

আইসোলেশনের সাথে মানিয়ে নেওয়া: MPV থেকে সেরে ওঠা লোকেদের জন্য পরামর্শ

আপনার যদি স্বর, কাঁপুনি, কাশি, হাঁচি, নাক দিয়ে জল পড়া বা গলাব্যথার মতো মাক্সিপক্সের (Monkeypox, MPV) লক্ষণগুলি থাকে, তাহলে কোন স্বরের ওষুধ বা অন্য কোন ওষুধ না নিয়েই এই লক্ষণগুলি চলে না ওয়া অবধি আপনার বাড়িতে থাকা উচিত (আইসোলেশনে) এবং অন্যদের সাথে শারীরিক সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা উচিত। যদি আপনার স্বর, কাঁপুনি বা শ্বাসকষ্টের লক্ষণগুলি না থাকে, তাহলে আপনাকে আইসোলেশনে থাকতে হবে না, এবং যখন অন্যদের পাশেপাশে থাকবেন বা বাড়ির বাইরে থাকবেন তখন একটি আঁটসাঁট মাস্ক পরতে হবে এবং কাপড় বা ব্যাল্ডেজ দিয়ে আপনার ক্ষত ও ফোস্কাগুলি ঢেকে রাখতে হবে।

MPV থাকাকালীন আইসোলেশনের সাথে মানিয়ে নেওয়াটা কঠিন হতে পারে। আপনার চাপ, দুশ্চিন্তা বা উদ্বেগ অনুভূত হতে পারে। নিচের পরামর্শগুলি আপনাকে মানিয়ে নিতে সাহায্য করতে পারে:

নিজের যত্ন নিন

অন্য সকলের থেকে নিজেকে আলাদা করে রাখলে ভয়, চাপ বা একঘেয়েমি লাগতে পারে। আইসোলেশনে থাকাকালীন নিজের মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেবার দিকে নজর দিলে তা আপনাকে ভাল বোধ করতে সাহায্য করতে পারে:

- **নিজেকে মনে করিয়ে দিন যে, এই আইসোলেশন সাময়িক।** অতীতে আপনি কীভাবে কঠিন পরিস্থিতিগুলিকে সামাল দিয়েছিলেন তা মনে করুন। নিজেকে আশ্বস্ত করুন যে, আপনি এবারেও সেই কঠিন পরিস্থিতি সামাল দিতে পারবেন।
- **রুটিন মেনে চলুন।** একবারে একটা দিনের দিকেই নজর দিন। যতটা সম্ভব আপনার দৈনিক রুটিন মেনে চলুন। এটি আপনাকে আপনার গতিবিধির উপর থাকা সীমাবদ্ধতা সত্ত্বেও নিয়ন্ত্রিত বোধ করতে সাহায্য করবে।
- **কৃতজ্ঞতাবোধের অভ্যাস করুন।** রোজই কৃতজ্ঞ থাকার মতো কিছু না কিছু খুঁজে নিন, যা আপনাকে একটি ইতিবাচক মনোভাব বজায় রাখতে সাহায্য করবে।
- **আপনি উপভোগ করেন এমন কিছু করুন।** যদি পারে, তাহলে রোজ অন্তত 10-15 মিনি সময় নিয়ে এমন কিছু করুন যা আপনি করতে ভালবাসেন।
- **জুড়ে থাকুন।** পরিবার ও বন্ধুবান্ধবদের সাথে যোগাযোগ রাখতে নিরাপদ যোগাযোগের মাধ্যমগুলিকে ব্যবহার করুন। নিয়মিত দেখতে আসার লোকেদের জন্য সময় নির্ধারিত করে দিন।
- **আপনি বাড়িতে থেকে কাজ করতে পারেন কিনা দেখুন।** আপনার নিয়োগকর্তাকে বলুন আপনাকে ছুটি দিতে এবং বাড়িতে থেকে কাজের অনুমতি দিতে।
- **অবহিত থাকুন।** নির্ভরযোগ্য সূত্রগুলি থেকে MPV সম্পর্কে অবহিত থাকলে তা আপনার উদ্বেগ কমাতে সাহায্য করতে পারে। শুধুমাত্র গুরুত্বপূর্ণ তথ্যগুলিই নেবার চেষ্টা করুন।

