Camden and Islington NHS
NHS Foundation Trust

আতঙ্ক ও ভীতি

আপনার স্বয়ং সহায়তা নির্দেশিকা

Panic and Phobias
Your Self Help Guide - Bengali

সূচিপত্র

01 আতঙ্কের আক্রমণ কী?
03 ফোবিয়া বা ভীতি কী?
04 আতঙ্ককে চিনতে পারা
08 আতঙ্ককে বোঝা
10 আতঙ্কের আক্রমণগুলি কেন শুরু হয়?
12 ভীতিগুলি কেন তৈরি হয়?
13 আতঙ্কের আক্রমণগুলি কেন চলতে থাকে?
16 আতঙ্কের আক্রমণগুলি কি সত্যিই আমার ক্ষতি করতে পারে?
16 কোন কৌশলগুলি আমাকে আতঙ্কের আক্রমণ ও ভীতিগুলির মোকাবিলা করতে ও সেগুলিকে কমাতে সাহায্য করতে পারে?

25 ক্রমান্বিত অভ্যাস
30 সমস্যার সাথে মানিয়ে নেওয়া
31 ভাল থাকার পরিকল্পনা
35 অতিরিক্ত সহায়তা
36 অতিরিক্ত পাঠ
37 অতিরিক্ত সমর্থন
40 জরুরী অবস্থা
41 কৃতজ্ঞতা স্বীকার

আতঙ্কের আক্রমণ কী?

প্রত্যেকে জানে আতঙ্ক কী এবং মাঝেমধ্যে আতঙ্কগ্রস্ত হয়ে পড়া সাধারণ ঘটনা:

- আপনি মাঝরাতে পার্টি থেকে বাড়ি ফেরার সময়ে মনে করেন যে কেউ আপনাকে অনুসরণ করছে
- আপনি আবিষ্কার করেন যে আপনার ওয়ালেট চুরি হয়ে গিয়েছে
- আপনি একটি পরীক্ষায় বসছেন। আপনি প্রশ্নপত্রের দিকে তাকিয়ে উপলব্ধি করেন যে আপনি কোনো প্রশ্নের উত্তর জানেন না
- কেউ আপনার গাড়ির সামনে দৌড়ে আসে এবং আপনি তাকে প্রায় ধাক্কা মারেন

এই পরিস্থিতিগুলির যে কোনো একটিতে আতঙ্কের একটা অনুভূতি হওয়া স্বাভাবিক। এই অনুভূতি বোঝা যায় এবং দ্রুত চলে যাবে।

আতঙ্কের আক্রমণ অনেকটা ''সাধারণ'' আতঙ্কের মত কিন্তু অনেক দিক থেকে আলাদা:

- অনুভূতিগুলি 'আকস্মিক বিনা কারণে'' আসে এবং সাধারণত উপরে বর্ণিত আতঙ্কজনক পরিস্থিতির সাথে সম্পর্কিত হয়না
- অনুভূতিগুলি অনেক বেশি শক্তিশালী।

অনুভূতিগুলি অপ্রত্যাশিত ও **শক্তিশালী** হওয়ায় এগুলি অত্যন্ত ভীতিকর অনুভব হতে পারে।

আতঙ্কের আক্রমণ মানুষকে বিভিন্ন উপায়ে প্রভাবিত করে কিন্তু সাধারণত একটা ভীতিকর অনুভূতি থাকে যে মারাত্মক কিছু একটা ঘটতে চলেছে।

সত্য হল এই যে মারাত্মক কিছুই ঘটবে না, কারণ আতঙ্কের আক্রমণ বিপজ্জনক নয়।

প্রচুর মানুষের আতঙ্কের আক্রমণ হয়, যদিও এগুলি মানুষকে বিভিন্ন উপায়ে প্রভাবিত করতে পারে। কিছু মানুষের মাত্র একটি হয়, অন্যদের অনেক বছর ধরে এটা হতে পারে। কিছু মানুষের এটা প্রতিদিন হয়, কিছু মানুষের এটা কিছু সময়ে মাত্র একবার হয়। আপনি যদি আপনার সমস্ত বন্ধুকে জিজ্ঞাসা করেন যে তাদের কখনো আতঙ্কের আক্রমণ হয়েছিল কিনা তাহলে এই সম্ভাবনা অত্যন্ত বেশি যে কমপক্ষে একজন বা দুজনের একই অভিজ্ঞতা হয়ে থাকবে। এগুলি খুব সাধারণ এবং গুরুতর মানসিক বা শারীরিক অসুস্থতার লক্ষণ **নয়**।

কিছু অ-গুরুতর শারীরিক অবস্থার কারণে আতঙ্কের আক্রমণের মত উপসর্গগুলি হতে পারে।

উদাহরণ:

- বিশেষ কিছু ওষুধ একসাথে নিলে
- থাইরয়েডের সমস্যা
- অত্যন্ত বেশি ক্যাফেইন পান করা
- গর্ভাবস্থা
- রক্তে কম শর্করা

এই পুস্তিকাটি পড়ার পরে আপনি যদি উদ্বিগ্ন হন যে আপনার সমস্যার কোনো শারীরিক কারণ থাকতে পারে এবং আপনি এখনো জিপিকে দিয়ে পরীক্ষা না করিয়ে থাকেন তাহলে একটা অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়া ভাল ধারণা হতে পারে।

কখনো কখনো একটি বিশেষ পরিস্থিতি বা বিশেষ বস্তুর প্রতিক্রিয়ায় নিয়মিতরূপে আতঙ্ক হয়। এটা প্রায় ক্ষেত্রেই ফোবিয়া বা ভীতি নামে পরিচিত।

ফোবিয়া বা ভীতি কী?

ভীতি হল একটি বস্তু বা পরিস্থিতির প্রতি তীব্র ভয়, যা প্রকৃতপক্ষে বিপজ্জনক নয়। তবে এই ভয়গুলির কারণে প্রচুর কষ্ট হতে পারে এবং এটা একজন মানুষের জীবনকে চরমভাবে সীমিত করে দিতে পারে। ভীতিযুক্ত একজন মানুষ তার ভয়ের কারণগুলিকে এড়ানোর জন্য অনেক দূর যেতে পারেন। যেমন, দাঁতের চিকিৎসার ভীতিযুক্ত একজন ডেন্টিস্টের কাছে যাওয়া পুরোপুরি এড়িয়ে চলতে পারেন, এমনকি এর ফলে তিনি চরম যন্ত্রণায় থাকলে তবুও।

ভীতির প্রকারভেদ

- **একটি নির্দিষ্ট বস্তু বা পরিস্থিতির ভীতি ও তাকে এড়িয়ে চলা** একজন ব্যক্তির প্রায় যে কোনো বস্তু বা পরিস্থিতির প্রতি ভীতি তৈরি হতে পারে। সাধারণত ভীতিগুলির সাথে যে বস্তুগুলি সংশ্লিষ্ট থাকে, তার মধ্যে আছে পশু বা পোকার ভয় (যেমন পাখি, কুকুর, ইঁদুর, মৌমাছি বা মাকড়সা)। বিশেষ পরিস্থিতির মধ্যে আছে গাড়ি চালানো, বিমান ওড়ানো, উচ্চতা বা অন্ধকারে থাকার ভয়। ভীতিগুলি সামাজিক পরিস্থিতির বিষয়েও তৈরি হতে পারে, যেমন জনসমক্ষে বক্তব্য রাখা বা সামাজিক অনুষ্ঠান, যেমন পার্টি। সামাজিক পরিস্থিতিগুলিতে চরম উদ্বেগ ''সামাজিক ভীতি'' নামে পরিচিত।

- **যে সমস্ত স্থান বা পরিস্থিতি থেকে পালানো কঠিন, সেগুলিকে এড়িয়ে চলা** মানুষ যেখানে ফাঁদে পড়েছেন বলে মনে করেন, যেমন ব্যস্ত সুপারমার্কেট, ভিড়ে ঠাসা বাস বা ট্রেন, যানজট, বা বাড়ির বাইরে ও বাড়ি থেকে দূরে থাকা, সেখানে উদ্বেগ ও আতঙ্ক তৈরি হতে পারে। এই উদ্বেগের কারণে ব্যক্তিটি সেই পরিস্থিতিগুলিকে এড়িয়ে যেতে পারেন, যার পরিণামে ভীতি তৈরি হয়। যে পরিস্থিতি থেকে পালানো কঠিন, সেগুলির ভীতিকে ''অ্যাগোরাফোবিয়া'' বলা হয়।

এই পুস্তিকার লক্ষ্য হল আপনাকে নিম্নলিখিতগুলি করতে সাহায্য করার মাধ্যমে আপনার আতঙ্কের আক্রমণ ও ভীতিগুলিকে কমানো:

- চিনতে পারা যে আপনার আতঙ্কের আক্রমণ হচ্ছে কিনা
- আতঙ্ককে বোঝা, সেটা কেন হয় এবং কেন চলতে থাকা সেটা বোঝা
- স্বীকার করা যে আতঙ্ক আপনার ক্ষতি করতে পারে না
- আতঙ্ক কমানোর কৌশলগুলি শেখা।

আতঙ্ককে চিনতে পারা

আমি কীভাবে জানব যে আমার আতঙ্কের আক্রমণ হচ্ছে?

