লক্ষণ শারীরিক রোগ মানসিক

সাইকোসোমাটিক ডিসঅর্ডার

AUTHOR

ডাঃ অলোক পাত্র

স্নায়ু ও মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞ

M.B.B.S. (Cal), D.P.M. (NIMHANS, Bangalore)
D.N.B. (Diploma of National Board, New Delhi)
F.I.P.S., F.I.A.S.P., M.I.M.A., F.I.A. P.P.
E-mail : dr.alok.patra@gmail.com

Consultant :-
Pranabananda Seva Sadan
Psychiatric Nurshing Home

* EX- National Institute of Mental Health & Neuroscience, Bangalore
* Central Institute of Psychiatry, Ranchi
* Calcutta National Medical College & Hospital.
* Calcutta Pavlov Hospital (Gobra).
Antara, Baruipur

ভূমিকা

আমাদের দেশের মানুষের শরীর আছে - মন নেই । রাস্তায় পরিচিতির সঙ্গে দেখা হলে লোকে জিজ্ঞাসা করে — 'কি খবর? শরীর ভালো?'। কেউ জিজ্ঞাসা করে না 'মন মেজাজ কেমন?'। লোকে বলে 'ওর শরীরে রাগ বেশী ' — মনে রাগ বেশী বলে না। 'ওর শরীরে ভয় বেশী' — মনে ভয় বেশী বলে না । বুক ধড় পড়, হাত পা কাঁপা, নার্ভাসনেস হলে বলে শরীরে আতঙ্কটা বেশী। প্রিয় জনের মৃত্যু বা ঝগড়ার পরে স্নায়ু দুর্বল, অল্পেতে ক্লান্তি, উদ্বেগ, দুশ্চিন্তা বেশি হলে বলে 'সেই যে শরীরে একটা আঘাত পেয়েছিলাম (মানসিক আঘাত নয়) সেই আঘাতটা কাটিয়ে উঠতে পারছি না'। অবসাদ, বিষন্নতা, উদ্বেগ কেউ রোগ বলে মানে না - — তাই রুগীকে বলতে হয় ' আমার শরীরে জোর কম, ক্ষিধে -ঘুম কম, যৌন ইচ্ছা কম' ইত্যাদি । তবেই বাড়ীর লোক ডাক্তারের কাছে নিয়ে যায়। মাথা ঘোরা, ঝিম ঝিম করা, দম নিতে কষ্ট হওয়া, মাথার যন্ত্রণা, এখানে যন্ত্রণা, ওখানে যন্ত্রণা, অ্যাসিড, অম্বল, গ্যাস, কোষ্ঠবদ্ধতা, সাদা আম, মরা আম , চোরা অম্বল, ধাতুক্ষয়, সাদা স্রাব - ইত্যাদি নানান শারীরিক কষ্ট নিয়ে হাজির হতে হয় ডাক্তারের কাছে। ডাক্তারও সহজ রোগ বাতলায় - চাপা অম্বল, পুরানো আম, অতীতের ধাতুক্ষয়, স্রাবের ক্ষয়, প্রেসার কম, প্রেসার বেশী — ভিটামিন শট ইত্যাদি । অভিজ্ঞ ডাক্তারেরা যদি বলেন 'এটি আপনার মানসিক রোগ' — তো রুগী ও তার বাড়ির লোকের ক্ষোভ দ্বিগুণ হয়। 'এ ডাক্তার রোগ ধরতে পারছেন না ' — মনে করে । কারণ তার কষ্টটা শারীরিক শুনেও বলছে মানসিক রোগ । আসলে শরীর আর মনকে আমরা আলাদা করে ভাবি । দুটো যে ওতো প্রোতো ভাবে জড়িত — তা মনে রাখি না । শতকরা চল্লিশ শতাংশ রোগ যে মানসিক বা আধা শারীরিক — আধা মানসিক তা মাথায় রাখি না । সেই জন্যই মানসিক চিকিৎসা গ্রহণে হাজার রকমের দ্বিধা, জড়তা । এই সব ভ্রান্ত ধারণা খোঁচাতে এই পুস্তিকায় আলোচনা করা হলো সেই সমস্ত রোগ নিয়ে যার লক্ষণ শারীরিক অথচ রোগটা মানসিক।

A) **সোমাটোফর্ম ডিসঅর্ডার** (Somatoform Disorder) ঃ

এই ধরণের রোগের রোগী বিভিন্ন প্রকার শারীরিক কষ্ট নিয়ে হাজির হয় — যা আপাতদৃষ্টিতে শারীরিক অসুখ বলে মনে হয়,অথচ পরীক্ষা নিরীক্ষায় কোন শারীরিক রোগ ধরা পড়ে না । রোগীর সাধারণতঃ বড় ধরণের মানসিক আঘাত বা চাপের সম্মুখীন হলে রোগের সূত্রপাত হয় এবং রোগীর রোগ নিয়ে উদ্বেগ, উৎকণ্ঠা রোগের তীব্রতার থেকে বহুগুণ বেশী হয়।

