

STRESS
MANAGEMENT DURING COVID-19



ARE YOU STRESSED STAYING AT HOME ALL DAY?

**STRESS MANAGEMENT
DURING COVID - 19**



Telepsychiatry
Research &
Innovation Network

নভেল করোনা ভাইরাস এর ফলে সৃষ্ট মানসিক চাপ মোকাবেলা

দৈনন্দিন জীবনে প্রতিনিয়ত বিভিন্ন কারণে আমাদের মানসিক চাপের ভেতর দিয়ে যেতে হয়। আধুনিক জীবনযাত্রায় এই মানসিক চাপের অসংখ্য কারণ রয়েছে। যদিও স্ট্রেস বা মানসিক চাপ একটি খুবই সাধারণ ঘটনা, কিন্তু অতিরিক্ত মানসিক চাপের ফলে দৈনন্দিন জীবনে বিপর্যয় নেমে আসে। অতিরিক্ত মানসিক চাপ আপনার ছোট বড় যেকোনো কাজকে ব্যাহত করতে পারে, এমনকি আপনাকে দৈনন্দিন ক্রিয়াকলাপ পরিচালনা করতে বাধা দিতে পারে। মানসিক চাপ নিদ্রাহীনতা, উদ্বেগ, আতঙ্ক, সহ বিভিন্ন শারীরিক এবং মানসিক রোগের অন্যতম প্রধান কারণ। আর সে কারণেই কিভাবে অতিরিক্ত মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করা যায় এবং বিভিন্ন চাপ জনক পরিস্থিতি গুলোর সাথে মানিয়ে নেয়া যায় তার দক্ষতা গুলো আমাদের আয়ত্তে আনাটা জরুরি।

আমরা সাধারণত তখনই স্ট্রেস বা মানসিক চাপ অনুভব করি যখন আমরা মনে করি বা দেখতে পাই যে একটি পরিস্থিতি মোকাবিলার জন্য আমাদেরও রিসোর্স (সংস্থানগুলি) বা পূর্বে ব্যবহৃত উপায় গুলোর তুলনায় বর্তমান পরিস্থিতির চাহিদা বেশি। দৈনন্দিন ছোট- বড় ঘটনা ছাড়াও আমাদের দীর্ঘমেয়াদী উদ্বেগ যেমন, দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থতা মানসিক চাপের একটি বড় কারণ। এছাড়াও হঠাৎ কোন বিপর্যয়ের ঘটনা যেমন, বন্যা, ঘূর্ণিঝড়, ভূমিকম্প বা মহামারী ইত্যাদি, যেখানে বহু মানুষ একই সময়ে আক্রান্ত হয় সেরূপ ঘটনাও মানসিক চাপ তৈরি করে থাকে।

STRESS MANAGEMENT DURING COVID-19

বর্তমানে আমরা একটি কঠিন সময়ের মধ্যদিয়ে যাচ্ছি। করোনা ভাইরাস সারা বিশ্বের মত বাংলাদেশেও এখন একটি বিরাট স্বাস্থ্যঝুঁকি। অন্যদিকে বিশ্বজুড়ে প্রতিদিন কোভিড-১৯ আক্রান্ত হয়ে মৃতের সংখ্যা বাড়ছে। করোনা ভাইরাস এর সংক্রমণ নিয়ে আমরা প্রতিদিন নিত্যনতুন তথ্য পাচ্ছি যা আমাদের মধ্যে প্রতিনিয়ত ভয়, আশঙ্কা ও অনিশ্চয়তা বাড়াচ্ছে। যে কোন পরিস্থিতির মতই করোনা ভাইরাসকে ঘিরে অনিশ্চয়তা আমাদের মানসিক চাপের অন্যতম প্রধান কারণ

