মানসিক অসুখ

Munni

ডা. হোসনে আরা শাহীনদা (মুন্নী)

একটি রোগ যা চিন্তাভাবনা এবং অথবা আচরণে হালকা থেকে গুরুতর ব্যাঘাত ঘটায়, যার ফলে জীবনের সাধারণ চাহিদাগুলি মোকাবেলা করতে অক্ষমতা হয় এবং দৈনন্দিন জীবনে সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে, যেমন স্কুলে বা কর্মক্ষেত্রে বা সম্পর্কের মধ্যে।

কারণসমূহ : পরিবেশগত চাপ, জিনগত কারণ, জৈব রাসায়নিক ভারসাম্যহীনতা, সঠিক যত্ন এবং চিকিৎসার মাধ্যমে অনেক ব্যক্তি মানসিক অসুস্'তা বা মানসিক ব্যাধি থেকে মোকাবিলা করতে বা পুনরুদ্ধার করতে শিখে।

বংশগত বৈশিষ্ট্য : কিছু জিন আপনার মানসিক অসুস্'তার ঝুঁকি বাড়াতে পারে এবং আপনার জীবন পরিসি'তি এটিকে ট্রিগার করতে পারে। জন্মের আগে পরিবেশগত এক্সপোজার। গর্ভে থাকাকালীন পরিবেশগত চাপ, প্রদাহজনক অবস্থা, টক্সিন, অ্যালকোহল বা ড্রাগের সংস্পর্শে কখনও কখনও মানসিক অসুস্থতার সাথে যুক্ত হতে পারে।

মস্তিষ্কের রসায়ন: নিউরোট্রান্সমিটার (ডোপামিন এবং এঅহঅ) হল প্রাকৃতিকভাবে মস্তিষ্কের রাসায়নিক পদার্থ যা আপনার মস্তিষ্ক এবং শরীরের অন্যান্য অংশে সংকেত বহন করে। যখন এই রাসায়নিকগুলির সাথে জড়িত নিউরাল নেটওয়ার্কগুলি প্রতিবন্ধী হয়, তখন স্নায়ু রিসেপ্টর এবং স্নায়ুতন্ত্রের কার্যকারিতা পরিবর্তিত হয়, যা বিষণ্নতার দিকে পরিচালিত করে।

অ্যালকোহল বা বিনোদনমূলক ওষুধ গাঁজা এবং ক্যাফিনের ব্যবহার ;মস্তিষ্কের নির্দিষ্ট অংশগুলিকে উদ্দীপিত করার ক্ষমতা রয়েছে যা বয়ঃসন্ধিকালে বিকাশকে প্রভাবিত করতে পারে। গাঁজা হতাশাকে আরও খারাপ করে এবং একজন ব্যক্তির অনুপ্রেরণা কমাতে দেখা গেছে। অ্যালকোহল মস্তিষ্কে সাদা পদার্থচ ক্ষতি করার সম্ভাবনা রয়েছে যা চিন্তাভাবনা এবং স্মৃতিশক্তিকে প্রভাবিত করে।

জেনেটিক্স : পারিবারিক-সম্পর্ক এবং যমজ গবেষণা ইঙ্গিত করেছে যে জেনেটিক কারণগুলি প্রায়ই মানসিক ব্যাধিগুলির বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। মেজাজ ব্যাধি এবং আত্মহত্যার ঘটনা পরিবারগুলিতে চলে। যাইহোক, জেনেটিক উত্তরাধিকার শুধুমাত্র একটি কারণ। অভিন্ন যমজ একই জিনের ১০০ শতাংশ ভাগ করে, তবে উভয় অভিন্ন যমজই প্রায় ৩০ শতাংশ সময় বিষণ্নতা বিকাশ করে।

জন্মপূর্ব ক্ষতি : মায়ের গর্ভে থাকা অবস্থায় ভ্রূণের যে কোনো ক্ষতি হলে তা প্রসবপূর্ব ক্ষতি বলে বিবেচিত হয়। যদি গর্ভবতী মা ওষুধ বা অ্যালকোহল ব্যবহার করেন বা অসুস্'তা বা সংক্রমণের সংস্পশে আসেন তবে ভ্রূণের মধ্যে মানসিক ব্যাধি তৈরি হতে পারে। যেমন অটিজম প্রাথমিক ভ্রূণের মস্তিষ্কের অগ্রগতি ব্যাহত হওয়ার ফলে।