এটা দৃষ্টিগোচর মনে হতে পারে কিন্তু তা নয়। কখনো কখনো আতঙ্ক এত মারাত্মক মনে হয় এবং “আকস্মিক বিনা কারণে” আসে যে লোকেরা এটা বিশ্বাস করতেই পারেন না যে এটা একটা আতঙ্কের আক্রমণ মাত্র, এবং মনে করেন যে নিশ্চয় আরো গুরুতর কিছু হয়েছে। আতঙ্কের আক্রমণের অনুভূতি এত অস্বাভাবিক হতে পারে যে আপনি এটা উপলব্ধিও না করতে পারেন যে বাস্তবে কী ঘটছে।

আতঙ্কের আক্রমণকে জয় করার জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ প্রথম পদক্ষেপগুলির মধ্যে অন্যতম হল এটা চিনতে পারা যে আপনার উপসর্গগুলি আতঙ্কের আক্রমণের কারণে হয়েছে কিনা।

আতঙ্ক আপনার শরীর, মনকে ও আপনার আচরণের ধরনকে প্রভাবিত করে। লোকেরা আতঙ্কের আক্রমণের সময়ে সবচেয়ে সাধারণত যে উপসর্গগুলি অনুভব করেন তা নীচে দেওয়া হল। কিছু মানুষ এই সমস্ত উপসর্গ অনুভব করতে পারেন, আবার অন্যরা মাত্র কয়েকটি অনুভব করতে পারেন।

সারসংক্ষেপ

আতঙ্কের আক্রমণ ও ভীতিগুলি খুব সাধারণ ও চিকিৎসাযোগ্য। এগুলি বিপজ্জনক নয় এবং গুরুতর মানসিক বা শারীরিক অসুস্থতার লক্ষণ নয়।

আপনার শরীর (যেগুলি প্রযোজ্য অনুগ্রহ করে সেগুলিতে টিক দিন)

☐বুক ধড়ফড় করা, দ্রুত স্পন্দিত হওয়া, বা একটি হৃদস্পন্দন এড়িয়ে যাওয়া

- হৃদযন্ত্র বন্ধ হয়ে যায় বলে মনে হয়, তারপরে একটা বড় শব্দ হয়, বুকে যন্ত্রণা
- আপনার শ্বাসগ্রহণের পরিবর্তন, হাঁ করে শ্বাস নেওয়া, দ্রুত শ্বাস নেওয়া বা নিঃশ্বাসের অভাব
- মাথার মধ্যে দপদপ করা
- হাতের আঙ্গুল, পায়ের পাতা বা ঠোঁটে অসাড়তা বা সূচ ফোটার অনুভূতি
- ঢোঁক গিলতে না পারার অনুভূতি, অসুস্থ বোধ করা
- আপনি জ্ঞান হারাবেন এমন অনুভূতি, পা টলমল করা।

অন্য যে কোনো উপসর্গগুলি লিখুন:

আপনার মন (যে চিন্তা বা অনুভূতিগুলি প্রযোজ্য অনুগ্রহ করে সেটিতে টিক দিন)

☐তীব্র আতঙ্কের অনুভূতি

- অবাস্তব বোধ করা, যেন আপনি বাস্তবে সেখানে নেই
- আগে যে পরিস্থিতিগুলিতে আপনার আতঙ্কের আক্রমণ হয়েছিল আপনি সেখানে উদ্বিগ্ন বোধ করেন
- **ভীতিকর চিন্তা** (যেগুলি প্রযোজ্য অনুগ্রহ করে সেগুলিতে টিক দিন)

☐‘‘দম বন্ধ হয়ে যাওয়া’’

☐‘‘আমার হার্ট অ্যাটাক হতে চলেছে’’

☐‘‘আমি পড়ে যাব বা জ্ঞান হারাব’’

☐‘‘শ্বাস নিতে পারছি না’’

☐‘‘পাগল হয়ে যাচ্ছি’’

□‘‘অসুস্থ হয়ে পড়ব’’
□‘‘নিয়ন্ত্রণ হারাচ্ছি’’
□‘‘আমি নিজেকে পুরো বোকা বানাতে চলেছি’’
□‘‘আমাকে এখান থেকে বেরিয়ে যেতে হবে’’

অন্য যে কোনো ভীতিকর চিন্তা বা অনুভূতিগুলি লিখুন

মনে রাখবেন - আতঙ্কের আক্রমণের সময়ে এগুলি বাস্তবে কখনো হয় না, কিন্তু লোকে কখনও কখনও মনে করে যে এগুলি ঘটবে।

আপনি কী করেন/আপনার আচরণ (এগুলির মধ্যে যেগুলি প্রযোজ্য অনুগ্রহ করে সেগুলিতে টিক দিন)

□যে পরিস্থিতিগুলি আতঙ্ক ঘটিয়েছিল অথবা যেগুলি আতঙ্ক ঘটাতে পারে বলে আপনি মনে করেন, আপনি সেগুলিকে এড়িয়ে চলেন, যেমন কেনাকাটা করতে যাওয়া

□আতঙ্কিত হওয়ার সময়ে আপনি যত শীঘ্র সম্ভব পালান, যেমন যত দ্রুত সম্ভব বেরিয়ে আসার জন্য সুপারমার্কেটের পাশ দিয়ে দৌড়ে চলে যাওয়া

□আপনি যা ঘটবে বলে মনে করেন সেটাকে প্রতিরোধ করেন, এমন কিছু করেন যা আপনাকে নিরাপত্তা দেয়, যেমন আপনি যদি মনে করেন যে আপনার শ্বাস রোধ হচ্ছে তাহলে আপনি হাঁ করে শ্বাস নেন, আপনি যদি মনে করেন যে আপনি জ্ঞান হারাতে চলেছেন তাহলে আপনি বসে পড়েন, আপনার যদি মনে হয় যে হার্ট অ্যাটাক হবে তাহলে আপনি শুয়ে পড়েন অথবা আপনার শরীরে কোনো সমস্যা আছে কিনা তা পরীক্ষা করেন।

- সাহায্য চাওয়া - একটি অধ্যয়নে দেখা গিয়েছে যে প্রথম আতঙ্কের আক্রমণ হয়েছে এমন মানুষদের প্রতি চারজনের মধ্যে একজন অ্যাম্বুলেন্স ডেকেছিলেন বা দুর্ঘটনা ও জরুরী অবস্থার চিকিৎসা বিভাগে গিয়েছিলেন, তারা এত নিশ্চিত ছিলেন যে তাদের বিপজ্জনক কিছু একটা ঘটতে চলেছে। আপনিও সম্ভবত এটা করেছেন বা হয়ত জিপিকে ডেকেছিলেন?

- মানিয়ে নেওয়া - লোকেরা প্রায় ক্ষেত্রেই এমন কিছু করে আতঙ্কের আক্রমণের মোকাবিলা করতে চেষ্টা করেন যেটা সহায়ক হয় বলে দেখেছেন কিংবা সহায়ক হয় বলে শুনেছেন, যেমন শরীরকে শিথিল করা বা নিজের মনকে বিক্ষিপ্ত করতে চেষ্টা করা।

আতঙ্কের আক্রমণের ফলস্বরূপ আপনি অন্য যা কিছু করেন কিংবা করেন না সেগুলি লিখুন:

এই সবগুলি আতঙ্কের আক্রমণ থামাতে সাহায্য করতে পারে, যেটা আমরা পরে দেখব, তবে এগুলি সমস্যার অংশ হয়ে উঠতেও পারে।

আপনি যদি এই উপসর্গ, চিন্তা ও আচরণগুলির মধ্যে অনেকগুলিতে টিক দিয়ে থাকেন, তাহলে এই সম্ভাবনা আছে যে আপনি আতঙ্কের আক্রমণে ভুগছেন।

সারসংক্ষেপ

আতঙ্কের আক্রমণ হল ভয়ের একটা শক্তিশালী অনুভূতি যা আকস্মিক আসে। শারীরিক উপসর্গগুলির মধ্যে অন্যতম হল বুক ধড়ফড় করা, দ্রুত শ্বাস নেওয়া, কাঁপুনি, এবং পা টলমল করা। লোকেদের প্রায় ক্ষেত্রেই অনেক ভীতিকর চিন্তা হয় এবং তারা মনে করেন যে মারাত্মক কিছু একটা ঘটছে। তারা প্রায় ক্ষেত্রেই আতঙ্ককে এড়াতে বা সেখান থেকে পালাতে চেষ্টা করেন। তবে আতঙ্ক বিপজ্জনক কিংবা ক্ষতিকর নয়।

আতঙ্ককে বোঝা

এটা কেন হয় এবং কেন চলতে থাকে?

