

হাঁপানি এবং প্যানিক অ্যাটাক - পার্থক্য জানা

হাঁপানির আক্রমণ এবং প্যানিক অ্যাটাকের শুরু অনেকটা একই রকম হতে পারে, এবং পার্থক্য বোঝা কঠিন হতে পারে। উভয়ের মধ্যেই উদ্বেগ এবং ভয় অনুভব করা জড়িত! এটা বোধগম্য যে হাঁপানি উদ্বেগের লক্ষণগুলিকে বাড়িয়ে তুলতে পারে, এবং উদ্বেগ হাঁপানির লক্ষণগুলিকে বাড়িয়ে তুলতে পারে। পার্থক্যটি জানা এবং উদ্বেগ কীভাবে পরিচালনা করবেন তা জানা অত্যন্ত সহায়ক।

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

হাঁপানির আক্রমণ	আতঙ্কের আক্রমণ
<ul style="list-style-type: none"> শ্বাসকষ্ট শ্বাসকষ্ট কাশি বুক টানটান হওয়া শ্বাসকষ্ট কথা বলতে অসুবিধা স্বাধীনভাবে চলাফেরা করতে অক্ষম খাওয়া-দাওয়া করতে অসুবিধা হচ্ছে কয়েক ঘন্টা স্থায়ী হতে পারে 	<ul style="list-style-type: none"> পরিস্থিতি নিয়ে চরম উদ্বেগ শ্বাসকষ্ট বুকে ব্যথা হালকা মাথা হাত ও পায়ে ঝিনঝিন এবং অসাড়তা আপনার হার্ট অ্যাটাক হতে চলেছে এমন অনুভূতি ঘাম বা অতিরিক্ত গরম হওয়া ৫-১০ মিনিট স্থায়ী হয়

উদ্বেগ সম্পর্কে যত বেশি জানবেন, এটি কেমন অনুভব করে এবং এটি কতক্ষণ স্থায়ী হতে পারে, ততই ভালো। নিজেই এমন একটি পরিস্থিতিতে রাখুন যেখানে আপনি জানেন যে এটি আপনাকে কিছুটা উদ্বেগ করে তোলে (কিন্তু হাঁপানির আক্রমণের কারণ হবে না) এবং আপনার শরীর কেমন অনুভব করে এবং এটি এবং হাঁপানির আক্রমণের মধ্যে পার্থক্য লক্ষ্য করুন।

উদ্বেগ সম্পর্কে আরও বুঝতে এবং এটি কীভাবে পরিচালনা করতে হয় তা বুঝতে সাহায্য করার জন্য প্রচুর ভাল সংস্থান রয়েছে। আপনার বিশ্বস্ত কারও সাথে আপনার অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলাও সাহায্য করে। এটি আপনার বন্ধু, শিক্ষক, পিতামাতা, ডাক্তার, পরামর্শদাতা বা মনোবিজ্ঞানী হতে পারে।

উদ্বেগ কীভাবে পরিচালনা করবেন তা শিখতে এখানে কিছু সহায়ক সম্পদ রয়েছে।

- <https://www.nhs.uk/mental-health/children-and-young-adults/>
- <https://www.youngminds.org.uk/young-person/mental-healthconditions/anxiety/>
- http://www.moodcafe.co.uk/media/19579/cyp_parents_1_2_web.pdf
- <https://www.anxietycanada.com/learn-about-anxiety/anxiety-in-youth/youth/>