হাঁপানি এবং প্যানিক অ্যাটাক- পার্থক্য জানা

হাঁপানির আক্রমণ এবং প্যানিক অ্যাটাকের শুরু একই রকম হতে পারে এবং পার্থক্য জানতে পারাটা কঠিন হতে পারে। উভয় ক্ষেত্রেই উদ্বেগের অনুভূতি জড়িত থাকে! এটি বোধগম্য যে হাঁপানি উদ্বেগের উপসর্গগুলো বাড়াতে পারে, এবং উদ্বেগ হাঁপানির উপসর্গগুলো বাড়াতে পারে। পার্থক্য এবং কিভাবে উদ্বেগের মোকাবেলা করা যায় তা জানা অত্যন্ত সহায়ক হয়।

হাঁপানির আক্রমণ এবং প্যানিক অ্যাটাকের মধ্যে পার্থক্য বলার কিছু উপায় এখানে দেওয়া হল।

হাঁপানির আক্রমণ	প্যানিক অ্যাটাক
• দ্রুত শ্বাস নেওয়া • শ্বাস নেওয়া এবং ছাড়ার সময় শোঁশোঁ আওয়াজ করা • কাশি হওয়া • বুকে চাপ লাগা • শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া • কথা বলতে কষ্ট হওয়া • স্বাধীনভাবে চলাফেরা করতে না পারা • খেতে ও পান করতে কষ্ট হওয়া • কয়েক ঘন্টা স্থায়ী হতে পারে	• পরিস্থিতি নিয়ে চরম উদ্বেগ হওয়া • দ্রুত শ্বাস নেওয়া • বুকে ব্যথা হওয়া • অজ্ঞান হয়ে যাওয়ার অনুভূতি হওয়া • বাহু ও পায়ে ঝিনঝিন করা এবং অসাড়তা • এমন মনে হবে আপনার হার্ট অ্যাটাক হতে চলেছে • ঘাম হওয়া অথবা অতিরিক্ত গরম লাগা • 5-10 মিনিট পর্যন্ত স্থায়ী হয়

উদ্বেগ কী, এটি কেমন লাগে এবং এটি কতক্ষণ পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে সে সম্পর্কে আপনার শিশু যত বেশি শিখতে পারবে, ততই ভালো হবে। তাদেরকে এমন একটি পরিস্থিতিতে রাখুন যেটি সম্পর্কে আপনি জানেন যে তারা কিছুটা উদ্বিগ্ন বোধ করে (কিন্তু হাঁপানি আক্রমণের কারণ হবে না) এবং তাদের সাথে তাদের শরীর কেমন লাগছে এবং এটি ও হাঁপানির আক্রমণের মধ্যকার পার্থক্য সম্পর্কে কথা বলুন।

আপনাকে এবং আপনার সন্তানকে উদ্বেগ এবং কিভাবে এটির মোকাবেলা করতে হয় সে সম্পর্কে আরো বুঝতে সাহায্য করার জন্য প্রচুর ভাল রিসোর্স এবং বই রয়েছে। তাদের অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলা, যেমন উদ্বেগ, সাহায্য করে। বড় শিশুরা তাদের বিশ্বাসযোগ্য অন্য কারো সাথে কথা বলাকে উপযোগী মনে করতে পারে- যিনি হতে পারেন একজন বন্ধু, টিচার, গাইডেন্স টিচার, ডাক্তার, কাউন্সেলর অথবা মনোবিজ্ঞানী। শিশুদের দুশ্চিন্তাকে ভারী রুকস্যাকের মতো সাথে করে বহন করার কথা নয়- তারা যত বেশি শেয়ার করবে তাদের রুকস্যাক অথবা 'উদ্বেগ' তত হালকা হবে।

আপনাকে এবং তাদেরকে কিভাবে উদ্বেগের মোকাবেলা করতে হয় তা শিখতে সাহায্য করার জন্য এখানে কিছু সহায়ক রিসোর্স রয়েছে।

- http://kidshealth.org/en/parents/anxiety-disorders.html?WT.ac=ctg#catfeelings
- http://www.moodcafe.co.uk/media/19579/cyp_parents_1_2_web.pdf
- https://www.anxietybc.com
- দ্যা হিউজ ব্যাগ অব ওরিস, লিখেছেন ভার্জিনিয়া আয়রনসাইড (Virginia Ironside)