এটা আজ বহিঃজ্ঞানিকভাবে প্রমানিত যে দীর্ঘমেয়াদী মানসিক চাপ আমাদের শরীরের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা কে কমিয়ে দেয়। তাই এই মুহূর্তে আমাদের শারীরিক ও মানসিক দুটি স্বাস্থ্যের দিকেই খেয়াল রাখা দরকার। আপনি যত বেশি সুস্থ থাকবেন ততবেশি আপনার শরীর এবং মন ভাইরাসের বিপক্ষে শক্তিশালী হয়ে উঠবে। তাই যথাযথ ব্যবস্থা গ্রহণের মাধ্যমে কোভিড-১৯ রোগের সংক্রমণের ঝুঁকি কমানো এবং আপদকালীন সময়ে মানসিক ভাবে প্রস্তুত থাকা সম্ভব।

STRESS MANAGEMENT DURING COVID-19

কোভিড-১৯ পরিস্থিতিতে মানসিক চাপের প্রতিক্রিয়া :

- আবেগের নেতিবাচক পরিবর্তন, খিটখিটে মেজাজ, বিরক্তিতাব বা ক্রোধ
- কাজ-কর্মে মনোযোগ দিতে সমস্যা
- ঘুমের ব্যাঘাত বা ঘুমাতে অসুবিধা
- ক্ষুধামন্দা অথবা অতিরিক্ত খাওয়া
- নিজের স্বাস্থ্য এবং শরীরের বিভিন্ন উপসর্গ নিয়ে অতিসজাগতা
- উদ্বেগ, ভয় বা আতঙ্ক
- বিষণ্ণতা বা হতাশা
- সামাজিকভাবে নিজেকে গুটিয়ে নেয়া

নভেল করোনা ভাইরাস (কোভিড-১৯) পরিস্থিতিতে মানসিক চাপ মোকাবেলায়
করনীয়ঃ

১. *ঝুঁকি কমিয়ে উদ্বেগ নিয়ন্ত্রণ করণ*

১। সংকট মোকাবেলার সবচাইতে গুরুত্বপূর্ণ দিকটি হচ্ছে সে সম্পর্কে সজাগ থাকা ও তা নিয়ে আগাম প্রস্তুতি গ্রহণ করা। যেহেতু বর্তমান বৈশ্বিক মহামারী আমাদের মধ্যে নানারকম দুশ্চিন্তা তৈরি করছে, সুতরাং এসব উদ্বেগ কমানোর একটি শক্তিশালী উপায় হতে পারে প্রতিরোধ মূলক ব্যবস্থা গ্রহণের মাধ্যমে উদ্বেগকে নিয়ন্ত্রণ করা।

STRESS MANAGEMENT DURING COVID-19

২। সঠিক স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার ঝুঁকির পরিমাণ কমিয়ে ফেলুন।

৩। ভাইরাসের বিস্তার রোধে যেসকল নিরাপত্তা মূলক প্রতিরোধ ব্যবস্থা অনুশীলন করা দরকার সেগুলো মেনে চলা। যেমন, বার বার সাবান পানি দিয়ে অল্পত ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধোয়া, হাঁচি ও কাশি দেওয়ার সময় টিসু অথবা রুমাল ব্যবহার করা, সর্দি-জ্বর উপসর্গ যুক্ত ব্যক্তিদের সংস্পর্শ থেকে যতটা সম্ভব দূরে থাকা, হাত দিয়ে চোখ, নাখ, অথবা মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকা, জনসমাগম যুক্ত স্থান এড়িয়ে চলা।

২. সঠিক উৎস থেকে তথ্য সংগ্রহ করা

১। নিয়মিত নির্ভরযোগ্য বা বাস্তব তথ্য পাওয়া নিশ্চিত করুন।

২। সোশ্যাল মিডিয়ায় অবিচ্ছিন্নভাবে স্ক্রোল করা বা ক্রমাগত বিভিন্ন ভুল তথ্য দেখার ফলে আপনার উদ্বেগ বেড়ে যেতে পারে। তাই এসব থেকে নিজেকে বিরত রাখুন।

৩। কয়েকটি বিশ্বস্ত সংবাদ মাধ্যম তথ্য সংগ্রহ করুন - যেমন স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, রোগ তত্ত্ব, রোগ নিয়ন্ত্রণ ও গবেষণা ইনিস্টিটিউট, বা বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মত নির্ভরযোগ্য সংবাদ মাধ্যম।

