ରୋଗୀର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

ଅନେକ ଜିନିୟ ରୋଗ (Genetic) ଓ ବଂଶଗତ ରୋଗ (Heredity)ରେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାନସିକ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଶ୍ୱେତଛଉ (Leukoderma), ସୋରିୟାଶିସ୍ (Psoriasis) ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସ୍ନାୟୁ ଚର୍ମରୋଗ (Neurodermatitis) ମାନସିକ ଅପରିପକ୍ୱତା ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ।

ଚିକିତ୍ସା–ଏହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକରେ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା ସହିତ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାର ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ କରାଯାଏ ।

• • •

ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି
(Memory)

ଦିନେ ମୁଁ ଓ ମୋ' ସ୍ତ୍ରୀ ମ୍ୟାଟିନ୍ ଶୋ' ସିନେମା ଦେଖି ହଲରୁ ବାହାରିଲା ବେଳକୁ ମୋ' ସାଙ୍ଗ ଓ ତା' ସ୍ତ୍ରୀ ହଲ୍‌ରୁ ବାହାରୁଥିଲେ । ମୋ' ସାଙ୍ଗକୁ ଦେଖି ମୁଁ ଖୁସି ହୋଇ ତାକୁ କୁଣ୍ଢାଇ ପକେଇଲି । ସେ ଖାଲି ବଲ ବଲ କରି ମୋ' ମୁହଁକୁ ଚାହିଁରହିଲା । ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ପଚାରିଲି ଆରେ କ'ଣ ଚିହ୍ନିପାରୁନୁ ନା କ'ଣ, ନା'

ଏବେ ବଡ଼ ଲୋକ ହୋଇଗଲୁଣି ବୋଲି ଜାଣିଶୁଣି ଚିହ୍ନୁନୁ ? ସେ କିନ୍ତୁ କିଛି କହିଲା ନାହିଁ । ମୁଁ ତା' ସ୍ତ୍ରୀକୁ ପଚାରିଲି ମ୍ୟାଡ଼ାମ୍ କ'ଣ ତା'ର କ'ଣ ହୋଇଛି ? ସେ କହିଲେ ସେ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଆକ୍ସିଡେଣ୍ଟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିଲେ । ତାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ପଛପଟ ବାଡ଼େଇ ହୋଇଯାଇଥିଲା । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଚେଷ୍ଟାରେ ବଞ୍ଚିଗଲେ, ମାତ୍ର ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ହରାଇଲେ । ଏବେ କାହାକୁ ଚିହ୍ନିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ପଛକଥା କିଛି ମନେ ପଡୁନି । ତା' ସ୍ତ୍ରୀ ପଚାରିଲେ ଆଜ୍ଞା ଏ କ'ଣ ଭଲ ହେବନି ? ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ହରାଇଥିବାରୁ ଭଲ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ମାତ୍ର ସମ୍ଭବପର । ସେମିତି ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କର ବୟସ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇଥିଲେ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ଫେରିବା କଷ୍ଟକର କଥା, ମାତ୍ର ଆରମ୍ଭରୁ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଔଷଧ ଭଲ କାମ ଦିଏ । ସେମାନେ ଗୋଟିଏ କାମ କଲେ ପର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି, ବହୁତ ମନେ ପକାଇଲେ ମନେ ପଡ଼େ । ବେଳେ ବେଳେ ପ୍ରାୟ ଷାଠିଏରୁ ଅଧିକ ବୟସର ଲୋକମାନେ ଚାବିଟିଏ ବା କାଗଜଟିଏ କୋଉଠି ରଖିଲେ ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି, କାହାକୁ କିଛି ଦେଇଥିଲେ ପରମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ଲୋକଟିର ନାମ ମଧ୍ୟ ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କୁ ଆରମ୍ଭରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଔଷଧ ଦେଲେ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ଶୀଘ୍ର ହ୍ରାସ ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢ଼ିଥାଏ।

❐ ❐ ❐

ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିବ କିପରି ?

ସୁମିତା ପାଟି କରୁଥିଲା ପୁଅ କୁନାକୁ । କିଛି ପାଠ ପଢୁନି । କିଛି ମନେ ରଖୁନି, ମୂର୍ଖ ହେବ । ପରୀକ୍ଷାରେ ଫେଲ ହେବ । କେତେ ଆଶା କରିଥିଲି, ଗୋଟେ ବଡ଼ମଣିଷ ହେବ । ନାଁ ରଖିବ । ପିଲାଟା କିଛି ମନେରଖୁନି । ମୁଁ କ'ଣ କରିବି ? ସ୍ୱାମୀ ଜିତ୍ ବାବୁ ଘରକୁ ପଶିଆସି କହିଲେ କ'ଣ ପାଇଁ ଏତେ ପାଟି କରୁଛ ପିଲାଟା ଉପରେ ? ସୁମିତା କହିଲା ତୁମେ ବାପା ହୋଇ ତ ପିଲାଟାର ପାଠପଢ଼ା ପ୍ରତି ନଜର ଦେଉନ ମୁଁ କେତେ କ'ଣ କରିବି ? କିଛି ପାଠ ମନେ ରଖୁନି । ଜିତ୍ ବାବୁ କହିଲେ ପିଲାଲୋକ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ସବୁ ମନେ ରଖିବ । ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅ ନାହିଁ । ସୁମିତା ଦେବୀ କହିଲେ ଆଉ କେବେ ମନେ ରଖିବ ? ପରୀକ୍ଷା ପରା ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ । ଜିତ୍ କହିଲେ, ହଉ ତାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେଇ ମନେ ରଖାଇବା, ବ୍ୟସ୍ତ କାହିଁକି ହଉଛ ?

ସୁମିତା ଗର୍ଜିଉଠି କହିଲେ ତୁମେ କିଛି ଜାଣୁନ । ପିଲାଙ୍କୁ ସ୍କୁଲକୁ ଛାଡୁଛି ମୁଁ, ଆଣୁଛି ମୁଁ । ସେଠି ସବୁ ମା' ମାନେ କେମିତି ନିଜ ନିଜ ପିଲାର ପ୍ରଶଂସା କରୁଛନ୍ତି, ସମସ୍ତେ କୁଆଡ଼େ ପାଠରେ ଫାଷ୍ଟ, ଡ୍ରଇଂରେ ଫାଷ୍ଟ, ଡ୍ୟାନ୍ସରେ ଫାଷ୍ଟ, କ୍ୟାସିଓ ବଜାଇବାରେ ଫାଷ୍ଟ, ଆଉ ଆମ ପୁଅ ଖାଲି ପାଠ ମନେରଖୁନି ବୋଲି ମତେ ଭାରି ଖରାପ ଲାଗୁଛି । ସେମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ବସି କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବାକୁ ଜିତ୍ କହିଲା, କାହିଁ ତୁମେ କ'ଣ ତୁମ ପୁଅକୁ ଏସବୁ ଶିଖାଉନ କି ? ତୁମେ ତ ସବୁଥିରେ ତାକୁ ପୂରାଇଛ । ଆରେ ଚାଣକ୍ୟ କହିଥିଲେ ବଗ ମୀନକୁ ଚାହିଁଲା ପରି ପିଲା ପାଠକୁ ଚାହିଁଲେ ପାଠ ମନେ ରହିବ । ତୁମେ ତ ତା' ମୁଣ୍ଡରେ ସବୁ ପୂରାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛ, ସେ ପାରୁନି । ହଉ ଛାଡ଼, ଆମେ ସବୁ ଛାଡ଼ି ଖାଲି ତାକୁ ପାଠଆଡ଼କୁ ମନ ଦେବାକୁ କହିବା । ହେଇଟି ଜାଣିଛ ମନେ ରଖିବାକୁ ଆଜିକାଲି ବହୁତ ପ୍ରକାର ଔଷଧ ବାହାରିଲାଣି, ଅନେକ ପ୍ରକାର ଉପାୟ ବାହାରିଲାଣି । ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପଚାରି କିଛି ଗୋଟିଏ କରିବା ।

ଠିକ୍ ଏହି ସମୟରେ ମୁଁ କବାଟ ଖୋଲି ତାଙ୍କ ଘରକୁ ପଶିଗଲି । ଡାକ୍ତରଙ୍କ କଥାଟା ମୋ' କାନରେ ବାଜିବାରୁ ମୁଁ କହିଲି କୋଉ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଖୋଜୁଛ ? ମୁଁ ପରା ଗୋଟେ

ଡାକ୍ତର ତୁମ ପାଖରେ ହାଜର ହେଲିଣି । ମତେ କହନ୍ତୁ କ'ଣ ତୁମର ସମସ୍ୟା ? ଜିତ୍ ସବୁ କଥା ମୋ' ଆଗରେ କହିଲା । ମୁଁ କହିଲି ଏଇ କଥା ତ, ଔଷଧ ଅଛି, ପିଲାଙ୍କୁ ଦିଅ । ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଅଛି ଚେଷ୍ଟା କର । ଆଉ ତୁମେ ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଏମିତି ଯୁକ୍ତିତର୍କ କଲେ କ'ଣ ତାର ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ବଢ଼ିବ ନା କ'ଣ ? ମୋ' କଥା ଶୁଣି ସୁମିତା ମତେ କହିଲା ଭାଇନା ସେହି ବିଷୟରେ ଆମକୁ ଟିକେ ବୁଝାଇଲ । ମୁଁ କହିଲି ତୁ ମୋ' ଭଉଣୀ ହୋଇ ମତେ ନ ପଚାରି ତା' ସାଙ୍ଗରେ ଅଯଥା ଯୁକ୍ତିତର୍କ କାହିଁକି କରୁଛୁ ?

ମୁଁ କହିଲି ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାକୁ ହେଲେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ପ୍ରଣାଳୀ ଅଛି-ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଚେଷ୍ଟା କରି ମନେରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ପାଠ ପଢ଼ିବା ହେଉଛି ଗୋଟିଏ କାମ । ଗୋଟିଏ ବିଷୟକୁ ଭଲ ଭାବରେ ପଢ଼ି ବୁଝି ମନେରଖିଲେ ଭଲ । ପାଠ ମନେରଖିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଚାର୍ଟ ତିଆରି କରିବା ଦରକାର । କେଉଁ କାମ କେତେବେଳେ କରିବ ତା'ର ମଧ୍ୟ ରୁଟିନ୍ ତିଆରି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ରୁଟିନ୍ ଅନୁସାରେ କାମ କଲେ ପାଠ ସହିତ ଜଣେ ଖେଳିବାକୁ ସମୟ ପାଇବ । ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଗପସପ କରିବାକୁ ସମୟ ପାଇବ । ଟିଭି ଦେଖିବାକୁ ଚାହିଁଲେ ମଧ୍ୟ ଟି.ଭି. ଦେଖିପାରିବ । ପେପର ପଢ଼ିପାରିବ । ତେଣୁ ପାଠ ପଢ଼ା ପିଲାମାନେ ରୁଟିନ୍ ତିଆରି କରି ତା'ରି ଅନୁସାରେ ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଦରକାର ।

ପାଠକୁ ବେଶି ଦିନ ମନେ ରଖିବା ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦରକାର । ବାରମ୍ବାର ପଢ଼ିଲେ ବାରମ୍ବାର ଲେଖିଲେ ଓ ମନେ ମନେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉତ୍ତର କରିଲେ ପାଠଟି ଦୀର୍ଘଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନେ ରହିଥାଏ । ପାଠକୁ ମନ ଭିତରେ ସଜାଇ ରଖିଲା ପରି ତା' ପରକୁ ତା'ପର ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ । ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ପଏଣ୍ଟ ସବୁ କାଢ଼ି ପଏଣ୍ଟ ପରେ ପଏଣ୍ଟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଭାବରେ ମନେ ରଖିଲେ ପାଠଟି ମନେ ରହେ ।

ଗୋଟିଏ ବିଷୟ ପଢ଼ିସାରିଲେ ତା'ର ପ୍ରଶ୍ନ ଉତ୍ତରଗୁଡ଼ିକ ବାରମ୍ବାର ଲେଖିବ ଓ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉତ୍ତର କରିବ । ଏପରି କଲେ ପାଠଟି ନିଶ୍ଚୟ ମନେ ରହିବ ।

ପରୀକ୍ଷା ବେଳକୁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସବୁ ପାଠ ଭୁଲିଯିବା ପରି ଲାଗେ । ତେଣୁ ପିଲା ନର୍ଭସ ହୋଇ ମନେଥିବା ପାଠକୁ ମଧ୍ୟ ଭୁଲିଯାଏ । ତେଣୁ ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ପିଲାକୁ ନର୍ଭସ ନ ହେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବ । ତୁ ସବୁ ପଢ଼ିଛୁ, ତତେ ସବୁ ଆସିବ କହି ତାକୁ ସାହସ ଦେବା ଦରକାର । ପିଲାଟି ଯେପରି ସବୁ ମନେରଖିଥିବା ପାଠକୁ ମନ ଭିତରେ

ସଜାଇ ରଖିବ ଓ ଉତ୍ତର ଲେଖିପାରିବ । ସେଥିପାଇଁ ତାକୁ ସବୁ ପାଠ ମନେପକାଇବାକୁ କହିବେ । ପିଲାଟି ଅଭ୍ୟାସ କରି କରି ତା'ର ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଯାଇଥିବ । ସେ ପରୀକ୍ଷାରେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଲେଖିପାରିବ । ତେଣୁ ବଡ଼ ବଡ଼ ଲୋକମାନେ କହିଛନ୍ତି - "Practice makes a man perfect". ଅର୍ଥାତ୍ ଯିଏ ଯେତେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବ ତା'ର ସେତେ ତ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ବଢ଼ିବ ।

ଯଦି କେତେଗୁଡ଼ିଏ କାମ ଏକ ସଙ୍ଗରେ କରିବାର ଅଛି ତା'ହେଲେ କେଉଁ କାମ ଆଗ କରିବ, ତା'ପରେ କେଉଁ କାମ କରିବ, ଶେଷରେ କେଉଁ କାମ କଲେ ସୁବିଧା ହେବ ସେହି ଅନୁସାରେ ଗୋଟିଏ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି କରିଲେ କିଛି ଭୁଲିଯିବନି ଓ କାମଟି ସୁବିଧାରେ ହେବ ।

ଇଏ ତ ଗଲା ପିଲାମାନଙ୍କର ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାର ଉପାୟ । ଆହୁରି କେତେକ ଉପାୟ ଅଛି ଆମମାନଙ୍କ ପରି ଲୋକମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ମନେରଖିବା ଶକ୍ତି ବଢ଼ିପାରିବ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି କୌଣସି ଜିନିଷ ଦେଖିଲେ ବା ପଢ଼ିଲେ ତା' ବିଷୟରେ ରଚନା ପରି ଲେଖି ରଖିଲେ, ଯଦି ଏକାଥରକେ ନ ହୁଏ ଦୁଇ ଚାରିଥର ଲେଖିଲେ ତାହା ମନ ଭିତରେ ଲେଖିହୋଇ ରହିଲା ପରି ରହିଯାଏ । ସେ କଥା କେବେବି ଭୁଲିହୁଏନା ।

ଲୋକମାନଙ୍କ ଚେହେରା କିପରି ମନେରଖିବେ ?

