

COVID-19 এর সময় উদ্বিগ্ন এবং প্যানিক অ্যাটাক

স্ল্যাক, ল্যাটিনো, আদিবাসী এবং নিম্ন-আয়ের সম্প্রদায়গুলিকে অনুপাতহীনভাবে প্রভাবিত করেছে এমন এক মহামারীর মধ্যে বাস করার সময়, নিউ ইয়র্কবাসীরা প্রথমবারের জন্য উদ্বিগ্ন এবং প্যানিক অ্যাটাকের সম্মুখীন হতে পারেন। আমাদের শহরে জাতিগত অবিচার ও বৈষম্যের দীর্ঘস্থায়ী প্রভাব, বিচ্ছিন্নতা এবং কাজের ক্ষতি, অসুস্থতা, প্রিয়জন এবং সম্প্রদায়ের সদস্যদের মৃত্যু এবং অন্যান্য চাপের কারণে উদ্বিগ্ন বা আতঙ্কের নতুন বা পুরানো উপসর্গও দেখা দিতে পারে। এই নথিটি উদ্বিগ্ন এবং প্যানিক অ্যাটাক কী, কীভাবে এর উপসর্গগুলি পরিচালনা করা এবং অন্যকে সহায়তা করা যায় এবং কীভাবে উদ্বিগ্ন এবং প্যানিক অ্যাটাক COVID-19 এর উপসর্গগুলির থেকে আলাদা হয় সে সম্পর্কে দিকনির্দেশনা প্রদান করে।

বিভিন্ন ব্যক্তির মধ্যে বা বিভিন্ন বর্ণ, জাতিগত, সাংস্কৃতিক বা আঞ্চলিক গোষ্ঠীগুলির মধ্যে উদ্বিগ্ন এবং প্যানিকের অভিজ্ঞতাগুলি দেখতে এবং অনুভব করতে আলাদা হতে পারে। কিছু মানুষ উদ্বিগ্নের অনুভব বেশিরভাগ শারীরিক লক্ষণগুলি দ্বারা বর্ণনা করেন যেমন শ্বাসকষ্ট হওয়া বা দ্রুত হৃদস্পন্দন, যেখানে অন্যরা বেশিরভাগ চিন্তা বা ভয়ের মতো সংবেদনশীল প্রতিক্রিয়াগুলি বর্ণনা করেন। কিছু মানুষ সেই সকল পেশাদাগত স্বাস্থ্য পরিচর্যাকারীদের এবং সংস্থাগুলির কাছে পরিচর্যা চাইতে দ্বিধা বোধ করতে পারেন যেখানে নিপীড়িত বর্ণের সম্প্রদায়গুলির সাথে ক্ষতিকারক অনুশীলন এবং নীতিগুলির মাধ্যমে ঐতিহাসিকভাবে বৈষম্যমূলক আচরণ করা হয়েছে, যার মধ্যে কিছু এখনও হয়ে থাকে। এছাড়াও কিছু মানুষ স্বাস্থ্য পরিচর্যা কেন্দ্রে যাওয়ার ফলে COVID-19-এ সংক্রামিত হওয়ার আশঙ্কায় পরিচর্যা চাইতে দ্বিধা বোধ করতে পারেন।

উদ্বিগ্ন কাকে বলে?

উদ্বিগ্নের অভিজ্ঞতা স্নায়বিক চাপ, ভয়, দুশ্চিন্তা, অসাড়তা, চিন্তা বা খারাপ কিছু হতে চলেছে এমন অনুভূতি হিসেবে হতে পারে। এর সাথে শারীরিক উপসর্গও জড়িত থাকতে পারে যেমন শ্বাসকষ্ট, দ্রুত হৃদস্পন্দন, ঘাম হওয়া, ঠান্ডা হাত, কাঁপুনি, মনোযোগ দিতে অসুবিধা, এবং ঘুমোনের অসুবিধা হওয়া। এছাড়াও উদ্বিগ্ন বিভিন্ন সংস্কৃতি জুড়ে অনন্য রূপে অনুভব এবং বর্ণনা করা হয়ে থাকে এবং এটিকে আলাদা নামেও ডাকা হতে পারে। চাপযুক্ত ঘটনায় প্রতিক্রিয়া একটি সাধারণ মানবিক অভিজ্ঞতা। অত্যন্ত চাপের পরিস্থিতি, বর্তমান COVID-19 মহামারী সহ, অত্যধিক উদ্বিগ্নের কারণ হতে পারে, যা কষ্টদায়ক এবং বৈকল্যের অনুভূতি নিয়ে আসতে পারে।

