

মানসিক চাপ এবং আঘাতদায়ক ঘটনার সময় যত্ন নেওয়া: আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য পরামর্শ

আকস্মিক দুর্ঘটনা এবং অন্যান্য মানসিক চাপ এবং আঘাতদায়ক ঘটনা জীবনের স্বাভাবিক প্রবাহকে বিপর্যস্ত করতে পারে এবং আপনাকে ভয়, অনিরাপদ, দুর্বল বা অসহায় বোধ করায়, আপনাকে বা আপনার পরিবারকে ভীত, বিভ্রান্ত এবং নিরাপত্তাহীন করে তোলে এবং এমনকি বাচ্চাদের সাথে সম্পর্কের সমস্যা এবং অসুবিধা সৃষ্টি করে। এমন কিছু জিনিস আছে যার সাহায্যে আপনি এইরকম অবস্থার সাথে আরও ভালভাবে মানিয়ে চলতে এবং নিজেেকে এবং আপনার পরিবারকে চাপযুক্ত রাখতে বা আঘাতমূলক ঘটনাগুলির তাদের সমর্থন করতে পারবেন।

এই বিলিপত্রটি মানসিক চাপের সাধারণ প্রতিক্রিয়া এবং সাধারণ মানসিক চাপের সাথে মানিয়ে চলার সকল তথ্য প্রদান করে। বিনামূল্যে, গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্য এবং মাদক পদার্থের ব্যবহার বন্ধ করার সমর্থনের জন্য আজই 988 নম্বরে ফোন বা টেক্সট করুন বা এখানে চ্যাট করুন nyc.gov/988। প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতা আপনার সাথে কথা বলার জন্য এবং আপনাকে পরিষেবার সাথে সংযুক্ত করার জন্য 24/7 উপলব্ধ থাকবেন, এবং 200 টিরও বেশি ভাষায় কাউন্সেলিং উপলব্ধ আছে।

মানসিক চাপের সাধারণ প্রতিক্রিয়া

মানসিক চাপের প্রতি মানুষ ভিন্নভাবে তাদের প্রতিক্রিয়া দেখায়। প্রতিক্রিয়া জানানোর কোন সঠিক বা ভুল উপায় নেই। আপনি নিজের বা আপনার প্রিয়জনের মধ্যে এই সাধারণ প্রতিক্রিয়াগুলির কিছু লক্ষ্য করতে পারেন। সম্ভাব্য মানসিক চাপের প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে সচেতন হলে আপনি এর সাথে আরও ভালভাবে মানিয়ে চলতে পারবেন।

- ক্লান্তি, ঘুম বা খাওয়ার সমস্যা, বা মাথাব্যথা, দ্রুত হৃদস্পন্দন, মাথা ঘোরা, ঠান্ডা লাগা এবং ঘামের মতো লক্ষণগুলি
- মানসিক ধাক্কা, অবিশ্বাস, একাকীত্ব, দুঃখ, অসাড়া, ভয় বা রাগের মতো শক্তিশালী আবেগগুলি
- অস্থিরতা, তর্কবিতর্ক করা বা প্রত্যাহার করা, বা বাড়াতে, কর্মক্ষেত্রে বা স্কুলে মানসিক বিস্ফোরণ হওয়া বা মানসিক দ্বন্দ্ব থাকা
- মনোনিবেশ করতে বা স্মৃতিশক্তির ক্ষেত্রে এবং সিদ্ধান্ত নিতে অসুবিধা
- নিজেেকে বা নিজের মূল্যবোধ নিয়ে প্রশ্ন করা বা হঠাৎ করেই আধ্যাত্মিক হয়ে ওঠা

নিজের খেয়াল রাখা

মানসিক চাপ মোকাবেলায় সহায়তা করতে:

- যথেষ্ট ঘুমোন; নিয়মিত, স্বাস্থ্যকর খাবার খান; এবং শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন। এছাড়াও, মোকাবেলা করার জন্য ড্রাগ অথবা অ্যালকোহলের ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।
- আপনার অনুভূতিকে প্রকাশ করুন এবং গ্রহণ করুন। আপনার নিজস্ব গতিতে এবং আপনার নিজস্ব উপায়ে আরোগ্যলাভ করুন। এমন কাজ করুন যাতে নতুনভাবে এবং জীবনের নিয়ন্ত্রণ নিজের কাছে আছে বলে মনে হয়, এবং বাস্তবসম্মত ভবিষ্যতের লক্ষ্য নির্ধারণ করুন।
- নিজেেকে নিজের শক্তি এবং অতীতের কৃতিত্বের সাথে জীবনের ভাল জিনিসগুলির কথা মনে করিয়ে দিন, এমনকি যদি সেগুলি এই মুহুর্তে দূরে মনে হয় তাও।
- প্রতিফলন, ধ্যান বা প্রার্থনা করার জন্য এবং আপনি আনন্দ অনুভব করেন এমন ক্রিয়াকলাপগুলিতে অংশ নেওয়ার জন্য সময় বের করুন। সচেতন থাকুন এবং কাজ এবং বিশ্রামের মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখুন।
- আপনার যদি অনুভব হয় যে আপনি আটকে আছেন, অভিভূত অথবা আত্মবিশ্বাস কমে গেছে; তাহলে বিচ্ছিন্ন হয়ে যাবেন না বা সাহায্য চাইতে দ্বিধাবোধ করবেন না। সমর্থন গ্রহণ করুন – এমন মানুষ আছে যারা আপনার যত্ন নিতে পারে।
- আপনি প্রশান্তি অনুভব করেন এমন কিছু করুন, যেমন পড়া, গান শোনা বা হাঁটা।
- আপনার সম্প্রদায়ে আরও সক্রিয় হওয়ার কথা বিবেচনা করুন, যা সমর্থনের নেটওয়ার্ক অফার করতে পারে।
- মানসিক চাপের প্রকাশ করা সীমিত করুন - যদি সংবাদে কোনও মানসিক চাপ বা আঘাতদায়ক ঘটনা থাকে তবে আপনি টিভি বা কম্পিউটার বন্ধ করতে পারেন বা স্মার্ট ফোনটি সরিয়ে রাখতে পারেন।

আপনার পরিবারের খেয়াল রাখা

আপনার পরিবারের সদস্যরা তাদের নিজস্ব ব্যক্তিত্ব, বয়স বা পরিবারের ভূমিকার কারণে বিভিন্ন উপায়ে মানসিক চাপ বা মানসিক আঘাতের জন্য প্রতিক্রিয়া জানাতে পারে। আপনার পরিবারকে মানসিক চাপের সাথে মানিয়ে চলায় সাহায্য করতে:

- একে অপরের সাথে সময় কাটান, পরিচিত রুটিন বজায় রাখুন, যেমন নিয়মিত একসাথে খাবার খাওয়া, এবং একসাথে মজার জিনিস করতে সময় নিন।
- কথা বলে এবং শুনে এবং একে অপরকে সমর্থন করে অভিজ্ঞতা ভাগ করুন।
- মানসিক চাপ এবং আঘাতদায়ক ঘটনাগুলির প্রতি নিজেদের অনুভূতি এবং প্রতিক্রিয়া ভিন্ন হতে পারে তা স্বীকার করুন।
- একে অপরকে মনে করিয়ে দিন যে জিনিসগুলি অবিলম্বে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসতে পারে না এবং শারীরিক এবং মানসিক নিরাময় হতে সময় লাগে।
- মানসিক চাপের সমস্যা মেটাতে এবং চ্যালেঞ্জ সমাধান করতে পরিবারের সকল সদস্যকে জড়িত করুন।