ଅନେକ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଲୋକକୁ ଦେଖିଲେ ତାକୁ କୋଉଠି ଦେଖିଥିଲି ସେ କିଏ ବା ତା'ର ନାମ କ'ଣ ମନେ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଲୋକଟିକୁ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ଲୋକଟିର ନାମକୁ ପଚାରି ନାଁଟି ମନେରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ଯଦି ନାମଟି ନୂଆ ପ୍ରକାର ଥିବ ତେବେ ତାକୁ ତା'ର ନାଁଟିର ଉଚ୍ଚାରଣ ବାରମ୍ବାର ପଚାରି ଯଥାସମ୍ଭବ ମନେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ଏହି ସମୟରେ ତା'ର ମୁଣ୍ଡ, କପାଳ, ଆଖିପତା, ବାଳ, ଗାଲ, ନାକ, ଥୋଡ଼ି, କାନ, ଚର୍ମ, ରଙ୍ଗ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ମନେ ରଖିବେ । ସେ କହୁଥିବା ଶବ୍ଦକୁ ମଧ୍ୟ ମନେ ରଖୁଥିବେ । ଏପରି କଲେ ଲୋକଟିର ମୁହଁ ବା ଚେହେରା ମନେରହିଯିବ ।

ନମ୍ବର କିପରି ମନେ ରଖିବେ ?

ଗୁଡ଼ିଏ ନମ୍ବର ଏକାବେଳକେ ମନେରଖିବାକୁ ହେଲେ ତାହା ଠିକ୍ ଭାବରେ ମନେ ରହେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଭାଗ ଭାଗ କରି ମନେ ରଖିଲେ ମନେ ରହିବାକୁ ସୁବିଧା

ହୁଏ । ଯଥା ମନେକରନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କୁ ୧୯୪୭୧୬୦୯୦୦୧ ପରି ଏକ ନମ୍ବର ମନେ ରଖିବାକୁ ଅଛି ତା' ହେଲେ ଆପଣ ପ୍ରଥମ ୧୯୪୭ ଭାରତ ସ୍ୱାଧୀନ ହେବାର ନମ୍ବର, ଦ୍ୱିତୀୟରେ ୧୬୦୯କୁ ତାରିଖ ଓ ମାସ ଭାବରେ ନେଇ ମନେ ରଖିଲେ ତା'ପର ନମ୍ବରଗୁଡ଼ିକ ସହଜରେ ମନେ ରହିଯିବ । ସେହିପରି ଆପଣ ଅନ୍ୟ କେତେକ ନମ୍ବରକୁ ଭାଗ ଭାଗ କରି ମନେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ମନେରହିବ ।

ପାଠ କିପରି ମନେ ରଖିବେ ?

(୧) ପାଠ ପଢ଼ିବା ହେଉଛି ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ । ଏଥିପାଇଁ ସମୟ ଦରକାର । ତେଣୁ ପାଠ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଚାର୍ଟ ବା ରୁଟିନ୍ କରିବା ଦରକାର । ଯାହାକି ତୁମେ ନିଜେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବ । ଏହି ପାଠପଢ଼ା ସମୟରେ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହ ଗପିବ ନାହିଁ ବା ଟିଭି ଦେଖିବ ନାହିଁ । ତୁମେ ଯଦି ତୁମ ରୁଟିନ୍ ଅନୁସାରେ ପାଠ ପଢ଼ିବ ଓ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରିବ ତା'ହେଲେ ତୁମ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଓ ଟିଭି ଦେଖିବାକୁ ବହୁତ ସମୟ ମିଳିବ ।

(୨) ଗୋଟିଏ ସ୍ୱଳ୍ପ ସମୟ ସ୍ମରଣଶକ୍ତିଠାରୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ପାଇଁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ପ୍ରାକ୍ଟିସ୍ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବାରମ୍ବାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଷୟ ସହିତ ଏହି ବିଷୟକୁ ଖାପଖୁଆଇ ପ୍ରାକ୍ଟିସ୍ କରିପାରିବ ।

(୩) ପାଠ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ଯେଉଁ ବିଷୟଟି ପଢ଼ିବ ସେ ବିଷୟକୁ ମନରେ କଳ୍ପନା କରିବ ବା ସେହି ଛବିଟିକୁ ମନେ ମନେ ଭାବି ନିଜକୁ ସେଠାକୁ ନେଇ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଦେଖଣାହାରି ବା ଅନୁଭବୀ ହେବାକୁ ହେବ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଗୋଟିଏ ଯୁଦ୍ଧର ବର୍ଣ୍ଣନା ଯଥା-ମହାଭାରତ ଯୁଦ୍ଧ ବା ରାମାୟଣ ଯୁଦ୍ଧ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ନିଜେ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଥାଇ ଦେଖିବାକୁ ଭାବିବା ତା'ହେଲେ ଉ□ର ମନେ ରହିବ ।

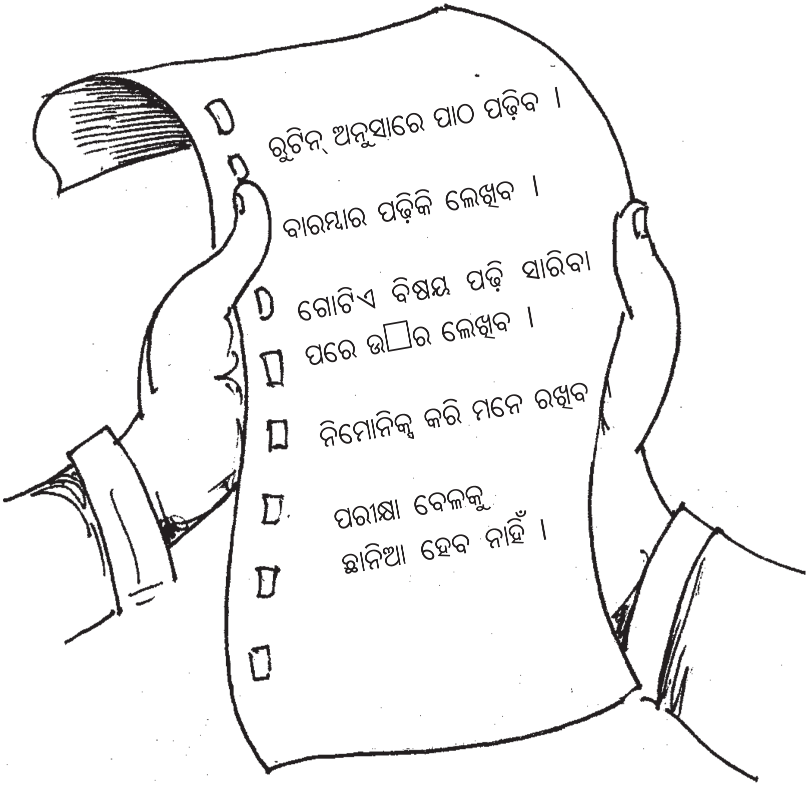
(୪) ଗୋଟିଏ ବିଷୟ ପଢ଼ିସାରିବା ପରେ ତା'ର ଉତ୍ତରଗୁଡ଼ିକ କରିବ । ଯାହା ମନେ ନ ରହିଲା ତାକୁ ବାରମ୍ବାର ମନେ ମନେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉତ୍ତର କରି ମନେ ରଖିବ ।

(୫) ପରୀକ୍ଷା ବେଳକୁ ଆମକୁ ସବୁ ପାଠ ଭୁଲିଗଲା ପରି ଲାଗେ । ଏହି ସମୟରେ ଆମେ ଯାହାସବୁ ମନ ଭିତରେ ସଜାଇ ରଖିଥାଉ ତାକୁ ମନେପକାଇବା ଦରକାର । ଫଳରେ ଆମେ ଆମ ମନରେ କେତେ ପାଠ ମନେଅଛି ତାହା ଜାଣିପାରିବା ।

"Practice makes a man perfect".

ଅର୍ଥାତ୍ ମଣିଷ ଯେତେ ପ୍ରାକ୍ଟିସ କରିବ ତା'ର ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ସେତେ ଅଧିକା ବଢ଼ିବ ।

(୬) ଆଉ ଗୋଟିଏ ଉପାୟ ଅଛି ଯାହାକୁ କି Mnemonics (ନିମୋନିକ୍ସ) କୁହାଯାଏ । ଧରନ୍ତୁ କେତେଜଣଙ୍କ ନାଁ ମନେ ରଖିବାକୁ ଅଛି ତା'ହେଲେ ନାଁଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଥମ ଅକ୍ଷରକୁ ମନେ ରଖିଲେ ମନେ ରହିବ । ଭୂପତି, ବନିତା, ନବୀନ- ଏହି ତିନି ନାମରୁ ପ୍ରଥମ ଅକ୍ଷର 'ଭୁବନ' ମନେ ରଖିଲେ ମନେ ରହିବ ।



❒ ❒ ❒

ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାମତ

ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି କ'ଣ ?

ସ୍ମରଣଶକ୍ତିର ସୃଷ୍ଟି ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଅଞ୍ଚଳରୁ ହୋଇଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଦୁଇପ୍ରକାର ସ୍ନାୟୁ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଥାଏ-ଇଚ୍ଛାକୃତ ଓ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ।

ବୟସର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସଜାଗତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ଓ ୧୬ରୁ ୧୮ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି କୋଷଗୁଡ଼ିକର ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ ।

ସ୍ମରଣଶକ୍ତିର ପ୍ରକାର ଭେଦ : ଏହା ତିନି ପ୍ରକାର, ଯଥା-

(୧) ଆଶୁ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି (Immediate Memory)

(୨) ନିକଟରେ ଘଟିଥିବା ଘଟଣାର ସ୍ମରଣଶକ୍ତି (Recent Memory)

(୩) ପୁରୁଣା ଓ ବହୁ ପୁରାତନ ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ଘଟିଥିବା ଘଟଣାର ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି (Remote Memory)

ସ୍ମରଣଶକ୍ତିର ପରୀକ୍ଷା କିପରି କରାଯାଏ :

ଏହାର ପରୀକ୍ଷା ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ରୋଗ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ କରାଯାଏ । ଏହି ପରୀକ୍ଷାଦ୍ୱାରା ରୋଗର ବୃଦ୍ଧି ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ ।

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ସ୍ମରଣଶକ୍ତିର ପ୍ରଖରତାକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ ଜଣାଯାଏ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଦୁର୍ବଳତାରେ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।

ବୟସ ଅନୁପାତରେ ସ୍ମରଣଶକ୍ତିର ବିକାଶ ଓ ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ ।

(୧) ଆଶୁ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି (Immediate Memory) :

ଲୋକଟି ଜାଣିଥିବା ତିନୋଟି ଜିନିଷ ଦେଖାଇ ମନେ ରଖିବାକୁ କହିବେ । ଯଥା- ଘଣ୍ଟା, ମୋବାଇଲ, ପେନ, ଚଷମା, ମୁଦି ଇତ୍ୟାଦି । ଲୋକଟି ଭଲ ଭାବେ ଦେଖିବା ପରେ ଜିନିଷଗୁଡିକୁ ଲୁଚାଇ ଦେବେ । ଜିନିଷଗୁଡିକର ନାମ ମନେ ପକାଇ ଉତ୍ତର ଦେବାକୁ କହିବେ ।

(୨) ନିକଟରେ ଘଟିଥିବା ଘଟଣାର ସ୍ମରଣଶକ୍ତି (Recent Memory) :

(କ) ପୂର୍ବରୁ ଦେଖାଦେଇଥିବା ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକର ନାମ ୧୫ ମିନିଟ୍, ୩୦ ମିନିଟ୍, ୨ଘଣ୍ଟା ପରେ ପଚାରିବେ ।

(ଖ) ଆଜି ସକାଳେ ବା କାଲି ରାତିରେ କ'ଣ ଖାଇଛି ବୋଲି ପଚାରିବେ ।

(୩) ପୁରୁଣା ଓ ବହୁ ପୁରାତନ ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ଘଟିଥିବା ଘଟଣାର ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି (Remote Memory) :

ପୁରାତନ ଘଟଣାକୁ ପଚାରିବେ । ଯଥା-ସ୍କୁଲ ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନାମ, ବାହାଘର କେବେ ଓ କେଉଁଠି ହୋଇଥିଲା ।

ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିର ହ୍ରାସର କାରଣ :

ଅନ୍ୟମନସ୍କତା, ଚିନ୍ତା ଓ ମାନସିକ ବ୍ୟାଧି ଯୋଗୁଁ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ବୁଢ଼ା ବୁଢ଼ୀମାନଙ୍କର ସ୍ନାୟୁ, ରକ୍ତପ୍ରବାହର ରୋଗ ଓ ଦୁର୍ବଳତା ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି କମିଥାଏ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ଷତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ବ୍ୟାବହାରିକ ଓ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା ଲୋକଟିର ଚିନ୍ତା ଓ ଅନ୍ୟମନସ୍କତା ଦୂର କରାଯାଏ । ଔଷଧ ଯଥା : ଡୋନେପିଜିଲ୍ (Donepezil), ରିଭାଷ୍ଟିଗ୍ମିନ (Rivastigmine)ର ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଇପାରେ ।

