

World Parkinson's Education Program-এর উদ্দেশ্য হচ্ছে পারকিনসন'স রোগ সম্পর্কে জনগনের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধি করা। এই প্রোগ্রামের সূচনা করেন কানাডিয়ান Neurologist Dr. Abdul Qayyum Rana এবং তিনি বিভিন্ন ভাষায় পারকিনসন'স রোগ সম্পর্কে শিক্ষামূলক তথ্য উদ্ভাবন করেন।

আরো বিস্তারিত তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে আমাদের ওয়েবসাইটে ভিজিট করুন।

[www.parkinsonseducation.org](http://www.parkinsonseducation.org)

This information should not be used as a substitute for the medical care and advice of your physician

Copyright @ 2008  
WORLD PARKINSON'S EDUCATION PROGRAM  
Copying for the educational purposes is encouraged. It is not permitted to make changes to the written content of this document and author's information.

**A.Q.Rana, MD, FRCPC**  
**Neurologist**  
**Parkinson's Clinic of Eastern Toronto**  
2863 Ellesmere Rd, Suite 404  
Scarborough, Ontario, M1E 5E9, Canada  
Phone: 416-724-9850

[www.parkinsonseducation.org](http://www.parkinsonseducation.org)

Frequently Asked Questions About

## **Parkinson's Disease (PD) & Emotion**

পারকিনসন'স রোগ (PD)

ও  
মানসিক অস্থিরতা

World Parkinson's Education Program



**PARKINSON'S**

**Dr. Abdul Qayyum Rana, MD, FRCPC**  
**Neurologist**  
**Toronto, Canada**

**Bengali/ বাংলা**

11 ১১

*"Those who fight Parkinson's with  
knowledge always find solutions"*  
- Dr. Rana

## কি কি মানসিক অস্থিরতা পারকিনসন'স রোগের সাথে সম্পৃক্ত?

পারকিনসন'স রোগ একটি চলমান রোগ যা আস্তে আস্তে অগ্রসর হয়। এই রোগের কিছু উপসর্গ মানসিক অস্থিরতার কারণ হয়। এই রোগে আক্রান্ত রোগী মানসিক চাপ, স্মরণ শক্তি, কথা বলা, সন্দেহ ও অবাস্তব ছবি দেখতে পারে।

## পারকিনসন'স রোগীর কতটুকু মানসিক চাপ থাকতে পারে?

পারকিনসন'স রোগীর মানসিক চাপ সাধারণ ব্যাপার। ২৫% থেকে ৫০% রোগীর ক্ষেত্রে মানসিক চাপ খুব সহজে লক্ষণীয়।

## পারকিনসন'স রোগীর মানসিক চাপের উপসর্গ কি কি?

মানসিক চাপের উপসর্গগুলি কোন প্রকার পূর্ব সংকেত নাই এবং কোন সঠিক চিকিৎসা ব্যবস্থাও নাই।

রোগীকে মানসিক চাপের অস্থিরতা ডাক্তারকে বলতে হবে। মানসিক চাপের কিছু কিছু উপসর্গ হচ্ছে- দুঃখ অনুভব করা, কোন কিছুতেই আগ্রহ নাই, নিজেকে অপদার্থ, অপরাধী, দুর্বল ভাবা। ক্ষুধা না লাগা, ওজন কমে যাওয়া, ঘুম না হওয়া এবং হাসিখুশী না থাকাও লক্ষণীয়।

## মানসিক চাপের কারণ কি?

মানসিক চাপের অনেকগুলি কারণ থাকতে পারে- তার মধ্যে বংশগত মানসিক চাপের কারণ, বার্ষিক জনিত কারণ, জীবনে বিভিন্ন সমস্যা এবং অতিরিক্ত চিন্তাভাবনা। পারকিনসন'স সাধারণত বৃদ্ধ লোকদেরকেই আক্রান্ত করে বেশী এবং মানসিক চাপের সম্ভাবনাও বেশী।

মস্তিষ্কে তৈরী নির্দিষ্ট রাসায়নিক পদার্থ Serotonin and Norepinephrine মানসিক চাপের সাথে জড়িত।

