

মানসিক চাপ শনাক্ত ও তা নিয়ন্ত্রণ করা

RECOGNISING AND MANAGING STRESS

Bengali

মানসিক চাপ শনাক্ত ও তা নিয়ন্ত্রণ করা

WayAhead
Mental Health Information Service
Level 5, 80 William St
Woolloomooloo NSW 2011

1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au

তথ্যপত্রটি লিখেছেন



তথ্যপত্রটি অনুবাদ করেছেন



Health
South Eastern Sydney
Local Health District

বিষয়বস্তু

প্রশ্নাবলী

মানসিক চাপ কী?

এর লক্ষণগুলো কী কী?

কীভাবে আমি আমার মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ
করব?

কীভাবে আমি আরাম করতে পারি?

সাহায্যের জন্য আমি কোথায়
যাব?

WayAhead মেন্টাল হেলথ ইনফরমেশন
লাইন

আপনার স্থানীয় ডাক্তার (জিপি) এর সাথে
যোগাযোগ করুন

**"বিশ্রাম নিন; যে
জমিতে আবাদ
বন্ধ রাখা হয়েছে,
তা ফলন দেয়
অনেক।"**

অভিড

মানসিক চাপ কী?

মানসিক চাপ জীবনের একটি স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া। মানসিক চাপ পুরোটাই খারাপ নয়। এটি আমাদেরকে সমস্যা আর চ্যালেঞ্জ মোকাবেলার জন্য প্রস্তুত করে। তবে খুব বেশি মানসিক চাপ আমাদের স্বাস্থ্য এবং ভাল থাকাকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে।

মানসিক চাপ শনাক্ত করা

মানসিক চাপ দীর্ঘ সময় ধরে তৈরি হয়। এটি এক দিনেই ঘটে না। এই প্রক্রিয়া চলাকালীন সময়ে আমরা হয়ত মানসিক চাপ তৈরি হওয়ার লক্ষণগুলো দেখতে পারব। আমরা যদি এই লক্ষণগুলো বুঝতে না পারি, তাহলে আমরা নিজেদেরকে আরও বেশি বেশি অর্জনের জন্য কাজের ভেতর ঠেলে দেব। এর ফলে আরও বেশি চাপের সৃষ্টি হবে। মানসিক চাপের কিছু কিছু লক্ষণ হতে পারেঃ

- সম্পর্কে টানাপোড়েন
- মাথা ব্যথা
- ঘুমে সমস্যা
- হৃদস্পন্দন বেড়ে যাওয়া
- ক্ষুধা বদলে যাওয়া
- নেতিবাচক চিন্তাভাবনা/দুশ্চিন্তা
- অ্যালকোহল পান কিংবা ধূমপান বেড়ে যাওয়া

উপরোক্ত লক্ষণগুলোই সব নয়। আপনার যদি কোনো দুশ্চিন্তা থাকে তাহলে আপনার উচিত সাহায্য চাওয়া।

মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করা

ঠিকভাবে খাওয়া দাওয়া করুন

আমরা যখন মানসিক চাপের মধ্যে থাকি, তখন আমাদের শরীর প্রচুর পরিমাণ খনিজ এবং ভিটামিন ব্যবহার করে। এর ফলে আমরা ক্লান্ত বোধ এবং সহজ কাজ করতে সমস্যায় পড়তে পারি। এরকম বোধ করলে আপনার জন্য হবে খুব ভাল কাজ হবে আপনার স্থানীয় ডাক্তারের সাথে দেখা করা। খাদ্যাভাসের উন্নতি আপনাকে আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটানো এবং মানসিক চাপের মাত্রা কমিয়ে আনতে সাহায্য করবে।

ব্যায়াম

আমরা যখন ব্যায়াম করি তখন আমাদের শরীর থেকে চাপ দূর হয়ে যায়। যেকোনো ধরণের ব্যায়ামই ভালো – যেমন হাঁটা, সাঁতার কাটা, হালকা দৌড়ানো কিংবা বাগান করা। ব্যায়াম করাকে উপভোগ করতে হবে – বিশেষ করে যদি তা বন্ধ-বান্ধবদের সাথে করা হয়। নিয়মিত ব্যায়াম করা গুরুত্বপূর্ণ।

বিশ্রাম নেওয়া

বিশ্রাম নেওয়া মানে হল যখন আমরা উদ্বেগ ও উৎকর্ষা থেকে মুক্ত হই। অনেকভাবে এটি করা যেতে পারে। যেটি আপনার জন্য যুতসই সেটিই আপনার করা উচিত। বিশ্রাম নেয়ার একটি উপায় হল এমনটা ভাবা যে দুচ্চিত্তাগুলো আপনার শরীর থেকে উধাও হয়ে যাচ্ছে এমন কল্পনা করা। এ ধরণের বিশ্রাম সবার জন্য উপযুক্ত না, সুতরাং কোন্টি আপনার জন্য ভাল কাজ করে সেটা খুঁজে বের করার চেষ্টা করুন।

