

বিডিও'র 'কীর্তি' ভোলেননি মানুষ প্রশান্তের 'বাড়ি' এখন শুনসান

পঞ্চব স্বৰ্গের



বীরপাড়ায় প্রশান্তের বাড়ি।

আলিপুরদুয়ার, ৯ নভেম্বর : এমনিতেই বিডিও প্রশান্তের বাসের নাম গত কয়েক বছর থেকে বেশ চৰি বিষয় রাজে। নাম সময়ে নানা অভিযোগ উঠে এসেছে এই দাপটে আধিকারিকের বিরক্ত। তার ওপর সম্পর্কে স্লটকের স্বৰ্ণ বাবসায়ী স্পন্সর কমিলা আপোরণ ও খুনে মূল অভিযুক্ত প্রশান্তকে নিয়ে দেখে সরাসরি চারাদিক। বর্তমানে রাজগঞ্জের বিডিও প্রশান্তের আগে কালচিনির বিডিও ছিলেন।

একসময় আলিপুরদুয়ার

বিকেন্দন কলেজ সংলগ্ন প্রশান্তের

প্রাসাদে প্রশান্তের বাসের

বাস্তুয় চার চাকা গাড়ির সারি

দেখা বেত। রাত বাড়তেই গাড়ির

স্থায়ী বৃক্ষ এলাকায় গাড়ি পার্কিং

নিয়ে প্রতিবেশীদের সঙ্গে কথসায়

জড়িয়ে পড়েছিলেন প্রশান্ত।

তারপর বিষয়টি খানা পর্যবেক্ষণ গড়ায়।

একসময় সেই বাড়ি দেখাতে

জন্ম স্বাক্ষর এক কৰ্মী থাকলেন

বলে প্রতিবেশীর জানন। তবে

এখন দিনবেশের কাউকে

দেখা যায় না। তবে একটি ক্ষয়ের মতের

নজরদারিতে মাছি

গলারও উপায় নেই। আয় ছয়

মাসে হল ওই বাড়ির সামনে

বাড়িতে কাউকে যাতায়াত করত

দেখেনি স্থানীয়ীয়া। স্থানীয়কভাবেই

গাড়ির বাড়িতেও নেই। বাড়ির

প্রতিটি গেটে তালা ঝোলানো

যাবে। আয় ছয় মাস হল ওই

বাড়ির সামনে

কেটে দেখা যাবে না।

তবে একটি ক্ষয়ের মতের

নজরদারিতে আবেগ

যাবে। আয় ছয় মাস হল ওই

বাড়িতে কাউকে যাতায়াত করত

দেখেনি স্থানীয়ীয়া।

হিতুর প্রশান্তের বাসের

বিকেন্দন কলেজ সংলগ্ন

নিজের প্রাসাদে প্রশান্তের

বাসের গাড়ি পার্কিং নিয়ে

প্রতিবেশীদের সঙ্গে বচসায়

জড়িয়ে পড়েছিলেন প্রশান্ত।

■ দমনপুরে কয়েকজন

চিকিৎসকের সঙ্গে বচসায়

জড়িয়ে নেন তিনি, সেই

চিকিৎসকের মারধরের

যথেষ্ট এক কাউকে যাতায়াত করত

দেখেনি স্থানীয়ীয়া।

ক্ষয়ের মতের নজরদারিতে

বচসায় জড়িয়ে নেই। আয় ছয়

মাস হল ওই বাড়ির সামনে

লোকদের দেখা যাবে না।

ইতিমুখ্যে প্রশান্তের একাকাতও

কয়েকজন চিকিৎসকের সঙ্গে

বচসায় জড়িয়ে পড়েছিলেন

বচস

মনের যত্ন নিষ

আমরা এক পরিবর্তনশীল ও অস্থির সময়ের সঞ্চিক্ষণে দাঁড়িয়ে রয়েছি। শক্তি আর প্রতিযোগিতার খেলায় সবাই জয়ী হতে চাইছে। আমদের ভাবনা, দৃষ্টিভঙ্গি, চিন্তা পদ্ধতি, এমনকি অনুভূতিও নিয়ন্ত্রণ করছে মুঠোফোন বা ক্রিম বুদ্ধিমত্তা, যার প্রভাব পড়ছে আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যে। ফলে কেউ একটু বেশি উত্তেজিত হয়ে পড়ছে, কেউ অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা করছে, কারও বা আচরণে অস্বাভাবিক পরিবর্তন দেখা যাচ্ছে। এই ধরনের সমস্যা মোকাবিলায় কী করবেন জানালেন দুই বিশেষজ্ঞ।