৪। সংবাদ বা তথ্য জানার জন্যে দিনের একটি নির্দিষ্ট সময় নির্ধারণ করুন এবং নতুন কি কি নির্দেশনা আসছে সেগুলো জেনে নিন।

৩. রুটিন তৈরি ও মেনে চলা

১। বর্তমান অবস্থায় আপনার প্রতিদিনের কাজ কর্মের ধরনের মধ্যে কেমন পরিবর্তন এসেছে সে সম্পর্কে সজাগ থাকুন।

STRESS MANAGEMENT DURING COVID-19

২। যেকোনো পরিবর্তনের সাথে হুট করে খাপ খাইয়ে নেওয়া সবার জন্যেই একটু কঠিন। তাই পরিবর্তনের সাথে মানিয়ে নিতে সময় নিন।

৩। দৈনন্দিন কার্যাবলীতে ঘটে যাওয়া পরিবর্তন যেন মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর খুব বেশি নেতিবাচক প্রভাব না ফেলতে পারে সে জন্য সচেতন থাকুন।

৪। আপনার প্রতিদিনের নির্দিষ্ট কর্মসূচি তৈরি করুন। যারা বাসায় বসে কাজ করছেন তারা নিজেদের সুবিধামত কর্মসূচি তৈরি করে অফিসের কাজ আর দৈনন্দিন অন্যান্য কাজের মধ্যে সমন্বয় আনার চেষ্টা করুন।

৫। রুটিনে প্রতিদিনের করণীয় গুরুত্বপূর্ণ বিষয় গুলোর জন্য সময় নির্দিষ্ট করে দিন। যেমন, ব্যায়াম, খাবার সময়, অবসর সময়, ঘুমের প্রস্তুতি ও ঘুম থেকে ওঠার সময়, ফ্যামিলি টাইম

৬। যে কাজগুলি আপনি শেষ করতে পারেন পরিকল্পনামাফিক সেই কাজগুলি শেষ করার মাধ্যমে দুশ্চিন্তার পরিমাণ কমানো যেতে পারে।

৪. আপনার উদ্বেগের মাত্রা পর্যবেক্ষণ করা

১। মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতিতে উদ্বেগ স্বাভাবিক একটি প্রতিক্রিয়া এবং অনেক ক্ষেত্রে এটি পরিস্থিতির সাথে আমাদেরকে খাপ খাওয়াতে সাহায্য করে।

২। নিয়মিত আপনার উদ্বেগের মাত্রা পর্যবেক্ষণ করুন। এর জন্য একটি ডাইরিতে যে যে বিষয় গুলো দুশ্চিন্তা তৈরি করে তা লিখে রাখতে পারেন।

৩। যখন দেখবেন যে উদ্বেগের মাত্রা নিয়ন্ত্রনের বাইরে চলে যাচ্ছে তখন অবশ্যই মানসিক স্বাস্থ্যসেবা কর্মীর সাহায্য নিন।

STRESS MANAGEMENT DURING COVID-19

৫. শারীরিক ও মানসিক যত্ন নেয়া

১। নিয়মিত বিভিন্ন শারীরিক ব্যায়াম, স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ এবং রাতে পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুম শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য কে নিশ্চিত করে।

২। পাশাপাশি অন্যান্য পছন্দের অনুষ্ঠান দেখা বা পছন্দের কাজ করার মাধ্যমে আপনি আপনার মানসিক চাপ বা উদ্বেগ কমিয়ে আনতে পারেন।

৩। যেসব স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গুলো আপনাকে পূর্বে নানাভাবে সাহায্য করেছে সেগুলো পুনরায় অভ্যাসে নিয়ে আসুন। সম্ভব হলে সেসব কাজে নির্দিষ্ট সময় ব্যয় করুন।

৪। আপত্তিজনক মিডিয়া কভারেজটি দেখার বা শোনার জন্য আপনার ব্যয় করা সময়কে কমিয়ে দিয়ে উদ্বেগ ও মানসিক চাপ কে কমিয়ে ফেলুন।