১) **নিউরাস্থেনিয়া** (Neurasthenia) ঃ

i) অল্পেতে ক্লান্ত হয়ে পড়া, হাঁপিয়ে ওঠা, দুর্বল লাগা, সবসময় ক্লান্তি ও দুর্বলতা অনুভব করা যা বিশ্রাম নিলেও কাটে না - ইত্যাদি হওয়া।

ii) অল্প Mental Work করলে (লেখাপড়া বা কোন Clerical Work করলে) পরিশ্রান্ত হওয়া - যেন ব্রেন কোনো কাজের চাপ নিতে পারছে না — এমন মনে হওয়া ।

iii) শরীরের এখানে ওখানে ব্যথা, যন্ত্রণা, মাথা ঘোরা, মাথার যন্ত্রণা,ঘুম কম হওয়া, Relax হতে না পারা, খিটখিটে হয়ে য়াওয়া ইত্যাদি এই রোগের লক্ষণ ।

২) **ক্রনিক ফ্যাটিগ সিনড্রোম** (Chronic Fatigue Syndrome) ঃ

স্মৃতিশক্তি, মনোসংযোগ কমে যাওয়া, গলাব্যাথা , নাসিকা গ্রন্থি ফুলে যাওয়া, পেশীর টান যন্ত্রণা, গাঁটের ব্যথা, ঘুমিয়েও ফ্রেশ না লাগা , সামান্য পরিশ্রমের পর জ্বরজ্বর লাগা । ফলতঃ স্বাভাবিক কাজকর্ম করতে না পারা — এই রোগের লক্ষণ। Viral Fever — এর পর এরকম হতে পারে । অনেক সময় কোনো কারণ ছাড়াই এরকম হয়।

৩) **বডি ডিসমরফিক ডিসঅর্ডার** (Body Dysmorphic Disorder) ঃ

মনে এক অবাস্তব ভাবনা ঘুরপাক খাওয়া যে শরীরের কোনো অঙ্গের কিছু বিকৃতি ঘটেছে — যেমন ঠোঁটটা মোটা, নাক বাঁকা, মুখে কালো দাগ হয়েছে, আঁচিল হয়েছে, মুখ ফুলে গেছে, দেখতে কুশ্রী হয়ে গেছে, চামড়া কুঁচকে গেছে। কখনো বা কোন পুরানো দাগ নিয়েও হঠাৎ করে বেশী ব্যতিব্যস্ত হয়ে পড়া ইত্যাদি হয়। চুল পড়ে যাচ্ছে, টাক পড়ে যাচ্ছে, ছেলেদের লিঙ্গ ছোটো হয়ে যাচ্ছে,সরু হয়ে যাচ্ছে - এই সব চিন্তা হওয়া । সারাদিন এই সব চিন্তাতেই বিষন্ন থাকা, বারবার আয়নায় সামনে গিয়ে দেখা, লোককে জিজ্ঞাসা

করা, বিভিন্ন চিকিৎসককে দিয়ে পরীক্ষা করানো এবং রাতারাতি সারিয়ে দেওয়ার জন্য সবাইকে চাপ দেওয়া — ইত্যাদি এই রোগের লক্ষণ। সঙ্গে ঘুম, ক্ষিদে কমে যায়, ড্রিপেসান, অ্যাংজাইটি ইত্যাদি হয়।

৪) **ক্রনিক পেন ডিসঅর্ডার (Chronic Pain Disorder) ঃ**

দীর্ঘদিন ধরে মাথার, মুখের, কোমরের যন্ত্রণা, Siatica, গাঁটের যন্ত্রণা, বুকের, পেটের যন্ত্রণা, চোখ - কান - গলা - দাঁত পেচ্ছাপের যন্ত্রণা হওয়া — এই রোগের লক্ষণ। শারীরিক পরীক্ষায় Investigation এ কোনো ত্রুটি পাওয়া যায় না। যন্ত্রণার জন্য রুগী স্বাভাবিক কাজকর্ম, লোকজনের সঙ্গে মেলামেশা করতে পারে না, আনন্দ স্ফুর্তিতে যোগ দিতে পারে না। যন্ত্রণার বড়ি খেলে সাময়িক উপশম হলেও সম্পূর্ণ নিরাময় হয় না।