গর্ভাবস্থা এবং জন্মের আশেপাশের পরিবেশগত ঘটনাগুলি সন্তানদের মধ্যে মানসিক অসুস্থতার বৃদ্ধির সাথে যুক্ত হয়েছে। এর মধ্যে রয়েছে মায়েদের গুরুতর মানসিক চাপ বা ট্রমা, দুর্ভিক্ষের অবস্থা, প্রসূতিজনিত জটিলতা, সংক্রমণ এবং অ্যালকোহল বা কোকেনের গর্ভকালীন এক্সপোজার।

রাসায়নিক ভারসাম্যহীনতা : রাসায়নিক ভারসাম্যহীনতাকে মস্তিষ্কের সার্কিটের ব্যাধি হিসাবে দেখা যেতে পারে। মস্তিষ্কে নিউরোট্রান্সমিটারের ক্ষতি হলে মানসিক ব্যাধি তৈরি হতে পারে। রাসায়নিক ভারসাম্যহীনতার সাথে জড়িত মানসিক ব্যাধিগুলি হতাশা এবং সিজোফ্রেনিয়া।

পদার্থ অপব্যবহার বিশেষ করে দীর্ঘমেয়াদী অপব্যবহার একাধিক মানসিক ব্যাধি সৃষ্টি করতে পারে। অ্যালকোহলিজম হতাশার সাথে যুক্ত যখন অ্যাম্ফিটামিন এবং এলএসডির অপব্যবহার একজন ব্যক্তিকে প্যারানয়েড এবং উদ্বিগ্ন বোধ করতে পারে। আঘাত : মস্তিষ্ক হল স্নায়ুতন্ত্র এবং শরীরের বাকি অংশের নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা। এটি ছাড়া শরীর সঠিকভাবে কাজ করতে পারে না। একটি গুরুতর আঘাতের ফলে মস্তিষ্কের ক্ষতি (ট্রমাটিক ব্রেইন ইনজুরি), যেমন মাথায় হিংস্র আঘাত, ব্রেন টিউমার মস্তিষ্কের বাহ্যিক পৃষ্ঠে বৃদ্ধি পায় এবং মস্তিষ্কের াঢস্যুতে চাপের ফলে ডপসগ তোর করে। মস্তিষ্কের টিউমারের সাথে যুক্ত প্রগতিশীল জ্ঞানীয় পরিবর্তনগুলি হল বিভ্রান্তি, দুর্বল বোধগম্যতা এবং এমনকি ডিমেনশিয়া। লক্ষণগুলি মস্তিষ্কে টিউমারের অবস্থানের উপর নির্ভর করে।

পরিবেশগত কারণগুলি হল মানসিক চাপ যা ব্যক্তিরা দৈনন্দিন জীবনে মোকাবেলা করে। এই চাপের মধ্যে আর্থিক সমস্যা থেকে শুরু করে স্ব-সম্মান কম থাকা, অকার্যকর গৃহজীবন, অন্যদের সাথে খারাপ সম্পর্ক, পদার্থের অপব্যবহার, সামাজিক প্রত্যাশা পূরণ না করা, কম আত্মসম্মান এবং দারিদ্র্য, শৈশব নির্যাতন, ট্রমা, সহিংসতা বা অবহেলা, সামাজিক বিি'ছিন্নতা, একাকীত্ব বা বৈষম্য, ঘনিষ্ঠ কারো মৃত্যু, চাপ, গৃহহীনতা বা দরিদ্র আবাসন, সামাজিক অসুবিধা, দারিদ্র বা ঋণ, বেকারত্ব, পরিবারের সদস্য বা বন্ধুর যত্ন নেওয়া, প্রাপ্তবয়স্ক হিসাবে উল্লেখযোগ্য ট্রমা, যেমন সামরিক যুদ্ধ হিসাবে, এবং একটি গুরুতর দুর্ঘটনায় জড়িত হওয়া বা একটি হিংসাত্মক অপরাধের শিকার হওয়া একজন ব্যক্তির মধ্যে একটি মানসিক ব্যাধি বিকাশের কারণ হতে পারে। শৈশব এবং যৌবনে কিছু চিকিৎসা যেমন যৌন নির্যাতন, শারীরিক নির্যাতন, মানসিক নির্যাতন, গার্হস্থ্য সহিংসতা এবং ধমক, সামাজিক, পারিবারিক, মনস্তাত্ত্বিক এবং জৈবিক কারণ. প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় শিশুরা আঘাতজনিত ঘটনা থেকে মানসিক ক্ষতির জন্য অনেক বেশি সংবেদনশীল। পরিবারে বিচ্ছেদ বা শোক, এবং শৈশব ট্রমা, সাইকোসিস এবং সিজোফ্রেনিয়ার ঝুঁকির কারণ হিসেবে পাওয়া গেছে। অবহেলার দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব শারীরিক, মানসিক হ্রাস পায়।