৫। ছোট ছোট ইতিবাচক মুহূর্তগুলিকে উপভোগ করুন।

৬। মানসিক সুস্থতা অনুশীলনে দৈনন্দিন ঘটে যাওয়া ইতিবাচক ঘটনা গুলো পুরোপুরিভাবে উপভোগ করার চেষ্টা করুন, সম্ভব হলে তা একটি ডায়েরিতে লিখে রাখুন এবং আপনার পরিবারের সাথে রাত্রে কথা বলার সময়ে মজাদার বা আনন্দদায়ক মুহূর্তগুলি শেয়ার করুন।

STRESS MANAGEMENT DURING COVID-19

৬। সম্পর্ক গুলোর যত্ন নিন

আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ সম্পর্কের নেটওয়ার্কগুলিকে জোরদার করুন এবং তাদের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রাখুন।

এর মধ্যে থাকতে পারে পারিবারিক, অষ্ট্রীয়স্বজন, বন্ধুবান্ধব, সহকর্মী, সমমনা সম্প্রদায় এবং সামাজিক সংগঠনগুলির মতো গুরুত্বপূর্ণ সংগঠন।

৩। বিচ্ছিন্নতা ও নিঃসঙ্গতা উদ্বেগকে বাড়িয়ে তোলে। বর্তমানে আমাদের সবার ভালোর জন্যে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে হচ্ছে। কিন্তু এর মানে যোগাযোগ বিচ্ছিন্ন করা নয়। যোগাযোগ এর অন্যান্য সকল মাধ্যমে ব্যবহার করে আমরা আপন মানুষ গুলোর সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রাখতে পারি।

৭। প্রয়োজনীয় দিকগুলোর প্রতি খেয়াল রাখুন

১। যেসব বস্তু নিয়মিত দরকার হয় সেসব সংগ্রহে পর্যবেক্ষণ ও সঠিক পদক্ষেপ নেয়া জরুরি।

২। পরিকল্পনা অনুসারে নির্দিষ্ট পরিমাণে অগ্রিম সরবরাহ করে রাখতে পারেন এবং পরিমিত ব্যবহার করতে পারেন। যেমন, মুদি সরবরাহ, বয়স্ক ও যারা দীর্ঘমেয়াদি স্বাস্থ্য জটিলতায় ভুগছেন তাদের নিত্যপ্রয়োজনীয় ওষুধের সরবরাহের ক্ষেত্রে সমন্বয় সাধন করা।

STRESS MANAGEMENT DURING COVID-19

৮। নেতিবাচক চিন্তা গুলো কে দমন করুন।

১। নেতিবাচক চিন্তা গুলো আপনাকে পুরো পরিস্থিতি সম্পর্কে ভুল ধারণা দিয়ে থাকে যার ফলে আপনি মাত্রাতিরিক্ত মানসিক চাপে ভুগে থাকেন। সুতরাং নেতিবাচক চিন্তা পরিহার করুন।

২। পরিস্থিতির ওপর আপনার নিয়ন্ত্রণ কতটা আছে তা বোঝার জন্য নেতিবাচক চিন্তা গুলোকে পর্যবেক্ষণ করতে পারেন। এসব চিন্তার পেছনের চিন্তা গুলো কি তা খুঁজে বের করতে পারেন।

৩। নেতিবাচক চিন্তা গুলোকে নিয়ন্ত্রণ করার হাতিয়ার বা দক্ষতা অর্জনে সচেষ্ট হউন। বর্তমান পরিস্থিতিতে আপনি আপনার কোন বন্ধুকে কিভাবে বোঝাতেন সে সম্পর্কে ভাবতে পারেন।

৯। আবেগ ও আচরণ নিয়ন্ত্রণ

১। আপনার আবেগ, অনুভূতি গুলোকে বোঝার জন্য সময় নিন। বড় ধরনের পরিবর্তনের ফলে মানসিক চাপ বেড়ে যাওয়া টা যেমন স্বাভাবিক, তেমনি আপনি চাইলে আপনার নেতিবাচক আবেগ, অনুভূতি গুলোকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন।

২। তাৎক্ষণিক প্রতিক্রিয়া করবেন না। আপনার আবেগ, অনুভূতি গুলোকে নাম দিন, আপনার রাগ লাগছে? আপনি কি বিরক্ত? পরবর্তীতে সেসব আবেগ, অনুভূতি গুলোকে নিয়ে কাজ করুন।