• • •

ସହନଶୀଳତା

ମନୁଷ୍ୟର ସହନଶୀଳତା ଗୁଣ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ଏହା ହେଉଛି ଅନେକ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ସ୍ନାୟୁର ଏକତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଓ ପରିସ୍ଥିତିର ପ୍ରଭାବ । ବଂଶଗତ ପ୍ରଭାବ ଏଥିପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟୀ । ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ୧୬ରୁ ୧୮ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘଟିଥାଏ । କଥାରେ ଅଛି "ଯାହା ନ ହୁଏ ବାଳକାଳେ ତାହା ନ ହୁଏ କାଳେ କାଳେ" । ଆମ ପୂର୍ବପୁରୁଷ ଓ ମୁନିଋଷିମାନେ ଏହା ଜାଣିଥିଲେ । ତେଣୁ ବାଲ୍ୟକାଳରେ ଶିକ୍ଷା, ବ୍ୟାୟାମ ଓ ସହନଶୀଳତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିଲେ । ଗୁରୁକୁଳ ଆଶ୍ରମ ଶିକ୍ଷା ଦେବାପାଇଁ ଆଗରୁ ରହିଥିଲା । ଜୀବନରେ କୌଣସି ନା କୌଣସି ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଦୁର୍ଘଟଣା ସବୁବେଳେ ଲାଗିରହିଛି । ମାତ୍ର ଏହି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସହିବାର ଶକ୍ତି ସମସ୍ତଙ୍କର ନ ଥାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଖୁବ୍ କମ୍ ସହିପାରନ୍ତି ଏବଂ କେତେକ ଯେତେ ବାଧାବିଘ୍ନ ଆସିଲେ ମଧ୍ୟ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହ ଏହାକୁ ପାର କରିନିଅନ୍ତି । ସହନଶୀଳତା ଦୁଇ ପ୍ରକାରର-ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ । ମାନସିକ ସହନଶୀଳତା ଆମ ପାଇଁ ବେଶି ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟିଲେ ଶରୀରର କୌଣସି ପୀଡ଼ା ବା ଦୁଃଖଦ ଘଟଣା ଜନିତ ପୀଡ଼ା ଆମେ କମ୍ ଅନୁଭବ କରିବା । ତେଣୁ ସବୁ ବାଧାବିଘ୍ନ ସହିବାର ଶକ୍ତି ମାନେ ମାନସିକ ସହନଶକ୍ତି । ଧକ୍କା ଜୀବନରେ ବହୁ ସମୟରେ ଆସେ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ, ପାରିବାରିକ ଜୀବନରେ, ସାମାଜିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଶିକ୍ଷା ସମୟରେ ବା ପାଠପଢ଼ା ସମୟରେ । ପଢ଼ିବାର ସୁଯୋଗ ବା ଫଳ ଭଲ ନ ମିଳିଲେ ଓ ଶେଷରେ ଚାକିରି ଜୀବନରେ ଉପଯୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ସ୍ଥାନ ନ ପାଇଲେ ମନରେ ଧକ୍କା ଆସେ । ଏହି କ୍ରୋଧଭାବ ଓ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ମନୋବୃତ୍ତିରୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଈର୍ଷାଭାବ ତିଆରି ହୁଏ । ବିପରୀତ ମୁଖି ଭାବନାରୁ ବିପରୀତ ବିହ୍ୱଳତା ମନରେ ତିଆରି ହୁଏ, ଯାହାକି ପରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହାର ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ସବୁ ଦୁଷ୍କର୍ମ କରି ରାଗିଯାଉ । ମାରପିଟ କରୁ, ଭଙ୍ଗାରୁଜା କରୁ ଇତ୍ୟାଦି । ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ଆମର ମନ ଦୁଃଖ ହୋଇ ପାପ ଲାଗେ ବା Guilty feelings ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଆମକୁ କ'ଣ ଭାବୁଛି ଓ ଅନ୍ୟର ଭଲ ପାଇଁ ଆମେ କେତେ ଦାୟୀ ତାହା ଆମେ ବୁଝିପାରୁ ନାହିଁ ।

ଏହାର ବିଳମ୍ବିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବା Late reaction ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର । ଏହା ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମାନସିକ, ସ୍ନାୟବିକ ଓ ସାଇକୋସୋମାଟିକ୍ ରୋଗ ଯଥା-ଆଜ୍‌ମା (Asthma), ପେପ୍‌ଟିକ୍ ଅଲସର (Peptic Ulcer), ଏକ୍‌ଜିମା (Eczema), ଡାଇବେଟିସ (Diabetes) ଇତ୍ୟାଦି ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ସହନଶୀଳତା ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ କିପରି ?

ସହନଶୀଳତା ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଉପାୟ ଓ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ଜୀବନ ବିତାଇବାର ଉପାୟ :

(୧) ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସ୍ନେହ ଓ ପ୍ରେମଦ୍ୱାରା ନିଜର ଭୁଲ ଦର୍ଶାଇବା ଓ ସାହସ ଦେବା ଉଚିତ ।

(୨) ବଡ଼ମାନଙ୍କ ଉପରେ ବାପ ମା' ଓ ଅନ୍ୟ ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ ପରିବାରରେ ଗୁରୁଜନମାନେ ଆଦର୍ଶ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବା ସହ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଉପଦେଶ ଦେବେ ।

(୩) ଖେଳ, କସରତ ଓ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ନାୟବିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଉନ୍ନତି ହୋଇଥାଏ ।

(୪) ଯୋଗଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟର ମାନସିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ । ତେଣୁ ଯୋଗଶିକ୍ଷା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଭଲ ଫଳ ମିଳିଥାଏ ।

(୫) ଦୁଃସ୍ଥିତିରେ ସାହାଯ୍ୟ, ସହାନୁଭୂତି ଦ୍ୱାରା କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ସହାନୁଭୂତି ପାଇଲେ ପିଲାମାନଙ୍କର ସହନଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

(୬) ପାରିବାରିକ ଓ ସାମାଜିକ ବନ୍ଧନର ବଳିଷ୍ଠତା-ପରିବାର ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ସ୍ନେହ ପାଇ ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ବାତାବରଣରେ ବାସ କଲେ ସହନଶୀଳତା ବଢ଼ିଥାଏ ।

(୭) ବଡ଼ ବଡ଼ ଲୋକମାନଙ୍କ ଜୀବନାଦର୍ଶ ପୁସ୍ତକ ପାଠ କଲେ ପିଲାମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଏହି ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ-
- ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ
- ପଣ୍ଡିତ ଜବାହାରଲାଲ ନେହେରୁ
- ଉତ୍କଳମଣି ଗୋପବନ୍ଧୁ ଦାସ
- ଉତ୍କଳ ଗୌରବ ମଧୁସୂଦନ ଦାସ
- ନେତାଜୀ ସୁଭାଷ ବୋଷ ପ୍ରଭୃତିଙ୍କ ଜୀବନୀ ।

❒ ❒ ❒

ପିଲାମାନଙ୍କ ମନକଥା ଜାଣନ୍ତୁ

ଈଶ୍ୱର ମନୁଷ୍ୟକୁ ଗଢ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ତାକୁ ପ୍ରଥମେ ମାଛ ପରି, ପରେ ବେଙ୍ଗଫୁଲା ଘୁଷୁରି, ମାଙ୍କଡ଼ ପ୍ରଭୃତିର ଆକୃତି ଦେଇ ପରେ ମନୁଷ୍ୟର ଆକୃତି ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ପୁରାଣରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଭଗବାନ୍ ଦଶଅବତାର ନେଇଥିଲେ । ପ୍ରଥମେ ମତ୍ସ୍ୟ, କଚ୍ଛପ, ଶୂକର ଓ ବାମନ ପରେ ରାମଙ୍କ ରୂପ ନେଇଥିଲେ । ରାମଙ୍କ ରୂପ ହିଁ ମନୁଷ୍ୟ ରୂପ । ବିଜ୍ଞାନ ଅନୁସାରେ ପୁରୁଷର ବୀର୍ଯ୍ୟରେ ଥିବା କ୍ରୋମୋଜୋମ୍ ଓ ନାରୀର ଡିମ୍ବ କ୍ରୋମୋଜୋମ୍‌ର ମିଳନରେ ମାତୃଗର୍ଭରେ ସନ୍ତାନ ଭ୍ରୂଣର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଗର୍ଭସ୍ଥ ସନ୍ତାନର ଆକୃତି ମତ୍ସ୍ୟ ଯାଆଁଳ, ପରେ ବେଙ୍ଗଫୁଲା ଓ ମାଙ୍କଡ଼ ଆକୃତିର ହୋଇ ପରେ ଜନ୍ମ ନେଇଥାଏ । ଶିଶୁଟିଏ ଜନ୍ମ ହେବା ବେଳକୁ ତା'ର ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକର ଯଥେଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ଶକ୍ତି ଆସି ନଥାଏ । ସେ କେବଳ ମା'ଠାରୁ କ୍ଷୀର ଟାଣିବା ଓ ଢୋକିବା ଜାଣିଥାଏ । ତା'ର ପେଟ ପୂରିଗଲେ ସେ ଦିନକୁ କୋଡ଼ିଏ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇଥାଏ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ପିଲାଟିର ହାତଗୋଡ଼ ହଲାଇବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ।

ଚାରି ସପ୍ତାହରୁ କମ୍ ହୋଇଥିବା ପିଲାମାନେ ମୁଣ୍ଡ ହଲାଇବା, ଶବ୍ଦ ଶୁଣି ଚମକିବା, କିଛି ଶବ୍ଦ କରିବା, କେହି ତାକୁ ବିଛଣାରୁ ଉଠାନ୍ତୁ ବୋଲି ଆଶା କରିବା ।

ଚାରି ସପ୍ତାହରେ ହାତ ହଲାଇ କିଛି କ୍ଷଣ ପାଇଁ ମୁଣ୍ଡ ଧରିବା ବା କନା ଧରିବା, କିଛି ଆଗରେ ହଲାଇଲେ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବା, ପାଟିରେ ଗଳ ଗଳ ଶବ୍ଦ କରିବା, କଥା ଶୁଣି ମୁହଁକୁ ଚାହିଁବା ।

ଷୋହଳ ସପ୍ତାହରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଧରିବା, କିଛି ଜିନିଷକୁ ଧରିବା ପାଇଁ ହାତ ବଢ଼ାଇବା, ଜୋରରେ ହସିବା, ଗଳଗଳ ଶବ୍ଦ କରିବା, ମୁହଁକୁ ଚାହିଁ ହସିବା ।

ଅଠେଇଶ ସପ୍ତାହରେ କିଛି ସାହାଯ୍ୟ ନ ନେଇ ବସିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା, ଖେଳନା ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା, ଅନୁକରଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା, ମା...ମା...ମା...ଶବ୍ଦ ବାହାର କରିବା ।

ଚାଲିଶ ସପ୍ତାହରେ ଆଣ୍ଠେଇବା, ଧରି ଧରି ଠିଆହେବା, ବା...ବା... ମା... ମା... କହିବା, ଡାକିଲେ ଚାହିଁବା, ହାତରେ କିଛି ଧରିବା ।

୧ ବର୍ଷରେ ନିଜେ ଠିଆ ହେବା, ତା ନିଜ ଭାଷାରେ କିଛି କହିବା, ଅନୁରୋଧ କଲେ କିଛି ଦେବା ଓ ନେବା, ପୋଷାକପତ୍ର ପିନ୍ଧାଇଲେ ଦେଖାଇବା ।

୧ ବର୍ଷ ୬ ମାସରେ ପାହାଚ ଚଢ଼ି ଶିଖେ, କେତେକ ଶବ୍ଦ କହି ଶିଖେ, ସେ ଯାହା ଚାହେଁ ତାହା ଖେଳେ, ହାତରେ ଖାଇ ଶିଖେ ।

୨ ବର୍ଷରେ ଦୌଡ଼ିପାରେ, ନିଜେ ବଲ୍ ଖେଳିପାରେ, ନିଜେ ଖେଳନା ଧରି କିଛି ନା କିଛି ତିଆରି କରିବାକୁ ଚାହେଁ, ସାଧାରଣ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା, ଅନୁକରଣ କରିବା ।

୩ ବର୍ଷରେ ପାହାଚ ଚଢ଼ି ଉପରକୁ ଗଲାବେଳେ ସତର୍କତାର ସହ ପାଦ ପକାଇବା, ପୁଅ କି ଝିଅ କହିବା, ପୂରା ନାମ କହିବା, ବହିରୁ ଚିତ୍ର ଦେଖି କହିବା, ନିଜର ପୋଷାକ ନିଜେ ଓହ୍ଲାଇବା, ଜୋତା ନିଜେ ପିନ୍ଧିବା, ଭଲ ଭାବରେ ହାତରେ ଖାଇବା ।

୪ ବର୍ଷରେ ଶିଡି ତଳ ଉପର ହୋଇ ଚାଲିବା, ଚାରିଟି ଅକ୍ଷର କହିପାରେ, ଏକ... ଦୁଇ... ତିନି... ଗଣିପାରେ, ନାମ ରଂଗ କହିପାରେ, ତଳ-ଉପର ଆଗ-ପଛ ବୁଝିପାରେ, ନିଜେ ମୁହଁ ଧୋଇପାରେ, ଦାନ୍ତ ଘଷି ପାରେ, ଅନ୍ୟମାନେ ତା'ର କାମ କରିଲେ ସେ ସହଯୋଗ କରେ ।

୫ ବର୍ଷରେ ନିଜେ ପରିସ୍ରା କରିବାକୁ ଆୟତ୍ତ କରିପାରେ, ପଇସା ଦେଖି ଜାଣିପାରେ, ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ପଚାରି ବୁଝେ, ନିଜେ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିପାରେ, ଖୋଲିପାରେ ଓ ଲେଖିପାରେ ।

● ● ●

ମାନସିକ ଅନଗ୍ରସର ବା ମାନସିକ ବିକଳାଙ୍ଗ
(Mental Retardation)