প্যানিক অ্যাটাক কাকে বলে?

প্যানিক অ্যাটাকের অভিজ্ঞতা হঠাৎ বেড়ে যাওয়া উদ্বিগ্নের সাথে তীব্র শারীরিক উপসর্গ যেমন দ্রুত হৃদস্পন্দন, ঘাম হওয়া, কাঁপুনি, বুকের ব্যথা অথবা অস্বস্তি, শ্বাস নিতে বা শ্বাসকষ্ট হওয়া, মাথা ঘোরা বা অস্থিরতা, বমিভাব অথবা তলপেটে কষ্ট হিসেবে হতে পারে। যাদের প্যানিক অ্যাটাকের অভিজ্ঞতা হয়েছে এমন অনেক ব্যক্তি জানিয়েছেন যে এটির ফলে এমন মনে হয় যে কোনো আসন্ন বিপদে না থাকা সত্ত্বেও তারা যেন মারা যাচ্ছেন। প্যানিক অ্যাটাক একটি স্ত্রাত কারণে (প্রত্যাশিত)

হতে পারে বা কোনো সতর্কতা ছাড়াই, হঠাৎ ঘটে যেতে পারে, এবং কখনও কখনও তার কোনো স্পষ্ট কারণ নাও থাকতে পারে (অপ্রত্যাশিত)।

আমার শ্বাসকষ্ট কি উদ্বিগ্ন, প্যানিক অ্যাটাক, বা COVID-19?

উদ্বিগ্ন, প্যানিক অ্যাটাক, এবং COVID-19 ও তার সাথে অন্যান্য অবস্থার ক্ষেত্রে শ্বাসকষ্ট এক স্বাভাবিক অভিজ্ঞতা। পার্থক্যটি বোঝার জন্য, নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন:

- **আমার কি অতীতে এরকম অভিজ্ঞতা হয়েছে?** আপনার যদি উদ্বিগ্ন, অন্যান্য ভয়, বা বিশেষ করে আগের প্যানিক অ্যাটাকের ইতিহাস থাকে, সম্ভবত এখন আপনার সেটির অভিজ্ঞতা হচ্ছে।
- **আমার উপসর্গগুলি 10 থেকে 15 মিনিটের মধ্যে ভাল হয়ে যায়?** প্যানিক অ্যাটাক সাধারণত আনুমানিক 10 মিনিটের মধ্যে শীর্ষে ওঠে, যার পরে উপসর্গগুলি কমতে শুরু করে। COVID-19 সম্পর্কিত শ্বাসকষ্ট হলে স্বল্প সময়ের মধ্যে তাতে উন্নতির সম্ভাবনা নেই।
- **আমার উপসর্গগুলি কি ভালো হয় শিথিলকরণ কৌশল ব্যবহার করে?** উদ্বিগ্ন এবং প্যানিক অ্যাটাক সাধারণত শিথিলকরণের কৌশলগুলিতে ভাল প্রতিক্রিয়া জানায় যেমন ধীরে ধীরে শ্বাস নেওয়া বা ধ্যান করা বা কাউকে শান্ত বোধ করতে সহায়তা করে এমন অন্যান্য ক্রিয়াকলাপগুলি। COVID-19 সম্পর্কিত শ্বাসকষ্ট শিথিলকরণের কৌশল ব্যবহার করে ভাল হওয়ার সম্ভাবনা কম।
- **স্বর, কাশি বা গলা ব্যথা ইত্যাদির মতো অন্যান্য উপসর্গগুলি ছাড়াও আমার কি শ্বাসকষ্ট হয়?** যদি হ্যাঁ হয়, এটা সম্ভব যে আপনার COVID-19 এর উপসর্গ আছে। COVID-19 সহ মানুষেরা সাধারণত অতিরিক্ত উপসর্গের অভিজ্ঞতা করেন — যেমন কাশি, স্বর, শীত করা, পেশীর ব্যথা, গলা ব্যথা, স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি নতুনভাবে হারানো, অথবা ডায়ারিয়া, বমিভাব এবং বমির মত গ্যাস্ট্রোইন্টেস্টাইনাল উপসর্গ। আরো তথ্যের জন্য nyc.gov/health/coronavirus দেখুন।

