



পরিচিতি

এই প্রচারপত্র হচ্ছে তার জন্য যে বাইপোলার ব্যাধি (মাঝে মাঝে যাকে বাইপোলার ঋতুিকারক ব্যাধি বা পাগলের ব্যাধি বলা হয়ে থাকে) সম্পর্কে কেউ বেশি জানতে চায়। যার বাইপোলার ব্যাধি আছে, তার বন্ধু ও আত্মীয়স্বজনের জন্য এটা বিশেষ করে সহায়ক। অনেক পিতামাতা একে “বাইপোলার ব্যাধি” না বলে “বাইপোলার” বলতে চান কেননা তাদের অসুস্থতা আছে, ব্যাধি নয়।

এই প্রচারপত্রে যা বর্ণনা করা হয়েছে:

- ব্যাধি
- এটার সৃষ্ট কিছু সমস্যা
- মানিয়ে চলার পন্থা
- বিদ্যমান কিছু চিকিৎসা

বাইপোলার ব্যাধি কি?

বাইপোলার ব্যাধিকে ‘পাগলামি বিষণ্ণতা’ বলা হতো। পুরোনো নামে বলতে গেলে, বাইপোলার ব্যাধিতে আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির মেজাজের তীব্র উঠানামা থাকবে। এটা সাধারণত কয়েক সপ্তাহ বা মাস ধরে চলতে পারে যা আমাদের অধিকাংশের অভিজ্ঞতার অনেক বাইরে। এগুলো নিম্নরূপ:

নিচু বা ‘বিষণ্ণামূলক’

তীব্র বিষণ্ণতা ও হতাশার অনুভূতি

উঁচু বা ‘পাগলামি’

চরম সুখ ও আনন্দের অনুভূতি

মিশ্র

উদাহরণ স্বরূপ, অস্থিরতার সাথে বিষণ্ণ মেজাজ ও একটি পাগলামি ঘটনার অতিরিক্ত কর্মকান্ড

বাইপোলার ব্যাধি সাধারণভাবে কতটুকু দেখা যায়?

প্রতি 100 জন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির মধ্যে 1 জনের জীবনের যে কোনো সময় বাইপোলার ব্যাধি থাকে। এটা সাধারণত কিশোর বয়সের সময় বা তার পর শুরু হয়। 40 বছরের পর এটা সাধারণত হয় না। পুরুষ ও মহিলা সমানভাবে আক্রান্ত হয়।

এগুলো কোন ধরনের?

বাইপোলার 1

- কমপক্ষে একটি উঁচু বা পাগলামির ঘটনা থাকবে, যা এক সপ্তাহের বেশি সময় থাকবে।
- বাইপোলার 1 ব্যাধিসহ কিছু লোকের শুধুমাত্র পাগলামির ঘটনা থাকবে, যদিও অধিকাংশের বিষণ্ণতার ঘটনাও থাকবে।
- চিকিৎসা না করানো হলে, পাগলামির ঘটনা 3 থেকে 6 মাস থাকে।
- বিষণ্ণতার ঘটনা চিকিৎসা না করানো হলে 6 থেকে 12 মাস থাকে।

বিপোলার 2

- মারাত্মক বিষণ্ণতার একাধিক ঘটনা থাকবে, তবে শুধু হালকা পাগলামির ঘটনা থাকবে – তাদেরকে ‘হাইপোম্যানিয়া’ বলে।

দ্রুত আবর্তন

- 12 মাসের মধ্যে চার বারের বেশি মেজাজ পরিবর্তনের ঘটনা ঘটে। প্রতি 10 জনের মধ্যে 1 জনের ক্ষেত্রে এই ঘটনা ঘটে, এবং তা বাইপোলার 1 ও 2 উভয় ধরনের হতে পারে।

সাইক্লোথিমিয়া

- উঠানামার ঘটনা সম্পূর্ণ বাইপোলার ব্যাধিগ্রস্তের মত মেজাজ অতটা মারাত্মক নয়, কিন্তু এটা দীর্ঘায়িত হতে পারে। এটা একটি পুরো বাইপোলার ব্যাধিতে পরিণত হতে পারে।

কী কারণে বাইপোলার ব্যাধি হয়?

আমরা এটা ভালো বুঝি না, কিন্তু গবেষণা থেকে জানা যায় যে:

- বাইপোলার ব্যাধি পরিবারের মধ্যে চলে – এটা মনে হচ্ছে যে, এটা বেড়ে ওঠার প্রক্রিয়ার চেয়ে জিনের সাথে বেশি সম্পর্কযুক্ত।
- মস্তিষ্ক ব্যবস্থা যা আমাদের মেজাজ নিয়ন্ত্রণ করে থাকে, সেখানে কোনো শারীরিক সমস্যা থাকতে পারে – এ কারণে ওষুধ প্রয়োগের মাধ্যমে বাইপোলার ব্যাধি নিয়ন্ত্রণ করা যায়।
- চাপের অভিজ্ঞতা বা শারীরিক অসুস্থতার কারণে মাঝে মাঝে ঘটনা ঘটতে পারে।

এতে কেমন লাগে?

এটা নির্ভর করে আপনার মেজাজ কোন দিকে ঘুরেছে তার উপর।

• বিষণ্ণতা

বিষণ্ণতার অনুভূতি হচ্ছে এমন যা আমরা মাঝে মাঝে অনুভব করি। এটা আমাদের জীবনের সমস্যা চিনতে ও সামলাতেও সাহায্য করে থাকে, কিন্তু ক্লিনিক্যাল বিষণ্ণতা বা বাইপোলার ব্যাধিতে বিষণ্ণতার অনুভূতি মন্দতর। এটা দীর্ঘতর সময়ের জন্য চলে এবং স্বাভাবিক জীবনের সাথে মানিয়ে নেয়াটা কঠিন বা অসম্ভব করে তোলে। আপনি যদি বিষণ্ণ হয়ে যান, আপনি এই ধরনের কিছু পরিবর্তন লক্ষ্য করবেন:

আবেগময়

- অসুখী থাকার অনুভূতি যা যাচ্ছে না
- কোনো কারণ ছাড়াই আপনার অবোরে কান্না করতে চাওয়ার অনুভূতি
- বিষয়ে আগ্রহ হারানো
- কোনো কিছু উপভোগ করতে অসমর্থ হওয়া
- অস্থির ও রাগ অনুভব করা
- আত্মবিশ্বাস হারানো
- অকাজের, অপরাধ ও নিরাশ বোধ করা
- স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি বিরক্ত বোধ করা
- আত্মহত্যার চিন্তা করা ।

