

প্যানিক আয়ত্তে আনা

2017 সালের আগস্ট মাসে আপডেট করা হয়েছে



আমাদের পরিচর্যায় গর্বিত

সূচনা

এই ম্যানুয়ালটি আপনাকে আপনার প্যানিক অ্যাটাক [ভীতির আবেশ] কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। এই ম্যানুয়ালের শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত ক্রমানুসারে প্রতিটি সেকশন পাঠ করে কাজ করা অপরিহার্য। এছাড়া, একটি নতুন সেকশনে যাওয়ার সময়, পূর্ববর্তী সব সেকশন পুনরায় পড়লে উপকার হবে, এতে আপনি ম্যানুয়ালটির উপাদানগুলোর সাথে খুব পরিচিত হবেন।

প্যানিক অ্যাটাক কাটিয়ে উঠতে কঠোর পরিশ্রম এবং অধ্যবসায়ের প্রয়োজন। আপনি করণীয় কাজে যত বেশি পরিশ্রম করবেন, আপনি তত বেশি ভালো হয়ে উঠার সম্ভাবনা সৃষ্টি হবে, যা আপনার সমস্ত প্রচেষ্টাকে সার্থক করে তুলবে। কিন্তু এর মানে এই নয় যে, আপনাকে প্রথমবারেই সবকিছু ঠিকঠাক করতে হবে। প্রক্রিয়াটির একটি স্বাভাবিক অংশ হলো বাধা এবং আপনার বোঝার জন্য সেগুলো ব্যবহার করার চেষ্টা করুন।

এই ম্যানুয়ালটি আপনি একা নিজে নিজে ব্যবহার করার জন্য বা একজন থেরাপিস্টের সহায়তায় ব্যবহার করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। আপনি যদি নিজে নিজে এটি করতে চেষ্টা করে আপনার কাঙ্ক্ষিত অগ্রগতি অর্জন করতে পারেন, তবে আপনার জিপির সাথে কথা বলে দেখুন, তারা আপনাকে একজন কগনেটিভ থেরাপিস্টের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারেন কিনা। এই কগনেটিভ থেরাপিস্ট আপনাকে ম্যানুয়ালটির সেকশনগুলোর মাধ্যমে গাইড করবেন।

সূচিপত্র

পৃষ্ঠা 3	সেকশন 1	অ্যাংজাইটি ও প্যানিক
পৃষ্ঠা 12	সেকশন 2	চিন্তা ও প্যানিক অ্যাটাক
পৃষ্ঠা 20	সেকশন 3	চিত্তবিক্ষেপ করার কৌশল
পৃষ্ঠা 21	সেকশন 4	নিয়ন্ত্রিত শ্বাসপ্রশ্বাস
পৃষ্ঠা 24	সেকশন 5	চ্যালেঞ্জিং নিরাপত্তা আচরণ এবং এড়িয়ে যাওয়া
পৃষ্ঠা 31	সেকশন 6	চূড়ান্ত নোট

সেকশন 1: অ্যাংজাইটি ও প্যানিক

প্যানিক অ্যাটাক নিয়ে যদি আপনার কিছু সমস্যা হয়, তাহলে ঐ অ্যাংজাইটি ভুলে যাওয়া সহজ, যা নার্ভাস হওয়ার মৃদু অনুভূতি থেকে শুরু করে ভয়ানক নিছক আতঙ্কের মতো হতে পারে - এটা মানব জীবনে লব্ধ অভিজ্ঞতার একটা স্বাভাবিক দিক - এবং অপরিহার্য - দিক। যদিও অ্যাংজাইটি অনুভব করা ক্ষতিকারক নয়, তবে বিপদের প্রতি আপনার দৃষ্টি আকর্ষণ করার জন্য এটি অপ্রীতিকর অর্থে বোঝানো হয়েছে। যদি এটি এতটা অপ্রীতিকর না হতো, তাহলে আমরা বিপদ এড়াতে কম অনুপ্রাণিত হতাম এবং নিজেদেরকে অনেক বেশি ঝুঁকিতে ফেলতাম।

এটি আরও ভালভাবে বোঝার জন্য, কল্পনা করুন যে, আপনি একটি অরক্ষিত খাড়া পাহাড়ের প্রান্তে দাঁড়িয়ে আছেন। আমাদের বেশিরভাগই খাড়া পাহাড় থেকে নিচের দিকে তাকিয়ে কিছুটা উদ্ভিন্ন বোধ করবেন, বিশেষ করে যদি আমাদের পড়ে যাওয়া থেকে রক্ষা করতে কোনও বাধা না থাকে। এটা সম্ভবত যে, উদ্বেগের অনুভূতি আমাদের অনেককে প্রান্ত থেকে সরে যেতে অনুপ্রাণিত করবে অথবা আমরা যদি সরে না যাওয়ার সিদ্ধান্ত নেই, তবে চরম সতর্কতা অবলম্বন করব।

তবুও উদ্বেগের অনুভূতি আমাদের শরীরের প্রাকৃতিক অ্যালার্ম সিস্টেমের চেয়ে বেশি। এছাড়া এটি বিপদ মোকাবেলায় সাড়া দিতে আমাদের শরীরকে সচল করে, যা ফাইট-অর-ফ্লাইট প্রতিক্রিয়া হিসাবে পরিচিত। সুতরাং আমরা যখন উদ্ভিন্ন হই, তখন যা ঘটে তার একটি অংশ হলো এই যে, আমাদের শরীর শারীরিক হুমকির মুখে দ্রুত এবং স্পষ্টভাবে প্রতিক্রিয়া জানাতে স্বয়ংক্রিয়ভাবে খাপ-খাইয়ে নেয়। এক্ষেত্রে যা ঘটে, তার মধ্যে কয়েকটি হল:

- আমাদের মন সতর্ক হয়ে যায় এবং হুমকির দিকে মনোনিবেশ করে।
- এই পর্যায়ে আমাদের হৃদস্পন্দনের গতি বেড়ে যায় এবং রক্তচাপ বেড়ে যায়, এ সময় আমাদেরকে অ্যাকশন নিতে প্রস্তুত হওয়ার জন্য রক্ত পেশীতে সঞ্চালিত হয়ে পেশীকে প্রসারিত করে তোলে।
- আমরা আমাদের শরীরের তাপমাত্রা বজায় রাখার জন্য ঘামতে শুরু করি।
- তখন আমরা আরও দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে শুরু করি, আমাদের ফুসফুসে প্রবাহিত বায়ুপথ এবং আমাদের নাকের ছিদ্র আরও প্রশস্ত হয়, যাতে বাতাস আরও দ্রুত প্রবেশ করতে পারে।
- আমাদেরকে দ্রুত শক্তি প্রদানের জন্য আমাদের লিভার সুগার [চিনি] ছেড়ে দেয়।
- এমতাবস্থায় হরমোন নিঃসৃত হয়, বিশেষ করে অ্যাড্রেনালিন।
- সম্ভাব্য আঘাতের জন্য প্রস্তুতি হিসাবে আমাদের শরীরে রক্ত জমাট বাঁধার ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।
- অপ্রয়োজনীয় প্রক্রিয়া যেমন হজম শক্তি এবং মুখে লালা উৎপাদনের গতি ধীর হয়ে যায়, যার ফলে মুখ শুষ্ক হয়ে যায়, আমাদের পেটে নার্ভাস ভাব অনুভূত হয় এবং কখনও কখনও বমি বমি ভাব হয়।
- মলদ্বার এবং মূত্রাশয়ের পেশী শিথিল হয়।
- চোখের পুতলি প্রসারিত হয়ে যায়, যার ফলে দৃষ্টি ব্যাপসা হয়।
- শরীরের কোনো কোনো অংশে বিনবিন অনুভূতি সৃষ্টি হয়।

আমাদের এই আশু শারীরিক বিপদে দ্রুত প্রতিক্রিয়া জানাতে সাহায্য করতে স্বল্প সময়ের জন্য ফাইট-অর-ফ্লাইট প্রতিক্রিয়া খুব উপকারী হয়। তবে দীর্ঘমেয়াদে চলমান বিপদের সম্মুখীন হলে, এই প্রতিক্রিয়া কম কাজে লাগে। এছাড়া বিপদের মধ্যে যখন কোনো ধরণের শারীরিক হুমকি অন্তর্ভুক্ত থাকে না, তখন ফাইট-অর-ফ্লাইট প্রতিক্রিয়া মোটেও সহায়ক নয়।

জীবন-সংহারি বিপদে সাড়া দেওয়ার জন্য শারীরিকভাবে প্রাধান্য দিয়ে, উদাহরণস্বরূপ, বিপদ যখন এমন হয় যে আপনি হয়তো সামাজিক পরিস্থিতিতে অস্বস্তি বোধ করছেন, পার্টনারের সাথে সম্পর্কের সমস্যায় ভুগছেন বা আপনি আপনার মর্টগেজ পরিশোধ করতে পারবেন না, তখন এটি সাহায্য করে না। যাইহোক, যেহেতু ফাইট-অর-ফ্লাইট প্রতিক্রিয়া সুদূর অতীতে কার্যকর ছিল - যখন মানুষকে সর্বদা শারীরিক বিপদকে মোকাবিলা করতে হয়েছিল, এই প্রতিক্রিয়া এখনও আমাদের শারীরিক গঠন বিন্যাসের একটি স্বয়ংক্রিয় অংশ।

আরেকটি সমস্যা হলো যে, আমরা মাঝে মাঝে ক্ষতি করে না - এমন ঘটনাগুলোকেও বিপজ্জনক হিসাবে ব্যাখ্যা করি, যার ফলে অহেতুক উদ্বেগ সৃষ্টি হয়। আমরা যখন প্যানিক অ্যাটাক অনুভব করি, তখন ঠিক এটিই ঘটে। যখন আমরা প্যানিক করি, তখন আমরা তা করি, কারণ আমরা দুশ্চিন্তার লক্ষণগুলোকে বিপজ্জনক হিসেবে ব্যাখ্যা করি। উদাহরণস্বরূপ, একজন মানুষ যিনি ভয় পান যে তার হাট অ্যাটাক হতে পারে, তিনি ভাবতে পারেন যে, তার বুক ধড়ফড় (দুশ্চিন্তার একটি স্বাভাবিক লক্ষণ) হচ্ছে হাট অ্যাটাকের শুরু। যদি সে এটা ভাবতে থাকে, তাহলে সে বোধগম্যভাবে আরও বেশি দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়বে এবং তার হৃৎপিণ্ড আরও দ্রুত গতিতে স্পন্দিত হতে থাকবে। প্যানিক অ্যাটাকগুলো, যা পরবর্তী বিভাগে আরও বিস্তারিতভাবে ব্যাখ্যা করা হবে, সাধারণত অ্যাংজাইটির ক্ষতিহীন কিন্তু অস্বস্তিকর লক্ষণের বিপর্যয়মূলক ব্যাখ্যার কারণে আসে।

সংক্ষেপে, এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে, অ্যাংজাইটি হলো জীবনযাপনের একটি স্বাভাবিক, ক্ষতিহীন এবং অপরিহার্য দিক। তবে অ্যাংজাইটি একটি সমস্যা হিসাবে দেখা দেয়, যখন এটি এমন পরিস্থিতিতে ঘটে, যে পরিস্থিতিতে কোনো প্রকৃত বিপদ থাকে না। এটি ঘটে, যখন আমরা ক্ষতিহীন পরিস্থিতিতে বিপজ্জনক হিসাবে ব্যাখ্যা করি এবং এর সবচেয়ে চরম উদাহরণ হল প্যানিক অ্যাটাক। সৌভাগ্যবশত, প্যানিক অ্যাটাক কাটিয়ে ওঠা সম্ভব। যে পদক্ষেপের মধ্যে প্যানিক বা ভীতি কাটিয়ে উঠার উপদান রয়েছে, তার অন্তর্ভুক্ত বিষয় হলো, আপনি যখন প্যানিক হয়ে পড়বেন, তখন ঠিক কী ঘটেছে - তা বোঝার চেষ্টা করবেন, আপনার মনে প্যানিক সৃষ্টি করে - এমন বিপর্যয়মূলক চিন্তাভাবনা পরিবর্তন করতে শিখবেন এবং আপনার আত্মবিশ্বাস বাড়ার সাথে সাথে ধীরে ধীরে আপনার প্যানিক সৃষ্টি হওয়ার পরিস্থিতিতে মোকাবেলা করুন।

আপনাকে এই কাজ করতে সাহায্য করার জন্য এই পুস্তিকাটি ডিজাইন করা হয়েছে।

প্যানিক অ্যাটাক [আতংকে আক্রান্ত] বলতে কী বুঝায়?

