

মানসিক স্বাস্থ্যের উপর বর্ণবিদ্বেষের প্রভাব

মানুষ একশ কু-পমু -পমু ষবষরে সংস্পর্শ আসে।



কু-পমু :

নিজেরই বর্ণবিদ্বেষের অভিজ্ঞতা হওয়া অথবা অন্যের এটির অভিজ্ঞতা হতে দেখা।



বহু-পমু :

মিডিয়াতে নীতিমালা প্রভাবের মাধ্যমে অথবা বিচার ব্যবস্থা, শিক্ষা ব্যবস্থা বা আর্থিক ব্যবস্থার মতো প্রতিষ্ঠানের মাধ্যমে বর্ণবিদ্বেষের অভিজ্ঞতা হওয়া।

কারোর বর্ণবিদ্বেষের অভিজ্ঞতা হলে তার থেকে তাদের এই অনুভূতিগুলি হতে পারে:

- বিষণ্ণতা, অবসাদ বা আত্মহত্যার প্রবণতা থাকা
- আশঙ্কা ও সতর্কতা, পরবর্তী বৈষম্যের অভিজ্ঞতার জন্য প্রস্তুত থাকা
- আভ্যন্তরীণ বর্ণবিদ্বেষ তৈরি হওয়া (বহুবর্ণের মানুষদের সম্পর্কে নেতিবাচক বার্তায় বিশ্বাস করা) এবং নিজের মূল্য খাটো করে দেখা
- পরিবর্তনের সম্ভাবনা সম্পর্কে হতাশাগ্রস্ত ও নিরাশ হয়ে পড়া
- কষ্ট ও আঘাত পরবর্তী চাপ
- রাগ
- পরিকল্পনা, চিন্তাভাবনা ও মোকাবিলা করায় শক্তির অভাব
- মদ ও মাদক ব্যবহারের সম্ভাবনা বৃদ্ধি



বর্ণবিদ্বেষ কীভাবে আমাদের শরীরকে প্রভাবিত করে?

যখন কেউ মানসিক চাপের পরিস্থিতির মুখোমুখি হয়, তখন তাদের শরীর প্রতিক্রিয়া জানাতে প্রস্তুত হয়। তাদের হৃৎপিণ্ডে দ্রুত স্পন্দন শুরু হয়, রক্তচাপ বৃদ্ধি পায় এবং তাদের শ্বাস প্রশ্বাস দ্রুত হয় কারণ তাদের শরীরে চাপ-সৃষ্টিকারী হরমোনগুলি ক্ষরিত হয়। এটি শরীরের মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করার প্রস্তুতির প্রাকৃতিক উপায়। কিন্তু, যখন সাংগঠনিক বর্ণবিদ্বেষের মতো একটি মানসিক চাপ প্রদানকারী কখনোই চলে যায় না, তখন শরীর এই বর্ধিত চাপের স্তরে থাকতে পারে।

মনে রাখবেন: মানসিক স্বাস্থ্য শারীরিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলে।

বৈষম্যের অভিজ্ঞতা শরীরের উপর এক চাপ-সৃষ্টিকারী

সময়ের সঙ্গে বর্ণবিদ্বেষের ক্রমাগত চাপ শারীরিক স্বাস্থ্যের উপর এই ধরনের দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব ফেলতে পারে:



বর্ণবৈষম্যের অভিজ্ঞতা জাতিগত মানসিক আঘাতের কারণ হতে পারে।

মানুষ যখন প্রায়শই বর্ণবিদ্বেষের মুখোমুখি হয়, তখন তাদের লক্ষণগুলি আরও তীব্র হতে পারে।



প্রদাহ
কর্টিসলের উচ্চ মাত্রা
উচ্চ রক্তচাপ
হৃদগতি বৃদ্ধি পাওয়া
রোগ-প্রতিরোধ ক্রিয়া কমে যাওয়া

জাতিগত মানসিক আঘাত সহ কেউ হয়ত:

- কষ্টদায়ক ঘটনাগুলি নিয়ে ক্রমাগত চিন্তা করেন এবং পীড়াদায়ক ঘটনাগুলির পুনরায় অভিজ্ঞতা হয়
- আশঙ্কা ও অতি-সতর্কতা
- দীর্ঘমেয়াদী চাপে ভোগেন
- মাথাধরা বা পেট ব্যথার মতো শারীরিক উপসর্গগুলির অভিজ্ঞতা হয়
- স্মৃতির সমস্যা হতে পারে
- ঘুমোতে অসুবিধে বা অনিদ্রা হতে পারে
- মানুষজনকে এড়িয়ে চলে এবং ঝুঁকি নিতে অনিচ্ছুক থাকেন

বহুবর্ণের মানুষজন মানসিক স্বাস্থ্যের সহায়তা চাওয়ায় বিবিধ বাধার সম্মুখীন হন, যার মধ্যে রয়েছে:

সাম্প্রদায়িক ও উচ্চমানের মানসিক স্বাস্থ্য-পরিচর্যায় প্রবেশযোগ্যতা কম থাকা

সাংস্কৃতিকভাবে উপযুক্ত প্রদানকারী এবং/অথবা অনুরূপ জাতিগত/সাংস্কৃতিক পটভূমির প্রদানকারী পাওয়া

মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির কম করে রোগনির্ণয় অথবা ভুল রোগনির্ণয়

মনে রাখবেন... জাতিগত বৈষম্য কিন্তু বৈষম্যের একমাত্র রূপ নয়।

বহুবর্ণের মানুষজনকে তাদের লিঙ্গ পরিচয়, যৌনতা, প্রতিনিধিত্বের সখতি বা অন্যান্য পরিচয়কে ভিত্তিতে ও বৈষম্যের অভিজ্ঞতা হয়, যগুলো হল:

এর আঘাতের প্রভাব বেশি করে পড়ার সম্ভাবনা এবং কার্ঠামোগত বর্ণবিদ্বেষের বিরুদ্ধে লড়াইয়ের প্রয়াসে আরও কম সক্রিয়ভাবে অন্তর্ভুক্ত হওয়ার সম্ভাবনা।

বর্ণবিদ্বেষ ও জাতিগত আঘাতের মোকাবিলা করা

আপনার বর্ণবিদ্বেষের অভিজ্ঞতা হলে তার বিরুদ্ধে লড়াই করা অথবা তার কার্ঠামোকে সমর্থন দেওয়া ব্যবস্থার বিরুদ্ধে যুদ্ধ করা আপনার দায়িত্ব নয়। তবে তার প্রভাবের মোকাবিলা কীভাবে করতে হবে তা জানা জরুরি। স্ব-পরিচর্যা ও নিজেকে ভালোবাসা নিরাময়কারী ও বর্ণবিদ্বেষ প্রতিরোধী হতে পারে।



একজন অনুসরণযোগ্য আদর্শ বা পরামর্শদাতাকে খুঁজে বের করুন। এই যোগাযোগ মোকাবিলা করার একটি শক্তিশালী অঙ্গ হতে পারে।



আপনার অভিজ্ঞতা নিয়ে কথা বলুন। যে সব মানুষ তাদের ভোগ করা জাতিগত বৈষম্য স্বীকার করেন না তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের ঝুঁকি প্রায়শই আরও বেশি হতে পারে।



অনুভূতি হওয়ার সময় আপনার অনুভূতির একটি নাম দিন। আপনার আবেগ বর্ণবিদ্বেষের প্রতিক্রিয়ায় হলে তার সংযোগটিকে চিহ্নিত করুন। এটা ক্ষমতা ও বৈধতা প্রদানকারী হতে পারে।



নিজেকে মনে করান যে খামার জন্য সময় নেওয়া আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটতে পারে। বিশ্রাম নেওয়া হল স্ব-পরিচর্যার ও নিরাময়ের একটি কাজ।



যারা আপনার অভিজ্ঞতাকে বুঝবেন এবং সামাজিক সমর্থন প্রদান করতে পারবেন তাদের সঙ্গে সংযুক্ত থাকুন। সতীর্থদের সঙ্গে ভাব-বিনিময় মোকাবিলা করার সবচেয়ে কার্যকর উপায়গুলির অন্যতম। এই সংযোগ কোনও বন্ধুর, আত্মীয়ের বা মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারের সঙ্গে হতে পারে।



আপনার সুনির্দিষ্ট ট্রিগারগুলি সনাক্ত করুন (স্থান, লোক বা পরিস্থিতি) এবং এগুলির মোকাবিলা করার উপায়গুলি নিয়ে ভাবুন। কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ভূমিকায় অভিনয় করা আশঙ্কার ক্ষেত্রে সাহায্য করতে এবং আপনাকে আঘাত প্রক্রিয়া করায় সাহায্য করতে পারে।



নিজেকে সক্রিয়তায় ও সমস্যা সমাধানে নিয়োজিত করার কথা বিবেচনা করুন। এটা আপনার নিয়ন্ত্রণ, আত্মবিশ্বাস ও অবদান রাখার বোধের উন্নতিসাধনে সাহায্য করতে পারে। এটা আপনাকে এমন মানুষদের সঙ্গে সংযুক্ত করতে সাহায্য করতে পারে যারা আপনাকে বৈধতা প্রদান ও সমর্থন করতে পারবেন।

মানসিক স্বাস্থ্যের উপর বর্ণবিদ্বেষের প্রভাব আপনাকে পরিত্রস্ত হওয়ার স্ষেগ লড়াই করতে হলে অনুগ্রহ করে হাত বাড়িয়ে দিন। **আপনি একা নয়।**

988 আত্মহত্যা এবং সংকল্প সংক্রান্ত লাইন লাইন:
988 নম্বরে কল বা স্মে করুন অথবা চ্যা
করুন
988lifeline.org/chat



Office of
Mental Health