

## আতঙ্কজনক ঘটনাগুলির সঙ্গে মানিয়ে নেওয়া

আতঙ্কজনক ঘটনাগুলির সাক্ষী হওয়ার অথবা অভিজ্ঞতা করার পরে ভীত, অসুরক্ষিত অথবা অসহায় বোধ করা স্বাভাবিক। যেখানে পরিবার এবং বন্ধুরা মানিয়ে নিতে আমাদের সাহায্য করতে পারেন, কোনও কোনও সময়ে অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হয়।

### কী প্রত্যাশা করতে হবে

একটি আতঙ্কজনক ঘটনার অনতিবিলম্ব পরেই, মানসিক চাপ আপনি কেমন অনুভব করেন, চিন্তা করেন এবং ক্রিয়া করেন সেটিকে সংক্ষিপ্তভাবে প্রভাবিত করতে পারে। সময়ের সাপেক্ষে তাৎক্ষণিক মানসিক চাপের প্রতিক্রিয়াগুলি কমে যায় এবং অপসারিত হয়। যখন মানসিক চাপভিত্তিক প্রতিক্রিয়াগুলি দীর্ঘ সময় স্থায়ী হয় অথবা ক্রিয়াশীলতার ক্ষেত্রে বিদ্বন্দ্ব ঘটায়, তখন আপনার পেশাদারি সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে।

### মানসিক চাপের সাধারণ প্রতিক্রিয়াগুলি

মানুষ মানসিক চাপের প্রতি বিভিন্নভাবে প্রতিক্রিয়া দেখায়। মানসিক চাপের প্রতি প্রতিক্রিয়ার কোনও ঠিক অথবা ভুল পন্থা নাই। কিছু সাধারণ মানসিক চাপের প্রতিক্রিয়ার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হয়:

**শারীরিক:** ক্লান্ত বা নিঃশেষিত বোধ করা। ঘুমানো এবং খাওয়ার ক্ষেত্রে সমস্যা হওয়া। মাথার যন্ত্রণা, দ্রুত হৃদস্পন্দন, মাথা ঘোরা, শীতলাভ, ঘাম হওয়ার অভিজ্ঞতা করা, অথবা একটি বিদ্যমান চিকিৎসাগত অবস্থার অবনতি ঘটানো।

**আবেগগত:** অভিঘাত, অশ্রদ্ধা, একাকীত্ব, দুঃখ, অসাড়তা, ভীতি এবং ক্রোধসহ শক্তিশালী আবেগগুলির অভিজ্ঞতা করা।

**আচরণগত:** “আপনার মত” আচরণ না করা। অস্থিরতা এবং তর্কপ্রবণ, অতিসক্রিয় অথবা প্রত্যাহত বোধ করা। বাড়িতে অথবা কর্মস্থলে আবেগভিত্তিক বিস্ফোরণ ঘটানো।

**চিন্তা:** মনোযোগ প্রদানে, মনে রাখার এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে অসুবিধা।

**আধ্যাত্মিকতা:** প্রাথমিক মূল্যবোধ সম্পর্কে প্রশ্ন করা। হঠাৎ আধ্যাত্মিক সহায়তার থেকে বিমুখ হওয়া অথবা নির্ভরশীল হয়ে পড়া।

### আপনার নিজের খেয়াল রাখা

আপনি করতে পারেন এমন কিছু সহজ জিনিস আছে যেগুলি আপনাকে মানিয়ে নিতে সাহায্য করতে পারে:

**আপনার অনুভবগুলিকে স্বীকার করুন:** আপনার নিজের গতিতে এবং আপনার নিজের মত করে আরোগ্য লাভ করুন।

**নিজের খেয়াল রাখুন।** রুটিন অনুসরণ করার চেষ্টা করুন। আপনার নিজস্ব সময় নিন, এবং ভালো খাওয়ার, ব্যায়াম করা নিশ্চিত করুন এবং পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিন। মানিয়ে নেওয়ার জন্য ধূমপান করা, মদ্যপান করা অথবা মাদকের নেশা করা এড়িয়ে যান।

**কোনও মানুষের সাহায্য নিন।** আপনার আস্থাভাজন কোনও ব্যক্তির সঙ্গে কথা বলুন এবং আপনার অনুভবগুলি প্রকাশ করুন। আমার মনের মধ্যে কী চলছে সেটি বলা আরামদায়ক হতে পারে।

