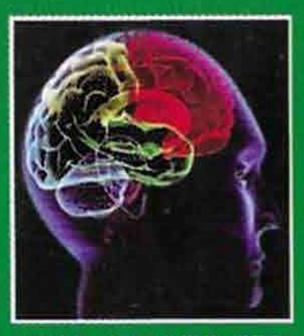
বিস্‌মিল্লাহির রাহ্‌মানির রাহিম



NABAB SHERAZ-UD-DULLAH MENTAL HOSPITAL

নবাব সিরাজ-উদ-দৌলা মানসিক ও মাদকাসক্ত হাসপাতাল

(একটি অত্যাধুনিক মানসিক স্বাস্থ্য ও মাদকাসক্ত চিকিৎসা প্রতিষ্ঠান)

২/৪, হুমায়ূন রোড, ব্লক-বি, মোহাম্মদপুর, ঢাকা-১২০৭,বাংলাদেশ।

মোবাইলঃ ০১৭১৬-১২৫১৬৩, ০১৬৭৮-৬২০৩০৩, Web: www.nababsherazuddullahmentalhospital.com

মানসিক রোগের চিকিৎসা

মাদকাসক্তি
হেরোইন, ইয়াবাহা, ফেনসিডিল
গাঁজা, মদ, পেথিডিন
ইন্টারনেট এডিকশন
ইত্যাদি।

সাইকোথেরাপী ও কাউন্সিলিং

উচ্চ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত সাইকোথেরাপিস্ট

সোস্যাল স্কিল ট্রেনিং

অধ্যাপক ডাঃ মোঃ ফারুক আলম
পরিচালক ও অধ্যাপক
এমবিবিএস, এফসিপিএস, হু-ফেলো (চাইল্ড সাইকিয়াট্রি)
প্রাপ্ত বয়স্ক মনোরোগ, শিশু মনোরোগ ও স্নায়ুবিক রোগ (ব্রেইন), মাদকাসক্ত, সাধারণ পারিবারিক ও যৌন সমস্যা বিশেষজ্ঞ।
জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট ও হাসপাতাল, শের-ই-বাংলা নগর, ঢাকা।
চেম্বার ঃ শনি ও বুধবার, সময় ঃ দুপুর ২.৩০টা থেকে বিকাল ৫টা।

ডাঃ মোঃ তারিকুল আলম (সুমন)
এমবিবিএস, এমসিপিএস (সাইকিয়াট্রি), এফসিপিএস, (সাইকিয়াট্রি), ফেলো বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থ (নিমহানস্, ভারত; মালয়েশিয়া, থাইল্যান্ড
ফেলো ডব্লিউ পি এ (বেইজিং, চীন) ফেলো ডব্লিউ এ পি আর (মিলান, ইটালী)
মানসিক, মাথাব্যাথা, মাদকাসক্ত ও সেক্স সমস্যা বিশেষজ্ঞ
সহযোগী অধ্যাপক ও আবাসিক সাইকিয়াট্রিস্ট, জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট, ঢাকা।
চেম্বার ঃ রবি ও বুধবার, সময় ঃ দুপুর ২.৩০টা থেকে বিকাল ৫টা।

ডাঃ মেখলা সরকার
এমবিবিএস, এফসিপিএস (সাইকিয়াট্রি), ফেলো, ওয়ার্ল্ড সাইকিয়াট্রিস্টস এসোসিয়েশন (তুরস্ক)
মানসিক রোগ, মাথা ব্যাথা, মাদকাসক্তি ও সেক্স সমস্যা বিশেষজ্ঞ
সহযোগী অধ্যাপক, জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট, শেরে বাংলা নগর, ঢাকা।
চেম্বার ঃ শনি ও বুধবার, সময় ঃ দুপুর ২.৩০টা থেকে বিকাল ৫টা।

ডাঃ অভ্র দাশ ভৌমিক
এমবিবিএস, এফসিপিএস, (সাইকয়াট্রি)
মানসিক, মাদকাসক্তি, মাথাব্যাথা ও মৃগীরো বিশেষজ্ঞ
সহযোগী অধ্যাপক, জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট ও হাসপাতাল, শের-ই-বাংলা নগর, ঢাকা।
চেম্বার ঃ শনি ও বুধবার, সময় ঃ দুপুর ২.৩০টা থেকে বিকাল ৫টা।

