

কোভিড ১৯-এর সময় আপনার মানসিক সুস্থতার প্রতি যত্নশীল হোন



প্রত্যেকেই এই সময় করোনা ভাইরাস (কোভিড ১৯)-এর কথা বলছে, যার ফলে আমাদের মধ্যে ভীতি, দুঃখ এবং উদ্বেগের সৃষ্টি হচ্ছে। এই সময় আমাদের মনে রাখতে হবে, আমরা কেউই নিঃসঙ্গ নই।

সারা পৃথিবীতে যা ঘটছে এবং যেখানে নানা রকম পরিবর্তন দেখা যাচ্ছে, তাতে চিন্তিত হওয়া এবং অনিশ্চয়তায় ভোগা খুবই স্বাভাবিক।

এখানে এমন কিছু ছোট ছোট বিষয়ের কথা আমরা বলব যাতে আপনার মন একটু হালকা হবে, যা আপনাকে এবং আপনার চারপাশের মানুষদের দেখাশোনায় সাহায্য করবে।

বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সঙ্গে যোগাযোগ রাখুন

স্থানীয় লকডাউনের কারণে আপনাকে যদি বাড়িতে থাকতেই হয়, তাহলে আপনার বন্ধুদের বা পরিবারের সঙ্গে যোগাযোগ রাখার অনেক উপায় রয়েছে, যেমনঃ

ফোনে মেসেজ বা
টেক্সট পাঠিয়ে।



বন্ধু-বান্ধবগোষ্ঠীর মধ্যে ভিডিও কল করার
মাধ্যমে। কিছু ভিডিও কলের মধ্যে ক্যামেরার
ব্যবস্থাও রয়েছে, যা বধির লোকদের বিশেষভাবে
সাহায্য করে।



বাড়ির কাছে পার্কের মতো কোনো খোলামেলা জায়গায় দূরত্ব বজায় রেখে
মেলামেশা করা। নিশ্চিত হয়ে নিন যে, এব্যাপারে আপনি আপনার দেশের
নিয়মকানুন অনুসরণ করছেন, যেখানে নির্দেশ দেওয়া রয়েছে একসঙ্গে কতজন
মিলিত হতে পারবে, কীভাবে আপনার এবং অন্যদের মধ্যে নিরাপদ দূরত্ব বজায়
রাখতে হবে এবং কোথায় ও কখন ফেস মাস্ক পরতে হবে।



এই ওয়েবসাইটে আপনি আমাদের দেশের সহায়ক ওয়েবসাইট এবং
হেল্পলাইনের সমস্ত তথ্য পেয়ে যাবেন।

কোভিড ১৯-এর সময় আপনার মানসিক সুস্থতার প্রতি যত্নশীল হোন



অনলাইনের সমস্ত তথ্য সঠিক হয় না

ইন্টারনেটে প্রচুর তথ্য পাওয়া যায় ঠিকই, কিন্তু এখানে প্রাপ্ত সব তথ্যই সঠিক নয়। অনলাইনে প্রাপ্ত তথ্যগুলো বুদ্ধি ও যুক্তি দিয়ে যাচাই করে নেওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি কি সব তথ্যই বিশ্বাস্য মনে করেন?

এই ওয়েবসাইটটি কি কোনো বিশ্বস্ত ওয়েবসাইট বা নিউজ চ্যানেল? যার সুনাম বা সুখ্যাতি আছে। কোনো বিশ্বস্ত বন্ধু আপনাকে একটা লিঙ্ক শেয়ার করলেই তা সত্য বলে বিবেচিত হতে পারে না।

ইন্টারনেট ব্যবহার সংক্রান্ত কতকগুলি পরামর্শ

আপনি যে কোনো সময় তথ্যটি যাচাই করে দেখতে পারেন, কিন্তু সব সময় আপডেট যাচাই করার প্রয়োজন পড়ে না, বিশেষ করে যদি এটা করতে গিয়ে আপনি চিন্তিত বা দুঃখিত হয়ে পড়েন।

আপনি কতবার আপনার সোশ্যাল মিডিয়া চ্যানেলগুলি চেক করেন, একবার তা ভেবে দেখুন। সম্ভবত এই চ্যানেলগুলো এতবার চেক করার প্রয়োজন হয় না।

