



# ProjectTEACH

TRAINING AND EDUCATION FOR THE ADVANCEMENT OF CHILDREN'S HEALTH

## বাইপোলার রোগে আক্রান্ত আপনার সন্তানকে কিভাবে সহায়তা করবেন

বাইপোলার রোগ একটি ভয়ানক মানসিক পরিস্থিতি যা কিনা কখনও কখনও শিশুদের মধ্যে ঘটতে পারে। বাইপোলার রোগে আক্রান্ত শিশু এবং কিশোর-কিশোরীরা হয়ত অস্বাভাবিক মানসিক পরিস্থিতি, শক্তি, সক্রিয়তার মাত্রা, নিম্ন পর্যায়ের আবেগ (বিশ্লগতা) থেকে উচ্চ আবেগে (উন্মাদে) পরিবর্তন হতে পারে।

শিশুদের বাইপোলার রোগ সঠিক চিকিৎসা এবং সমর্থনের মাধ্যমে সারিয়ে তোলা সম্ভব।

জাতীয় আত্মহত্যা প্রতিরোধ লাইফলাইন: 1-800-273-8255, 24/7/365

সঙ্কটের সময়ে টেক্সট করার নম্বর: Got5 লিখে 741741, 24/7/365-এ টেক্সট করুন

এই নির্দেশিকাটি বাইপোলার রোগ সম্পর্কিত আচার-আচরণগুলো আরও ভালোভাবে বুঝতে আপনাকে টিপস সরবরাহ করবে। এটি কোন পেশাদার সহায়তার বিকল্প নয়, কিন্তু আমরা আশা করছি যে বাড়িতে আপনার সন্তানকে এটি সবচেয়ে ভাল সহায়তা প্রদান করবে।

**1. এটি সম্পর্কে আলাপ করুন।** স্মরণে রাখবেন যে, বাইপোলার রোগ বাড়িতে এমনভাবে ব্যাখ্যা করা উচিত যে আপনার সন্তান এটি বুঝতে পারবে। এর অর্থ হল আপনার সন্তানের বয়স এবং উন্নয়নের মাত্রা সম্পর্কে চিন্তা করা।

- **বিশ্লগতা এবং উন্মাদতা সংজ্ঞা য়িত করুন:** উন্মাদতা এবং বিশ্লগতা এমন কিছু শব্দ যা সকল শিশুরা জানে না। তাদেরকে এই সকল শব্দের অর্থ বুঝতে সহায়তা করুন।
- অপেক্ষাকৃত ছোট বয়সের শিশুরা সাধারণত আত্ম-নিমগ্নভাবে তাদের চারিদিকের সবকিছু দেখে থাকে। এই কারণে, তারা মনে করে যে বাইপোলার রোগ হল তাদের একটি সমস্যা। তাদেরকে বুঝতে সহায়তা করুন যে, বাইপোলার রোগ হল শুধুমাত্র- হার্টের রোগ কিংবা ডায়াবেটিসের মত একটি রোগ। এটি কারও সমস্যা নয়, এবং এর জন্য লজ্জিত হলে চলবে না।
- কিশোর-কিশোরীরা মনে করে যে এই মুহুর্তে যা ঘটছে, ঠিক সেই রকম সব সময় থাকবে। তারা মনে করে যে বাইপোলার রোগ কখনও সেরে যাবে না এবং তারা কখনই ভাল অনুভব করবে না। তাদেরকে বুঝতে সহায়তা করুন যে, বাইপোলার রোগ চিকিৎসাযোগ্য এবং প্রকৃতঅর্থে ভাল হয়ে যায়।
- সকল বয়সের শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন যদি বাইপোলার রোগ সম্পর্কে তাদের কোন প্রশ্ন থাকে এবং তাদের জানান যে অন্য শিশুদেরও একই রোগ রয়েছে।
- ভাই-বোনেরা অনেক সময় দুশ্চিন্তা করে যখন তার কোন ভাই কিংবা বোনের বাইপোলার রোগ হয়। আপনার পরিবারের সকলের সঙ্গে রোগটি সম্পর্কে এবং তাদের ভাই কিংবা বোনের মধ্যে যে পরিবর্তন দেখা যাবে, সেই সম্পর্কে আলাপ করা নিশ্চিত করুন। এটি সম্পর্কে চিন্তা করা এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করা তাদের দুশ্চিন্তাকে দূর করবে।
- এই সকল অনুভূতি সম্পর্কে- ইতিবাচক কিংবা নেতিবাচক উভয়ভাবে- এমনকি যে অনুভূতিগুলো তারা শুনতে স্বাস্থ্যবোধ করবে না, যেমন আত্মহত্যার চিন্তা বিষয়ক আলাপ করার জন্য, এটিকে একটি সাধারণ পারিবারিক সময়সূচীতে পরিণত করুন। এই সকল অনুভূতিগুলো সম্পর্কে আলাপ করা একটি সময়সূচীর অংশ তৈরি করার মাধ্যমে, আপনার সন্তান সাধারণত যে কোন সংগ্রামময় পরিস্থিতির মোকাবিলা করতে পারবে।
- যদি আপনি কিংবা আপনার পরিবারের কোন সদস্য বাইপোলার রোগের অভিজ্ঞতা লাভ করে এবং ইতিবাচক চিকিৎসার ফলে সুস্থ হয়, তবে এটি আপনার সন্তানের সঙ্গে সহভাগ করা সহায়ক হতে পারে। আপনার সন্তানের প্রতি ফোকাস করতে এবং তারা কি পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে যাচ্ছে তা স্মরণে রাখবেন। বাইপোলার রোগে আক্রান্ত কোন লোক সম্পর্কে জানা- কোন পরিবারের সদস্য কিংবা একজন তারকা- হয়ত কিছু শিশুদের সহায়তা করবে যে তারাও ভাল হতে পারে।