পূর্বে বর্ণিত আতঙ্কের সমস্ত উপসর্গগুলি ভয়ের একটি চরম রূপ ছাড়া কিছু নয়। ভয় হল ভীতিকর মনে হওয়া একটি পরিস্থিতির প্রতি আমাদের শরীরের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া। মৃদু উদ্বেগ (কোনো লক্ষ্য থাকলে এটা সহায়ক হতে পারে, যেমন পরীক্ষায় পাস করা) থেকে চরম আতঙ্ক পর্যন্ত বিভিন্ন ধরনের ভয় হতে পারে।

কিন্তু ভয় যদি এত অপ্রীতিকর অনুভূতি হয়, তাহলে এটা আছে কেন? একভাবে এটা খানিকটা যন্ত্রণার মত। আপনার যদি গোড়ালি ভেঙ্গে যায়, তাহলে সেটা খুব যন্ত্রণাকর হয়, এটা আপনাকে ভাঙ্গা পায়ে না চলার জন্য সতর্কীকরণ হিসেবে কাজ করে। আপনি যদি রাতে নীচের তলায় একটা শব্দ শুনতে পান তাহলে আপনি আতঙ্কিত বোধ করতে পারেন, এটা একটা সতর্কীকরণ হতে পারে যে আপনাকে একটা বিপজ্জনক পরিস্থিতির মোকাবিলা করতে হতে পারে।

ভয় খুব উপযোগী। এটা আপনার শরীরকে ক্রিয়ার জন্য প্রস্তুত করে। এটাকে ''লড়াই বা পলায়ন'' প্রতিক্রিয়া বলা হয়। আপনি যখন ভয় পান তখন আপনার শরীর সেই পরিস্থিতির সাথে লড়াই করা বা পালানোর জন্য প্রস্তুত হয় যেটিকে শরীর হুমকি হিসেবে বিবেচনা করে, অথবা হুমকিটা পুরো চলে না যাওয়া পর্যন্ত নিশ্চল থেকে অপেক্ষা করে।

নীচের তলায় শব্দের উদাহরণটা দেখা যাক। ধরা যাক আপনার ভয় অনুযায়ী, এটা একজন ডাকাত ছিল। আপনি পুরো নিশ্চল অবস্থায় থাকতে চাইতে পারেন, যাতে ডাকাত আপনাকে আক্রমণ না করে। আপনি নীচে গিয়ে তাকে চ্যালেঞ্জ জানাতেও চাইতে পারেন অথবা সে আপনার পিছনে তাড়া করলে আপনি দৌড়ে পালাতেও চাইতে পারেন। আপনার ভয়ের প্রতিক্রিয়া আপনাকে এগুলির ক্ষেত্রে সাহায্য করবে।

আপনি আতঙ্কিত হলে আরো দ্রুত শ্বাস নেন, যাতে আপনার পেশীগুলিতে প্রচুর পরিমাণ অক্সিজেন পেতে পারেন। আপনার শরীর জুড়ে আরো দ্রুত রক্ত পাম্প করার জন্য হৃদপিন্ড আরো দ্রুত স্পন্দিত হয়। আপনার পরিপাকতন্ত্র

বন্ধ হয়ে যায় যাতে আপনার শরীর আরো তাৎক্ষণিক হুমকির উপরে মনঃসংযোগ করতে পারে। আপনার শরীর যে পরিস্থিতিগুলিতে হুমকিগ্রস্ত হয়ে পড়ে তার প্রতি এটা হল আপনার শরীরের স্বাভাবিক সুস্থ প্রতিক্রিয়া। এটা হল আপনার শরীরের অ্যালার্ম সিস্টেম।

আতঙ্কের আক্রমণের ক্ষেত্রে সমস্যা হল এই যে, এগুলি সাধারণত তখন ঘটে, যখন বাস্তবে আদৌ কোনো শারীরিক হুমকি থাকে না। আপনার শরীর এমন প্রতিক্রিয়া দেয় যেন আপনি এখনই আক্রান্ত হবেন, অথচ বাস্তবে এটা হয় না। অন্য কথায় বললে এটা একটা মিথ্যা অ্যালার্ম। এটা অনেকটা বিরক্তিকর ধোঁয়ার অ্যালার্মের মত, যা সমস্ত ভুল সময়েই বেজে ওঠে, কারণ এটা স্বল্প পরিমাণ ধোঁয়ার প্রতি সংবেদনশীল, অথবা বিড়ালের কারণে বেজে ওঠা ডাকাতির অ্যালার্মের মত। অথবা আরো বিরক্তিকর গাড়ির অ্যালার্মের মত, যা কোনো বিপদ না থাকা সত্ত্বেও বেজে ওঠে। আপনার শরীরের ''অ্যালার্ম'' সিস্টেমের ক্ষেত্রেও একই ঘটনা ঘটতে পারে। কখনো কখনো কোনো প্রকৃত বিপদ না থাকা সত্ত্বেও এটা বেজে উঠতে পারে।

সমস্যা হল এই যে আমাদের শরীরের ''অ্যালার্ম সিস্টেম'' অনেক বছর আগে পরিকল্পিত হয়েছিল, যখন মানুষকে বেঁচে থাকার জন্য অনেক বিপদের মোকাবিলা করতে হত।

আমাদের পূর্বপুরুষরা যে ধরনের জীবন বা মৃত্যুর ঝুঁকির মুখে পড়তেন, আজকাল আমরা খুব বিরল ক্ষেত্রেই সে ধরনের বিপদের সম্মুখীন হই। আমাদের হুমকিগুলি আলাদা, যা মূলত চাপের সাথে সম্পর্কিত। উদাহরণস্বরূপ, আর্থিক উদ্বেগ, অতিরিক্ত কাজ করা, বাড়ি পালটানো বা বিবাহবিচ্ছেদের মত ঘটনাগুলি চাপপূর্ণ হতে পারে এবং আমাদের উদ্বেগের মাত্রাকে এতটাই বাড়িয়ে দিতে পারে যে আমাদের ''অ্যালার্ম সিস্টেম'' চালু হয়ে যায়। এটা অনেকটা ''চাপ'' থার্মোমিটারের মত - যা একটি নির্দিষ্ট মাত্রায় পৌঁছলেই পরিণামস্বরূপ আতঙ্ক সৃষ্টি হয়। আতঙ্কের আক্রমণ অপ্রীতিকর হলেও বিপজ্জনক নয়, বরং উলটোটাই সত্য। আমাদের সুরক্ষা দেওয়ার জন্যই এই ব্যবস্থাটি পরিকল্পিত হয়েছে, আমাদের ক্ষতি করার জন্য নয়।

সারসংক্ষেপ

আতঙ্ক হল এক ধরনের ভয়। এটা হল আমাদের শরীরের অ্যালার্ম সিস্টেম যা হুমকির সঙ্কেত দেয়। এটা আমাদের শরীরকে বিপদের সাথে লড়া বা পালানোর জন্য প্রস্তুত করে। কিন্তু বাস্তবে কোনো শারীরিক বিপদ না থাকায় এটা হল একটা মিথ্যা অ্যালার্ম। আতঙ্কের আক্রমণ অপ্রীতিকর হলেও বিপজ্জনক নয়।

আতঙ্কের আক্রমণগুলি কেন শুরু হয়?