আপনার যা হয়েছে তা প্যানিক অ্যাটাক কি না, তা আপনি কীভাবে বুঝবেন? প্যানিক অ্যাটাকের চারটি বৈশিষ্ট্য আছে:

- প্যানিক অ্যাটাকের সময় মানুষ তীব্র ভয় বা আতঙ্ক অনুভব করে;
- প্রায়ই সামান্য সতর্কতা দিয়ে এই আক্রমণ হঠাৎ আসে;
- খুব তীব্র অনুভূতি তুলনামূলকভাবে দ্রুত চলে যায়, প্রায়ই পাঁচ বা দশ মিনিটের মধ্যে (যদিও এটি ঘটলে এটির মতো অনুভব নাও হতে পারে এবং লোকজন সাধারণত পরে দীর্ঘ সময়ের জন্য খুব নিশ্চিন্ত থাকে এবং অস্থিরতা বোধ করে); এবং
- প্যানিক অ্যাটাকের সময় লোকজন মনে করে যে, সত্যিই ভয়ানক কিছু ঘটতে চলেছে, বা ইতিমধ্যেই ঘটা শুরু হয়ে গেছে। প্রায়ই আমরা মনে করি যে, আমাদের হার্ট অ্যাটাক হচ্ছে, দম বন্ধ হয়ে যাচ্ছে, বমি হয়ে যাচ্ছে, অজ্ঞান হয়ে যাচ্ছি, পাগল হয়ে যাচ্ছি, নিজেদেরকে বোকা বানিয়ে ফেলছি বা আমাদের প্রস্রাব বা পায়খানার নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলছি।

প্যানিক অ্যাটাক অতি সাধারণ ঘটনা: প্রতি দশজনের মধ্যে একজন তাদের জীবনে অন্তত একটি প্যানিক অ্যাটাক অনুভব করে থাকেন। কিছু কিছু মানুষের ক্ষেত্রে প্যানিক হচ্ছে তাদের চলমান সমস্যা। এক্ষেত্রে তাদের হয়তো একজন মনোবিজ্ঞানী, জিপি বা থেরাপিস্টের সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে। এটি ঘটে, কারণ প্যানিকের প্রতি আমাদের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া প্রায়ই পরিস্থিতিকে আরও খারাপ করে তোলে। সৌভাগ্যবশত, কিছু নির্দেশিকা অনুসরণ করে মানুষ সাধারণত প্যানিক অ্যাটাক কাটিয়ে উঠতে উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি লাভ করতে সক্ষম হয়। আতংকের চক্রটি ঠিক কীভাবে চালিত হয়, তা বোঝার সাথে সাথে সুস্থ হওয়ার এই প্রক্রিয়াটি শুরু হয়।

লক্ষণ, চিন্তাভাবনা ও আচরণ

প্যানিকের সাথে সম্পর্কিত সাধারণ লক্ষণ, চিন্তাভাবনা এবং আচরণের একটি তালিকা নিচের বাম কলামে পাবেন। এখন আপনার সাম্প্রতিক প্যানিক অ্যাটাক সম্পর্কে চিন্তা করুন এবং আপনার জন্য প্রযোজ্য বাস্তবায়নে টিক চিহ্ন দিন। আপনি যদি আপনার মধ্যে এমন কোনো উপসর্গ, চিন্তাভাবনা বা আচরণ অনুভব করেন - যা নিচে তালিকাভুক্ত নয়, তাহলে সেগুলো প্রদত্ত খালি স্থানে লিখুন।

প্যানিকের সাধারণ [কমন] শারীরিক লক্ষণ

বুক ধড়ফড়	
অজ্ঞান এবং মাথা ঘোরা অনুভব করা	
শ্বাসকষ্ট অনুভব করা।	
অসুস্থ বোধ করা বা বমি বমি ভাব হওয়া।	
তাড়াছড়া করে টয়লেটে যাওয়ার প্রয়োজন অনুভব করা।	
শরীরে গরম অনুভূত হওয়া, যার ফলে মুখ রক্তাভ হয়ে যায়।	
আপনার আঙ্গুলের ডগা বা পায়ের আঙ্গুলে অসাড়তা বা ঝিনঝিন অনুভূতি অনুভব করা।	
আপনার পরিবেশ থেকে বিচ্ছিন্ন বোধ করা, যেন আপনি সত্যিই সেখানে নেই, বা আপনার পরিবেশ কিছুটা আলাদা বা অদ্ভুত লাগা।	
যেমে যাওয়া, বিশেষ করে আপনার হাতের তালুতে, আপনার বগলে এবং/অথবা আপনার ক্রতে।	
কাঁপুনি অনুভব করা আপনার পক্ষে দুর্বলতা অনুভব করা।	
দৃষ্টিগত পরিবর্তন।	
অন্য কোনো শারীরিক লক্ষণ:	

ভাবনা

আমি হাট অ্যাটাক হয়ে যাচ্ছে।	
আমি অবশ হয়ে পড়ে যাচ্ছি বা অজ্ঞান হয়ে যাচ্ছি।	
আমার শ্বাসরোধ হয়ে যাচ্ছে/শ্বাস নিতে কষ্ট হচ্ছে।	
আমি আমার প্রস্রাব বা পায়খানার নিয়ন্ত্রণ হারাতে চলেছি।	
আমার দম বন্ধ হয়ে আমি মারা যাচ্ছি।	
আমি স্বাভাবিক নই, আমি 'পাগল' হয়ে যাচ্ছি।	
আমি প্রায় বমি করতে যাচ্ছি।	
আমি নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে পাগললামীর মতো কিছু করতে যাচ্ছি।	
আমি অন্যদের সামনে নিজেকে নিজে বিব্রত করতে যাচ্ছি।	
আমাকে পালাতে হবে।	
অন্য কোনো ভীতিকর চিন্তা:	
অন্য কোনো শারীরিক লক্ষণ:	

আচরণ

পরিস্থিতি থেকে বাঁচতে এবং নিরাপদ জায়গায় ফিরে যাওয়ার জন্য একটি বিশাল শক্তি প্রয়োজন।	
প্যানিক অ্যাটাকের সাথে সংযুক্ত স্থান অথবা পরিস্থিতি আমি পরিহার করতে চাই।	
বসে থাকা বা কোনো কিছু ধরে রাখা।	
প্যানিক অ্যাটাকের সাথে যুক্ত স্থান বা পরিস্থিতিতে কাউকে আপনার সাথে নিয়ে যাওয়া।	
প্যানিক অ্যাটাকের ঝুঁকি কমাতে অন্য কোনো পদক্ষেপ নেওয়া যায় কি না:	
আপনি উপরে যে যে বাক্সে টিক চিহ্ন দিয়েছেন, সে সব ক্ষেত্রের এমন ভয়ঙ্কর চিন্তাগুলোকে প্রতিরোধ করতে নিযুক্ত যে কোনও আচরণ:	

কোনো ব্যক্তির একবার প্যানিক অ্যাটাক হয়ে গেলে, তিনি প্রায়ই অন্য একটি অ্যাটাক হওয়ার ভয়ে থাকেন। প্রকৃতপক্ষে, একটি প্যানিক অ্যাটাক হয়ে গেলে মানুষ সাধারণত দুশ্চিন্তার স্বাভাবিক লক্ষণগুলোর প্রতি খুব সংবেদনশীল হয়ে যায়, যা মাঝে মাঝে আমরা সবাই অনুভব করি এবং এটি অন্য একটি প্যানিক অ্যাটাকে লক্ষণ বলে উদ্ভিগ্ন হই। এই উদ্বেগের ফলশ্রুতিতে আরও বেশি দুশ্চিন্তা দেখা দেয়, যার ফলে অন্য আরেকটি প্যানিক অ্যাটাক হতে পারে। অন্য কথায়, মানুষ একটি দুষ্ট চক্র আটকা পড়ে যায়, যেখানে ভীতসন্ত্রস্ত হওয়ার ভয় হয়, এর ফলে আবারো প্যানিক অ্যাটাক হওয়ার সম্ভাবনা বাড়িয়ে তুলতে পারে।

পরবর্তী সেকশনে আপনাকে একটি মডেলের সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া হবে, যেখানে একজন ব্রিটিশ মনোবিজ্ঞানী ডেভিড ক্লার্ক প্রণীত 'আমরা যখন আতংকগ্রস্থ [প্যানিক] হই, তখন কী হয়' - এই বিষয়টি ব্যাখ্যা করা হবে। তার মডেল প্যানিকের 'ভিশিয়াস সার্কেল মডেল [দুষ্টচক্রের মডেল]' নামে পরিচিত। ক্লার্ক লক্ষ্য করেছেন যে, মানুষ যখন ভীত হয়, তখন তারা তাদের দুশ্চিন্তার শারীরিক বা মানসিক লক্ষণগুলোকে এমনভাবে ব্যাখ্যা করে - যা তাদেরকে আরও বেশী দুশ্চিন্তাগ্রস্থ করে তোলে। পরবর্তী সেকশনে সম্প্রতি আপনি আপনার প্যানিক অ্যাটাকে আক্রান্ত হওয়া সম্পর্কে চিন্তা করবেন, যেক্ষেত্রে আপনি সংঘটিত ঘটনার অনুক্রম আরও ভালভাবে বুঝতে পারবেন। আপনি যখন আতংকিত হবেন, তখন সংঘটিত ঘটনার ব্যাপারে একটি কর্ম পরিকল্পনা করা প্রয়োজন, আর এই ক্ষেত্রে আপনি উপরে যে উপসর্গ এবং চিন্তার তালিকা প্রণয়ন করেছেন, সেই তালিকা আপনার কর্ম পরিকল্পনা প্রণয়নে সাহায্য করবে।

প্যানিকের দুষ্টচক্র

আসুন একটি উদাহরণ দিয়ে শুরু করা যাক: এমিলি একজন 25 বছর বয়সী নারী, যিনি প্যানিক অ্যাটাক নিয়ে সমস্যায় পড়েছেন। এক বছর আগে তিনি কেমব্রিজ এবং লন্ডনের মধ্যে চলাচলরত একটি জনাকীর্ণ ট্রেনে ছিলেন, তখন তিনি নিশ্চেষ্ট ও গরম অনুভব করেন। এ অবস্থায় তিনি বিব্রত বোধ করেন, কারণ তিনি মনে করেন যে তিনি হয়তো অজ্ঞান হয়ে যেতে পারেন বা অসুস্থ হতে পারেন, তাই তিনি ট্রেন থেকে পরবর্তী স্টেশনে নেমে পড়েন। এই ইঘটনার পর, তিনি লক্ষ্য করেন যে, তিনি জনবেষ্টিত স্থানে খুব দুশ্চিন্তাগ্রস্থ হয়ে পড়েন। সম্প্রতি এক জনাকীর্ণ সেমিনারে তিনি উদ্ভিগ্ন হয়ে পড়েন এবং তার বমি বমি ভাব শুরু হয়। তখন তিনি ভয় পেতে শুরু করেন এজন্য যে, তিনি ভাবেন তিনি হয়তো তার সকল সহকর্মীদের সামনে অজ্ঞান হয়ে যাবেন, তাই তাকে দ্রুত রুম ছেড়ে চলে যেতে হয়। এমিলি ঘামছিলেন, তিনি তার মাথা ঘোরা অনুভব করেন, তার হৃদপিণ্ড ধড়ফড় করছিল এবং তিনি ঘন ঘন শ্বাস নিচ্ছিল। তিনি একটি বাথরুমে গিয়ে তার মুখে কিছু পানি ছিটিয়ে দেন এবং তিনি দীর্ঘ শ্বাস নেওয়া নিশ্চিত করেন। তিনি নিশ্চিত যে, তিনি যদি সেই সময়ে বের হয়ে চলে না যেতেন, তবে তিনি অজ্ঞান হয়ে পড়তেন, এতে তার কর্মজীবনে বিপর্যয়কর ক্ষতি হতো। এমিলির ক্ষেত্রে এই ধরনের ঘটনা আরও বেশি বেশী করে ঘটছে।

এমিলির প্যানিক অ্যাটাক:

এমিলির প্যানিক অ্যাটাকে আক্রান্ত হওয়ার পিছনে এমন কিছু কারণ আছে বলে মনে হয়, যা তাকে কিছুটা দুশ্চিন্তাগ্রস্থ করে তোলে। বিশেষ করে, তিনি সামাজিক পরিবেশে দুশ্চিন্তাগ্রস্থ হয়ে পড়েন, যেখান থেকে তিনি সহজে সরে যেতে পারেন না। অন্যান্য কারণের মধ্যে রয়েছে স্বাভাবিক সংবেদনশীলতা, যেমন গরম বোধ করা - যা আমাদের মধ্যে অনেকেই খুব কমই লক্ষ্য করি। এছাড়া যেদিন এমিলি ভেবেছিলেন যে, তিনি অজ্ঞান হয়ে যাবেন, সেদিন থেকে তিনি আর ট্রেন উঠেননি।

