

ভ্যাকসিনের উদ্বেগের সঙ্গে মোকাবিলা



COVID-19 ভ্যাকসিন উপলব্ধ থাকায়, আপনি একাই নন যিনি উদ্বিগ্ন হচ্ছেন।

আপনি ভ্যাকসিনের সুরক্ষা এবং কার্যকারিতা সম্পর্কে, ভ্যাকসিনটি নিতে কেমন লাগবে সেই সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হতে পারেন, বা আপনি কখন এই ভ্যাকসিনটি পেতে পারবেন সেটি নিয়ে উদ্বিগ্ন হতে পারেন।

শতাব্দীতে-একবার হওয়া এমন এক অতিমারির মতো অস্বাভাবিক পরিস্থিতির ক্ষেত্রে মানসিক চাপ ও ভয় খুবই স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া। অনেক ব্যক্তি ইতোমধ্যে দিনের পর দিন উদ্বেগ নিয়ে ভয়, চাপ, বা মগ্ন থাকছেন। আপনি যদি উপরের বিষয়গুলির সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হয়ে থাকেন তাহলে ঠিক আছে।

COVID-19 ভ্যাকসিন সুবক্ষিত এবং কার্যকরী। আপনি যোগ্য হওয়ার সঙ্গে ভ্যাকসিন নেওয়ার মাধ্যমে নিজেকে এবং আপনার কমিউনিটিকে সুবক্ষিত করুন।

এখানে কিছু পরামর্শ রয়েছে যেটি সাহায্য করতে পারে:

1 নাম দিন এবং এটির মুখোমুখি হন: আপনি এড়িয়ে গেলে উদ্বেগ বৃদ্ধি পায়।

- উদ্বেগ বা চাপ হিসাবে আপনার অনুভূতির নাম বলুন।
- উদ্বেগের কারণ কী সেটি চিহ্নিত করার চেষ্টা করুন (কোনও সময় একটি বিষয় সম্পর্কে উদ্বেগ অন্যান্য বিষয়ে ডুবে যেতে পারে)।

2 যেটি আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করে সেটি মনোনিবেশ করুন।

- মাস্ক-পরা, শারীরিক দূরত্ব, ও হাত ধোয়ার বিষয়ে নির্দেশিকা অনুসরণ করে যান।
- আপনার উদ্বেগটি চিহ্নিত করুন — ভ্যাকসিন সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নেওয়ার সঙ্গে আপনার এবং আপনার প্রিয়জনদের জন্য ঝুঁকি এবং সুবিধা সম্পর্কে চিন্তা করুন।
- আপনি কী সম্পর্কে উদ্বিগ্ন সেটি চিহ্নিত করুন এবং কী প্রত্যাশা করেন সে সম্পর্কে তথ্য অনুসন্ধান করুন।

3 গ্রহণযোগ্যতা অনুশীলন।

- কোনও সময়, আপনার ভয় এবং উদ্বেগগুলির সঙ্গে লড়াই করার চেষ্টা করা আরও যন্ত্রণার দিকে চালিত করতে পারে। আপনার ভয়কে বিবেচনা ছাড়াই গ্রহণ করা আপনার উদ্বেগকে কমিয়ে দিতে পারে।
- সেটিই গ্রহণ করুন যেখানে কোনও একক অংশের তথ্য জানার কোনও উপায় নেই এবং কোনও সময় তথ্য পরিবর্তন হয়। আপনার মূল্যবোধ এবং আপনার বিশ্বাসযোগ্য তথ্য ব্যবহার করে আপনি একটি ভাল সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

4 সহানুভূতি অনুশীলন।

- নিজেকে মনে করান যে এটি অবিশ্বাস্য অনুপাতে হানিকর ঘটনা। আপনি যথাসাধ্য চেষ্টা করছেন। আপনি একটি ভালো কাজ করছেন।
- সেই সকল ব্যক্তিদের চিনে রাখুন যারা ভ্যাকসিন বিতরণ করার জন্য কাজ করছে তারাও যথাসাধ্য চেষ্টা করছে।

5 নিজের যন্ত্র নিতে ভুলবেন না।

আপনি যখন চাপে থাকেন, প্রথম যে বিষয়গুলি আপনার চাপ নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করে সেগুলি হল:

- পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমান
- নিয়মিত পুষ্টিকর খাবার খান
- আপনার শরীর নড়াচড়া করুন
- বাইরে যান
- সাহায্যের জন্য বাইরে যান

**NY প্রজেক্ট হোপ ইমোশনাল হেল্প লাইন
(NY Project Hope Emotional Support Helpline):**

সপ্তাহে 7 দিন, 8am-10pm

1-844-863-9314 বা nyprojecthope.org



Office of
Mental Health