

Times Today BD

ডেস্ক রিপোর্ট | লাইফস্টাইল | 29 April, 2025

যে কেউ ডিপ্ৰেশনের কবলে পড়তে পারে। তবে সবার ডিপ্ৰেশনের কারণ এক নয়। মানুষের জীবনযাত্রা যেমন আলাদা ঠিক তেমনই ডিপ্ৰেশনও আলাদা। একজন ব্যক্তি অটালিকার উপরে বসে থাকলেও তার জীবনে ডিপ্ৰেশন উঁকি দিতে পারে। আবার একজন নুন ভাত খেয়েও শান্তিতে দিন যাপন করতে পারে। তাই ডিপ্ৰেশন এর সঙ্গে অর্থের কোন সম্বন্ধ নেই।

১. অপমান বোধ: যদি কোন ব্যক্তি অন্য একজনের কাছ থেকে প্রতিনিয়ত অপমানিত হয় তাহলে যখন তার মনের মধ্যে চরম আঘাত লাগবে তখন সে ডিপ্ৰেশন এ ভুগবে। এটা দেখা দেয় যারা একটু লাজুক ধরনের মানুষ, যাদের আত্মমর্যাদাটা অন্যের কথার উপরে নির্ভর করে, নিজেকে সব সময় অন্য সবার থেকে কম ভাবে, যারা নিজেকে নিয়ে হীনমন্যতায় ভোগে তাদের ডিপ্ৰেশন এ ভোগার প্রবণতা বেশি লক্ষ্য করা যায়।

২. একাকিত্ব: কোন মানুষ যদি অনেক লোকজন পছন্দ করে, কোলাহল পছন্দ করে, কিন্তু কোন কারণে সে যদি পরে একাকী জীবন যাপন করতে বাধ্য হয় কিংবা অন্য কারো কথায় আঘাত পেয়ে নিজেকে গুটিয়ে নেয় সে তখন নিজেকে অসহায় বোধ করে এবং একাকিত্বের যন্ত্রণা তার মনে অসহ্য হয়ে কাটার মতো বিঁধতে থাকে আর পরবর্তীতে সেটাই ডিপ্ৰেশন এ পরিণত হয়। কিংবা যারা দিনের পর দিন একা থাকে বিশেষ কারো সঙ্গে মেশে না তারা ও অনেক সময় নিজেকে পৃথিবীর মধ্যে অসহায় ব্যক্তি মনে করে ডিপ্ৰেশনে ভোগে।

৩. বংশগত কারণ: কিছু কিছু পরিবারে এমন অনেক ব্যক্তি থাকেন যারা তাদের বংশের বোঝা বয়ে ডিপ্ৰেশন এর শিকার হন। এদের সব বিষয়ে উত্তেজিত হয়ে পড়ার প্রবণতা দেখা দেয়।

একটা সহজ সরল কথাও সহজ ভাবে না ভেবে জটিল আকার তৈরি করে, ফলে নাভে সব সময় চাপ সৃষ্টি হয়। এভাবে চলতে চলতে একটা সময়ের পরে মনে ডিপ্রেশন বাসা বাঁধে। এমন অনেক পরিবারই আছে যাদের বংশে একজন না একজন ডিপ্রেশনের শিকার হয়।

৪. বর্তমান জীবনে কোন বড় পরিবর্তন এলে: মানুষের জীবন সব সময় এক নিয়মে চলে না চলতি পথে এমন অনেক সময় আসে যেই সময়টা পুরো জীবনেরই মোড় ঘুরিয়ে দেয়। এই সময়ে যারা নিজেকে সামলাতে জানে তারা অনেক দৃঢ় এগিয়ে যায় কিন্তু যারা এই ধাক্কা সামলাতে না পারে তারা ডিপ্রেশন এ চলে যায়। ধরুন কেউ একজন কোন বড় অফিসে চাকরি করে কোন একটি কারণে তার চাকরিটা চলে গেল। এই সময় তার আগের জীবন যাত্রায় পরিবর্তন আসবে, তার পরিবারের বিলাসিতা বন্ধ হবে, তার চলার ধরন পাল্টে যাবে, ফলে এই সময় সে যদি নিজেকে শক্ত করে না ধরে থাকতে পারে তাহলে তার মনে ডিপ্রেশন আসাটা কেবল সময়ের অপেক্ষা। তাই জীবনে হঠাৎ যদি কোন বড় পরিবর্তন আসে তাহলে তাকে মেনে নিয়ে এগিয়ে যাওয়াই বুদ্ধিমানের কাজ।

ডিপ্রেশন থেকে মুক্তির উপায়-

ডিপ্রেশন থেকে মুক্তি পেতে হলে সর্বপ্রথম এর চিকিৎসার প্রয়োজন। এবং সঙ্গে আরও বেশি করে প্রয়োজন কাছের কোনো মানুষের। যে তাকে খুব ভালো করে বোঝে, জানে, এবং মনের যত্ন নিতে পারবে এমন কোন প্রিয় মানুষ তাকে একটু সঙ্গ দিলে ডিপ্রেশন থেকে মুক্তি পাওয়া খুব সহজ হয়ে উঠবে। এছাড়াও মেডিসিন, দেহের ওজন বাড়তে দেবেন না, পুষ্টির খাদ্য, নিয়মিত ব্যায়াম করা উচিত।

মানসিক অবসাদ থেকে মুক্তি পাওয়াটা কোনো সমস্যা নয়, সমস্যা হলো মানসিক অবসাদের কবলে পড়া। যখন মানুষ নিজেকে নিয়ে নিজে খুশি না হয়, নিজের খুশির ভার তুলে দেয় অন্যের হাতে, নিজের ভালো থাকাটা নির্ভর করে অন্যের উপরে তখনই মানুষ ডিপ্রেশন এ

ভোগে।

কারণ আপনি তো নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন না। আপনাকে কেউ কম ভালোবাসলে আপনি কষ্ট পান, আপনাকে কেউ দেখতে খারাপ বললে আপনি দুঃখ পান, কেউ আপনার থেকে কর্মক্ষেত্রে এগিয়ে গেলে আপনার নিজেকে অপরাধী মনে হয়, তার মানে আপনার হাতে কিছু নেই আপনি জীবন নির্ভর করেন অন্যের ইচ্ছা অনুসারে তাহলে আপনাকে একবার নয় বারবার ডিপ্ৰেশন এ ভুগতে হবে। তাই ডিপ্ৰেশন এর হাত থেকে রেহাই পেতে চাইলে নিজের মনকে নিয়ন্ত্রণ করুন।

ডিপ্ৰেশন জীবনযাত্রা

© 2025 TimesToday. All Rights Reserved.

Generated on 19 July, 2025 10:52

URL: <https://timestodaybd.com/public/lifestyle/1594775807>