কিভাবে আমি উদ্বিগ্ন এবং প্যানিক অ্যাটাক সামলাবো?

সংযুক্ত থাকুন

- বন্ধু, পরিবার, সম্প্রদায়ের সদস্যদের এবং অন্যান্য সহায়কদের সাথে রোজ কথা বলুন ফোন, ভিডিও চ্যাট, টেক্সট এবং ইমেলের মাধ্যমে।
- অন্যদের সাহায্য করুন তাদের দিকে হাত বাড়িয়ে দিয়ে ফোন, ভিডিও চ্যাট, টেক্সট বা ইমেইলের মাধ্যমে। এতে আপনার এবং যাকে সাহায্য করছেন তার লাভ হয়।

শিথিলকরণ কৌশল ব্যবহার করুন

- ধীর, গভীর নিঃশ্বাস নিন। আপনার নাক দিয়ে নিঃশ্বাস নিন এবং আপনার মুখ থেকে শ্বাস ত্যাগ করুন। আপনি শ্বাস নেওয়ার সাথে সাথে আপনার পেটের প্রসারিত হওয়া খেয়াল করুন, এবং শ্বাসত্যাগ করার সময় সেটির সংকুচিত হওয়া অনুভব করুন। পুনরাবৃত্তি করুন।
- মননশীলতার অনুশীলন করুন (সচেতন এবং উপস্থিত থাকা)। আপনার উপস্থিত পরিবেশে নিজের মনোযোগ নিয়ন্ত্রণ করে নিজেই বর্তমানে স্থাপন করুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি দেখেন এমন পাঁচটি জিনিস, অনুভব করেন এমন চারটি জিনিস, শোনেন এমন তিনটি জিনিস, গন্ধ

পান এমন দুটি জিনিষ, এবং আশ্বাদন করেন এমন একটি জিনিষ লক্ষ্য করার জন্য সময় নিন।

- শিথিলকরণ ক্রিয়াকলাপে অংশগ্রহণ করুন যেমন উষ্ণ পানিতে গোসল বা শাওয়ার নেওয়া, একটি নিঃশব্দ ঘরে বিশ্রাম করা, বাইরে হাঁটা, প্রিয়জনদের সাথে কথা বলা অথবা আপনার পছন্দের সঙ্গীত শোনা।

যে সব জিনিষ আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন তার দিকে নজর দিন