- **নিজের অনুভূতিগুলি মেনে নিন।** নিজের মতো করে এবং আপনার যেভাবে সবচেয়ে ভাল হয় সেইভাবেই মানিয়ে নিন। ধূমপান, মদ্যপান এবং মাদকের ব্যবহার সম্পর্কে সতর্ক হোন।

নিজের শরীরের যত্ন নিন

দ্রুত সেরে উঠতে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর নির্দেশগুলিকে মেনে চলুন। শরীরের জলের মাত্রা বজায় রাখুন, স্বাস্থ্যকর খাবার-দাবার খান এবং ভাল করে ঘুমান। আপনি যদি বেশ সুস্থ বোধ করেন, তাহলে নিয়মিতভাবে নিরাপদে শারীরিক কসরত করার বা স্ট্রেচ করার পদ্ধতি বের করুন।

আপনার পরিস্থিতির জন্য হওয়া মানসিক চাপের জন্য প্রস্তুত থাকুন

আইসোলেশনে থাকাকালীন মানসিক চাপজনিত প্রতিক্রিয়া হওয়াটা স্বাভাবিক ও প্রত্যাশিত। কোন ব্যক্তির কী ধরনের প্রতিক্রিয়া হবে তা ব্যক্তিভেদে আলাদা-আলাদা হতে পারে। কোন ঠিক বা ভুল পদ্ধতি নেই। মানসিক চাপজনিত প্রতিক্রিয়াগুলি আপনার বোধ, চিন্তাভাবনা এবং কাজকর্মে প্রভাবিত করতে পারে, কিন্তু এই সব প্রভাবগুলি আপনি MPV থেকে সেরে ওঠার সাথে-সাথে কমে আসে এবং চলে যায়।

সবচেয়ে সাধারণ মানসিক চাপজনিত প্রতিক্রিয়াগুলি

- **শারীরিক:** ক্লান্ত বোধ করা, ঘুমাতে বা খেতে অসুবিধা হওয়া, মাথাব্যথা, দ্রুত হৃদস্পন্দন, মাথাঘোরা, এবং কাঁপুনি ও ঘাম হওয়া MPV-র সাথে যুক্ত নয়। তাছাড়াও মানসিক চাপ আপনার চলতি শারীরিক অবস্থাগুলিকেও প্রভাবিত করতে পারে।
- **আবেগগত:** দুঃখ, অভিঘাত, অবিশ্বাস, একাকীত্ব, শোক, অসাড়তা, ভয় ও রাগ।
- **আচরণগত:** "আপনার মতো" আচরণ না করা, চঞ্চল ও ঝগড়াটে হয়ে পড়া, এবং আবেগে ফেটে পড়া বা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি করে সংঘাতে জড়ানো।
- **ভাবনাচিন্তাগত:** মনঃসংযোগ করতে, মনে রাখতে এবং সিদ্ধান্ত নিতে অসুবিধা হওয়া।
- **আধ্যাত্মিক:** মৌলিক মূল্যবোধগুলো নিয়ে প্রশ্ন করা, আধ্যাত্মিকতা থেকে সরে আসা বা হঠাৎ করেই আধ্যাত্মিক অবলম্বনের দিকে ঘুরে যাওয়া।

আপনার মানসিক চাপ সামাল দিন

মানসিক চাপ সামাল দেবার কৌশলগুলিকে শিখুন ও ব্যবহার করুন, যেমন আপনার মানসিক চাপ ও আপনার উপর তার নেতিবাচক প্রভাব পড়া কমাতে ধ্যান, মননশীলতা, এবং শ্বাসক্রিয়ার ও মাংসপেশী শিথিলকরণের কসরত করা। এই সব অভ্যেসগুলি সহায়ক নির্দেশনায়ুক্ত কসরতের অনেক মোবাইল ও ভিডিও অ্যাপ্লিকেশন বিনামূল্যে পাওয়া যায়। এমন শারীরিক কসরত বেছে নিন যেগুলি আপনার প্রয়োজনের সাথে মানানসই।