2. **আপনার সন্তানের জন্য ঘুমোনাকে প্রাধান্য দিন।** বাইপোলার রোগ থেকে সুস্থ হওয়ার জন্য পর্যাপ্ত ঘুম খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনার সন্তানের ভাল ঘুমের অভ্যাস না থাকে, হয়ত এটি তাদের রোগের কোন লক্ষণ হতে পারে- এজন্য সহনশীল হওয়া এবং বাহিরে যাওয়ার সময় দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। আপনি হয়ত নিয়মিত বিছানাতে যাওয়া এবং হাঁটার সময়ে উৎসাহ প্রদান করার মাধ্যমে আপনি সহায়তা করতে পারেন।
3. **ইতিবাচক আশ্ব-সম্মান সমর্থন করুন।** বাইপোলার রোগে আক্রান্ত অনেক শিশুরা তাদের সম্পর্কে খারাপ অনুভব করতে পারে। আশ্ব-সম্মানের অভাব বিষণ্ণতার একটি সাধারণ লক্ষণ, এবং কিছু লোক কোন শিশুদের উন্মাদতার লক্ষণের প্রতি এমন প্রতিক্রিয়া দেখায় যে তাদের মধ্যে অগ্রহণযোগ্যতার অনুভূতি জাগায়। উন্মুক্তভাবে কিন্তু প্রকৃতঅর্থে প্রশংসা করুন। যে সকল শিশুরা বাইপোলার রোগের সঙ্গে সংগ্রাম করছে, তারা উৎসাহ থেকে সুবিধা পেতে পারে।
4. **আপনার সন্তানের স্কুলকে সংযুক্ত করুন।** অনেক পিতা-মাতা দুশ্চিন্তা করে যে তাদের সন্তানের বাইপোলার রোগ সম্পর্কে স্কুলের সঙ্গে তথ্য সহভাগ করলে, তা তাদের সন্তানকে কলঙ্কিত করবে। কিন্তু স্কুল সবচেয়ে সেরা রিসোর্স এবং থাকার জায়গা সরবরাহ করতে পারে। স্কুলকে আপনার সন্তানের বাইপোলার রোগ সম্পর্কে বলুন এবং শিক্ষক এবং অন্যান্য অফিসারদের সঙ্গে ব্রেইনস্টোর্ম করুন। একসঙ্গে কাজ করা আপনার সন্তানকে বিষণ্ণতা কিংবা উন্মাদতার সময়ে স্কুলে ব্যস্ত রাখতে পারে, যা আশ্ব-সম্মান এবং শিক্ষাগত কর্মদক্ষতার উন্নয়ন করতে পারে। নার্সের অফিসে শুয়ে থাকার সুযোগ কিংবা স্কুলের পরামর্শদাতার সঙ্গে দেখা করার সুযোগের মত সহজ সুবিধাগুলো সত্যিই সহায়ক হবে।
5. **সামাজিকতায় উৎসাহ প্রদান করুন।** বাইপোলার রোগে আক্রান্ত শিশুরা অনেক সময় বিচ্ছিন্নতা বোধ করতে পারে কিংবা অন্যান্য শিশুরা অনেক সময় তাদের মানসিক পরিস্থিতির পরিবর্তন বুঝতে পারে না এবং এজন্য তারা যে কি অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে চলেছে, সে সম্পর্কে অন্যদের কাছে যেতে চায় না। কিন্তু বাইপোলার রোগ থেকে সুস্থ হওয়ার জন্য সামাজিক মিথস্ক্রিয়া গুরুত্বপূর্ণ। এমন সামাজিক অনুষ্ঠানের আয়োজন করুন যেখানে আপনার সন্তান অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।
  - অপেক্ষাকৃত ছোট শিশুদের জন্য, কোন স্বল্প দৈর্ঘ্যের খেলা স্থির করুন। সময়ের সীমিতকরণ আপনার সন্তানকে আনন্দিত করতে সহায়ক হবে।
