West Bengal State university
Dept. of Education
Sem-4, Unit-1
Guidance & counselling (Special Paper)
Topic- Schizophrenia

SCHIZOPHRENIA

সিজোফ্রেনিয়া ব্রেইনের দুরারোগ্য একটা ব্যাধি। এটা একজন মানুষ কিভাবে চিন্তা এবং কাজ করে, কিভাবে আবেগ প্রকাশ করে, কিভাবে বাস্তবতাকে বোঝে, তা পরিবর্তন করে দেয়। সিজোফ্রেনিয়াতে আক্রান্ত অনেক মানুষের সমাজে, স্কুলে, অফিসে, পারিবারিক সম্পর্কে মেলামেশা অসম্ভব হয়ে পড়ে। সিজোফ্রেনিয়া হলে অনেকে মনে করে রোগীর মাল্টিপল পার্সোনালিটি (একই লোকের চরিত্রে একাধিক ব্যক্তিত্ব) তৈরি হয়। এটা ভুল ধারণা। সিজোফ্রেনিয়া একটা মনোব্যাধি যেটা হলে মানুষ বুঝতে পারে না কোনটা সত্যি আর কোনটা কল্পনা। কিছু কিছু সময় রোগী বাস্তবতার সঙ্গে সম্পূর্ণ স্পর্শ হারায়। পুরো পৃথিবীটা তাদের কাছে বিভ্রান্তিকর চিন্তা, ছবি এবং শব্দ মনে হয়। রোগীর হঠাৎ করে পার্সোনালিটি (ব্যক্তিত্ব) এবং ব্যবহার বদলানোকে সাইকোটিক এপিসোড বলা হয়। বাস্তবতার সঙ্গে স্পর্শ হারালে এটা হয়। সিজোফ্রেনিয়া এর মারাত্মক অবস্থা একেক জনের একেক রকম হয়। কিছু কিছু মানুষের জীবনে একবার সাইকোটিক এপিসোড হয়। কারো কারো এটা বেশ কয়েকবার হতে পারে এবং তারা এপিসোড এর মধ্যবর্তী সময়গুলোতে মোটামুটি স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে পারে। অন্যরা প্রত্যেক এপিসোড এর পরে ভালোভাবে সুস্থ হয় না এবং তাদের অসুস্থতা বাড়তে পারে।

সিজোফ্রেনিয়ার শ্রেনীবিভাগ:

- প্যারানয়েড সিজোফ্রেনিয়া (Paranoid Schizophrenia) : এর কারণে আক্রান্ত ব্যক্তি অতিরিক্ত সন্দেহপ্রবণ হয়ে পড়ে, নিজেকে বিভিন্ন কারণে নির্যাতিত ভাবে এবং আশেপাশের মানুষের ব্যাপারে অহেতুক সন্দেহ প্রকাশ করে। কেউ তার ক্ষতি করতে চাচ্ছে বা তার ব্যাপারে সমালোচনা করছে, সবসময় এ রকম করে থাকে।
- ডিসঅর্গানাইজড সিজোফ্রেনিয়া (Disorganized Schizophrenia) : এর কারণে কথাবার্তা ও চিন্তাধারায় অসংলগ্নতা দেখা দেয়। তবে এতে আক্রান্ত ব্যক্তি বিভ্রমের শিকার হয় না।
- ক্যাটাটোনিক সিজোফ্রেনিয়া (Catatonic Schizophrenia) : এতে আক্রান্ত ব্যক্তির আবেগ বা আচরণগত পরিবর্তন চূড়ান্ত পর্যায়ে পৌঁছালে তার কথা বলা ও অন্যান্য শারীরিক কার্যকলাপ আকস্মিকভাবে বন্ধ হয়ে যায়। এমনকি সে কোনো কিছুর প্রতি প্রতিক্রিয়া দেখাতেও সক্ষম হয় না।
- রেসিডিউয়াল সিজোফ্রেনিয়া (Residual Schizophrenia) : এর কারণে আক্রান্ত ব্যক্তি বেঁচে থাকার সব আগ্রহ হারিয়ে ফেলে এবং হতাশ হয়ে পড়ে।
- সিজোএফেক্টিভ ডিসঅর্ডার (Schizoaffective Disorder) : এর কারণে আক্রান্ত ব্যক্তির মধ্যে সিজোফ্রেনিয়ার সাথে বিষণ্নতার মতো অন্যান্য মুড ডিসঅর্ডারের লক্ষণ দেখা দেয়।