- বাড়িতে থাকুন যত ঘন ঘন পারেন, এমন কি যদি আপনি অসুস্থ বোধ নাও করেন। বাড়ির বাইরে গেলে একটি মুখের আবরণ পরুন। অন্তত 6 ফুট শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন আপনার এবং পরিবারের বাইরের মানুষদের সাথে। সাবান এবং গরম পানি দিয়ে অন্তত 20 সেকন্ডের জন্য প্রায়শই আপনার হাত ধোবেন। না ধোয়া হাতে নিজের মুখ স্পর্শ করবেন না। কিভাবে আপনি COVID-19 এর বিস্তার প্রতিরোধ করতে পারেন তা সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য nyc.gov/health/coronavirus এ যান।
- COVID-19 সম্পর্কে খবর দেখে এবং পড়ে আপনি যে সময় খরচ করেন তা সীমিত করার চেষ্টা করুন। হালনাগাদ পাওয়ার জন্য বিশ্বাসযোগ্য তথ্যের উৎসের উপর নির্ভর করুন, যেমন nyc.gov/health/coronavirus বা cdc.gov/covid19।
- যতটা সম্ভব দৈনিক কর্মসূচী তৈরি করুন এবং বজায় রাখুন যার মধ্যে আছে চলাফেরা বা ব্যায়াম, আড্র থাকা, স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, এবং যথেষ্ট ঘুমনো।

আমি কিভাবে কাউকে সাহায্য করতে পারি যার প্যানিক অ্যাটাক হচ্ছে?

- **শান্ত থাকুন।** আপনি যদি শান্ত, সহানুভূতিশীল এবং নৈতিক বিচার না করেন, তাহলে তা অন্য মানুষটির প্যানিক হ্রাস করতে সাহায্য করতে পারে।
- **তাদের জিজ্ঞাসা করুন তারা কিভাবে শান্ত থাকেন।** অনেক সময় মানুষ যানে কি তাদের শান্ত থাকতে এবং শিথিল হতে সাহায্য করে, তাই প্রথমে তাদের এই কথা জিজ্ঞাসা করে শুরু করুন যে তারা জানেন কিনা কি তাদের সাহায্য করতে পারবে। যদি তারা না জানেন, তাহলে নিচে দেখুন।
- **তাদের সাহায্য করুন নিজের শ্বাস প্রশ্বাসের উপর মনোযোগ দিতে।** যদি সম্ভব হয় তাহলে কোথাও একসাথে বসুন এবং এবং সেই মানুষটিকে বলুন আপনার সাথে যোগদান করতে ধীর, গভীর শ্বাস নেওয়ার জন্য কয়েক মিনিট।
- **শারীরিক কিছু করুন।** এক সাথে, হাত উপরে তুলুন এবং নাবান অথবা পা ঠুকুন। এমন কি ছোটখাটো নড়াচড়াও শরীরকে চাপ মোচন করতে সাহায্য করতে পারে।
- **তাদের মনোযোগ অন্যদিকে আকৃষ্ট করার চেষ্টা করুন।** তারা তাদের চারপাশে দেখতে বা শুনতে পান এমন পাঁচটি জিনিষের নাম করতে বলুন, অথবা তারা উপভোগ করেন এমন কোন কিছুর বর্ণনা দিতে বলুন।
- **তাদের সাহায্য চাইতে উৎসাহ দিন।** কখনো কখনো যখন প্যানিক হ্রাস পায়, মানুষ লজ্জিত বোধ করে। তাতে আশ্বস্ত করুন যে উদ্বেগ চাপের এক স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া, এবং তাদের সাহায্য নিতে উৎসাহ দিন:
 - NYC Well, সপ্তাহে সাত দিন, দিনে 24 ঘন্টা বিনামূল্যে, গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা প্রদান করে। NYC Well কর্মীরা সংক্ষিপ্ত কাউন্সেলিং এবং পরিচর্যা রেফারেল প্রদান করতে পারেন 200টিরও বেশি ভাষায়। সহায়তার জন্য, 888-

692-9355 নম্বৰে কল কৰুন, [ওনলাইন চ্যাট কৰুন](#), অথবা তাৰে
"App Library" এ যান অ্যাপ এৰুং অনলাইন সৰঞ্জাম পেতে বাডিঁ থেকে স্বাস্থ্য এৰুং
মানসিক সুস্থতা নিয়ন্ত্ৰণ কৰতে সাহায্য কৰে।

পৰিস্থিতি যেমন হৰে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তৰ তাৰ সুপাৰিশগুলি পৰিবৰ্তন কৰতে পাৰে। 8.26.20