

করোনাভাইরাস (COVID-19) সম্পর্কে মানসিক চাপ লাগছে?

একটি উদ্বেগ-জনিত পরিস্থিতিতে উদ্বেগ পরিচালনা করা

বিশ্বজুড়ে COVID-19 এর প্রাদুর্ভাব ব্যক্তি ও সম্প্রদায়ের জন্য ভয় ও আতঙ্কের প্রসার ঘটিয়েছে। শারীরিক সতর্কতা নির্দেশিকা অনুসরণ করার পাশাপাশি ব্যক্তিদের তাদের মানসিক সুস্থাস্থ্যের যত্ন নেওয়া উচিত।

এই নির্দেশিকাতে নিম্নলিখিত জনসংখ্যার জন্য ইঙ্গিত অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- সকলের জন্য
- মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবাপ্রাপ্ত ব্যক্তিদের জন্য
- পূর্ব-বিদ্যমান উদ্বেগ ব্যাধি সহ শিশুদের পিতামাতাসহ পিতামাতাদের জন্য
- প্রবীণ প্রাপ্তবয়স্কদের সেবকদের জন্য
- মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীদের জন্য

সকলের জন্য

- **ঝুঁকি কমিয়ে উদ্বেগ হ্রাস করুন।** ঝুঁকি কমানোর উপায়গুলির মধ্যে রয়েছে সুস্থাস্থ্যবিধি অনুশীলন (উদাহরণস্বরূপ আপনার কনুইতে হাঁচি দেওয়া এবং কাশি দেওয়া, কোনও টিস্যুতে হাঁচি দেওয়া এবং তাৎক্ষণিকভাবে টিস্যুটি দূরে ফেলে দেওয়া, কমপক্ষে 20 সেকেন্ডের জন্য নিয়মিত সাবান এবং জল দিয়ে হাত ধোয়া ইত্যাদি) এছাড়াও, আপনার নিয়মিত রুটিন ব্যাহত হলে এমন একটি পরিকল্পনা তৈরি করুন, যেমন রিমোট কর্ম স্থাপন এবং বিকল্প শিশু যত্নের ব্যবস্থা করা। একটি পরিকল্পনা নির্ধারণ আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন এমন জিনিসগুলির ভার গ্রহণ করে উদ্বেগ হ্রাস করতে সহায়তা করে।
- আপনার তথ্য প্রবাহ পরিচালনা করুন নির্ভরযোগ্য উৎস চয়ন করে এবং হাল নাগাদগুলি পরীক্ষা দ্বারা সীমানা স্থাপন করে। নিয়মিত, বাস্তব তথ্য পাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। তবে সোশ্যাল মিডিয়ায় অবিচ্ছিন্নভাবে স্ক্রোল করা বা সংবাদকে ক্রমাগত সতেজ করা উদ্বেগ বৃদ্ধির কারণ হতে পারে। কয়েকটি বিশ্বস্ত সংবাদ নিগমণ পথ বেছে নিন - যেমন রাজ্য এবং স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ, সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল এন্ড প্রিভেনশন, বা ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন - এবং হাল নাগাদের জন্য দিনে একবার বা দুবার পরীক্ষা করার প্রতিশ্রুতিবদ্ধ থাকুন।