যুক্তরাষ্ট্রের … ইসলাম

ওহাইও সংবাদ

যুক্তরাষ্ট্রের শীর্ষ পা…
হেইগি ইসলাম ধর্ম গ্র…
গ্রহণের পর হেইগি নিজে…
লতিফ। সম্প্রতি …
মাধ্যমগুলোতে ফাদার …
গ্রহণের বিষয়টি নিয়ে …
যুক্তরাষ্ট্রের অনলাইন স…
প্রতিবেদন থেকে এ তথ…

ইসলাম বিষয়ে ফা…
আগ্রহ অনেক পুরনো। …
আগে হেইগি একইসা…
হিসেবে পাদ্রির দায়িত্ব…
আগ্রহ পোষণ করেছিলে…
ইসলাম গ্রহণ করেননি …
পোস্টে তার ইসলাম ধ…
করেন।

ইসলাম ধর্ম গ্রহণের …
ইসলামে ফিরে আসার …
করে বলেন, 'আমার ই…
ইসলামে ফিরে আসা…
আমি আবার নিজ বাড়ি…
সালে ফাদার হিলারিয়…
অর্থোডক্স চার্চের আ…
২০১৭ সালে পূর্ব ক্য…
তার আগে উইসকনসি…
হোলি রিজারেকশ…
বাইজেন্টাইন ক্যাথলি…
বিষয়ে স্নাতক ডিগ্রি অ…

পবিত্র কোরানের …
তার ব্লগ পোস্টে লি…
জন্মের আগে একম…
করতাম ও তার কাছে …
এটি সত্যিই আমার ক…

বিজ্ঞানে অবদান রাখায় অধ্যাপক সুলতানা এন নাহারকে বিশেষ সম্মাননা প্রদান

ওহাইও সংবাদ

প্রতিবছর ১১ ফেব্রুয়ারি আন্তর্জাতিক ভাবে বিজ্ঞানে নারীদের অবদানকে স্মরন করা হয়। এ বছর বিজ্ঞানে অবদান রাখায় অধ্যাপক সুলতানা এন নাহারকে বিশেষ সম্মাননা প্রদান হয়েছে।

সাইন্স, টেকনোলজি, ইন্‌জিনিয়ারিং ও ম্যাথামেটিক্স বিষয়ক কর্মক্ষেত্রে শতকরা মাত্র আঠাশ ভাগ নারী নিয়োজিত আছেন।

কলেজ অব এডুকেশন ও হিউম্যান ইকোলজী প্রকল্পের আওতায় নারীদের কাজের মূল্যায়নের স্বীকৃতি প্রদান উৎসব প্রতি বছর পালন করে। এবছর ইকুইটি, ডাইভার্সিটি ও গ্লোবাল এনগেজমেন্ট দপ্তর থেকে গত ১১ ফেব্রুয়ারী নারীদের বিজ্ঞানে অবদান রাখার জন্য, স্মরনীয় এই দিবসে নয়জন নারীকে বিশেষ সম্মাননা প্রদান করা হয়।

