

ক্ষতি বা কোনো হিংসাত্মক ঘটনার সাথে মানিয়ে চলা

কিছু ঘটনা যেমন দুঃখজনকভাবে কোনও প্রিয়জনকে হারানো বা হিংস্র ঘটনার সাক্ষী বা অভিজ্ঞতা হওয়া বেদনাদায়ক হতে পারে এবং তা আমাদের নিরাপত্তা বোধকে ভেঙে দিতে পারে। পরবর্তীতে, কী ঘটেছে এবং কেন ঘটেছে তা বোঝার জন্য আমাদের সংগ্রাম করতে হয়। এই অবস্থা থেকে মুক্তিতে সময় লাগবে এবং তা কঠিন হতে পারে। যদিও পরিবার এবং বন্ধুরা আমাদের এর সাথে মানিয়ে চলতে সাহায্য করতে পারে, তবে দীর্ঘমেয়াদী মানসিক প্রভাব এবং প্রতিক্রিয়াগুলি মোকাবিলা করতে অতিরিক্ত বা পেশাদার সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে।

ঘটনাগুলি থেকে উদ্ভূত আপনার মানসিক চাপের সাধারণ প্রতিক্রিয়া এবং প্রয়োজনে আপনি কোথায় সহায়তা পেতে পারেন সে সম্পর্কে সকল তথ্য এই বিলিপত্রে পাবেন। বিনামূল্যে, গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্য এবং মাদক পদার্থের ব্যবহার বন্ধ করার সমর্থনের জন্য আজই ৯৪৪ নম্বরে ফোন বা টেক্সট করুন বা এখানে চ্যাট করুন nyc.gov/988। প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতাবৃন্দ আপনার সাথে কথা বলার জন্য এবং আপনাকে পরিষেবার সাথে সংযুক্ত করার জন্য ২৪/৭ উপলব্ধ থাকবেন, এবং ২০০ টিরও বেশি ভাষায় কাউন্সেলিং উপলব্ধ আছে।

ক্ষতি বা কোনো হিংসাত্মক ঘটনা থেকে মানসিক চাপের সাধারণ প্রতিক্রিয়া

ক্ষতি বা হিংসাত্মক ঘটনার সম্মুখীন হওয়ার পরে মানসিক চাপের প্রতিক্রিয়া স্বাভাবিক এবং এর মধ্যে রয়েছে:

- মানসিক ধাক্কা এবং দুঃখ; ক্লান্তি এবং ক্ষোভ; ভয়, আতঙ্ক এবং অসহায়ত্ববোধ
- ঘুমোতে বা খেতে সমস্যা হওয়া
- মনোনিবেশ করতে বা স্মৃতিশক্তির ক্ষেত্রে এবং সিদ্ধান্ত নিতে অসুবিধা
- ক্রমাগত ঘটনাটি পুনরুজ্জীবিত করা বা বেদনাদায়ক স্মৃতি বা দুঃস্বপ্ন দেখতে থাকা
- ঘটনাটির কথা স্মরণ করিয়ে দেয় এমন কোনো স্থান, পরিস্থিতি বা কথোপকথন সক্রিয়ভাবে এড়িয়ে চলা
- ক্রমাগত উদ্বেগ থাকা, সতর্ক থাকা বা সহজেই চমকে যাওয়া, যেন আপনি বিপদে পড়েছেন
- আপনার চারপাশ এবং অন্যদের থেকে অনুভূতিহীন এবং বিচ্ছিন্ন বোধ করা

এই প্রতিক্রিয়াগুলি প্রায়শই অভিজ্ঞতার জন্য খুব অপ্রীতিকর হয়, কিন্তু সেগুলি একবার বুঝে গেলে আপনি ঘটনাটি সহজেই প্রক্রিয়া করতে এবং ঘটনাটির সাথে আরও ভালভাবে মানিয়ে চলতে পারবেন। এই মানসিক চাপের প্রতিক্রিয়াগুলি হ্রাস বা পরিচালনযোগ্য হওয়া উচিত বা সময়ের সাথে সাথে চলে যাওয়া উচিত।

ক্ষতির সাথে সাথে মানিয়ে চলা

প্রিয়জনকে হারানোর জন্য শোক একটি স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া। আপনি সাধারণ দুঃখের প্রতিক্রিয়াগুলি অনুভব করতে পারেন, যেগুলো সাধারণত সময় এবং সহায়তার মাধ্যমে চলে যায়। আপনি পারেন:

- খালি এবং অসাড়, রাগ বা অপরাধী বোধ করতে
- কাঁপুনি, বমি ভাব এবং দুর্বলতার মতো শারীরিক প্রতিক্রিয়া অনুভব করতে
- অন্যভাবে কী করা যেতে পারে বা করা উচিত ছিল তা নিয়ে চিন্তা করতে
- দুঃস্বপ্ন বা মনযোগ দিতে সমস্যা অনুভব করতে
- আপনার স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপগুলিতে ফিরে আসতে বা উপভোগ করতে অক্ষম বোধ করতে

দুঃখ করার কোন সঠিক বা একরকম উপায় হয় না, এবং কিভাবে এবং কতক্ষণ আপনি দুঃখ প্রকাশ করবেন তা ব্যক্তি বিশেষে নির্ভর করে। আপনি দুঃখের পর্যায়গুলির মধ্যে স্থানান্তর করতে পারেন — কারো হারিয়ে যাওয়া মেনে নেওয়া, ব্যথার মধ্য দিয়ে কাজ করা, কাউকে ছাড়া বেঁচে থাকার মাধ্যমে মানিয়ে নেওয়া এবং বেঁচে থাকার মাধ্যমে এগিয়ে যাওয়া — শান্তি এবং গ্রহণযোগ্যতা খুঁজে পাওয়ার আগে।