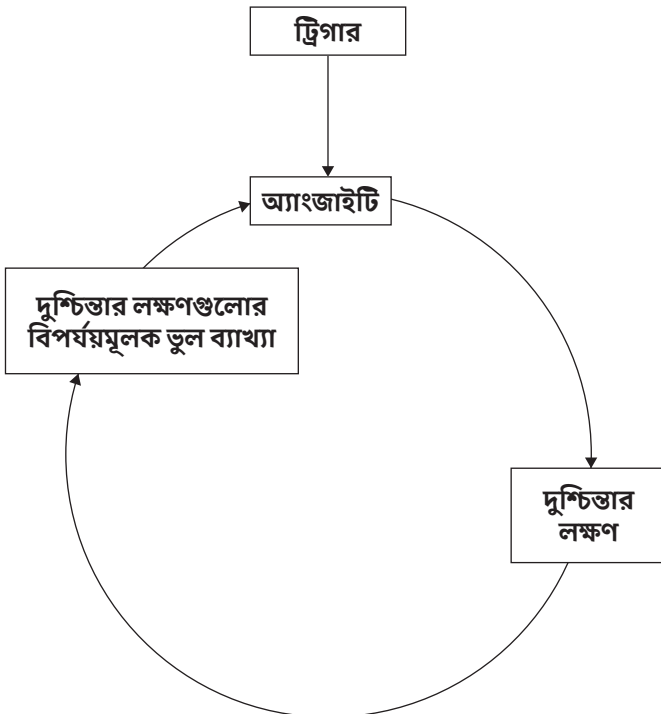
যখনই তিনি লক্ষ্য করেন যে, তিনি অস্বস্তি বোধ করতে শুরু করেছেন, তখনই তার মনে হয়েছে: "আমি যদি অজ্ঞান হয়ে যাই?" এই অনুভব তাকে অনেক বেশি দুশ্চিন্তাগ্রস্থ করে তোলে।

এমিলি যখন খুব দুশ্চিন্তাগ্রস্থ হতে শুরু করেন, তখন তিনি স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ঘামতে আরম্ভ করেন, তার হৃৎপিণ্ড আরও দ্রুত স্পন্দিত হতে থাকে, তার কিছুটা বমি বমি ভাব অনুভূত করে এবং তার মুখ শুকিয়ে যায়। তিনি আরও লক্ষ্য করেন যে, তার কম্পন শুরু হয় এবং তিনি তার দুশ্চিন্তা ছাড়া অন্য কোনো কিছুতে মনোনিবেশ করতে পারেন না। এমিলি শ্বাসকষ্ট অনুভব করেন এবং আরও দ্রুত শ্বাস নিতে শুরু করেন, যা তার অনুভূতিকে সবসময় খারাপ করে তোলে।

এমিলি এই লক্ষণগুলো অনুভব করার সাথে সাথে তাকে তিনি অজ্ঞান হওয়ার অনুভূতির সাথে যুক্ত হয়ে যান, তিনি নিশ্চিত হয়ে যান যে, তিনি অজ্ঞান হয়ে যাবেন। তার অজ্ঞান হয়ে যাবার কথা মনে হওয়ার সাথে সাথে তিনি আরও দুশ্চিন্তাগ্রস্থ হয়ে পড়েন, এর ফলে তার দুশ্চিন্তার লক্ষণগুলো আরও খারাপ থেকে খারাপতর হয়ে যায়।

এমিলির আতঙ্ক চক্র উদাহরণের এই পর্যায়ে, তিনি পরিস্থিতি থেকে রক্ষা পান। তাকে গভীরভাবে শ্বাস নিতে হয় এবং কিছু পানি পান করতে হয়। তার সুস্থ হতে প্রায় দশ মিনিট সময় লাগে, কিন্তু দিনের বাকি অংশে তিনি খুব বেশি শক্তিশীল ক্লান্ত অনুভব করেন। মজার ব্যাপার হলো, এমিলি কখনও অজ্ঞান হয়ে পড়েননি। তারপর থেকে, তিনি জনাকীর্ণ ট্রেন এবং অন্যান্য জায়গা এড়িয়ে চলেন।

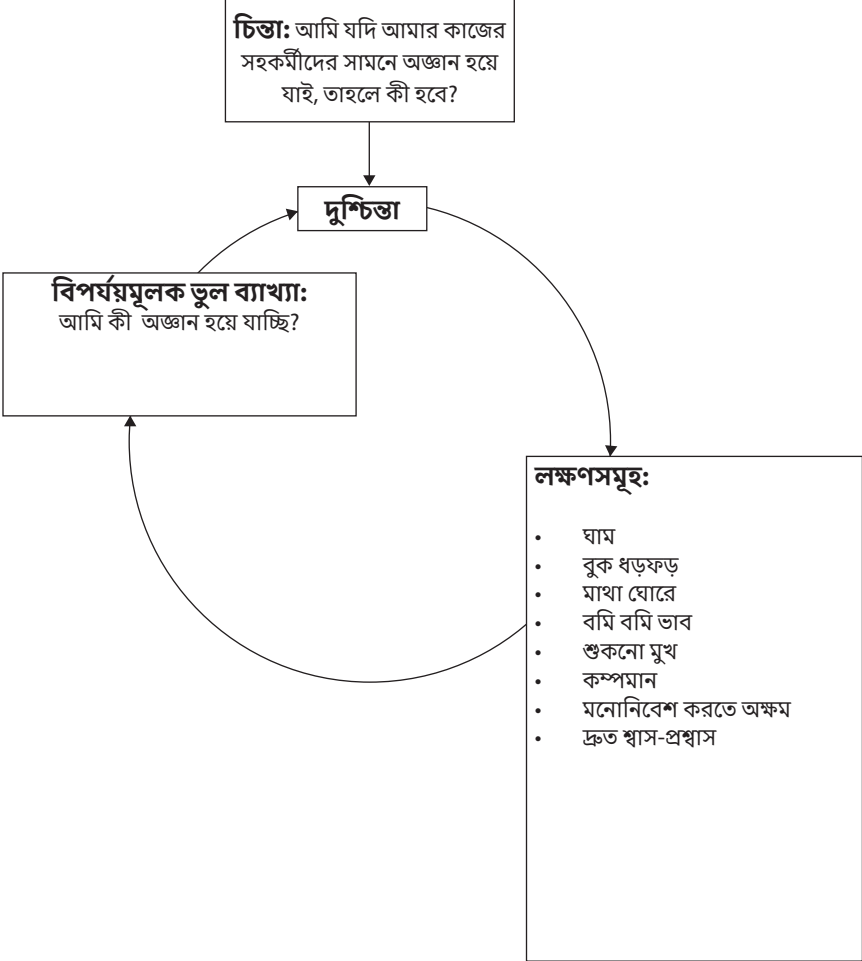
নিচের চিত্রটি ক্লার্কের প্যানিক মডেলের একটি দৃষ্টান্ত। কিছু কিছু ঘটনা দুই চক্র শুরু করতে দুশ্চিন্তা সৃষ্টি করে। দুশ্চিন্তার মধ্যে রয়েছে বিভিন্ন শারীরিক ও মানসিক উপসর্গ। এই লক্ষণগুলোকে এমনভাবে ভুলভাবে ব্যাখ্যা করা হয়, যা দুশ্চিন্তা আরো বাড়িয়ে দেয়, ফলে অবশ্যই শারীরিক এবং মানসিক উপসর্গগুলোকে আরও খারাপ করে তোলে।



এমিলির সাম্প্রতিক প্যানিক অ্যাটাক কীভাবে চিত্রিত হয়েছে তা নিচে দেখুন:

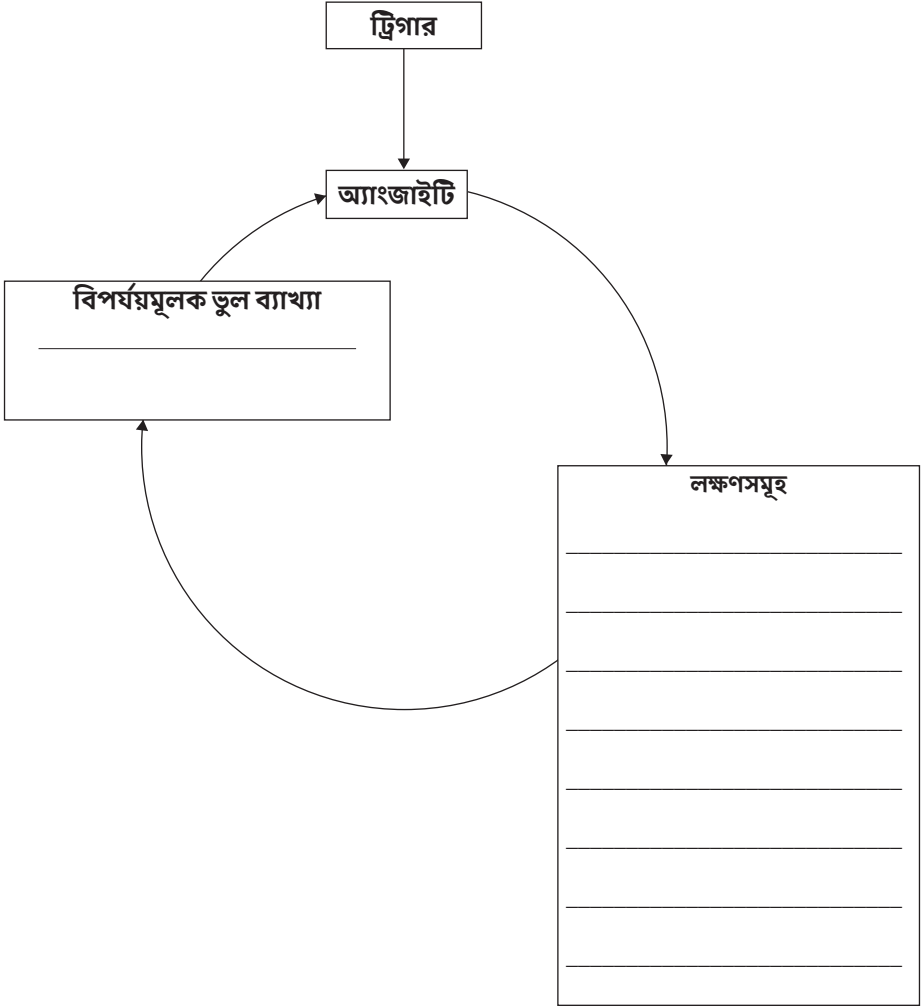
এমিলির প্যানিক চক্র

এমিলি একটি বিপর্যয়মূলক চিন্তা অনুভব করেছেন, যা তাকে দুশ্চিন্তাগ্রস্থ করে তোলে। তিনি তার দুশ্চিন্তার লক্ষণগুলোকে এমনভাবে ভুল ব্যাখ্যা করেছেন, যা তার ভয়কে নিশ্চিত করে দেয়, এবং এতে তিনি আরও বেশি দুশ্চিন্তাগ্রস্থ হয়ে পড়েন।



আপনার প্যানিক চক্র

এখন, আপনার প্যানিক অ্যাটাকের অতি সাম্প্রতিক বা প্রাণবন্ত উদাহরণ থেকে কর্ম পরিকল্পনা করার জন্য আপনাকে নিজের জন্য একই জিনিস করতে হবে। কেন এবং কীভাবে প্যানিক অ্যাটাক সৃষ্টি হয়, তা বুঝতে নীচের চিত্রটি ব্যবহার করুন। চক্রটি পূরণ করতে সাহায্য পাওয়ার জন্য আপনি পৃষ্ঠা 5-এর চেকলিস্ট নিয়ে পরামর্শ করতে পারেন।



এটি কী আপনার কাছে অর্থপূর্ণ হয়েছে? আপনি কী দেখতে পাচ্ছেন যে, কীভাবে আপনার চিন্তাভাবনা দুশ্চিন্তার অনুভূতিকে আরও খারাপ করে তুলেছে, যার ফলে আতঙ্ক সৃষ্টি হয়েছে?