আতঙ্কের আক্রমণগুলি একাধিক কারণে শুরু হতে পারে।

চাপ

আগের উল্লেখমত, চাপপূর্ণ ঘটনাগুলির কারণে উদ্বেগ বেড়ে যেতে পারে, যার পরিণামে অ্যালার্ম সিস্টেম চালু হয়ে যেতে পারে। আপনি কি গত কয়েক বছরে আপনার জীবনে এমন কোনো চাপের ব্যাপারে অবগত আছেন? যেমন, কাজের চাপ বা বেকার থাকা, সম্পর্কজনিত সমস্যা, ভালবাসার মানুষকে হারানো, আর্থিক সমস্যা।

আপনি যে চাপগুলির ব্যাপারে অবগত আছেন, অনুগ্রহ করে সেগুলির তালিকা তৈরি করুন:

আপনি যদি মনে করেন যে আপনার জীবনে সাম্প্রতিককালে প্রচুর চাপ ছিল, তাহলে আমাদের পুস্তিকা ''চাপ ও উদ্বেগ, আপনার স্বয়ং সহায়তা নির্দেশিকা'' পড়া সহায়ক হতে পারে। পাব্লিক হেল্থ অ্যাডমিনিস্ট্রেশন অফিস থেকে 0203 317 3651 এ কপি পাওয়া যেতে পারে।

স্বাস্থ্য সংক্রান্ত উদ্বেগ

যখন কোনো ব্যক্তি তার স্বাস্থ্যের ব্যাপারে অতিরিক্ত উদ্বিগ্ন হয়ে পড়েন প্রায় ক্ষেত্রেই তখন আতঙ্কের আক্রমণগুলি শুরু হয়। এটা বিভিন্ন কারণে হতে পারে। কখনো কখনো পরিচিত বা ঘনিষ্ঠ কোনো মানুষের আকস্মিক মৃত্যুর কারণে আতঙ্কের আক্রমণগুলি ঘটতে পারে।

তারা এরপরে নিজের স্বাস্থ্যের ব্যাপারে অত্যন্ত উদ্বিগ্ন হয়ে ওঠেন এবং নিজেদের মধ্যেও একই অসুস্থতার লক্ষণগুলি দেখা দিচ্ছে কিনা তা সন্ধান করতে থাকেন। তারা প্রায় ক্ষেত্রেই চিকিৎসাগত ''ভুল''গুলির ব্যাপারে অবগত থাকেন, যেখানে গুরুতর অসুস্থতাকে ধরতে পারা যায়নি, এবং এই কারণে তারা উদ্বিগ্ন হয়ে পড়েন যে, কোনো একটা গুরুতর সমস্যা আছে। এর ফলে উদ্বেগ বেড়ে যায়। তখন তারা ভাবেন যে উদ্বেগের উপসর্গগুলি একটি গুরুতর অসুস্থতার প্রমাণ, যার পরিণামে আতঙ্ক তৈরি হয়।

আপনার আতঙ্কের আক্রমণগুলি যখন শুরু হয়েছিল তখনকার কথা ভাবুন। আপনি কি কাউকে জানেন যিনি হঠাৎ মারা গিয়েছিলেন, যেমন মস্তিষ্কের রক্তক্ষরণ বা হাঁপানি বা হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে?

স্বাস্থ্য সংক্রান্ত অন্যান্য কারণগুলি

কখনো কখনো অসুস্থতার সময়ে প্রথমবার আতঙ্কের আক্রমণগুলি ঘটে। যেমন কিছু ভাইরাসের কারণে মাথা ঘুরতে পারে। গর্ভাবস্থা বা রজঃনিবৃত্তির কারণে আমাদের শরীরের কাজ করার ধরনে পরিবর্তন আসতে পারে, যার ফলস্বরূপ আতঙ্কের প্রথম অভিজ্ঞতা হতে পারে। প্রচুর পরিমাণে ক্যাফেইন পান করা কিংবা রক্তে কম শর্করার কারণেও জ্ঞান হারানোর অনুভূতি হতে পারে। আপনি কি আপনার আতঙ্কের আক্রমণের জন্য কোনো ''স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত'' কারণ মনে করতে পারেন?

কঠিন আবেগ

যখন বর্তমান বা অতীতের কোনো অনুভূতিকে ''ঝেঁটিয়ে কার্পেটের তলায় লুকিয়ে রাখা হয়'' প্রায় ক্ষেত্রেই তখন আতঙ্কের আক্রমণ শুরু হয়। আপনার হয়ত সম্পর্কের ক্ষেত্রে সমস্যা আছে, কিংবা অতীতের এমন কিছু ঘটনা আছে যেটা আপনাকে মোকাবিলা করতে হবে?

আকস্মিক

কখনো কখনো আমরা জানতেই পারি না যে আতঙ্কের আক্রমণ কেন শুরু হয়। কিছু মানুষের ঘুমন্ত অবস্থায় প্রথম আতঙ্কের আক্রমণ হয়! এমন হতে পারে যে কিছু মানুষ বিশেষ পরিস্থিতিতে অতি-সংবেদনশীল গাড়ির অ্যালার্মের মত প্রতিক্রিয়া দেন। কোনো প্রকৃত বিপদ না থাকা সত্ত্বেও তাদের অ্যালার্ম ব্যবস্থা চালু হয়ে যায়।

আতঙ্কের আক্রমণ কেন শুরু হয় সেটা জানা তুলনামূলকভাবে কম জরুরী, সেটা কেন চলতেই থাকে এটা জানা বেশি জরুরী।

ভীতিগুলি কেন তৈরি হয়?

আমরা বড় হতে থাকার সময়ে আমাদের অভিজ্ঞতা থেকে ও অন্যদের থেকে শিখি যে কোনটা নিরাপদ আর কোনটা বিপজ্জনক। আমাদের মধ্যে অনেকেই বিশেষ ভয়গুলি শিখি, যেমন কুকুর বা উচ্চতার ভয়। আমরা হয়ত মা-বাবাকে ভয়ের সাথে প্রতিক্রিয়া দিতে দেখেছিলাম, কিংবা হয়ত আমাদের কোনো খারাপ অভিজ্ঞতা হয়েছিল, যেমন কুকুরে কামড়ানো বা যন্ত্রণাকর দাঁতের চিকিৎসা। এর পরিণামে ভীতি তৈরি হতে পারে।

যে সমস্ত মানুষ চাপ ও উদ্বেগের মোকাবিলা করার সহায়ক উপায়গুলি শেখার কোনো সুযোগ পাননি, তাদের মধ্যে ভীতিগুলি তৈরি হওয়ার সম্ভাবনা অধিক হতে পারে, তাই তারা কঠিন পরিস্থিতিগুলিকে এড়িয়ে চলতে পারেন। তবে আমরা কখনো কখনো মনে করতে পারি না যে ভীতিগুলি কীভাবে শুরু হয়েছিল। এটা তেমন জরুরী নয়, কারণ আমরা তবুও ভীতিগুলির নিরাময় করতে পারি, আতঙ্কের কারণগুলির প্রতি নজর দিয়ে আমরা যেভাবে আতঙ্ককে নিরাময় করি ঠিক সেভাবেই।

আতঙ্কের আক্রমণগুলি কেন চলতে থাকে?

আপনার মনে থাকবে যে, আতঙ্ক আপনার শরীর, চিন্তা ও আচরণকে প্রভাবিত করে। এই তিনটি একসাথে কাজ করে আতঙ্ককে চালিয়ে যায়।

শারীরিক

প্রথমত, শারীরিক উপসর্গগুলি সমস্যার অংশ হতে পারে। যাদের শ্বাসগ্রহণ উদ্বেগের কারণে প্রভাবিত হয়, তাদের ক্ষেত্রে হাইপারভেন্টিলেশন নামক একটি ঘটনা হতে পারে। এর অর্থ হল, তিনি অত্যধিক বায়ু গ্রহণ করছেন কিন্তু সেটা নিঃশ্বাসের সাথে ছেড়ে দিচ্ছেন না। এটা বিপজ্জনক নয়, কিন্তু এর ফলে মাথা ঘোরার মত অনুভূতি হতে পারে এবং প্রায় ক্ষেত্রে এটাকেই গুরুতর একটা সমস্যার প্রমাণ হিসেবে বিবেচনা করা হয়।

চিন্তা

দ্বিতীয়ত, শারীরিক উপসর্গ ও উদ্বেগজনক চিন্তাগুলি একটি দুষ্ট চক্র তৈরি করে যা আতঙ্কের আক্রমণগুলিকে বারবার ফিরিয়ে আনতে থাকে। এছাড়াও আপনার মনকে আপনার শরীরের উপরে নিবদ্ধ করলে, তার পরিণামে আপনি ছোট ছোট পরিবর্তনগুলি লক্ষ্য করতে থাকেন এবং সেগুলিকে হুমকি বলে মনে করেন।

শারীরিক উপসর্গগুলির প্রকৃত অর্থ যা, আতঙ্কের আক্রমণ হওয়া লোকেরা প্রায় ক্ষেত্রেই তার থেকে ভিন্ন কিছু ভেবে উদ্বিগ্ন হয়ে পড়েন। সবচেয়ে সাধারণতঃ যে অপব্যাখ্যাগুলি করা হয়, তার কিছু উদাহরণ উলটো পাতার টেবিলে দেখানো হয়েছে:

কি আপনি মনে করেন	কারণ এই ঘটছে	প্রচলিত ভয়
চোখ যান মজার ঝাপসা দৃষ্টি টানেল ভিশন অবাস্তব মনে	চোখ যাও যাও বিপদ যুদ্ধ ফোকাস করার চেষ্টা	মস্তিষ্কের রক্তক্ষরণ ক্ষিপ্ত যাওয়া
শ্বাস পরিবর্তন	শারীরিক আরো অক্সিজেন ইন বা যুদ্ধ পলান নিতে চেষ্টা	বিষম বা শ্বাসরোধী বায়ু শেষ
বুকে ব্যাথা	পেশী আঁট অনুষ্ঠিত যুদ্ধ করার জন্য প্রস্তুত	হৃদয়ভঙ্গ
হার্ট নিষ্পেষণ	রক্ত শরীরের মাধ্যমে বর্ধিত প্রবাহ	হৃদয়ভঙ্গ
মাথা নিষ্পেষণ মাথা ব্যাথা	শরীর দিয়ে রক্ত বর্ধিত চাপ অতিরিক্ত শক্তির জন্য স্রোত	Tumour রক্তস্রাব
আঙ্গুলের এবং ঠোঁট মধ্যে অবশতা বা রণন	রক্তের বাগানে পেশী	স্ট্রোক

লোকেরা প্রায় ক্ষেত্রেই এটা বিশ্বাস করাকে কঠিন বলে মনে করেন যে আমাদের চিন্তাগুলি ভয়ের মত এত দৃঢ় অনুভূতি তৈরি করতে পারে। তবে আমরা যদি কোনো কিছুকে 100% বিশ্বাস করি তাহলে আমরা ঠিক তেমনই অনুভব করি, যেন এটা সত্যিই ঘটছে।

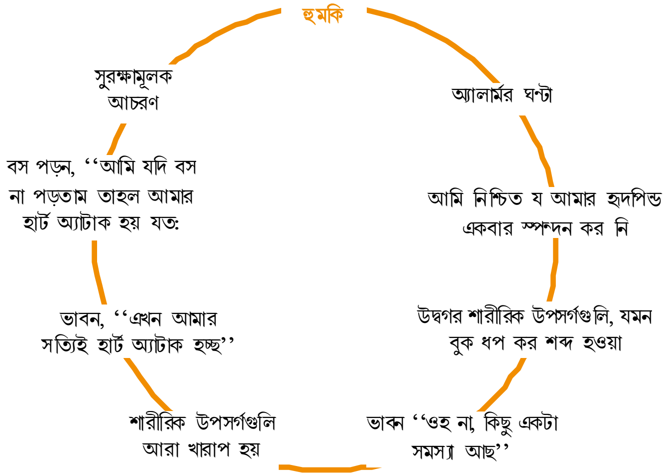
চিন্তাগুলি আরেকটি যে উপায়ে আতঙ্ককে প্রভাবিত করতে পারে, সেটা হল তারা আগে যে পরিস্থিতিগুলিতে আতঙ্কিত হয়ে পড়েছিলেন, সেই পরিস্থিতিগুলিতে তারা উদ্বেগ করতে শুরু করেন যে তারা আবারো আতঙ্কিত হয়ে পড়বেন। এটা দুর্ভাগ্যবশতঃ এটা ঘটার সম্ভাবনাকে আরো বাড়িয়ে দেয়।

আচরণ

তৃতীয়ত, একজন ব্যক্তি আতঙ্কের আক্রমণের সময়ে, আগে ও পরে কীভাবে আচরণ করেন, সেটাও এই ক্ষেত্রে একটি বড় ভূমিকা পালন করে যে আতঙ্কের আক্রমণগুলি চলতেই থাকবে কিনা। আগে বর্ণিত, এড়ানো, পালানো বা সুরক্ষামূলক আচরণের সবগুলিই দুষ্ট চক্রে অবদান যোগ করে।

আতঙ্কের দুষ্ট চক্র

এই শারীরিক উপসর্গ, চিন্তা ও আচরণগুলি একটি দুষ্ট চক্র তৈরি করে, যা আতঙ্কের আক্রমণগুলিকে পরবর্তীকালেও বারবার ঘটিয়ে চলে।



সারসংক্ষেপ

- ভয় হল আমাদের শরীরের হুমকির মোকাবিলা করার উপায় - যা আমাদের লড়াই বা পালানোর জন্য প্রস্তুত করে।
- আতঙ্কের আক্রমণ ও ভীতিগুলি একাধিক কারণে শুরু হতে পারে:
  - চাপ
  - স্বাস্থ্য সংক্রান্ত উদ্বেগ
  - একটি মৃদু অসুস্থতার সময়ে
  - কঠিন আবেগগুলির কারণে
  - ভীতিকর অভিজ্ঞতা
  - আকস্মিক বিনা কারণে।
- নিম্নলিখিতগুলি নিয়ে গঠিত দুষ্ট চক্রের কারণে এগুলি চলতেই থাকে:
  - শারীরিক উপসর্গ
  - চিন্তা
  - আচরণ
- আতঙ্কের আক্রমণগুলিকে এড়িয়ে, তা থেকে পালিয়ে বা সেগুলিকে প্রতিরোধ করে আপনি:
  - কখনই জানতে পারবেন না যে মারাত্মক কোনো ঘটনাই ঘটত না
  - ঐ পরিস্থিতিতে আবার ফেরত যেতে ভয় পাবেন, কারণ আপনি আরেকটা আক্রমণের ভয় পান
  - একা মোকাবিলা করার সামর্থ্যের ব্যাপারে আত্মবিশ্বাস হারাবেন।

আতঙ্কের আক্রমণগুলি কি সত্যিই আমার ক্ষতি করতে পারে?

আমরা আতঙ্কের দিকে তাকিয়ে, সেগুলিকে উপলব্ধি করে ও বুঝে অনেক সময় কাটিয়েছি, কারণ আতঙ্কের আক্রমণগুলি যে ক্ষতিকারক নয় এটা স্বীকার করার জন্য আপনার যে সমস্ত তথ্য প্রয়োজন এটা আপনাকে সেই সবই প্রদান করবে। আপনি যদি এটা করতে পারেন, তাহলে আপনি আতঙ্কের আক্রমণগুলিকে সমাপ্ত করতে সক্ষম হওয়ার লক্ষ্যে অনেকদূর এগিয়ে গিয়েছেন।

এখানে বসে আপনি কতটা মাত্রা পর্যন্ত বিশ্বাস করেন যে আপনার আতঙ্কের আক্রমণগুলির অর্থ মারাত্মক কিছু একটা ঘটতে চলেছে (0-100%), যেমন হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক, জ্ঞান হারানো, শ্বাস রোধ হওয়া, দম আটকে যাওয়া?

……………………%

পরের বার আপনার যখন আতঙ্কের আক্রমণ হবে, তখন আপনি কি রেটিং দিতে পারবেন যে আপনি এটা কতটা বিশ্বাস করেন যে মারাত্মক কিছু একটা ঘটতে চলেছে?

……………………%

কোন কৌশলগুলি আমাকে আতঙ্কের আক্রমণ ও ভীতিগুলির মোকাবিলা করতে ও সেগুলিকে কমাতে সাহায্য করতে পারে?

