

# Depression: get help, be helped

If you are in difficulty, never be afraid to ask for help.  
There is absolutely no shame in doing so; the only shame is missing out of life.



At its worst, depression can be a frightening, debilitating condition. Millions of people around the world live with depression. Many of these individuals and their families are afraid to talk about their struggles, and don't know where to turn for help. However, depression is largely preventable and treatable. Recognising depression and seeking help is the first and most critical towards recovery.

In collaboration with World Health Organisation (WHO) to mark World Mental Health Day (October 10), writer and illustrator Matthew Johnstone tells the story of overcoming the "black dog of depression". The story is stated below.

I had a *black dog* — his name was Depression. Whenever the black dog made an appearance, I felt empty and life just seemed to slow down. He could surprise me with the visit for no reason or occasion. The black dog could make me look and feel older than my years.

When the rest of the world seemed to be enjoying life, I could only see it through the black dog. Activities that usually brought me pleasure suddenly ceased to. He liked to ruin my appetite. He chewed up my memory and my abil-

ity to concentrate. Doing anything or going anywhere with black dog required superhuman strength.

At social occasions, he would sniff out what confidence I had and chase it away. My biggest fear was being found out; I worried that people might judge me. Because of the shame and constant stigma of the *black dog*, I was constantly worried about being found out.

So I invested a vast amount of energy to covering him up. Keeping up an emotional life is exhausting! *Black dog* could make me think or say negative things. He could make me irritable and difficult to be around. He would take my love and bury my intimacy. He loved nothing more than to wake me with highly reparative negative thinking. He also liked to remind me how exhausted I was going to be the next day.

Having a *black dog* in your life is not so much about feeling a bit down, sad or blue. At its worst, it is about being devoid of feeling altogether. As I grew older, black dog got bigger and he started hanging around all the time. I chased them off with whatever I thought might send him running. But more often than not, he

would come out on top. Going down became easier than getting up again.

So I became rather good at self medication which never really helped. Eventually I felt totally isolated from everything and everyone. The *black dog* had finally succeeded in hijacking my life.

Thankfully this was time when I sought professional help. This was my first step towards recovery and was a major turning point in my life.

I learnt that it does not matter who you are, the *black dog* affects millions and millions of people. It is an equal opportunity mangrove. I also learnt that there was no magic pill. Medication can help some and others might need different approach altogether.

I also learnt that being emotionally genuine or authentic to those who close to you can be an absolute game changer. Most importantly I learnt not to be afraid of *black dog* and taught him a few tricks of my own. The more tried or stressed you get the louder he barks. It is important to learn how to quiet your mind.

It is clinically proven that regular exercise is as effective in mild to moderate depression as antidepressant drugs. So

go for a walk or run and leave the mutt behind. Keeping a mood journal or getting your thoughts on paper is often insightful. Also keep track of the things you have been grateful for.

The most important thing to remember is that no matter how bad it gets, if you take right steps, talk to the right people, *black dog* days can and will pass.

I wouldn't say that I am grateful for the *black dog*. But he has been an incredible teacher. He forced me to re-evaluate and simplify my life. I learnt that rather than running away from my problems, it is better to embrace them.

The *black dog* may always be a part of my life. But he would never be the beast that it was. We have an understanding now. I've learnt through knowledge, patience, discipline and humour, the worst *black dog* can be made to heel.

If you are in difficulty, never be afraid to ask for help. There is absolutely no shame in doing so; the only shame is missing out of life.

To see the full video, please visit <http://bit.ly/Vq0lew> or <http://www.facebook.com/StarHealthBD>

## PROGRESS

### Bangladesh to eradicate Rabies

STAR HEALTH REPORT

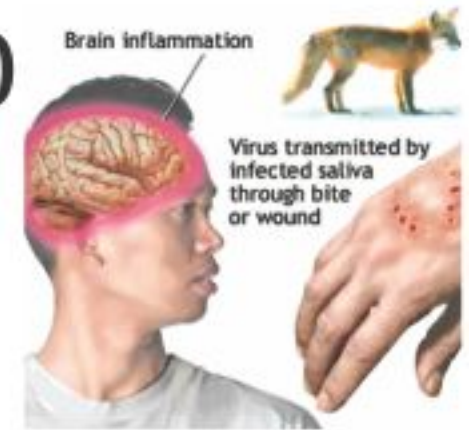
The on-going battle to control rabies has created another victim-man's best friend. Twenty million dogs are brutally killed every year worldwide, many as a direct result of the fear and miscomprehension around rabies. More than 55,000 people die from rabies every year globally — with authorities recording up to 2,100 of those deaths in Bangladesh.