সেকশন 2: চিন্তা এবং আতঙ্ক

আমাদের চিন্তাভাবনা আতঙ্ক সৃষ্টি করতে যে ভূমিকা পালন করে, তা পূর্ববর্তী সেকশনে প্রবর্তন করা হয়েছে। আমরা এই চিন্তাগুলোর বিপর্যয়কর ভুল ব্যাখ্যা করি তখন, যখন আমরা মনে করি যে, অস্বস্তিকর হলেও দুশ্চিন্তার ক্ষতিহীন উপসর্গগুলো আরও গুরুতর সমস্যার লক্ষণ। সাধারণত, আমরা দুশ্চিন্তার সবচেয়ে প্রকট যে লক্ষণগুলো অনুভব করি এবং আমরা যে লক্ষণগুলোর বিপর্যয়কর ভুল ব্যাখ্যা দেই - এই উভয়ের মধ্যে একটি যৌক্তিক সংযোগ রয়েছে। নিচের টেবিলটি বিবেচনা করুন, বাম কলামে দুশ্চিন্তার সাধারণ লক্ষণগুলোর তালিকা করে এবং ডান কলামে মানুষ যে সমস্ত লক্ষণগুলো সম্পর্কে সাধারণত ভুল ব্যাখ্যা করে - তার তালিকা।

বিপর্যয়মূলক ভুল ব্যাখ্যা

দুশ্চিন্তার লক্ষণীয় উপসর্গ	সম্ভাব্য বিপর্যয়মূলক ভুল ব্যাখ্যা
হৃদস্পন্দন, ধড়ফড় এবং বুকো ব্যথা।	আমার হার্ট অ্যাটাক হচ্ছে
শ্বাসকষ্ট	আমার দম বন্ধ হয়ে যাচ্ছে
মাথা ঘুরছে, অস্থির বা 'জেলি' পা [পা দুর্বল বা অবশ] অনুভব করছি।	আমি অবশ হয়ে পড়ে যাচ্ছি বা অজ্ঞান হয়ে যাচ্ছি।
অবশ এবং ঝিনঝিনি	আমার স্ট্রোক হতে যাচ্ছে।
চিন্তা ঘুরপাক খাচ্ছে।	আমি আমার চেতনা হারাতে যাচ্ছি।
বাপসা লাগছে।	আমি অন্ধ হয়ে যাচ্ছি।
অবাস্তব চিন্তা, একাগ্রতার অভাব বা মানসিক সংবেদনশীলতার অস্বাভাবিক।	আমি পাগল হয়ে যাচ্ছি বা আমার স্ট্রোক হতে চলেছে।
হঠাৎ টয়লেটে যাওয়ার তাগিদ।	আমি আমার প্রস্রাব বা পায়খানার নিয়ন্ত্রণ হারাতে চলেছি।

আমাদের যখন দুশ্চিন্তা সৃষ্টি হয়, তখন আমরা শারীরিক সংবেদনশীলতার জন্য অতিমাত্রায় সজাগ হয়ে উঠি এবং সেগুলোকে আরও বেশি ফোকাস করতে শুরু করি। তবে আপনি যত বেশি আপনার শারীরিক উপসর্গগুলোতে মনোনিবেশ করবেন, তত বেশি তীব্র অনুভূতি অনুভব করতে শুরু করবেন। এটি আপনার আতঙ্ক চক্রতে পুষ্টি যোগাবে এবং আপনার বিপর্যয়কর ভুল ব্যাখ্যাকে সমর্থন করবে।

আপনি জানেন যে, এই ব্যাখ্যাগুলোর সমস্যা হল যে, এগুলো আরও অ্যাংজাইটির দিকে নিয়ে যায়। উদাহরণস্বরূপ, কেউ যদি বিশ্বাস করেন যে, তার হার্ট অ্যাটাক হতে যাচ্ছে, তবে তিনি আরও বেশি দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে উঠবেন এবং দুশ্চিন্তার এই লক্ষণগুলো, তার হার্ট অ্যাটাক হওয়ার ধারণাকে নিশ্চিত করতে পারে। অন্যান্য ভুল ব্যাখ্যার ক্ষেত্রেও একই কথা প্রযোজ্য।

এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে, এই বিপর্যয়কর ভুল ব্যাখ্যা চক্রটিকে চালিত করে। আপনি যদি বুঝতে পারেন যে, দুশ্চিন্তার এই অস্বস্তিকর লক্ষণগুলো প্রায় ক্ষেত্রেই ক্ষতিকারক নয়, তবে চক্রটি বেড়ে যাওয়ার কোনো কারণ নেই, এবং তখন দুশ্চিন্তা আর আতঙ্কে পরিণত হয় না। এখন প্রশ্ন হলো, তাহলে আমরা কীভাবে এই ভুল ব্যাখ্যাকে চ্যালেঞ্জ করব? শুরু করার জন্য একটি ভাল জায়গা হলো এই যে, এই সমস্ত সাধারণ মানের অনেকগুলো ভয় সম্পর্কে কিছু তথ্য বিবেচনা করুন।

হার্ট অ্যাটাক হওয়ার ভয়

আমরা ইতোমধ্যেই উল্লেখ করেছি যে, আতঙ্কের কিছু কিছু লক্ষণ, বিশেষ করে বুকের ব্যথা, যা হার্ট অ্যাটাকের সময় অনুভূত হয়। তাই এটা বোধগম্য যে, একজন ব্যক্তি যার প্যানিক অ্যাটাক হচ্ছে, তিনি মনে করতে পারেন যে, তার আসলে হার্ট অ্যাটাক হয়েছে। এটা মনে রাখা উচিত যে, অল্পবয়সী মহিলাদের মধ্যে হৃদরোগ খুবই বিরল, তবে তাদের প্যানিক রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। আপনি যদি বারবার বুকে ব্যথা অনুভব করেন, তাহলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনাকে আপনার ডাক্তারের কাছে যেতে হবে। তবে, আপনার ডাক্তার যদি ইতোমধ্যে আপনার কোনো হার্টের সমস্যা নেই বলে জানিয়ে দেন, এবং তিনি যদি বলেন যে, আপনি যা অনুভব করেছেন, তা হল প্যানিক অ্যাটাক, তাহলে পরের বার আপনি যখন আপনার হার্ট নিয়ে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হবেন, তখন নিজেকে নিজে প্রশ্ন করবেন, “আমি যখন শেষবার এইভাবে অনুভব করেছি? তখন কি আমার হার্ট অ্যাটাক হয়েছিল?” যদি তা না হয়ে থাকে, তবে এবার অন্যরকমভাবে ভাবার কারণ নেই কেন?

পাগল হয়ে যাওয়ার ভয়

প্রায়ই যখন মানুষের প্যানিক অ্যাটাক হয়, তখন তারা মনে করে যে, তারা বাস্তবতার সাথে যোগাযোগ হারাতে শুরু করেছে এবং পাগল হয়ে যাচ্ছে। স্বাভাবিকভাবেই এই চিন্তা যে কাউকে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত করে তুলবে এবং তাই চক্রটি চলমান থাকে। এক্ষেত্রে আতঙ্ক এবং গুরুতর মানসিক অসুস্থতার মধ্যে যে পার্থক্য আছে, তা নোট করা উচিত। প্যানিক অ্যাটাক এবং অন্যান্য দুশ্চিন্তাজনিত সমস্যাগুলো খুব সাধারণ এবং সচরাচরভাবে মানুষের স্বাভাবিক অভিজ্ঞতার প্রেক্ষাপটে এটি ঘটে, সিজোফ্রেনিয়া বা বাইপোলার ডিসঅর্ডারের মতো গুরুতর মানসিক অসুস্থতা বিরল। এই মানসিক রোগ দুটোর কোনটিই প্যানিক অ্যাটাক থেকে সৃষ্টি হয় না। আতঙ্কিত ব্যক্তিদের গুরুতর কোনো মানসিক রোগ হওয়ার সম্ভাবনা অন্য কারও চেয়ে বেশি নয়।

অজ্ঞান হয়ে যাওয়ার ভয়

প্যানিক অ্যাটাকের সময় মানুষ অজ্ঞান হয়ে যাবে বলে যে আশংকা করে, তা খুব স্বাভাবিক। মানুষের রক্তচাপ খুব কম গেলে, তাদের মস্তিষ্কে পর্যাপ্ত অক্সিজেন পৌঁছায় না, তাই মানুষ অজ্ঞান হয়ে যায়। অজ্ঞান হওয়ার সবচেয়ে সুস্পষ্ট পরিণতি হলো আপনি পড়ে যাবেন। আমরা শুয়ে পড়লে আপনার হৃদপিণ্ড [হাট] মস্তিষ্কের সমান স্তরে অবস্থান করে, তাই হাটে আর রক্ত পাম্প করতে হয় না। এছাড়াও, আপনার পেশীগুলো শিথিল হয়ে আপনার মস্তিষ্কের জন্য রক্ত সরবরাহ করে। ফলস্বরূপ, আপনার রক্তচাপ দ্রুত বৃদ্ধি পায় এবং আপনি দ্রুত সুস্থ হয়ে উঠেন। অজ্ঞান হয়ে যাওয়া হলো আপনার শরীর আপনাকে ক্ষতি থেকে রক্ষা করার আরেকটি উপায়।

এবার, প্যানিক অ্যাটাকের সময় কী ঘটে তা নিয়ে ভাবুন: আমরা দুশ্চিন্তাগ্রস্থ হয়ে পড়ার সাথে সাথে আমাদের হৃৎপিণ্ড স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক দ্রুত স্পন্দিত হয় এবং আমাদের রক্তচাপ বেড়ে যায়। আমরা অজ্ঞান হবার পর যা ঘটে, এটি তার ঠিক বিপরীত। আপনি আতঙ্কিত হওয়ার সময় অজ্ঞান হয়ে যেতে পারেন -এই চিন্তা করা একদম কমন [সাধারণ], তবে এরূপ ঘটনা ঘটে না।

এই নিয়মের একটি ব্যতিক্রম আছে, আর তা হলো - এমন মানুষের ক্ষেত্রে এরূপ ঘটনা ঘটে, যাদের আমরা ব্লাড ইনজুরি ফোবিয়া বলি [রক্ত দেখে অজ্ঞান হয়ে যাওয়া]। এই সমস্ত মানুষ রক্ত, আঘাত, সূঁচ এবং অস্ত্রোপচারের চরম ভয় পায়। বেশিরভাগ মানুষ এই সমস্ত বিষয়ে ভীত থাকে, কিন্তু ফোবিয়া [ভীতি] হলো স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক বেশি চরম ভয়। এই ধরনের ফোবিয়ায় আক্রান্ত মানুষ যখন তাদের ভয়ের মুখোমুখি হয়, তখন অন্যদের প্রতি আলাদাভাবে প্রতিক্রিয়া দেখায়, তখন তাদের রক্তচাপ কমে যায়। এটি সম্ভবত ঘটে, কারণ যদি আপনার রক্তচাপ কমে যায়, তাহলে আপনার কম রক্তপাত হবে, তাই এক্ষেত্রে আপনি গুরুতরভাবে আহত হলেও বেঁচে থাকার সম্ভাবনা বেশি থাকবে। এপ্লাইড টেনশন [পেশীর প্রসারণ] নামে একটি নির্দিষ্ট কৌশল রয়েছে, যা প্রয়োগে রক্তচাপ বাড়ায়। যে সমস্ত মানুষের এ ধরনের ফোবিয়া আছে, তাদেরকে এই কৌশলটি শেখানো যেতে পারে। তবে, আপনার যদি এই বিরল সমস্যাটি না থাকে (এবং আপনি যদি এটি করেন, তবে আপনি এটি জানতে পারবেন), তাহলে আপনি নিজেকে মনে করিয়ে দিন যে, আপনি অন্য যেকোনো সময়ের চেয়ে আতঙ্কিত হওয়ার ফলে অজ্ঞান হওয়ার সম্ভাবনা কম।

নিয়ন্ত্রণ হারানোর ভয়

কিছু মানুষের জন্য বিপর্যয়কর ভয় হলো এই যে, তারা যখন খুব দুশ্চিন্তাগ্রস্থ হয়ে পড়ে, তখন তারা নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলে। প্রায়ই এর দ্বারা মানুষ বোঝায় যে, তারা বন্যভাবে দৌড়াবে, অন্যদেরকে বা নিজেদেরকে নিজেরা ব্যথা দিবে, এই প্রক্রিয়ার সময় তারা অশ্লীল চিৎকার করবে। এনএইচএস [NHS] ন্যাশনাল ইলেকট্রনিক লাইব্রেরি অফ মেন্টাল হেলথের মতে, প্যানিক অ্যাটাক অনুভব করার সময় কেউ এভাবে 'নিয়ন্ত্রণের বাইরে' কিছু করার ঘটনা কখনও ঘটেছে বলে প্রমাণ নাই। আপনার যদি উদ্বেগ হয় যে, আপনি নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলতে পারেন, তাহলে নিজেকে নিজে এই বলে প্রশ্ন করলে হয়তো ভালো হবে, "আমি কি সত্যিই শেষবার আমার প্যানিক অ্যাটাকের সময় সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণের বাইরে কোনো কিছু করেছি?"