মানসিক সমস্যা চেনার উপায়



ডাঃ এসএ শ্রিক্ষণ

জেনারেল ফিজিশিয়ান

আ

শুধুমাত্র জীবনের ব্যক্তি, চাপ, সম্পর্কের জটিলতা ও অনিয়ন্ত্রিত মধ্যে মানসিক স্বাস্থ্য আজ এক গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। মানসিক অসুস্থিতা বলতে এমন অবস্থা বোঝায় যেখানে একজন মানুষের চিন্তা, অভ্যন্তর, আচরণ ও সমাজিক অভিযন্তার দীর্ঘস্থায়ী পরিবর্তন ঘটে এবং তার দেননিদম্ব জীবন ব্যাহত হয়।

লক্ষণ

অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা বা

ত্বরণ সামাজিক বিশেষজ্ঞ উৎসে বা

আতঙ্ক অন্তর্ভুক্ত করা।

অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা বা আতঙ্ক অন্তর্ভুক্ত করা।

থাকা, আতঙ্কের অভাব, আঘাতিবাসের ঘটাটি।

ঘৃণা— ঘৃণা ও খাবারে

পরিবর্তন : ঘৃণা না আসা,

অতিরিক্ত ঘৃণা, খাবা করা বা

বেড়ে যাওয়া।

মনোযোগে ঘাস্তি

ও ভুলে যাওয়া : কাজে

মনোযোগ দিতে না পারা,

বারবার করা।

আচরণে পরিবর্তন :

হঠাৎ রাগ, কামা, এককিত্ত

বা সামাজিক যোগাযোগ থেকে

দৃঢ় থাকা।

শরীরের অজানা সমস্যা :

মাথাব্যথা, পেটব্যথা বা ঝ্রান্টি,

কিন্তু টেক্টে কোনও কারণ না

পাওয়া।

উপরিউক্ত লক্ষণগুলি

যদি কয়েক সপ্তাহ বা তারও

বেশি সময় ধরে থাকে,

তাহলে এটি মানসিক

অসুস্থিতার ইঙ্গিত হতে

পারে।

রোগ নির্ণয়

মানসিক অসুস্থিতা নির্ণয়ের জন্য

মনোযোগ বিশেষজ্ঞ বা মনোভিজ্ঞানী

সহায় নেওয়া জরুরি। একেবে

— বিশ্ব ইতিহাস নেওয়া : রোগীর

মানসিক অবস্থা, পরিবারিক ও

সামাজিক পরিস্থিতি জানা।
মনোস্থিক মূল্যায়ন : প্রশারণি
ও মানসিক পরামর্শের মাধ্যমে মানসিক
অবস্থা যাচাই।

প্রয়োজনে পরামর্শ-নিরীক্ষা

: থাইরেড, স্টিমাইন বা অন্যান্য
শারীরিক সমস্যার মূল্যায়ন, কারণ
অনেক সময় এগুলি মানসিক
লক্ষণের কারণ হতে পারে।

চিকিৎসা ও ব্যবস্থাপনা

প্রধানত তিনি পদ্ধতি হতে

চিকিৎসা করা হয়ে থাকে —

ওষুধ : মনোযোগ বিশেষজ্ঞ কিছু

ওষুধ দেন যা মস্তিষ্কের রাসায়নিক
ভারসাম্য ফিরিয়ে আনতে সহায়

করে।

মনোচিকিৎসা : কাউন্সেলিং,

কগনিটিভ বিহেভিয়ারল থেরাপি

(সিবিটি) প্রভৃতি রোগীর চিন্তা

ও আচরণ পরিবর্তনে

সহায় করে।

জীবনধরার

পরিবর্তন : নিয়মিত

ঘূর্ম, সুব্যথ আহার,

ধীম, যোগব্যায়াম ও

সামাজিক সংযোগে

বজ্রয় রাখা মানসিক

স্বাস্থ্য রক্ষায় অত্যন্ত

কার্যকর।

স্বাস্থ্য ও খাবারে

পরিবর্তন : ঘৃণা না আসা,

অতিরিক্ত ঘৃণা, খাবা করা বা

বেড়ে যাওয়া।

মনোযোগে ঘাস্তি

ও ভুলে যাওয়া : কাজে

মনোযোগ দিতে না পারা,

বারবার করা।

আচরণে পরিবর্তন :