New era of medical science came to the world for the people affected by dogs to protect rabies. Washing the affected body area by detergents and water for 15 minutes, category of bite selection by the professional doctor and push vaccination and immunoglobulin has arranged for the patients.

These activities had started in National Rabies Protection Centre in Dhaka and gradually expanded in all district hospitals in Bangladesh. These hospitals are now equipped to provide with advanced treatment for rabies.

To vaccinate a dog is a proven solution to eliminate rabies. By vaccinating 70% of dogs at any area can endure 100% elimination of rabies by a certain time. It started in Chittagong in 2011 and then in Rajshahi and others districts in Bangladesh. Dog vaccination has completed in 35 district of Dhaka, Rajshahi and Sylhet by the end of September this year.

Elimination of Rabies needs many dimensional help from different parts of the society. Many organisations are working in association with the Government in this regard.



## HEALTH bulletin



PHOTO:AFP

### UN warns over impact of rapidly ageing populations

The world needs to do more to prepare for the impact of a rapidly ageing population, the UN has warned — particularly in developing countries. Within 10 years, the number of people aged over 60 will pass one billion, a report by the UN Population Fund said. The demographic shift will present huge challenges to countries' welfare, pension and healthcare systems.

### Painkillers are the cause of millions of headaches

Up to a million people in the UK have completely preventable severe headaches caused by taking too many painkillers, doctors have said recently. They said some were trapped in a "vicious cycle" of taking pain relief, which then caused even more headaches. The warning came as part of the National Institute for Health and Clinical Excellence's (NICE) first guidelines for treating headaches.

## Bedwetting in children: When to worry

DR ABU SAYEED SHIMUL

Bedwetting can be worrying and frustrating for parents. Bedwetting, medically called enuresis is considered when children repeatedly urinate into clothes or bed at least twice a week for at least 3 consecutive months. It is normal until 5 years of age.

Bed wetting often runs in families. There may history of over active bladder, constipation and sleep disorder. Reduced anti diuretic hormone (a hormone that retain water in the body), urinary tract infection are also responsible for enuresis. If physical examination and kidney function are normal, psychological factors are considered as next factor for enuresis.

The simplest initial measure is motivational therapy and includes a star chart for dry nights. Waking children a few hours after they go to sleep to have them void often allows them to awaken dry. Some have recommended that children try holding their urine for longer periods during the day.

Fluid intake should be restricted



to 2 oz. after 6 or 7 pm. The parents should be certain that the child voids at bedtime. Avoiding extraneous sugar and caffeine after 4 pm also is beneficial. If the child snores and the adenoids are enlarged, referral to an otolaryngologist (ENT specialist) should be considered, because adenoidectomy can cure the enuresis.

Medical treatments are not usually recommended for children under the age of five as it is common to wet the bed at this. The best approach to treatment is to reassure the child and parents that the condition is self-limited and to

avoid punitive measures that can affect the child's psychological development adversely.

Although bedwetting does not pose a threat to a child's physical health, it can have a considerable psychological impact on their self-esteem and confidence, particularly in older children. So if your child is experiencing frequent bedwetting, it is recommended that you consult a child specialist for advice.

The writer is works at the Department of Paediatrics in Dhaka Medical College Hospital (DMCH), Dhaka. E-mail: [shimulsayed9@gmail.com](mailto:shimulsayed9@gmail.com)

## HEALTH NEWS



For the first time in Bangladesh Japan Bangladesh Friendship Hospital introduced ESMR treatment for CABG or PCI patients in occasion of World Heart Day. The hospital gives new hope of treatment for the patients who did bypass surgery, set up a ring in the heart, has weak heart beat, has lower pumping ability.