শিশুদের মানসিক চাপের সাথে মানিয়ে চলায় সাহায্য করতে

শিশুরা প্রাপ্তবয়স্কদের মতো ঘটনাগুলি বোঝে না। বাচ্চাদের প্রতিক্রিয়া তাদের বয়স এবং কী ঘটেছে তা বোঝার উপর নির্ভর করে। শিশুদের মানসিক চাপের সাথে মানিয়ে চলায় সাহায্য করার সময়:

- শান্ত থাকার চেষ্টা করুন – একজন প্রাপ্তবয়স্কের প্রতিক্রিয়া শিশুদের প্রভাবিত করে। যদি একটি শিশু দেখে যে একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানসিক চাপে বা অত্যন্ত উদ্বেগ আছে, তবে এটি তাদের ভীত এবং নিরাপত্তাহীন বোধ করতে পারে।
- কী ঘটেছে সে সম্পর্কে তাদের সাথে কথা বলুন: তারা বুঝতে পারে এমনভাবে তাদের প্রশ্নের উত্তর দিন এবং তাদের অনুভূতি প্রকাশ করতে দিন।
- তাদের আশ্বস্ত করুন যে তারা নিরাপদ এবং যা ঘটেছে তার জন্য তারা দায়ী নয়।
- তাদের টিভি দেখার সময় সীমিত করে এবং তাদের ইন্টারনেট অ্যাক্সেস নিরীক্ষণ করে বিরক্তিকর খবর এবং চিত্রের প্রকাশ ঘটাকে সীমিত করুন।

বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কদের মানসিক চাপের সাথে মোকাবেলায় সাহায্য করা

মানসিক আঘাতজনিত ঘটনাগুলি বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য আরও মানসিক চাপের কারণ হতে পারে কারণ অন্যান্য বিষয়গুলির মধ্যে স্বাস্থ্য, আবাসন এবং অর্থ সংক্রান্ত উদ্বেগ রয়েছে। বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কদের মানসিক চাপের সাথে মোকাবেলায় সাহায্য করার সময়:

- তাদের যদি বিভ্রান্ত বা দিশেহারা মনে হয় তাহলে ধৈর্য ধরুন – তাদের স্বাস্থ্য-সম্পর্কিত অবস্থার উপর নির্ভর করে, তাদের আরও ব্যাখ্যা বা আশ্বাসের প্রয়োজন হতে পারে।
- নিশ্চিত করুন যে তারা নিরাপদ এবং তাদের ব্যক্তিগত এবং চিকিৎসা সংক্রান্ত পূরণ করা হয়েছে।

সহায়তা খোঁজা

মানসিক চাপের প্রতিক্রিয়া অবিলম্বে বা পরে দেখা দিতে পারে, তবে সেগুলি সাধারণত দীর্ঘমেয়াদী হয় না এবং বেশিরভাগ লোকেরা সময় এবং সহায়তার মাধ্যমে আরোগ্যলাভ করে। যদি মানসিক চাপ বা আঘাতজনিত ঘটনা থেকে উপসর্গগুলি অব্যাহত থাকে, খারাপ হয়ে যায় বা দৈনন্দিন জীবন এবং কার্যবলীতে হস্তক্ষেপ করে, মানিয়ে চলার বিষয়ে আপনার প্রচেষ্টা ড্রাগ, অ্যালকোহল, খাবার বা আত্ম-ধ্বংসাত্মক আচরণের মাধ্যমে আপনার জীবনে সমস্যা সৃষ্টি করে, তাহলে পেশাদার সহায়তা চাওয়ার কথা ভাবুন। বিমা, অর্থ প্রদানের ক্ষমতা বা অভিবাসন স্থিতি ছাড়াই সমস্ত নিউ ইয়র্কবাসীর জন্য সহায়তা উপলব্ধ। আপনার বিষণ্ণতা বা পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) এর মতো অবস্থা আছে কিনা তা বুঝতেও পেশাদাররা সাহায্য করতে পারেন।

আরও তথ্যের জন্য nyc.gov/988 দেখুন। আপনার যদি একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী খুঁজে পেতে সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে 311 বা 844-692-4692 এ ফোন করুন।