চিন্তা

- ইতিবাচক বা আশাপ্রদভাবে চিন্তা করতে পারে না
- এমনকি সাধারণ সিদ্ধান্ত নিতেও কঠিন লাগছে
- মনোযোগে সমস্যা।

শারীরিক

- ক্ষুধা ও ওজন হারানো
- ঘুমুতে যেতে সমস্যা
- স্বাভাবিকের চেয়ে আগে ঘুম থেকে ওঠা

- খুব পরিশ্রান্ত বোধ করা
- কোষ্টকাঠিন্য
- যৌনকর্ম বাদ দেয়া

ব্যবহার

- কোনো কাজ শুরু বা শেষ করতে সমস্যা – এমনকি দৈনন্দিন কাজ
- অনেক কান্না করা – অথবা এমন বোধ করা যে আপনি কাঁদতে চান কিন্তু পারছেন না
- অন্য লোকজনের সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলা

ম্যানিয়া

ম্যানিয়া বা উন্মাদনা হচ্ছে ভালো-খাকা, শক্তি ও আশাবাদের চরম বোধ। এটা এত তীব্র হতে পারে যে আপনার চিন্তা ও বিচারকে প্রভাবিত করতে পারে। আপনি নিজের সম্পর্কে উচ্চ চিন্তা করতে পারেন, খারাপ সিদ্ধান্ত নিতে পারেন, এবং বিব্রতকর, ক্ষতিকর এবং – মাঝে মাঝে – বিপদজনক পন্থায় আচরণ করতে পারেন।

বিশ্বস্ততার মত, কার্যকরভাবে জীবনের সাথে মানিয়ে নেয়া এটা কঠিন করে দিতে পারে। উন্মাদনার সময়কাল সম্পর্ক ও কাজ উভয় ক্ষেত্রে ক্ষতি করতে পারে। যখন এটা খুব চরমে থাকে, একে ‘হাইসোম্যানিয়া’ বলা হয়।

আপনি যদি উন্মাদ হন, আপনি লক্ষ্য করতে পারেন যে আপনি:

আবেগময়

- খুব সূখী এবং উদ্দীপিত
- অপর লোকজন যারা আপনার আশাবাদি দৃষ্টিভঙ্গি শেয়ার করে না তাদের উপর বিরক্ত
- স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ বোধ হচ্ছে

চিন্তা

- নতুন ও উত্তেজনাকর ধারণায় পরিপূর্ণ
- দ্রুত এক ধারণা থেকে অন্য ধারণায় চলে যাওয়া
- এমন ধরনের শব্দ শূন্য যা অপর ব্যক্তি শুনতে পায় না

শারীরিক

- প্রাণশক্তিতে পরিপূর্ণ
- ঘুমাতে অসমর্থ বা অনিশ্চুক
- যৌনকর্মে বেশি আগ্রহ

আচরণ

- আড়ম্বরপূর্ণ ও আবাস্তব পরিকল্পনা করা
- খুব সক্রিয়, খুব দ্রুত এদিক সেদিক ঘুরা
- অস্বাভাবিকভাবে আচরণ করা
- খুব দ্রুত কথা বলা – আপনি কী নিয়ে কথা বলছেন তা বুঝতে অন্য লোকদের কঠিন লাগতে পারে
- মাঝে মাঝে বিপর্যয়কর ফলাফলসহ মুহূর্তের মধ্যে অদ্ভুত সিদ্ধান্ত
- বেপরোয়াভাবে আপনার অর্থ ব্যয়
- অপর লোকের সাথে অতিরিক্ত মাথামাথি বা অবিবেচকের মত সমালোচনা মুখর
- সাধারণভাবে কম নিবারণ করা

আপনি যদি প্রথমবারের মত উন্মাদ হওয়ার ঘটনার মাঝামাঝি থাকেন, আপনি বুঝতে নাও পারেন যে, কিছু ভুল আছে – যদিও আপনার বন্ধু, পরিবার বা সহকর্মীরা তা বুঝবে। কেউ যদি এটা আপনাকে ধরিয়ে দেয়, তাহলে আপনি অসস্তুষ্ট হতে পারেন। আপনি দৈনন্দিন কর্মকান্ড এবং অপর লোকের অনুভূতির স্পর্শ হতে ক্রমেই সরে যান।

মানসিক রোগের উপসর্গ

উন্মাদনা বা বিষণ্ণতার একটি ঘটনা যদি খুব খারাপ হয়ে যায়, আপনার মধ্যে মানসিক রোগের উপসর্গ দেখা যেতে পারে।

- **উন্মাদ হওয়ার ঘটনায়** – এটা আপনার নিজের সম্পর্কে বিড়ট বিশ্বাসের জন্ম দেবে – যেন আপনি একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজে রয়েছেন বা আপনার বিশেষ ক্ষমতা বা সামর্থ্য রয়েছে।
- **বিষণ্ণতার ঘটনায়** – এমন যে আপনি এককভাবে দোষী, আপনি যে কারো চেয়ে খারাপ, অথবা এমনকি আপনার অস্তিত্ব নেই।

এই অস্বাভাবিক বিশ্বাসের সাথে সাথে আপনি হ্যালোসিনেশনে ভুগতে পারেন – যখন আপনি শুনতে পাবেন, গন্ধ পাবেন, অনুভব করতে পারবেন বা কিছু দেখতে পারবেন, কিন্তু এটা দেখার মত আসলেই কিছুই (বা কেউ) থাকবে না।

ঘটনার মধ্যখানে

এটা মনে করা হত যে, আপনার বাইপোলার ব্যাধি থাকলে, মেজাজ পরিবর্তনের মাঝখানে আপনি স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসবেন। আমরা জানি যে, বাইপোলার ব্যাধিগ্রস্ত অনেক লোকের ক্ষেত্রে এটা হয় না। আপনি হালকা বিষণ্ণতার উপসর্গ এবং এমনকি আপনি যখন ভালো থাকেন তখনও চিন্তার সমস্যা অনুভব করতে পারেন।