ডাঃ মোঃ জিল্লুর রহমান খান (রতন)
এমবিবিএস, এমপিএইচ (ইপিড), এফসিপিএস, (সাইকিয়াট্রি)
সহযোগী অধ্যাপক, শিশু ও কিশোর মানসিক রোগ বিভাগ
জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট ও হাসপাতাল, শের-ই-বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭।
মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞ ও সাইকোথেরাপিস্ট, ফেলো অব জেএসপিএন (জাপান), ডাব্লিউপিএ (ইন্দোনেশিয়া), আইপিএস (ভারত)
মানসিক রোগ, মাথাব্যাথা, মাদকাসক্তি ও সেক্স সমস্যা বিশেষজ্ঞ, ফেলো বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (শ্রীলংকা)
চেম্বার ঃ সোমবার ও বৃহস্পতিবার, সময় ঃ দুপুর ২.৩০টা থেকে বিকাল ৫টা।

সাইকোলজিষ্টঃ
❋ জাহিদুল হাসান শানতনু ❋ সুমি ইসলাম ❋ মোত্তাকিনা পারভীন
সাইকোলজিষ্ট এন্ড এডিকশন প্রফেশনাল
বি.এস.সি এন্ড এম.এস.সি ইন সাইকোলজি, পিজিটি ইন সাইকোথেরাপি এন্ড সাইকো সেক্সুয়াল থেরাপি (বি.এস.এম.এম.ইউ), এডিকশন প্রফেশনাল কোর্স (ডিএনসি)।

সারাদেশে মাদক এর ভয়াবহতা ও মানসিক রোগের বৃদ্ধিতে জয়িতা নীড় মেডিকেল সেন্টার এই সকল রোগীদের জন্য প্রতি "শনিবার" বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের (সাইকিয়াট্রিস্ট) দ্বারা ফ্রি চিকিৎসা দেওয়ার ব্যবস্থা করেছে।
সময় ঃ প্রতি শনিবার বিকাল ৪টা থেকে সন্ধ্যা ৬টা পর্যন্ত।

তথ্য, ভর্তি সিরিয়াল ঃ ০১৭১৬-১২৫১৬৩

মাদকাসক্ত ও মানসিক রোগীদের ২৪ ঘন্টা ভর্তি ও বহিঃ র্বিভাগে চিকিৎসা করা হয়।

মাদকাসক্ত হওয়ার কিছু লক্ষণ ও নমুনা

- গুছিয়ে কথা বলার অপারগতা।
- সামাজিক বিচার বৃদ্ধি লোপ পাবে এবং সামাজিক অনুষ্ঠান এড়িয়ে যাবে।
- অতিরিক্ত অস্থিরতা বার বার অকারণে ঘেমে যাওয়া।
- ঘুম কমে যাওয়া, বমি বমি ভাব, অদ্ভুদ কিছু দেখতে পাওয়া।
- চলা ফেরায় দ্রুততা অথবা গতি একদম কমে যাওয়া।
- চামড়ায় বিভিন্ন রকমের অনুভুতি।
- কখনো খাবারের চাহিদা বেশী আবার কখনো খাবারে অরুচি।
- মনোযোগ দেওয়ার ক্ষমতা কমতে থাকবে এবং গরুত্বপূর্ণ কাজে অনিহা সৃষ্টি হবে।
- স্কুল-কলেজ এবং কর্মক্ষেত্রে অনিয়মিত হয়ে পড়া।
- নির্দিষ্ট কারণ ছাড়াই তুচ্ছ ঘটনায় হঠাৎ হঠাৎ রেগে যাওয়া।
- সব কিছুকে তুচ্ছ ভাবা এবং কথা দিয়ে কথা না রাখা।
- শরীরে তাপমাত্রার তারতম্যতা বৃদ্ধি পাওয়া।
- টাকার অতিরিক্ত চাহিদা বেড়ে যাওয়া এবং দিনে বা বাতের একটি বিশেষ সময়ে বাড়ীর বাইরে যাওয়ার প্রবণতা।
- অকথ্য ভাষায় গালাগালি দেওয়া এবং নিজের কথাকে বেশী গুরুত্ব দেওয়া।
- ধৈর্য ও কর্মক্ষমতা একদম কমে যাওয়া।
- জুতা স্যান্ডেল এবং পায়ে সব সময় ময়লা লেগে থাকা।
- অপরিপাটি চুল ও জামা কাপড়।
- ইনজেকশন এর জায়গায় ফুসকুরি বা ঘা হওয়া।
- বেশী সময় বাথরুমে থাকার প্রবণতা।
- রাতে ঠিকমতো ঘুম হয়না এবং দিনে বসে বসে ঝিমায়।
- শরীর ক্রমান্বয়ে শুকিয়ে যাওয়া এবং ওজন কমে যাওয়া।