সুসংবাদ এই যে আতঙ্কের আক্রমণগুলিকে ভালভাবেই নিরাময় করা যায়। আপনি দেখতে পারেন যে আপনার আতঙ্কের আক্রমণগুলি ইতিমধ্যেই কমতে শুরু করেছে, কারণ আপনি এগুলিকে চিনতে ও বুঝতে শুরু করেছেন এবং স্বীকার করেছেন যে এগুলি ক্ষতিকারক নয়।

আমরা দেখেছি যে আতঙ্কের আক্রমণগুলি আপনার শরীর, মন ও আচরণকে প্রভাবিত করে। এইগুলির প্রতিটিকে মোকাবিলা করার চেষ্টা করা যুক্তিযুক্ত হয়। আপনি দেখতে পারেন যে কিছু কৌশল অন্যগুলির তুলনায় বেশি সহায়ক হয়।

সারসংক্ষেপ

আতঙ্কের আক্রমণগুলি ক্ষতিকারক নয়

প্রত্যেকে একই জিনিসকে সহায়ক মনে করেন না। এছাড়া আপনার যদি কিছু সময় যাবত আতঙ্কের আক্রমণ হয়ে থাকে, তাহলে এই কৌশলগুলির কার্যকর হতে কিছু সময় লাগতে পারে। তৎক্ষণাৎ অলৌকিক ঘটনার আশা করবেন না, তবে চেষ্টা চালিয়ে যান এবং তাহলে আপনি শীঘ্রই এর উপকারগুলি দেখতে পাবেন, যখন আপনি আপনার পক্ষে সেরা কার্যকর কৌশলগুলি খুঁজে পাবেন।

আপনার শরীর

আপনি উদ্বেগের শারীরিক উপসর্গগুলির ক্ষেত্রে সাহায্যের জন্য অন্ততঃ দুটি কাজ করতে পারেন:

1. **শরীরকে শিথিল করা**
2. **নিয়ন্ত্রিত শ্বাসগ্রহণ।**

এই কৌশলগুলি একাধিক কারণে সহায়ক হয়:

- আতঙ্কের আক্রমণগুলি প্রায় ক্ষেত্রেই চাপের সময়কালে শুরু হয়। এই কৌশলগুলি আপনাকে চাপপূর্ণ পরিস্থিতিকে আরো ভালভাবে সামলাতে এবং উদ্বেগের সর্বাঙ্গীণ মাত্রাকে কমাতে সাহায্য করতে পারে
- এগুলি উদ্বেগের উপসর্গগুলিকে কমিয়ে এবং হাইপারভেন্টিলেশন প্রতিরোধ করে, যে চক্রটির কারণে তীব্র আতঙ্ক সৃষ্টি হয় সেটিকে থামিয়ে ''উদ্বেগকে অঙ্কুরেই বিনষ্ট করতে পারে''
- আপনাকে ভয়ের পরিস্থিতিগুলিকে সামলাতে সাহায্য করার জন্য, এড়িয়ে চলার পরিমাণ কমানোর সময়ে এগুলিকে ব্যবহার করা যেতে পারে
- শিথিল থাকা এবং শান্তভাবে শ্বাস নেওয়া হল আতঙ্কের ঠিক বিপরীত।

শুরুতে নিয়মিতরূপে অভ্যাস করাই সেরা হয়, যখন আপনি উদ্বিগ্ন থাকেন না। এটাকে প্রশিক্ষণ নেওয়ার মত বিবেচনা করুন। আপনি প্রথমে কিছুক্ষণ প্রশিক্ষণ না নিয়ে কখনই ম্যারাথনে প্রবেশ করবেন না!

শিথিল করা

লোকেরা অনেক আলাদা উপায়ে শরীরকে শিথিল করেন। আপনার জীবনশৈলীর দিকে নজর দেওয়া সহায়ক হতে পারে। আপনি শরীরকে শিথিল করার জন্য কী করেন? আপনি শরীরকে শিথিল করার জন্য যা করেন বা করতে পারেন, এমন ছয়টি জিনিস লিখুন: যেমন সাঁতার কাটা, পড়া ও হাঁটা। শরীরকে শিথিল করার দৈনন্দিন উপায়গুলিকে সন্ধান করা ছাড়াও, কিছু বিশেষ শিথিলকরণ কৌশল আছে যেগুলি আতঙ্কের বিশেষ উপসর্গের ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারে।

আমরা ইতিমধ্যেই দেখেছি যে আতঙ্কিত হওয়ার সময়ে আপনার পেশীগুলি দৃঢ় হয়ে যায়। যখনই আপনি উদ্বিগ্ন বোধ করতে শুরু করবেন, নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনার উচিত পেশীগুলিকে শিথিল করতে চেষ্টা করা।

এইভাবে শিথিল করা, শিথিলকরণের দৈনন্দিন উপায়গুলির থেকে আলাদা হয়, যেমন পা তুলে বসে এক কাপ চা পান করা (যদিও এটাও একই রকম জরুরী!)। এটা একটা দক্ষতা, যা শিখতে ও অভ্যাস করতে হয়।

রিল্যাক্সেশন টেপ/সিডি এবং কিছু ক্লাসও আছে, যা সাহায্য করতে পারে। যোগব্যায়ামের ক্লাসগুলিও সাহায্য করতে পারে। আপনার জিপি আপনাকে একটি রিল্যাক্সেশন সিডি ধার দিতে সমর্থ হতে পারেন, তাই অনুগ্রহ করে তাকে জিজ্ঞাসা করুন।

রিল্যাক্সেশন সিডিগুলি আপনাকে আপনার শরীরের প্রধান পেশীর শ্রেণীগুলিকে ব্যায়াম করাতে, পেশীগুলিকে প্রথমে টানটান করে তারপরে শিথিল করতে শেখায়। সিডির সাথে নির্দেশ দেওয়া থাকবে এবং কিছু মানুষ সেগুলিকে অত্যন্ত সহায়ক বলে মনে করেন। শিথিলকরণের ব্যাপারে অতিরিক্ত বিবরণের জন্য অনুগ্রহ করে এই শ্রেণীর পুস্তিকা ''চাপ ও উদ্বেগ, আপনার স্বয়ং সহায়তা নির্দেশিকা'' দেখুন।

মনে রাখবেন - শরীরকে শিথিল করা আপনাকে আতঙ্কের উপসর্গগুলিকে কমাতে সাহায্য করতে পারে, কিন্তু এটা মারাত্মক কিছু ঘটাকে প্রতিরোধ করছে না - কারণ মারাত্মক কিছুই ঘটতে যাচ্ছে না, আপনি শিথিল করুন বা না করুন।

নিয়ন্ত্রিত শ্বাসগ্রহণ

আমরা আগেও দেখেছি যে, কোনো ব্যক্তি যখন আতঙ্কিত হয়ে পড়েন, তখন তিনি আরো দ্রুত শ্বাস নিতে শুরু করেন, যাতে পুরো শরীরে আরো দ্রুত অক্সিজেন পাম্প করা যায়। তবে অতি দ্রুত, গভীরভাবে বা অনিয়মিতরূপে শ্বাস নিলে তার পরিণামে আতঙ্কের আরো উপসর্গ তৈরি হতে পারে, যেমন জ্ঞান হারানো, সূচ ফোটা বা মাথা ঘোরার মত অনুভূতি। আতঙ্কের সময়ে যদি শ্বাস নেওয়াকে নিয়ন্ত্রণ করা যায়, তাহলে এই উপসর্গগুলিকে কমানো যেতে পারে এবং এইভাবে পূর্ববর্ণিত দুষ্ট চক্রকে ভেঙ্গে দেওয়া যায়। আপনাকে অবশ্যই আরো মন্থরভাবে শ্বাস নিতে হবে।

আপনি যদি অন্ততঃ তিন মিনিট ধরে শান্তভাবে ও ধীরে শ্বাস নেন, তাহলে অ্যালার্মের ঘন্টা বাজা থেমে যাওয়া উচিত। এটা শুনতে যতটা সহজ ততটা সহজ নয়। কখনো কখনো আতঙ্কের আক্রমণের মাঝে শ্বাসগ্রহণের উপরে মনোনিবেশ করা কঠিন হতে পারে। অতিরিক্ত শ্বাস নেওয়ার প্রভাবগুলির মধ্যে অন্যতম হল এই যে, আপনার মনে হয় যে আপনার আরো বাতাস প্রয়োজন, তাই কিছু করা কঠিন হয়ে যায়, যা আপনাকে অনুভব করায় যেন আপনি কম বাতাস পাচ্ছেন!

আবারো শুরুর দিকে, আপনি যখন আতঙ্কিত থাকেন না তখন অভ্যাস করুন। এই কৌশলটি কেবলমাত্র তখনই কাজ করবে যদি আপনি এটা অভ্যাস করেন এবং অন্ততঃ তিন মিনিট ধরে এটা ব্যবহার করা হয়। আতঙ্কের অত্যন্ত প্রাথমিক পর্যায়ে এটা অনেক ভাল কাজ করে। আপনি যত ঘন ঘন করতে পারবেন, নিম্নলিখিতগুলি অভ্যাস করবেন।

আপনার ফুসফুসে হাওয়া ভরুন। কল্পনা করুন যেন আপনি একটা বোতল ভরছেন, তাই এটা প্রথমে নীচ থেকে ভর্তি হয়। আপনার পেটও বাইরে বেরিয়ে আসা উচিত।

অগভীরভাবে বুক থেকে বা অত্যন্ত গভীরভাবে শ্বাস নেবেন না। আপনার শ্বাসগ্রহণকে সুন্দর, ধীর ও শান্ত রাখুন। মুখ দিয়ে নিঃশ্বাস ছাড়ুন এবং নাক দিয়ে শ্বাস নিন।