## কিভাবে মানসিক চাপ থেকে বিরত থাকবেন?

মানসিক চাপের কারণ হতে পারে এমন অবস্থা থেকে নিজেকে দূরে রাখবেন। এমন কিছু করবেন যা আপনাকে হাসিখুশীভাবে থাকতে সহায়ক হয়। আপনার মানসিক চাপ যদি এমন হয় যে একটার পর একটা আসতে থাকে এক্ষেত্রে অন্যদেরকেও এব্যাপারে অবহিত করবেন।

এমনভাবে চলবেন যেন মানসিক চাপ কম থাকে। রীতিমত ব্যায়াম মানসিক চাপ কমাতে বড় সহায়ক। তাছাড়া ব্যায়াম পারকিনসন'স রোগের উপসর্গগুলি কমাতেও সাহায্য করে। সূরা/ মদ ও মদ জাতীয় পানীয় সেবন থেকে বিরত থাকতে হবে। মানসিক চাপের ডাক্তারী চিকিৎসা দীর্ঘ সময় প্রয়োজন। মানসিক চাপের প্রতিষেধক হিসাবে অনেক ঔষধ আছে, এ ব্যাপারে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ প্রয়োজন।

## কিভাবে আমি স্মৃতিশক্তি ও স্মরণশক্তি ঠিক রাখব?

স্মৃতিশক্তি ও স্মরণশক্তি কমে যাওয়ার সাথে পারকিনসন'স রোগের সম্পর্ক আছে। উপরে উল্লেখিত ২টি সমস্যা সমাধানে আগে থেকেই পরিকল্পনা থাকতে হবে। কোন কিছু মনে রাখতে হলে আপনাকে চেষ্টা করতে হবে এবং মনযোগী হতে হবে এবং মস্তিষ্কে ধারণ করে রাখতে হবে যে এই বিশেষ জিনিসগুলি আপনার প্রয়োজন। কোন কিছু মনে করার জন্য খুব বেশী চিন্তা করবেন না।

সব সময় হ্যাঁ বোধক চিন্তা করবেন। যদি মনে করেন কোন সময় আপনার কম স্মরণশক্তি ছিল তাহলে আপনি সবকিছু সহজেই ভুলে যাবেন। আপনি একটা সুন্দর উপযোগী নোট বুক রাখতে পারেন যেন ভুলে যাওয়ার মত জিনিসগুলি লিখে রাখতে পারেন। আপনি একটা রুটিন করে নিবেন যা অত্যন্ত দরকারী। আপনার ব্যবহারের জিনিসগুলি গুছিয়ে রাখবেন যাতে প্রয়োজনে সহজভাবে পাইতে পারেন।

সব ব্যাপারে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করবেন।

## সন্দেহ ও (Hallucinations) অবাস্তব জিনিস দেখলে কি করব?

পারকিনসন রোগের কিছু ঔষধের পার্শ্বক্রিয়া হিসাবে অবাস্তব জিনিস দেখতে পারেন। সুতরাং আপনি ডাক্তারের সাথে এ ব্যাপারে আলোচনা করবেন। ডাক্তার আপনার ঔষধের মাত্রা পরিবর্তন করে উক্ত পার্শ্বক্রিয়া কমাতে সাহায্য করবেন।

অবাস্তব জিনিস দেখা সাধারণত বেশী হয় যদি কোন অপরিচিত জায়গায় অবস্থান করেন। আর তাই সবসময় চেষ্টা করবেন যে একটা পরিচিত জায়গায় অবস্থান করেন। কোন কিছুর ছায়াকেও অবাস্তব জিনিস হিসাবে দেখতে পারেন। আর তাই রাতে আলো জ্বালিয়ে রাখলে এই সমস্যা অনেক কমে যাবে। পর্যাপ্ত পানি ও পুষ্টি জাতীয় খাবার আপনাকে রাতের ভাল ঘুমের সাহায্য করবে।

আপনি যদি রোগীর সেবাদান কারী হন- তাহলে মনে রাখবেন অবাস্তব কিছু দেখা পারকিনসন'স রোগীদের একটা সাধারণ সমস্যা। আর তাই এই ব্যাপারে রোগীর সাথে বাড়াবাড়ি করবেন না। রোগী যদি মারমুখী হয়, তাহলে অন্য কারও সাহায্য নিতে পারেন। প্রয়োজনে ৯১১ কল করতে পারেন (Canada'য় অবস্থান করলে)।