

অ্যাংজাইটি বা উৎকণ্ঠা কী?

অ্যাংজাইটি বা উৎকণ্ঠা হলো কোনো ঘটনা বা পরিস্থিতি সম্পর্কে উদ্বেগ, নার্ভাসনেস বা ভয়ের অনুভূতি। মানসিক চাপ হওয়ার ক্ষেত্রে এটি একটি স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া। কমক্ষেত্রে চ্যালেঞ্জিং পরিস্থিতিতে সতর্ক থাকতে, পরীক্ষার জন্য আরো বেশি পরিশ্রম করতে বা কোনো গুরুত্বপূর্ণ কথা বলার সময় মনোযোগ ধরে রাখতে অ্যাংজাইটি আপনাকে সাহায্য করতে পারে। সামগ্রিকভাবে এটি আপনাকে সবকিছু সামলাতে সাহায্য করে। কিন্তু এটিকে নিয়ন্ত্রণ করা যখন কঠিন অ হয়ে যায় এবং এটি আপনার দৈনন্দিন জীবনকে প্রভাবিত করে, তখন তা আপনাকে নিষ্ক্রিয় করে দিতে পারে।

অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার বা উৎকণ্ঠার ব্যাধি কী?

যখন অত্যধিক অ্যাংজাইটি কাজে বা স্কুলে যাওয়া অথবা বন্ধু বা পরিবারের সাথে সময় কাটানো জাতীয় আপনার দৈনন্দিন কামকলাপে বাধা সৃষ্টি করে, তখন অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার ঘটে। অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার খুবই গুরুতর মানসিক রোগ।

অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার ইউনাইটেড স্টেটসে সবথেকে বেশি ঘটা মানসিক ব্যাধি। প্রতি বছর এটি 4 কোটি অবধি পূঁপ্তবয়স্ক আমেরিকানকে প্রভাবিত করে। সারা জীবনে অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা মহিলাদের ক্ষেত্রে পুরুষদের তুলনায় দ্বিগুণেরও বেশি। অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডারের চিকিৎসা সম্ভব, কিন্তু তাও

প্রধান প্রধান অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডারের ধরনগুলি কী কী?

নানা গুরুতর ধরনের অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার আছে। তাদের সবকটিরই নিজস্ব বৈশিষ্ট্য রয়েছে এবং তারা লোকজনদের পৃথক পৃথক ভাবে প্রভাবিত করে।

- **জেনারেলাইজড অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার (GAD)** জীবনের নানা নিয়মিত দিকগুলি, যেমন পরিবার বা উপার্জন, সম্মুখে অত্যধিক চিন্তা তৈরি করে। এটি রোজ হতে পারে এবং এর কারণে দিন অতবাহিত করা বা রাতে ঘুমোনা কঠিন হয়ে পড়ে। GAD ও গুরুতর ডিপ্রেসন বা অবসাদ প্রায়শই একসাথে ঘটে।
- **প্যানিক ডিসঅর্ডার** আচমকা হওয়া প্যানিক অ্যাটাক এর মধ্যে পড়ে, যা হলো কোনোরকম সতর্কবাণী ছাড়া আসা আতঙ্কের অপ্ৰত্যাশিত অনুভূতি। কোনো সরাসরি বিপদ না থাকলেও প্যানিক অ্যাটাক হতে পারে।
- **ফোবিয়া** হলো সামান্য ভীতিজনক বা একদমই ভীতিজনক নয় এমন বিষয়ে প্রবল ভয় থাকা। এর মধ্যে থাকতে পারে আকাশপথে ভ্রমণ বা অনেক লোকের জমায়েতের আশেপাশে থাকা।

অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডারের লক্ষণগুলি কী?

অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডারে নানা ধরনের লক্ষণ দেখা যায়। ব্যক্তিবিশেষে এবং আপনার যে ধরনের অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার আছে তার ভিত্তিতে তা ভিন্ন হতে পারে। আপনার জীবনযাপন এবং অন্যের সাথে সময় কাটানোর ওপরেও এই লক্ষণগুলির প্রভাব পড়তে পারে।

অ্যাংজাইটির নানা লক্ষণ আছে। নিচে দেওয়া লক্ষণগুলি নানা ধরনের অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডারের ক্ষেত্রে দেখতে পাওয়া যায়:

- উদ্বেগজনক চিন্তা বা বিশ্বাস
- ভয় ও আতঙ্কের অনুভূতি
- শারীরিক উপসর্গ যেমন দ্রুত হৃদস্পন্দন বা বমিভাব
- আচরণের পরিবর্তন যেমন আগের স্বাভাবিক কামকলাপ এড়িয়ে চলা

কী কারণে অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার হয়?