দম বন্ধ হয়ে যাওয়ার ভয়

দুশ্চিন্তার সবচেয়ে সাধারণ লক্ষণগুলোর মধ্যে একটি হলো দ্রুত শ্বাস নেওয়া, যাতে আপনি লড়াই করার জন্য বা আমাদের ফাইট-বা-ফ্লাইট প্রতিক্রিয়ার অংশ হিসাবে আপনার পেশীগুলোকে লড়াই করার জন্য বা বিপদ থেকে পালিয়ে যাওয়ার জন্য আরও অক্সিজেন সরবরাহ করে। তবে, খুব দ্রুত শ্বাস নেওয়া ক্ষতিকারক না হলেও, আতঙ্কের উপসর্গগুলো আরও খারাপ করতে পারে, যেমন অজ্ঞান বোধ করা, ঝিনঝিন অনুভূতি, মাথা ঘোরা এবং শ্বাসকষ্ট হওয়া। আসলে, অনেক মানুষের ক্ষেত্রে আতঙ্কের সবচেয়ে খারাপ লক্ষণগুলো হলো তাদের শ্বাস-প্রশ্বাসের ফলাফল। এটি ঘটার কারণ হলো এই যে, দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস আমাদের রক্তে অক্সিজেন (O₂) এবং কার্বন ডাই অক্সাইড (CO₂) এর মাত্রা পরিবর্তন করে দেয়। আমরা শ্বাস দিয়ে অক্সিজেন গ্রহণ করি এবং কার্বন ডাই অক্সাইড ত্যাগ করি। আমরা যখন আমাদের শরীরের প্রয়োজনের তুলনায় খুব দ্রুত শ্বাস নিই, তখন আমাদের রক্তপ্রবাহে খুব বেশি অক্সিজেন চলে আসে। এই ভারসাম্য পুনরুদ্ধার করার একটি ভালো উপায় হল, নিয়ন্ত্রিত উপায়ে শ্বাস নেওয়া উচিত - যা পরবর্তী সেকশনে ব্যাখ্যা করা হবে।

যারা ছোট রুমে, বা গরম রুমে, বা বায়ুচলাচলবিহীন রুমে থাকেন, তারা মাঝে মাঝে দম বন্ধ হওয়ার বিষয়ে উদ্বিগ্ন হন, কারণ তারা পর্যাপ্ত বাতাস পাবেন না বলে ভয় পান। এই ভয় প্যানিক অ্যাটাক তরাত্বিত করতে পারে। আমার অফিস, যা সম্ভবত NHS-এর জন্য একটি সাধারণ মাপের অফিস, 6 মিটার লম্বা এবং 4 মিটার চওড়া এবং ছাদ 2.5 মিটার উঁচু। এর মানে হল বাতাসের পরিমাণ প্রায় 60,000 লিটার। রুমটি বায়ুনিরোধক করে বন্ধ থাকলেও মানুষ অনেক ঘন্টা বেঁচে থাকার জন্য যে পরিমাণ বাতাসের প্রয়োজন, ইহা তার চেয়েও বেশি বাতাস। বাস্তবতা হল যে, আমরা দৈনন্দিন জীবনে যেসব রুমের মুখোমুখি হই, তা বায়ুনিরোধক থাকে না। এটি পরীক্ষা করতে একটি বন্ধ দরজার ধারে কিছু এয়ার ফ্রেশনার [বাতাস নির্মল করার পদার্থ] স্প্রে করতে আপনার কোন বন্ধুকে বলুন এবং দেখুন এয়ার ফ্রেশনারের গন্ধ বের হচ্ছে কিনা। এটি থেকে প্রমাণ হবে যে, প্রকৃতপক্ষে বায়ু সরবরাহ সীমাহীন হয় - বায়ু সংকীর্ণ ক্ষুদ্রতম ফাঁক দিয়ে আমাদের প্রয়োজনের চেয়ে আরও দ্রুত গতিতে প্রবাহিত হয়। এছাড়া, ঘরে কতটুকু অক্সিজেন আমাদের জন্য প্রাপ্তব্য আছে, তা ঘরের তাপমাত্রায় কোন পার্থক্য হয় না - উষ্ণ বাতাসেও অক্সিজেন সমৃদ্ধ থাকে। ঘরের ভিতরে বাতাস ঢুকানোর জন্য জানালা খুলে দিলে আমাদের অধিকতর স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে পারি, তবে এটি আমাদের শ্বাস নেওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় নয়।

প্রস্রাব, পায়খানার নিয়ন্ত্রণ হারানোর ভয়

আরেকটি সাধারণ [কমন] ভয় হলো যে, আতঙ্কিত হওয়ার সময় আমরা আমাদের প্রস্রাব, বা পায়খানার নিয়ন্ত্রণ হারাতে পারি। এই বোধ থাকা একদম সাধারণ, কিন্তু আমাদের ক্লিনিকাল অভিজ্ঞতায় দেখা যায় যে, কেউ তাদের পায়খানার নিয়ন্ত্রণ হারিয়েছে বলে কখনও কোনো রিপোর্ট করেননি - যদি না তাদের ভয়ানক পেটের পীড়া না থাকে। এখন আপনি নিজেকে আবারো প্রশ্ন করুন যে, এরূপ আতঙ্কের জন্য বিগত সময়ে আপনার পায়খানার নিয়ন্ত্রণ হারানোর কোনো ঘটনা না ঘটে থাকলে, তবে এইবার ঘটবে বলে কেন ভাবছেন?

অজ্ঞান হয়ে যাওয়ার ভয়

একইভাবে, বমি হওয়ার ভয় প্রায়ই প্যানিক অ্যাটাকের সাথে জড়িত থাকে, তবুও প্যানিক অ্যাটাকের সময় বমি হয়েছে বলে খুব কম লোকই দাবি করেছেন। দুশ্চিন্তাপ্রস্থ হলে আমরা বমি বমি ভাব বোধ করতে পারি, কিন্তু এর মানে এই নয় যে, আমরা বমি করে দেব। বমি করা ছাড়া আপনি কতবার বমি বমি ভাব অনুভব করেছেন, সে সম্পর্কে চিন্তা করুন। এগুলো কেবলমাত্র কিছু সাধারণ ভুল ব্যাখ্যা, যা আমরা আতঙ্কিত হলে তৈরি করি, সেগুলো সব নয়। এই চিন্তাসহ অন্য কোনো চিন্তা যদি থাকে, যা স্বাভাবিক দুশ্চিন্তাকে আতঙ্কে পরিণত করে, সেই সব চিন্তাকে চ্যালেঞ্জ করতে নিচের সেকশনটি সাহায্য করবে।

প্যানিক ডাইরি

এই সেকশনে আপনাকে প্যানিক ডায়েরির সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া হবে। সাধারণ দুশ্চিন্তাকে প্যানিক অ্যাটাকে পরিণত করে, এমন চিন্তাভাবনাগুলোকে চ্যালেঞ্জ করতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য গুরুত্বপূর্ণ তথ্য সংগ্রহের জন্য এটি একটি অসাধারণ উপায়।

প্রতিটি প্যানিক অ্যাটাকের পরে প্যানিক ডায়েরিটি পূরণ করার চেষ্টা করুন। সূচনাতে শুধুমাত্র প্রথম চারটি কলাম পূরণ করুন। আপনি যখন আতঙ্কিত বোধ করবেন, তখন পরিস্থিতিটি বর্ণনা করে দ্বিতীয় কলামে একটি নোট লিখুন। তারপর চতুর্থ কলামে ভীতিকর চিন্তাগুলো লেখার আগে তৃতীয় কলামে আপনার দুশ্চিন্তার লক্ষণগুলো তালিকাভুক্ত করুন। এমিলির সাম্প্রতিক প্যানিক অ্যাটাকের উদাহরণ ব্যবহার করে দ্রুত একটি উদাহরণ দেওয়া যাক:

পরিস্থিতি: এমিলি একটি কাজের সেমিনারে যোগদানরত অবস্থায় লক্ষ্য করেন যে, তিনি দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়েছেন।

দুশ্চিন্তার লক্ষণ: এমিলি ঘামতে থাকেন, দ্রুতগতিতে তার হৃদয় স্পন্দিত হতে থাকে, তিনি মাথা ঘোরা বোধ করেন, বমি বমি ভাব অনুভব করেন, তার মুখ শুকিয়ে যায়, তিনি কম্পন বোধ করেন। এছাড়া তিনি অনুভবের অনুভূতি ছাড়া আর অন্য কিছুতে ফোকাস করতে পারছেন না এবং তিনি দ্রুত শ্বাস নিতে থাকেন।

বিপর্যয়কর ভুল ব্যাখ্যা: এমিলির মনে বিশ্বাস জন্মে যে, তিনি তার সব সহকর্মীদের সামনে বমি করতে যাচ্ছেন। তিনি আশংকা করেন যে, এটি তার কর্মজীবনে অপূরণীয় ক্ষতি করবে। এমিলি ডায়েরি ব্যবহার করে নিচের কলামগুলো পূরণ করতে পারেন:

প্যানিক ডায়েরি

তারিখ	পরিস্থিতি	দুশ্চিন্তার লক্ষণ	বিপর্যয়মূলক ভুল ব্যাখ্যা	বিকল্প প্রতিক্রিয়া
25 ফেব্রুয়ারি	কর্মস্থলে জনাকীর্ণ সেমিনারে উপস্থিতি	ঘর্মাক্ত, বুক ধড়ফড়, মাথা ঘোরা, বমি বমি ভাব, শুকনো মুখ, কম্পন, মনোনিবেশ করতে অক্ষম। দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস।	আমি আমার সব সহকর্মীদের সামনে বমি করতে যাচ্ছি।	

বিপর্যয়মূলক চিন্তার বিকল্প প্রতিক্রিয়া খোঁজে পাওয়া

আপনি কেন আতঙ্কিত হয়েছিলেন, তা বুঝতে পূর্ববর্তী পৃষ্ঠায় বর্ণিত কৌশলগুলো আপনাকে বুঝতে সাহায্য করবে। এখন আপনি যখনই আতঙ্কিত হবেন, তখনই আপনার বিপর্যয়কর ভুল ব্যাখ্যার জন্য একটি বিকল্প প্রতিক্রিয়া দেখানোর অভ্যাস তৈরি করতে হবে এবং আপনার প্যানিক ডাইরি'র চূড়ান্ত কলামে প্রতিক্রিয়াটি লিখতে হবে। এই বিপর্যয়কর ভুল ব্যাখ্যাকে চ্যালেঞ্জ করা মতো আপনার অনেক উপায় আছে এবং এর ফলে আপনি একটি স্বাস্থ্যকর, বিকল্প প্রতিক্রিয়া তৈরি করতে পারবেন। শুরুতে, সুনির্দিষ্ট ভুল ব্যাখ্যার ক্ষেত্রে অনুভূত প্রমাণকে প্রশ্ন করলে উপকার হবে। নিজেকে নিজে প্রশ্ন করুন:

অতীতে আমার অনেক প্যানিক অ্যাটাক হয়েছে, তাহলে কেন আমার সবচেয়ে খারাপ ভয়ের কোনো ঘটনা ইতোমধ্যেই ঘটেনি?

এবার অন্যরকমভাবে ভাবার কারণ নেই কেন?

দুশ্চিন্তা উদ্বেককারী চিন্তাভাবনাগুলোকে চ্যালেঞ্জ করা এমন এক বিষয়, যা আপনার প্যানিক অ্যাটাকের সাথে জড়িত বিপর্যয়কর ভুল ব্যাখ্যাকে দুর্বল করতে পারে। এক্ষেত্রে আপনার বিপর্যয়কর ভুল ব্যাখ্যাকে দুর্বল করতে যতক্ষণ সময় নেয়, ততক্ষণ পর্যন্ত চ্যালেঞ্জ করে যাওয়া উচিত। অনুশীলন চর্চা হিসাবে, এমিলির পরিস্থিতি সম্পর্কে চিন্তা করুন: আপনি তার বিপর্যয়মূলক বিশ্বাসকে দুর্বল করার জন্য তাকে কী বলবেন?

প্রকৃতপক্ষে, আপনার নিজের চিন্তাকে চ্যালেঞ্জ করার আরেকটি উপায় হল, নিজেকে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা: আমার যখন প্যানিক অ্যাটাক হয়েছিল, তখন আমার একজন ঘনিষ্ঠ বন্ধু আমাকে কী বলে সাহায্য দিতে পারতো।

.....

.....

.....

অথবা, আমার কোনো বন্ধু প্যানিক অ্যাটাক সম্পর্কে আমাকে বর্ণনা দিলে, আমি তাকে কী বলতে পারতাম?

.....

.....

.....

আপনি যদি জানেন যে, আপনার দুশ্চিন্তা আছে, কিন্তু তারপরও বিপর্যয়কর ভুল ব্যাখ্যার ভয় পান, তাহলে আপনি নিজেকে প্রশ্ন করতে পারেন, কীভাবে দুশ্চিন্তা বিপর্যয় ঘটায়? (বিপর্যয় হল সে ধরণের এমন এক ভয়ঙ্কর ঘটনা, যেটি আমাদের ক্ষেত্রে ঘটতে চলেছে বলে আমরা ভাবি, আর তখনই আমরা আতঙ্কিত হই।) উদাহরণস্বরূপ, কীভাবে দুশ্চিন্তা হওয়ার কারণে আমার বমি হয়, হাট অ্যাটাক হয়, আমি অজ্ঞান হই ইত্যাদি?

.....

.....

.....

.....

সেকশন 3: চিত্তবিক্ষেপ করার কৌশল

আতঙ্কের লক্ষণগুলো হ্রাস করার একটি ভালো পদ্ধতি হলো, চিত্তবিক্ষেপ করার কৌশলগুলো প্রয়োগ করা। এই কৌশলগুলো আত্মমগ্নতা কমাতে এবং দুশ্চিন্তা কমাতে ভূমিকা পালন করে। আপনার অস্বস্তিকর শারীরিক লক্ষণগুলোর উপর ফোকাস করার পরিবর্তে আপনি নিচের বিষয়গুলোর আপনার মনোযোগ দিতে পারেন:

- আপনার আশপাশে কী হচ্ছে?
- আপনি কী দেখতে পাচ্ছেন,
- আপনি কী শুনে পారছেন,
- আপনি কীসের গন্ধ পাচ্ছেন,
- আপনার আশেপাশে কে আছেন?