৫) **সোমাটাইজেসন ডিসঅর্ডার (Somatisation Disorder) ঃ**

দীর্ঘ দিন ধরে রুগী নানান শারীরিক কষ্টে ভুগতে থাকে অথচ পরীক্ষা নিরীক্ষায় কোন রোগ ধরা পড়েনা। কষ্টগুলি হলো —

i) মাথা, ঘাড়, পিঠ, বুক, পেট, হাত, পা, গাঁটের যন্ত্রণা হওয়া, মাসিকের সময়, পেচ্ছাপ —পায়খানা করার সময় তীব্র যন্ত্রণা অনুভব হওয়া ইত্যাদি।

ii) পেট ফাঁপা, বমি বমি ভাব হওয়া, পেটের গণ্ড গোল হওয়া, পাতলা পায়খানা হওয়া, বিভিন্ন খাবার সহ্য না হওয়া ইত্যাদি।

iii) যৌন ইচ্ছা কম হওয়া, লিঙ্গ শিথিল হওয়া, শীঘ্র পতন হওয়া, মাসিক অনিয়মিত বা অতিরিক্ত হওয়া ইতাদি।

iv) গলায় যেন কিছু লেগে আছে মনে হওয়া, গলা দিয়ে আওয়াজ না বেরোনো, শরীর টলমল করা, ব্যালেন্স রাখতে না পারা, হাত, পা অবশ বা অষাড় হয়ে যাওয়া, দেখতে না পাওয়া, শুনতে না পাওয়া, মুর্চ্ছা যাওয়া, দাঁতি পড়ে যাওয়া, অজ্ঞানের মতো হওয়া, খিঁচুনি হওয়া ইত্যাদি হয়। রোগী বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন রকমের কষ্ট নিয়ে হাজির হয়, একটা সেরে গেলে অন্য কষ্ট নিয়ে পড়ে — ফলতঃ স্বাভাবিক কাজকর্মে, সামাজিক জীবন যাপনে অক্ষম হয়।

৬) **হাইপোকনড্রিয়াসিস (Hypochondriasis) ঃ**

রোগীর মনে একটি ভ্রান্ত ধারণা বা বিশ্বাস জন্মানো যে তার একটি মারাত্মক অসুখ হয়েছে যদিও পরীক্ষা নিরীক্ষায় তার কোন প্রমাণ পাওয়া যায় না। যেমন ক্যান্সার হয়েছে, আলসাহ হয়েছে, ব্রেন টিউমার হয়েছে, কিডনী খারাপ

হয়ে গেছে, হার্ট ড্যামেজ হয়েছে, A.I.D.S হয়েছে, লিভার ড্যামেজ হয়েছে ইত্যাদি। রোগী বার বার ডাক্তারের কাছে যায়, Investigation — এর জন্য Insists করতে থাকে, Report Negative হলে বিশ্বাস করে না — অন্য জায়গা থেকে আবার পরীক্ষা করায়। ঔষধ খেতে চায় না বিভিন্ন Side Effect এর অজুহাতে। এক ডাক্তার ছেড়ে অন্য ডাক্তারের কাছে যায় একই সমস্যা নিয়ে। কোন ডাক্তারের চিকিৎসাতে সন্তুষ্ট হয় না।

৭) **সিউডোসায়াসিস (Pseudocyesis) ঃ**

দীর্ঘদিন সন্তান না হলে কিছু মহিলা এ রোগে আক্রান্ত হয়। মনে ভ্রান্ত বিশ্বাস জন্মায় যে তার গর্ভ হয়েছে — সঙ্গে কিছু শারীরিক পরিবর্তনও হয়; যেমন পেট বড়ো হতে থাকে, মাসিক কমে যায় বা বন্ধ হয়ে যায়, বমি বমি ভাব হয়, ব্রেস্ট বড়ো হয়। দুধের মতো তরল নিস্ক্রমণ হয়, পেটের মধ্যে ভ্রূণের নড়াচড়া অনুভব হয়। এমনকি প্রসব যন্ত্রণাও অনুভব হয়।

৮) **ব্রেথ হোল্ডিং (Breath Holding) ঃ**

বাচ্চাদের কয়েক মাস বয়স থেকে ৪ - ৫ বৎসর পর্যন্ত এরকম হয় — হঠাৎ করে কাঁদতে কাঁদতে দম আটকে যায় — দীর্ঘক্ষণ দম ছাড়ে না, শরীর খোঁচা হয়ে যায়, ঠোঁট মুখ নীল হয়ে যায়, কিছুক্ষণ পর দম ছেড়ে কেঁদে ওঠে, কেউ কেউ ঝিমিয়ে পড়ে, অজ্ঞানের মতো হয়ে যায়।

B) **ডিসোসিয়েটিভ বা কনর্ভারসান ডিসঅর্ডার (Dissociative or Coversion Disorder) ঃ**

এই রোগগুলিকে আপাত দৃষ্টিতে মনে হয় কোন নিউরোলজিক্যাল ডিসঅর্ডার। কিন্তু পরীক্ষা করলে কোন নিউরোলজিক্যাল ডেফিসিট পাওয়া যায় না। আসলে রোগী যখন কোন সাইকোলজিক্যাল কনফ্লিক্টএ ভোগে এবং তা প্রকাশ করতে পারে না তখন এই রোগের শিকার হয়। প্রচলিত ধারণায় একে হিস্টিরিয়া বলে।

