

ProjectTEACH

আপনার সন্তানের মানসিক স্বাস্থ্য: উদ্বিগ্ন সম্বন্ধে যা জানতে হবে

কিছু ধরনের উদ্বিগ্ন স্বাভাবিক বিকাশেরই অংশ। উদাহরণস্বরূপ ক্লাসের উপস্থাপনা নিয়ে উদ্বিগ্ন হলে তা একজন শিশুকে ভালোভাবে প্রস্তুতিতে এবং অনুশীলনে উৎসাহিত করতে পারে। কিছু শিশুর ক্ষেত্রে অবশ্য এই উদ্বিগ্নের মাত্রাটি অত্যধিক হয়ে যায়। এটি স্কুল, সামাজিক জীবন, এবং সুস্থ বিকাশ সমেত প্রাত্যহিক জীবনে হস্তক্ষেপ করতে পারে। উদ্বিগ্ন সম্বন্ধীয় ব্যাধি বেশ জনপ্রিয় - প্রায় 3 জনের মধ্যে 1 জনের জীবনের কোনো ক্ষেত্রে একবার হবেই।

মূল যে বিষয় জানতে হবে:

- 1) আসলে কি খুঁজছে তা জানুন
- 2) আপনি যা লক্ষ্য করছেন সেই সম্বন্ধে আপনার সন্তানকে জিজ্ঞাসা করুন
- 3) কোনও উদ্বিগ্ন থাকলে তা আপনার শিশুরোগ বিশেষজ্ঞের কাছে তুলে ধরুন

উদ্বিগ্নের সাধারণ ধরনগুলি কী?

অনেক ধরনের উদ্বিগ্ন আছে। যখন তাদের মধ্যে সাদৃশ্য থাকে, অনন্য বৈশিষ্ট্যগুলি তাদের পৃথক করে।

বিচ্ছেদজনিত উদ্বিগ্ন

স্বতন্ত্র বৈশিষ্ট্য হল মানসিক চাপ যখন **পিতা-মাতার থেকে আলাদা হয়** অথবা অন্য কোনও পরিচর্যাকারীর থেকে বিচ্ছেদ হয়। এটি ছোট শিশুদের ক্ষেত্রে বেশি জনপ্রিয়, আর পেটে ব্যথা বা মাথায় ব্যথার মতো শারীরিক সমস্যা হিসাবে দেখা দিতে পারে, অথবা কোনও শিশু খুবই মনমরা হয়ে যেতে পারে যখন তার পিতা-মাতা তাকে স্কুল বা শিশু পরিচর্যা কেন্দ্রে রেখে আসে বা ছাড়তে যায়।

সাধারণীকৃত উদ্বিগ্ন

বাড়ির কাজ অথবা ক্লাস বা কর্মক্ষেত্রের জন্য দেরি হয়ে যাচ্ছে ইত্যাদির মতো **প্রাত্যহিক বিষয়** নিয়ে গভীর চিন্তাই অনন্য বৈশিষ্ট্য। এটি স্কুলের কাজকর্ম, বন্ধু অথবা ঘুমের হস্তক্ষেপ করতে পারে। লক্ষণ হতে পারে পেটে ব্যথা, মাথায় ব্যথা অথবা যন্ত্রণা, অস্থিরতা বা বিরক্তি দেখানো, অথবা ঘুমের সমস্যা হওয়া।

সামাজিক উদ্বিগ্ন

অনন্য বৈশিষ্ট্য হল, **প্রকাশ্যে অথবা দলগত আলোচনায়** অপ্রস্তুত হওয়ার ভয়, যেমন প্রকাশ্যে কথা বলা, স্পোর্টস বা নাটকের জন্য অডিশন, অথবা নতুন বন্ধুবান্ধব তৈরি করার সময় বিশৃঙ্খলা সৃষ্টি। পার্টির মতো সামাজিক ইভেন্টগুলিতে না যেতে চাওয়ার ইচ্ছা, আর নিজেকে অন্যদের থেকে বিচ্ছিন্ন করা নেওয়া এটির লক্ষণ হতে পারে।

