

COVID-19 এর সময় বিধ্বস্ত হয়ে পড়া

COVID-19 অতিমারী আমাদের দৈনন্দিন জীবনযাত্রা এবং আমাদের কাজ করার ধরনকে বিপর্যস্ত করেছে। এর ফলে আমরা অত্যন্ত মানসিক চাপের মধ্যে আছি এবং আমাদের সকলকে তা বিধ্বস্ত করে তুলেছে।

দীর্ঘদিন ধরে কাজ-সম্পর্কিত চাপ বা উদ্বেগের একটি ফল হল বিধ্বস্ত হয়ে পড়া যার জন্য আমরা শারীরিক এবং মানসিক ভাবে পরিশ্রান্ত এবং কাজ সম্পর্কে উদাসীন হয়ে পড়ি। কৃষ্ণাঙ্গ কর্মী এবং অন্যান্য অবহেলিত গোষ্ঠীর বিরুদ্ধে ক্রমাগত নির্যাতন এবং বৈষম্যমূলক আচরণও দীর্ঘস্থায়ী চাপের কারণ হতে পারে এবং ফলস্বরূপ বিধ্বস্ত হয়ে পড়া।

বিধ্বস্ত হয়ে পড়াকে সঠিকভাবে না সামলালে তা আপনার স্বাস্থ্য ও সুস্থতার ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে। এট আমাদের অসুস্থ হয়ে পড়ার এবং হতাশা, মাদক ও উপাদানের অপব্যবহার, এবং উচ্চ রক্ত চাপের মতো দীর্ঘস্থায়ী রোগ হওয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধি করতে পারে। এটি আমাদের পারিবারিক এবং সামাজিক জীবনের ওপরও নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে।

এখানে প্রদত্ত তথ্য আপনার বিধ্বস্ত হয়ে পড়াকে আরো সুদৃষ্টিভাবে সামলানোর এবং আপনার ঝুঁকি সীমিত করতে সহায়তা করবে।

বিধ্বস্ত হয়ে পড়ার লক্ষণ ও উপসর্গগুলি সম্পর্কে সচেতন থাকুন

সাধারণভাবে কাজ-সম্পর্কিত এবং স্বাভাবিক দীর্ঘস্থায়ী চাপের প্রতিক্রিয়ার একটি সমন্বয়, বিধ্বস্ত হয়ে পড়ার লক্ষণ ও উপসর্গগুলি চিনতে পারা, সেটি সামলানোর প্রথম ধাপ।

কাজ সম্পর্কিত লক্ষণ এবং উপসর্গসমূহ

- আপনার কাজের সম্পর্কে নেতিবাচক এবং হতাশ বোধ করা
- সহকর্মী, গ্রাহক এবং ক্লায়েন্টদের সাথে খিটখিটে বা অসহিষ্ণু হয়ে ওঠা
- সময়মতো কাজ শুরু বা শেষ করতে অসুবিধা এবং কাজে ভুল করা
- অনুপ্রেরণার অভাব, উদাসীন বোধ করা
- লক্ষ্য পূরণ হলেও সন্তুষ্ট না হওয়া
- স্বাভাবিকের থেকে বেশি ঘনঘন অসুস্থতা জনিত ছুটি নেওয়া
- চাকরি ছেড়ে দেওয়ার কথা ভাবা

দীর্ঘস্থায়ী চাপের অন্যান্য লক্ষণ এবং উপসর্গসমূহ

- পীড়িত, চিন্তিত ও উদ্বিগ্ন, আচ্ছন্ন, হতাশ, দুঃখিত, নিরাশ বা হতাশ বোধ করা
- ক্লান্তি

- খিটখিটেভাব
- মনঃসংযোগ করতে অসুবিধা হওয়া
- ঘুমানোর অসুবিধা
- ভালো বোধ করতে বা অনুভূতিহীন থাকতে খাবার, মাদক বা অ্যালকোহল ব্যবহার করা

বিধ্বস্ত হয়ে পড়ার স্বাভাবিক কারণসমূহ

কর্মক্ষেত্রে যে বিষয়গুলি বিধ্বস্ত হয়ে পড়ার কারণ হতে পারে সেগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত: নিয়ন্ত্রণের অভাব, অস্পষ্ট কর্মপ্রত্যাশা, অপরাজনীতিক ব্যবস্থা, পীড়নকর কর্মক্ষেত্র, একঘেয়ে কাজ, বিশৃঙ্খল কর্ম পরিবেশ, প্রচলিত কাজের চাপ, এবং কাজ-জীবনের মধ্যে ভারসাম্যহীনতা।