ମନ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ରମୋନ୍ନତି ଓ ଲକ୍ଷଣ :

(୧) ଜନ୍ମ ପରେ ଶିଶୁଟିର ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ରମୋନ୍ନତି ପ୍ରାୟ ତିନି ଚାରି ସପ୍ତାହରେ ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ । ସାତ ଆଠ ମାସର ଶିଶୁ ହେବା ବେଳକୁ ଯଦି ତାହାର କ୍ରମୋନ୍ନତି ହୋଇ ନ ଥାଏ ତା'ହେଲେ ଜଣାପଡ଼ିଯାଏ । ଶିଶୁଟି ମୁଣ୍ଡ ଉଠାଇ ନ ଥାଏ, ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ କାନ୍ଦିଥାଏ ।

(୨) କେତେକ ଶିଶୁଙ୍କର ମୁହଁ ତିବ୍‌ତିଆନ୍ ବା ମଙ୍ଗୋଲିଆନ୍ ମୁହଁ ପରି ଆକୃତି ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ଶିଶୁମାନଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ରମୋନ୍ନତି ଅତି କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏମାନେ ଏକ ବର୍ଷରେ ବସିଥାଆନ୍ତି, ଦୁଇବର୍ଷରେ ଠିଆ ହୋଇଥାଆନ୍ତି, ଚାଲିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ଓ ଚାଲନ୍ତି । ଏମାନେ ଝାଡ଼ା, ପରିସ୍ରା ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

(୩) କେତେକ ଶିଶୁ ସ୍କୁଲରେ ଆଡ୍‌ମିଶନ ନେଲେ କିଛି ଲେଖିବା, ଗୀତ ବୋଲିବା ଶିଖିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏପରିକି ସେ ୧ରୁ ୧୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେ ଏକୁଟିଆ ରହିବାକୁ ଚାହେଁ । କାହାରି ସହିତ ମିଶେ ନାହିଁ । ଯଦି ସେ କୌଣସି ପିଲାର ପେନସିଲ୍, ବହିକୁ ଭଲ ପାଏ ତା'ହେଲେ ନେଇ ଆସେ ଆଉ ଫେରାଇବାକୁ ରାଜି ହୁଏ ନାହିଁ, ରାଗିଯାଏ । ରାଗିଗଲେ ଅନ୍ୟ ପିଲାକୁ ମାରେ ଓ କାମୁଡ଼ିଦିଏ । ପିତାମାତା, ଶିକ୍ଷକ ଯେତେ ବୁଝାଇଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ବୁଝେ ନାହିଁ । ତାକୁ ଯେକୌଣସି ଦଣ୍ଡ ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ତା'ର କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ ନାହିଁ ।

(୪) କେତେକ ପିଲାଙ୍କଠାରେ ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ହେଲା ବେଳକୁ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ସେ ଦଶ ସେକେଣ୍ଡ୍ ପାଇଁ ସ୍ଥିର ହେଉଥାଏ । ଏଠୁ ସେଠୁ ଜିନିଷପତ୍ର ଟାଣେ ଓ ଭାଙ୍ଗିଦିଏ । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ମା'ମାନେ ରାଗିଯାଆନ୍ତି ଓ ପିଲାକୁ ଦଣ୍ଡ ଦିଅନ୍ତି । ଏଠି ସେଠି ପରିସ୍ରା କରନ୍ତି, ଝାଡ଼ା ଫେରିଦିଅନ୍ତି ।

ମାନସିକ ଅନଗ୍ରସରର କାରଣ :

ଏହା ଅନଗ୍ରସରତା ସନ୍ତାନ ମାତୃଗର୍ଭରେ ଥିବାବେଳେ, ଜନ୍ମ ସମୟରେ ବା ଛୋଟ ଥିବାବେଳେ ହୋଇପାରେ । ଏହାର ପ୍ରକୃତ କାରଣ ଜାଣିପାରିଲେ ଆମେ ପୂର୍ବରୁ ସଜାଗ ହୋଇପାରିବା ।

(କ) ଗର୍ଭସ୍ଥ ସମୟର କାରଣ :

ଏହା ବଂଶଗତ ବା ଜିନିୟ (Genetic) ହୋଇପାରେ । ଜିନ୍‌ର ହଠାତ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇପାରେ । ଯେପରିକି ଡାଉନ୍ (Down) ସିନ୍‌ଡ୍ରୋମ୍ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଶିଶୁଟି ମଙ୍ଗୋଲିଆନ ବା ତିବ୍ବତିଆନ୍ ଶିଶୁପରି ଦେଖାଯାଏ । ମା'ର ବୟସ ୩୫ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥିଲେ ଏହିପରି ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ । ତେଣୁ ୩୫ ବର୍ଷ ପରେ ଗର୍ଭଧାରଣ ନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ ।

(ଖ) ପୁଷ୍ଟିସାର (Protein) ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ :

ଆମ ଦେଶରେ ମା'ମାନେ ପ୍ରାୟ ଅଜ୍ଞତା ହେତୁ ହେଉ ବା ଆର୍ଥିକ ଅସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ଯୋଗୁଁ ହେଉ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପୁଷ୍ଟିସାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ନ ଥାଆନ୍ତି । ଫଳରେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁଟିର ମସ୍ତିଷ୍କର ଉନ୍ନତି ଠିକ୍ ଭାବରେ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଏପରି ସ୍ଥଳରେ ଶିଶୁଟି ଜନ୍ମହେବା ବେଳକୁ ମାନସିକ ଅନଗ୍ରସର ଶିଶୁ ଭାବରେ ଜନ୍ମ ନେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ପୁଷ୍ଟିସାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

(ଗ) କେତେକ ରୋଗ ଯୋଗୁଁ

ସନ୍ତାନଟି ଗର୍ଭରେ ରହିବାର ୩/୪ ମାସ ଭିତରେ ମା'କୁ ଯଦି ହାଡ଼ଫୁଟି, ମିଳିମିଳା, ଜର୍ମାନ ମିଳିମିଳା ସିଫିଲିସ୍, ଡାଇବେଟିସ୍, ଗାଲୁଆ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ହୁଏ ତା'ହେଲେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁଟିର ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିପାରେ ଓ ତାହାର ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଠିକ୍ ଉନ୍ନତି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ, ଏପରି ସ୍ଥଳରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଔଷଧ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(ଘ) କେତେକ ଔଷଧ (Drugs) :

କେତେକ ଔଷଧ ଯଥା-ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ (Tetracycline), ହରମୋନ (Hormone) ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ତେଣୁ ମା' ଗର୍ଭବତୀ ହେବାର ତିନି ଚାରିମାସ ମଧ୍ୟରେ ଏପରି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବାଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ ।

(ଙ) ଧୂମ୍ରପାନ, ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କଲେ ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ :

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ନିକଟରେ କେହି ଧୂମ୍ରପାନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଗର୍ଭବତୀ

ମହିଳାମାନେ ମଧ୍ୟ ମଦ, ସିଗାରେଟ୍ ଆଦି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ି ତାହାର ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ପେଟରେ ଆଘାତ ଲାଗିଲେ ମଧ୍ୟ ଗର୍ଭସ୍ଥ ସନ୍ତାନର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଆଘାତ ଲାଗିପାରେ, ତେଣୁ ତାହା ବିକଶ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

(ଚ) ଜନ୍ମ ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକଶିତ ନ ହେବାର କାରଣ ?

ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ହେବା ସମୟରେ ମା'କୁ ବହୁ ସମୟ ଧରି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ ଶିଶୁଟିର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ବାଧା ହୋଇ ନଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ । ଏଥିରେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁଟିର ମସ୍ତିଷ୍କ ଜନ୍ମଦ୍ୱାରରେ ଚାପିହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଶିଶୁଟି ଜନ୍ମ ପରେ ହାଲିଆ ହୋଇଯାଇ କାନ୍ଦିବାକୁ ଓ ନିଶ୍ୱାସ ନେବାକୁ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଠିକ୍ ପରିମାଣର ଅମ୍ଳଜାନ ଯାଇପାରେନା ।

(ଛ) ଜନ୍ମ ପରର କାରଣ :

ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ ପ୍ରାୟ ତିନିବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଥମ ଦୁଇବର୍ଷରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ, ମାନସିକ ଅନଗ୍ରସର କାରଣ । ଶିଶୁଟି ଦଶମାସ ହେବା ପରେ ଫଳ, ଅଣ୍ଡା, ପନିପରିବା, ଡାଲି, କ୍ଷୀର ଇତ୍ୟାଦି ଦେବା ଦରକାର ।

ଶିଶୁଟିକୁ ଅଧିକ ବାରମ୍ବାର ଝାଡ଼ା (ଡାଇରିଆ) ହେଲେ, ବାତ ମାରିଲେ (ପିହୁଳା), ମୁଣ୍ଡରେ ମାଡ଼ ହେଲେ ଶିଶୁଟି ମାନସିକ ଅନଗ୍ରସର ହୋଇପାରେ ।

ଚିକିତ୍ସା ଓ ପରିଚାଳନା :

ପିଲାଟିର କେତେ ପରିମାଣରେ ବୃଦ୍ଧି ଅଛି ତାହା ଦେଖି ତାକୁ ସେହିପରି ଶିଖେଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

(୧) ଦୁଇବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ପିଲାଙ୍କୁ :

(କ) ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପିଲା ଦେହରେ ତେଲ ମାଲିସ କରିବେ । ପ୍ରଥମେ ତାକୁ ତା' ପିଠିରେ ଢେରା ଦେଇ ବସାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ପରେ ଗୋଟିଏ ବେଞ୍ଚ ବା ଖଟକୁ ଧରି ଚାଲିବା ଶିଖାଇବେ ।

(ଖ) ପିଲାଟିକୁ ରଙ୍ଗିନ୍ ଜିନିଷ, ରଙ୍ଗିନ୍ କପଡ଼ା ଙ୍ଗି ଶବ୍ଦ କରୁଥିବା ଖେଳନା, ବିଭିନ୍ନ ଆକୃତିର ଖେଳନା, ନାନାପ୍ରକାର ବାସନା ଜିନିଷ ଇତ୍ୟାଦି ଦେବେ । ପିଲାଟିକୁ ଘରେ ଏକୁଟିଆ ନଛାଡ଼ି ବାହାରକୁ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(୨) ଦୁଇରୁ ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ପିଲାଙ୍କୁ :

ପିଲାଟି ନିଜେ ଗାଧୋଇବା, ଖାଇବା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା, ଝାଡ଼ା ପରିସ୍ରା ଯିବା ଇତ୍ୟାଦି ଶିଖାଇବା ଦରକାର । ଏହିସବୁ କାମକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ

ସ୍ତରରେ ଶିଖାଇବେ, ଯଥା ଶାର୍ଟ ପିନ୍ଧିବାକୁ ହେଲେ ଆଗ ଶାର୍ଟ ପିନ୍ଧିବା, ପରେ ବୋତାମ ଲଗାଇବା ଏହିପରି କ୍ରମ ଅନୁସାରେ ଶିଖାଇବା ଉଚିତ । ଯଦି ପିଲାଟି ଆପଣ ଶିଖାଉଥିବା କାମ କରିପାରିଲା ତା'ହେଲେ ତାକୁ ତା' ସମ୍ମୁଖରେ ପ୍ରଶଂସା କରିବେ ବା ତାକୁ ପୁରସ୍କାର ଦେବେ । ଯଦି ନକରିପାରେ ତା'ହେଲେ ତାକୁ ଗାଳିଦେବେ ନାହିଁ ବା ଦଣ୍ଡ ଦେବେ ନାହିଁ ।

(୩) ଛ'ରୁ ଦଶ ବର୍ଷ :

ପିଲାଟିକୁ ସମାଜ ସହିତ ଖାପ ଖୁଆଇବା ଶିଖାଇବା, ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ କଥା କିପରି ହେବ, ଲୋକମାନଙ୍କୁ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ ମାଗିବ, କିପରି ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ, ଘରକାମ କରିବା, ପଇସା ଗଣିବା, ହିସାବ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଶିଖାଇବା ଦରକାର ।

(୪) ଦଶ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ :

ଯଦି ପିଲାଟି ଅଳ୍ପ ମାନସିକ ଅନଗ୍ରସର ହୋଇଥାଏ, ତା'ହେଲେ ସେ ସ୍କୁଲକୁ ଯାଇପାରିବ, ପଢ଼ିପାରିବ ଓ ଅନ୍ୟ କେତେକ କାମ ଶିଖିପାରିବ । ଯଦି ଏଗୁଡ଼ିକ କରିବାକୁ ସେ ସକ୍ଷମ ନ ହୁଏ ତେବେ ତାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଯୁକ୍ତି ଦେବା ଯଥା ଚା' ଦୋକାନ, ମନୋହରୀ ଦୋକାନ ବା ଯେକୌଣସି ଦୋକାନରେ କାମ କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ସରକାରୀ ସ୍ତରରେ ବା ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକ ଏପରି ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଉପାୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ବିବାହ : ଅଧିକ ମାନସିକ ଅନଗ୍ରସର ହୋଇଥିଲେ ବିବାହ କରାଇବା ଅନୁଚିତ । ଅଳ୍ପ ହୋଇଥିଲେ ଦୁଇ ପରିବାର ଓ ପୁଅ, ଝିଅଙ୍କ ଜାଣତରେ ତାକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ବିବାହ କରାଯାଇପାରେ ।

ଔଷଧ : ପିଲାଟିକୁ ଯଦି ବାତ ମାରୁଥାଏ ଅତ୍ୟଧିକ ଅସ୍ଥିରତା, ଅତ୍ୟଧିକ ରାଗୁଥାଏ ତା'ହେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ଔଷଧ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍କୁଲ : ଅଭିଭାବକମାନେ ମାନସିକ ଅନଗ୍ରସର ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଖୋଲାଯାଇଥିବା ସ୍କୁଲକୁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପଠାଇପାରନ୍ତି । ଏହି ସ୍କୁଲରେ ପିଲାଟିକୁ ନାନା ପ୍ରକାର ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପିଲାଟିକୁ ପୂରା ସମୟ ସ୍କୁଲରେ ନ ଛାଡ଼ି ବାପା, ମା' ପାଖରେ ରଖି ଶିଖାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ । କାରଣ ଏପରି ପିଲାଙ୍କୁ ବାପା, ମା'ମାନେ ବେଶି ସହଜରେ ସବୁ ଶିଖାଇପାରନ୍ତି ।