প্রতিদিনের সাইকোলজিক্যাল রুটিন

সময়	শনি থেকে বৃহস্পতিবার	শুক্রবার
৮.০০-৮.৩০	ঘুম থেকে উঠা, হাত মুখ ধোয়া	ঘুম থেকে উঠা, হাত মুখ ধোয়া
৮.৩০-৯.০০	সকালের নাস্তা	সকালের নাস্তা
৯.০০-১০.০০	রিলাক্সজেশন / বিনোদন	বিনোদন
১০.১০-১১.০০	মর্নিং মিটিং	
১১.০০-১১.২০	ট্রি-ব্রেক	ট্রি-ব্রেক
১১.৩০-১২.০০	লেকচার	
১২.০০-১.০০	দুপুরের খাবার	দুপুরের খাবার
১.০০-২.০০	বিশ্রাম	বিশ্রাম
৩.০০-৪.০০	গ্রুপ ভিত্তিক আলোচনা	
৪.০০-৪.৩০	ব্যায়াম	ব্যায়াম
৪.৪০-৫.১০	ট্রি-ব্রেক	ট্রি-ব্রেক
৬.০০-৭.০০	শেয়ারিং মিটিং/Face to Face/পি পিসি	
৪.৪০-৫.১০	ফ্রি-টাইম	ফ্রি-টাইম
৯.০০-৯.৩০	রাতের খাবার	রাতের খাবার
৯.৩০-১০.০০	বিশ্রাম	বিশ্রাম
১০.০০	ঘুমাতে যাওয়া	ঘুমাতে যাওয়া

সপ্তাহে ৪টি সাইকোলোজিক্যাল ক্লাস। যেমন ঃ সামাজিক দক্ষতা, মনোবৈজ্ঞানিক শিক্ষা, আসক্তি বিজ্ঞান, সাংস্কৃতিক পরিমাপ ও উন্নয়ন

নামাজ ও প্রার্থনা অর্ন্তভুক্ত

মানসিক ও মনোরোগ হওয়ার কিছু লক্ষণ ও নমুনা

অগোছালো কথাবার্তা ঃ

- ব্যক্তির কথার মধ্যে কোন নির্দিষ্ট উদ্দেশ্য থাকবে না।
- কথা শুরু হয়ে শেষ হবে না।
- অগোছানো ভাবে শব্দ বলবে যার কোন নির্দিষ্ট অর্থ থাকবে না।
- গালিগালাজ এবং অপ্রচলিত নির্দিষ্ট কথা ব্যবহার করবে।
- একা একা কথা বলা। অকারণে হাসি-কান্না।
- চুপচাপ থাকা ও নিজের যত্ন নিজে না নেয়া।

অতিরিক্ত হতাশা ঃ

- সারাদিন মন খারাপ থাকা ও মেজাজ খিটখিটে।
- কখনো অতিরিক্ত ঘুম আবার কখনো ঘুম কম।
- অর্থহীন চোখে সবার দিকে তাকানো।
- মতের বিরুদ্ধে হলে কাউকে সহ্য করতে না পারা এবং গালি গালাজ ও ভাংচুর করা।
- আনন্দ পাওয়ার বিষয়ে কোন আনন্দ না পাওয়া।
- ওজনের তারতম্য বৃদ্ধি পাওয়া।
- আত্মহত্যার কথা বরা বা চেষ্টা।
- আস্থা হারিয়ে ফেলা ও আত্মবিশ্বাসের অভাব।

ভ্রান্ত এবং অপ্রচলিত বিশ্বাস ঃ

- নিজেকে অনেক ক্ষমতাধর মনে করা।
- রাস্তায় মানুষ, পরিবারের সদস্য এমনকি কাছের মানুষ জনকে অকারণে সন্দেহ করা।
- নিজেকে আধ্যাত্মিক সাধক মনে করা অথবা বেশী তুচ্ছ বা হীন মনে করা।