হঠাৎ রাগ, কামা, এককিত্ত

বা সামাজিক যোগাযোগ থেকে

দৃঢ় থাকা।

শরীরের অজানা সমস্যা :

মাথাব্যথা, পেটব্যথা বা ঝ্রান্টি,

কিন্তু টেক্টে কোনও কারণ না

পাওয়া।

উপরিউক্ত লক্ষণগুলি

যদি কয়েক সপ্তাহ বা তারও

বেশি সময় ধরে থাকে,

তাহলে এটি মানসিক

অসুস্থিতার ইঙ্গিত হতে

পারে।

রোগ নির্ণয়

অসুস্থিতা লজ্জার নয়, এটি

শরীরের অন্য রোগের মতোই

একটি চিকিৎসার মতোই

স্বাস্থ্য ও খাবারের অবস্থা।

সময়মতো সঠিক চিকিৎসা ও সমর্থন

গোল যে কেউ সুষ্ঠু স্বাস্থ্যবিকাশের

ফোর্মে যেতে পারেন। তাই নিজের বা

স্থিতিজ্ঞের মধ্যে ওপরের লক্ষণগুলি

দেখলে দেরি না করে বিশেষজ্ঞের

পরামর্শ নিন।



নথি নেই? চাপ সামলাবেন কীভাবে?



ডাঃ নির্মল বেরা

মনোযোগ বিশেষজ্ঞ
বিভাগীয় প্রধান, উত্তরবঙ্গ মেডিকেল
কলেজ ও হাসপাতাল

মনিতে রোজকার জীবনে
চাপ কর নয়। তার
ওপর রয়েছে
সোশ্যাল

কাজের চাপ, সময়ের সীমাবদ্ধতা ও
জনসমালোচনা মধ্যে মধ্যে অবস্থা। ফলে
অবস্থাদ, বিরক্তি ও পেশেগত মানসিক
ক্ষমতা হ্রাস।

এখনে প্রতিটি অভিযন্তা, বৰ্তমানে
বৰ্ক ধূমের অভিযন্তা অভিযন্তা করে।
বৰ্ক ধূমের পারে পারে।

প্রেক্ষপটে প্রক্রিত হতে পারে।
বারবার আতঙ্কিত হওয়া, বারবার
কাগজপত্র গুরুত্বে আতঙ্কিত হওয়া,
বারবার কাগজপত্র গুরুত্বে আতঙ্কিত হওয়া
সংক্ষেপে আতঙ্কিত হওয়া।

সামাজিক বা অর্থনৈতিকভাবে
চাপঞ্চল মানসিকে কাজের পরিচয়
হারানো বা হারানোর ভয় অনেক সময়
নিজেকে জাতীয় সত্ত্বা থেকে মুক্ত
ফেলার অনুভূতি এনে দেয়। এই অনুভূতি
থেকে হতাশা, উত্তেজনা হতে পারে এবং
নিজেকে মুলাইন মনে হতে পারে।

যা আতঙ্কিতা বৰ্ক বাড়ায়। আজ্ঞা
গুজু, প্রশাসনিক জটিলতা ও সামাজিক
কলক থেকে তীব্র মানসিক ব্যাহত
আতঙ্কিতা প্রথম চিন্তা বা আঘাত হওয়ার চেষ্টা
বাড়তে পারে। সেইসঙ্গে অতিরুদ্ধির
অভিযন্তা ও অসুস্থিতার
অনুভূতি চৰ্বি আতঙ্কিত হওয়া।

অভিযন্তা ও অসুস্থিতা অনুভূতি চৰ্বি
পদক্ষেপ করতে পারে।

বারবার কাগজপত্র গুরুত্বে
কাগজপত্র গুরুত্বে আতঙ্কিত হওয়া
কাগজপত্র গুরুত্বে আতঙ্কিত হওয়া
কাগজপত্র গুরুত্বে আতঙ্কিত হওয়া।
<div data-bbox="835 591 967