ଆର୍ଥିକ ସାହାଯ୍ୟ : ଏପରି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସରକାରୀ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିବାର ଯୋଜନା ଅଛି । ମେଡ଼ିକାଲ ସାର୍ଟିଫିକେଟ୍ ନେଇ ସ୍ଥାନୀୟ ସରକାରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଦେଲେ ମାସିକ ଭତ୍ତା ମିଳେ ।

● ● ●

ପିଲାମାନଙ୍କର କେତେକ ସାଧାରଣ ବ୍ୟବହାରର ସମସ୍ୟା

(୧) ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବା : ପ୍ରାୟ ପିଲାମାନେ ତିନି ଚାରିବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଟିରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ପୁରାଇ ଚୁଚୁମି ଥାଆନ୍ତି । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନେକ ପିତାମାତା ପିଲା ଉପରେ ରାଗିଯାଆନ୍ତି ଓ ଦଣ୍ଡ ଦିଅନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ବ୍ୟବହାର । ପିଲା ଏକୁଟିଆ ବସି ବିରକ୍ତ ହେବା ବେଳେ ଆଙ୍ଗୁଳି ଚୁଚୁମି ଥାଆନ୍ତି । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ତା' ସହିତ ଖେଳି ତାକୁ ଅନ୍ୟମନସ୍କ କରିଦେଲେ ସେ ସେହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇଯାଏ ।

(୨) ନଖ କାମୁଡ଼ିବା : ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବା ପରି ଅନେକ ପିଲା ରାଗିଗଲେ ବା ନିରୋଳାରେ ବସିଲେ ନଖ କାମୁଡ଼ିଥାଆନ୍ତି । ଏପରି ପିଲାଙ୍କୁ ପରିବାର ଲୋକମାନେ ତା' ପ୍ରତି ନଜର ରଖି, ତାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରି ଭୁଲାଇଦେଲେ ସେ ଏସବୁ ଭୁଲିଯାଏ ।

(୩) କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇବା : କେତେକ ପିଲା ଅନେକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଯଥା : ପନିପରିବା, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟକୁ ଅରୁଚିକର କହି ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଏପରି ମୂଳରେ ମା'ମାନେ ବ୍ୟସ୍ତ ନ ହୋଇ ଅନ୍ୟମାନେ ସେହି ଖାଦ୍ୟକୁ ଖାଉଥିବା ବେଳେ ପାଖରେ ବସାଇ ଖୁଆଇବା ଉଚିତ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କୁ ଏକାଠି କରି ପଂକ୍ତିରେ ଦେଲେ ସେ ଖାଇବା ଶିଖିଯାଏ ।

(୪) ନିଦ୍ରାହୀନତା : ସମୟେ ସମୟେ ପିଲାଟି ଡେରିରେ ଶୁଏ ବା ଶୀଘ୍ର ଉଠିଯାଏ । ବେଳେବେଳେ ଏପରି ହେଲେ, ବ୍ୟସ୍ତ ହେବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ ।

(୫) ନିଦରେ କଥା ହେବା, ଚାଲିବା : କେତେକ ପିଲା ନିଦରେ କଥା ହେଉଥିବା ବା ବିଳିବିଳଉଥିବା କିମ୍ବା ନିଦରେ ଥାଇ ଉଠି ଚାଲିବା, ମା'ମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥାଆନ୍ତି, ମାତ୍ର ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ବ୍ୟବହାର । ପିଲା ତା'ର ଦୈନନ୍ଦିନ ବ୍ୟବହାରକୁ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଦେଖି ଏପରି କରିଥାଏ ।

(୬) ସୁଶୀଳ ବ୍ୟବହାର ନକରିବା (Temper Tantrum) : ପିଲାଟିର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ନକଲେ ପିଲାଟି ବେଳେବେଳେ ସୁଶୀଳ ବ୍ୟବହାର କରି ନଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ଲୁହ ନଗଡ଼ାଇ ଅନେକ ସମୟ ଧରି କାନ୍ଦେ, ତଳେ ପଡ଼େ, ଖାଏ

ନାହିଁ, ବହି ଚିରିଦିଏ, ଫିଙ୍ଗାଫୋପଡ଼ା କରେ । ଏପରି କଲେ ପିତାମାତାମାନେ ପିଲାଟି ଚାହୁଁଥିବା ଦାବିକୁ ପୂରଣ କରିଦିଅନ୍ତି । ଏପରି ପୂରଣ କଲେ ପିଲାଟି ସବୁବେଳେ ଦାବି କରୁଥାଏ । ପରୋକ୍ଷରେ ଦାବି ପୂରଣ ନକଲେ ତା'ର ଏପରି ସ୍ୱଭାବ ବଢ଼ିଯାଏ । ତେଣୁ ପିଲାଟିକୁ ସେ ଚାହୁଁଥିବା ଜିନିଷଟି କାହିଁକି ତାକୁ ଦିଆଯାଉ ନାହିଁ ବୁଝାଇଦେବା ଉଚିତ । ତଥା ଯଦି ଜିଦ୍ କରେ ସମୟେ ସମୟେ ତା' କାନ୍ଦକୁ ଧ୍ୟାନ ନଦେଲେ ସେ ନିଜେ ନିଜେ ବୁଝିଯାଏ ।

(୭) ବିଶେଷ ଧରଣର ଭୟ (Specific Fear) : କେତେକ ପିଲା ଅନ୍ଧାର, ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍, ପୋଲିସ ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କୁ ଡରିଥାଆନ୍ତି । ପିଲାବେଳେ ମା'ମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଡର କଥା କହି ଡରାଇ ଥାଆନ୍ତି, ଯଥା : ଅନ୍ଧାରରେ ଭୂତ ଅଛି, ବାଇଆ ଆସିବ, ପୋଲିସ ବାନ୍ଧିନେବ, ଡାକ୍ତର ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦେଇଦେବେ, ସେଗୁଡ଼ିକ ପିଲାର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ରହିଯାଇଥାଏ, ତେଣୁ ସେ ଏହାକୁ ଭୟ କରିଥାଏ । ଏପରିସ୍ଥଳରେ ମା'ମାନେ ତାକୁ ବୁଝାଇ ଏସବୁ ଭୟ ଦୂର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ସେଥିରେ ନ ହୁଏ ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(୮) ବିଛଣାରେ ଝାଡ଼ା ପରିସ୍ରା କରିବା : ପ୍ରାୟ ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ଯାଏ ପିଲାମାନେ ବିଛଣାରେ ଝାଡ଼ା ପରିଶ୍ରା କରିଥାନ୍ତି । କେତେକ ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବର୍ଷର ପିଲା ବିଛଣାରେ ପରିସ୍ରା କରି ଦିଅନ୍ତି । ଏପରିସ୍ଥଳରେ ପିଲାଟି ନିଜେ ଜାଣିପାରି ନଥାଏ । ନିଜର ପାଇଖାନାରେ ପରିସ୍ରା କରୁଛି ଭାବି ପରିସ୍ରା କରିଦିଏ ବା ବେଳେବେଳେ ଅଧିକ ନିଦ ଯୋଗୁ ନିଦ ଭାଙ୍ଗି ନଥାଏ, ତେଣୁ ସେ ବିଛଣାରେ ପରିସ୍ରା କରିଦିଏ । ଏଥିପାଇଁ ପିଲାଟିକୁ ଦଣ୍ଡ ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ଓ ତାର ଡର କମାଇବା ଉଚିତ ।

କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ :

(କ) ପିଲାଟିକୁ ବୁଝାଇବା ଉଚିତ ଯେ ନିଜେ ଝାଡ଼ା ପରିସ୍ରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବ ।

(ଖ) ସନ୍ଧ୍ୟା ପରେ ପିଲାଟିକୁ ତରଳ ଜାତୀୟ ଜିନିଷ ପିଇବାକୁ ଦେବେ ନାହିଁ ।

(ଗ) ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପରିସ୍ରା କରି ଶୁଆଇବ ଓ ରାତିରେ ମଝିରେ ଆଉ ଥରେ ଉଠାଇ ପରିସ୍ରା କରାଇଦେବେ ।

(ଘ) ଗୋଟିଏ କ୍ୟାଲେଣ୍ଡରରେ ଚିହ୍ନ ରଖି ପିଲାଟିକୁ ଦେଖାଇବ ଯଦି ସେ ଏକ ସପ୍ତାହ ଧରି ଶେଯରେ ପରିସ୍ରା ନକଲା ତାକୁ ପୁରସ୍କାର ଦିଆଯିବ ।

(ଙ) ଏପରି କଲେ ମଧ୍ୟ ଯଦି ଛ'ସାତ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଲା ନାହିଁ ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବ ।

(୯) ନିଜକୁ ନିରାପଦ ନ ଭାବିବା : କେତେକ ପିଲା ନିଜକୁ ନିରାପଦ ଭାବି ନଥାନ୍ତି । ମା' ଛାଡ଼ି ଦେଇଗଲେ ଏକୁଟିଆ ରହନ୍ତି ନାହିଁ, କାନ୍ଦନ୍ତି । ଏପରି ସ୍ଥଳରେ ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନେ ପିଲାଟିକୁ ବୁଝାଇ ଆଦର କଲେ ସେ ନିଜକୁ ନିରାପଦ ମଣିଥାଏ ଓ ମା'କୁ ଛାଡ଼ି ରହିପାରିଥାଏ ।

(୧୦) ଭାଇ, ଭଉଣୀ ଓ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ପ୍ରତିଯୋଗିତା : ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ସ୍କୁଲରେ, ପରିବାରରେ ପ୍ରଥମ ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିଥାଆନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ତାକୁ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଓ ସ୍କୁଲରେ ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କଠାରୁ ଯତ୍ନ ଓ ସ୍ନେହ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ସମସ୍ତଙ୍କଠାରୁ ଆଦର ପାଇଲେ ସେ ବହୁତ ଖୁସି ରହେ । କିନ୍ତୁ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଓ ସ୍କୁଲରେ ଯଦି ଆଉ କେହି ପ୍ରତିଯୋଗୀ ତା' ଉପରକୁ ଉଠିଯାଏ ସେ ଈର୍ଷାନ୍ୱିତ ହୁଏ । ଏଥିପାଇଁ ତା' ମନରେ ରାଗ, ଈର୍ଷା ଆସିଥାଏ, ତେଣୁ ସେ ରାଗିଯାଇ ସେହି ପିଲା ସାଙ୍ଗରେ ଝଗଡ଼ା କରିଥାଏ । ଏପରି ହେଲେ ପରିବାର ଲୋକ ଓ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ପିଲା ପ୍ରତି ପକ୍ଷପାତିତା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

(୧୧) ପରୀକ୍ଷା ଭୟ : ସବୁ ଅଭିଭାବକମାନେ ଚାହାଁନ୍ତି ତାଙ୍କ ପିଲା କ୍ଲାସରେ ପ୍ରଥମ ହେଉ । ଶିକ୍ଷକମାନେ ଚାହାଁନ୍ତି ତାଙ୍କ ସ୍କୁଲର ସବୁ ପିଲା ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀରେ ପାସ କରନ୍ତୁ ବା ଭଲ ପଢ଼ନ୍ତୁ । ଯେପରିକି କମ୍ ନମ୍ବର ରଖିବା ବା ଫେଲ୍ ହେବା ଏକ ଅପରାଧ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ପିଲାଟି ମନରେ ପରୀକ୍ଷା ପ୍ରତି ଭୟ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ । ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଓ ନିଜ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ହରାଇଥାଏ ଯେ ପିତାମାତା ତା'ଠାରୁ ଯେତିକି ଆଶା କରନ୍ତି ସେ ତାହା କରିପାରିବ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେ ପିଲା ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ହୋଇଯାଏ, ପାଠ ପ୍ରତି ତା'ର ଭୟ ଉପୁଜିଥାଏ । ମନ ଦେଇ ପଢ଼ିପାରେ ନାହିଁ, ତେଣୁ ତା'ର ପରୀକ୍ଷାରେ ଭଲ ହୋଇ ନଥାଏ ।

ପିଲାଟିକୁ ଦଣ୍ଡ ଦେବା ଅପେକ୍ଷା ତା' କାମକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ପିଲାଟିର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଶକ୍ତିକୁ ବେଶି ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

ପିଲାମାନଙ୍କର ମାନସିକ ସମସ୍ୟା

(୧) ବୟସ୍କମାନଙ୍କଠାରେ ଯେଉଁସବୁ ମାନସିକ ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ ସେହିସବୁ ରୋଗ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

(୨) ଅଟିଜିମ୍ (Autism) : ଏପରି ରୋଗ ଶିଶୁଟିକୁ ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ତିନିବର୍ଷ ହେଲା ବେଳକୁ ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶରେ ପ୍ରତିରୋଧ ହୋଇଥିବା ଯୋଗୁଁ ଏ ପ୍ରକାର ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ : ଏପରି ରୋଗରେ ପିଲାଟି କାହା ସହିତ କଥା ହୁଏ ନାହିଁ । ଆଖିକୁ ଆଖି ସହିତ ମିଳାଏ ନାହିଁ । ଯଦି ତା'ର କିଛି ଜିନିଷ ଦରକାର ତା'ହେଲେ ସେ ପିଲାଟି ମା'ର ହାତକୁ ନେଇ ଜିନିଷଟି ଉପରେ ରଖିଦିଏ । ସେ ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ ସହିତ ମିଶେ ନାହିଁ । ନିଜେ ଏକା ଏକା ବସି ଖେଳେ । ଗୋଟିଏ କଥାକୁ ବାରମ୍ବାର କହେ ଓ ଗୋଟିଏ କାମକୁ ବାରମ୍ବାର କରିଥାଏ । ସେ ନିଜେ ନିଜ ଦୁନିଆରେ ରହେ । ଏପରି ପିଲାକୁ ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ ସହିତ ମିଶିବାକୁ, କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବା ଉଚିତ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଔଷଧ ଦେବା ଦରକାର ।