আতঙ্কের ব্যাধি

স্বতন্ত্র বৈশিষ্ট্য হল দ্রুত হৃদস্পন্দন, হাইপারভেন্টিলেটিং বা অতিরিক্ত মুক্ত বায়ুর প্রয়োজন, ঘাম, বমিভাব এবং এমনকি অজ্ঞান হয়ে যাওয়ার উপসর্গগুলির সমেত গভীর ভয়ের **শারীরিক উপাখ্যান**। এই ঘটনাগুলি যেকোনও ধরনের জিনিসের কারণে হঠাৎ হতে পারে - স্কুল বা কনসার্টে যাওয়া, বাস চড়া বা ব্রিজের ওপর দিয়ে যাওয়া - যার ফলে এই পরিস্থিতিগুলি তারা এড়িয়ে যেতে শুরু করে।

এই আচরণের পরিবর্তনগুলির কোনোটি যদি আপনার সন্তানের ক্ষেত্রে আপনি লক্ষ্য করেন, তাহলে তাদের **জিজ্ঞাসা করুন**। যদি আপনার তাও প্রশ্ন থাকে, তাহলে **আপনি যা দেখছেন সেই বিষয়ে আপনার শিশুরোগ বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলুন**। আলোচনার জন্য, "আমি আমার সন্তানের আচরণে এমন কিছু লক্ষ্য করেছি যা তার জন্য স্বাভাবিক নয় বলে মনে হয়" কথা মতো সহজ কিছু প্রথমে বলতে পারেন। উদ্বিগ্নের কোনো কারণ থাকলে আপনার শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ আপনাকে বুঝতে সাহায্য করতে পারেন।

কিভাবে উদ্বিগ্নের চিকিৎসা হয়?

উদ্বিগ্নজনিত ব্যাধি ভালভাবেই চিকিৎসাম্যোগ্য, এবং যত তাড়াতাড়ি সম্ভব তত ভাল। চিকিৎসার মধ্যে থাকতে পারে কথা বলার থেরাপি অথবা কাউন্সেলিং এবং ওষুধ। জ্ঞানসম্বন্ধীয় আচরণগত থেরাপির মতো আচরণের থেরাপি এবং ওষুধ আপনার শিশুকে তার ভয়গুলি সামলাতে সহায়তা করতে পারে।

জ্ঞানসম্বন্ধীয় আচরণগত থেরাপি (Cognitive Behavioral Therapy, CBT) ভীতিমূলক ভাবনাগুলিকে আরো বাস্তবিক করে তোলার একটি পুনর্গঠনমূলক উপায়। যদি আপনার সন্তান বাড়ির কাজ, সঙ্গীর সমালোচনা, অথবা অন্য কিছু নিয়ে মানসিক চাপে থাকে, তাহলে CBT তাদের বুঝতে সাহায্য করে কোন ভাবনাগুলি তাদের ভীত করছে। এই ভাবনাগুলি পাল্টানোর উপায়গুলি অনুশীলন তাদের আবেগ সামলাতে এবং আচরণ পরিবর্তন করতে সহায়তা করে। এটি ধীরে ধীরে আপনার সন্তানকে সেই বিষয়গুলির সম্মুখীন করে যেগুলি কষ্টের কারণ, পাশাপাশি তাদের চিন্তামুক্ত এবং নিয়ন্ত্রণে থাকতে সাহায্য করে।

মনে রাখবেন, আপনি আপনার সন্তানকে সবথেকে বেশি জানেন। তাই, যদি আপনার সন্তানের আচরণে কোনো পার্থক্য লক্ষ্য করেন, তাহলে সেটি নিয়ে উদ্বিগ্ন প্রকাশ করা অত্যন্ত স্বাভাবিক। আপনার শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ অথবা অন্য কোনও বিশ্বস্ত স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলে আরো জানার সুযোগটি নিন।

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