- আপনার উদ্বেগের মাত্রা পর্যবেক্ষণ করুন। উদ্বেগ হ'ল একটি চাপযুক্ত পরিস্থিতির একটি স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া এবং অভিযোজিত সুবিধাগুলি সরবরাহ করতে পারে অনেক পরিস্থিতিতে। যাইহোক, যখন ক্রমবর্ধমান অনিশ্চয়তার মুখোমুখি হয়, তখন আপনার মস্তিষ্ক একটি উদ্বেগ সর্পিলের মধ্যে যেতে পারে যা আর সহায়ক নয়। স্বাভাবিক এবং অস্বাভাবিক চাপের মধ্যে পার্থক্য জানা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার চাপের মাত্রা পর্যবেক্ষণ করলে কখন আপনার অতিরিক্ত সহায়তা নেওয়ার প্রয়োজন তা আপনাকে জানতে দেবে।
 - ✓ একটি সাধারণ চাপ প্রতিক্রিয়ায় অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে: মনোনিবেশে সাময়িক অসুবিধা; বিরক্তি এবং ক্রোধ; ক্লান্তি; পেট ব্যথা; এবং, ঘুমাতে অসুবিধা।
 - ✓ একটি অস্বাভাবিক চাপ প্রতিক্রিয়ায় অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে: একটি অবিরাম এবং / বা অতিরিক্ত উদ্বেগ যা আপনাকে প্রতিদিনের কাজ সম্পাদন থেকে বিরত রাখে না এবং উপশম হয় না। আপনি যদি আপনার কর্মশক্তির মাত্রায়, খাওয়ার ধরণে, বা ঘুমের ধরণগুলিতে লক্ষণীয় পরিবর্তন, স্বাভাবিক কাজগুলিতে মনোনিবেশ করতে অসুবিধা, দীর্ঘায়িত এবং অতিরিক্ত উদ্বেগ এবং হতাশা বা আত্ম-আঘাত বা আত্মহত্যার চিন্তাভাবনা লক্ষ্য করেন, তাৎক্ষণিক সাহায্য চাইতে 1-800-273-TALK (8255) বা টেক্সট করুন Got5 741741 এ।
- ব্যায়াম, স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া এবং রাতে পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুম সহ ভাল স্ব-যত্নের অনুশীলন করুন। সম্ভব হলে বাইরে কিছুটা সময় ব্যয় করুন। সংবাদ পর্যবেক্ষণ করতে রাত্রি জাগরণ এড়িয়ে চলুন।
- আপনার সংযোগের সামগ্রিক অনুভূতি জোরদার করার জন্য কার্যত বিভিন্ন ধরণের সহায়ক নেটওয়ার্কগুলিতে যোগাযোগ করুন, যেমন পরিবার, বন্ধু, সহকর্মী, বিশ্বাস-ভিত্তিক সম্প্রদায়গুলি এবং সামাজিক সংস্থাগুলি। বিচ্ছিন্নতা ও নিঃসঙ্গতা উদ্বেগকে বাড়িয়ে তোলে।
- আপনার উদ্বেগ আপনার সমর্থন নেটওয়ার্কের মধ্যে বহন করতে অর্থবহ কাজ এবং ভূমিকা সন্ধান করুন, যেমন যারা বাড়ি ছেড়ে যেতে অক্ষম তাদের মুদি সরবরাহের ক্ষেত্রে সমন্বয় করা, বাড়ি থেকে কর্মরত পিতামাতার জন্য বাচ্চাদের ক্রিয়াকলাপের ধারণাগুলি প্রস্তুত করা বা ভিডিও কল করা বা যারা সামাজিকভাবে বিচ্ছিন্ন বোধ করতে পারে তাদের কল করা। অন্যকে সাহায্য করা পাশাপাশি ভাবে
- COVID-19-তে ফোকাস করা নয় এমন স্থানগুলি সন্ধান করুন বা তৈরি করুন। অন্যান্য বিষয়গুলি সম্পর্কে একটি সামাজিক মিডিয়া গ্রুপ শুরু করুন, বন্ধুদের অন্যান্য বিষয়ে আলোচনা করতে বলুন বা আপনার প্রিয় টিভি বা সিনেমা দেখুন
- ছোট ছোট ইতিবাচক মুহূর্তগুলি পছন্দ করুন, ইতিবাচক গল্পগুলি প্রশস্ত করুন এবং আশাবাদী থাকুন। একটি মানসিক সুস্থতা অনুশীলন গড়ে তোলার চেষ্টা করুন, যেমন একটি কৃতজ্ঞতা জার্নালে লেখা বা আপনার পরিবারের সাথে রাত্রে কথা বলা দিনের যে মুহূর্তগুলি মজাদার বা আনন্দদায়ক ছিল।
- উদ্বেগ পরিচালনা করার সময় মননশীলতার অনুশীলনের সুযোগ নিন গ্রাউণ্ডিং অনুশীলন, সংবেদক সংশোধন এবং গভীর শ্বাস প্রশ্বাসের মতো মননশীলতার সরঞ্জামগুলি সহায়ক হতে পারে।

মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবাপ্রাপ্ত ব্যক্তিদের জন্য:

- যত তাড়াতাড়ি সম্ভব, আপনার মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীর সাথে একটি মোকাবিলা করবার পরিকল্পনার জন্য কাজ করুন। আপনি প্রতিদিন অনুশীলন করতে পারেন এমন সহায়ক মোকাবিলা করার দক্ষতাগুলি সম্পর্কে চিন্তা করুন এবং সেই মোকাবিলা করার দক্ষতাগুলি সম্পর্কে সচেতন হন যা অন্যথায় আপনার সুরক্ষা এবং কল্যাণের জন্য ক্ষতিকারক। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি জানেন যে সঙ্গীত, বাইরে হাঁটা, আপনার চিন্তা-ভাবনাগুলি পুনর্নির্নয় করা এবং অন্যের সাথে সংযোগ স্থাপন সহায়ক, তাহলে সেগুলিকে আপনার দৈনন্দিন জীবনে প্রবেশ করার পন্থার ব্যাপারে চিন্তা করুন। আপনি যদি জানেন যে আপনি গুজব, স্ব-আঘাত, পদার্থের ব্যবহার বা আপনার সুরক্ষা এবং কল্যাণে ক্ষতিকারক হতে পারে এমন অন্যান্য কৌশলগুলির সাথে লড়াই করতে হতে পারে তবে আপনার পরিষেবাকারীর সাথে বিকল্প মোকাবিলার পদ্ধতিগুলি সনাক্ত করুন। তীব্রতার উদ্বেগের জন্য আপনাকে প্রস্তুত হতে সাহায্য করার জন্য একটি পরিকল্পনা লিখুন।
- আপনার মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবাকারীদের সাথে সুনীর্দিষ্ট উদ্বেগকে পরিচালনা করার ব্যাপারে কাজ করুন এবং তাদের এমন ব্যবহারিক দক্ষতার উদ্ভাবন করে আপনাকে সহায়তা করতে বলুন যা আপনি মহড়া দিতে পারেন।

- আপনার বাঁধা-ধরা পরিষেবাদি ব্যাহত হলে অন্য বিকল্পগুলির জন্য আপনার মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবাকারীদের সাথে কাজ করুন। এর মধ্যে টেলিমেটাল স্বাস্থ্য পরিষেবা ব্যবহার করা, প্রেসক্রিপশন লিখিত ওষুধ পাওয়া বা পরিপূরক মানসিক সুস্থতার ক্রিয়াকলাপে জড়িত থাকা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।
- ইতিবাচক সঙ্গী সমর্থন সন্ধান করুন। নিজেকে অন্যদের সাথে সংযুক্ত করুন যারা আপনার অভিজ্ঞতাগুলি বোঝেন এবং সমস্যা সমাধানে সহায়তা করতে পারেন। যদি সামাজিক দূরত্ব বিচ্ছিন্নতার অনুভূতি বাড়ায় তবে অনলাইনে সঙ্গী সমর্থন বা সঙ্গী হটলাইনগুলি দেখুন।