The Chairman and CEO of General Electric Company Jeff Immelt visited United Hospital on 3rd October 2012. He was accompanied by a number of GE high officials. Mr. Faridur Rahman Khan, Managing Director of the hospital said that they were pioneer in setting up state-of-the-art facilities in close collaboration and cooperation of GE.



/StarHealthBD

# ফাইবার লাইফ

ফাইবার ড্রিংক পাউডার

- প্রতিদিনের ফাইবারের চাহিদা পূরণ করে
- পরিপাকতন্ত্রের পরিপূর্ণ সুস্থতা নিশ্চিত করে
- কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করে
- কোলেস্টেরল কমাতে সাহায্য করে
- শরীর ও মনকে সজীব ও প্রাণবন্ত রাখে
- রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করে

For any queries or comments please call:  
**FiberLife** +88 01711539261

তাই প্রচলিত পানীয়ের পরিবর্তে পান করুন বাংলাদেশের প্রথম

ফাইবার ড্রিংক ফাইবার লাইফ



ORION  
Natural Care Ltd.  
Dhaka, Bangladesh  
... caring naturally

বিক্রয় কেন্দ্রের ফোন নম্বর : ঢাকা (মিহুগু): ০১৭১৪০৪০২০, ০১৭১৪০৪০২১, ০২-৮৯০০০২১, ঢাকা (পটল): ০১৭১৪০৪০২২, ০২-৮৯০০০২২, ঢাকা (মোহাম্মদপুর): ০১৭১৪০৪০২৩, ০২-৮৯০০০২৩, নারায়ণগঞ্জ: ০১৭১৪০৪০২৪, ০২-৮৯০০০২৪, ময়মনসিংহ: ০১৭১৪০৪০২৫, ০২-৮৯০০০২৫, টাঙ্গাইল: ০১৭১৪০৪০২৬, ০২-৮৯০০০২৬, গাজীপুর: ০১৭১৪০৪০২৭, ০২-৮৯০০০২৭, ফরিদপুর: ০১৭১৪০৪০২৮, ০২-৮৯০০০২৮, বরিশাল: ০১৭১৪০৪০২৯, ০২-৮৯০০০২৯, চাঁদপুর: ০১৭১৪০৪০৩০, ০২-৮৯০০০৩০, সিলেট: ০১৭১৪০৪০৩১, ০২-৮৯০০০৩১, মৌলভীবাজার: ০১৭১৪০৪০৩২, ০২-৮৯০০০৩২, জামালপুর: ০১৭১৪০৪০৩৩, ০২-৮৯০০০৩৩, কুমিল্লা: ০১৭১৪০৪০৩৪, ০২-৮৯০০০৩৪, রাঙ্গামাটি: ০১৭১৪০৪০৩৫, ০২-৮৯০০০৩৫, বগুড়া: ০১৭১৪০৪০৩৬, ০২-৮৯০০০৩৬, জয়পুর: ০১৭১৪০৪০৩৭, ০২-৮৯০০০৩৭, সুনামগঞ্জ: ০১৭১৪০৪০৩৮, ০২-৮৯০০০৩৮, হবিগঞ্জ: ০১৭১৪০৪০৩৯, ০২-৮৯০০০৩৯, লক্ষ্মীপুর: ০১৭১৪০৪০৪০, ০২-৮৯০০০৪০, চাঁদপুর: ০১৭১৪০৪০৪১, ০২-৮৯০০০৪১, ফরিদপুর: ০১৭১৪০৪০৪২, ০২-৮৯০০০৪২, বরিশাল: ০১৭১৪০৪০৪৩, ০২-৮৯০০০৪৩, চাঁদপুর: ০১৭১৪০৪০৪৪, ০২-৮৯০০০৪৪, সিলেট: ০১৭১৪০৪০৪৫, ০২-৮৯০০০৪৫, মৌলভীবাজার: ০১৭১৪০৪০৪৬, ০২-৮৯০০০৪৬, জামালপুর: ০১৭১৪০৪০৪৭, ০২-৮৯০০০৪৭, কুমিল্লা: ০১৭১৪০৪০৪৮, ০২-৮৯০০০৪৮, রাঙ্গামাটি: ০১৭১৪০৪০৪৯, ০২-৮৯০০০৪৯, বগুড়া: ০১৭১৪০৪০৫০, ০২-৮৯০০০৫০, জয়পুর: ০১৭১৪০৪০৫১, ০২-৮৯০০০৫১, সুনামগঞ্জ: ০১৭১৪০৪০৫২, ০২-৮৯০০০৫২, হবিগঞ্জ: ০১৭১৪০৪০৫৩, ০২-৮৯০০০৫৩, লক্ষ্মীপুর: ০১৭১৪০৪০৫৪, ০২-৮৯০০০৫৪, চাঁদপুর: ০১৭১৪০৪০৫৫, ০২-৮৯০০০৫৫, ফরিদপুর: ০১৭১৪০৪০৫৬, ০২-৮৯০০০৫৬, বরিশাল: ০১৭১৪০৪০৫৭, ০২-৮৯০০০৫৭, চাঁদপুর: ০১৭১৪০৪০৫৮, ০২-৮৯০০০৫৮, সিলেট: ০১৭১৪০৪০৫৯, ০২-৮৯০০০৫৯, মৌলভীবাজার: ০১৭১৪০৪০৬০, ০২-৮৯০০০৬০, জামালপুর: ০১৭১৪০৪০৬১, ০২-৮৯০০০৬১, কুমিল্লা: ০১৭১৪০৪০৬২, ০২-৮৯০০০৬২, রাঙ্গামাটি: ০১৭১৪০৪০৬৩, ০২-৮৯০০০৬৩, বগুড়া: ০১৭১৪০৪০৬৪, ০২-৮৯০০০৬৪, জয়পুর: ০১৭১৪০৪০৬৫, ০২-৮৯০০০৬৫, সুনামগঞ্জ: ০১৭১৪০৪০৬৬, ০২-৮৯০০০৬৬, হবিগঞ্জ: ০১৭১৪০৪০৬৭, ০২-৮৯০০০৬৭, লক্ষ্মীপুর: ০১৭১৪০৪০৬৮, ০২-৮৯০০০৬৮, চাঁদপুর: ০১৭১৪০৪০৬৯, ০২-৮৯০০০৬৯, ফরিদপুর: ০১৭১৪০৪০৭০, ০২-৮৯০০০৭০, বরিশাল: ০১৭১৪০৪০৭১, ০২-৮৯০০০৭১, চাঁদপুর: ০১৭১৪০৪০৭২, ০২-৮৯০০০৭২, সিলেট: ০১৭১৪০৪০৭৩, ০২-৮৯০০০৭৩, মৌলভীবাজার: ০১৭১৪০৪০৭৪, ০২-৮৯০০০৭৪, জামালপুর: ০১৭১৪০৪০৭৫, ০২-৮৯০০০৭৫, কুমিল্লা: ০১৭১৪০৪০৭৬, ০২-৮৯০০০৭৬, রাঙ্গামাটি: ০১৭১৪০৪০৭৭, ০২-৮৯০০০৭৭, বগুড়া: ০১৭১৪০৪০৭৮, ০২-৮৯০০০৭৮, জয়পুর: ০১৭১৪০৪০৭৯, ০২-৮৯০০০৭৯, সুনামগঞ্জ: ০১৭১৪০৪০৮০, ০২-৮৯০০০৮০, হবিগঞ্জ: ০১৭১৪০৪০৮১, ০২-৮৯০০০৮১, লক্ষ্মীপুর: ০১৭১৪০৪০৮২, ০২-৮৯০০০৮২, চাঁদপুর: ০১৭১৪০৪০৮৩, ০২-৮৯০০০৮৩, ফরিদপুর: ০১৭১৪০৪০৮৪, ০২-৮৯০০০৮৪, বরিশাল: ০১৭১৪০৪০৮৫, ০২-৮৯০০০৮৫, চাঁদপুর: ০১৭১৪০৪০৮৬, ০২-৮৯০০০৮৬, সিলেট: ০১৭১৪০৪০৮৭, ০২-৮৯০০০৮৭, মৌলভীবাজার: ০১৭১৪০৪০৮৮, ০২-৮৯০০০৮৮, জামালপুর: ০১৭১৪০৪০৮৯, ০২-৮৯০০০৮৯, কুমিল্লা: ০১৭১৪০৪০৯০, ০২-৮৯০০০৯০, রাঙ্গামাটি: ০১৭১৪০৪০৯১, ০২-৮৯০০০৯১, বগুড়া: ০১৭১৪০৪০৯২, ০২-৮৯০০০৯২, জয়পুর: ০১৭১৪০৪০৯৩, ০২-৮৯০০০৯৩, সুনামগঞ্জ: ০১৭১৪০৪০৯৪, ০২-৮৯০০০৯৪, হবিগঞ্জ: ০১৭১৪০৪০৯৫, ০২-৮৯০০০৯৫, লক্ষ্মীপুর: ০১৭১৪০৪০৯৬, ০২-৮৯০০০৯৬, চাঁদপুর: ০১৭১৪০৪০৯৭, ০২-৮৯০০০৯৭, ফরিদপুর: ০১৭১৪০৪০৯৮, ০২-৮৯০০০৯৮, বরিশাল: ০১৭১৪০৪০৯৯, ০২-৮৯০০০৯৯, চাঁদপুর: ০১৭১৪০৪১০০, ০২-৮৯০০১০০, সিলেট: ০১৭১৪০৪১০১, ০২-৮৯০০১০১, মৌলভীবাজার: ০১৭১৪০৪১০২, ০২-৮৯০০১০২, জামালপুর: ০১৭১৪০৪১০৩, ০২-৮৯০০১০৩, কুমিল্লা: ০১৭১৪০৪১০৪, ০২-৮৯০০১০৪, রাঙ্গামাটি: ০১৭১৪০৪১০৫, ০২-৮৯০০১০৫, বগুড়া: ০১৭১৪০৪১০৬, ০২-৮৯০০১০৬, জয়পুর: ০১৭১৪০৪১০৭, ০২-৮৯০০১০৭, সুনামগঞ্জ: ০১৭১৪০৪১০৮, ০২-৮৯০০১০৮, হবিগঞ্জ: ০১৭১৪০৪১০৯, ০২-৮৯০০১০৯, লক্ষ্মীপুর: ০১৭১৪০৪১১০, ০২-৮৯০০১১০, চাঁদপুর: ০১৭১৪০৪১১১, ০২-৮৯০০১১১, ফরিদপুর: ০১৭১৪০৪১১২, ০২-৮৯০০১১২, বরিশাল: ০১৭১৪০৪১১৩, ০২-৮৯০০১১৩, চাঁদপুর: ০১৭১৪০৪১১৪, ০২-৮৯০০১১৪, সিলেট: ০১৭১৪০৪১১৫, ০২-৮৯০০১১৫, মৌলভীবাজার: ০১৭১৪০৪১১৬, ০২-৮৯০০১১৬, জামালপুর: ০১৭১৪০৪১১৭, ০২-৮৯০০১১৭, কুমিল্লা: ০১৭১৪০৪১১৮, ০২-৮৯০০১১৮, রাঙ্গামাটি: ০১৭১৪০৪১১৯, ০২-৮৯০০১১৯, বগুড়া: ০১৭১৪০৪১২০, ০২-৮৯০০১২০, জয়পুর: ০১৭১৪০৪১২১, ০২-৮৯০০১২১, সুনামগঞ্জ: ০১৭১৪০৪১২২, ০২-৮৯০০১২২, হবিগঞ্জ: ০১৭১৪০৪১২৩, ০২-৮৯০০১২৩, লক্ষ্মীপুর: ০১৭১৪০৪১২৪, ০২-৮৯০০১২৪, চাঁদপুর: ০১৭১৪০৪১২৫, ০২-৮৯০০১২৫, ফরিদপুর: ০১৭১৪০৪১২৬, ০২-৮৯০০১২৬, বরিশাল: ০১৭১৪০৪১২৭, ০২-৮৯০০১২৭, চাঁদপুর: ০১৭১৪০৪১২৮, ০২-৮৯০০১২৮, সিলেট: ০১৭১৪০৪১২৯, ০২-৮৯০০১২৯, মৌলভীবাজার: ০১৭১৪০৪১৩০, ০২-৮৯০০১৩০, জামালপুর: ০১৭১৪০৪১৩১, ০২-৮৯০০১৩১, কুমিল্লা: ০১৭১৪০৪১৩২, ০২-৮৯০০১৩২, রাঙ্গামাটি: ০১৭১৪০৪১৩৩, ০২-৮৯০০১৩৩, বগুড়া: ০১৭১৪০৪১৩৪, ০২-৮৯০০১৩৪, জয়পুর: ০১৭১৪০৪১৩৫, ০২-৮৯০০১৩৫, সুনামগঞ্জ: ০১৭১৪০৪১৩৬, ০২-৮৯০০১৩৬, হবিগঞ্জ: ০১৭১৪০৪১৩৭, ০২-৮৯০০১৩৭, লক্ষ্মীপুর: ০১৭১৪০৪১৩৮, ০২-৮৯০০১৩৮, চাঁদপুর: ০১৭১৪০৪১৩৯, ০২-৮৯০০১৩৯, ফরিদপুর: ০১৭১৪০৪১৪০, ০২-৮৯০০১৪০, বরিশাল: ০১৭১৪০৪১৪১, ০২-৮৯০০১৪১, চাঁদপুর: ০১৭১৪০৪১৪২, ০২-৮৯০০১৪২, সিলেট: ০১৭১৪০৪১৪৩, ০২-৮৯০০১৪৩, মৌলভীবাজার: ০১৭১৪০৪১৪৪, ০২-৮৯০০১৪৪, জামালপুর: ০১৭১৪০৪১৪৫, ০২-৮৯০০১৪৫, কুমিল্লা: ০১৭১৪০৪১৪৬, ০২-৮৯০০১৪৬, রাঙ্গামাটি: ০১৭১৪০৪১৪৭, ০২-৮৯০০১৪৭, বগুড়া: ০১৭১৪০৪১৪৮, ০২-৮৯০০১৪৮, জয়পুর: ০১৭১৪০৪১৪৯, ০২-৮৯০০১৪৯, সুনামগঞ্জ: ০১৭১৪০৪১৫০, ০২-৮৯০০১৫০, হবিগঞ্জ: ০১৭১৪০৪১৫১, ০২-৮৯০০১৫১, লক্ষ্মীপুর: ০১৭১৪০৪১৫২, ০২-৮৯০০১৫২, চাঁদপুর: ০১৭১৪০৪১৫৩, ০২-৮৯০০১৫৩, ফরিদপুর: ০১৭১৪০৪১৫৪, ০২-৮৯০০১৫৪, বরিশাল: ০১৭১৪০৪১৫৫, ০২-৮৯০০১৫৫, চাঁদপুর: ০১৭১৪০৪১৫৬, ০২-৮৯০০১৫৬, সিলেট: ০১৭১৪০৪১৫৭, ০২-৮৯০০১৫৭, মৌলভীবাজার: ০১৭১৪০৪১৫৮, ০২-৮৯০০১৫৮, জামালপুর: ০১৭১৪০৪১৫৯, ০২-৮৯০০১৫৯, কুমিল্লা: ০১৭১৪০৪১৬০, ০২-৮৯০০১৬০, রাঙ্গামাটি: ০১৭১৪০৪১৬১, ০২-৮৯০০১৬১, বগুড়া: ০১৭১৪০৪১৬২, ০২-৮৯০০১৬২, জয়পুর: ০১৭১৪০৪১৬৩, ০২-৮৯০০১৬৩, সুনামগঞ্জ: ০১৭১৪০৪১৬৪, ০২-৮৯০০১৬৪, হবিগঞ্জ: ০১৭১৪০৪১৬৫, ০২-৮৯০০১৬৫, লক্ষ্মীপুর: ০১৭১৪০৪১৬৬, ০২-৮৯০০১৬৬, চাঁদপুর: ০১৭১৪০৪১৬৭, ০২-৮৯০০১৬৭, ফরিদপুর: ০১৭১৪০৪১৬৮, ০২-৮৯০০১৬৮, বরিশাল: ০১৭১৪০৪১৬৯, ০২-৮৯০০১৬৯, চাঁদপুর: ০১৭১৪০৪১৭০, ০২-৮৯০০১৭০, সিলেট: ০১৭১