৩। বর্তমান সংকটজনক পরিস্থিতিতে সঠিক প্রস্তুতি গ্রহণে ক্ষতিকর আচরণ করা থেকে বিরত থাকুন।

৪। যেসব আচরণ সমস্যা কে সমাধান না করে ক্ষতির পরিমাণকে আরও বাড়িয়ে দেয় সেসব আচরণ করা থেকে বের হয়ে আসুন।

STRESS MANAGEMENT DURING COVID-19

১০। সমস্যা সমাধানে এগিয়ে আসুন

- ১। কোন অসুবিধা দেখলে সে অসুবিধা সমাধানে এগিয়ে আসুন।
- ২। সময় নিন এবং ঐ সমস্যার কি কি সমাধান হতে পারে তা এক টুকরো কাগজে লিখে ফেলুন।
- ৩। প্রতিটা বিকল্প সমাধানের পক্ষে ও বিপক্ষে কি কি সুবিধা ও অসুবিধা থাকতে পারে তা ঐ সমাধানের পাশে লিখে ফেলুন।
- ৪। সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে যে বিকল্প সমাধানটির অসুবিধা সবচেয়ে কম, আপনার কম শক্তি ব্যয় হবে এবং আপনার দক্ষতার সাথে যায় সে সমাধানটি কাজে লাগাতে প্রস্তুতি নিন ও তা প্রয়োগের মাধ্যমে সমস্যাটি সমাধান করে ফেলুন।
- ৫। যদি আপনার নির্বাচন করা সমাধান টি কাজ না করে সে ক্ষেত্রে পরবর্তী সবচেয়ে উপযোগী বিকল্প সমাধানটি নির্বাচন করুন এবং সমস্যা সমাধানে এগিয়ে যান।

১১। রিলাক্সেশন বা শিথিলিকরণ

- ১। শারীরিক উত্তেজনা কমানোর মাধ্যমে আপনি মানসিক চাপের ওপর নিজের নিয়ন্ত্রণ দক্ষতা বাড়াতে পারেন নিয়মিত রিলাক্সেশন এর বিভিন্ন কৌশল গুলোকে নিজের আয়ত্তে আনার মাধ্যমে।

STRESS MANAGEMENT DURING COVID-19

২। রিলাক্সেশন কৌশলগুলি আপনার মানসিক চাপ বা স্ট্রেসকে হ্রাস করে এবং আপনাকে দেহ ও মনের এমন অবস্থাতে নিয়ে যায় যেখানে আপনি গভীরভাবে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন। এই প্রভাবটিকে শিথিলকরণ প্রতিক্রিয়া বলা হয় এবং এটি চাপ অনুভূতির বিপরীত। যখন আপনার শিথিলতার প্রতিক্রিয়া চালু হয়, তখন আপনার দেহ এবং মনের ইতিবাচক পরিবর্তন ঘটে। ফলে আপনি খাদ্য হজম করা বা রোগের সাথে লড়াই করার জন্য আরও বেশি শক্তি সঞ্চয় করে থাকেন। আপনি শান্ড এবং শান্ড বোধ করেন।

সব বিষয় আমাদের নিয়ন্ত্রণে নেই এবং যেগুলো আমাদের নিয়ন্ত্রণের বাইরে সেগুলো নিয়ে ভাবতে গেলে বা পরিবর্তন করতে চাইলে মানসিক চাপ বরং বাড়বেই। তাই যেসব বিষয় গুলো আপনার নিয়ন্ত্রণের মধ্যে আছে এবং যে সমস্যার সমাধান করতে বা পরিবর্তন করতে পারেন তাতে মনোনিবেশ করুন।