(୩) ଅତ୍ୟଧିକ ସକ୍ରିୟ : (Hyperactivity , ADHD)

ଏଥିରେ ପିଲାଟି ସ୍ଥିର ହୋଇ ଅଧମିନିଟ୍ ବସିପାରେ ନାହିଁ । ସେ ଖାଲି ଏପଟ ସେପଟ ହୁଏ, ସବୁ ଜିନିଷ ଭଙ୍ଗାଭଙ୍ଗି କରେ, ଫିଙ୍ଗାଫୋପଡ଼ା କରେ । ସେ ଏପରି ଅସ୍ଥିର ହୁଏ ଯେ ସେ କିଛି ନୂଆ କାମ କରିପାରେ ନାହିଁ । ବାପା ମାଆମାନେ ଏପରି ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ଯେ ପିଲାକୁ ଗୋଟିଏ ଘରେ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତି । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହଯୋଗ ନେବା ଉଚିତ । ଔଷଧ ପିଲାଟିର ଅସ୍ଥିରତା କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏଥିପାଇଁ ମିଥାଇଲ୍ ଫେନିନ୍‌ଡେଟ୍ (Methyl-Phenindate), ଆଟୋମୋକ୍ସେଟିନ୍ (Atomoxetine) ଆଦି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

• • •

ପିଲାମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ

ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସବୁ ପିତାମାତା ଚାହାଁନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କ ପିଲା ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ୟଠାରୁ ବେଶି ଉନ୍ନତ କରୁ ଓ ପିଲାଟି ପରିବାରରେ ଓ ସମାଜରେ ଏକ ଆଦର୍ଶ ପିଲା ହେଉ । ଏପରି ହେବାପାଇଁ ଜନ୍ମରୁ ପିଲାଟିକୁ ନଜର ରଖି ଟ୍ରେନିଂ ଦେବା ଉଚିତ ।

ଆପଣ କ'ଣ କରିବେ :

(୧) ପିଲାଟି ଗର୍ଭରେ ରହିବା ପୂର୍ବରୁ ପିତାମାତା ଉଭୟେ ମାନସିକ, ଶାରୀରିକ ଓ ଆର୍ଥିକ ସ୍ତରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବା ଦରକାର ।

(୨) ମାଆଟି ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଯତ୍ନ ନେବା ଉଚିତ । ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦିନକୁ ଏକ ଘଣ୍ଟା ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବା ଓ ମନକୁ ଖୁସି ରଖିବା ଉଚିତ ।

(୩) ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ମାସକୁ ଥରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ ।

(୪) ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ (Viral Infection)ଠାରୁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତୁ । ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ ହୋଇଥିବ ସେମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବା ଏଡ଼ାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

(୫) ଡାଇବେଟିସ୍, ବ୍ଲଡ଼ପ୍ରେସର, ଟିବି ଇତ୍ୟାଦିର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାନ୍ତୁ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଯଥା-ମଦ, ଅଫିମ ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ବିନା କୌଣସି ଔଷଧ ଖାଇବେ ନାହିଁ ।

(୬) ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ଏକ୍ସରେ (X-Ray) କରିବାକୁ ଏଡ଼େଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

(୭) ଘରେ ପ୍ରସବ ନକରି ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

(୮) ଶିଶୁଟିକୁ ପ୍ରଥମ ଛ'ମାସ କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ଦିଅନ୍ତୁ । ସାତ ମାସ ହେଲେ ଫଳ, ଅଣ୍ଡା, ଡାଲି, ପନିପରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଦିଅନ୍ତୁ ।

(୯) ପିଲାଟିକୁ ଓ ପିଲାଟିର ପରିବେଶକୁ ସବୁବେଳେ ପରିଷ୍କାର ରଖନ୍ତୁ । ମା' ନିଜେ ନିଜ ହାତଗୋଡ଼ ପରିଷ୍କାର କରି ପିଲାଟିର କାମ କରନ୍ତୁ ।

(୧୦) **ଟୀକା** – ପିଲାଟିକୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଟୀକା ଦିଅନ୍ତୁ ।

(୧୧) ପିଲାଟିର ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ବିକାଶ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ଖେଳନା ଓ ବିଭିନ୍ନ ବାସନା ଜିନିଷ ଦେବେ । ତାକୁ ଗୀତ ଶୁଣାଇବା, ଶିଖାଇବା, ଡ୍ୟାନ୍ସ ଦେଖାଇବା ଓ ଶିଖାଇବା ଦରକାର ।

(୧୨) ପିଲାଟିର ନୈତିକ ଓ ସାମାଜିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ପିତାମାତାମାନେ ମୂଳରୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଉଚିତ ।

(୧୩) ପିଲାଟିର ଯାହା ଦରକାର ସେ ସିଧାସଳଖ ପିତାମାତାଙ୍କୁ କିପରି କହିବ, ସେ ବିଷୟରେ ତାକୁ ବୁଝାଇବା ଦରକାର ।

(୧୪) ବିଭିନ୍ନ ବୟସର ପିଲା ଓ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ସହିତ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରିବ ତାହା ତାକୁ ଶିଖାଇବା ଉଚିତ ।

(୧୫) କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମୟରେ ସେ ଯେପରି ସାଧୁ ଉପାୟରେ କରିବ ତାହା ତାକୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଦରକାର । ଛୋଟ ପିଲାଟିକୁ ତା'ର ଭୁଲ୍ ପାଇଁ ତାଚ୍ଛଲ୍ୟ ନ କରି ସେ କରିଥିବା କାର୍ଯ୍ୟଟି କାହିଁକି ଓ କିପରି ଖରାପ ତାହା ତାକୁ ବୁଝାଇଦେବା ଉଚିତ ।

(୧୬) ପିଲାଟି ଭଲ କାମ କଲେ ତାକୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ଆଗରେ ପୁରସ୍କାର ଦେବା ଓ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ଖରାପ କାମ କରେ ପୁରସ୍କାର ଦେବେନି ଓ ତା'ର ଦେହ ଓ ମନକୁ ବାଧିଲା ପରି ଦଣ୍ଡ ଦେବେନି ।

(୧୭) ପିଲାଟି ପାଠ ପଢ଼ା ପରେ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।

(୧୮) ଆଠ ଦଶବର୍ଷର ପିଲାକୁ ଟଙ୍କାର ମୂଲ୍ୟ ଶିଖାଇବେ ଓ ଟଙ୍କା କିପରି ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବା ତାହା ବୁଝାଇବା ଦରକାର । ପରିବାରକୁ ଆସିଥିବା ଅର୍ଥ କିପରି ଆସୁଛି ଓ ତାହା କିପରି ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଛି ପିଲାଟି ଜାଣିବା ଦରକାର ।

(୧୯) ପିଲାଟି ଘର କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ତାକୁ ଶିଖାଇବା ଉଚିତ ।

(୨୦) ପିଲାଟିକୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭାବ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଦରକାର । ଏହାବ୍ୟତୀତ ଗଛ, ପ୍ରାଣୀ ଓ ଜୀବଜଗତ ଉପରେ ତାକୁ ଧାରଣା ଦେବା ଦରକାର ।

(୨୧) ପିଲାଟିକୁ ମହାପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଯଥା–ଗାନ୍ଧି, ଗୋପବନ୍ଧୁ, ବିବେକାନନ୍ଦ, ଆଇନ୍‌ଷ୍ଟାଇନ୍ ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କ ଜୀବନୀ ଉପରେ ଧାରଣା ଦେଇ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନୀରୁ ଭଲ କଥା ଶିଖାଇବାକୁ କହିବା ଦରକାର । ଜୀବନର ବାସ୍ତବତା ବିଷୟରେ ପିଲାଟିକୁ ଜଣାନ୍ତୁ । ମଣିଷ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ସଂଗ୍ରାମ କରିବା ଦରକାର ବୋଲି ତାକୁ ଅବଗତ କରିବା ଉଚିତ ।

• • •

କେତେକ ଜାଣିବା କଥା

ଥରେ ଗୋଟିଏ ଗାଁରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟମେଳା ହେଉଥିଲା । ଅନେକ ବିଭାଗର ଡାକ୍ତର ଆସିଥିଲେ । ମୁଁ ମଧ୍ୟ ସେଠାକୁ ଯାଇଥିଲି । ମାନସିକ ରୋଗ ବିଭାଗର ଡାକ୍ତର ଶୁଣି ଲୋକମାନଙ୍କର ମୋତେ ନାନା ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବାର ଆଗ୍ରହ ବଢ଼ିଲା । କାରଣ ଗାଁରେ ପାଗଳ ରୋଗୀ ବୁଲିବା, କେହି କେହି ରୋଗୀକୁ ଗୋଡ଼ହାତ ଜଞ୍ଜିର ପକାଇ ବାନ୍ଧି ରଖିବା ଓ ଭୂତପ୍ରେତ ଲାଗିବା ଦେଖିଛନ୍ତି। ବେଳେ ବେଳେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ରୋଗ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସମବୟସ୍କ ପିଲାଙ୍କୁ ଏକ ସଙ୍ଗରେ ହେବା ଦେଖିଛି । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବା, କେହି କେହି କାହାକୁ ପଥରରେ ଛେଚି ଛେଚି ମାରିଦେବା ପ୍ରଭୃତି ଖବର ସମ୍ବାଦପତ୍ରରୁ ପଢ଼ିଛନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇ ରହିଛି । ଉତ୍ତର ଦେବାକୁ କେହି ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କର ମୋ' ପ୍ରତି ବେଶି ଆଗ୍ରହ ବଢ଼ିଯାଇଥିଲା ।

କହିଲେ ସାର, ଆପଣଙ୍କୁ ଆମର ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ ଅଛି । ଆପଣ ଆମକୁ ବୁଝାଇ ସବୁ କହିବେ । ମୁଁ କହିଲି ପାଟିତୁଣ୍ଡ କରିବନି । ଜଣକ ପରେ ଜଣେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବ । ଯେତେ ସମୟ ଲାଗୁ ପଛେ ମୁଁ ସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେବି ।

ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ଲୋକ ଉଠି ପ୍ରଶ୍ନ କଲା- ଆଜ୍ଞା ମାନସିକ ରୋଗ କାହିଁକି ହୁଏ ? ଏହାର କାରଣ କ'ଣ ? ଲକ୍ଷଣ କ'ଣ ? ସବୁ ରୋଗୀମାନଙ୍କର କ'ଣ ଏକପ୍ରକାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ?

ମୁଁ ତାକୁ କହିଲି ମାନସିକ ରୋଗର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ନାହିଁ । ଅନେକ ସମୟରେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ସମାଜ, ପରିବେଶ ଓ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ନିଜକୁ ସାମିଲ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ପରିବେଶରୁ ଆସି ଯଥା-ସହରରୁ ଆସି ମଫସଲରେ ଓ ମଫସଲରୁ ଯାଇ ସହରରେ ରହେ। କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଦେଶରୁ ଯାଇ ଅନ୍ୟ ଦେଶରେ ଚଳିବାକୁ ଟିକେ ଅସ୍ୱସ୍ତି ଅନୁଭବ କରିଥାଆନ୍ତି । ଯଦି ବେଶି ଦିନ ଧରି ସେ ନିଜକୁ ଖାପ ଖୁଆଇ ନ ପାରେ ତା'ହେଲେ ସେ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଏ । ଫଳରେ ଏ ରୋଗର କେତେକ ଲକ୍ଷଣ ଯଥା : ନିଦ ନ ହେବା ଓ ନିଜ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ଠିକ୍‌ଭାବେ କରି ନ ପାରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ଜୈବ କ୍ଷରଣର ଅସନ୍ତୁଳତା ହେତୁ ମାନସିକ ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ ।

ଅନେକ ସ୍ଥଳରେ ମାନସିକ ରୋଗ ବଂଶଗତ ଓ ରକ୍ତ ସମ୍ପର୍କୀୟମାନଙ୍କଠାରେ ଥିଲେ ଏ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହି ରୋଗରେ ଅନେକ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ସବୁ ରୋଗର ସମାନ ଲକ୍ଷଣ ନୁହେଁ । ତଥାପି କେତେକ ରୋଗରେ ମନ ଦୁଃଖ ହୁଏ, ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ, ନିଜ କାମ ନିଜେ କରିବାକୁ ଅନିଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରେ । ଅଯଥାରେ ଭୟ କରେ । ଭୟର କୌଣସି କାରଣ ନ ଥାଏ; ମାତ୍ର ଲୋକଟି ଅଯଥା ଭୟଭୀତ ହୁଏ । ଶୂନ୍ୟରୁ ତାକୁ କେହି କିଛି କହିବା ପରି ଶୁଣାଯାଏ । ତା'ର ନିଜର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସେ ନିଜେ ସନ୍ଦେହ କରେ । କେହି କେହି ତା' ବିରୋଧରେ ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର କଲା ପରି ତାକୁ ଅନୁଭବ ହୁଏ । କେହି କେହି ଗୁଣିଗାରେଡ଼ି କରି ତାକୁ ମାରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି ବୋଲି ସେ ଅନୁଭବ କରେ । ଅଯଥା କଥାରେ ରାଗିଯାଏ । ମାନସିକ ରୋଗର ଅଲଗା ଅଲଗା ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ, ମାତ୍ର ଏଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ । ଏହି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ ତାକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନେବା ଉଚିତ ।

ଲୋକଟି ମୋ' କଥା ଶୁଣିସାରିବା ପରେ ଆଉ ଜଣେ ଭଦ୍ରବ୍ୟକ୍ତି ଉଠି ପଚାରିଲେ, ଆଜ୍ଞା ରୋଗର କାରଣ ଓ ଲକ୍ଷଣ ବିଷୟରେ ଜାଣିଲୁ, ହେଲେ ଗାଁଗହଳିରେ ଲୋକମାନେ ଏହାକୁ ଭୂତପ୍ରେତ ଗ୍ରାସିଛି ଭାବି ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନେକ ଗୁଣିଆ ପାଖକୁ ନିଅନ୍ତି । ଏପରି କରିବା କ'ଣ ଉଚିତ ? ମୁଁ କହିଲି, ନାହିଁ, ଆଗେ ଲୋକମାନେ ଏହା ଗୋଟିଏ ରୋଗ ବୋଲି ଜାଣିପାରି ନ ଥିଲେ, ତେଣୁ ସେମାନେ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଏପରି କରୁଥିଲେ । ଏବେ ବହୁତ ଡାକ୍ତର ଏ ବିଷୟରେ ବହୁତ ପଢ଼ିଲେଣି ଓ ଏହାର

ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା ଏ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯାଉଛି । ଏବେ ଆଉ ଆପଣ ଗୁଣିଗାରେଡ଼ି ନ କରି ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇଯିବେ । ଭଦ୍ରଲୋକଜଣକ ପଚାରିଲେ ରୋଗୀଟିକୁ କେତେଦିନ ଧରି ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ? ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୋଇଯିବ ତ ? ଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା କିଛି ଅସୁବିଧା ହେବ ନାହିଁ ତ ?

