মিডিয়া টুলকিট

মিডিয়া যেভাবে মানসিক স্বাস্থ্য ও সাবস্ট্যান্স অ্যাবিউজ সচেতনতায় সহায়তা করতে পারে। জনগণকে মানসিক স্বাস্থ্য ও সাবস্ট্যান্স অ্যাবিউজ সম্পর্কিত বিষয়ে শিক্ষিত করতে মিডিয়ার একজন সদস্য হিসেবে, আপনি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারেন।

মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক এটাই—স্বাস্থ্য। সুতরাং একজন মানসিক রোগাক্রান্ত ব্যক্তিকে একজন শারীরিক রোগ যেমন ক্যান্সার, ডায়বেটিস, এমনকি সাধারণ সর্দি আক্রান্ত ব্যক্তির চেয়ে কোনো অংশেই আলাদাভাবে দেখা যায় না। অ্যালকোহল এবং ড্রাগের নেশা জটিল অসুখ, যাতে প্রায়ই মেডিক্যাল চিকিৎসা ও আচরণগত থেরাপি উভয়ই প্রয়োজন হয়।

আপনি যা করতে পারেন। যেহেতু আপনি আপনার প্রকাশনা, স্টেশন, অথবা প্রতিষ্ঠানে ইভেন্ট নিয়ে প্রতিবেদন করেন বা গল্প লিখেন, তাই অনুগ্রহ করে নিম্নোক্ত বিষয়গুলো মনে রাখুন।

- মানসিক অসুখ **যে কারো হতে পারে।**
- হতে পারে আপনি **মানসিক অসুখগ্রস্ত কাউকে চেনেন** কিন্তু কখনো এটা বুঝতেও পারেন না।
- মানসিক অসুখ আশ্চর্যজনকভাবে সাধারণ, **আমেরিকার প্রায় প্রতিটি পরিবারকেই তারা ক্ষতিগ্রস্ত করে।**
- প্রায় **৪ জন প্রাপ্তবয়স্ক/কিশোর আমেরিকানের মধ্যে ১ জনই** একটি নির্ণয়যোগ্য মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা নিয়ে বাস করে।
- যদি কারো মানিসক অসুস্থতা থেকে থাকে, সেটার **অর্থ এই না যে সে অসম্পূর্ণ, অলস, অপ্রত্যাশিত, একজন অপরাধী কিংবা হিংস্র।**
- প্রকৃত পক্ষে, মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা-সম্বলিত কেউ **১২ গুণ বেশি অপরাধের শিকার হতে পারে** অপরাধ সংঘটনকারী হওয়ার চেয়ে।
- সকল মানসিক রোগের ৫০ ভাগই দেখা দেয় **১৪ বছরের আগে** এবং ৭৫ ভাগ ২৪ বছরের আগে।
- গুরুতর বিষণ্ণতায় ভোগা ৮০ ভাগ তরুণই **পর্যাপ্ত অথবা আদৌ কোন চিকিৎসা পায় না।**
- কার্যকর চিকিৎসা সত্ত্বেও **প্রথম লক্ষণটি ধরা পড়ার পর থেকে মানুষ চিকিৎসা খুঁজতে ও গ্রহণ করতে দীর্ঘ কালক্ষেপন হয়-কখনো কখনো- এক দশক পার হয়ে যায়।**

যে কারণে এটি গুরুত্বপূর্ণ। বেশিরভাগ সময়ই, সংবাদের গল্প, টিভি শো, চলচ্চিত্র, এবং অন্যান্য মিডিয়া মানসিক অসুস্থতাকে নেতিবাচক হিসেবে উপস্থাপন করে–প্রক্রিয়াটির মধ্যে ছড়িয়ে দেয় ক্ষতিকর গতানুগতিক ও সেকেলে কুসংস্কার। ফলস্বরূপ ওই মানসিক স্বাস্থ্য ও সাবস্ট্যান্স অ্যাবিউজ বিষয়ে নিন্দা ও বৈষম্য তৈরি হয়, যা ভুক্তভোগীকে তার প্রয়োজন অনুসারে সমর্থন পাওয়ার ক্ষেত্রে বাধা হিসেবে কাজ করে। যদিও কার্যত সকল মানসিক স্বাস্থ্য পরিস্থিতিই চিকিৎসাযোগ্য, তবুও এই সমস্যার সম্মুখীন লোকদের মাত্র ৪০ ভাগ পেশাদার সহায়তা নেয়।

আমরা তরুণ সমাজকে তাদের অবস্থা দ্রুত চিহ্নিত করা এবং যথাযথ চিকিৎসা প্রদানের মাধ্যমে ব্যবস্থা গ্রহনের পরিবর্তে **মানসিক অসুস্থতায় আরো অবরুদ্ধ করছি, যাদের** কেউ কেউ মাত্র ৮ বছর বয়সী।

শিশু কল্যাণ ব্যবস্থার অন্তত **অর্ধেক শিশু ও তরুণেরই** মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে,এর ৮৫ ভাগ শিশুই কোনো সেবা পায় না।

চিকিৎসাবঞ্চিত আবেগজনিত আচরণগত ব্যাধিতে থাকা ৫০ ভাগেরও বেশি শিক্ষার্থী **হাই স্কুল থেকে ঝরে পড়ে;** যারা স্কুলে টিকে থাকে, তাদের মাত্র ৪২ ভাগ হাই স্কুল ডিপ্লোমা নিয়ে গ্রাজুয়েট হয়।