ক) **ডিসোসিয়েটিভ কনভালশান (Dissociative Convulsion) ঃ**

রোগী অজ্ঞান হয়ে যায়। হাত পা খেঁচে যায়। দাঁতি লেগে যায়। চোখ বের করে, মুখে গ্যাঁজা ওঠে। মৃগীর সাথে এর তফাৎ হোল যে এটা দীর্ঘ সময় ধরে হয়। হাত পা এলোপাথাড়ি ভাবে ছুড়তে থাকে এবং বিভিন্ন বার খিঁচুনীর ধরণ বিভিন্ন রকম হয়।

খ) ডিসোসিয়েটিভ মোটর ডিসঅর্ডার (Dissociative Motor Disorder) ঃ

রুগীর হাত পা অবশ হয় । নাড়তে পারে না । দাঁড়াতে বা চলতে পারে না । চলতে গেলে অদ্ভুত ভাবে টলতে থাকে বা পড়ে যায়। হাত কাঁপে, কিছু তুলতে গেলে পড়ে যায়।

গ) সাইকোজেনিকএফোনিয়া (Psychogenic Aphonia) ঃ

কথা বন্ধ হয়ে যায়, এবং খ্যাশ খ্যাশে বা ফিস ফিসে গলায় কথা হয়। রুগী সব বুঝতে পারে এবং আকারে ইঙ্গিতে কথা বলে।

ঘ) সাইকোজেনিক ডিফ্নেস এন্ড ব্লাইন্ডনেস (Psychogenic Deafness & Blindness) ঃ

রুগী কানে শুনতে পায় না বা চোখে দেখতে পায় না।

ঙ) ডিসোসিয়েটিভ এনাস্থেসিয়া (Dissociative Anasthesia) ঃ

রুগীর হাত পা বা সারা শরীরে কোন অনুভূতি থাকেনা । ছুঁলে বা পিন ফোটালে বুঝতে পারে না।

চ) ডিসোসিয়েটিভ এ্যাম্নেসিয়া (Dissociative Amnesia) ঃ

কোন দুর্ঘটনা, নিকট আত্মীয়ের মৃত্যু অথবা সর্বসমক্ষে বিরাট কোন লজ্জাকর ঘটনার কথা মনে না থাকা । ঘটনার আগের এবং পরের ঘটনা ঠিক মনে থাকে।

ছ) ডিসোসিয়েটিভ ফিউগ (Dissociative Fugue) ঃ

কিছু সময়ের জন্য নিজের পরিচয় ভুলে যাওয়া, কোন দূরবর্ত্তী স্থানে চলে যাওয়া, পরে অন্য কারোর সাহায্যে ফিরে আসা।

জ) ডিসোসিয়েটিভ স্টুপর (Dissociative Stupor) ঃ

অর্ধচেতন বা অচেতন হওয়া, ডাকাডাকিতে কোন সাড়া না দেওয়া, কথা না বলা কিংবা রোবট বা স্ট্যাচুর মতো হয়ে যাওয়া — যাকে যেভাবে খুশি নাড়ানো — চাড়ানো যায়, যাকে যেকোন ভঙ্গিমায় দাঁড় করিয়ে রাখা যায়।

ঝ) ডিসোসিয়েটিভ পজেশান ডিসঅর্ডার (Dissociative Possession Disorder) ঃ

সাধারণতঃ যাকে ভর করা বা ভূতে ধরা বলে। রুগী নিজের পরিচয় ভুলে যায়,

কোন ঠাকুর দেবতা, কোন মৃতব্যক্তি বা ভূত প্রেত হিসাবে নিজের পরিচয় দেওয়া এবং তার মতন (যে ভর করে) আচার আচরণ করা।

ঞ) **এ্যাস্টাসিয়া- এবাসিয়া সিনড্রোম (Astasia -Abasia Syndrome) ঃ**

রোগী টলমল করে, দাঁড়াতে পারে না, চলতে পারে না, শরীরের ঝাঁকুনি হতে থাকে, এলোপাথাড়ি ভাবে হাত পা ছোঁড়ে, ঢলে পড়ে।

C) **সাইকোসোমাটিক ডিসঅর্ডার (Psychosomatic Disorder) ঃ**

কিছু কিছু অসুখ আছে যার বহিঃপ্রকাশ শারীরিক হলেও তার কারণ বা চিকিৎসায় উন্নতি না হওয়ার পিছনে মানসিক সমস্যা দায়ী থাকে। Anxiety, Depression বা মনের মধ্যে কোনো Conflict থাকলে, কোনো Tress এলে এই রোগের সূত্রপাত হয় বা তার বৃদ্ধি ঘটে। এই সব রোগের পূর্ণ চিকিৎসায় তাই শরীরের সাথে সাথে মানসিক সমস্যারও চিকিৎসা করতে হয়।