নভেল করোনা ভাইরাস (কোভিড-১৯) রোগ পরিস্থিতিতে মা-বাবা জন্য করণীয়ঃ

যে কোন বয়সের মানুষই এই ভাইরাসে আক্রান্ত হতে পারে। তবে শিশুদের ক্ষেত্রে এই ভাইরাসের পরোক্ষ প্রভাব রয়েছে। কোয়ারাইনটাইন পরিস্থিতির জন্যে শিশুদের স্কুলে যাওয়া, খেলাধুলা করা ইত্যাদি বন্ধ যা শিশুর সুস্থ মানসিক বিকাশের জন্যে খুবই গুরুত্বপূর্ণ। তাছাড়া, কোভিড-১৯ এর সঙ্গে সম্পর্কিত বিভিন্ন নেতিবাচক ধারণা শিশুর মনে নেতিবাচক আবেগ তৈরি করতে পারে যা পরবর্তীতে শিশুদেরকে সহিংসতা এবং মনো-সামাজিক সংকটের শিকার হওয়ার ঝুঁকিতে ফেলতে পারে।

বর্তমান স্কুল বন্ধের ক্ষেত্রে, শিশুদের পড়াশোনার এবং সুস্থতার উপর সম্ভাব্য নেতিবাচক প্রভাব কমানোর জন্য তাদের মানসিক সুস্থতার দিকে নজর দেয়া প্রয়োজন।

STRESS MANAGEMENT DURING COVID-19

১. পরিস্থিতি নিয়ে খোলামেলা কথা বলুন।

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে আপনার স্কুলগামি বাচ্চা বা ওর চাইতে কম বয়সী বাচ্চাটি কম-বেশি কভিড-১৯ বা করোনা ভাইরাস সম্পর্কে শুনেছে। ওদের মানসিক চাপ নিয়ে কাজ করার ক্ষেত্রে বিষয়টি বয়স উপযোগী করে বোঝান দরকার। কভিড-১৯ বা করোনা ভাইরাস কি? তা হতে কীভাবে সুরক্ষা পাবে? সেসব বিষয় গুলো তুলে ধরুন। এইসব বিষয় গুলো নিয়ে কথা বলা এড়িয়ে গেলে ভুল তথ্য পাওয়া এবং পরবর্তীতে উদ্বেগবেড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থেকে যায়। যদি বাচ্চারা বিষয়টি নিয়ে আপনার কাছে আসে তবে তাদের জানাতে পারেন যে, আপনি খুশি যে তারা এটিকে সামনে এনেছে। শিশুদের উদ্বেগ কমানোর জন্য প্রশ্ন করতে এবং তাদের উদ্বেগগুলো প্রকাশ করতে উৎসাহিত করুন। আপনার এই শিশুবান্ধব আচরণের ফলে পরবর্তীতে তারা আরও উদ্বেগ বা প্রশ্ন নিয়ে আপনার কাছে আসবে তার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

২. অনুরোধ করা থেকে বেশি তথ্য দেবেন না

শিশুর মানসিক চাপ কমানোর জন্য উপযুক্ত পদ্ধতি হল আপনার সম্পূর্ণ যে প্রশ্নটি নিয়ে এসেছে শুধুমাত্র সেটির উত্তর দেওয়া, প্রয়োজন না হলে এর চেয়ে বেশি তথ্য প্রদান থেকে নিজেকে বিরত রাখা। প্রশ্নের উত্তর প্রদানের পর তাদেরকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন তারা আপনার প্রদানকৃত উত্তরটি বুঝতে পেরেছে কিনা। তাদের আরও জানান যে, তারা যেকোন প্রশ্ন নিয়ে আসতে পারে এবং আপনি তার প্রশ্নের উত্তর প্রদানে প্রস্তুত আছেন। আপনার শিশুকে আশ্বস্ত করুন যে ভয় পাওয়া বা উদ্বেগ বোধ করা স্বাভাবিক। তবে সে ভয় বা উদ্বেগের মাত্রা কমাতে আপনি তাকে সাহায্য করতে প্রস্তুত আছেন এই বোধটাও তাদের থাকা দরকার।

৩. আপনার স্কুলগামী শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের জন্য তথ্য সীমিত করুন