সিজোফ্রেনিয়ার উপসর্গ:

সিজোফ্রেনিয়া আক্রান্ত রোগীদের বেশ কয়েকটা উপসর্গ দেখা দিতে পারে। তাদের চিন্তা, ক্রিয়া, ব্যবহার, ও পার্সোনালিটিতে পরিবর্তন আসতে পারে এবং তারা বিভিন্ন সময় বিভিন্ন রকম ব্যবহার করতে পারে। মনোবিদদের মতে, ভ্রান্ত বিশ্বাস, অহেতুক সন্দেহপ্রবণতা (ডিল্যুশন), অবাস্তব চিন্তাভাবনা, হ্যালুসিনেশন (অলীক প্রত্যক্ষণ), অসংলগ্ন কথাবার্তা ইত্যাদি সিজোফ্রেনিয়ার লক্ষণ। আর দীর্ঘমেয়াদি লক্ষণ হচ্ছে অনাগ্রহ, চিন্তার অক্ষমতা, আবেগহীনতা, বিচ্ছিন্নতা। সিজোফ্রেনিয়ায় আক্রান্ত রোগীর মধ্যে এমন ধরনের বিশ্বাস সৃষ্টি হয় যার কোনো ভিত্তি নেই। যেমন, অনেকে বিশ্বাস করেন তিনি মহাপুরুষ। তাঁর অনেক ক্ষমতা আছে যা দিয়ে অসম্ভবকেও সম্ভব করা যায়। কোনো কারণ ছাড়াই কেউ বিশ্বাস করে তাঁর নিজের বাবা-মা, স্বামী স্ত্রী বা কোনো প্রতিষ্ঠান তাঁর ক্ষতির চেষ্টা করছে। তাঁকে পাগল বানাতে চেষ্টা করছে বা হত্যা করতে চাইছে। রোগী নিজেকে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ মনে করতে পারেন। রোগীর মধ্যে ধর্মীয় বিশ্বাসসংক্রান্ত কতগুলো ভুল ধারণার জন্ম নেয়। তিনি নিজেকে ঐশ্বরিক ক্ষমতার অধিকারী মনে করেন। কেউ স্বামী বা স্ত্রীর প্রতি তীব্র সন্দেহে ভুগতে পারেন। রোগী কতগুলো অবাস্তব দৃশ্য দেখে, এগুলোকে বাস্তব মনে করেন। কোনো বাস্তব স্পর্শ ছাড়াই অনুভব করতে পারেন, কেউ তাকে স্পর্শ করছে। শরীরে খোঁচা লাগার অনুভূতিও হতে পারে। তাঁরা অসঙ্গতিপূর্ণ কথা বলেন বা কথা ঠিকমতো বোঝা যায় না। এই রোগীদের আচরণ স্বাভাবিক থাকে না। কখনো একেবারে চুপচাপ, আবার কখনো অতিরিক্ত নড়াচড়া করেন বা কখনো কখনো আক্রমণাত্মক হয়ে ওঠেন। পোশাক-আশাক এবং নিজেরাও অপরিষ্কার থাকেন। কোনো কাজেই উৎসাহ পান না। অনেকে অন্য কারো সাথে, বিশেষ করে বিপরীত লিঙ্গ এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক রাখতে পারেন না। একা একা থাকতে চান

সিজোফ্রেনিয়া এর কমন উপসর্গগুলোকে তিনটি বিভাগে – পজিটিভ উপসর্গ, কগনিটিভ উপসর্গ এবং নেগেটিভ উপসর্গ.