পিতামাতাদের জন্য, পূর্ব-বিদ্যমান উদ্বেগ ব্যাধি সহ শিশুদের পিতামাতাসহঃ

- **COVID-19 সম্পর্কে আপনার বাচ্চাদের সাথে কথা বলার জন্য ক্রিপ্টগুলি সম্পর্কে চিন্তা করুন এবং মহড়া দিন।** বাচ্চারা কোনও বিষয় সম্পর্কে তাদের কতটা উদ্বিগ্ন হওয়া দরকার সে সম্পর্কে যত্নদায়কদের কাছ থেকে সূত্র গ্রহণ করে। আপনার প্রস্তুতির ক্ষেত্রে সহায়তার জন্য সংস্থান এবং মিডিয়া সন্ধান করুন।
- **পরিস্থিতি নিয়ে খোলামেলা কথা বলুন।** প্রাথমিক-বয়সী বা তার চেয়েও বেশি বেশিরভাগ বাচ্চা COVID-19 বা করোনভাইরাস সম্পর্কে শুনেছে। বিষয় এড়িয়ে যাওয়া বা ব্যাপক ভাবে প্রত্যয় প্রদানের ফলে উদ্বেগের সম্ভাবনা বেশি থাকে। যদি বাচ্চারা বিষয়টি উত্থাপন করে তবে তাদের জানান যে তারা বিষয়টি সামনে আনাতে আপনি খুশি হয়েছেন। তারা যে আরও উদ্বেগ বা প্রশ্ন নিয়ে আপনার কাছে আসবে এটি এই সম্ভাবনা বাড়িয়ে দিয়েছে।
- **অনুরোধ করা থেকে বেশি তথ্য দেবেন না।** বিকাশের জন্য উপযুক্ত পদ্ধতির অংশটি হ'ল আপনার সন্তান যে প্রশ্নটি করে তার উত্তর দেওয়া, কিন্তু প্রয়োজনীয়ভাবে এর চেয়ে বেশি নয়। তারা যা শুনেছিল তা পুনরায় বলার জন্য তাদের জিজ্ঞাসা করে তারা আপনার উত্তর বুঝতে পেরেছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখুন এবং তাদের আরও জানান যে আপনি আরও প্রশ্নের জন্য প্রস্তুত। আপনার শিশুকে আশ্বস্ত করুন যে ভয় পাওয়া বা উদ্বেগ বোধ করা স্বাভাবিক।
- **আপনার স্কুল-বয়সী শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের তাদের তথ্য প্রবাহের সীমানা নির্ধারণে একইভাবে সহায়তাকরুন যেভাবে আপনি নিজের সীমানা নির্ধারণ করছেন।** তাদের সত্যিকারের উৎসগুলি সনাক্ত করতে সহায়তা করুন
- **তথ্য এবং নিরীক্ষা করতে উপযুক্ত বিরতি রাখুন।** বিভিন্ন তথ্য চ্যানেল থেকে তারা যে বার্তা পাচ্ছে তা অনুসন্ধান করতে তাদের মিডিয়া সাক্ষরতার দক্ষতা ব্যবহার করতে উৎসাহিত করুন। আপনার সন্তানের মিডিয়া এক্সপোজারকে সীমাবদ্ধ করা বা মিডিয়া গ্রহণ করার বিষয়টি বিবেচনা করুন যাতে আপনি তথ্য ব্যাখ্যা করার জন্য উপলব্ধ হন।
- **যতটা সম্ভব রুটিন যথাসম্ভব ভাবে অক্ষত রাখুন।** যেসব বাচ্চারা বিদ্যালয়ের বাইরে এবং / বা যাদের নিয়মিত পাঠ্যক্রম বহির্ভূত ক্রিয়াকলাপ বাতিল হতে পারে তাদের জন্য অন্যান্য রুটিনগুলি যেমন খাবারের সময় এবং শয়নকালীন সময় রাখা সহায়ক।
- **যতদূর সম্ভব, বাচ্চারা যারা দীর্ঘ সময় ধরে বাড়িতে থাকে তাদের জন্য একটি কাঠামো স্থাপন করুন।** আপনার শিশুর সাথে শিথিল সময়সূচী, যেমন একটি আউটডোর ক্রিয়াকলাপ এবং সকালে মধ্যাহ্নভোজন প্রস্তুতি, এবং বিকেলে চলচ্চিত্র এবং হোমওয়ার্কের সময় নিয়ে আসতে সহযোগিতা করুন।
- **আপনার শিশু থেকে আলাদা হওয়া ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ বজায় রাখার মজাদার উপায়গুলি সন্ধান করুন,** যেমন ঠাকুর্দা-ঠাকুরমা বা স্কুলের সহপাঠীরা। বজায় রাখতে এবং এমনকি বাড়ার জন্য সুযোগগুলি স্থাপন করুন
- **সংযোগগুলি, যেমন ভিডিও কলে ঠাকুর্দা-ঠাকুরমার কাছে কোনও বই পড়া বা বন্ধুদের কাছে পোস্টকার্ড প্রেরণ।**
- **যেখানে সম্ভব সেখানে শারীরিক কার্যকলাপ এবং সময় দেওয়ার জন্য উত্সাহিত করুন।** সক্রিয় থাকা এবং প্রকৃতিতে থাকার সুযোগ থাকা উভয়ই উদ্বেগ হ্রাস এবং স্থিতিস্থাপকতা বাড়ানোর ক্ষেত্রে সহায়ক।
- **এটিকে দু: খ সহ্য করার দক্ষতা শেখানোর সুযোগ হিসাবে ব্যবহার করুন যা আপনার বাচ্চাদের যে কোনও পরিস্থিতিতে সহায়ক হবে।** উদ্দেশ্যমূলক শ্বাস গ্রহণ, নির্দেশিত চিত্র, চিত্র বিক্ষিপ্ত এবং অন্যান্য দক্ষতা সম্পর্কে শেখার জন্য এটি দারুণ সময়।