  - অপেক্ষাকৃত বড় শিশুদের, কোন ক্লাব কিংবা তারা যে স্কুলের কর্মকাণ্ড উপভোগ করে, তাতে যোগদান করতে উৎসাহ প্রদান করুন। যদি এই কিশোর-কিশোরীরা নিজেদের পর্যাপ্ত উৎসাহ প্রদান করতে পারে, তবে এটি সামাজিক মেলামেশায় সহায়তা করতে পারে।
 আপনার এলাকাতে বিষণ্ণতার সঙ্গে সংগ্রামরত যুবক-যুবতীদের জন্য [একটি সহায়তা গ্রুপের জন্য](#) একসঙ্গে, গবেষণা করুন।
6. **ওষুধ গ্রহণের বিষয়ে আলাপ করুন।** বাইপোলার রোগ অনেক সময় ওষুধপত্র এবং খেরাপির সংমিশ্রণে চিকিৎসা করা হয়। আপনার সন্তানকে জিজ্ঞাসা করুন যে ওষুধ গ্রহণ করা হবে সেই সম্পর্কে তাদের কোন প্রশ্ন রয়েছে কিনা। একসঙ্গে ওষুধপত্র গ্রহণ সম্পর্কে শিখুন। এছাড়াও, সম্ভাব্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াগুলো সম্পর্কে আলাপ করুন। এটি আপনার সন্তানের কী প্রত্যাশা করবে সেই সম্পর্কে বুঝতে সহায়তা করবে এবং এটি তাদের বাইপোলার রোগ এবং বন্ধুদের কাছে চিকিৎসার আঁচনা আঁচনা করে ব্যাখ্যা করতে সহায়তা করবে।
7. **আপনার যত্ন দিন।** একজন বাইপোলার রোগে আক্রান্ত সন্তানকে সহায়তা করা আনন্দদায়ক হতে পারে। কিভাবে সহায়তা করতে হবে তা শেখার জন্য আপনি একজন চমৎকার পিতা-মাতা। মনে রাখবেন, সকল পিতা-মাতার বিরতি গ্রহণ প্রয়োজন রয়েছে। আপনার যত্ন নেওয়ার সময় বের করা গুরুত্বপূর্ণ। এমন কর্মকাণ্ডগুলো এবং সহায়তাগুলো ব্যবহার করুন যা আপনার ব্যাটারি রিচার্জ করতে সহায়তা করবে।
8. **আপনি একা নন।** এতে আপনার সন্তান, এমনকি আপনি একা নন। অন্যান্য পিতা-মাতা/সেবাপ্রদানকারীর সঙ্গে সংযুক্ত হওয়ার জন্য [আপনার একালাতে একটি সমর্থনের গ্রুপ খোঁজ করুন](#) যারা তাদের সন্তানদের সঙ্গে একই অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন।

বাইপোলার রোগ চিকিৎসায়োগ্য। এটি আপনার পরিবারের মধ্যে আবেগ সম্পর্কে উন্মুক্তমনা এবং বিশ্বস্ত থাকতে সহায়তা করে। আপনার সন্তানের প্রাথমিক সেবা প্রদানকারীর সঙ্গে সংযুক্ত থাকুন এবং নিশ্চিত করুন যে, আপনার সন্তান তাদের কাছেও উন্মুক্তমনা হতে স্বাচ্ছন্দ বোধ করে।

শিশুদের মধ্যে বাইপোলার রোগের চিহ্ন এবং লক্ষণগুলো সম্পর্কে আরও তথ্য জানতে চান?  
<http://bit.ly/PTEACH-Family>

বাইপোলার রোগের জন্য বিভিন্ন চিকিৎসা পদ্ধতি সম্পর্কে আরও জানতে আগ্রহী?  
<http://bitly.com/OMH-Bipolar>

TEACH প্যারেন্ট অ্যাডভাইজার গ্রুপ প্রজেক্টের প্রতি বিশেষ ধন্যবাদ, যারা এই হ্যান্ডআউটটি উন্নয়ন করতে সহায়তা করেছে।