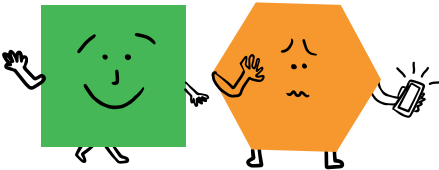


আসুন একাকীত্ব সম্পর্কে কথা বলি

একাকীত্ব হল আমাদের চারপাশের মানুষদের থেকে যন্ত্র না পাওয়া, মূল্য না পাওয়া বা না দেখার অনুভূতি।

অনেক মানুষ একাকী বোধ করেন, কিন্তু খুব কমই তা নিয়ে কথা বলেন। একাকীত্ব এবং সামাজিক বিচ্ছিন্নতা সম্পর্কে কথা বলা বিরত বা লজ্জার অনুভূতি তৈরি করতে পারে, তাই মানুষ প্রায়শই তা এড়িয়ে চলে, তবে তাদের তা করা উচিত নয়।

এই অনুভূতিগুলি সম্পর্কে বন্ধু, পরিবারের সদস্য, সহকর্মী এবং প্রতিবেশীদের জিজ্ঞাসা করা একাকীত্ব সম্পর্কে সচেতনতা বাড়াতে পারে, কলঙ্ক (কিছু বা কারও সম্পর্কে নেতিবাচক এবং প্রায়শই অন্যায় বিশ্বাস) হ্রাস করতে পারে এবং আমাদের সকলকে আরও সংযুক্ত বোধ করতে সহায়তা করে।



কি জানতে হবে

- একাকীত্ব সম্পর্কে অন্যদের সাথে কথা বলার কোন “সঠিক উপায়” নেই এবং আপনার বিশেষ প্রশিক্ষণের প্রয়োজন নেই।
- একাকীত্ব অদৃশ্য হতে পারে। এমনকি যারা সুখী মনে হয় তারা একাকী হতে পারে। একাকীত্ব হতাশা, চাপ বা অন্য স্বাস্থ্য সমস্যার মতোও দেখতে হতে পারে।
- একাকীত্ব সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করার জন্য খারাপ সময় বলে কিছু হয় না কারণ যে কোন মানুষের এর অভিজ্ঞতা হতে পারে।

কথোপকথনের পরামর্শ

- আপনার নিজের একাকীত্বের অভিজ্ঞতা শেয়ার করে **একটি নিরাপদ পরিবেশ তৈরি করুন**। এটি অন্য ব্যক্তির অনুভূতি যাচাই করতে (মান সমর্থন) করতে সহায়তা করে। এটি বলার চেষ্টা করুন: “আমি আমার জীবনে এমন সময় পেয়েছি যখন আমি একাকী বোধ করেছি। আমি মনে করি বেশিরভাগ মানুষের তা হয়েছে, এবং এটি আমাকে অন্য কারো সাথে এ সম্পর্কে কথা বলতে সাহায্য করেছে।”

- শোনার জন্য সময় নিন।** নিঃসঙ্গ ব্যক্তির প্রায়শই অন্যদের দ্বারা অশ্রুত এবং তাদের ভুল বোঝা হয়েছে বলে বোধ করেন। আপনি সক্রিয়ভাবে শূনে সাহায্য করতে পারেন: ব্যক্তিটিকে আপনার সম্পূর্ণ মনোযোগ দিন, আপনার ফোন নাভিয়ে রাখুন এবং এক সাথে একাধিক কাজ করা এড়িয়ে চলুন। আপনি কি বলবেন তা সম্পর্কে নিশ্চিত না হলে, “এ সম্পর্কে আমাকে আরও বলুন” বললে তা সেই ব্যক্তিকে কথা এমন বোধ করতে সহায়তা করতে পারে যে কেউ তার কথা শুনছে। ছোট ছোট কাজ, যেমন সম্মতিসূচকভাবে মাথা নাড়া, সেই ব্যক্তিকে দেখায় যে আপনি শুনছেন।
- সহানুভূতির সাথে কথা বলুন।** পরামর্শ দেওয়া সহজ হতে পারে (“শুধু বাইরে বেরোও!”) বা আশ্বাস দেওয়া (“নতুন মানুষের সাথে দেখা করার বহু উপায় আছে!”), কিন্তু এই পদ্ধতিগুলি খুব কার্যকর নয়, বিশেষ করে যারা হতাশ বোধ করেন তাদের জন্য। পরিবর্তে, নিজেকে অন্য ব্যক্তির জায়গায় রাখার চেষ্টা করুন। কেউ কেন একাকী বোধ করেন তা অনুমান করবেন না - তাকে জিজ্ঞাসা করুন।

- **এমন প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন যার জন্য বেশি কথা বলতে হয়।** আপনার প্রশ্নগুলিকে এমনভাবে ব্যক্ত করুন যার জন্য এক কথার উত্তরের বেশি শব্দের প্রয়োজন হয়। এটি অন্যদের আরও শেয়ার করতে উৎসাহিত করবে।

উদাহরণস্বরূপ:

- “সব কিছুর কেমন চলছে?
আপনার সাথে আমার ইদানীং তেমন একটা কথা হয়নি।”
- “আপনাকে ইদানীং বিষন্ন মনে হচ্ছে।
কেমন বোধ করছেন?”
- “আমি জানি আপনি সম্প্রতি অনেক পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে গেছেন। এটা সহজ হতে পারে না। আপনি কি একাকী বোধ করছেন বা বিচ্ছিন্ন বোধ করছেন?”