সিজোফ্রেনিয়া এর পজিটিভ উপসর্গ:

Delusions:

Delusions হচ্ছে অদ্ভুত বিশ্বাস যার সাথে বাস্তবতার কোনো সম্পর্ক নেই। Delusion এ আক্রান্ত ব্যাক্তিদের বাস্তবিক তথ্য দেওয়া হলেও তাদের বিশ্বাসের পরিবর্তন হয় না। Delusion এ আক্রান্ত ব্যাক্তি বিশ্বাস করতে পারে যে, অন্যান্য মানুষ তার চিন্তা শুনতে পারছে, অথবা মানুষ তার মাথায় ভুল চিন্তা-ভাবনা ঢুকাচ্ছে, অথবা মানুষ তার বিরুদ্ধে চক্রান্ত করছে।

Hallucinations:

Hallucination এ আক্রান্ত ব্যাক্তি অবাস্তব জিনিস অনুভব করে। তারা বাস্তব না এমন জিনিস দেখতে পেতে পারে, শব্দ শুনতে পেতে পারে, অদ্ভুত গন্ধ পেতে পারে, অথবা শরীরে কোনো জিনিস লেগে না থাকলেও কিছু একটা শরীর স্পর্শ করছে এমন মনে করতে পারে।

Catatonia:

রোগী দীর্ঘ সময় ধরে একটা জায়গা থেকে সরার শারীরিক শক্তি হারায়। ডিসঅর্গানাইজড উপসর্গ এক ধরণের পজিটিভ উপসর্গ যেটা আক্রান্ত ব্যাক্তির ঠিকভাবে চিন্তা করা এবং সাড়া দেয়ার অক্ষমতাকে প্রতিফলিত করে।

ডিসঅর্গানাইজড উপসর্গের কয়েকটা উদাহরণ:

- কথায় আবোল-তাবোল শব্দ ব্যবহার করা এবং এমনভাবে বাক্য তৈরি করা, যেটা অন্যান্যরা ঠিকভাবে বুঝতে পারে না

- খুব দ্রুত চিন্তা বদলানো
- সিদ্ধান্ত নিতে না পারা
- অতিরিক্ত অর্থ ছাড়া জিনিস লেখা
- দ্রুত ভুলে যাওয়া অথবা জিনিসপত্র হারানো
- চলাফেরা অথবা অঙ্গভঙ্গির পুনরাবৃত্তি করা
- দৈনন্দিন দৃষ্ট বস্তু, শব্দ এবং অনুভূতি ঠিক মতো বুঝতে না পারা

সিজোফ্রেনিয়া এর কগনিটিভ উপসর্গ:

কগনিটিভ উপসর্গের কয়েকটা উদাহরণ-

- ঠিকমতো তথ্য বুঝে, চিন্তাকরে কাজ করতে না পারা ও মনোযোগ দিতে না পারা
- কোনো তথ্য মুখস্থ করার সাথে সাথে সেটা কোন কাজে ব্যবহার করতে না পারা

সিজোফ্রেনিয়া এর নেগেটিভ উপসর্গ:

এখানে নেগেটিভ দ্বারা ''খারাপ'' বোঝানো হয় না। বরং সিজোফ্রেনিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাধারণ কিছু ব্যবহারের অনুপস্থিতিকে বোঝানো হয়। সিজোফ্রেনিয়া এর নেগেটিভ উপসর্গের কয়েকটা উদাহরণ হচ্ছে:

- আবেগের অনুপস্থিতি অথবা খুব সীমিত পরিসীমার আবেগ
- পরিবার এবং বন্ধুবান্ধবের সাথে না মেশা এবং সামাজিক ক্রিয়াকালাপে অংশগ্রহণ না করা
- শক্তি হ্রাস পাওয়া
- কথাবার্তা কমে যাওয়া
- অনুপ্রেরণার অভাব
- জীবনের প্রতি আগ্রহ কমে যাওয়া
- শরীরের যত্ন না নেওয়া