বাইপোলার ব্যাধি কিছু সময়ের জন্য আপনার গাড়ি চালনাও বন্ধ করতে পারে। আরও তথ্যের জন্য [ডিভিএনএ](#) ওয়েবসাইট ভিজিট করুন।

চিকিৎসা

কখনো এমন হতে পারে যে আপনি মেজাজ ওঠানামা নিয়ন্ত্রণ করতে চেষ্টা করতে পারেন যাতে তারা পুরো উন্মাদ বা বিষণ্ণ হয়ে ওঠার ঘটনায় পরিণত না হয়। এগুলো নিচে উল্লেখ করা হয়েছে, তবে এরপরও প্রায়ই চিকিৎসার প্রয়োজন হয়:

- আপনার মেজাজ স্থিতিশীল রাখুন (প্রফিলাক্সিস)
- উন্মাদ বা বিষণ্ণ হওয়ার ঘটনা চিকিৎসা করুন

মেজাজ স্থির করার ঔষধ

মেজাজ ঠিক রাখার বেশ কয়েকটি ঔষধ রয়েছে, এগুলোর বেশিরভাগকে মৃগীরোগ চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়। তবে, মেজাজ ঠিক রাখার সবচেয়ে কার্যকর ঔষধ হচ্ছে লিথিয়াম (একটি প্রাকৃতিক লবন)।

লিথিয়াম

50 বছর ধরে মেজাজ ঠিক রাখার জন্য লিথিয়াম ব্যবহৃত হয়ে আসছে – তবে এটা কেমনভাবে কাজ করে তা এখনও পরিষ্কার নয়। এটা উন্মাদ ও বিষণ্ণ হওয়ার ঘটনায় ব্যবহার করা যায়।

লিথিয়াম দিয়ে চিকিৎসা কোনো মনোরোগ চিকিৎসকের মাধ্যমে শুরু করতে হবে। শরীরে লিথিয়ামের সঠিক মাত্রা প্রবেশ করানো কঠিন – কম হলে এটা কাজ করবে না, বেশি হলে এটা বিষক্রিয়া ঘটাবে। আপনি সঠিক মাত্রার ঔষধ পাচ্ছেন এটা নিশ্চিত করার জন্য আপনাকে প্রথম কয়েক সপ্তাহে নিয়মিত রক্ত পরীক্ষা করাতে হবে। ঔষধের মাত্রা স্থির হয়ে গেলে, আপনার জিপি আপনার জন্য লিথিয়াম প্রেসক্রাইব করতে পারবে এবং নিয়মিত রক্ত পরীক্ষার ব্যবস্থা করতে পারবে।

আপনার শরীরে কত কম বা বেশি পানি আছে সেটার প্রতি আপনার রক্তে দেয়া লিথিয়াম খুব স্পর্শকাতর। আপনি পানি শূন্যতায় ভুগলে আপনার শরীরে লিথিয়ামের মাত্রা বেড়ে যাবে, আপনার পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হতে পারে, অথবা আপনার বিষক্রিয়া হতে পারে। সুতরাং এটা গুরুত্বপূর্ণ যে:

- প্রচুর পানি পান করবেন – গরম আবহাওয়ায় ও যখন আপনি কাজে থাকবেন তখন বেশি করে
- চা ও কফি নিয়ে সাবধান – এগুলো আপনার মূত্রে ত্যাগ করা পানির পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়।

লিথিয়াম সঠিকভাবে কাজ করার জন্য তিন মাস বা আরও বেশি সময় লাগতে পারে। ট্যাবলেট খাওয়া সবচেয়ে ভালো, এমনকি এই সময়ে আপনার মেজাজ পরিবর্তন অব্যাহত থাকলেও।

পার্শ্ব - প্রতিক্রিয়া

লিথিয়াম চিকিৎসা শুরু করার প্রথম কয়েক সপ্তাহে এটা শুরু হতে পারে। এটা বিরক্তি ও অস্বস্তিকর হতে পারে, তবে এটা প্রায়ই সময়ের সাথে চলে যায়।

এর মধ্যে রয়েছে:

- তৃষ্ণা অনুভব করা
- স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি প্রস্রাব করা
- ওজন বাড়া

যে পার্স্ব প্রতিক্রিয়া কম দেখা যায়:

- অস্পষ্ট দৃষ্টি
- মাংসপেশিতে হালকা দুর্বলতা
- অনিয়মিত ডায়রিয়া
- হাত অল্প কাঁপা
- একটু অসুস্থ থাকার অনুভূতি

লিথিয়ামের মাত্রা কমিয়ে দিয়ে এসব সমস্যার সমাধান করা যায়।

নীচের সঙ্কেতগুলো নির্দেশ করে যে, আপনার শরীরে লিথিয়ামের মাত্রা বেশি। আপনি যদি এগুলো লক্ষ্য করেন, তাহলে অনতিবিলম্বে আপনার চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ করুন:

- আপনার খুব তৃষ্ণা অনুভূত হলে
- আপনার খারাপ ধরনের ডায়রিয়া বা বমি হলে
- আপনার হাত ও পা নিশ্চিতভাবে কাঁপলে
- আপনার মাংসপেশীতে টান লাগলে
- আপনি ভালগোল পাকিয়ে ফেললে বা বিভ্রান্ত হলে

রক্ত পরীক্ষা

আপনার রক্তে সঠিক মাত্রার লিথিয়াম পাচ্ছেন প্রথমে এটা নিশ্চিত করার জন্য আপনাকে কয়েক সপ্তাহ অন্তর নিয়মিত রক্ত পরীক্ষা করাতে হবে। আপনি যত দিন লিথিয়াম নিবেন ততদিন এই রক্ত পরীক্ষা করাতে হবে, তবে প্রথম কয়েক মাস পর এই পরীক্ষার সময় ব্যবধান কমে আসবে।

দীর্ঘদিন লিথিয়াম ব্যবহার করলে কিডনি বা থাইরয়েড গ্রন্থি ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। এগুলো সঠিকভাবে কাজ করছে তা নিশ্চিত করার জন্য প্রথম কয়েক মাস কয়েক মাস পর পর নিয়মিত রক্ত পরীক্ষা করা বুদ্ধিমানের কাজ। কোনো সমস্যা হলে, আপনার লিথিয়াম নেয়া বন্ধ করার ও একটি বিকল্প কিছু ভাবার প্রয়োজন হতে পারে।