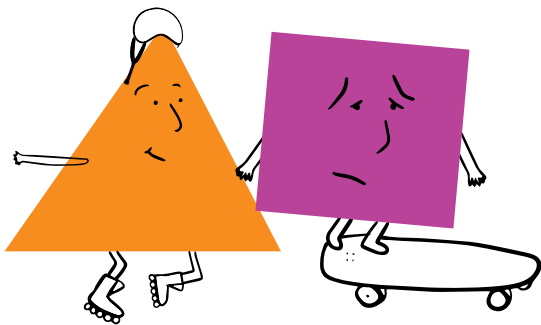
- **সংযোগের বাধা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।** উদাহরণস্বরূপ:

- “কোন জিনিসগুলি অন্যদের সাথে সংযুক্ত হওয়া আপনার পক্ষে কঠিন করে তোলে?”
- “আমি কি কিছু করতে পারি যাতে আপনি কম একাকী বোধ করেন?”

ব্যক্তিটি শারীরিক বাধা অনুভব করতে পারেন, যেমন শ্রবণশক্তি হারানো বা প্রযুক্তির অ্যাক্সেসের অভাব, বা সম্পর্ককী সংক্রান্ত বাধা, যেমন ভাবা যে কেউ তাদের বুঝতে পারেন না। বাধাগুলি চিহ্নিত করা এবং সেগুলি সম্পর্কে কথা বলা তাদের এগুলি সমাধান করতে সহায়তা করতে পারে।

প্রত্যেক মানুষই ভিন্ন।

আপনার কথোপকথন অন্য ব্যক্তিটির অনন্য চাহিদা, উদ্বেগ এবং বিশ্বাস সম্পর্কে আপনি যা জানেন তার দ্বারা পরিচালিত হওয়া উচিত।



আরও আশাবাদী ভবিষ্যত কল্পনা করা

একাকী বোধ করার অর্থ হতাশ এবং “আটকে পরেছি” বোধ করা হতে পারে। ব্যক্তিকে সংযোগ এবং সম্পর্ক নিসহ আরও আশাবাদী ভবিষ্যত কল্পনা করতে সাহায্য করার জন্য, এই প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করার চেষ্টা করুন:

- “কোন জিনিসগুলি ভিন্নভাবে করা হোক বলে আপনি চান?”
- “আপনার উপস্থিতির মূল্য আছে এবং সংযুক্ত বোধ করতে আপনাকে কী সাহায্য করে?”
- “এমন কোন ক্রিয়াকলাপ আছে কি যা আপনি উপভোগ করেন এবং যা আপনি অন্যদের সাথে করতে পারেন?”

আপনার কথা বলার সময়, ব্যক্তিটিকে একটি সময়সীমার সহ একটি বাস্তবসম্মত লক্ষ্য স্থির করতে সহায়তা করুন, যাতে আপনি তাদের অগ্রগতি পরীক্ষা করতে পারেন।

উদাহরণস্বরূপ:

- “আমি এই সপ্তাহে তিনজন প্রতিবেশীকে হ্যালো বলব যখন আমি হলওয়েতে তাদের পাশ দিয়ে যাব।”

- “আমি যোগদানের জন্য একটি নতুন অভিভাবক সহায়তা গোষ্ঠীর সন্ধান করবো।”
- “পরের সপ্তাহে, আমি আমার লাইব্রেরির ক্লাসগুলির একটি চেষ্টা করে দেখবো।”

আপনি একটি লক্ষ্য নির্ধারণ করার পরে, সেই ব্যক্তির সাথে তা নিয়ে ফলো আপ করুন। জিজ্ঞাসা করুন, “কেমন হল তা জানার জন্য আমি কি আপনার সাথে যোগাযোগ করতে পারি?” এটি সেই ব্যক্তিকে দেখায় যে আপনি তাদের প্রতি যত্নশীল। নিজের জন্য একটি অনুস্মারক সেট করুন এবং দুই সপ্তাহের মধ্যে ফলো আপ করতে ভুলবেন না। জিজ্ঞাসা করুন, “কেমন হল? আপনার কেমন বোধ হল?”

মনে রাখবেন যে আপনার কাজ অন্যদের অনুভূতি পরিবর্তন করতে পারে। অন্যরা যখন একাকী বোধ করে, তখন আপনার সাথে যোগাযোগ হওয়া তাদের জন্য এক উল্লেখযোগ্য পার্থক্য তৈরি করতে পারে। এটি আপনাকে আরও বেশি সংযুক্ত আছেন বোধ ককরাতে পারে। এক সাথে আমরা একটি শক্তিশালী এবং আরো স্বাগত জানানো সম্প্রদায় গড়ে তুলতে পারি।

আপনি যদি সব সময় একাকী
বোধ করেন তাহলে আপনার
অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন
হতে পারে।

আরও সহায়তার জন্য এবং একজন
কাউন্সেলরের সাথে 24/7 কথা
বলতে 888-692-9355 নম্বরে কল
করুন বা nyc.gov/nycwell-এ যান।
এই পরিষেবাগুলি বিনামূল্যে উপলব্ধ
এবং গোপনীয়, এবং 200-টিরও বেশি
ভাষায় দোভাষী পরিষেবা উপলব্ধ।