অসম্ভব কিছু দেখা ঃ

- অন্য মানুষ যা দেখছে না ব্যক্তি তা দেখছে।
- অন্য মানুষ যা শুনছেন না ব্যক্তি তা শুনছে।
- অন্য মানুষ যা অনুভব করছেন না ব্যক্তি তা অনুভব করছে।
- অদ্ভুদ কিছুর অস্তিত্বকে প্রাধান্য দেওয়া।

মাত্রাতিরিক্ত নিরবতা ও উগ্র মেজাজ ঃ

- ব্যক্তি খুব চুপচাপ হয়ে যাবে।
- এক জায়গায় মূর্তির মত বসে বা শুয়ে থাকবে।
- খাওয়া এবং প্রয়োজনীয় কাজে সাড়া দিবে না।
- অতিরিক্ত উগ্র মেজামের ফলে হঠাৎ ঝগড়া বিবাদ।
- শরীর ঝিমঝিম করা ও কাপুনি।

বিভিন্ন রকম যৌন সমস্যা (মানসিক ক্ষেত্রে) শুচিবায়ু)

নেশা আসক্ত হওয়ার লক্ষণ সমূহ ঃ কোন অপরাধ নয়, এটি একটি দীর্ঘমেয়াদি মস্তিষ্কের রোগ। পারিবারিক, সামাজিক অনিয়ম ও বিশৃঙ্খলা এ রোগ বৃদ্ধির জন্য বিশেষভাবে দায়ী। অল্প পুঁজিতে বেশি মুনাফার জন্য কিছু অসৎ ব্যক্তি এই ব্যবসায় লিপ্ত হয় এবং তরুণদেরকে নেশায় আসক্ত করে।

নেশায় আসক্ত রোগী সাধারণত পারিবারিক সহযোগিতা এবং চিকিৎসা ছাড়া সুষ্ঠ জীবনে ফিরতে পারে না। তাই এই রোগীর পরিবারকে আসক্তি সম্পর্কে বিশেষভাবে জানতে হবে। নেশাকে অপরাধ হিসেবে নিয়ে তাদের দোষী সাব্যস্ত করলে তার রোগ কখনোই ভালো হবে না। বরং রোগীর দিকে সহযোগিতার হাত বাড়াতে হবে। তাকে সুস্থ্য-সুন্দর জীবনের আশ্বাস দিতে হবে।

আমাদের আশেপাশের অঞ্চলগুলোতে বেশির ভাগ ক্ষেত্রে ৩ ধরণের মাদকের ব্যবহার বেশি দেখা যায়। এই মাদকগুলো হচ্ছে ইয়াবা, গাঁজা এবং ফেনসিডিল।

ইয়াবা আসক্ত হওয়ার লক্ষণ সমূহ ঃ উত্তেজক শ্রেণীর মাদক। এই মাদক সেবনের ফলে প্রথম দিকে ব্যক্তির মধ্যে অতিরিক্ত চঞ্চলতা এবং উচ্ছ্বাস দেখা যাবে। দিনের বেশিরভাগ সময়ে সে খুব কর্মক্ষম এবং ফুরফুরে মেজাজে থাকবে। সে সহজে ক্লান্ত হবেনা এবং পরপর কয়েক রাত্রি নির্ঘুম থাকবে। তবে এই চঞ্চলতা এবং উচ্ছ্বাস প্রথমে ১ থেকে ২ দিন স্থায়ী হবে, তারপর ইয়াবা সেবনকারী ব্যক্তির মধ্যে এই নেশার কুফলগুলো প্রকাশ পাবে। তার শরীরের জয়েন্টে ব্যাথা হবে। কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা দিবে। অল্পতেই ক্ষেপে যাবে। খাবারে অরুচি দেখা দেবে। ঘুমিয়ে পড়লে সহজে ঘুম থেকে উঠবে না। আবার ইয়াবা সেবনের পরে কয়েক রাত্রি জেগে থাকবে। শরীরের ওজন কমে যাবে। চামড়া ফেকাশে বর্ণ ধারণ করবে নারীদের প্রতি বিশেষ আগ্রহ পোষণ করবে। ছেলে হলে একাধিক মেয়ে পার্টনার এবং মেয়ে হলে একাধিক ছেলে পার্টনার থাকবে। এ ধরনের রোগীদের পূর্ণ মাত্রার আসক্তি টের পাওয়া যাবে তাদের আচরণের ভাব ভঙ্গি দেখে। না খাওয়া অবস্থায় এরা খুবই অস্থির থাকবে, কোন কথা বা কাজ পুরোপুরি ধৈর্য্য সহকারে শেষ করতে পারবে না। অল্পতেই রেগে যাবে এবং ভাংচুর, রক্তাক্তি ইত্যাদি অপকর্ম আসক্তির কারণে করে ফেলবে। এছাড়াও দীর্ঘদিন ইয়াবা সেবনকারীদের চামড়া ছোট ছোট ফোস্কা আকারের ঘা দেখা দিতে পারে। দাঁতের মাড়িতে ক্ষয় দেখা দিতে পাবে এবং দাঁত ক্ষয় হয়ে বড় ধরনের ঘাঁ তৈরী হতে পারে। এছাড়া শেষের দিকে এদের মধ্যে চরম হতাশা এবং আত্মহত্যা প্রবণতা দেখা দিতে পারে। এদের ঘরে এবং থাকার জায়গার আশেপাশে সিগারেটের রাংতা পেঁছানো অবস্থায় পাওয়া যাবার সম্ভাবনা থাকে। এই ধরণের রোগীদের চিকিৎসার আওতায় এনে দীর্ঘমেয়াদী আবাসিক চিকিৎসা দিয়ে সুস্থ্য করে তুলতে হবে।