নিজের মনে এটা বলে, ধীরে ধীরে শ্বাস নিতে চেষ্টা করুন: 1টি হাতি, 2টি হাতি, 3টি হাতি, 4।

তারপরে ধীরে ধীরে ছয় গুনে শ্বাস ছেড়ে দিন: 4টি হাতি, 5টি হাতি, 6।

আপনি শান্ত বোধ না করা পর্যন্ত এটা চালিয়ে যান। কখনো কখনো একটা ঘড়ির সেকেন্ডের কাঁটার দিকে নজর দেওয়া শ্বাসগ্রহণকে মন্থর করতে সাহায্য করতে পারে।

মনে রাখবেন - আপনি যদি শ্বাসগ্রহণকে নিয়ন্ত্রণ নাও করেন, তাহলেও মারাত্মক কিছু ঘটবে না।

আপনার মন

আপনার মন যেভাবে আতঙ্কের আক্রমণকে ইন্ধন জোগায়, সেই ক্ষেত্রে সাহায্য করার জন্য আপনি অন্ততঃ চারটি কাজ করতে পারেন:

1. আপনার শরীরের উপরে মনোনিবেশ করা বন্ধ করা
2. নিজের মনকে ভীতিকর চিন্তাগুলির থেকে সরানো
3. আপনার ভীতিকর চিন্তাগুলিকে প্রশ্ন করা ও পরীক্ষা করা
4. অন্য কিছু আপনাকে উদ্বিগ্ন করে তুলছে কিনা, সেটা নির্ণয় করতে চেষ্টা করা।

মনোনিবেশ করা থামান

আপনি আপনার উপসর্গগুলির উপরে মনোনিবেশ করছেন কিনা কিংবা আপনার শরীরে কোনো সমস্যার সন্ধান করছেন কিনা, সেটা লক্ষ্য করতে চেষ্টা করুন।

এটা করার সত্যিই কোনো প্রয়োজন নেই এবং এটা সমস্যার আরো অবনতি ঘটায়। এই অভ্যাসকে থামাতে সাহায্য করার জন্য, পরের কৌশলটি ব্যবহার করা সহায়ক হতে পারে।

বিশেষত, আপনার ভিতরে কী হচ্ছে তার উপরে মনোনিবেশ করার পরিবর্তে বাইরের ঘটনার উপরে মনোনিবেশ করুন।

মনযোগ বিক্ষিপ্ত করা

এটা একটা খুব সহজ অথচ কার্যকর কৌশল। আবারো আপনাকে উপসর্গগুলি কমানোর জন্য অন্ততঃ তিন মিনিট ধরে নিজের মনকে বিক্ষিপ্ত করতে হবে। আপনি অনেক উপায়ে নিজের মনকে বিক্ষিপ্ত করতে পারেন। যেমন অন্য মানুষদের দিকে তাকান, এবং ভাবতে চেষ্টা করুন যে তারা কী কাজ করেন। আপনি বাড়ি ফেরার পথে কতগুলি লাল দরজা দেখতে পেলেন সেটা গুণুন। খুব মন দিয়ে কারো কথা শুনুন। আপনি নিজের মনে একটা প্রীতিকর বস্তু বা দৃশ্যের কথাও কল্পনা করতে চেষ্টা করুন, যেমন একটা ফুল বা আপনার প্রিয় গাড়ি। এর উপরে প্রকৃতই মনঃসংযোগ করুন। আপনি নিজের মনে একটা অঙ্ক করতে বা গান গাইতে চেষ্টা করতে পারেন। জরুরী বিষয় হল আপনার মনযোগকে শরীরের উপর থেকে সরিয়ে নিতে হবে এবং অন্য কিছুর উপরে নিবদ্ধ করতে হবে। আপনার জন্য যেটা সেরা কাজ করে, সেটা ব্যবহার করুন।

মনযোগ বিক্ষিপ্ত করা সত্যিই কার্যকর হয়। আপনি কখনো আতঙ্কের আক্রমণে মাঝে থাকার সময়ে হঠাৎ এমন কিছু ঘটেছিল কি যা আপনার মনযোগ আকর্ষণ করেছিল, যেমন ফোন বেজে ওঠা বা কোনো বাচ্চার পড়ে যাওয়া?

মনে রাখবেন - মনযোগ বিক্ষিপ্ত করা দুষ্ট চক্রকে ভেঙ্গে দেয়, তবে এটা মনে রাখা জরুরী যে মনযোগ বিক্ষিপ্ত করা মারাত্মক কিছু ঘটাকে প্রতিরোধ করছে না। প্রকৃতপক্ষে, মনযোগ বিক্ষিপ্ত করা কার্যকর হওয়ার ঘটনাই প্রমাণ করে যে মারাত্মক কিছুই ঘটতে যাচ্ছিল না। উদাহরণস্বরূপ, ফোন বেজে ওঠা কি সত্যিই হৃদরোগের আক্রমণকে আটকাতে পারে?

আপনার চিন্তাগুলিকে প্রশ্ন করুন

কখনো কখনো আপনার উদ্বেগজনক চিন্তাগুলির থেকে নিজের মনকে বিক্ষিপ্ত করার পরিবর্তে সেগুলিকে চ্যালেঞ্জ জানানো বেশি সহায়ক হয়। দীর্ঘমেয়াদে, আপনার উদ্বেগজনক চিন্তাগুলিকে চ্যালেঞ্জ জানানো সবচেয়ে বেশি সহায়ক হয়, যাতে আপনি আর সেগুলিকে বিশ্বাস না করেন।

চিন্তাকে চ্যালেঞ্জ জানানোর জন্য আপনাকে দুটি কাজ করতে হবে:

1. আপনার উদ্বেগজনক চিন্তা এবং সবচেয়ে খারাপ ভয়গুলি কী সেটা নির্ণয় করুন। প্রত্যেকের ক্ষেত্রে এগুলি আলাদা হয়, আপনি এখনো অবধি যে কাজ করেছেন তার থেকে আপনার ইতোমধ্যেই এই ব্যাপারে একটা ভাল ধারণা পাওয়া উচিত।

2. এই চিন্তাগুলিকে চ্যালেঞ্জ করতে শুরু করুন, এবং আরো বাস্তবসম্মত ও সহায়ক চিন্তাগুলি ভাবুন।

আপনি নিজের মনের চিন্তা ও ছবিগুলি সম্বন্ধে অবগত হয়ে যাওয়ার পরে, নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন:

- এগুলির সপক্ষে ও বিপক্ষে কী কী প্রমাণ আছে?
- আপনার মনে কতবার এই চিন্তাগুলি এসেছিল এবং আপনার সবচেয়ে খারাপ ভয়গুলি কতবার ঘটেছিল?
- আপনার অভিজ্ঞতাগুলি কি আতঙ্ক বা আরো গুরুতর কোনো ঘটনার সাথে উপযোগী? উদাহরণস্বরূপ, আতঙ্কের ব্যাপারে ভাবলে যদি আতঙ্কের আক্রমণ শুরু হয়, তাহলে এই সম্ভাবনা আছে কি যে এইভাবে স্ট্রোক বা হৃদরোগের আক্রমণ ঘটানো যেতে পারে?

আপনি যদি আরো বাস্তবসম্মত সহায়ক চিন্তাগুলি করতে পারেন, তাহলে সেগুলিকে লিখে আপনার কাছে রেখে দিন। আপনি যখন প্রকৃতপক্ষে আতঙ্কিত হয়ে পড়েন, তখন এই চিন্তাগুলি মাথায় আসা প্রায় ক্ষেত্রেই বেশি কঠিন হয়।

অবাস্তব ও অসহায়ক চিন্তাগুলির কিছু উদাহরণ এবং আরো বাস্তবসম্মত বিকল্পগুলির উদাহরণ উলটোদিকে দেওয়া হয়েছে।

অকেজো বা অবাস্তব চিন্তা	আরো বাস্তবসম্মত চিন্তা
আমি হার্ট অ্যাটাক হচ্ছে am	আমি এই আছে ছিল অনেক বোধ এবং am এখনও এখানে
আমি ভীরু যাচ্ছি	প্যানিক আক্রমণ হচ্ছে মানুষ অসম্ভাব্য ভীরু যাও. আমি আগে অঘোর নি
আমি ক্ষিপ্ত যাচ্ছি	অনুভূতি আমি সম্মুখীন হয় am প্যানিক - এ গিয়ে তারা ক্ষিপ্ত মত কিছুই
আমি নিজেকে বোকা বানানো হবে	আমি আগে এবং ত্রস্ত কেউ কখনও করেনি লক্ষ্য আছে. মানুষ ব্যস্ত তাদের নিজস্ব জিনিস সঙ্গে পেয়ে