আপনার নিজের যত্ন নেয়া

- ভালো সুস্থ খাদ্য গ্রহণ করুন।
- নিয়মিত মিষ্টি ছাড়া তরল পান করুন। এটা আপনার শরীরে লবন ও পানির ভারসাম্য রক্ষা করতে সাহায্য করে।
- নিয়মিত খাবার খান – এটা আপনার তরলের ভারসাম্য রক্ষা করতে সাহায্য করবে।
- চা, কফি বা কোলার ক্যাফেইন সম্পর্কে সাবধান থাকুন। এতে আপনার বেশি মূত্রত্যাগ করতে হয় এবং এজন্য আপনার লিথিয়াম মাত্রায় সমস্যা হতে পারে।

মেজাজ ঠিক রাখার অন্যান্য ঔষধ

লিথিয়াম ছাড়া অন্য চিকিৎসা রয়েছে, যা আপনাকে সাহায্য করার জন্য ব্যবহার করা যায়।

- এন্টি-কনভালসেন্ট সোডিয়াম ভালপ্রমিট লিথিয়ামের মতই ভালো কাজ করতে পারে, তবে এটা নিশ্চিত হওয়ার মত আমাদের কাছে যথেষ্ট প্রমাণ নেই। গর্ভধারণের বয়সী মহিলাদের এই ঔষধ দেয়া উচিত নয়।
- ওলানযাপাইন, একটি মনরোগ চিকিৎসার ঔষধ।
- কার্বামাজেপাইন ও ল্যামোট্রিজিনও কিছু লোকের ক্ষেত্রে কার্যকর।

আমার জন্য সর্বাপেক্ষা ভালো চিকিৎসা কী?

আপনার চিকিৎসকের সাথে এটা নিয়ে আলোচনা করা দরকার, তবে কিছু সাধারণ নিয়ম হল:

- সাধারণত দীর্ঘমেয়াদি চিকিৎসার জন্য লিথিয়াম, সোডিয়াম ভালপ্রয়েট ও ওলানযাপাইন ব্যবহারের পরামর্শ দেয়া হয়।
- আপনার যদি দ্রুত ও অধিক ঘন ঘন মেজাজ পরিবর্তন হয়, তাহলে আপনাকে কার্বামাজেপাইন দেয়া হতে পারে।
- বাইপোলার ২ ব্যাধির জন্য ল্যামোট্রিজিন দেয়া হতে পারে।
- মাঝে মাঝে বিভিন্ন ঔষধের সমন্বয়।

কোনো নির্দিষ্ট ঔষধে আপনি কেমন থাকেন তার ওপর অনেক কিছু নির্ভর করে। এক ব্যক্তির ক্ষেত্রে যা মানিয়ে যায়, অপর ব্যক্তির ক্ষেত্রে তা নাও মানাতে পারে, তবে ঔষধ গ্রহণ করে চেষ্টা চালানো বুদ্ধিমালের কাজ, যার প্রমাণ রয়েছে।

চিকিৎসা ছাড়া কী হবে?

লিথিয়াম আপনার পুনরায় আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা 30-40% কমিয়ে দেয়, তবে আপনার যত বেশি উন্মাদ হওয়ার ঘটনা ঘটবে, তত বেশিবার তা আবার হওয়ার সম্ভাবনা থাকবে।

অতীতের উন্মাদ হওয়ার ঘটনার সংখ্যা	আগামী বছর আবারও উন্মাদ হওয়ার ঘটনা ঘটানোর সম্ভাবনা	
	লিথিয়াম না নেয়ার ক্ষেত্রে	লিথিয়াম নেয়ার ক্ষেত্রে
1-2	10% (100-এ 10)	6-7% (100-এ 6-7)
3-4	20% (100-এ 20)	12% (100-এ 12)
5+	40% (100-এ 40)	26% (100-এ 26)

আপনার বয়স বাড়ার সাথে সাথে, আপনার আবারও উন্মাদ হওয়ার ঘটনা ঘটানোর ঝুঁকি একই রকম থাকে। এমনকি আপনি দীর্ঘ সময় ধরে ভালো থাকলেও, আপনার আরেকটি ঘটনা ঘটানোর ঝুঁকি থেকে যায়।

মেজাজ ঠিক করার ঔষধ কখন চালু করতে হবে

মাত্র একটি ঘটনার পর, এটা ভবিষ্যদ্বাণী করা কঠিন যে, আপনার আরেকটি ঘটনার সম্ভাবনা কেমন। এই পর্যায়ে আপনি ঔষধ নিতে নাও চাইতে পারেন – যদি না আপনার ঘটনা খুব মারাত্মক বা ক্ষতিকর হয়। আপনার যদি দ্বিতীয়বার ঘটনা ঘটে, আরও ঘটনার শক্ত সম্ভাবনা রয়েছে – তাই অধিকাংশ মনোরোগ চিকিৎসক এই ক্ষেত্রে মেজাজ ঠিক রাখার ঔষধ দেবে।

কতদিন ধরে মেজাজ ঠিক রাখার ঔষধ নিতে হবে?

বাইপোলার ব্যাধির একটি ঘটনার পর কমপক্ষে দুই বছর, এবং যদি এমন হয় তাহলে পাঁচ বছর পর্যন্ত:

- ঘন ঘন পূর্বের ঘটনা ফিরে আসা
- পাগলামির ঘটনা
- অ্যালকোহল বা মাদক দ্রব্যের অপব্যবহার
- কাজে বা ঘরে চাপ অব্যাহত থাকা

আপনার যদি সমস্যা ও মেজাজ পরিবর্তন হতে থাকে, আপনার আরও দীর্ঘ সময়ের জন্য ঔষধ চালিয়ে যাওয়া লাগতে পারে। উন্মাদের চিকিৎসা সংক্রান্ত আমাদের অনলাইন প্রচারপত্রে আপনি মেজাজ ঠিক রাখার ব্যাপারে আরও কিছু জানতে পারেন।

মনোরোগ চিকিৎসা

উন্মাদ বা বিষণ্ণতার ঘটনার মাঝে, মনোরোগ চিকিৎসা সাহায্যে আসতে পারে। সাধারণত 6 থেকে 9 মাসের মধ্যে এক ঘন্টার 16টি সেশনে এই চিকিৎসা দেয়া হয়। মনোরোগ চিকিৎসায় যা অন্তর্ভুক্ত থাকতে হবে:

