

Things to Know About Antidepressant Medications

- Antidepressant medications help balance chemicals in the brain that can lead to depression.
- **Antidepressant medications are not addictive or habit-forming. They are not “uppers”, and they are not tranquilizers.**

Treating Depression with Antidepressant Medications

- Antidepressant medications help most people who need them.
- It may take time for you and your Mental Health Professional to find the medicine that works best for you.
- You would start the medicine at a low dose. This gives your body time to get used to it. Your Mental Health Professional will then increase the dose slowly to find the best dose for you.
- Most people start to feel like their “old” selves after about 3-6 weeks.
- **It is important to go on taking the medicine just as the Mental Health Professional told you. Do this even if you feel better.**
- During the first 6-8 weeks, your Mental Health Professional will see you regularly to make sure the medicine is helping you, to check how much and how often you take the medication, and to watch for and fix any side effects.
- If your depression is better after 12 weeks, you should continue to take the medicine for 4-9 more months. This is to prevent your depression from coming back.
- People who have had two or more periods of depression may need to continue taking medication for a longer time.

What Can You Do to Help Your Treatment Be Successful?

- Ask any questions that you may have about the medicine.
- Tell your Mental Health Professional about other medicines, including any herbal remedies, you take.
- Take the medicine exactly as your Mental Health Professional directs you.
- If you have any side effects or problems with the medication, tell your Mental Health Professional right away.
- Avoid alcohol and street drugs while you’re undergoing treatment.
- Tell your Mental health Professional how the medication is working for you. For example, are you feeling better yet?
- Keep all your appointments.

মানসিক অবসাদ উপশমকারক ঔষধসেবন সম্বন্ধে জানার কয়েকটি বিষয়

- মানসিক অবসাদ উপশমকারক ঔষধ মস্তিষ্কের এমন কতগুলি রাসায়নিক পদার্থের মধ্যে ভারসাম্য আনতে সাহায্য করে, যেগুলির ফলে মানসিক অবসাদ হয়।
- **মানসিক অবসাদ উপশমকারক ঔষধ আপনাকে আসক্ত করবে না বা আপনার কোনো অভ্যাস তৈরী করবে না। এগুলি মানসিক শক্তিদায়ক না এবং এগুলি মনকে শান্ত করে না।**

মানসিক অবসাদ উপশমকারক ঔষধ দিয়ে মানসিক অবসাদের চিকিৎসা

- অবসাদ উপশমকারক ঔষধ বেশিরভাগ লোকের ক্ষেত্রে উপকারী যাদের সেগুলির প্রয়োজন আছে।
- আপনার জন্য কোন ঔষধ সবচেয়ে ভালো সেটাই খুঁজে বের করতে আপনার এবং আপনার মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসকের সময় লাগতে পারে।
- আপনি খুব কম মাত্রা দিয়ে ঔষধসেবন শুরু করতে পারেন। এতে আপনার শরীর এহট ঔষধে অভ্যস্ত হতে সময় পাবে। আপনার মানসিক চিকিৎসা বিশেষজ্ঞ ঔষধের মাত্রা ধীরে ধীরে বাড়িয়ে দেখবেন কোন মাত্রা আপনার সবচেয়ে বেশি কাজে লাগে।
- বেশিরভাগ লোক 3-6 সপ্তাহের মধ্যে তাদের “আগের” অবস্থা ফিরে পেতে শুরু করে।
- মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসক যেভাবে বলেবেন সেহটভাবে ঔষধ খেয়ে চলা জরুরী। ভালো বোধ করতে থাকলেও এটাই চলিয়ে যাকেন।
- প্রথম 6-8 সপ্তাহ, আপনার মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসক আপনাকে নিয়মিত দেখবেন যে ঔষধে আপনার ঠিকমতো কাজ হচ্ছে কি না, দেখবেন কতখানি এবং কতবার আপনি ঔষধ খাচ্ছেন এবং কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হচ্ছে কিনা এবং হলে ঠিক করবেন।
- যদি 12 সপ্তাহ পর আপনার মানসিক অবসাদের উন্নতি হয়, তাহলে আপনি আরও 4-9 মাস ঔষধটি সেবন করে যাবেন। এতে আপনার আবার মানসিক অবসাদগ্রস্ত হওয়া প্রতিহত হবে।
- যে সব ব্যক্তির দুবার বা তার বেশিবার মানসিক অবসাদ হয়েছে, তাদের আরও বেশি সময় ধরে ঔষধ সেবন করে যেতে হতে পারে।

আপনার চিকিৎসাকে সফল করে তোলার জন্য আপনি কি সাহায্য করতে পারেন?