তথ্যের সঠিক উৎস সনাক্ত করতে এবং চেক ইন করার জন্য উপযুক্ত সময় নির্বাচন করতে তাদেরকে সহায়তা করুন। বিভিন্ন তথ্য চ্যানেল মাধ্যম থেকে তারা যে বার্তা পাচ্ছে তার সিমাবদ্ধতা সম্পর্কে তাদেরকে খুলে বলুন। আপনার সম্প্রদায়ের সাথে বিভিন্ন সামাজিক মাধ্যম বা মিডিয়া ব্যবহারের সময়সীমা নির্দিষ্ট করার বিষয়টি ব্যাখ্যা করার মাধ্যমে তাদেরকে তা মেনে চলার জন্য উদ্বুদ্ধ করুন।

৪. যতটা সম্ভব রুটিন ঠিক রাখতে পদক্ষেপ নিন:

আপনার শিশুর জন্য একটি রুটিন তৈরি করুন এবং তা মেনে চলার ক্ষেত্রে তাকে উৎসাহিত করুন। যেহেতু বিদ্যালয় বন্ধ থাকার কারণে তারা বাসায় থাকার একটি বড় সময় পাচ্ছে সেক্ষেত্রে অন্যান্য রুটিনগুলি যেমন খাবারের সময় এবং ঘুমুতে যাবার সময় নির্দিষ্ট করা দরকার। বাচ্চারা যারা দীর্ঘ সময় ধরে বাড়িতে থাকে তাদের জন্য একটি নিয়ম তৈরি করুন। খেয়াল রাখতে হবে নিয়মটি যেন শিশুর জন্যে অতিরিক্ত কঠোর না হয়ে যায় যেটি শিশুর মানসিক চাপ তৈরি করতে পারে। নতুন নতুন বয়স উপযোগী দক্ষতা অর্জনে তাদেরকে সাহায্য করুন।

৫. শারীরিক কার্যকলাপ বা ব্যায়াম করতে উৎসাহিত করুন:

ব্যায়াম বা শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা উদ্বেগ হ্রাস এবং মানসিক শক্তি বাড়ানোর ক্ষেত্রে সহায়ক। আপনি যখন সেই সুযোগগুলো পাচ্ছেন, তখন আপনার শিশুকেও নিয়োজিত করুন, তাদেরকে সাথে নিন। আপনি যখন শরীর চর্চা করছেন তখন আপনার শিশুটিকেও সঙ্গে নিয়ে শরীর চর্চা করুন।

৬. রিলাক্সেশন বা শিথিলিকরণ:

বর্তমান পরিস্থিতিতে মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা শেখার সুযোগ হিসাবে ব্যবহার করুন যা আপনার বাচ্চাদের জন্য যে কোনও পরিস্থিতিতে সহায়ক হবে। রিলাক্সেশন বা শিথিলিকরণ এর বিভিন্ন কৌশল গুলো তাতেও কে শিখিয়ে দিন এবং নিয়মিত অনুশীলনে উৎসাহিত করুন।

নভেল করোনা ভাইরাস (কোভিড-১৯) পরিস্থিতিতে বয়স্কদের মানসিক যত্ন:

এই রোগের কারণে সৃষ্ট দ্রুতবর্ধমান আর্থ-সামাজিক বিপর্যয়ের মধ্যে সবচাইতে বড় ঝুঁকির মধ্যে রয়েছেন আমাদের বাসার বয়োজ্যেষ্ঠ সদস্যরা। এছাড়া, আগে থেকে অসুস্থ বয়স্ক ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে এই ভাইরাস মারাত্মক হতে পারে। করোনা ভাইরাসের খবর রাখার ক্ষেত্রে এবং এ নিয়ে দুশ্চিন্তা করার ক্ষেত্রে বয়োজ্যেষ্ঠ সদস্যরাই অন্য প্রজন্মের থেকে এগিয়ে রয়েছেন। একটি গবেষণা হতে প্রাপ্ত তথ্যমতে, ৮৫% বয়োজ্যেষ্ঠ যাদের বয়স ৫৬ থেকে ৭৪ বছর এর মধ্যে তারাই নিয়মিত করোনা ভাইরাসের খবর রাখেন। আবার, দুশ্চিন্তার দিক থেকেও দেখা যায়, তারাই এগিয়ে রয়েছেন। তাতেও মানসিক চাপ কমানোর দিকে আমাদের খেয়াল রাখা দরকার