ମୁଁ କହିଲି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କଲେ କେଉଁ ରୋଗ ପାଇଁ କି ପ୍ରକାର ଔଷଧ ଦରକାର ଓ କେତେ ଦିନ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ସେସବୁ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝାଇଦେବେ । ରୋଗ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହୋଇଯିବ । ମାତ୍ର ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ନ ପଚାରି ଓ ଔଷଧ ନିଜେ ନିଜେ ମନକୁ ମନ କମାଇବା ବା ବଢ଼ାଇବା ବା ବନ୍ଦ କରିବ ନାହିଁ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଔଷଧ ଖାଇବ । ନିୟମିତ ଔଷଧ ନ ଖାଇଲେ ଏ ରୋଗ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଭଲ ହେବ ନାହିଁ । ଏହି ରୋଗରେ ବହୁଦିନ ଧରି ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ହେବ । କେତେକ ରୋଗରେ ସାରାଜୀବନ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏଥିରେ ଡରିବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ । କାରଣ ଡାଇବେଟିସ୍, ବ୍ଲଡ଼ପ୍ରେସର ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗରେ ତ ଜଣେ ରୋଗୀ ସବୁଦିନ ଔଷଧ ଖାଏ । ସେହିପରି ମାନସିକ ରୋଗରେ ସବୁଦିନ ଔଷଧ ଖାଇ ସୁସ୍ଥ ରହିଲେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ । ଔଷଧ ଖାଉଥିବା ସମୟରେ ରୋଗୀକୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୌଣସି ଶାରୀରିକ ରୋଗ ହେଲେ ସେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଔଷଧ ଖାଇପାରିବ । ମାତ୍ର ମାନସିକ ରୋଗୀ କୌଣସି ପ୍ରକାର ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଆଦୌ ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ ।

ଜଣେ ମାନସିକ ରୋଗୀ ବା ତା' ପରିବାରର କେହି ଜଣେ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ତା'ର ସମସ୍ତ ଗୋପନୀୟ କଥା କହେ, ତେଣୁ ଡାକ୍ତର ତା'ର ସମସ୍ତ ଘଟଣା ଜାଣି ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପାଇଁ ଏଥିରେ ବେଶି ସୁବିଧା ପାଇଥାନ୍ତି ।

ଏହା ପରେ ଆଉ ଜଣେ ଭଦ୍ରବ୍ୟକ୍ତି ଉଠି ପଚାରିଲେ, ଆଜ୍ଞା ମାନସିକ ରୋଗୀ ବିବାହ କରିବା ଉଚିତ କି ? ରୋଗୀ ପ୍ରତି ତା'ର ପରିବାର ଲୋକେ କି ପ୍ରକାର ଦାୟିତ୍ୱବାନ୍ ହେବା ଦରକାର ଓ ଆମର ମଧ୍ୟ କି ପ୍ରକାର ଦାୟିତ୍ୱ ଅଛି ? ମାନସିକ ରୋଗୀ କ'ଣ ଏକା ନିଜେ ଯାଇ ଡାକ୍ତରଙ୍କଠାରୁ ଔଷଧ ଆଣିପାରିବ ? ନିଜେ କ'ଣ ଔଷଧ ଖାଇପାରିବ ?

ଏସବୁ ପ୍ରଶ୍ନ ଶୁଣି ମୁଁ ଖୁସି ହୋଇଗଲି, କହିଲି ଆଜ୍ଞା ଆପଣ ଭଲ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିଏ ପଚାରିଛନ୍ତି । ଏ ବିଷୟରେ କହୁଛି ଶୁଣନ୍ତୁ । କେତେକ ମାନସିକ ରୋଗରେ ବିବାହ କରିବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଆଉ କେତେକ ରୋଗରେ ରୋଗୀ ସହିତ ଓ ରୋଗୀର

ପରିବାର ସହିତ ବିବାହ ହେଉଥିବା ପାତ୍ର ବା ପାତ୍ରୀର ଓ ପରିବାରବର୍ଗଙ୍କ ଜାଣତରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରି ବିବାହ କରାଯାଇପାରେ ଯଦି ଉଭୟ ପକ୍ଷ ଲୋକ ଓ ବର-କନ୍ୟା ରାଜି ହୁଅନ୍ତି ।

ରୋଗୀ ପ୍ରତି ତା' ପରିବାର ଓ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଓ ସାଇପଡ଼ିଶାଙ୍କର ବହୁତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅଛି । ଔଷଧ ଖାଇବା ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ନେହ, ଶ୍ରଦ୍ଧା, ଦାୟିତ୍ୱ ଓ ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ରୋଗୀର ରୋଗ ଉପଶମ ଦିଗରେ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ରୋଗୀକୁ ମଧ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ କାମରେ ଲଗାଇବା, ବ୍ୟାୟାମ କରାଇବା ପରିବାର ଲୋକଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ।

ଗୋଟିଏ ମାନସିକ ରୋଗୀ ନିଜେ ନିଜର ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ସହିତ ଅବଗତ ନ ଥାଏ, ତେଣୁ ତା' ସହିତ କେହି ଜଣେ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଆସିବା ଦରକାର । ରୋଗୀଟି ମଧ୍ୟ ନିଜେ ମାନସିକ ରୋଗର ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରି ନ ଥାଏ, ତେଣୁ ତାକୁ କେହି ଔଷଧ ଖୁଆଇବା ଦରକାର । ସେ ଲୋକଟି ଡାକ୍ତରଙ୍କଠାରୁ ସବୁ ବୁଝି ଔଷଧ କିପରି ଖାଇବ ବୁଝିବା ଦରକାର ।

ମୁଁ ଏହିସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଇସାରିବା ପରେ ଆଉ ଜଣେ ଉଠି କହିଲା, ଆଜ୍ଞା ମୋର ଆଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ବାକି ରହିଗଲା । ମୁଁ ସବୁ ବୁଝିଗଲି ହେଲେ ମୋ' ମୁଣ୍ଡରେ ଗୋଟିଏ କଥା ରହିଗଲା । ମୁଁ କହିଲି କ'ଣ ପଚାରିବ ପଚାର, ମୁଁ କହିବି । ସେ କହିଲା ଆଜ୍ଞା ମୁଁ ଶୁଣିଛି ପାଗଳମାନଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ବିଜୁଳି ଚିକିତ୍ସା ଦିଅନ୍ତି । ଏପରି ଚିକିତ୍ସା କାହିଁକି ଦିଅନ୍ତି ? ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର କିଛି କ୍ଷତି ହୁଏନି ? ମୁଁ କହିଲି, ଆଜ୍ଞା ଆପଣ ଠିକ୍ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଛନ୍ତି । ଏ ପ୍ରଶ୍ନରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ମନ ଭିତରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ କାହାରି ପଚାରିବାକୁ ମନେ ନ ଥିବ । ମୁଁ ଗଲା ପରେ ମନ ଦୁଃଖ କରିଥାଆନ୍ତେ । ବିଜୁଳି ଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା ମନ ବା ଶରୀରର କିଛି କ୍ଷତି ହୁଏ ନାହିଁ । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନୁହେଁ, ଯେଉଁ ରୋଗୀକୁ ବିଜୁଳି ଶକ୍ତିର ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ତାକୁ ହିଁ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

● ● ●

ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନ...

ମାନସିକ ରୋଗ ଓ ତା'ର ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ବନ୍ଧରେ

ପ୍ର ୧.ଲୋକଟି ମାନସିକ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ବୋଲି କିପରି ଜାଣିବା ?

ଉ : ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ପାଇଁ ଯେପରି ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ଦରକାର ଠିକ୍ ସେହିପରି ସୁସ୍ଥ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିବେଶ, ପରିସ୍ଥିତି ଓ ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ବାତାବରଣ ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର କରିପାରିବାର ଶକ୍ତି ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ପାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିଥାଏ ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ଅତ୍ୟଧିକ ସ୍ତରରେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ହତାଶ ହୋଇ ମାନସିକ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ମାନସିକ ରୋଗୀର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ସମସ୍ତ ରୋଗୀଠାରେ ଏକପ୍ରକାର ଦେଖା ନ ଗଲେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ, ଯଥା–

(୧) ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିବା

(୨) କ୍ରମାଗତ ଭାବେ ଅନେକ ଦିନ ଧରି ନିଦ ନ ହେବା

(୩) ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ସୁଚାରୁରୂପେ ତୁଲାଇ ନ ପାରିବା

(୪) କୌଣସି କାରଣ ନ ଥାଇ ଭୟଭୀତ ହେବା

(୫) କଥାବାର୍ତ୍ତା ଅସଂଲଗ୍ନ ହେବା

(୬) ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ବା ସାଙ୍ଗସାଥୀମାନଙ୍କୁ ଅଯଥା ସନ୍ଦେହ କରିବା

(୭) ଶୂନ୍ୟରୁ କେହି କିଛି କହିବା ପରି ଶୁଣାଯିବା

(୮) ଅନ୍ୟ କେହି ତା' ଉପରେ ଗୁଣିଗାରେଡ଼ିର ପ୍ରଭାବ ପକାଇଛି ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରିବା

(୯) କୌଣସି କାରଣ ନ ଥାଇ ଅଯଥା ରାଗିବା

ମାନସିକ ରୋଗ ଅନେକ ପ୍ରକାରର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ମାତ୍ର ବର୍ଣ୍ଣିତ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣତଃ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜଣାପଡ଼େ ଓ ରୋଗୀଠାରେ ଏହିସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କୁ ଯଥାଶୀଘ୍ର ପରାମର୍ଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ର ୨. ମାନସିକ ରୋଗର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ଅଛି କି ?

ଉ : ମାନସିକ ରୋଗର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ନାହିଁ । ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ-ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସମାଜ, ପରିବେଶ, ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ଖାପ ଖୁଆଇ ଚଳି ନ ପାରିଲେ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇଥାଏ । ତେଣୁ ତା'ର ମାନସିକ ସ୍ଥିରତାରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟିଥାଏ । ଫଳରେ ତା'ଠାରେ ଏହି ରୋଗର କେତେକ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ ।

କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଦେଖାଯାଇଛି ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ଜୈବ ରାସାୟନିକ ରସ (ଡୋପାମିନ, ସିରୋଟୋନିନ୍)ର ଅସନ୍ତୁଳତା ହେତୁ ମାନସିକ ରୋଗ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।

ମାନସିକ ରୋଗ ଅନେକ ସମୟରେ ବଂଶାନୁକ୍ରମିକ ହୋଇଥାଏ । ନିଜର ରକ୍ତସମ୍ପର୍କୀୟ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ଲୋକକୁ ଏ ରୋଗ ହୋଇଥିଲେ ଏହା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ ।

ସମୟେ ସମୟେ ଜିନିୟ କାରଣରୁ ଏ ପ୍ରକାର ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ର ୩. ମାନସିକ ରୋଗକୁ କିପରି ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥାଏ ?

ଉ : ଏହି ରୋଗକୁ ତିନି ପ୍ରକାର ଉପାୟରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥାଏ ।

(୧) ଔଷଧଦ୍ୱାରା : କେତେକ ମାନସିକ ରୋଗରେ ନିୟମିତ ଭାବେ ଔଷଧ ସେବନ କଲେ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ । ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ନିଜେ ମନକୁ ଔଷଧ ଖାଇବା ବା ବନ୍ଦ କରିବା ଅନୁଚିତ ।

(୨) ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସା (Psychotherapy) : ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ମନକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ମନ ଓ ପରିବେଶ ସହ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରାଯାଏ । ଏପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସାରେ ରୋଗୀକୁ କିଛି ଦିନ ନିୟମିତ ଭାବେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ଓ ଏହା ସମୟସାପେକ୍ଷ । ଯଦି କୌଣସି ରୋଗୀର ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନର କିଛି ଅଘଟଣ ଘଟଣାରୁ ଜାତ ହୋଇଥାଏ ତା'ହେଲେ ଏପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସାରେ କିଛି ସୁଫଳ

ମିଳିଥାଏ । ରୋଗୀଠାରୁ ରୋଗର ଉତ୍ପତ୍ତିର କାରଣ ଜାଣିବା ପରେ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତିରେ ଏହାକୁ ଭଲ କରିବାପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରାଯାଏ ।

(୩) ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଚିକିତ୍ସା (ECT) **:** ଏହାକୁ ସରଲେଟୀ ଓ ବିନି (Cerletti and Bini, 1938) ଉଦ୍ଭାବନ କରିଥିଲେ । ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ମୁଣ୍ଡର ଦୁଇପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦୁଇଟି ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରୋଡ଼ ଲଗାଇ (୦.୧-୧.୦) ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାୟ (୯୦-୧୫୦) ଭୋଲ୍‌ଟର ବିଦ୍ୟୁତ୍ ପ୍ରବାହ କରାଯାଏ ।

ପ୍ରକାର : (୧) Modified ECT : ଏଥିରେ ରୋଗୀକୁ ଚେତାଶୂନ୍ୟ କରାଯାଇ ତା'ର ମାଂସପେଶୀକୁ ଶିଥିଳ କରିଦିଆଯାଏ । ରୋଗୀଟି ଛାଟିପିଟି ହୁଏ ନାହିଁ ।

(୨) Direct ECT : ଚେତାଶୂନ୍ୟ ନ କରି ଏଥିରେ ରୋଗୀକୁ ସିଧାସଳଖ ଇସିଟି ଦିଆଯାଏ ।

ପ୍ର ୪. ବିଜୁଳି ଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର କିଛି କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ କି ?