অতিমারী এবং টেলিফোনে কাজ করার কারণে আমরা বিধ্বস্ত হয়ে পড়ার আরো পরিস্থিতির সম্মুখীন হই, যেমন:

- ভাইরাসটির সংস্পর্শে আসার ঝুঁকি সম্পর্কে উদ্বেগ
- কাজের এবং পারিবারিক জীবনের মধ্যে সীমানার অভাব এবং যার ফল হল অবসর সময়ের অভাব
- নতুন যোগাযোগ পদ্ধতির ব্যবহার এবং প্রযুক্তিগত অসুবিধাগুলি সামলানো
- কাজ করার সময়, বাচ্চাদের বাড়ি থেকে স্কুল করা এবং বয়জ্যেষ্ঠদের পরিচর্যার বিষয়ে খেয়াল রাখার মতো, ব্যক্তিগত এবং পারিবারিক চাহিদার ওপর খেয়াল রাখা
- আপনি যথেষ্ট অবদান রাখছেন না এরকম মনে হওয়া
- আপনার কর্মক্ষেত্র এবং/অথবা চাকরির ভবিষ্যৎ সম্পর্কে অনিশ্চয়তা
- সামাজিক সহায়তার অভাব এবং প্রতিক্রিয়া

বিধ্বস্ত হয়ে পড়া প্রতিবোধ করতে এই পদক্ষেপগুলি নিন

আপনার কাজের জায়গাটিকে অনুকূল করুন: কাজ এবং শিক্ষণের জন্য পরিবারের প্রত্যেক সদস্যের জন্য একটি জায়গা নির্দিষ্ট করুন। আপনার কাজের জায়গাটিকে স্বাস্থ্যকর এবং আপনার কাজের পরের কার্যকলাপগুলি থেকে যথাসম্ভব আলাদা রাখুন।

আপনার দিনটিকে নিয়ন্ত্রণ করুন: একটি অটল দৈনন্দিন রুটিন রাখুন, কাজের সময়ের একটি সীমা স্থির করুন, মাঝে মধ্যে বিরতি নিন, পরিকল্পনা করুন এবং কোনটা আগে কোনটা পরে তা ঠিক করুন, এবং প্রয়োজন হলে সহায়তা চান।

সংযুক্ত থাকুন: আপনার টিম এবং সহকর্মীদের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রাখুন, এবং আপনার সামাজিক সহায়তা ব্যবস্থার সাথেও সংযুক্ত থাকুন।

আপনার শরীর সুস্থ ও দৃঢ় রাখুন: মাঝে মাঝে উঠে একটু স্ট্রেচ করুন এবং চলাফেরা করুন, শরীরচর্চা করুন, তাজা বাতাস নিন, পর্যাপ্ত ঘুমান, ধ্যান করুন, ভালো খাওয়া দাওয়া করুন, এবং পর্যাপ্ত জল পান করুন।

মনে জোড় রাখুন: কিসের জন্য চাপ সৃষ্টি হচ্ছে তা জানুন, আপনার চাপের প্রতিক্রিয়াগুলি সম্পর্কে সচেতন থাকুন, আপনার পক্ষে উপযুক্ত এমন স্বাস্থ্যকর কৌশলগুলি দিয়ে আপনার চাপ সামলান, এবং যেটা করা উপভোগ করেন সেটা করুন।

আপনার অসুবিধাগুলি প্রকাশ করুন: বৈষম্যমূলক এবং অবমাননাকর আচরণগুলি আপনার চাপের অনুভূতির কারণ হলে, নিরবে মেনে নিয়ে কষ্ট পাবেন না। যারা আপনার মতো একই পরিস্থিতির শিকার তাদের সাথে সম্মত হন এবং সকলে মিলে প্রতিবাদ জানান। এর সমাধান কিসে তা জানতে কর্মক্ষেত্র, প্রশাসন বা অন্যান্য সংগঠনের সাথে যোগাযোগ করুন, এবং পদ্ধতিগত পরিবর্তনের জন্য প্রকাশ্য প্রস্তাব করুন।

মিডিয়া ব্যবহার সীমিত করুন: সংবাদ দেখার জন্য একটি নির্দিষ্ট সময় স্থির করুন, সোশ্যাল মিডিয়া কাটানো সময় সীমিত করুন, এবং বিশ্বস্ত উৎস থেকে আপনার তথ্য সংগ্রহ করুন।