চিত্তবিক্ষেপের অনেক ধরনের কৌশল আছে, উদাহরণস্বরূপ, প্রমোদ ভ্রমণের চিন্তা করুন; আপনার পায়ের আঙ্গুলগুলোর মধ্যে বালি লাগার বিষয়ে ভাবুন, আপনার ত্বকে রোদ লাগছে এবং সমুদ্রের গর্জন কল্পনা করুন। অথবা আপনি আপনার পছন্দের জায়গাটি যেখানেই হোক না কেন, সেই জায়গার ছবি নিয়ে ভাবতে পারেন।

চিত্তভাবনার প্যানিক চক্র অতিক্রম করতে এবং শারীরিক সংবেদনশীলতা দূরীকরণে চিত্তবিক্ষেপের কৌশল সাহায্য করে। চিত্তবিক্ষেপের এই কৌশল থেকে কার্যকর ফল পাওয়ার জন্য কমপক্ষে 3-4 মিনিটের জন্য এটিকে সক্রিয় করে রাখতে হবে।

নিয়ন্ত্রিত শ্বাসপ্রশ্বাস

শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম

এখন আপনি একটি আরামদায়ক চেয়ারে বসুন এবং কল্পনা করুন যে, আপনি একটি বড় ম্যাট্রেস ফুঁ দিয়ে বাতাস ঢুকিয়ে স্ফীত করছেন। দ্রুত শ্বাস নিন এবং বের করুন, নিশ্চিত করুন যে, আপনি বাতাস দিয়ে ম্যাট্রেসটি ফুলাতে শক্তভাবে ফুঁ দিচ্ছেন। শুরু করার জন্য, 10 সেকেন্ড, তারপর 15 সেকেন্ড এবং অনুরূপ সময় নিয়ে চেষ্টা করুন, যতক্ষণ না আপনি 30 থেকে 45 সেকেন্ডের জন্য অস্বাভাবিক দ্রুত গতিতে শ্বাস ফেলছেন [হাইপারভেন্টিলেট]। এতে আপনি খুব অস্বস্তি বোধ করবেন। আপনি যদি একা নিজে নিজে এটি করতে সক্ষম না হন বা ইচ্ছুক না থাকেন, তাহলে একজন মনোবিজ্ঞানীর সাহায্যে নিয়ে এটি করার চেষ্টা করা উচিত। আপনি যখন স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক বেশি দ্রুত শ্বাস নেওয়ার সময় সংবেদনশীলতা অনুভব করেন, তা লিখতে নিচের তালিকাটি ব্যবহার করুন:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

কোনোকিছু কী হয়েছে, আপনি কি এটি তৈরি করেছেন? প্যানিক অ্যাটাকের সময় আপনি যে লক্ষণগুলো অনুভব করেছেন, তার কোনো কিছুর কি আপনার শ্বাস নেওয়ার কারণে হতে পারে?

.....

.....

.....

বাস্তবতা হল এই যে, মানুষ যখন খুব বেশী দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয় এবং হাইপারভেন্টিলেট থাকে তখন প্রায়ই দ্রুত বা জোরে শ্বাস নেয়। হাইপারভেন্টিলেশন বেশিরভাগ প্যানিক অ্যাটাকের ক্ষেত্রে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে এবং নিয়ন্ত্রিত শ্বাস-প্রশ্বাস তুলে শ্বাস-প্রশ্বাসের লক্ষণগুলোকে মোকাবেলা করার একটি উপায়।

আপনি ইতোমধ্যে জেনেছেন যে, আমাদের রক্তপ্রবাহে অক্সিজেন এবং কার্বন ডাই অক্সাইডের মধ্যে একটি নাজুক ভারসাম্য রয়েছে। আমরা কত তাড়াতাড়ি শ্বাস নিই, তার সূক্ষ্ম পরিবর্তনগুলো এই ভারসাম্যকে অফসেট করতে পারে এবং এর ফলে নিচের লক্ষণগুলোসহ অস্বস্তিকর লক্ষণ দেখা দেয়:

- মুখ, হাত বা অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের শিহরণ;
- পেশী কম্পন করে বা শিরটান হয়।
- মাথা ঘোরে এবং দৃষ্টি সমস্যা হয়;
- শ্বাস নিতে অসুবিধা হয়;
- ক্লান্তি এবং অবসাদ বোধ হয়; এবং
- বুকে ও পেটে ব্যথা হয়।

আপনি সহজেই অতিরিক্ত শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়মিত করা শিখে নিতে পারেন, যার মধ্যে মৃদু এবং মসৃণভাবে শ্বাস নেওয়া শিখতে পারবেন। নিয়ন্ত্রিত শ্বাস-প্রশ্বাস সবার জন্য সমাধান নাও হতে পারে, তবে আমরা কেবল তখনই জানতে পারব যদি আপনি এই দুই বা তিন মিনিট যতবার পারেন - ততবার করবেন, তবে দিনে অন্তত তিন বা চারবার প্র্যাকটিস করবেন।

নিয়ন্ত্রিত শ্বাসপ্রশ্বাস

হয় সোজা হয়ে বসুন বা চিত হয়ে শুয়ে পড়ুন। যদি সম্ভব হয়, স্থির ছন্দে মৃদুমন্দভাবে আপনার নাক দিয়ে শ্বাস নিন। ঝাঁকুনি দিয়ে শ্বাস নিবেন না এবং ঢোক গেলার বা হাঁফানোর চেষ্টা করবেন না।

- আপনার এক হাত বুকের উপর এবং এক হাত পেটের উপর রাখুন।
- আপনি আপনার নাক দিয়ে শ্বাস নেওয়ার সাথে সাথে আপনার পেট ফুলতে দিন। এর অর্থ হল এই যে, আপনি সম্পূর্ণরূপে আপনার ফুসফুস ব্যবহার করছেন। আপনার বুকের উপরের দিকে নড়াচড়া ন্যূনতম রাখার চেষ্টা করুন এবং এই নড়াচড়া মৃদুমন্দ রাখুন। কল্পনা করলে ভালো হবে যে, আপনার চারটি ফুসফুস রয়েছে: এর মধ্যে দুটি আপনার বুকে এবং দুটি আপনার পেটের এলাকায় রয়েছে। কল্পনা করুন, আপনার পেটের 'ফুসফুস' বাতাসে ভরে যাচ্ছে।
- ধীরে ধীরে এবং মসৃণভাবে, আপনার নাক দিয়ে শ্বাস ছাড়ুন। এখন কল্পনা করুন আপনার পাকস্থলী এলাকার 'ফুসফুস' থেকে বাতাস বের হয়ে যাচ্ছে।
- মৃদুমন্দ ঐকতান স্থাপন করতে এটি পুনরাবৃত্তি করুন। আপনি প্রতি মিনিটে আট থেকে বারো বার শ্বাস নেওয়ার লক্ষ্য স্থির করবেন। এর মানে হলো, প্রতিটি চক্রের জন্য প্রায় পাঁচ থেকে সাত সেকেন্ড সময় নেওয়া নেবেন, এরপর আপনি আবার শ্বাস নেবেন এবং ছাড়বেন। তবে সময় নিয়ে খুব বেশি চিন্তা করবেন না - আপনি একটি স্বস্তিদায়ক ছন্দ পেয়ে যাবেন, যা আপনার জন্য সঠিক হবে।
- আপনার মনকেও শিথিল করার চেষ্টা করুন। যদি সম্ভব হয়, তবে আপনার চোখ বন্ধ করুন এবং আনন্দদায়ক, শান্তিপূর্ণ চিন্তায় মনোনিবেশ করুন। আপনার শরীরের উত্তেজনায় আরাম বোধ করুন।

এই শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়ামটি বার বার প্র্যাকটিস করার কথা মনে রাখবেন। আপনি যত বেশি প্র্যাকটিস করবেন, তত বেশি জানবেন যে - যখন আপনি সঠিকভাবে শ্বাস নিচ্ছেন না বলে মনে হবে, তখন এটি সঠিক ধারায় সংশোধন করে নিতে সক্ষম হবেন।

মনে রাখবেন: আপনি আপনার শ্বাস নিয়ন্ত্রণ না করলেও বিপজ্জনক কোনো কিছুই ঘটবে না।

সেকশন 5: চ্যালেঞ্জিং নিরাপত্তা আচরণ এবং পরিহার

আপনি যখন মনে করেন খারাপ কিছু ঘটতে পারে, তখন নিজেকে নিজে রক্ষা করা একটি স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া। নিরাপত্তার আচরণ হলো সেই সব বিষয়, (এবং সেগুলো যে-কোনো বিষয়ে হতে পারে) যা আপনি বিপর্যয় প্রতিরোধ করতে করতে ব্যবহার করেন, (আমরা আতঙ্কিত হলে আমাদের ক্ষেত্রে যা যা ঘটবে বলে যে বিপর্যয়মূলক চিন্তাভাবনা নিয়ে আমরা ভাবি), অন্যদিকে পরিহারের আচরণ হলো সেই সব বিষয়, যা আপনি বিপর্যয় প্রতিরোধ করতে এড়িয়ে যান। এমন একজন মানুষের কথা ভাবুন, যিনি বিশ্বাস করেন যে, তিনি আতঙ্কিত হলে অজ্ঞান হয়ে যাবেন (এই বিষয়টিই তার ঘন ঘন প্যানিক অ্যাটাক হওয়ার কারণ)। এই ব্যক্তি তার কেনাকাটা করতে মুশকিলে পড়েন, কারণ তিনি ভয় পান যে, তিনি সুপারমার্কেটে অজ্ঞান হয়ে যেতে পারেন। তবে মদ তাকে কম দুশ্চিন্তাগ্রস্ত করে বলে, তিনি যদি শুধুমাত্র কয়েক পাইন্ট বিয়ার কেনার জন্য সুপারমার্কেটে যান, তবে তাকেই আমরা তার নিরাপত্তা আচরণ বলবো। কিন্তু এটিকে একটি বিশেষ ধরনের সমস্যায়ুক্ত নিরাপত্তা আচরণ হিসাবে দেখা হবে!

অন্যদিকে, যদি এই ব্যক্তি সুপারমার্কেটে যেতে অস্বীকার করেন, তবে এটিই পরিহার আচরণ হিসাবে গন্য হবে। সাধারণত আমরা নিজেদের রক্ষা করার জন্য উভয় ধরনের আচরণ প্রয়োগ করি। তবে, আমরা প্রায়ই সুরক্ষামূলক আচরণের চেয়ে পরিহারমূলক আচরণের ব্যাপারে বেশি সচেতন।

মাঝে মাঝে এরূপ এড়িয়ে চলার অবস্থা চরম পর্যায়ের হয়ে যায় এবং এই ব্যক্তি যেটিকে তার 'নিরাপত্তার অঞ্চল' হিসাবে বিবেচনা করেন, সাধারণত তার বাড়ি - তিনি তার সেই বাড়ি ছেড়ে যেতে পারেন না। আবার অন্যান্য মানুষের ক্ষেত্রে, বাসা থেকে কাজ করার তাদের নির্দিষ্ট রুটিন থাকে, তারা সেই রুটিন থেকে বিচ্যুত হতে পারেন না। এগুলো এমন কিছু উদাহরণ, যাকে মনোবিজ্ঞানীরা অ্যাগোরামোফোবিয়া বলে অভিহিত করেছেন, এটি এমন একটি ব্যাধি, যা মাঝে মাঝে প্যানিক অ্যাটাকের ফলে ঘটে। যাইহোক, যাদের প্যানিক অ্যাটাকের সমস্যা আছে, তাদের সবারই অ্যাগোরামোফোবিক হবে না।

কারণ প্যানিক ব্যাধিতে বাস্তবে বিপদ ঘটে না, শুধুমাত্র এই সুরক্ষামূলক আচরণ এবং পরিহারের আচরণ বিষয়কে অধিকতর খারাপ করে তোলে। বিপর্যয়কর ভুল ব্যাখ্যাটি যে সত্য নয়, তা বুঝতে এগুলো আপনাকে বাঁধা দেয়। এছাড়া, আপনি যা করেন, তাতে আপনার মস্তিষ্ক সাড়া দেয়। সুতরাং আপনি যদি নিজেকে নিজে বলেন যে, সত্যিকারের কোনো বিপদ নেই, কিন্তু এমন আচরণ চালিয়ে যান - যেন বিপদ আছে, সেক্ষেত্রে আপনার মস্তিষ্ক আপনাকে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত করে তুলবে। বিপদ আসলে বাস্তব নয় এমন আচরণ করে আপনাকে আপনার মস্তিষ্ককে দেখাতে হবে যে, বিপদ আসল নয়।

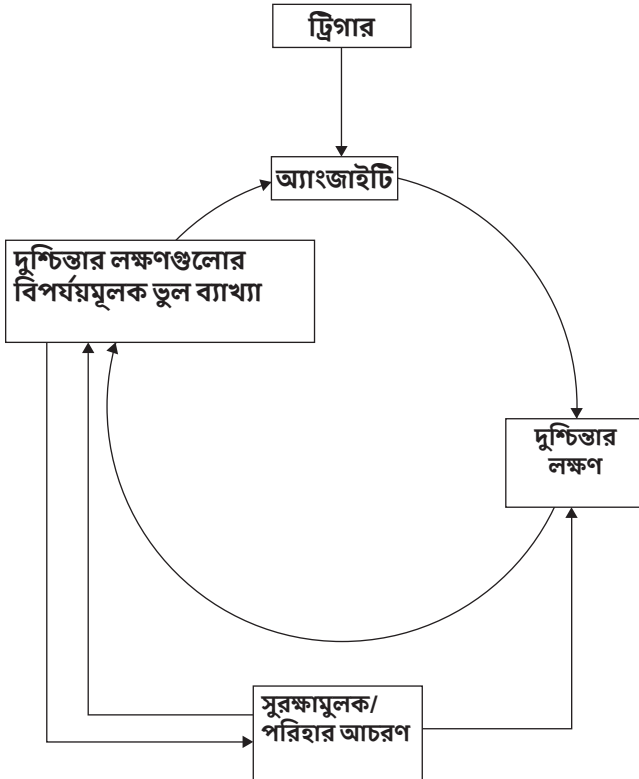
সুরক্ষামূলক এবং পরিহারের আচরণ প্রয়োগ করে আপনি নিজেকে নিজে বলছেন যে, আপনি এগুলো ছাড়া আসলে দুশ্চিন্তা উদ্বেককারী পরিস্থিতি মোকাবেলা করতে পারবেন না। এটি আপনার আত্মবিশ্বাসের ভিতকে দুর্বল করে দেয় এবং আপনাকে হয়তো আরও বেশী দুশ্চিন্তাগ্রস্ত করে তুলবে।