- ঔষধ সম্বন্ধে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞাসা করুন।
- আপনার মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসককে অন্যান্য ঔষধ এবং কবিরাজী প্রতিষেধক যা যা আপনি নিচ্ছেন সে বিষয়ে খুলে বলুন।
- আপনার মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসক যেভাবে বলেছেন ঠিক সেভাবে ঔষধ খান।
- ঔষধ সেবনের ফলে যদি কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া বা সমস্যা দেখা দেয়, তাহলে তৎক্ষণাৎ আপনার মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসককে বলুন।
- অ্যালকোহল এবং রাস্তায় বিক্রী হয় এমন ঔষধ এড়িয়ে চলুন।
- আপনার মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসককে বলুন ঔষধ কেমন কাজ করছে। যেমন, আপনি কি এখন আরও ভালো বোধ করছেন?
- আপনার সব পূর্বনির্ধারিত সাক্ষাৎকারগুলি করুন।

আরো তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন:

ন্যাশানাল অ্যালায়েন্স অন মেন্টাল ইলনেস

National Alliance on Mental Illness

www.nami.org/index.html

হতাশা এবং অন্যান্য মানসিক অসুস্থতার ব্যাপারে তথ্য, রাজ্য এবং যুক্তরাষ্ট্রীয় আইন, পত্রিকার অনুচ্ছেদ, হতাশা সম্পর্কিত যাবতীয় ঘটনাপঞ্জী এবং আরো অনেক কিছু। রোগীর শিক্ষাগত দক্ষতার সূচীপত্র।

ডিপ্রেসন অ্যান্ড বাইপোলার সাপোর্ট এলায়েন্স

Depression and Bipolar Support Alliance

www.dbsalliance.org

বিভিন্ন ধরনের হতাশা সম্পর্কিত তথ্য, এর মধ্যে যৌবনে পা দিতে যাওয়া নতুন যুবক-যুবতী দের হতাশা, রোগীদের কাছ থেকে শোনা সাফল্যের ঘটনা, এবং যে সব ডাক্তারি পরীক্ষা-নিরীক্ষা পাওয়া যায় তা এর মধ্যে আছে। স্থানীয় এলাকা, শিক্ষামূলক অনুষ্ঠান, নতুন কিছু বের হওয়ার খবর, বিভিন্ন ঘটনার সূচীপত্র এবং আরো অনেক কিছু সন্নিবেশিত ভাবে আছে

মেন্টাল হেলথ আমেরিকা

Mental Health America

www.nmha.org

অথবা ফোন করুন : 1-800-969-6642

তথ্য এবং সম্পদ, হতাশার প্রেরণা বাছাই করার পদ্ধতি সহ, হতাশার উপসর্গ, সাধারণত যেসব প্রশ্ন করা হয়, বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসা, মহিলাদের হতাশার কারণ, জেরিয়াট্রিক হতাশা, এবং ঘটনার সূচীপত্র এর মধ্যে আছে।

ন্যাশানাল ইনস্টিটিউট অফ মেন্টাল হেলথ

National Institute of Mental Health

www.nimh.nih.gov

অথবা ফোন করুন: 1-866-615-6464

ন্যাশানাল ফাউন্ডেশন ফর ডিপ্রেসিভ ইলনেস

National Foundation for Depressive Illness

www.depression.org

অথবা ফোন করুন: 1-800-239-1265

এন ওয়াই সি ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথ এন্ড মেন্টাল হাইজিন

NYC Department of Health & Mental Hygiene

www.nyc.gov/health

একটা "ঘটনার সূচীপত্র" করা হয়েছে যার মধ্যে মানসিক স্বাস্থ্যের উপর উপধারা, মানুষের দেহের উপর মদের ক্রিয়া এবং রাসায়নিক নির্ভরতার উল্লেখ আছে। সাপোর্ট গ্রুপ সন্নিবেশিত তথ্য।

লাইফনেট হটলাইন

LIFENET Hotline

নিউইয়র্ক শহরের গোপনীয় সংকটে মধ্যস্থতা বা হস্তক্ষেপ করা, স্থানান্তর ও তথ্য পরিসেবা সপ্তাহে ৭ দিন ২৪ ঘণ্টা।

ইংরাজি: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

স্প্যানিশ: 1-877-AYUDESE (1-877-298-3373)

চাইনিজ: ASIAN LIFENET (1-877-990-8585)

অন্যান্য ভাষা: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

টিটিওয়াই (বধিরদের জন্য) : 1-212-982-5284

এই প্রকাশনীতে যে তথ্য আছে তা আপনার ডাক্তারের যত্ন ও পরামর্শের বিকল্প হিসেবে ব্যবহার করা উচিত না। আপনার ব্যক্তিগত ঘটনার উপর ভিত্তি করে আপনার ডাক্তার চিকিৎসার যা সুপারিশ করেন তার পার্থক্য হতে পারে।
সব: ম্যাকআর্থার ফাউন্ডেশন ইনিশিয়েটিভ অন ডিপ্রেসন এন্ড পাইমাবী কেয়ার

MetroPlus Health Plan

160 Water St. 3rd Fl, New York, NY 10038

সদস্যদের সন্নিবেশিত তথ্য:

1-800-303-9626

মেট্রো প্লাস হেলথ প্ল্যান এর বিষয়ে তথ্যের জন্য :

1-800-475-METRO

www.MetroPlus.org

02/07 (BEN)

THINGS TO KNOW ABOUT ANTIDEPRESSANT MEDICATION

মানসিক অসুস্থতা উপশমকারক ঔষধ সন্নিবেশিত কতগুলি জ্ঞাতব্য বিষয়



MetroPlus
Health Plan
1-800-475-METRO

WWW.METROPLUS.ORG