গাঁজা আসক্ত হওয়ার লক্ষণ সমূহ ঃ অন্যান্য শ্রেণী বা শ্রেণীবিহীন মাদক। কারণ এটি সেবনে বিভিন্ন শ্রেণীর মাদকের স্বাদ এবং অনুভুতি কাজ করে। গাঁজা খুব অল্প সময়ের মধ্যে, মানে প্রায় ৭ সেকেন্ডের মধ্যে ব্যক্তিকে শেশার অনুভুতি দেয়। এবং শরীরের অবস্থা ভেদে এটি সেবনের বহুমাত্রিক নেশার অনুভুতি তৈরী হয়। গাঁজা সেবনের পর ব্যক্তির ব্যক্তিত্বে আমুল পরিবর্তন চলে আসে। সেবনের আগে যে ব্যক্তি খুবই শক্র মনের মানুষ সে ব্যক্তি সেবনের পরে খুবই নরম এবং কোমল আচরণ করতে থাকে। ব্যক্তির মধ্যে একটি আচ্ছন্ন ভাব চলে আসে। তার চোখ ছোট হয়ে আসে। অধিক আলোতে তার চোখ খুলে তাকাতে কষ্ট হয়। ঘন্টি আলাপে ব্যক্তি তার বহু রকমের স্বপ্নের কথা বর্ণনা করে। প্রচন্ড রকমের আত্মপ্রত্যয়ী কথা বলে আবার অল্পতেই চরম হাতাশা প্রকাশ করে। এছাড়াও এদের মধ্যে অপরিচ্ছন্ন ভাব প্রকট আকার ধারণ করে। এরা প্রতিদিন ভালোভাবে দাঁত পরিস্কার করতে চায়না। এদের পায়ে, জুতা এবং স্যান্ডেলে প্রচুর পরিমাণে ময়লা এবং ধুলোবালি থাকে। কাপড় চোপড়েও থাকে মলিন ভাব। দীর্ঘদিন গাঁজা সেবনে অনেক সময় শরীরের ওজন কমে যায়। সে নিজেকে সবসময় ব্যতিক্রম এবং বেশি যোগ্যতা সম্পন্ন ভাবতে পছন্দ করে। বেশির ভাগ গাঁজা সেবীরা সকালে ঘুম থেকে উঠতে পারেনা। কাউকে কথা দিলে তা রাখতে পারেনা। এদের সময় জ্ঞান খুবই নিম্ন পর্যায়ে চলে আসে। কারো সাথে কথা কাটাকাটি হলে সর্বদা সে জিততে চায়। নিজের যুক্তিকেই অকাট্য বলে প্রমাণ করতে চায়। ব্যক্তিগত জীবনে যে কোন কাজে একা বেশি পরিমাণে অস্থির থাকে এবং সিদ্ধান্তহীনতায় ভোগে। গাঁজাসেবীদের সবচেয়ে বেশি সিফোফ্রেনিয়ায় (গুরুতর পাগলামীতে) আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। দীর্ঘমেয়াদী আবাসিক চিকিৎসা এ রোগ সাধারণত আলো হয় না।