সিজোফ্রেনিয়া কারন:

গবেষকরা সিজোফ্রেনিয়া হওয়ার পিছনে ভুমিকা পালন করে এমন কয়েকটা ফ্যাক্টরকে উন্মোচিত করেছেন:

জেনেটিক্স (বংশগত):

বাবা/মা'র এই রোগ থাকলে সন্তানের এটা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

ব্রেইন কেমিস্ট্রি এবং সার্কিটস:

এই রোগ থাকা মানুষের ব্রেইনে কিছু কেমিকেল অনিয়মিত থাকতে পারে যেটা চিন্তা এবং আচরণের উপর প্রভাব ফেলতে পারে।

ব্রেইনের অস্বাভাবিকতা:

গবেষণায় Schizophrenia তে আক্রান্ত মানুষের ব্রেইনে কিছু অস্বাভাবিক গঠন খুজে পাওয়া গিয়েছে। তবে এই অস্বাভাবাকিতা Schizophrenia তে আক্রান্ত সকল মানুষের থাকে না এবং এই রোগে আক্রান্ত না এমন মানুষেরও এই অস্বাভাবিকতা থাকতে পারে।

পরিবেশগত কারণ:

ভাইরাস সংক্রমণ, টক্সিনের আশেপাশে সময় ব্যায় করা, অত্যন্ত চাপগ্রস্থ পরিস্থিতি ইত্যাদির কারণে Schizophrenia হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। শরীর যখন হরমোন অথবা শারীরিক পরিবর্তনের মধ্যে দিয়ে যায় – যেমন কিশোর বয়স – তখন Schizophrenia এর উপসর্গ দেখা দেয়ার সম্ভাবনা বেশি।

সিজোফ্রেনিয়া এর চিকিৎসা:

এই রোগ এর চিকিৎসার লক্ষ্য হচ্ছে উপসর্গ এবং নতুন সাইকোটিক এপিসোডের সম্ভাবনা কমানো। Schizophrenia এর চিকিৎসা হিসেবে নিচের পদক্ষেপগুলো নেয়া হতে পারে:

ওষুধ:

Schizophrenia এর চিকিৎসার জন্য antipsychotics নামক একটা ওুষধ সাধারণত ব্যবহার করা হয়। এটা Schizophrenia ভালো করে না। বরং এটা সবচেয়ে যন্ত্রণাপ্রদ উপসর্গগুলো যেমন delusions, hallucinations এবং চিন্তা করতে না পারা কমায়।

মানসিক চিকিৎসা:

বিভিন্ন মানসিক চিকিৎসা দ্বারা সিজোফ্রেনিয়া এর বিভিন্ন উপসর্গকে ভালো করা যায়। এছাড়া মানসিক চিকিৎসার দ্বারা রোগীরা উপসর্গগুলোকে নিয়ন্ত্রনে রাখা শিখতে পারে।

হাসপাতালে ভর্তি:

অনেক সিজোফ্রেনিয়া আক্রান্ত রোগীর হাসপাতালে ভর্তি হতে হয় না। তবে যারা নিজেদের অথবা অন্যদের ক্ষতি করতে পারে কিংবা বাড়িতে নিজেদের যত্ন নিতে না পারে তাদের হাসপাতালে ভর্তি করা হতে পারে।

Electroconvulsive therapy (ECT):

এই প্রক্রিয়ায় ঘুমানো অবস্থায় অ্যানেস্থেসিয়া দিয়ে রোগীয় মাথায় ইলেকট্রোড লাগানো হয় এবং কারেন্টের ছোট একটা শক দেওয়া হয়। এটা সাধারণত প্রতিসপ্তাহে ২-৩ বার করে কয়েক সপ্তাহ করা হয়। এটাতে রোগীর মানসিক অবস্থা এবং চিন্তার উন্নতি হয়।