- মনোরোগ শিক্ষা – বাইপোলার ব্যাধি সম্পর্কে আরও জানা
- মেজাজ পর্যবেক্ষণ – আপনার মেজাজ কখন ওঠানামা করছে তা জানতে এটা সাহায্য করে
- মেজাজ কৌশল – আপনার মেজাজ পরিবর্তন হয়ে একেবারে উন্মাদ বা বিষণ্ণতার ঘটনা থামাতে
- সাধারণ মানিয়ে নেয়ার দক্ষতা বাড়াতে সাহায্য করা
- বিষণ্ণতার জন্য জানা আচরণগত খেরাপি (সিবিটি)
-

(আমাদের অনলাইন প্রচারপত্র [কগনিটিভ বিহেভিয়ারাল থেরাপিতে](#) সিবিটি সম্পর্কে আরও তথ্য পাওয়া যাবে)

গর্ভাবস্থা

আপনার গর্ভে সন্তান নেওয়ার যে কোনো পরিকল্পনা আপনার মনোরোগ চিকিৎসকের সাথে আলোচনা করতে হবে। এরসাথে, গর্ভাবস্থায় ও শিশু জন্ম নেয়ার প্রথম কয়েক মাস আপনার মেজাজ নিয়ন্ত্রণের ব্যবস্থা আপনি নিতে পারেন।

আপনি গর্ভবতী হলে লিথিয়াম গ্রহণ চালিয়ে যাবেন বা বন্ধ করবেন, তা নিয়ে আপনার মনোরোগ চিকিৎসকের সাথে আলোচনা করা সর্বোত্তম। যদিও মেজাজ ঠিক রাখার অন্যান্য ঔষধের চেয়ে গর্ভকালীন সময়ে লিথিয়াম বেশি নিরাপদ, আপনার উন্মাদ বা বিষণ্ণ হয়ে যাওয়ার ঝুঁকির সাথে শিশুর প্রতি এর ঝুঁকির তুলনা করা প্রয়োজন। গর্ভকালীন সময়ে প্রথম কয়েক মাস ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি।

গর্ভধারণের 26 সপ্তাহ পর লিথিয়াম নিরাপদ, যদিও আপনি লিথিয়াম নিলে আপনার শিশুকে বুকের দুধ পান করতে পারবেন না। গর্ভকালীন সময়ে, জড়িত – ধাত্রী, মিডওয়াইফ, স্বাস্থ্য পরিদর্শক, জিপি, মনোরোগ চিকিৎসক, এবং কমিউনিটি মনোরোগ নার্স – সকলেরই পরস্পরের সংস্পর্শে থাকা উচিত।

উন্মাদ বা বিষণ্ণতার ঘটনার চিকিৎসা

বিষণ্ণতার ঘটনা

- আপনার বিষণ্ণতা মাঝামাঝি ধরনের মারাত্মক হলে আপনার চিকিৎসক আপনাকে **এসএসআরআই এন্টি ডিপ্রেশ্যান্ট** গ্রহণের পরামর্শ দিতে পারেন।
- আপনি যদি ইতোমধ্যে লিথিয়াম বা সোডিয়াম ভালপ্রযেট ব্যবহার করতে থাকেন, তখন মাঝে মাঝে কোয়েটিয়াপাইন আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে।
- আপনার যদি সাম্প্রতিক সময়ে উন্মাদ হওয়ার ঘটনা ঘটে থাকে বা আপনার দ্রুত সাইক্লিং ব্যাধি থাকলে, কোনো এন্টি ডিপ্রেশ্যান্ট আপনাকে উন্মাদ হওয়ার দিকে ঠেলে দিতে পারে। এন্টি ডিপ্রেশ্যান্ট এর বদলে তখন মেজাজ ঠিক করার ঔষধের মাত্রা বাড়িয়ে দেয়া কার্যকর হতে পারে।
- এন্টি ডিপ্রেশ্যান্ট 2 থেকে 6 সপ্তাহের মধ্যে আপনার মেজাজ ঠিক করতে পারে, তবে ঘুম ও ক্ষুধা আগে উন্নতি ঘটায়। বিষণ্ণতার উন্নতির পর এন্টি ডিপ্রেশ্যান্ট 8 সপ্তাহ পর্যন্ত চালিয়ে যেতে হবে এবং এরপর ধীরে ধীরে ঔষধের মাত্রা কমিয়ে তা বন্ধ করতে হবে।
- আপনার বিষণ্ণতার ঘটনার পুনরাবৃত্তি ঘটলে, অথচ কখনও এন্টি ডিপ্রেশ্যান্টে উন্মাদ হওয়ার ঘটনা না ঘটে থাকলে আপনি আরও ঘটনা প্রতিরোধে মেজাজ ঠিক করার ঔষধ ও এন্টি ডিপ্রেশ্যান্ট উভয়ই চালিয়ে যেতে পারেন।
- আপনার যদি উন্মাদ হওয়ার ঘটনা ঘটে, আপনার দীর্ঘকাল ধরে এন্টি ডিপ্রেশ্যান্ট ব্যবহার করা ঠিক হবে না।

ম্যানিয়া ও বিষণ্ণতার মিশ্র ঘটনা

যে কোনো এন্টি ডিপ্রেশ্যান্ট বন্ধ করতে হবে। উন্মাদ হওয়ার ঘটনায় চিকিৎসার জন্য প্রায় সময়ে লিথিয়াম, সোডিয়াম ভালপ্রযেট, ওলানযাপাইন, কোয়েটিয়াপাইন বা রিসপেরিডন ব্যবহার করা হয়ে থাকে। একবার চিকিৎসা শুরু করা হলে, উপসর্গগুলো সাধারণত কয়েক দিনের মধ্যে ভালো হয়, কিন্তু সম্পূর্ণ সুস্থ হওয়ার জন্য কয়েক সপ্তাহ সময় লাগতে পারে। আপনি এই ধরনের ঔষধ গ্রহণের সময় গাড়ি চালাতে চাইলে আপনার চিকিৎসকের সাথে কথা বলা উচিত।