হিরোইন/ফেনসিডিলের আসক্ত হওয়ার লক্ষণ সমূহ ঃ আফিম জাতীয় বা নারকোটিক্স গ্রুপের নেশা। ফেনসিডিল সেবনে ব্যক্তির শরীরে এবং মনে উত্তেজনা এবং নিস্তেজ ভাব একই সাথে কাজ করে। ব্যক্তির কখনো নিজেকে খুব হালকা এবং ফুরফুরে মনে হয়, আবার কখনো তার মধ্যে প্রচন্ড ঘুমকাতুরে অনুভুতি তৈরি হয়। নেশাগ্রস্ত অবস্থায় ব্যক্তির মধ্যে আচ্ছন্নভাব বা ঝিমুনির মত দেখা যায়। নেশাগ্রস্ত অবস্থায় ব্যক্তির পায়ের স্টেট এ গাপ পড়বে বা এলোমেলো এবং আঁকাবাকা হাটবে। এছাড়াও তার কথাবার্তায় জড়ানো ভাব এবং অস্পষ্টতা পরিলক্ষিত হবে। এ অবস্থায় ব্যক্তি বেশি নড়াচড়া পছন্দ করবে না, এক জায়গায় বসে ঝিমুতে পছন্দ করবে। আবার কখনো কখনো অতি আবেগাপ্লুত হয়ে উঠবে। আনমনে বা চেচিয়ে গান ধরবে। আশেপাশের লোকের তোয়াক্কা করবেনা। তার মধ্যে অতি দয়ালু এবং মহাভুবব অনুভুতি কাজ করবে। নিজেকে মহান এবং অতি ঐশ্বরিক ক্ষমতার অধিকারী মনে করবে্রো একবার ঘুমালে দীর্ঘক্ষণ ঘুমাবে। এদের দৈনন্দিন রুটিন বলে কিছু থাকবেন। এরা শুধুই নেশার প্রয়োনে সচল হবে। তাড়াগুড়ো করে অল্প কিছু খেয়ে বা না খেয়ে নেশা যোগাতে ব্যস্ত হয়ে পড়বে এবং নেশা করে এসে আবার ঘুমিয়ে পড়বে। দীর্ঘদিন ফেন্সিডাইল সেবনে ব্যক্তির চামড়া বা ত্বকে একট চটচটে ভাব চলে আসবে। চোখের সাদা অংশ বেশি পরিমানে সাদা হয়ে যাবে। চোখে মনি চিক ও সরু আকার ধারণ করবে। স্বাস্থ্য ভেঙ্গে যাবে। হাত পায়ের তালু রক্তশুন্য হবে। জিহবা ভারী হয়ে যাবে, কথাবার্তায় জড়ানো ভাব চলে আসবে। মেজাজ খিটখিটে হয়ে যাবে। হিংসাত্মক কাজকর্ম এবং চুরির প্রবণতা লক্ষ করা যাবে। এরা কথা দিয়ে কথা রক্ষা করতে পারবে না এবং যে কোন প্রকার সামাজিক অনুষ্ঠান এড়িয়ে যাবে। এদের কাছে কড়া রোদ বা দিনের আলো অসহ্য মনে হবে। বিভিন্ন রকম চর্মরোগে এরা ভুগবে। শেষের দিকে কিডনী-লিভার নষ্ট হবে এবং গুরুতর মানসিক ব্যাধিতে আক্রান্ত হবে। দীর্ঘ মেয়াদী আবাসিক চিকিৎসায় এই রোগ ভালো হবার সম্ভাবনা থাকে।