- যখন কোনো চিকিৎসাবঞ্চিত মানসিক ব্যাধিতে থাকা শিশু প্রাপ্তবয়স্ক হয়, তখন তারা অন্য প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় আরো বেশি পরিমাণে স্বাস্থ্যসেবা ব্যবহার করে এবং **স্বাস্থ্যসেবার জন্য খরচও বেশি হয়**।
- চিকিৎসাবঞ্চিত থেকে গেলে **শৈশবের ব্যাধিগুলো থেকে যায়** এবং স্কুলে ফেল করা, চাকরির সুযোগ কমিয়ে দেয়া বা হারিয়ে ফেলা, এবং বয়সকালে দারিদ্রতার মত অধঃমুখি চক্রের দিকে নিয়ে যায়। অন্য কোনো অসুখই এতটা প্রকটভাবে এত পরিমাণ শিশুদের ক্ষতি করে না।
- আত্মহত্যা হচ্ছে ১৫-২৪ বছর বয়সী মানুষের **মৃত্যুর দ্বিতীয় শীর্ষ কারণ** (দূর্ঘটনা ও খুনের পর)।
- বাফেলো পাবলিক স্কুলে ৩০ ভাগের মতো হাই স্কুল শিক্ষার্থীরা জানিয়েছে যে তাদের বিষণ্নতা ও হতাশা এমন পর্যায়ে পৌঁছেছে যে তা **তাদের প্রাত্যহিক কর্মকাণ্ড ব্যাহত করে**, এবং এর ১৪ ভাগই আত্মহত্যা করার কথা প্রকটভাবে চিন্তা করে।
- আত্মহত্যা করা ৯০ ভাগ তরুণই মৃত্যুর সময় বিষণ্নতায় ভোগে অথবা কেউ কেউ **নির্ণয় ও চিকিৎসাযোগ্য অন্যান্য মানসিক অসুখে** আক্রান্ত থাকে।
- বিষণ্নতায় বা আসক্তিতে ভোগা একজন কিশোর বা তরুণ কখনোই এমন **কোনো ধাপের মধ্য দিয়ে যায় না যে** তা একাই চলে যাবে।
- আসক্তি একটি **দীর্ঘমেয়াদী সমস্যা, যা বারবার মস্তিষ্কে এমন ব্যাধি সৃষ্টি করে** যে মস্তিষ্ক অ্যালকোহল বা নেশাদ্রব্য খোঁজে এবং ব্যবহার করে।
- নয় থেকে ১৭ বছর বয়সী শিশুদের **২১ ভাগেরই নির্ণয়যোগ্য মানসিক স্বাস্থ্য ও আসক্তি-সৃষ্টিকারী ব্যাধি আছে,** যা সামান্যতম হলেও ক্ষতির কারণ।
- **কোন একটি নির্দিষ্ট বিষয় থেকে** ধারণা করা যায় না যে একজন ব্যক্তি নেশাদ্রব্য বা অ্যালকোহলের প্রতি আসক্ত হয়ে যাবে কি না। আসক্তির ঝুঁকি নানা রকম বিষয়ের সঙ্গে সম্পর্কিত, যেমন ব্যক্তিগত জীববিদ্যা, সামাজিক পরিবেশ, এবং বয়স বা বেড়ে ওঠার পর্যায়গুলো।

! ক্যান্সার, হৃদরোগ, এইডস, জন্মত্রুটি, স্ট্রোক, নিউমোনিয়া, ইনফ্লুয়েঞ্জা, এবং দীর্ঘস্থায়ী ফুসফুস ব্যাধির মিলিত সংখ্যার চেয়েও বেশি কিশোর ও তরুণরা আত্মহত্যায় মারা যায় ।

- দ্রুত শনাক্তকরণ ও চিকিৎসা **সঙ্কটপূর্ণ বর্ধমানশীল সময়গুলো প্রতিরোধ করে**, যার থেকে আরোগ্য লাভ করা যায় না এবং তরুণদের অপ্রয়োজনীয় ভোগান্তি এড়াতে সহায়তা করে।
- বাস্তব অভিজ্ঞতা সমর্থিত **প্রতিরোধ এবং দ্রুত হস্তক্ষেপ কৌশল** শিশু ও তরুণদের স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসা এবং সফল হওয়ার সামর্থ্য বাড়াতে সহায়ক হয়।

নিন্দা জয় করতে এক সাথে কাজ করা

আমরা বুঝি যে মানসিক স্বাস্থ্য ও সাবস্ট্যান্স অ্যাবিউজ জটিল বিষয়, এবং মিডিয়ার সদস্যরা এক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞ নন। যদি আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে যে কীভাবে মানসিক স্বাস্থ্য এবং আসক্তির বিষয়গুলো নিয়ে প্রতিবেদন করবেন, অনুগ্রহ করে আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে দ্বিধা করবেন না।

JustTellOne.org,
c/o Mental Health Advocates of WNY

1021 Broadway St., 5th Floor, Buffalo, NY 14212

716.245.6JT1 (6581)

JT1@JustTellOne.org

আপনার এলাকায় এই সেবা পেতে
ভিজিট করুন JustTellOne.org
অথবা ফোন করুন 716.245.6JT1

#JT1

Just Tell ONE