i) **হাইপারটেনশান (Hypertension) ঃ**

মানসিক চাপে ব্লাড প্রেসার বাড়ে। টেনশন, ডিপ্রেসানে ব্লাড প্রেসার বাড়ে। বিশেষ ধরণের ব্যক্তিত্বের অধিকারীরা হাইপারটেনশানের শিকার হয় — যেমন যারা পরিস্থিতির চাপে মানিয়ে নিতে সক্রিয় হয়েও সফল হয় না তাদের Hypertension হওয়ার সম্ভবনা বেশী থাকে।

ii) **করোনারী হার্ট ডিজিজ (Coronary Heart Disease) ঃ**

যাদের Type A Personality হয় অর্থাৎ যারা ব্যস্তবাগীশ, অস্থির, সর্বদা চোয়াল পেশী শক্ত রাখে, উত্তেজিতভাবে কথা বলে, প্রতিদ্বন্দিতায় ঝাঁপিয়ে পড়ে — তাদের এই অসুখ হওয়ার সম্ভবনা বেশী থাকে। বিপরীত পক্ষে যাদের Type B Personality হয় অর্থাৎ যারা শান্ত, ঠান্ডা মেজাজের লোক, ধীরে অথচ সময়ানুযায়ী কাজ করে তাদের হার্টের অসুখ কম হয়।

iii) **কার্ডিয়াক নিউরোসিস (Cardiac Neurosis) ঃ**

বুক ধড়পড় করা, শ্বাস কষ্ট হওয়া, দম নিতে কষ্ট হওয়া, বুকের বাঁ দিকে যন্ত্রণা হওয়া, সবসময় ভয় পাওয়া এখুনি হার্ট এ্যাটাক হবে বা এখুনি মারা যাবো। ই. সি. জি., ইকোকার্ডিওগ্রাফি, টি. এম. টি. ইত্যাদি সমস্ত প্রকার ইনভেসটিগেশনে কোন ত্রুটি পাওয়া যায় না। এই রোগকে কার্ডিয়াক নিউরোসিস বলে। মূলতঃ টেনশন, ডিপ্রেশন থেকেই এই রকম হয়।

iv) **গ্লোবাস হিস্টিরিকাস (Globus Hystericus) ঃ**

গলার কাছে কি যেন একটা লেগে থাকে যা গিটলেও যায় না, কাসলেও ওঠে না। সব সময় একটা অস্বস্তি হয়। কারও কারও মনে হয় গলায় কাঁটা ফুটে আছে বা ঘা হয়ে আছে ।

v) **ইরিটেবল বাওল সিনড্রোম (Irritable Bowel Syndrome) ঃ**

এই রোগে পেটের সমস্যা নিয়েই রুগী ব্যতিব্যস্ত থাকে । পেট ব্যাথা করে কখনো এখানে, কখনো ওখানে। পায়খানার গন্ডগোল। ২-১ দিন পাতলা, তারপর ২-১ দিন শক্ত। বারে বারে পায়খানা যাওয়া। মাঝে মাঝে আমাসা, মাসের পর মাস, বছরের পর বছর এই রকম চলতে থাকে। সঙ্গে থাকে মাথাব্যথা, গা হাতের যন্ত্রণা, বুকে জ্বালা, প্রসাব, মাসিকের সমস্যা ইত্যাদি। পায়খানা, প্রসাব, রক্ত পরীক্ষা বা এন্ডোস্কোপি করে কোন ত্রুটি পাওয়া যায় না।

vi) **এ্যাসিড পেপটিক ডিসঅর্ডার (Acid Peptic Disorder) ঃ**

এ্যাসিডিটি, উপর পেটের যন্ত্রণা, বুক জ্বালা, পেট ফাঁপা, ক্ষুধামন্দা, বমিবমি ভাব হওয়া ইত্যাদি এ্যাসিড পেপটিক ডিসঅর্ডার এর লক্ষণ। এ রোগ সাধারণতঃ শারীরিক কারণে হয়। তবে মনে Tension, Anxiety বা Depression থাকলে, জীবনে কোন Stress এলেও এ্যাসিড পেপটিক ডিসঅর্ডার বাড়ে বা দীর্ঘ স্থায়ী হয়। রোগীর ঘুম কমে যায়, দুর্বলতা, দুশ্চিন্তা বাড়ে। নানান খাবার ছেড়ে দিতে থাকে । বছরের পর বছর এই রোগ চলতে থাকে ।

vii) **হাইপার ভেন্টিলেশন সিনড্রোম (Hyperventilation Syndrome) ঃ**

রোগী দ্রুত শ্বাস নিতে থাকে, হাঁপাতে থাকে। সঙ্গে বুকে, গলায়, পেটে কষ্ট হতে থাকে। কখনও কখনও রোগী অজ্ঞান হয়ে যায়, খিঁচুনী হয়, বুকে পরীক্ষা করলে শ্বাস কষ্টের কোন লক্ষণ পাওয়া যায় না।