মনে রাখবেন, কম্পিউটার বা ফোন থেকে দূরে থাকবেন যদি আপনার মনে হয় এগুলি প্রয়োজনের চেয়ে আপনি বেশি ব্যবহার করছেন, এবং ঘুমোনার ঠিক আগে এগুলি না ব্যবহার করার চেষ্টা করবেন, কারণ এর ফলে আপনার ঘুমের ব্যাঘাত ঘটতে পারে।

একটি নতুন রুটিন তৈরি করুন

ভাইরাস সংক্রমণের হাত থেকে বাঁচার জন্য আমাদের সবাইকে কিছুদিনের জন্য উপভোগ্য কতকগুলি কাজ থেকে বিরত থাকতে হবে। সংক্রমণের কারণে অনেক পরিবর্তন আসায় এক উদ্বেগজনক পরিস্থিতি তৈরি হতে পারে, আর এই নতুন পরিস্থিতিতে অভ্যস্ত হতে আমাদের একটু সময়ও লাগতে পারে। যেহেতু এই পরিবর্তনে আমাদের কোনো হাত নেই বা এর জন্য পরিকল্পনা বা প্রস্তুতির জন্য আমরা সময় পাইনি, তাই এটা আরো বেশি সত্য।

যদি আপনার স্কুল বা কলেজ লকডাউনে বন্ধ থাকে, তাহলে আপনার দিনগুলি কীভাবে পরিকল্পনা করবেন, তা চিন্তা করুন। একটা নতুন রুটিন এক্ষেত্রে আপনার সহায়ক হতে পারে। এই রুটিনের মধ্যে আপনার পড়াশোনার সময়, বন্ধুদের সাথে অনলাইনে যোগাযোগ এবং শারীরিক ব্যায়াম প্রভৃতি সুপরিকল্পিতভাবে অন্তর্ভুক্ত থাকবে।

সক্রিয় থাকুন

প্রকৃতপক্ষে নিজেকে খুশি ও স্বাস্থ্যকর রাখার ভাল উপায় হতে পারে শারীরিক ব্যায়াম।

নিজের খুশি মতো কিছু খেলা খেলুন যেমন - সাইকেল চালানো, ফুটবল নিয়ে খেলা বা বাস্কেটবল নিয়ে ড্রিবল করা (নাচানো)



দৌড়োনো - দৌড়োনার জন্য বেরিয়ে পড়া



স্থানীয় নিয়মাবলি মেনে বাড়ির আশেপাশে কিছু খেলাও খেলতে পারেন, তবে এক্ষেত্রে নিয়মিত হাত ধুতে বা সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে ভুলবেন না।



কোভিড ১৯-এর সময় আপনার মানসিক সুস্থতার প্রতি যত্নশীল হোন



...কিন্তু অবসর বিনোদনের জন্য সময় হাতে রাখবেন

আমাদের পারিপার্শ্বিক জগৎ থেকে নিজেকে দূরে সরিয়ে নেওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি পারেনঃ

কালারিং করুন, আঁকা শিখুন বা
পেইন্ট ও করতে পারেন।



কিছু রান্নার অভ্যাস করতে পারেন, কিংবা
রান্নায় সহায়তাও করতে পারেন।



বাড়ির কাজকর্মে সাহায্য করতে পারেন
কিংবা কিছু গাছ বা শাকসব্জির চাষও
করতে পারেন।



কিছু কারুকাজ, যেমন বুনন বা সেলাই-এর
কাজও শিখতে পারেন। এমনকি আপনি
আপনার পরিবারের জন্য মাস্ক তৈরির কাজেও
সাহায্য করতে পারেন।



বই পড়তে পারেন।



ধর্মীয় কাজে অংশগ্রহণ করতে পারেন,
ধ্যান অভ্যাস করতে পারেন বা হালকা
ব্যায়াম শিখতে পারেন।



মজা করে খুশিতে থাকুন

সঙ্কট মোকাবিলায় কঠোর হওয়া উচিত, একথা মনে রেখেও খুশি থাকা এবং মজা করে জীবন কাটানো খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
আপনি পারেনঃ