আমরা বিশ্রাম নিতে পারি গান শুনে, পোষা প্রাণীর সাথে খেলা করে, একটু ঘুমিয়ে নিয়ে কিংবা বই পড়ে। ধ্যান আপনাকে মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণের জন্য প্রস্তুত করবে। এটি আপনাকে আপনার শরীরকে চাঙ্গা করতেও সাহায্য করবে।

‘বাস্তবমুখী চিন্তা’ করুন

আমাদের চিন্তা করার পদ্ধতি আমাদের অনুভূতিকে প্রভাবিত করতে পারে। কখনও কখনও আমাদের কোন কিছু সম্পর্কে খুবই গভীর বিশ্বাস কিংবা ধারণা জন্মাতে পারে। এর ফলে অত্যন্ত তীব্র মানসিক চাপের সৃষ্টি হতে পারে। তবে এই চিন্তা ভাবনাগুলো কিছু কিছু সবসময় সঠিক নাও হতে পারে। এজন্য এই চিন্তা ভাবনাগুলো কতটুকু সত্য তা খুঁজে বের করা জরুরি।

আপনার চিন্তা-ভাবনাগুলো কতটুকু বাস্তবমুখী নিচের পদ্ধতিতে সেটি বুঝতে চেষ্টা করুনঃ

- ভেবে দেখুন কোন্ ব্যাপারটি আপনাকে এভাবে চিন্তা করতে বাধ্য করছে – কখনও কখনও এটা বুঝা কঠিন হয়ে পড়ে যে কেন আমরা সবসময় চাপের মধ্যে থাকি। আমরা যখন সময় নিয়ে এটা ভাবি, তখন বুঝতে পারি এই ভয়গুলো কেবল আমাদের মনের ভিতরেই। আমরা হয়ত বুঝতে পারব ওগুলো আসলেই সত্যি কোনো ভয় না।
- নিজেকে প্রশ্ন করুন, এমনটি ঘটান কতটুকু সম্ভাবনা আছে— আমরা যদি আমাদের অনুভূতিগুলো থেকে একটু সরে আসি তাহলে হয়ত দেখব যে আমাদের ভয়গুলো আসলে সত্যি হবার কোনো সম্ভাবনা নেই। এটা আমাদের মানসিক চাপের মাত্রা কমিয়ে আনবে।

- নিজেকে প্রশ্ন করুন, সবচেয়ে খারাপ কী হতে পারে – সবচেয়ে খারাপ পরিস্থিতির কথা চিন্তা করে কখনও কখনও আমরা মানসিক চাপ অনুভব করি। তবে যখন আমরা এটি চিন্তা করি, তখন হয়ত দেখি বাস্তব অবস্থাটা আসলেই অতটা খারাপ না।
- জীবনের 'বৃহত্তর চিত্রটির' দিকে তাকান – দেখুন কীভাবে জীবনের বৃহত্তর চিত্রটির সাথে একটি পরিণতি মিলে যাচ্ছে। এটা দেখার পর এ ব্যাপারে আপনি আশ্বস্ত বোধ করবেন।

সময় ও মানসিক চাপ

আমাদের এই ব্যস্ত পৃথিবীতে আমরা প্রায়শঃই অনেক লক্ষ্য নিয়ে অনেক কিছু করার চেষ্টা করি। কখনও কখনও তা আমাদের নিজেদের পছন্দ অনুযায়ী সময় ব্যয় করার ক্ষেত্রে সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে। এতে করে মানসিক চাপ দেখা দিতে পারে।

আমাদের সময়টাকে আরও ভালভাবে ব্যয় করার মাধ্যমে আমরা নিজেদেরকে সাহায্য করতে পারি। দিনের শুরুতে কাজের তালিকা তৈরি করাটা একটা একটা ভাল উপায় হতে পারে। তালিকার কাজগুলো শেষ করার জন্য সময় দিন। বাস্তবমুখী হন, কারণ আমরা একটি নির্দিষ্ট সময়ে কেবল নির্দিষ্ট পরিমাণ কাজই করতে পারি। মানসিক চাপ কমিয়ে আনার ক্ষেত্রে কাজের অগ্রাধিকার নির্ধারণ করা এবং ব্যস্ততা কমিয়ে আনা খুবই জরুরী।

সত্যিকারের কি কোনো সমস্যা আছে যা আমাকে সমাধান করতে হবে?

