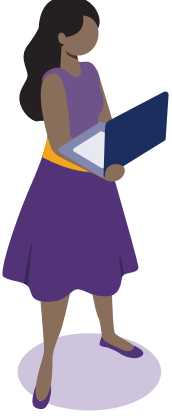


একটু কথা বলতে চাইছি

আমরা একে অপরের সাথে কথা বলার বিষয়টিকে সহজ করে দিতে চাই। এই টিপসগুলি আপনাকে সহায়ক কথোপকথন করতে সহায়তা করতে পারে।

কীভাবে জিজ্ঞাসা করবেন: মানসিক সুস্থতা সম্পর্কে কথোপকথন শুরু করার বিভিন্ন উপায়



“আপনার সাথে একটু কথা বলতে চেয়েছিলাম। আপনি কেমন আছেন?”

সত্যি সত্যি জিজ্ঞাসা করুন। কোনও বিশেষ শব্দ প্রয়োগ করার দরকার নেই। আপনি মুখে যা বলছেন তার তুলনায় কাজের দ্বারা সত্যিকারের নির্ভরযোগ্য হয়ে ওঠা আরও বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

“একটু কথা বলতে চাইছি। আজ আপনাকে একটু বিষণ্ণ মনে হচ্ছে। আপনি কেমন আছেন?”

সরাসরি জিজ্ঞাসা করুন। আপনি মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে জানতে চান সে বিষয়টি অন্য কাউকে জানালে তা তাদেরকে আপনার কাছে নিজেদেরকে আরও খোলামেলা বোধ করতে সহায়তা করতে পারে।

“আমি যা কিছু চলছে তা নিয়ে ইদানীং সত্যিই চিন্তিত ছিলাম। আপনি কেমন আছেন?”

আপনি প্রথমে কেমন আছেন তা শেয়ার করুন। আপনার সংগ্রাম সম্পর্কে খোলাখুলি কথাবার্তা অন্যরা যে অবস্থার মধ্যে দিয়ে যাচ্ছেন সেটিকে স্বাভাবিক করতে সহায়তা করতে পারে।

“আজ আপনি কেমন অনুভব করছেন? আপনি এখন কেমন অনুভব করছেন?”

আজকের বিষয়ে জিজ্ঞেস করুন। আপনি যদি সংগ্রাম করছেন তবে আপনার সামগ্রিক মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে চিন্তা করা অত্যন্ত অভিতুতকর হতে পারে। এই মুহূর্তে মনোনিবেশ করা সহায়ক হতে পারে।

“আমি শুধু দেখতে চেয়েছিলাম আজ আপনি কেমন আছেন। আমি আপনার কথা ভাবছি।”

নিয়মিত জিজ্ঞাসা করুন। আপনি যদি মনে করেন যে কেউ সংগ্রাম করছে, তবে সেটিকে কথোপকথনের একটি প্রত্যাশিত অংশ করে তুলুন যেখানে আপনি জিজ্ঞাসা করবেন তাঁরা কেমন আছেন, এমনকি তাঁরা সেদিন কথা না বলতে চাইলেও।

“এই মেমোটি আমাকে আপনার সম্পর্কে চিন্তা করতে বাধ্য করেছিল।”

মানসিক স্বাস্থ্য ছাড়া অন্য বিষয় সম্পর্কেও তাঁদের সাথে কথা বলুন। আপনার সম্পর্কের অন্যান্য দিকগুলির মাধ্যমে সংযোগ করুন।

কীভাবে উত্তর দেবেন: যিনি সংগ্রাম করছেন তাঁকে প্রতিক্রিয়া জানানোর বিভিন্ন উপায়

“এটা শেয়ার করে নেওয়ার জন্য ধন্যবাদ। কী ঘটছে সে সম্পর্কে আমাকে আরও জানান।”

শান্ত থাকুন। যদি কেউ আপনাকে জানায় যে তাদের খারাপ সময় যাচ্ছে, তাহলে তারা আপনাকে বিশ্বাস করে আপনার কথা শুনতে চাইছে। আপনার নিজেই নিজেকে মেলে ধরা ছাড়া অন্য কোনও বিশেষ দক্ষতার প্রয়োজন নেই।

“কতদিন ধরে আপনি এরকম অনুভব করছেন? কোন জিনিসগুলি সহায়ক ছিল বা সহায়ক ছিল না?”

অনুসরণকারী প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন। আরও তথ্যের জন্য জানতে চেয়ে তাদেরকে আপনি যে জানতে আগ্রহী তা জানান।

“এটা সত্যিই বেশ জটিল শোনাচ্ছে।”

তাদের অনুভূতিগুলি যাচাই করুন। তাদের পরিস্থিতি অন্য কারুর সাথে তুলনা করা বা কেন পরিস্থিতি এতটাও খারাপ নয় তা তাদেরকে জানানো সহায়ক নয়। স্বীকার করুন যে তারা ঠিক নেই।

“ইদানীং আমারও অনেক দশিচ্ছা হচ্ছে।”

তুলনা না করেই নিজের সংগ্রাম সম্পর্কে খোলামেলা মনোভাব বজায় রাখুন। মানসিক স্বাস্থ্যকে স্বাভাবিক করার চ্যালেঞ্জগুলি সহায়ক।

“আমরা কথা বলার পর থেকে আমি আপনার সম্পর্কে চিন্তা করে চলেছি। আজ আপনি কেমন আছেন?”

নিয়মিত কথা বলতে থাকুন। তাঁদের জানান যে তাঁদেরকে আপনার মনে আছে।

“আমি আগামী সপ্তাহে একত্রিত হওয়ার কথা ভাবছি। কোন রাত আপনার পক্ষে সবচেয়ে ভাল কাজ করে?”

একে অপরের সাথে জুড়ে থাকার উপায়গুলি খুঁজে বের করুন। মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য সামাজিক সংযোগ বজায় রাখা গুরুত্বপূর্ণ।