প্রতিদিনের খাবার রুটিন

বার	সকালের নাস্তা ৮.৩০ মিঃ	সকালের টি-ব্রেক ১১.০০ ঘটিকায়	দুপুরের খাবার ১.৩০ ঘটিকায়	সকালের টি-ব্রেক ৫.০০ ঘটিকায়	রাতের খাবার ৯.০০ ঘটিকায়
শনিবার	রুটি + হালুয়া	বিস্কুট / চপ + চা	ভাত + সবজি + মাছের কারী + ডাল	পাউরুটি / কলা + চা	ভাত + সবজি + মাছের কারী + ডাল
রবিবার	রুটি + সবজি/ ডিম	সিংগাড়া + চা	ভাত + সবজি + মুরগী + ডাল	কিমা পুরি + চা	ভাত + সবজি + ডিম ভূনা + ডাল
সোমবার	রুটি + হালুয়া/ সবজি	কেক / কলা + চা	ভাত + সবজি + মাছের কারী + ডাল	নুডুলস + চা	ভাত + সবজি + মাছের কারী + ডাল
মঙ্গলবার	রুটি + সবজি/ ডিম	বিস্কুট / সামুচা + চা	ভূনা খিচুড়ী + মুরগী / ডিম	মুড়ি + বুট + চা	ভাত + সবজি + মুড়িঘন্ট + ডাল
বুধবার	রুটি + সবজি + ডাল	চপ / বিস্কুট + চা	ভাত + সবজি ছোট মাছ ভূনা+ডাল	কেক + কলা + চা	ভাত + সবজি + মুরগী + ডাল
বৃহস্পতিবার	রুটি + সবজি + ডিম	সিংগাড়া + চা	ভাত + সবজি + ডিমের কারী + ডাল	নুডুলস + চা	ভাত + সবজি + মুরগী + ডাল
শুক্রবার	রুটি + ডাল + ডিম	কেক / কলা + চা	পোলাও + সবজি + গরুর মাংম + ডাল	পাউরুটি + স্যুপ	ভাত + সবজি + বর্ত্তা + ডাল

আমাদের প্রাত্যহিক রুটিনে মানসিক উৎকর্ষতার জন্য লুডো, দাবা, কার্ড, ক্যারাম, মনোপলি, সুডোকু, পাজেল, বাগাডুলি, পাস ওয়ার্ড, টেলিভিশন, সিনেমা, সাইকোলীজক্যাল ডকুমেন্টরি, সপ্তাহে ৪টি সাইকোলজিক্যাল ক্লাস ও ধর্মীয় আচার অন্তর্ভূক্ত।

আপনার সন্তান বা আপনজন যদি মাদকাসক্ত হয় অথবা মানসিক ভারসাম্য হারিয়ে ফেলে, সামাজিক ও স্বাভাবিক অবস্থার নিয়ন্ত্রণ আনতে না পারেন, তাহলে অতিসত্ত্বর বিশেষ চিকিৎসা কেন্দ্র যেমন **"নবাব সিরাজ-উদ-দৌলা মানসিক ও মাদকাসক্ত হাসপাতাল"** এর বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে রাখুন। সুস্থ্য ও স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসলে তাকে তুচ্ছ তাচ্ছিল্য না করে সার্বক্ষনিক স্নেহ ভালোবাসা দিয়ে নতুন জীবনে চলতে সাহায্য করুন। সুস্থ্য থাকার পরিধি যত বাড়বে-ততই বাড়বে তার আনন্দময় জীবনের পরিধি। তাছাড়া তাদের সাহায্যের জন্য আমাদের স্পেশাল "এডভাইজিং টিম" তো আছেই, যারা তাকে সার্বক্ষণিক সাহায্য দিতে প্রস্তুত। এই চিকিৎসা পদ্ধতি সারা বিশ্বে ৩ কোটিরও বেশি অসুস্থ্য মানুষকে নতুন জীবন দিয়ে সুস্থ্য, সুন্দর ও স্বাভাবিক জীবন যাপনে সাহায্য করেছে। দেশে আমরাই একমাত্র এই চিকিৎসা বর্হিঃবিভাগে করে থাকি। মনে রাখবেন, একমাত্র সুস্থ ব্যক্তিই সঠিকভাবে সামাজিক, পারিবারিক, অর্থনৈতিক ও নৈতিক দায়িত্ব পালন করতে পারে।

- ☞ অভিজ্ঞ চিকিৎসকের দ্বারা সার্বক্ষণিক রোগীদের তত্ত্বাবধান।
- ☞ মহিলা রোগীদের জন্য সম্পূর্ণ পৃথক ব্যবস্থা।
- ☞ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত দক্ষ নার্সিং সেবা।
- ☞ সার্বক্ষণিক সিসি ক্যামেরায় পর্যবেক্ষণ।
- ☞ শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত (ভিআইপি) রুম।
- ☞ ভর্তিকৃত রোগীদের স্বল্পমেয়াদী চিকিৎসা দেওয়া হয়।