বিধ্বস্ত বোধ করলে কী করবেন

কাজ সম্পর্কিত চাপ কমানোর জন্য আপনার বিকল্পগুলি মূল্যায়ন করুন। বিশ্বব্যাপী মহামারীটি কীভাবে আপনাকে এবং আপনার কাজকে ক্ষতিগ্রস্ত করেছে সে বিষয়ে আপনার সুপারভাইজারের সাথে খোলাখুলি কথা বলুন। সমাধানগুলি খুঁজে বের করতে একত্রে কাজ করুন।

আপনার চাপ সামলানোর নতুন উপায়গুলি অন্বেষণ করুন। আপনি কীভাবে আপনার চাপ কমাতে পারবেন বা আরো ফলপ্রসূ ভাবে সেটি সামলাতে পারবেন, তা উপলব্ধি করার জন্য সহকর্মী, বন্ধু বা পরিবারের সাথে কথা বলুন।

সহায়তা চান। আপনার উপসর্গগুলির আরো অবনতি হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করবেন না; উপলব্ধ বিকল্পগুলি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন এবং সহায়তা চান। আপনার কোনো কর্মচারী সহায়তা কর্মসূচিতে অ্যাক্সেস থাকলে, তাদের পরিষেবাগুলির সুবিধা নিন। মানসিক স্বাস্থ্যের সংস্থান এবং পেশাদারদের সাথে যোগাযোগ করুন।

উপলব্ধ সহায়তা

NYC Well: চাপের উপসর্গগুলি যদি আপনার পক্ষে সামলানো কঠিন হয়ে ওঠে, তাহলে আপনি NYC Well এ প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, এটি একটি বিনামূল্যে এবং গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা পরিষেবা যা নিউ ইয়র্কবাসীদের পরিস্থিতি সামলাতে সাহায্য করতে পারে। NYC Well এর কর্মীরা সপ্তাহের সাত দিন, 24 ঘণ্টা, উপলব্ধ এবং 200টিরও বেশি ভাষায় সংক্ষিপ্ত কাউন্সেলিং এবং পরিচর্যার রেফারেল প্রদান করতে পারেন। সহায়তার জন্য, 888-692-9355 নম্বরে ফোন করুন বা অনলাইনে চ্যাট করুন।

মানবাধিকারের জন্য নিউ ইয়র্ক সিটি কমিশন (NYC Commission for Human Rights): আপনি যদি মনে করেন যে আপনার অভিবাসন স্থিতি, জাতীয় উৎস, বা অন্য কোনো সুরক্ষিত শ্রেণীতে সদস্যতা নেওয়া জন্য আপনি বৈষম্যের শিকার হয়েছেন, তাহলে বৈষম্যের একটি অভিযোগ দায়ের করতে **311** বা 718-722-3131 নম্বরে কমিশনের সাথে যোগাযোগ করুন।

কর্মী সুরক্ষার হটলাইন (Worker Protection Hotline): রিওপেনিং, কর্মক্ষেত্রে স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তার নির্দেশিকা সম্পর্কে প্রশ্ন থাকলে, বা রিওপেনিংয়ের নির্দেশিকা না মেনে চলা একজন নিয়োগকারীর সম্পর্কে রিপোর্ট করতে **311** বা 212-436-0381 নম্বরে ফোন করুন।

NYC Hope (নিউ ইয়র্ক সিটি হোপ): বাড়ি সবসময় একটি নিরাপদ স্বর্গ নয়। আপনি নিজের জন্য বা ডেটিং, গার্লফ্রেন্ড বাং-ভিত্তিক সহিংসতার শিকার হওয়া অন্যদের সহায়তা করতে সংস্থান এবং পরিষেবাগুলি পেতে পারেন। আরও তথ্যের জন্য, nyc.gov/nychope দেখুন। অবিলম্বে নিরাপত্তা পরিকল্পনা, আশ্রয় বা সরকারি আইনি সহায়তা, বা কাউন্সেলিং এর জন্য, নিউ ইয়র্ক সিটির 24-ঘন্টার গার্লফ্রেন্ড সহিংসতার হটলাইন 800-621-4673 নম্বরে (TTY: 866-604-5350) ফোন করুন। জরুরি পরিস্থিতির ক্ষেত্রে **911** নম্বরে ফোন করুন।

পরিস্থিতি যেমন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর (NYC Health Department) তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।

7.8.20