viii) **এস্‌থমা (Asthma) ঃ**

শ্বাস কষ্ট, কাশি, বুক ঘড়ঘড় করা ইত্যাদি এই রোগের লক্ষণ। সাধারণতঃ শারীরিক কারণে হয়। তবে মানসিক কারণে এ রোগের বাড়া কমা বা পুরো না সারা ঘটতে থাকে।

ix) **আরথ্রালজিয়া (Arthralgia) ঃ**

বিভিন্ন গাঁটে ব্যাথা যন্ত্রণা অনুভব হয়। সব গাঁট একসাথে বা কিছু কিছু গাঁটে এক এক বার করে যন্ত্রণা অনুভব হয়।

x) **ফাইব্রোমায়ালজিয়া** (Fibromayalgia) ঃ

সারা শরীরে পেশীর ব্যাথা যন্ত্রণা হওয়া, অঙ্গ প্রত্যঙ্গ ঠিক ভাবে নাড়াচাড়া করতে না পারা। অল্পেতে ক্লান্তি, দুর্বলতা, মাথার যন্ত্রণা, হাত পা অসাড়-অবশ হওয়া, ঘুম কম হওয়া ইত্যাদি হয়।

xi) **ওবেসিটি** (Obesity) ঃ

বয়স ও উচ্চতার তুলনায় ওজন বেশী বেড়ে যাওয়া, শরীরে মেদ হয়ে যাওয়াকে ওবেসিটি বলে। অত্যধিক খাওয়া, শরীরের আকৃতি সম্বন্ধে ভুল ধারণা থাকা যে সে খুবই রোগা এবং যে কারণে অতিরিক্ত খাওয়া, শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম না করা ইত্যাদি এই রোগের মূল কারণ। নিজের উপর ঘৃণা, বাবা বা বাড়ীর লোকের উপর ক্রোধ থাকা — ইত্যাদির কারণেও অতিরিক্ত খাওয়া রোগ হয়।

xii) **এনোরেক্সিয়া নার্ভোসা** (Anorexia Nervosa) ঃ

আদৌ খেতে না চাওয়া, রোগা, দুর্বল, জীর্ন শরীর হওয়া এ রোগের লক্ষণ। রোগীর মনে নিজের চেহারা সম্বন্ধে ভ্রান্ত ধারণা থাকে যে সে খুব মোটা ব সামান্য কিছু খেলেই সে মোটা হয়ে যাবে — তাই খাদ্য পরিহার কে চলে।

xiii) **বুলিমিয়া নার্ভোসা** (Bullimia Nervosa) ঃ

অতিরিক্ত খাওয়া এবং কিছু দিন খাওয়ার পরে রোগা হওয়ার জন্য খাবা ত্যাগ করা, বমি করা, পায়খানা হওয়ার ওষুধ খেয়ে বারবার পায়খানা করা চক্রাকারে এই Phase চলতে থাকা — এই রোগের বৈশিষ্ট্য।

xiv) **সাইকোজেনিক ভমিটিং** (Psychogenic Vomiting) ঃ

বার বার বমি করতে থাকা - অথচ গা গোলানো ভাব না থাকা, খাবার ঠিক পরেই বমি করা, অনেক সময় গলায় আঙুল দিয়ে বমি করা ইত্যাদি এই রোগের লক্ষণ। এত বমি স্বত্ত্বেও রুগীর ওজন কিন্তু কমে না।

xv) **প্রুরাইটিস** (Pruritis) ঃ

গা হাত চুলকানোও মানসিক কারণে হয়। তিন রকমের প্রুরাইটিস গুলি হোল ঃ-

a) **জেনারেলাইজড প্রুরাইটিস** (Generalised Pruritis) ঃ

মাথা, গা, হাত চুলকাতে থাকে। সবসময় মনঃকষ্ট বাড়ালে চুলকানির তীব্রতা বাড়ে।

b) **প্রুরাইটিস এনাই (Pruritis Ani) ঃ** পাইখানার দ্বার চুলকাতে থাকে - ফলে লোকজনের সামনে খুবই অপ্রস্তুত অবস্থায় পড়তে হয়।

c) **প্রুরাইটিস ভালভা (Pruritis Vulvae) ঃ**
মেয়েদের যৌনাঙ্গ চুলকাতে থাকে। কেউ কেউ এটাকে স্বমোহন (Masterbation) এর প্রতিকী ভাবে। যৌন অতৃপ্তী থাকলে এর তীব্রতা বাড়ে।

xvi) **হাইপারহাইড্রোসিস (Hyperhidrosis) ঃ**
হাতের তালু, পায়ের চেটো, বগলে অতিরিক্ত ঘাম হয়। টেনশান, ভয়, ক্রোধ হলে ঘাম মাত্রাতিরিক্ত হয়।