মেজাজ ওঠানামা থামানো - নিজেকে সাহায্য করা

আত্ম-পর্যবেক্ষণ

আপনার মেজাজ ওঠানামা নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যাওয়ার সংকেত কী করে বুঝতে পারেন তা শিখুন যাতে আপনি আগে আগে সাহায্য নিতে পারেন। আপনি সম্পূর্ণ উন্মাদ হওয়া ও হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার ঘটনা উভয়ই পরিহার করতে পারেন।

জ্ঞান

আপনার অসুস্থতার জন্য কতটুকু করতে পারেন এবং কী সাহায্য রয়েছে তা বের করুন। এই প্রচারপত্রের শেষে আরও তথ্যের উৎস রয়েছে। [সহযোগী গ্রুপ ও সেবা সংস্থা](#) দেখুন।

চাপ

নির্দিষ্ট চাপের পরিস্থিতি এড়িয়ে যেতে চেষ্টা করুন – যা একটি বিষণ্ণতা বা উন্মাদনার ঘটনা ঘটতে পারে। সকল চাপ এড়ানো অসম্ভব, সূত্রাং এটা ভালোভাবে নিয়ন্ত্রণ করার পন্থা জানা উত্তম। আপনি সিডি বা ডিভিডি দিয়ে শিখিল হওয়ার প্রশিক্ষণ নিতে পারেন অথবা একজন ক্লিনিক্যাল মনোরোগ চিকিৎসকের উপদেশ চাইতে পারেন।

সম্পর্ক

- বন্ধু বা পরিবারের উপর বিষণ্ণতা বিরাট দাগ ফেলতে পারে – একটি ঘটনার পর আপনার কিছু সম্পর্ক আবারও গড়ে তুলতে হতে পারে।

- আপনি যদি অন্তত এক ব্যক্তির উপর নির্ভর করতে পারেন ও বিশ্বাস রাখতে পারেন এতে উপকার হতে পারে। আপনি যখন ভালো, আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ লোকদের আপনার অসুস্থতার ব্যাখ্যা দিতে চেষ্টা করুন। আপনার কী ঘটে – এবং তারা আপনার জন্য কী করতে পারেন, তাদের সেটা বুঝতে হবে।

কার্যক্রম

আপনার জীবন ও কাজ, অবসর, এবং আপনার বন্ধু ও পরিবারের সাথে সম্পর্কের ভারসাম্য রাখতে চেষ্টা করুন। আপনি খুব বেশি ব্যস্ত হলে উন্মাদ হওয়ার ঘটনা ঘটতে পারে।

এটা নিশ্চিত করুন যে, আরাম করতে ও জটিলতা কমাতে আনার পরামর্শ সময় রয়েছে। আপনি বেকার হলে, এমন একটি কোর্স করার, অথবা কোনো স্বেচ্ছামূলক কাজের কথা ভাবুন যার সাথে মানসিক রোগের কোনো সংযোগ নেই।

ব্যায়াম

সপ্তাহে তিন দিন 20 মিনিটের জন্য যুক্তিসঙ্গত কঠিন ব্যায়াম মেজাজ ভালো করে বলে মনে হয়।

কৌতুক

নিশ্চিত করুন যে, আপনি নিয়মিতভাবে এমন কিছু করেন যা আপনি উপভোগ করেন এবং যা আপনার জীবনকে অর্থপূর্ণ করে।

ঔষধ চালিয়ে যান

আপনার চিকিৎসক ঔষধ বন্ধ করা নিরাপদ ভাবার আগেই আপনি ঔষধ খাওয়া বন্ধ করতে চাইতে পারেন – দুর্ভাগ্যক্রমে প্রায় সময়ে এতে আরেকবার মানসিক অবস্থা পরিবর্তনের ঘটনা ঘটে। আপনি যখন ভালো থাকবেন তখন এটা নিয়ে ডাক্তার ও পরিবারের লোকজনের সাথে কথা বলুন।

আপনার সাথে কী ধরনের আচরণ করা হবে সে সম্পর্কে আপনার মতামত দিন

আপনাকে যদি বাইপোলার ব্যাধিসহ হাসপাতালে ভর্তি করা হয়, আপনি যদি আবারও অসুস্থ হয়ে যান, তখন আপনার সাথে কী ধরনের ব্যবহার করা হবে, সে সম্পর্কে আপনি একটি ‘আগাম নির্দেশনা’ লিখে রাখতে পারেন।

আমার জিপি থেকে আমি কী আশা করতে পারি? (শুধুমাত্র ইংল্যান্ড ও ওয়েলস)

আপনার বাইপোলার ব্যাধির জন্য আপনি লিথিয়াম বা অন্য কোনো ঔষধ গ্রহণ করলে এটা আশা করা হচ্ছে যে, আপনার জিপি আপনার বার্ষিক স্বাস্থ্য পরীক্ষার ব্যবস্থা করবেন। এতে থাকবে:

- রক্ত চাপ
- ওজন
- ধূমপান ও মদের ব্যবহার
- প্লাজমা গ্লুকোজের মাত্রা
- লিথিয়াম মাত্রা – 40 বছরের অধিক বয়সী সকল রোগীর জন্য

প্রতি 3 থেকে 6 মাসের মধ্যে লিথিয়াম মাত্রা ও থাইরয়েড পরীক্ষার জন্য রক্ত পরীক্ষা এবং প্রতি 15 মাসে অন্তত একবার কিডনির কার্যক্রম পরীক্ষা করা প্রয়োজন।

পরিবার ও বন্ধুদের জন্য উপদেশ

ম্যানিয়া বা বিষণ্ণতা পরিবার ও বন্ধুদের জন্য পীড়াদায়ক – এবং ক্লান্তিকর হতে পারে।

মেজাজ সংক্রান্ত ঘটনা মোকাবেলা করা

- বিষণ্ণতা

খুব বিশ্বস্ত থাকা কাউকে কী বলতে হবে তা জানা খুব কঠিন। তারা সবকিছু নেতিবাচকভাবে দেখে এবং তারা কী করতে চায় তা বলতে নাও চাইতে পারে। তারা হাত গুটিয়ে নিতে পারে এবং খিটখিটে হতে পারে, তবে একই সাথে তাদের আপনার সহযোগিতা প্রয়োজন। তারা চিন্তিত হতে পারে, তবে উপদেশ গ্রহণ করতে অনিচ্ছুক বা অসমর্থ হতে পারে। আপনি যতটা সম্ভব ধৈর্যশীল ও বোধসম্পন্ন হওয়ার চেষ্টা করুন।