**একটি বিরাম গ্রহণ করুন।** আপনার নিজের জন্য কিছু সময় দিন। এমন কিছু করুন যা আপনার পূর্ণতা প্রদান করে।

**আপনার উন্মুক্ততা সীমিত করুন।** যদি ঘটনাটি সংবাদে উপস্থিত হতে থাকে, তাহলে টেলিভিশন এবং কম্পিউটার বন্ধ করে দিন, এবং সংবাদপত্রগুলি পড়া পরিহার করুন।

**গোষ্ঠীর অংশ হন।** আলোচনা এবং পরিকল্পনা করার জন্য গোষ্ঠীর সদস্যদের সঙ্গে যোগদান করা একটি বহির্পথ হতে পারে এবং নিজেকে পুনর্গঠনের ক্ষেত্রে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

**ভারসাম্যের জন্য সচেতন হন।** আপনার জীবনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলির সম্পর্কে চিন্তা করার জন্য সময় নিন, এবং আপনি কী উপভোগ করেন এবং ভালো বোধ করেন সেগুলি নিজেকে মনে করান।

**সাহায্য চান** যদি আপনি হতভম্ব অথবা বিহ্বল হয়ে পড়েন।

### **কখন সাহায্য চাইতে হবে**

কোনও কোনও সময়ে মানসিক চাপের মোকাবিলা করা কঠিন হয়ে ওঠে। মনে রাখবেন, যদি আপনার প্রয়োজন হয়, তাহলে সাহায্য উপলব্ধ। পেশাদারি সাহায্য গ্রহণ করুন, যদি:

- আপনি কাজ করতে অক্ষম অনুভব করেন, অথবা যদি প্রাথমিক দৈনন্দিন কার্যকলাপগুলি করা একটি চ্যালেঞ্জ পরিণত হয়।
- মানিয়ে নেওয়ার জন্য আপনি মাদকদ্রব্য, তামাক, অথবা অ্যালকোহল ব্যবহার করছেন অথবা অন্য কোনও ক্ষতিকারক আচরণে নিবিষ্ট হছেন।
- আপনি বিষণ্ণ হয়ে পড়ছেন; ক্রমাগতভাবে দুঃখিত, ক্লান্ত, আশাহত অথবা মূল্যহীন বোধ করছেন; আপনি উপভোগ করতেন এমন বিষয়গুলিতে আগ্রহ হারিয়েছেন, নিদ্রা এবং খাওয়ার ক্ষেত্রে পরিবর্তন ঘটেছে; মনোযোগ দেওয়ার, জিনিসগুলি মনে রাখার অথবা সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার ক্ষেত্রে অসুবিধা হচ্ছে; অথবা মৃত্যু অথবা আত্মহত্যার বিষয়ে চিন্তা করছেন।

### **আপনার নিজের অথবা আপনার প্রিয় কোন মানুষের জন্য সাহায্যের অনুসন্ধান করুন**

**NYC ওয়েল (NYC Well)** হল আপনার বিনামূল্যের এবং গোপন মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তার সঙ্গে সংযোগ। পরামর্শদাতারা আপনাকে, মানসিক চাপ, বিষণ্ণতা, উদ্বেগ এবং মাদকদ্রব্য অথবা অ্যালকোহল ব্যবহারের মত সমস্যাগুলির জন্য প্রচলিত থাকা সহায়তার সঙ্গে সংযুক্ত করতে পারেন।

নীচেরগুলির জন্য NYC ওয়েল-এর সঙ্গে যোগাযোগ করুন:

- সাহায্য এবং আবেগগত সহায়তা
- পরামর্শদাতাগণ যাঁরা কোনও কিছু বিচার না করেই প্রতিক্রিয়া দেখাবেন
- আপনার নিজের অথবা আপনার প্রিয় কোন মানুষের জন্য সংযোগ

**কথা বলুন:** 888-692-9355

**চ্যাট করুন:** [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell)

ইংরেজি, স্প্যানিশ এবং পরম্পরাগত চীনা ভাষায় টেক্সট করা এবং লাইভ চ্যাট পরিষেবাগুলি উপলব্ধ। ফোনের-মাধ্যমে 200টিরও অধিক ভাষায় বিনামূল্যের অনুবাদভিত্তিক পরিষেবাগুলি উপলব্ধ।

যদি আপনার মানসিক চাপের উপসর্গগুলি এতটাই তীব্র হয়ে ওঠে যে আপনার আশু সাহায্যের প্রয়োজন, অথবা আপনি নিজেকে অথবা অন্য কারোর ক্ষতি করার বিষয়ে চিন্তা করছেন, তাহলে **911-এ কল করুন।**

**পরিস্থিতির উদ্ভব হওয়ার ক্ষেত্রে NYC স্বাস্থ্য বিভাগ (NYC Health Department) সুপারিশগুলির পরিবর্তন করতে পারে।** 8.23.21