xvii) **হাইপারথাইরয়ডিজম (Hyperthyroidism) ঃ**
থাইরয়েড হরমোন অতিরিক্ত ক্ষরণ হলে তাকে হাইপারথাইরয়েডিজম বলে। সাধারণতঃ শারীরিক কারণেই এই রোগ হয়। তবে অতিরিক্ত মানসিক চাপেও থাইরয়েড হর্মোন ক্ষরণ বেড়ে যায়, ফলে হাইপারথাইরয়ডিজম হয়। বুক ধড়পড় করা, হাত কাঁপা, ক্ষিধে বাড়া, ওজন কমা, বারে বারে পায়খানা পাওয়া, ঘুম কমে যাওয়া এ রোগের লক্ষণ।

xviii) **ডায়াবেটিস মেলাইটাস (Diabetes Mellitus) ঃ**
ইনসুলিনের অভাব হলে ডায়াবেটিস মেলাইটাস হয়। সাধারণতঃ শারীরিক কারণেই এই রোগ হয়। তবে অতিরিক্ত মানসিক চাপেও ব্লাড সুগার বেড়ে যায়, পেচ্ছাব বেশী হয়। ক্ষিধে তেষ্টা বেশী হয়, ওজন কমে যায়।

xix) **রিউমাটয়েড আর্থাইটিস (Rheumatoid Arthitis) ঃ**
এটি একটি Chronic Imflamatory Disorder -- বহু কারণের সমন্বয়ে এ রোগের উৎপত্তি হয় যার মধ্যে মানসিক সমস্যাও একটি কারণ। দীর্ঘ রোগ ভোগ, অঙ্গ বিকৃতি, কর্মক্ষমতা হারানোর মানসিক চাপে হতাশা বাড়ে, যার পরিণামে আবার রোগের তীব্রতা বেড়ে যায়।

xx) **লো ব্যাকএক (Low Backache) ঃ**
টেনসান, ডিপ্রেসানে কোমরে যন্ত্রণা বাড়ে এবং ক্রনিক হয়ে যায়। Orthopedic ও Neurological Disorder থেকে Low Backache শুরু হলেও, রোগ সেরে যাওয়ার পর যন্ত্রণা থেকে যায় মানসিক অবসাদ, উদ্বেগ এবং অশান্তির কারণে।

xxi) **প্রিমেনস্ট্রুয়াল টেনশান (Premenstrual Tension) ঃ**

এই রোগে মাসিক হওয়ার কিছুদিন আগে থেকে প্রচন্ড রকমের টেনশান হওয়া, রাগ বিরক্তি বা বিষন্নতা হওয়া, তলপেটে যন্ত্রণা অনুভব করা, দুর্বল হওয়া, মনোসংযোগ কমে যাওয়া ইত্যাদি হয়। প্রতি মাসেই এরকম হতে থাকে।

xxii) **মেনোপজাল সিনড্রোম (Menopausal Syndrome) ঃ**

৪২ থেকে ৪৮ বয়সের মধ্যে মেয়েদের মাসিক বন্ধ হওয়ার সময়ে বা তার কিছু আগে পরে নানান শারীরিক ও মানসিক কষ্ট হয়। যেমন — শরীর গরম হয়ে যাওয়া, টেনশান হওয়া, রাগ, বিরক্তি বা বিষন্ন হওয়া, বাড়ীর অন্যান্যদের সাথে মনোমালিন্য হওয়া, 'ছেলে মেয়েরা বা বাড়ীর অন্যান্যরা যেন দূরে সরে যাচ্ছে' — এরকম ভেবে বিষন্ন থাকা ইত্যাদি হয়। সঙ্গে মাসিক অনিয়মিত,বেশি বা কম হতে থাকে।

xxiii) **ইডিওপ্যাথিক এ্যামেনোরিয়া (Ideopathic Ammenorhea):**

কোন শারীরিক কারণ ছাড়াই মাসিক বন্ধ থাকে। টেনশান, ডিপ্রেশান ও অন্যান্য নানান মানসিক রোগের কারণে এ রকম হয় ।

xxiv) **একনি (Acne) ঃ**

মুখে ব্রণ হওয়া। মানসিক চাপ, টেনশন ডিপ্রেশনে বেশী হয়। হীনমন্যতায় ভুগলে, নিজের সম্পর্কে Negative Image পোষণ করলে ব্রণ বেশী হয়।

xxv) **অনিকোফেজিয়া (Onychophagia) ঃ**

দাঁত দিয়ে নক কাটা। ছোট বয়স থেকে শুরু হলেও অনেকের কৈশরেও এই অভ্যাস শুরু হয়। মানসিক চাপ বাড়লে Nail Biting বাড়ে।