প্রবীণ প্রাপ্তবয়স্কদের সেবকদের জন্য

- **বয়স্ক ব্যক্তিদের সামাজিক সংযোগ বজায় রাখার জন্য উপায়গুলি সহজ করে দিন।** বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কদের যতটা সম্ভব বিচ্ছিন্ন করতে বলা হয়েছে, সম্ভবত সামাজিক বিচ্ছিন্নতা এবং একাকীত্ব শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের ক্ষতি করতে পারে। ব্যক্তির সাথে সংযুক্ত থাকতে পরিবার এবং বন্ধুদের জন্য প্রযুক্তিগত সহায়তা স্থাপন করুন একটি চক্রে চেক-ইন করার জন্য একদল লোকের সমন্বয় বিবেচনা করুন যাতে কোন ব্যক্তি কোনও নেটওয়ার্কের সমর্থন অনুভব করে।
- **তাদের যথাসম্ভব সক্রিয় থাকতে উৎসাহিত করুন,** শারীরিক এবং মানসিক উভয়ের সুস্থতার জন্য।
- **বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কদের উপায় সন্ধানে সহায়তা করুন যেখানে তারা অন্যকে সাহায্য করতে পারে,** যেমন অন্যদের চেক ইন করতে ফোন করা বা ফেসটাইমে নাতি-নাতনিদের বিনোদন দেওয়া। একটি উদ্দেশ্য এবং ভূমিকা উদ্বেগ হ্রাস করতে পারে।
- **আপনি কোনও বয়স্ক ব্যক্তির উদ্বেগ দূর করতে ব্যবহারিক উপায়গুলি বিবেচনা করুন,** যেমন স্বেচ্ছাকৃত ভাবে অন লাইনে তাদের মুদ্রির সামগ্রীগুলি অর্ডার করা বা ব্যক্তির কুকুর (গুলি) হাঁটানোর প্রস্তাব দেওয়া।
- **তীব্র উদ্বেগের সময়ে, বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য COVID-19-এ তথ্য এবং হালনাগাদগুলি পাওয়ার জন্য নির্ভরযোগ্য উৎসগুলি নির্বাচন করা কঠিন হতে পারে।** স্বনামধন্য মিডিয়ার একটি তালিকা তৈরি করুন এবং সেগুলি লিখুন।
- **নিজের যত্নের অনুশীলন করুন এবং নিজের প্রতি সমবেদনা বোধ করুন।** যদিও যত্ন পরিষেবার সেবা সময়ের মধ্যে একটি দাবীমূলক এবং পুরস্কারমূলক ভূমিকা রয়েছে তবে তীব্র উদ্বেগের সময় একজন যত্ন পরিষেবক হওয়া বিশেষ ভাবে মানসিক চাপযুক্ত। যদি সম্ভব হয়, ছোট বিরতি নেওয়ার উপায়, অন্যের সাথে দায়িত্ব ঘোরানো, এবং আপনার নিজের মানসিক স্বাস্থ্য কৌশলগুলি অনুশীলন করার একটি উপায় অনুসন্ধান করুন।

মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীদের জন্য:

- **স্ব-যত্নের উপর একটি অগ্রাধিকার রাখুন,** পর্যাপ্ত বিশ্রাম এবং অনুশীলন পাওয়া, স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, সামাজিক সংযোগ বজায় রাখা এবং যতটা সম্ভব পরিষেবা বিধান থেকে সময় নেওয়া এর অন্তর্ভুক্ত।
- **আপনার যত্নে ব্যক্তিদের মধ্যে উদ্বেগকে আরও বাড়ানোর জন্য প্রস্তুত করুন এবং দক্ষতা এবং স্ক্রিপ্টগুলির জন্য আপনার নিজের সরঞ্জাম কিট প্রস্তুত করুন যা সহায়ক হতে পারে।**
- **সংকট পরিচালনার জন্য বিকল্প পরিকল্পনা প্রস্তুত করতে আপনার সহকর্মীদের সাথে কাজ করুন,** যেমন টেলিমেন্টাল স্বাস্থ্য বা বিকল্প চিকিৎসা সম্পর্কিত ব্যবস্থা, যাতে পরিষেবাগুলিতে কোনও ব্যাঘাত ঘটলে আপনি প্রস্তুত থাকেন। আপনার তত্ত্বাবধায়ক এবং সহকর্মীদের সাথে ক্রিয়াগুলি ঘোরানো এবং যতটা সম্ভব ক্রস-ট্রেনিং করার জন্য কাজ করুন।
- **সঙ্গী সমর্থন স্থাপন করুন,** যেমন সম পরিস্থিতিতে থাকা অন্যদের সাথে সংযোগ স্থাপনের জন্য সঙ্গীদের তদারকি এবং পরামর্শ দেওয়া। ভিকারিয়াস ট্রমা এবং উদ্বেগের পরিমাণ সম্পর্কে আলোচনা করার জন্য স্থান নির্ধারণ করা নিজ-যত্নের একটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ।
- **প্রয়োজন অনুসারে পেশাদার সহায়তার সন্ধান করুন।** মনে রাখবেন যে কোনও সঙ্কটের সময় মানসিক স্বাস্থ্যসেবার ব্যবস্থা করা চ্যালেঞ্জিং এবং আপনার নিজের মানসিক চাপ এবং উদ্বেগকে উদ্দিষ্ট করা গুরুত্বপূর্ণ।