সুতরাং সংক্ষেপে বলতে গেলে, সুরক্ষামূলক আচরণ এবং পরিহার হল সেই সব কৌশল - যা আমরা আমাদের বিপর্যয়কর ভুল ধারণা 'প্রতিরোধ' করতে ব্যবহার করি। তবুও যখন আমরা এটি করি, তখন বিপর্যয়কর ভুল ব্যাখ্যা অনুযায়ী যে কিছু ঘটবে না, তা শেখার সুযোগ আমরা গ্রহণ করি না।

এছাড়া, সুরক্ষামূলক আচরণ বিষয়গুলোকে আরও খারাপ করে ফেলে। একটি উদাহরণ ব্যবহার করে এই বিষয়টি সর্বোত্তম উপায়ে ব্যাখ্যা করা যায়: জিম হলেন 48 বছর বয়সী একজন নির্মান কর্মী, তার প্যানিক অ্যাটাকের ইতিহাস রয়েছে। তার প্যানিক অ্যাটাকের সময়, তিনি বিশ্বাস করেন যে, তার হাট অ্যাটাক হচ্ছে। তিনি তার উপসর্গগুলো ব্যাখ্যা করেন এইভাবে - সাধারণত তার হাট ধড়ফড় করে, শ্বাসকষ্ট হয় এবং অজ্ঞান হওয়ার অবস্থা হয় - এই উপসর্গগুলো প্রমাণ দেয় যে, তার হাটে কোনো সমস্যা আছে। জিম হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে মারা যেতে পারেন, এই ভয়ে তিনি শ্রমসাধ্য কার্যকলাপ এড়িয়ে চলেন।

এই কারণে, তিনি আগের চেয়ে কাজে কম ফিট বলে মনে করেন এবং একটু হাঁটার পর তিনি মনে করেন তার শ্বাসকষ্ট হয়। তিনি লক্ষ্য করেন যে, খুব সামান্য শারীরিক পরিশ্রমের পর তার শ্বাসকষ্ট হয়, তাই তিনি মনে করেন যে, তার হাটে অবশ্যই কোনো সমস্যা আছে। তার এড়ানোর আচরণ তার দুশ্চিন্তার লক্ষণগুলোর উপর সরাসরি প্রভাব ফেলেছে।

প্যানিক অ্যাটাক নিয়ে মানুষের সমস্যা জিইয়ে রাখার ক্ষেত্রে সুরক্ষামূলক আচরণ এবং পরিহার করার আচরণের যে ভূমিকা রয়েছে, সেগুলোসহ নিচের রেখাচিত্রটি একটি স্বাভাবিক আতঙ্কের চক্রকে বর্ণনা করে।



জিমের ক্ষেত্রে লক্ষ্য করুন, কীভাবে তিনি তার শ্রমসাহ্য ব্যায়াম এড়ানোর ফলে তার লক্ষণগুলোকে আরও খারাপ করে তুলেছেন এবং তার হাটে কোনো সমস্যা আছে বলে তার বিশ্বাসকে শক্তিশালী করেছেন। কারণ তিনি কম কর্মক্ষম, অনেক সহজেই তার শ্বাসকষ্ট হয়, যা থেকে জিম অনুমান করেন যে, তার হাট অ্যাটাক হতে যাচ্ছে।

পরিস্কার থাকা উচিত যে, প্যানিক অ্যাটাক কাটিয়ে উঠতে হলে, আপনাকে যা করতে হবে - তার একটি অংশ হলো, আপনি আতঙ্কের কারণে যে পরিস্থিতি এড়িয়ে যান, সে পরিস্থিতি না এড়িয়ে গিয়ে এর মুখোমুখি হওয়া উচিত। সুরক্ষামূলক আচরণ গ্রহণ ছাড়াই আপনাকে এটি করতে হবে। এই সুরক্ষামূলক আচরণ এবং পরিহারের আচরণ ছেড়ে দিতে শেখা সম্ভবত আপনার চিকিৎসার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দিক, তবে এটি অধিকতর কঠিন কাজ। তাই আস্তে আস্তে এগিয়ে যান। শুরুতে, আপনি যে পরিস্থিতিগুলো এড়িয়ে যান, তা তালিকাভুক্ত করার আগে আপনার সুরক্ষামূলক আচরণের একটি তালিকা তৈরি করুন।

সাধারণ সুরক্ষামূলক আচরণের উদাহরণ

- আপনি যে সব মানুষের সাথে কোথাও গেলে নিরাপদ বোধ করবেন, শুধুমাত্র তাদের সাথে ঐ সমস্ত স্থানে যান।
- অ্যান্টি-অ্যাংজাইটি [দুশ্চিন্তা নিরোধক] ওষুধ সাথে রাখুন, যেমন ডায়াজেপাম [diazepam], এই ঔষধ আপনি প্রায়ই ব্যবহার না করলেও, যদি কোনো কারণে আপনি দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়েন, তখন ব্যবহার করতে পারবেন।
- হাট অ্যাটাক প্রতিরোধ করতে ঘন ঘন বিশ্রাম নিন।
- একটি কাগজের ব্যাগ সাথে রাখুন, যাতে আপনি অসুস্থ হলে [বমি করলে] ব্যবহার করতে পারেন।
- আপনার সাথে একটি কাগজের ব্যাগ রাখুন, যাতে আপনি হাইপারভেন্টিলেট হলে ব্যবহার করতে পারেন।
- আপনি দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়ে যাওয়া থেকে নিজেকে রক্ষা করতে ধরার মতো কোনো সাপোর্ট সাথে রাখুন।
- আপনার দম বন্ধ হওয়া ঠেকাতে পর্যাপ্ত বাতাস ঢোকানোর জন্য জানালা খোলা রাখুন এবং গভীরভাবে শ্বাস নিন।
- আপনার দুশ্চিন্তা উদ্বেককারী পরিস্থিতিতে প্রবেশ করার আগে অ্যালকোহল ব্যবহার করা।
- আপনার দুশ্চিন্তা উদ্বেককারী পরিস্থিতিতে পোলো মিন্ট চুষুন।
- সিনেমা হলে শুধু একটা আইল সিটে বসুন।

আপনার স্বাভাবিক সুরক্ষামূলক আচরণের একটি তালিকা তৈরি করুন:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

এখন, প্যানিক অ্যাটাক না হওয়ার জন্য আপনি ইচ্ছাকৃতভাবে এড়িয়ে চলেন এমন স্থান বা বিষয়গুলোর একটি তালিকা তৈরি করুন। নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে না যেতে চাওয়ার সাধারণ উদাহরণগুলোর মধ্যে রয়েছে, যেমন কোনো ব্যস্ত সুপারমার্কেট, জনাকীর্ণ রেস্টোরাঁ, ব্যস্ত মিটিং বা সিনেমা।

যে সমস্ত পরিস্থিতিকে আমি এড়িয়ে চলি:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

গ্রেডেড এক্সপোজার

আপনি যে পরিস্থিতিগুলো এড়িয়ে যান, সেগুলোর মোকাবিলা করার উপায় হলো - এমন পরিস্থিতি দিয়ে প্রথমে শুরু করুন, যে পরিস্থিতি আপনাকে সবচেয়ে কম দুশ্চিন্তাগ্রস্ত করে তোলে, এরপর অধিকতর দুশ্চিন্তা উদ্রেককারী পরিস্থিতিতে যাওয়ার ব্যাপারে নিজে থেকে উদ্দীপ্ত করে তুলুন। এটিকেই মনোবিজ্ঞানীরা গ্রেডেড এক্সপোজার বলে অভিহিত করেছেন।

সুরক্ষামূলক আচরণ পরিত্যাগ করে আপনার ভয় পাওয়ার পরিস্থিতির মোকাবেলা করতে গেলে আপনাকে হয়তো দুশ্চিন্তাগ্রস্ত করে তুলবে। তবে আপনার বিপর্যয়কর ভুল ব্যাখ্যার ঘটনা প্রকৃতপক্ষে ঘটতে পারে - এমন কোনো দীর্ঘস্থায়ী বিশ্বাস দূর করতে, আপনার সুরক্ষামূলক আচরণের সাহায্য ছাড়াই আপনার দুশ্চিন্তা অনুভব করা প্রয়োজন।

এছাড়া, আপনার দুশ্চিন্তা লাঘব করার জন্য আপনাকে অনেক সময় ধরে ভয় পাওয়ার পরিস্থিতির মধ্যে থাকা প্রয়োজন, এতে আপনি আপনার মস্তিষ্কে ঢুকাতে পারবেন যে, উল্লিখিত পরিস্থিতিতে আপনার দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হওয়ার কোন দরকার নেই। এটি ডিসেনসাইটিসেশন নামে পরিচিত।

গুরুত্বপূর্ণ হলো যে, আপনাকে আপনার দুশ্চিন্তার তীব্রতার হার বুঝতে পারা প্রয়োজন। 0 থেকে 100-এর স্কেল ব্যবহার করুন: 100-এর রেটিং হলো আপনার জীবনে অনুভব করা সবচেয়ে খারাপ দুশ্চিন্তা বোঝায়, আর 0 হল এমন একটি অবস্থা যেখানে আপনি জীবনে কখনো কোন দুশ্চিন্তা উদ্বেগ অনুভব করেন নি। এমিলি সাধারণত যে পরিস্থিতিগুলো এড়াতে, সেগুলোকে তিনি কীভাবে পর্যায়ভুক্ত করেছেন, তা দেখুন:

পর্যায় [রেঙ্ক]	আমার পরিস্থিতি	দুশ্চিন্তা রেটিং 0 - 100
1	সেমিনারে বস এবং ক্লায়েন্টদের সামনে উপস্থাপন করা	95
2	লন্ডন যাওয়ার ট্রেনে চড়া	90
3	সাপ্তাহিক ব্যবসার মিটিংয়ে যোগদান	85
4	টেকসকো/সেইনসবারিতে কেনাকাটা	55
5	ডিনারের করতে বাইরে যাওয়া	45

এখন, পূর্ববর্তী পৃষ্ঠায় আপনি যে পরিস্থিতিগুলো এড়াতে পেরেছেন, তার তালিকা ব্যবহার করুন এবং আপনি এই পরিস্থিতিতে থাকলে, আপনি কতটুকু দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হতেন - সেই চিন্তা অনুযায়ী এই পরিস্থিতিগুলোর প্রতিটিকে রেট দিন এবং নীচের টেবিলটি পূরণ করুন।

পর্যায় [রেঙ্ক]	আমার পরিস্থিতি	দুশ্চিন্তার রেটিং 0 - 100

আপনি পরিস্থিতির মোকাবেলা করা শুরু করার সাথে সাথে আপনাকে হয়তো তালিকাকে ঠিকঠাক করে সাজাতে হবে। উদাহরণস্বরূপ, এমিলি বুঝতে পেরেছেন যে, শনিবারে সুপারমার্কেটে কেনাকাটা করা অধিকতর খারাপ হয়, কারণ এদিন সুপারমার্কেট খুব ব্যস্ত থাকে, তারচেয়ে সপ্তাহের অফিস খোলার দিনে অনেক সহজ হয়।

গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো, ধীরে ধীরে হলেও অগ্রগতি সাধন করা। আপনি যদি কোনো পরিস্থিতি সহ্য করতে না পারেন, তবে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আবার চেষ্টা করুন অথবা কিছুটা সহজতর কোন পরিস্থিতিতে চেষ্টা করুন।

আপনি যখন এমন পরিস্থিতির মুখোমুখি হন, যা আপনাকে উদ্ভিন্ন করে তোলে, তখন একটি কোপিং স্ট্রেটমেন্ট নিয়ে চিন্তা করা সহায়ক হতে পারে, যা আপনি আতঙ্কিত হওয়ার সাথে সাথে নিজেকে নিজে বলতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, মানুষ নিজেদেরকে স্বরণ করিয়ে দিতে সহায়ক বলে মনে করে যে, দুশ্চিন্তা কেটে যাবে:

“এটি কেবল একটি প্যানিক অ্যাটাক। এটা কেটে যাবে এবং ভালো অনুভব করব এটি যখন কেটে যাবে, তখন ভবিষ্যতে আমি এই পরিস্থিতিগুলো মোকাবেলা করার জন্য অনেক বেশি আত্মবিশ্বাসী বোধ করব।”