xxvi) **মাইগ্রেন (Migraine) ঃ**

মাথার যন্ত্রণা — সাধারণতঃ একদিকে কখনও বা দুইদিকে মাথা দপ্‌দপ্‌ করে; অসহ্য রকমের কষ্ট হয়, সঙ্গে বমি বমি ভাব,কখনও বমি হয়; চুপচাপ বিছানায় শুয়ে থাকতে ইচ্ছে হয়, কোনো কথা বলতে ইচ্ছে হয় না। শব্দ শুনলে বিরক্তি হয়, চোখে ঝাপসা দেখায়, রোদের দিকে তাকালে বা আলোর দিকে তাকালে যন্ত্রণা বাড়ে। এক দু ঘন্টা থেকে এক দুই দিন পর্যন্ত থাকে । সাধারণতঃ শৈশব বা কৈশোরে শুরু হয় । মাসে একবার থেকে একাধিকবার হয় । যত বয়স বাড়তে থাকে তত Frequency কমে যায় । টেনশান ডিপ্রেসানে মাইগ্রেনের অ্যাটাক্‌ ঘন ঘন হয়। কখনো কখনো মাইগ্রেন ও টেনশান হেডেক দুটোই এক সাথে হয়।

xxvii) **টেনশান হেডেক** (Tension Headache) ঃ

সারা মাথা জুড়ে, বিশেষত মাথার পিছনে, ঘাড়ে বা কপালে বা মাথায় দুইপাশে একটা যন্ত্রণা মনে হয় । মাথাটা ভারী, কেউ চেপে আছে, কিছু দিয়ে বাঁধা আছে — এরকম মনে হয় । কখনও মনে হয় মাথাটা ফুলে যাচ্ছে এবং ফেটে যাবে । সারাদিন থাকে, মাস, বৎসর ধরে থাকে । মাথা ব্যাথার ঔষধ খেলে তাৎক্ষণিক উপসম হলেও নিরাময় হয় না । টেনশানের চিকিৎসা করলে তবে উপসম পাওয়া যায় ।

xxviii) **সেক্সুয়াল ডিসঅর্ডার** (Sexual Disorder) ঃ

যৌন ইচ্ছা কম বা বেশী হওয়া অধিকাংশ ক্ষেত্রে মানসিক কারণেই হয় ।

xxix) **ইমপোটেন্স** (Impotence) ঃ

লিঙ্গ শিথিল হওয়া, সহবাসে অক্ষম হওয়া — অধিকাংশ ক্ষেত্রেই মানসিক কারণে হয়।

xxx) **প্রিম্যাচিয়র ইজাকুলেশন** (Premature Ejaculation) ঃ

শীঘ্র পতন, যৌনাঙ্গে লিঙ্গ প্রবেশের আগে অথবা সঙ্গে সঙ্গেই বীর্যপাত হওয়া - অধিকাংশ ক্ষেত্রেই মানসিক কারণে হয় ।

xxxi) **ডিসপেরুনিয়া** (Dysperunia) ঃ

স্ত্রীলোকদের সঙ্গমকালে যৌনাঙ্গে যন্ত্রণা অনুভব করা — অধিকাংশ ক্ষেত্রে মানসিক কারণে হয়।

ঃঃ কখন ভাববেন রোগ মানসিক হতে পারে ঃঃ

১) দীর্ঘদিন শরীরিক চিকিৎসায় রোগের উন্নতি না হলে।
২) Investigation Negetive হলে।
৩) ডাক্তার 'কোনো রোগ নাই' বললে।
৪) রোগের লক্ষণ ঘনঘন বদল হতে থাকলে বা একটা গেলে আরেকটা ধরলে।
৫) রোগীর কষ্ট শরীরের একাধিক System এ Involve হলে। যেমন - Gastrointestinal, Respiratory, Urogenital, Cardiovascular, Dermatological, Nervous System ইত্যাদিতে।
৬) রোগী রোগ নিয়ে অতিষ্ট অথচ ঔষধ খেতে চায় না Side Effect এর ভয়ে।
৭) রোগী ঘন ঘন ডাক্তার বদল করতে চাইলে।
৮) যে কোন ডাক্তারের চিকিৎসার সাময়িক উন্নতি হলেও কয়েকদিন পর আবার রোগ আগের মতো হলে।
৯) যে কোন ঔষধই রোগের আশ্চর্যজনক উন্নতি হলে এবং আবার পুনরাবৃত্তি হলে।
১০) যে কোন ঔষধ খেলেই রোগ বেড়ে যায় — মনে করলে।
১১) সাধারণ রোগে বেশী ভেঙ্গে পড়লে, চিন্তাগ্রস্ত বা অবসাদ গ্রস্ত হয়ে পড়লে।
১২) কোন লক্ষণ ছাড়াই দুরারোগ্য ব্যাধির শিকার বলে ধরে নিলে বা ব্যাধির শিকার হওয়ার আতঙ্কে ভুগলে।
১৩) নিজের মতো করে রোগের কল্পনা ও ব্যাখ্যা দিলে।
১৪) বড় মানসিক আঘাত বা সমস্যার পর অসুস্থ হলে।
১৫) সব বিভাগের চিকিৎসায় বিফল হলে।