• উদ্ভাদ

উদ্ভাদের মানসিক অবস্থার শুরুর, ব্যক্তিকে সুখী, কর্মচঞ্চল, ও বহিঃস্বামী মনে হবে – কারো “জীবন ও আত্মা” বা উত্তম আলোচনা। তবে, এ ধরনের পরিস্থিতির উত্তেজনা তাদের মেজাজ আরও বিগড়ে দেবে। সুতরাং, এ ধরনের পরিস্থিতি হতে তাদেরকে দূরে সরিয়ে নিতে চেষ্টা করুন। আপনি তাদেরকে সাহায্য নিতে অনুপ্রাণিত করতে পারেন, অথবা তাদেরকে রোগ ও আত্ম-সাহায্য সম্পর্কে তথ্য দিন।

আপনার প্রিয় মানুষকে ভালো থাকতে সাহায্য করা

মেজাজ সংক্রান্ত ঘটনার মাঝে, বাইপোলার ব্যাধি সম্পর্কে আরও কিছু খুঁজে নিন। আপনার বন্ধু বা ভালোবাসার কাউকে নিয়ে জিপি বা মনোরোগ চিকিৎসকের কাছে যেতে এটা কাজে লাগতে পারে।

আপনার নিজে ভালো থাকা

আপনার নিজের ব্যাটারি চার্জের স্থান ও সময় করে দিন। নিশ্চিত করুন যে, আপনার নিজের কিছু সময় রয়েছে, অথবা বিশ্বস্ত বন্ধু রয়েছে যে আপনাকে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা দেবে। আপনার বন্ধু বা আত্মীয়কে হাসপাতালে যেতে হলে অপর কারো সাথে এ ব্যাপারে শেয়ার করুন। আপনি যদি বেশি ক্লান্ত না হয়ে থাকেন, তাহলে আপনার বন্ধু বা আত্মীয়কে সাহায্য করতে পারেন।

জরুরি পরিস্থিতি মোকাবেলা

- প্রচণ্ড উদ্ভাদনার সময় ব্যক্তি শত্রুতাপূর্ণ, সন্দেহপ্রবণ এবং মৌখিক ও শারীরিকভাবে বিস্ফোপ্ত হতে পারে।
- মারাত্মক বিষয়তায় ব্যক্তি আত্মহত্যা করার কথা ভাবতে পারেন।

আপনি যদি দেখেন তারা:

- খাদ্য গ্রহণ ও পান না করে নিজের প্রতি মারাত্মক অবহেলা করছে
- এমনভাবে আচরণ করছে যা তাদের নিজেদের বা অন্য কাউকে ঝুঁকির মধ্যে ফেলছে
- নিজেদের ক্ষতি বা হত্যা করার কথা বলছে

দ্রুত চিকিৎসা সহায়তা নিন

এই ধরনের কোনো জরুরি অবস্থার জন্য একজন বিশ্বস্ত পেশাজীবীর নাম (এবং তাদের টেলিফোন নম্বর) সংরক্ষণ করুন। মাঝে মাঝে অল্প সময়ের জন্য হাসপাতালে ভর্তি করার প্রয়োজন হতে পারে।

সন্তানদের দেখাশুনা করা

আপনি যদি উদ্ভাদ বা বিশ্বস্ত হয়ে যান, আপনি সাময়িকভাবে আপনার সন্তানদের সঠিকভাবে দেখাশুনা করতে অপারগ হতে পারেন। আপনি যখন অসুস্থ তখন আপনার সঙ্গি বা পরিবারের অপর কোনো সদস্যের আপনার সন্তানদের দেখাশুনার দায়িত্ব পালন করার প্রয়োজন হতে পারে। আপনি যখন সুস্থ থাকেন, তখন আগে থেকেই এর পরিকল্পনা নিয়ে রাখলে তা কাজে আসতে পারে।

আপনি দেখতে পারেন যে, আপনি যখন অসুস্থ তখন আপনার সন্তান চিন্তিত ও বিভ্রান্ত থাকতে পারে। তারা যদি তাদের যাতনামা ভাষায় প্রকাশ করতে না পারে, ছোট শিশুরা কঠিন ও আঠার মত লেগে থাকতে পারে, আর বড় শিশুরা অন্য উপায়ে তাদের ভাব প্রকাশ করবে।

শিশুদের চারিদিকে থাকা বড়রা যদি সংবেদনশীল, বোঝার ক্ষমতা সম্পন্ন হয় এবং শিশুদের সমস্যা শান্ত, ধারাবাহিক ও সহযোগিতার সাথে সমাধান করতে পারে, তাতে শিশুরা উপকার পেতে পারে। তাদের পিতামাতা কেন অন্যরকম আচরণ করছে তা বুঝতে বড়রা শিশুদের সাহায্য করতে পারেন। প্রথমতঃ শান্তভাবে, বাস্তবভাবে এবং যে ভাষায় শিশুরা বুঝতে পারে সেভাবে উত্তর দিতে হবে। তারা যদি তাদের প্রাত্যহিক রুটিন ঠিক রাখতে পারে, তাদের ভালো লাগবে।

সন্তানদের নিকট বাইপোলার ব্যাধি ব্যাখ্যা করা

বড় শিশুরা চিন্তিত হতে পারে যে, তারাই অসুস্থতা সৃষ্টি করেছে – এটা তাদের দোষ। তাদেরকে আশ্বস্ত করা প্রয়োজন যে, এটা তাদের দোষ নয়, তবে সেইসাথে তাদেরকে সেটাও দেখাতে হবে, তারা কি করে সাহায্য করতে পারে। এজন্য অসুস্থ পিতামাতার দেখাশুনার দায়িত্ব যখন একজন বড় শিশু কাঁধে তুলে নিলে তাদেরকে নির্দিষ্ট কিছু জিনিস বুঝতে হবে এবং তাদের নির্দিষ্ট সহযোগিতা প্রয়োজন হবে।

অসুস্থ পিতামাতার সাথে মালিমে চলার জন্য শিশুদের সাহায্য করা নিয়ে আমাদের ফ্যাক্টশিটে আরও তথ্য রয়েছে।