ଉ : ବିଜୁଳି ଚିକିତ୍ସା ଦେବାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର କିଛି କ୍ଷତି ହୋଇ ନ ଥାଏ । କାରଣ ଯେଉଁ ରୋଗୀ ପାଇଁ ଏହିପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ଥାଏ, କେବଳ ତାହାକୁ ଏ ପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା ଦିଆଯାଇଥାଏ । ସାଧାରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନ ଓ ଶରୀରର ଏହା କୌଣସି କ୍ଷତି କରେ ନାହିଁ ।

ପ୍ର ୫. ଏହି ରୋଗ ଥରେ ଭଲ ହୋଇଗଲେ ଔଷଧ ବନ୍ଦ କରିହେବ କି ?

ଉ : ଏହି ରୋଗ ଥରେ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ବହୁଦିନ ଧରି ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯେପରି ମଧୁମେହ (ଡାଇବେଟିସ୍), ଯକ୍ଷ୍ମା, କୁଷ୍ଠ, କର୍କଟରେ ବହୁଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ଦରକାର ହୁଏ ଠିକ୍ ସେହିପରି ମାନସିକ ରୋଗରେ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ପ୍ର ୬. ଔଷଧ ଖାଇବାରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ କଲେ କିଛି କ୍ଷତି ଅଛି କି ?

ଉ : ନିୟମିତ ଔଷଧ ନ ଖାଇଲେ ରୋଗ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଲ ହେବ ନାହିଁ । ତେଣୁ ନିୟମିତ ଔଷଧ ଖାଇବେ । ଯେପରି ଚଉରା ପାଖରେ ସଞ୍ଜବତୀ, ଗିର୍ଜାରେ ପ୍ରାର୍ଥନା ଓ ଜୁମାରେ ନମାଜ ବନ୍ଦ ହୁଏନା ଠିକ୍ ସେହିପରି ଏହି ଔଷଧ ବନ୍ଦ ହେବନାହିଁ ।

ପ୍ର ୭. ଏହି ରୋଗ ପାଇଁ ଔଷଧ ଖାଉଥିବା ସମୟରେ ରୋଗୀକୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୌଣସି ରୋଗ ହେଲେ ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ଖାଇପାରିବ କି ?

ଉ : ଏହି ଔଷଧ ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ପାଇଁ ଔଷଧ ଖାଇପାରିବ ।

ପ୍ର ୮. ମାନସିକ ରୋଗୀ ବିବାହ କରିପାରିବ କି ?

ଉ : କେତେକ ମାନସିକ ରୋଗରେ ବିବାହ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ମାତ୍ର ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ଉଭୟପକ୍ଷଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରି ବର କନ୍ୟାଙ୍କ ଜାଣତରେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ବିବାହ କରାଇବା ଉଚିତ ।

ପ୍ର ୯. ମାନସିକ ରୋଗୀ ପ୍ରତି କି ପ୍ରକାର ଯତ୍ନ ନିଆଯାଇପାରେ ?

ଉ : ମାନସିକ ରୋଗୀକୁ ନିୟମିତ ଔଷଧ ଦେବା ଯେପରି ଜରୁରୀ ଠିକ୍ ସେହିପରି ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରେଇବା ଯଥା : ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶାରୀରିକ ଅବସ୍ଥା ଅନୁସାରେ ଦିନକୁ ଦୁଇରୁ ପାଞ୍ଚକିଲୋମିଟର ଚାଲିବା ଦରକାର ।

ପ୍ର ୧୦. ମାନସିକ ରୋଗୀ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ କି ?

ଉ : ମାନସିକ ରୋଗୀ କୌଣସି ପ୍ରକାର ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଆଦୌ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ନାହିଁ ।

ପ୍ର ୧୧. ମାନସିକ ରୋଗୀ ତା'ର ସମସ୍ତ ଗୋପନୀୟ ବିଷୟ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଜଣାଇବା ଉଚିତ କି ?

ଉ : ମାନସିକ ରୋଗୀ ନିଜେ ବା ତା' ପରିବାରରେ ନିକଟ ସମ୍ପର୍କୀୟ ବ୍ୟକ୍ତି ରୋଗୀର ସମସ୍ତ ଗୋପନୀୟ ଘଟଣା ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଜଣାଇବା ଉଚିତ । କାରଣ ତାହା ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଚିକିତ୍ସକମାନେ ରୋଗୀର ଗୋପନୀୟ ଘଟଣା ଜାଣି ତାହାକୁ ଗୋପନୀୟ ରଖନ୍ତି । ତେଣୁ ଯେକୌଣସି ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ନିଃସଙ୍କୋଚରେ ଜଣାଇବା ଉଚିତ ।

ପ୍ର ୧୨. ମାନସିକ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ପରିବାରର ଲୋକମାନଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କ'ଣ ?

ଉ : ମାନସିକ ରୋଗୀ ପ୍ରତି ତା'ର ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ବା ସମ୍ପର୍କୀୟମାନଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଲା ସେମାନେ ଅନ୍ତରରେ ସ୍ନେହ ଶ୍ରଦ୍ଧା ରଖି କଳେ ବଳେ କୌଶଳେ ରୋଗୀକୁ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ରୋଗ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ ।

ପ୍ର୧୩. ସବୁ ମାନସିକ ରୋଗ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଲ ହୋଇଯାଏ କି ?

ଉ : କେତେକ ମାନସିକ ରୋଗ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଲ ହୁଏନି । ମାତ୍ର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଲ ନ ହେଲେ ବି ସେମାନେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇପାରନ୍ତି । ତେଣୁ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସେମାନେ ସମର୍ଥ ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସେହିପରି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇଲେ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ । ଏମାନଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରିବାକୁ ଆମ ଦେଶରେ କେତେକ ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ସଂସ୍ଥାମାନ ଅଛି । ପରିବାର ଲୋକମାନେ ଏହି ସଂସ୍ଥାମାନଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ ।

ପ୍ର୧୪. ଜଣେ ମାନସିକ ରୋଗୀ ନିଜେ ଏକା ଯାଇ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବ କି ?

ଉ : ମାନସିକ ରୋଗୀ ନିଜେ ତା ରୋଗର ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ନ ଥାଏ; ତେଣୁ ତା' ସହିତ ତା'ର ଜଣେ ଅତି ନିକଟସମ୍ପର୍କୀୟ ଆସିବା ଉଚିତ । ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିସାରିଲେ ଆସିଥିବା ରୋଗୀଟି ନିଜେ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ଆଗ୍ରହ ମଧ୍ୟ କରି ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ଜଣେ ଦାୟିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ଥିଲେ ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ର୧୫. ମାନସିକ ରୋଗୀ ନିଜେ ନିଜ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଔଷଧ ଖାଇପାରିବ କି ?

ଉ : କେତେକ ମାନସିକ ରୋଗୀ ନିଜେ ନିଜ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଔଷଧ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଆଉ କେତେକ ରୋଗୀ ଔଷଧ ନ ଖାଇ ମିଛରେ ଖାଇଛି ବୋଲି କହିଥାଆନ୍ତି; ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ପୁଣି ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେବାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ମାତ୍ରାଧିକ ଔଷଧ ସେବନର ବିପଦ ରହିଛି । ତେଣୁ ଏପରି ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଘରେ, ବାହାରେ ବା କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସବୁଠାରେ ଜଣେ ଦାୟିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ଔଷଧ ଖୁଆଇବାର ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

• • •

ମାନସିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସାରେ ବିଶେଷ ନିୟମ

(୧) ଚଉରା ପାଖେ ସଞ୍ଜବତୀ, ଜୁମାରେ ଆଲ୍ଲାଙ୍କ ପ୍ରାର୍ଥନା, ଗିର୍ଜାରେ ପ୍ରଭୁ ଯିଶୁଙ୍କ ପ୍ରାର୍ଥନା ଯେପରି ବନ୍ଦ ହୁଏନା, ଠିକ୍ ସେହିପରି ଔଷଧ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ ବନ୍ଦ କରିବେ ନାହିଁ ।

(୨) ବହୁମୂତ୍ର, ଯକ୍ଷ୍ମା, କୁଷ୍ଠ ଓ କର୍କଟ ରୋଗ ପରି ମାନସିକ ରୋଗ ବହୁଦିନ ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର କରେ । ବିନା ପରାମର୍ଶରେ ଔଷଧ ବନ୍ଦ କରିବେ ନାହିଁ ।

(୩) ଏହି ଔଷଧ ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ପାଇଁ ଔଷଧ ଖାଇପାରିବେ ।

(୪) ଔଷଧ ସରିବା ପୂର୍ବରୁ ଔଷଧ ଚିଠା ସହିତ ରୋଗୀ ଓ ତାଙ୍କ ସହ ଜଣେ ଦାୟିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ଆସି ପରାମର୍ଶ କରିବେ ।

(୫) ମାନସିକ ରୋଗରେ ବିବାହ ମନା, ତେବେ ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ଉଭୟପକ୍ଷଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରି ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ବିବାହ କରିପାରିବେ ।

(୬) ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବେ ।

(୭) କୌଣସି ପ୍ରକାର ନିଶା ବା ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ଆଦୌ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ନାହିଁ ।

(୮) ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ଓ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ (ଘରେ ଓ ଚାକିରି ସ୍ଥାନରେ) ରୋଗୀଙ୍କୁ ଔଷଧ ଢୋକିବା ଓ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବା କେହି ଜଣେ ଦାୟିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ନେବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

(୯) ରୋଗୀ ସମ୍ପର୍କରେ ସମସ୍ତ ଗୋପନୀୟ ଘଟଣା ଜଣାଇବେ, ତାହା ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । ଆପଣଙ୍କ ଗୋପନୀୟତା ରକ୍ଷା କରିବା ଆମର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

(୧୦) ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ରୋଗୀ ପିନ୍ଧିଥିବା ଓ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଜିନିଷପତ୍ରର ଦାୟିତ୍ୱ ନେବେ ।

(୧୧) ମାନସିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା ସମୟସାପେକ୍ଷ ଓ ବ୍ୟୟସାପେକ୍ଷ ।

(୧୨) ବିଜୁଳି ଚିକିତ୍ସା ସାରା ପୃଥିବୀର ସବୁ ଦେଶରେ ଦିଆଯାଉଛି । ଦରକାର ଥିଲେ ଏହା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯିବ । ସାଧାରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନ ଓ ଶରୀରରେ ଏହା କୌଣସି କ୍ଷତି କରେ ନାହିଁ ।

(୧୩) ଅନ୍ତରରେ ସ୍ନେହ ରଖି କଳେ ବଳେ ଓ କୌଶଳେ ରୋଗୀଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ରୋଗ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ ।

(୧୪) କେତେକ ମାନସିକ ରୋଗ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଲ ହୁଏନି । ସେପରିସ୍ଥଳେ ରୋଗ ଉପଶମ ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହେବାକୁ ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ସଂସ୍ଥାଦ୍ୱାରା ସୁବିଧାର ସୁଯୋଗ ନିଅନ୍ତୁ ।

(୧୫) ମାନସିକ ରୋଗରେ ରୋଗୀ ଓ ଡାକ୍ତର ଅପେକ୍ଷା ପରିବାରର ସରକାରୀ ଓ ସାମାଜିକ ସେବା ସଂସ୍ଥାମାନଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ ଅଧିକ ।

● ● ●

ବର୍ତ୍ତମାନ ଡାକ୍ତର ସମ୍ରାଟ କର ଆସିଷ୍ଟାଣ୍ଟ ପ୍ରଫେସର ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ । ତାଙ୍କର ଜନ୍ମ ୫ ଜୁଲାଇ ୧୯୭୬ । ସେ ସୁନାମଧନ୍ୟ ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ଗୋପାଳ ଚନ୍ଦ୍ର କର ଓ ଡକ୍ଟର ଗାୟତ୍ରୀ ଦେବୀଙ୍କ ସୁପୁତ୍ର । ଶିକ୍ଷା-ରେଭେନ୍‌ସା କଲିଜିଏଟ୍ ସ୍କୁଲ, ରେଭେନ୍‌ସା କଲେଜ, ଏମ.କେ.ସି.ଜି. ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଓ ଏନ.ଟି.ଆର. ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରିଛନ୍ତି । ସେ ସମାଜସେବା ଓ ବିଭିନ୍ନ ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଅନେକ ପୁରସ୍କାର ଓ ସମ୍ମାନ ପାଇଛନ୍ତି । ବିଶେଷକରି ଶିକ୍ଷାକ୍ଷେତ୍ରରେ ବହୁ ସମ୍ମାନ ଯଥା- ପ୍ରଫେସର ଜି.ସି. ବରାଳ ସମ୍ମାନ, ପ୍ରଫେସର ବି. ଦାଶ, ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ମେମୋରିଆଲ ସମ୍ମାନ (ଭାରତୀୟ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସକ ସଂଘ, ପୂର୍ବାଞ୍ଚଳ) । ସମାଜସେବା ପାଇଁ ସେ ସ୍କାର୍ଟ ଆୱାର୍ଡ ପାଇଛନ୍ତି । ସେ ଦେଶ ବିଦେଶରେ ବହୁବାର ସନ୍ଦର୍ଭ ପାଠକରି ଉଚ୍ଚ ପ୍ରଶଂସିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ମାନସିକ ରୋଗ ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ରେଡିଓ, ଟେଲିଭିଜନ ଓ ବହୁ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ଜରିଆରେ ଉଦ୍ୟମ କରୁଛନ୍ତି ।

-ପ୍ରକାଶକ