কোনো হিংসাত্মক ঘটনা সঙ্গে মানিয়ে চলা

আপনি যদি কোনো হিংসাত্মক ঘটনার সম্মুখীন হন তবে নিরাময় প্রক্রিয়াটি চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। আপনাকে মোকাবেলায় সহায়তা করার জন্য:

- আপনার ক্ষতি সম্পর্কে বলুন এবং আপনার যদি মনে হয় আপনি আটকে আছেন বা অভিভূত বোধ করেন তবে সাহায্যের জন্য জিজ্ঞাসা করুন; আপনার মনে হতে পারে এটি সান্ত্বনাদায়ক এবং আপনার একাকিত্ববোধ কম করে।
- আপনার অনুভূতিগুলি মেনে নিন; জানুন যে আপনি আপনার নিজের গতিতে এবং আপনার নিজস্ব উপায়ে আরগ্যালাভ করতে পারবেন।
- এটির মাধ্যমে কাজ করার প্রক্রিয়া সম্পর্কে জানুন – সেখানে উত্থান এবং পতন থাকবে।
- নিজের পরিচর্যা রাখুন: একটি রুটিন বজায় রাখার চেষ্টা করুন, ভাল খান, আরও চলাফেরা করুন এবং পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশ্রাম নিন। কিছু আরামদায়ক, কর্মশক্তি প্রদান করা অথবা উন্নত করা কিছু করুন। এছাড়াও, মোকাবেলা করার জন্য অ্যালকোহল এবং ড্রাগের ব্যবহার এড়িয়ে চলুন।
- ঘটনাটি যদি মিডিয়াতে থাকে, তাহলে আপনার স্মার্টফোন সহ টিভি এবং ইন্টারনেটের ব্যবহার করা সীমিত করুন।
- ভারসাম্য রাখার জন্য চেষ্টা করুন: নিজেকে ভাল এবং অর্থপূর্ণ জিনিসগুলি মনে করিয়ে দিন, এমনকি যদি সেগুলি এই মুহুর্তে দূরে মনে হয়।
- আপনার সম্প্রদায়ে আরও সক্রিয় হওয়ার কথা বিবেচনা করুন, যা সমর্থনের নেটওয়ার্ক অফার করতে পারে।

সহায়তা খোঁজা

এমন সময় থাকবে যখন আপনার অতিরিক্ত বা পেশাদার সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে। বিমা, অর্থ প্রদানের ক্ষমতা বা অভিবাসন স্থিতি ছাড়াই সমস্ত নিউ ইয়র্কবাসীর জন্য সহায়তা উপলব্ধ। আপনার বিষণ্ণতা বা পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) এর মতো অবস্থা আছে কিনা তা বুঝতেও পেশাদাররা সাহায্য করতে পারেন। আপনি যদি নিচের প্রতিক্রিয়াগুলির মধ্যে কোনটি অনুভব করেন তাহলে 988 নম্বরে ফোন করুন বা একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী সাথে যোগাযোগ করুন:

- **আপনি এগিয়ে যেতে পারবেন না:** আপনার দুঃখের অনুভূতি অব্যাহত থাকে, অথবা আপনি কাজ করতে এবং দৈনন্দিন ক্রিয়াকলাপ করতে অক্ষম বোধ করেন।
- **আপনি হতাশ হয়ে পড়েন:** বিষণ্ণতা আসলে দুঃখ এবং দুঃখের মতো নয়। এটি একটি মানসিক স্বাস্থ্যের অবস্থা যার জন্য আপনি সহায়তা পেতে পারেন। আপনার হতাশা থাকতে পারেন যদি আপনি:
 - ক্রমাগত দুঃখিত এবং ক্লান্ত, আশাহীন বা মূল্যহীন বোধ করেন
 - আপনি যে জিনিসগুলি উপভোগ করতেন সেগুলির প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলেন
 - ঘুম এবং খাওয়ার ক্ষেত্রে পরিবর্তন অনুভব করেন
 - মনোনিবেশ করতে বা স্মৃতিশক্তির ক্ষেত্রে এবং সিদ্ধান্ত নিতে অসুবিধা বোধ করেন
 - আত্মহত্যা বা মৃত্যুর চিন্তা করেন
- **আপনি দীর্ঘস্থায়ী চাপ প্রতিক্রিয়া অনুভব করেন:** যদি আপনার মানসিক চাপের প্রতিক্রিয়া এক মাসেরও বেশি সময় ধরে থাকে বা যদি সেগুলি খারাপ হয়ে যায় বা আপনার দৈনন্দিন কাজকর্ম এবং কার্যবলীতে হস্তক্ষেপ করে, আপনি হয়তো PTSD-এর সম্মুখীন হচ্ছেন – একটি গুরুতর মানসিক স্বাস্থ্যের অবস্থা যার জন্য সাহায্য আছে।

আপনি কি অভিভূত বোধ করছেন? আপনি কি অন্য কাউকে নিয়ে চিন্তিত? 988 নম্বরে ফোন করুন বা টেক্সট করুন অথবা অনলাইনে চ্যাট করুন nyc.gov/988। মানসিক স্বাস্থ্য এবং মাদক পদার্থ ব্যবহারের চ্যালেঞ্জ নিয়ে আলোচনা করতে প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতারা 200 টিরও বেশি ভাষায় বিনামূল্যে, গোপনীয় সহায়তার জন্য 24/7 উপলব্ধ আছেন।

আরও তথ্যের জন্য nyc.gov/988 দেখুন। আপনার যদি একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী খুঁজে পেতে সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে 311 বা 844-692-4692 এ ফোন করুন।