নানা কারণে অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে। এটি বিভিন্ন মহিলার ক্ষেত্রে আলাদা আলাদা হতে পারে। কয়েকটি বেশি ঘটা ঝুঁকির মধ্যে পড়ে:

- ছোটবেলায় বা যৌবনে কোনো ট্রমার ঘটনা
- ঋতুচক্রের সময় হরমোনের পরিবর্তন
- অ্যাংজাইটি বা অন্যান্য মানসিক ব্যাধির পারিবারিক ইতিহাস

সাধারণত কী কী চিকিৎসা বিকল্প পাওয়া যায়?

কিছু কিছু লোকের ক্ষেত্রে চিকিৎসা অ্যাংজাইটির উপসর্গ কমাতে সাহায্য করতে পারে। নানা ধরনের অ্যাংজাইটির চিকিৎসা আছে যা প্রতিদিন আপনার উপসর্গ সামলাতে সাহায্য করে, যেমন:

- **কাউন্সেলিং (সাইকোথেরাপি বা টক থেরাপি)** এই ধরনের চিকিৎসার মধ্যে পড়ে কোনো প্রশিক্ষিত মানসিক স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে কথা বলা। একসাথে আপনারা অ্যাংজাইটি সামলানো নিয়ে কাজ করতে পারেন।
- **ওষুধ** ওষুধ অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার সারাতে পারে না, কিন্তু উপসর্গ উপশম করতে সাহায্য করে। স্বাস্থ্য সেবা সরবরাহকারীরা আপনাকে অ্যাংজাইটির জন্য ওষুধ দিতে পারেন। অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডারের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য সবথেকে বেশি ব্যবহৃত ওষুধের শ্রেণিগুলি হলো অ্যান্টিডিপ্রেসেন্ট, অ্যান্টি-অ্যাংজাইটি ওষুধ (যেমন বেনজোডায়াজেপিনস) এবং বেটা-ব্লকারস।

আপনার জন্য কোন চিকিৎসাটি সঠিক তা জানার জন্য আপনার স্বাস্থ্য সেবা সরবরাহকারীর সাথে কথা বলুন। কোনো মেডিকেল চিকিৎসা শুরু বা বন্ধ করার আগে তার ঝুঁকি, সুবিধা এবং পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নিয়েও আপনার স্বাস্থ্য সেবা সরবরাহকারীর সাথে কথা বলা উচিত।

মহিলা এবং অ্যাংজাইটি

আমার শারীরিক স্বাস্থ্য কীভাবে আমার মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে?

যে ব্যক্তির শারীরিকভাবে সুস্থ নন তাদের মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে সমস্যা হতে পারে। ডায়াবিটিস বা হাটের অসুখ জাতীয় দুরারোগ্য (দীর্ঘমেয়াদী) স্বাস্থ্যের সমস্যা থাকা ব্যক্তিদের উচ্চ মাত্রার স্ট্রেস (চাপ) এবং অ্যাংজাইটি থাকার সম্ভাবনা প্রায়শই বেশি থাকে। দুরারোগ্য ব্যাধি থাকা মানেই যে সবসময় অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্যের রোগ থাকবে তা নয়, কিন্তু আপনি যদি দুটিতেই ভোগেন, মনে রাখবেন যে আপনি একা নন। সাপোর্ট গ্রুপ এবং স্বাস্থ্য সেবা কর্মীরা আপনাকে সাহায্য করতে পারে। স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া এবং অন্যান্য স্বাস্থ্যকর অভ্যাস, যেমন ব্যায়াম, যোগাসন বা ধ্যান শারীরিক স্বাস্থ্য উন্নত করতে এবং অ্যাংজাইটি কমাতে সাহায্য করতে পারে।

আপনার অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার আছে মনে হলে আপনার কী করা উচিত?