ওহাইও ষ্টেট ইউনিভার্সিটির এস্ট্রোনমী বিভাগের বিশিষ্ট পদার্থ বিজ্ঞানী, অধ্যাপক সুলতানা এন নাহার এই বিশেষ সম্মাননায় ভূষিত হন। বাংলাদেশী বংশদ্ভূত অধ্যাপক নাহার শ্রেষ্ঠ নারী পদার্থ বিদ হিসাবেও স্বীকৃতি পেয়েছেন। তিনি আলীগড় মুসলিম ইউনিভার্সিটি, আলীগড়, ইন্ডিয়া এবং কায়রো ইউনিভার্সিটি, গীজা, ইজিপ্ট এরও সহযোগী অধ্যাপক। অধ্যাপক নাহার NORAD এটোমিক ডাটাবেজ এর প্রতিষ্ঠাতা। তিনি ISMWS এর প্রতিষ্ঠাতা সভাপতি। অধ্যাপক সুলতানা নাহার ২০১৩ সাল থেকে অদ্যাবধি, ইন্দো-ইউএস এপিজে আবুল কালাম সেন্টার ফর ষ্টেম এডুকেশন এন্ড রিসার্চ সেন্টারের কো ডাইরেক্টর। অধ্যাপক সুলতানা নাহার Atomic Astrophysics and Spectroscopy পাঠ্য বই এর লেখক।

গ্রিনকার্ডের আবেদনের সঙ্গে জমা দিতে হবে ফর্ম আই-৬৯৩

ওহাইও সংবাদ

গ্রিনকার্ডের জন্য যারা আবেদন করবেন, তাদেরকে প্রয়োজনীয় সব নথিপত্র একসঙ্গে জমা দিতে হবে। বিশেষ করে, মেডিকেল রিপোর্ট ও ভ্যাকসিনেশন-সংক্রান্ত প্রয়োজনীয় নথি। যারা সব নথিপত্র একবারে জমা দেবেন, তাদের নতুন করে রিকোয়েস্ট ফর ফার্দার এভিডেন্সের দরকার পড়বে না। কিন্তু যারা সব নথিপত্র একবারে জমা না দেবেন, তাদের রিকোয়েস্ট ফর ফার্দার এভিডেন্সের জন্য ইউএসসিআইএস থেকে নথিপত্র চাইবে। কোনো কেসে রিকোয়েস্ট ফর ফার্দার এভিডেন্স চাওয়া হলে সেই কেসগুলোতে সাধারণত সময় বেশি লাগে।

ইউএসসিআইএস থেকে ১০ ফেব্রুয়ারি এ-সংক্রান্ত তথ্য প্রকাশ করা হয়েছে। সেখানে তারা বলছে, যুক্তরাষ্ট্রে কেউ যদি পারমানান্ট রেসিডেন্ট হওয়ার জন্য অথবা এখানে থেকে স্ট্যাটাস অ্যাডজাস্ট করার জন্য আই-৪৮৫ ফাইল করেন, তাহলে আবেদন করার সময় তাকে সব নথিপত্র জমা দিতে হবে। গ্রিনকার্ডের আবেদন করার জন্য একটি *(সংবাদের বাকী অংশ ১০ নং পৃ: দেখুন)*

দেশের ভাষা-সংস্কৃতি বিদেশি… ছড়িয়ে দেবার আহ্বান রাষ্ট্রদূ…

ওহাইও সংবাদ

যুক্তরাষ্ট্রে নিযুক্ত বাংলাদেশের রাষ্ট্রদূত মোহাম্মদ ইমরান দেশের সমৃদ্ধ ভাষা, সংস্কৃতি ও ঐতিহ্য সবার মাঝে ছড়িয়ে দেওয়ার জন্য প্রবাসী বাংলাদেশিদের প্রতি আহ্বান জানিয়েছেন।

ভাষা আন্দোলনে…
পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ…
গভীর শ্রদ্ধা জানি…
চেতনা সমুন্নত রা…
অনুরোধ জানান।

শনিবার সন্ধ্যায় …
আন্তর্জাতিক মাত…
ভার্জিনিয়ার আলি…
অনুষ্ঠানে প্রধান …
একথা বলেন।

যুক্তরাষ্ট্রের রাজ…
আশপাশের বিভি…
সংগঠনের সমন্বয়ে…
এলায়েন্স' এই অনু…
সার্বিক তত্ত্বাবধানে…
অ্যালুমনাই ফোরা…
আন্দোলনের পটি…
ইমরান উল্লেখ …
বাঙালিদের অন্যা…
দিতে এবং দমন-…
নত না করতে …
একুশের চেতনা …