অনলাইনে পরিবার কিংবা বন্ধুদের সঙ্গে
মজার খেলা খেলুন।



ঘরে আপনার প্রিয় গানের সঙ্গে
নাচতে পারেন।



টিভিতে কমেডি শো উপভোগ করতে
পারেন।



জোক (রসিকতাপূর্ণ বাক্যালাপ)
উপভোগ করতে পারেন।



পরিবারের সঙ্গে কথাবার্তায়
আপনার জীবনের মজার
মুহূর্তগুলি উপভোগ করতে পারেন।



মজার বা উপভোগ্য কিছু খাবার
রান্না করতে পারেন।



কাদা মাটি, পাতা, ডালপালার মতো প্রাকৃতিক কিছু জিনিস দিয়ে কিছু ক্রাফ্ট বানাতে পারেন।



কোভিড ১৯-এর সময় আপনার মানসিক সুস্থতার প্রতি যত্নশীল হোন



অন্যদের সাহায্য করুন

যখন সংকট দেখা দেয় তখন প্রায়ই লোকেরা একে অপরকে সাহায্য করার জন্য একত্রিত হয়। অন্যদের সাহায্য করার ক্ষেত্রে এই সামাজিকভাবে একত্রিত হওয়ার ব্যাপারটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ, মনে করুন আপনি পৃথক কিছু করলেন। আপনি পারেনঃ

বাড়িতে পরিবারের লোকজনকে সাহায্য করুন।



আপনার ভাই-বোনের সঙ্গে খেলুন।



প্রতিবেশীদের কেনাকাটায় বা চাষের কাজে সাহায্য করুন।



ভাবুন কীভাবে আপনি প্রতিবেশী সমাজকে সাহায্য করতে পারেন

স্থানীয় সংবাদপত্র পড়ে।



পরিবার এবং বন্ধুদের সঙ্গে কথাবার্তা বলুন।



পরিচিত হোয়াটসঅ্যাপ গ্রুপের পোস্টগুলি পড়ে।



আপনি যদি স্থানীয় কাউকে প্রত্যক্ষভাবে সমর্থন করেন, তা নিশ্চিত করুনঃ

করোনা ভাইরাসের কোনো লক্ষণ নেই।

অসুস্থ যে, কারোর সংস্পর্শে আসে নি।

স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে নিজেকে রক্ষা করুন - নিয়মিতভাবে আপনার হাত ধোবেন, যতটা সম্ভব নিজের মুখে হাত নিয়ে যাওয়া এড়ান, এবং প্রয়োজনে মাস্ক পরে নিন।

স্থানীয় এলাকা তথা আপনার দেশের প্রচলিত নিয়মগুলো সঠিকভাবে মেনে চলুন।

কোভিড ১৯-এর সময় আপনার মানসিক সুস্থতার প্রতি যত্নশীল হোন



সাহায্যের প্রয়োজন হলে

কোনো ব্যাপারে অনিশ্চিত বা উদ্ভিগ্ন থাকলে, মনে রাখবেন সাহায্য চাওয়াটাই সঠিক কাজ হবে (সাহায্য চাইতে ভুলবেন না) আপনি এদের সঙ্গে কথা বলতে পারেনঃ



আপনার অনুভূতি অপরকে বোঝানো কষ্টকর হতে পারে, কিন্তু যখন আমরা সেই অনুভূতি বা সমস্যাগুলোকে অপরকে না জানাই তখন আমাদের যেন দমবন্ধ হয়ে আসে, আমরা যেন বিচ্ছিন্ন তথা নিঃসঙ্গ হয়ে পড়ি।

আমাদের অনুভূতি তথা সমস্যাগুলি কথায় প্রকাশ পেলে সেগুলি বুঝতে সুবিধে হয়।

আমি যদি কথা বলতে না চাই, তাহলে কী হবে?

সমস্যাগুলি আমরা কীভাবে অনুভব করি, সে সম্বন্ধে লেখা, আমাদের কারো কারো ক্ষেত্রে বিষয়টিকে পরিষ্কারভাবে বুঝতে সাহায্য করে। এই ব্যাপারটির মাধ্যমে কখনও কখনও আমরা সহজেই আমাদের মনের উদ্বেগ কমাতে পারি।

আপনি লেখার চেষ্টা করতে পারেনঃ



→ কখনও কখনও আমাদের অনুভূতিগুলি কোনো অচেনা ব্যক্তির সম্বন্ধে আলোচনা করা সহজ হয়ে ওঠে। আপনি আপনার দেশের সহায়ক ওয়েবসাইট ও হেল্পলাইন সম্বন্ধে বিশদ তথ্য এখানে পেয়ে যেতে পারেনঃ www.childhelplineinternational.org