কোনো স্বাস্থ্য সেবা সরবরাহকারীর কাছে যাওয়া ঠিক করুন। এই ভিজিটে আপনার মুখ্য চিকিৎসক একটি প্রাথমিক মানসিক স্বাস্থ্যের স্ক্রিনিং করবেন। সেখান থেকে তারা আপনাকে কোনো মানসিক স্বাস্থ্যের বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠাতে পারেন।

নিজের চিকিৎসায় অংশগ্রহণ করুন। আপনার উপসর্গগুলি নিয়ে খোলাখুলি কথা বলুন এবং বিকল্পগুলি শুনুন। যে বিকল্পগুলি আপনার জন্য ঠিক বলে মনে হচ্ছে সেগুলি সম্বন্ধে আপনার মতামত জানান।

আপনি যাদের বিশ্বাস করেন তাদের কাছে সহায়তা চান। অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার নিয়ে জীবনে এগিয়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে সেইসব ব্যক্তি জীবনে থাকলে সাহায্য হয় যাদের আপনি বিশ্বাস করেন। সেই সব বন্ধু এবং সাপোর্ট গ্রুপ খুঁজুন যারা আপনার উদ্বেগের কথা শুনবে এবং কঠিন সময়ে আপনাকে সাহায্য করবে বলে আপনি জানেন।

আপনার মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে অবিলম্বে কোনো উদ্বেগ থাকলে আপনি 988 নম্বরে স্যুইসাইড অ্যান্ড ক্রাইসিস লাইফলাইনে ফোন বা টেক্সট করতে পারেন।

লাইফলাইন পীড়িত ব্যক্তিদের 24/7, বিনামূল্যে এবং গোপনীয়ভাবে সমর্থন জোগায় এবং ইউনাইটেড শটেটসে আপনার ও আপনার প্রিয়জনের জন্য প্রতিরোধ ও সঙ্কট সংক্রান্ত সংস্থান প্রদান করে। আপনি বা আপনার পরিচিত কোনো ব্যক্তি যদি আশু বিপদের মধ্যে থাকেন তাহলে 911-এ ফোন করুন বা নিকটতম এমারজেন্সি রুমে যাবন।

অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার ও গর্ভাবস্থা নিয়ে আপনার কী জানা উচিত?

আপনি যদি গর্ভবতী হওয়ার কথা ভাবেন, গর্ভবতী হন বা স্তন্যপান করান, তাহলে আপনি অ্যাংজাইটির জন্য কোনো ওষুধ গ্রহণ করলে সে কথা আপনার স্বাস্থ্য সেবা সরবরাহকারীকে জানান। কিছু কিছু ওষুধ আপনার জন্ম নিতে চলা শিশুর ওপরে প্রভাব ফেলতে পারে, কিন্তু মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যার চিকিৎসা না কর আহলে তাও জন্ম নিতে চলা শিশুর ওপরে প্রভাব ফেলতে পারে। কিছু কিছু ওষুধ স্তন্যদুগ্ধের মাধ্যমে শিশুর মধ্যে প্রবেশ করতে পারে। আপনার ও আপনার শিশুর জন্য কোন চিকিৎসা নিরাপদ তা নিয়ে আপনার সরবরাহকারীর সাথে কথা বলুন।

গর্ভাবস্থার সময় বা নতুন মা হিসাবে অনেক সময়েই বিহুল বোধ হতে পারে। ন্যাশনাল মেটরনাল মেন্টাল হেলথ হটলাইন-এর মাধ্যমে মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমর্থন এবং সংস্থান পাওয়া যায়। এটি বিনামূল্যের, গোপনীয় এবং 24/7 চালু থাকে। 1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746) নম্বরে ফোন বা টেক্সট করুন।

সকল চিকিৎসা সংক্রান্ত বিকল্পের বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্য সেবা সরবরাহকারীর সাথে কথা বলুন। সেগুলির ঝুঁকি এবং সুবিধাগুলি নিয়ে আলোচনা করুন। আপনার পরিষেবা সরবরাহকারী আপনার সকল প্রশ্নের উত্তর দিতে পারবেন। কোন চিকিৎসাটি আপনার জন্য সঠি, তা আপনারা একসাথে ঠিক করতে পারবেন।

এই তথ্য পত্রটি মহিলাদের FDA অফিস অফ উইমেন'স হেলথ দ্বারা তৈরি করা। এই তথ্যগুলি শিক্ষার উদ্দেশ্যে, এর মধ্যে সবকিছু অন্তর্ভুক্ত নয় এবং আপনার স্বাস্থ্য সেবা সরবরাহকারীর সাথে কথা বলার পরিবর্তে এটি ব্যবহার করবেন না।

মহিলা এবং অ্যাংজাইটি সম্পর্কে আরো জানার জন্য, এখানে যান:

www.fda.gov/womens