কখন এবং কোথায় সহায়তা চাইতে হবে তা জানুন

আপনি আইসোলেশনের চাপ সামলে নিতে পারেন অথবা আপনি শারীরিকভাবে সুস্থ হয়ে উঠে ও আপনার স্বাভাবিক জীবনে ফিরে গিয়েও আপনার অভিজ্ঞতাগুলির প্রক্রিয়াকরণে মুশকিলে পড়তে পারেন। সাহায্য চাওয়ার বিষয়টিকে প্রাধান্য দিন যদি:

- **স্বাভাবিকভাবে কাজকর্ম না করতে পারেন** অথবা আপনার রোজকার বুনিয়েদি কাজকর্মগুলিকে না করতে পারেন।

- **আপনার মানসিক চাপজনিত প্রতিক্রিয়াগুলি দীর্ঘায়িত হয়।** আপনার মানসিক চাপজনিত প্রতিক্রিয়াগুলি যদি এক মাসের বেশি সময় ধরে স্থায়ী হয়, সেগুলির অবনতি হয় অথবা আপনার রোজকার কাজকর্মের মধ্যে ঢুকে পড়তে থাকে, তাহলে আপনি এমন পরিস্থিতিতে পৌঁছে গিয়ে থাকতে পারেন যার জন্য একজন স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারীর মূল্যায়নের দরকার আছে।
- **আপনি অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়েন।** আপনি যদি নিরন্তর বিষণ্ণ ও ক্লান্ত, হতাশ, বা অর্থহীন বোধ করতে থাকেন; আপনার ভাল লাগে এমন কাজগুলি করতে উৎসাহ হারান; অথবা খিদে ও ঘুমে বদল আসে, মনঃসংযোগ করতে, মনে রাখতে, অথবা সিদ্ধান্ত নিতে অসুবিধা হয়, তাহলে আপনি হয়ত অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়েছেন।
- **আপনি সামাল দিতে না পারেন।** উদাহরণস্বরূপ, সামাল দেবার স্বাস্থ্যকর উপায়গুলি আর কাজ না করে, এবং আপনি এমনভাবে সামাল দেবার চেষ্টা করেন যেগুলি আপনার সুস্থতাকে বিরূপভাবে প্রভাবিত করে, যেমন মদ্যপান ও মাদকের ব্যবহার বাড়িয়ে দেওয়া, বেশি করে বা কম করে খাওয়া, অথবা অন্যান্য আত্ম-ধ্বংসাত্মক আচরণে প্রবৃত্ত হওয়া।
- **আপনার মৃত্যুর বা আত্মহত্যার চিন্তা আসে।** আপনার যদি নিজের মৃত্যুর বা আত্মহত্যার চিন্তা আসে বা আপনি যদি দেখেন আপনি নিজে সে সব পরিকল্পনা করছেন, তাহলে সঙ্গে-সঙ্গে সাহায্য চান। আপনার লক্ষণগুলি যদি তীব্র আকার ধারণ করে বা আপনার মনে যদি নিজের বা অন্য কারোর ক্ষতি করার চিন্তাভাবনা আসে, তাহলে 911-এ কল করুন।

NYC Well হচ্ছে 24/7 বিনামূল্যে ও গোপনে মানসিকস্বাস্থ্য সহায়তার সাথে আপনার যোগাযোগের জায়গা। কাউন্সেলররা আপনাকে সংক্ষিপ্ত সাহায্য ও আবেগগত অবলম্বন দিতে পারেন এবং আপনাকে বা আপনার প্রিয়জনদের নিরবিচ্ছিন্ন পরিচর্যার সাথে যুক্ত করতে পারেন। 888-692-9355 নম্বরে ফোন করুন। টেক্সট মেসেজ ও লাইভ চ্যাট পরিষেবাগুলি ইংরেজি, স্পেনীয় ও চীনা ভাষায় উপলভ্য রয়েছে। বিনামূল্যে, ফোন-ভিত্তিক ভাষান্তর পরিষেবা 200টিরও বেশি ভাষায় উপলভ্য রয়েছে।

আরও তথ্যের জন্য nyc.gov/mpv দেখুন।

পরিস্থিতি অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।

10.13.22 Bengali