প্রায় ক্ষেত্রেই আমরা আমাদের মানসিক চাপের একটি পরিষ্কার কারণ শনাক্ত করতে পারি, যেমন অর্থনৈতিক সমস্যা কিংবা সম্পর্কে টানা পোড়েন। যদি তাই হয়, তাহলে তা ধাপে ধাপে সমাধান করাটা সুবিধাজনক। সমস্যাটি কী তা লিখুন, এবং এরপর ভালো করে ভেবে এর সম্ভাব্য সমাধানের একটি তালিকা তৈরি করুন। উদ্ভাবনী হোন – সমাধানগুলো যদি কিছুটা অর্থহীন মনে হয়ও, তা নিয়ে খুব বেশি ভাববেন না। এরপর একটার পর একটা সমাধান পড়ে সেগুলোর ভালো ও মন্দ দিকগুলো লিখুন। এভাবে আপনি আপনার সমস্যার সবচেয়ে ভালো সমাধানটি খুঁজে পাবেন। সমাধানটি কাজে লাগান, এবং এরপর তা মূল্যায়ন করুন। যদি তা কাজ না করে তাহলে আপনার তালিকার পরবর্তী ভালো সমাধানটি চেষ্টা করুন।

কারও সাথে কথা বলুন

সাধারণত আমরা অন্যদের সাথে আমাদের অনুভূতিগুলো নিয়ে কথা বলে এবং সেগুলো ভাগাভাগি করে আমাদের সমস্যাগুলো কাটিয়ে উঠতে পারি। এটা হতে পারে আপনার সঙ্গী কিংবা সবচেয়ে ঘনিষ্ঠ বন্ধুর সাথে কথা বলার মতোই সহজ ব্যাপার। অন্যরা হয়তো কোনো কাউন্সেলর, মনোবিজ্ঞানী কিংবা মানসিক চিকিৎসকের সাথে নিয়মিত দেখা করে উপকার পাবেন।

সাহায্যের জন্য আমি কোথায় যাব?

The WayAhead Directory

একটি অনলাইন তথ্যভাণ্ডার যা নিউ সাউথ ওয়েলস এ মানসিক স্বাস্থ্যসম্পর্কিত সেবার একটি বিস্তারিত তালিকা প্রদান করে।

www.WayAhead.org.au

কয়েকটি ফোন লাইন

WayAhead মেন্টাল হেলথ
ইনফরমেশন লাইন

1300 794 991

আপনার স্থানীয় ডাক্তার (জিপি) এর
সাথে যোগাযোগ করুন

অস্ট্রেলিয়ান সাইকোলজিক্যাল
সোসাইটি

1800 333 497

অস্ট্রেলিয়ান কাউন্সেলিং এসোসিয়েশন

1300 784 333

বিয়ন্ড বু

1300 22 4636

দরকারি ওয়েবসাইট

beyondblue

www.beyondblue.org.au

অস্ট্রেলিয়ান কাউন্সেলিং এসোসিয়েশন

www.theaca.net.au

দ্য কাউন্সেলরস এন্ড

সাইকোথেরাপিস্টস এসোসিয়েশন অব
নিউ সাউথ ওয়েলস

www.capansw.org.au



অনুবাদ ও দোভাষী পরিষেবা
(TIS) 131 450

অনুগ্রহ করে টেলিফোন দোভাষী পরিষেবা (TIS) এর
মাধ্যমে মেন্টাল হেলথ ইনফরমেশন লাইনে কল করুন।
অস্ট্রেলিয়ার নাগরিক ও স্থায়ী বাসিন্দাদের জন্য ফ্রী।

দায়মুক্তি

এই তথ্য শিক্ষামূলক উদ্দেশ্যে ব্যবহারের জন্য। যেহেতু রোশার কিংবা ওয়েবসাইট কোনোটিই রোগ নির্ণয় করতে পারে না, সে কারণে প্রয়োজন অনুযায়ী পেশাদারী পরামর্শ এবং/অথবা সহায়তা নেয়া গুরুত্বপূর্ণ।

মেটাল হেলথ এসোসিয়েশন নিউ সাউথ ওয়েলস এর প্রতি স্বীকৃতি উল্লেখপূর্বক এই তথ্য কপি করা যেতে পারে।

এখানে দেয়া তথ্য সম্পর্কে আপনার মতামত দিতে এসোসিয়েশন আপনাকে উৎসাহ জানায় এবং এ ব্যাপারে আপনার মন্তব্যকে স্বাগত জানায়।

এই তথ্যপত্রটি সর্বশেষ ২০১৬ সালে ডঃ সারাহ পেরিনি কর্তৃক পর্যালোচিত হয়েছিল।

**“এমন কিছু মানুষের সাথে আমার
দেখা হয়েছে যারা বুঝতে পারেন আমি
আসলে কী পরিস্থিতির মধ্যে
দিয়ে যাচ্ছিলাম।”**