১. করোনা ভাইরাসের এই মহামারি শুরু এবং লক ডাউনের ঘোষণা আসার পর থেকে বয়স্ক ব্যক্তিদের ঘরে আটকে রাখতে এবং তাদের অন্যান্য আচরণ পরিবর্তন করাতে গিয়ে আমরা সকলেই কমবেশি হিমশিম খেয়ে যাচ্ছি। যে সব পরিস্থিতি সংকট তৈরি করতে পারে সেসব পরিস্থিতি হতে যতটা সম্ভব দূরে থাকার প্রয়োজনীয়তা তুলে ধরুন। তাদের প্রয়োজন পূরণে এগিয়ে আসুন।

STRESS MANAGEMENT DURING COVID-19

২. বয়স্ক ব্যক্তিদের সামাজিক সংযোগ বজায় রাখার জন্য যত্ন নিন ও তাদের সাহায্য করুন। সামাজিক মাধ্যম ব্যবহার করে তারা কীভাবে তাদের সমবয়সী বা অন্যান্য প্রিয়জনদের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ বজায় রাখতে পারেন সেদিকে খেয়াল রাখুন।
৩. উচ্চ উদ্বেগের সময়ে, বয়স্ক ব্যক্তিদের পক্ষে কভিড-১৯-এর তথ্য এবং আপডেটগুলি পাওয়ার জন্য নির্ভরযোগ্য উৎস গুলি নির্বাচন করা কঠিন হতে পারে। সে ক্ষেত্রে সঠিক উৎস হতে তথ্য সংগ্রহ করে তাদের কে সরবরাহ করুন।
৪. যদি সম্ভব হয় তবে আপনার বাসার বয়স্ক ব্যক্তিদের ছোট ছোট বিরতি নেওয়ার সুযোগ করে দিন , তাদের দায়িত্ব গুলো ভাগ করে দিন। ঘরের অন্যান্য সদস্যদের সাথে কীভাবে অধিক সময় কাটাতে পারেন সে বিষয়ে উৎসাহিত করুন।
৫. নিজের মানসিক স্বাস্থ্যেও যত্ন নেয়ার কৌশলগুলি তাদেরকে শিখিয়ে দিন, তাদের সাথে আলোচনা করে অনুশীলন করার ক্ষেত্রে উৎসাহিত করুন। নিয়মিত তাদের উদ্বেগ আর চিন্তা ভাবনা গুলো গুরুত্ব সহকারে গ্রহণ করে সে অনুযায়ী পদক্ষেপ নিন।

STRESS MANAGEMENT DURING COVID-19

- মানসিক স্বাস্থ্য সেবা গ্রহণ

যখন মানসিক চাপ মোকাবিলা করা নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায় তখন পেশাদার মানসিক স্বাস্থ্য কর্মী, মনোচিকিৎসক, মনোবিজ্ঞানী (চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী ও কাউন্সেলিং মনোবিজ্ঞানী), সাইকোথেরাপিস্ট ও ক্লিনিক্যাল সোশ্যাল ওয়ার্কারদের সাহায্য নেয়া প্রয়োজন। আপনার প্রয়োজনীয় মানসিক সেবা নেয়ার জন্য দক্ষ মানসিক স্বাস্থ্য সেবা কর্মীর সরনাপন্ন হউন।

প্রায় সারা বিশ্বে নভেল করোনা ভাইরাস (কোভিড-১৯) রোগ ছড়িয়ে পড়েছে। এ পরিস্থিতি আমাদের পারিবারিক, সামাজিক, রাষ্ট্রীয় বা অর্থনৈতিক প্রতিটা ক্ষেত্রে বড় ধরনের নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে যাচ্ছে। আমরা কেউ একা নই বরং সকলে একসাথে এর মধ্যে দিয়ে যাচ্ছি। এ পরিস্থিতিতে নানাবিধ সংকট মোকাবেলার জন্য প্রস্তুতি গ্রহণ অতীব জরুরি। মানসিক চাপ মোকাবেলার মাধ্যমে আমরা সে প্রস্তুতি গ্রহণে অগ্রণী ভূমিকা পালন করতে পারি।