‘পিতামাতার মানসিক অসুস্থতা – শিশুদের জন্য সমস্যা’।

সহযোগী গ্রুপ ও পরিচর্যা প্রতিষ্ঠান

বাইপোলার ইউকে

ইমেইল: mdf@mdf.org.uk

বাইপোলার ব্যাধি আক্রান্ত ব্যক্তি, তাদের বন্ধু ও পরিচর্যাকারীদের সহযোগিতা, উপদেশ ও তথ্য প্রদান করে।

বাইপোলার ফেলোশিপ স্কটল্যান্ড

টেলিফোন: 0141 560 2050 । বাইপোলার ব্যাধি আক্রান্ত ব্যক্তি এবং যারা তাদের পরিচর্যা করেন তাদেরকে তথ্য, সহযোগিতা ও উপদেশ প্রদান করে। স্কটল্যান্ডবাসী আত্ম-সহযোগিতা, রোগ ও প্রতিষ্ঠান সম্পর্কে তথ্য ও শিক্ষা দান করে।

ডিপ্রেসন এলায়েন্স

টেলিফোন: 0845 123 23 20; ইমেইল: information@depressionalliance.org । বিষয়ভিত্তিক আক্রান্ত ব্যক্তি এবং তাকে সাহায্য করতে ইচ্ছুক আত্মীয়দের তথ্য, সহযোগিতা, জ্ঞান দান করে। আত্ম-সহযোগিতা গ্রুপ, বিষয়ভিত্তিক জন্য সচেতনতা বৃদ্ধি।

জার্নিস- টুয়ার্ডস রিকভারি ফ্রম ডিপ্রেসন

টেলিফোন: 029 2069 2891; ইমেইল: info@journeyonline.org.uk ।

ওয়েলশ এর প্রতিষ্ঠান যা বিষয়ভিত্তিক আক্রান্ত লোকজনকে সহযোগিতা করে।

সামারিটান্স

টেলিফোন: 08457 90 90 90 (ROI 1850 60 90 90); ইমেইল: jo@samaritans.org । চিন্তিত, বিপর্যস্ত ও আত্মহত্যা প্রবণ ব্যক্তিকে টেলিফোন বা ইমেইলের মাধ্যমে দিনে 24 ঘন্টা গোপনীয়, অবিচারিক সহযোগিতা প্রদান।

আরও পাঠ

- রেডফিল্ড জ্যামিসনের অ্যান আনকোয়ায়েটে মাইন্ড।
- জুলিয়া এ ফাস্ট ও জন প্রিন্সটনের লাভিং সামওয়ান উয়িথ বাইপোলার ডিস-অর্ডার।
- *দ্য মাইন্ড: এ ইউজার্স গাইড* : পরামর্শক সম্পাদক রাজ পারসসাদ

রেফারেন্স

গুডউয়িন, জিএম (2003) এন্ডিডেন্স বেসড গাইডলাইন্স ফর ডিটিং বাইপোলার ডিসঅর্ডার: *দ্য ব্রিটিশ এসোসিয়েশন ফর সাইকোফার্মাকলজি'র সুপারিশ*। জার্নাল অব সাইকোফার্মাকলজি, 17; 149-173 ।

গেডস, জে (2003) বাইপোলার ডিসঅর্ডার। এন্ডিডেন্স বেসড মেন্টাল হেলথ, 6 (4): 101-2 ।

মরিস, আর (2004) । *দ্য আর্লি ওয়ার্ল্ড সিম্পটম ইন্টারভেনশন ফর পেশেন্টস উইথ বাইপোলার এফেক্টিভ ডিসঅর্ডার। অ্যাডভান্সেস ইন সাইকিয়াট্রিক ট্রিটমেন্ট*, 10: 18 - 26 ।

নাইস গাইডলাইন 38: বাইপোলার ডিসঅর্ডার: দ্য ম্যানেজমেন্ট অব বাইপোলার ডিসঅর্ডার ইন অ্যাডাল্টস, চিন্তনের অ্যান্ড অ্যাডাল্টসেন্ট, ইন প্রাইমারি এন্ড সেকেন্ডারি কেয়ার (2006) ন্যাশনাল কলারবোরেটিং সেন্টার ফর মেন্টাল হেলথ: লন্ডন।

রয়েল কলেজ অব সাইকিয়াট্রিস্টস পাবলিক এডুকেশন এডিটোরিয়াল বোর্ড এই প্রচারপত্র তৈরি করেছে।

সিরিজ এডিটর: ডাঃ ফিলিপ টিমস

পর্যালোচনা: ডাঃ মার্টিন ব্রিস্টো, ডেবোরাহ হার্ট

ব্যবহারকারী ও পরিচর্যাকারীর ইনপুট: মেম্বার্স অব রয়েল কলেজ অব সাইকিয়াট্রিস্টস সার্ভিস ইউজার রিকভারি ফোরাম এর সদস্যগণ,
বাইপোলার ইউকে এবং বাইপোলার স্কটল্যান্ড

লো কোল কর্তৃক চিত্রিত: www.locole.co.uk/

লেখার সময় বিদ্যমান সর্বাপেক্ষা ভালো প্রমাণ এই প্রচারপত্রে প্রতিফলিত হয়েছে।

সর্বশেষ হালনাগাদ: জুন 2012

- পর্যালোচনার জন্য আগামী হালনাগাদ: জুন 2014
- আমাদের প্রচারপত্র সম্পর্কে
- পাঠকের মন্তব্য

কপিরাইট© রয়েল কলেজ অব সাইকিয়াট্রিস্ট। রয়েল কলেজ অব সাইকিয়াট্রিস্টকে সঠিকভাবে মূল্যায়ন করে এই প্রচারপত্র বিনামূল্যে ডাউনলোড, প্রিন্ট, ফটোকপি ও বিলি করা যাবে এবং এর ব্যবহার থেকে কোনো মুনাম্ফা করা হয় না। অন্য পন্থায় এর পুনঃপ্রকাশের জন্য অবশ্যই পাবলিকেশন্সের প্রধানের কাছ থেকে অনুমতি নিতে হবে। অন্যান্য সাইটে প্রচারপত্রের পুনঃপোস্টিং অনুমতি কলেজ দেয় না, তবে সরাসরি লিংক দেয়ার অনুমতি প্রদান করে।