এছাড়া, আপনি যে পরিস্থিতি এড়িয়ে গেছেন, আবার সেই পরিস্থিতির মুখোমুখি হওয়ার সময় আপনার শ্বাস নিয়ন্ত্রণ করতে ভুলবেন না। নিয়ন্ত্রিত শ্বাস-প্রশ্বাস দুশ্চিন্তার উপসর্গগুলোকে প্রয়োজনের চেয়ে বেশি গুরুতর হতে বাধা দেয় এবং আপনি যখন আতঙ্কিত হন, তখন আপনার যে বিপর্যয়মূলক চিন্তাভাবনা হয়, তা থেকে চিত্তবিক্ষেপেও এটি সহায়ক।

প্যানিক অ্যাটাক ক্ষতিকারক নয় বলে আপনি যত বেশি আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠবেন, ততো বেশী আপনার সুরক্ষা আচরণগুলো বাদ দেওয়া দিতে পারবেন এবং সেইসাথে আপনি যে পরিস্থিতিগুলো এড়িয়ে চলেছেন, তার মোকাবিলা করা আপনার জন্য সহজতর হয়ে উঠবে।

পরের পৃষ্ঠার টেবিলটি ব্যবহার করে, আপনি যে সব পরিস্থিতি এড়াতে পছন্দ করেন, তার তালিকা করুন এবং সেইসব পরিস্থিতিতে আপনি কতটুকু দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হতেন, দ্বিতীয় কলামে এই দুশ্চিন্তার রেট দিন। আপনাকে সবচেয়ে কম দুশ্চিন্তাগ্রস্ত করার পরিস্থিতি দিয়ে শুরু করে সবচেয়ে বেশি দুশ্চিন্তাগ্রস্ত করার পরিস্থিতি তালিকাভুক্ত করুন। তারপর বিশেষত কোনো সুবক্ষামূলক আচরণ ছাড়াই প্রতিটি পরিস্থিতির মোকাবিলা করুন, এবং এক্সপোজার সেশনের শুরুতে আপনি কতটা দুশ্চিন্তাগ্রস্ত, তা রেকর্ড করুন। আপনার দুশ্চিন্তার মাত্রা আপনার স্কেলে সর্বাধিক 20 বা 30 এ না আসা পর্যন্ত, আপনি যদি পারেন তবে সেই পরিস্থিতিতে থাকুন।

সেকশন 6: চূড়ান্ত নোট

ইত্যবসরে, আপনি প্যানিক অ্যাটাক কাটিয়ে উঠার প্রধান কৌশলগুলো শিখেছেন। পূর্ণ সুস্থতার জন্য অধ্যবসায় প্রয়োজন; তাই যদি এটি কিছু সময় নেয়, তবে তাতে হতাশ হবেন না। প্যানিক অ্যাটাক ক্ষতিকারক নয় মর্মে অধিকতর আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠার সাথে সাথে আপনি আরও ভাল বোধ করতে থাকবেন। এই ক্রমবর্ধমান আত্মবিশ্বাসের সাথে, আপনি লক্ষ্য করবেন যে, আপনার প্যানিক অ্যাটাক ঘন ঘন হচ্ছে না এবং এই অ্যাটাকগুলোর তীব্রতার মাত্রাও কম। আপনার আত্মবিশ্বাস বাড়ার সাথে সাথে আপনি ঐ সব পরিস্থিতিতেও যেতে সক্ষম হবেন, যে সমস্ত পরিস্থিতি আপনি এড়িয়ে যেতেন। যাহোক, ক্রমাগতির প্রক্রিয়ার স্বাভাবিক অংশ হলো বাধা-বিপত্তি আসা।

বাধা-বিপত্তি

প্রত্যাশিত বাধা-বিপত্তি। এগুলো হলো আরোগ্য লাভের প্রক্রিয়ার অংশ। আপনি যদি কোন বাধা-বিপত্তির মুখোমুখি হন, তবে হতাশ হবেন না। কী ঘটেছে, তা বুঝতে এবং কীভাবে হতাশাকে একটি সহায়ক শেখার অভিজ্ঞতায় পরিণত করা যায়, তা জানতে আপনার ম্যানুয়ালের সেকশনগুলো ব্যবহার করুন।

ওষুধ

আপনার প্যানিক অ্যাটাক চিকিৎসার জন্য হয়তো আপনার জিপি আপনাকে ওষুধ লিখে দিয়েছেন। এগুলো বিভিন্ন উপায়ে কাজ করে, হয় আপনাকে কম দুশ্চিন্তাগ্রস্ত করে (কিছু অ্যান্টি-ডিপ্রেসেন্ট/অ্যান্টি-এনজাইটি ঔষধ আমাদেরকে কম দুশ্চিন্তাগ্রস্ত করতে ভাল কাজ করে, আবার ছোটখাটো ট্রানকুইলাইজার দুশ্চিন্তা কমাতে ব্যবহার করা হয়) অথবা শারীরিক উপসর্গ দমন করে দুশ্চিন্তা সারিয়ে দেয় (বিটা-ব্লকার দুশ্চিন্তার শারীরিক লক্ষণে বিঘ্ন সৃষ্টি করে) কোনো কোনো ক্ষেত্রে আপনি যখন দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হবেন, তখন আপনাকে ওষুধ সেবন করতে বলা হবে, আবার কোনো কোনো ক্ষেত্রে আপনাকে প্রতিদিন প্রায় একই সময়ে ওষুধ গ্রহণ করতে বলা হবে। মাঝে মাঝে এই ওষুধগুলোর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয়, তবে এগুলো সাধারণত সময়ের সাথে সাথে চলে যায়। আপনার ওষুধ নিয়ে যদি আপনার কোন সমস্যা হয়, তাহলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার জিপির সাথে আলোচনা করুন।

এই স্ব-সহায়তা প্রোগ্রামটি শেষ হওয়ার পরও যদি আপনি সন্দেহ করেন যে, ঔষধের কারণে আপনার এই সামলিয়ে নেওয়ার ক্ষমতা অর্জিত হয়েছে এবং আপনার প্যানিক অ্যাটাক কাটিয়ে উঠেছেন বলে মনে করেন না, তাহলে আপনার GP এর সাথে আলোচনা করা উচিত, যিনি আপনাকে সেই অনুযায়ী পরামর্শ দেবেন। ওষুধ এক ধরনের সুরক্ষামূলক আচরণ। আপনি যে কোনো বিশেষ সাহায্য ছাড়াই এই পরিস্থিতি মোকাবেলা করতে সক্ষম, তা বুঝতে এটি বাধা দেয়। তবে, অন্তত আপনার ডাক্তারকে না জানিয়ে আপনার ওষুধের সাথে জড়িত কোনো বিষয়ের পরিবর্তন করা উচিত হবে না।

শরীর চর্চা

একটি সাম্প্রতিক গবেষণা থেকে বলা হয়েছে যে, ব্যায়াম আতঙ্কের লক্ষণ কমাতে পারে। নিউক্যাসলের কগনিটিভ বিহেভিওরাল থেরাপি সেন্টারের গবেষকরা দেখেছেন যে, প্যানিক অ্যাটাকের ভুক্তভোগীদের ক্ষেত্রে এক দফা ব্যায়ামও তাদের জন্য উপকারী হতে পারে। আবারও বলছি যে, এটি করার আগে আপনি আপনার জিপি, সাইকোলজিস্ট বা নার্সের সাথে কথা বলুন, বিশেষ করে আপনার সর্বশেষ ব্যায়াম করার পর যদি অনেক সময় চলে যায়।

প্রকৃতপক্ষে, ব্যায়াম হল মানসিক চাপের একটি কার্যকর প্রতিষেধক, যা আমাদের সুস্থতা বোধকে উন্নত করতেও কাজ করে। এইভাবে, নিয়মিত ব্যায়াম করলে ভবিষ্যতে আপনাকে আতঙ্কের ঘটনায় বেশী দুর্বল করতে পারবে না।

চূড়ান্ত করণীয় কাজ

চূড়ান্ত করণীয় কাজ হিসাবে, আপনি যদি এখন পর্যন্ত যা শিখেছেন, তা লিখে রাখতে পারেন, তবে এটি খুবই উপকারী হবে। আপনার প্রত্যাশিত যে কোনো অসুবিধা নিয়ে কিছু ভাবুন। এই ম্যানুয়ালের সাথে আপনার লিখিত কাজটি রেখে দিন এবং সময়ে সময়ে এটিকে পুনরায় দেখুন। মনে রাখবেন, আপনি যখন এই ম্যানুয়ালটির শেষ দিকে গিয়ে পৌঁছবেন, তখন আপনার স্ব-সহায়তা বন্ধ করা উচিত হবে না; যতক্ষণ প্রয়োজন ততক্ষণ পর্যন্ত আপনাকে আতঙ্কজনক পরিস্থিতির মোকাবিলা করতে হবে এবং সুরক্ষামূলক আচরণ চিহ্নিত করে, ইহা দূর করার কাজ চালিয়ে যেতে হবে।

শুভকামনা!

অধিকতর সাহায্য

মনস্তাত্ত্বিক সুস্থতা-বিষয়ক সার্ভিস

আপনি যদি পিটারবরআহ, কেমব্রিজশায়ার, ওয়ামসফোর্ড বা আউন্ডলে কোন জিপিতে নিবন্ধিত [রেজিস্টার্ড] থাকেন, তাহলে আপনি স্ব-রেফারেলের মাধ্যমে বা আপনার জিপির মাধ্যমে সাইকোলজিক্যাল ওয়েলবিং সার্ভিসের সুবিধা গ্রহণ করতে পারবেন। ফোন নং **0300 300 0055**। লাইনগুলো সকাল 9টা থেকে বিকাল 5টা পর্যন্ত খোলা থাকে, সোমবার থেকে শুক্রবার, সরকারী দিনগুলো [ব্যাংক হলিডে] ব্যতীত। এটি আপনাকে আপনার সুস্থতা উন্নত করতে এবং স্নায়ুচাপ, উদ্বেগ এবং বিষণ্ণতা সামলাতে সাহায্য করে। এছাড়া তাড়া আপনার জীবনের পরিবর্তন সাধনে সহায়তা করার জন্য বৃহত্তর পরিসরের সহায়তা প্রদান করে। এর মধ্যে রয়েছে আত্ম-নির্ভরতার পাঠ্য উপকরণ, আত্ম-নির্ভরতার দিক-নির্দেশনা (টেলিফোনে এবং মুখোমুখি উভয়ে মাধ্যমে), একজনের সাথে একজন ভিত্তিক থেরাপি।

ফাস্ট রেসপন্স সার্ভিস

আপনি বা আপনার প্রিয়জন যদি কোনো মানসিক স্বাস্থ্য সংকটে থাকেন, তাহলে আপনি আমাদের 24-ঘন্টা ফাস্ট রেসপন্স সার্ভিসকে **111** নম্বরে কল করতে পারেন (**অপশন 2**)। কেমব্রিজশায়ার এবং পিটারবোরাতে বসবাসকারী যেকোন বয়সের যেকোন ব্যক্তির জন্য এই সেবা পাওয়া যায়। বিশেষভাবে প্রশিক্ষিত মানসিক স্বাস্থ্য কর্মীরা আপনার সাথে কথা বলবেন এবং আপনার সাথে আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের প্রয়োজনীয়তা পরিচর্যা নিয়ে আলোচনা করবেন।

রিথিংক

<https://rethink.org/diagnosis-treatment/conditions/anxiety-disorders/types>

আরজেন্ট কেয়ার কেমব্রিজশায়ার

ডায়াল 111

এনএইচএস চয়েস [NHS Choices]

www.nhs.uk/Conditions/Panic-disorder/Pages/Introduction.aspx

2017 সালের আগস্ট মাসে লিফলেটটি আপডেট করা হয়েছে

লিফলেট পর্যালোচনার তারিখ: আগস্ট 2018

পেসেন্ট এডভাইস এন্ড লিয়াজন সার্ভিস (PALS) [রোগী পরামর্শ এবং যোগাযোগ পরিষেবা]

আপনার যদি CPFT-এর পরিষেবাগুলোর কোন বিষয়ে কোন উদ্বেগ থাকে, বা আরও তথ্য পেতে চান, তাহলে অনুগ্রহ করে যোগাযোগ করুন: পেসেন্ট এডভাইস এন্ড লিয়াজন সার্ভিস (PALS)

ফ্রিফোন 0800 376 0775 বা ই-মেইল pals@cpft.nhs.uk

CPFT পরিষেবা ব্যবহারকারীদের জন্য আউট-অফ-আওয়ার পরিষেবা

লাইফলাইনের সাথে যোগাযোগের ফোন নম্বর: **0808 808 2121**

7pm-11pm

বছরের 365 দিন

সদর দপ্তর এলিজাবেথ হাউস, ফুলবোর্ন হাসপাতাল, কেমব্রিজ CB21 5EF।

টেলি: 01223 219400

ফ্যাক্স: 01480 398501

www.cpft.nhs.uk