চিন্তাগুলিকে এইভাবে চ্যালেঞ্জ জানানো প্রকৃতই উপযোগী হয়, তবে সম্ভবত সবচেয়ে ভাল উপায় হল আমাদের কাজের মাধ্যমে চিন্তাগুলিকে চ্যালেঞ্জ জানানো, যা পরের অধ্যায়ে আছে। আমরা কীভাবে আতঙ্ককে কমানোর জন্য আমাদের আচরণকে পরিবর্তন করতে পারি সেদিকে তাকানোর আগে, অন্য আরেকটা উপায়ের দিকে নজর দেওয়া উপযোগী হয়, যে আপনার মন কীভাবে আতঙ্কে অবদান যোগ করছে। অসহায়ক উদ্বেগজনক চিন্তাগুলির মাধ্যমে নয়, বরং এই কারণে যে আপনাকে বিব্রতকারী অন্য কিছু বিষয় থাকতে পারে, আগেও যেটা উল্লেখ করা হয়েছে।

মনে রাখবেন - কঠিন অনুভূতিগুলির মোকাবিলা না করার কারণেও আতঙ্ক তৈরি হতে পারে। এই রকম কিছু আপনাকে বিব্রত করছে কিনা সেটা নির্ণয় করাও সহায়ক হতে পারে। আপনার অতীতের এমন কোনো ঘটনা আছে কি, যার মীমাংসা করা হয়নি এবং সেটা আপনার মনকে তার শিকার বানাচ্ছে?

আপনার সম্পর্কের ক্ষেত্রে কোনো সমস্যা আছে কি? আপনি কি রাগী বা বিষণ্ণ বোধ করেন? কোনো ব্যক্তি বা বস্তু কি আপনাকে নিরাশ করে অথবা কোনো কিছু কি আপনাকে সমস্যা দিচ্ছে? আপনি যদি কোনো বন্ধু বা স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে কথা বলে (যেমন আপনার জিপি, নার্স, প্র্যাক্টিস কাউন্সেলর বা মনোবিদ) আবেগগত সমস্যাগুলিকে মুখোমুখি মোকাবিলা করেন তাহলে আতঙ্ক তৈরি হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে।

আচরণ

পরিশেষে, আপনি যা করেন তাকে চ্যালেঞ্জ জানানোই সম্ভবত আতঙ্ককে জয় করার সেরা উপায়। আমরা ইতোমধ্যেই এই ব্যাপারে কথা বলেছি যে এড়িয়ে যাওয়া, পালানো ও সুরক্ষামূলক আচরণগুলি কীভাবে আতঙ্ককে বজায় রাখে। তাই এটা যুক্তিযুক্ত হয় যে, আতঙ্ককে কমানোর জন্য আপনাকে এই আচরণগুলিকে কমাতে হবে।

সহজভাবে বললে, এখানে যা লেখা আছে নিজের কাছে সেটার সত্যতা প্রমাণ করার জন্য, আপনি যে পরিস্থিতিগুলিকে সবচেয়ে বেশি ভয় পান সেগুলিকে পরীক্ষা করতে হবে, আতঙ্কের আক্রমণগুলি আপনার ক্ষতি করতে পারে না।

এটা পরিকল্পিত উপায়ে সেরাভাবে করা যায়, সবগুলি একসাথে নয়। সম্ভবত একটা ছোট পরীক্ষা দিয়ে শুরু করাই সেরা হবে। শুধুমাত্র কিছু পড়ে বিশ্বাস করা কঠিন হয়, তাই আপনাকে অল্প অল্প করে বাস্তবে যা ঘটছে নিজের কাছে সেটাকে প্রমাণ করতে হবে।

এটা মনে রাখা জরুরী যে আপনি যাই করুন বা না করুন, আতঙ্কের আক্রমণ থেমে যাবে। অন্য যে কোনো অ্যালার্মের মতই।

প্রথমে নির্ণয় করুন যে আপনাকে কোন আচরণগুলির মোকাবিলা করতে হবে।

এড়িয়ে চলা

উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি একা থাকতে ভয় পান, বা সুপারমার্কেটে যেতে ভয় পান, তাহলে ধীরে ধীরে আরেকটু বেশি সময় একা কাটাতে চেষ্টা করুন অথবা একটা ছোট দোকানে যাওয়া শুরু করুন। আপনার ভয়ের ঘটনাটি সত্যিই কি বাস্তবে ঘটে? এখন আপনার কাছে কিছু প্রমাণ আছে যে আপনি পাগল হয়ে যাননি/ মারা যান নি/ জ্ঞান হারান নি। পরের ধাপ হল আরো ঘন ঘন আরেকটু বেশি সময় কাটানো। আপনি সম্ভবত শুরুতে উদ্বিগ্ন বোধ করবেন, কারণ আপনি বিশেষ পরিস্থিতিগুলিতে ভয় পেতে শিখেছেন, এবং আপনি হয়ত কিছু সময় যাবত এগুলিকে এড়িয়ে চলছিলেন।

ক্রমান্বিত অভ্যাস

ক্রমান্বিত অভ্যাস কী?

আমরা যখন মাকড়সা, মানুষের সাথে দেখা করা বা বাইরে যাওয়ার মত কোনো পরিস্থিতি বা বস্তুকে ভয় পাই, তখন আমরা প্রায় ক্ষেত্রেই এটাকে এড়াতে চেষ্টা করি। এড়িয়ে চললে উদ্বেগের উপশম হয় বটে, তবে অল্প সময়ের জন্য মাত্র। এড়ানোর পরিণামে প্রায় ক্ষেত্রেই দীর্ঘমেয়াদী সমস্যা দেখা দেয়, কারণ উদ্বেগ ও এড়িয়ে চলার একটি দুষ্ট চক্র তৈরি হয়। এই চক্রকে ভাঙ্গার জন্য ক্রমান্বিত অভ্যাস উপযোগী হয়। উদ্বেগ চলে না যাওয়া পর্যন্ত এটা আপনাকে ধীরে ধীরে, একবারে একটা করে ধাপে ভয়ের বস্তু বা পরিস্থিতির মোকাবিলা করতে শেখায়।

ক্রমান্বিত অভ্যাসের তিনটি প্রধান নীতি আছে:

1. এটা এমন কিছু দিয়ে ধীরে ধীরে শুরু হয়, যেটাকে আপনি সামলাতে পারবেন বলে মনে করেন
2. এটা দীর্ঘায়িত। এটা দিনে অন্ততঃ আধ ঘন্টা সময় স্থায়ী হতে হবে, যাতে আপনার উদ্বেগ চলে যায়
3. এটা দিনে অন্ততঃ একবার নিয়মিতরূপে করা হয়।

আমি কীভাবে ক্রমান্বিত অভ্যাস করব?

1. আপনি যে জিনিসগুলিকে এড়িয়ে চলেন, তার একটি তালিকা প্রস্তুত করুন। আপনি সেগুলিকে কেন এড়িয়ে যান তার কারণ বর্ণনা করতে চেষ্টা করুন। যেমন আপনি যদি মাকড়সাকে ভয় পান, তাহলে কোন আকারের মাকড়সা আপনাকে উদ্বিগ্ন করে তোলে? এটা আপনার কত কাছে আছে, আপনি কোথায় আছেন, আপনি অন্য কারো সাথে আছেন কিনা এগুলি কি কোনো পার্থক্য তৈরি করে? উদাহরণস্বরূপ, আপনি ছোট মাকড়সাকে ভয় নাও পেতে পারেন, কিন্তু আপনার সাথে একই ঘরে কোনো বড় মাকড়সা থাকলে সেটা সামলাতে পারেন না।

আপনার সাথে কেউ থাকলে, আপনি কম উদ্বিগ্ন হতে পারেন। আপনার ভয়কে বিশদে বর্ণনা করে, আপনি সেটিকে অতিক্রম করার জন্য পদক্ষেপগুলির একটি পরিকল্পনা তৈরি করতে পারেন। প্রতিটি ধাপ আগের ধাপের চেয়ে একটু বেশি কঠিন মনে হতে হবে। সবচেয়ে সহজটিকে দিয়ে শুরু করে, আপনি

কিছু ছোট, নিরাপদ, অর্জনসাধ্য ধাপের সাহায্যে এগোতে পারেন, এবং ধীরে ধীরে আপনার লক্ষ্যে পৌঁছতে পারেন। একে বলা হয় গ্রেডেড হায়ারার্কি, এর একটি উদাহরণ নীচে দেখা যেতে পারে।

জেন কীভাবে তার গাড়ি চালানোর ভয়কে জয় করেছিলেন, সেটা নীচে দেখুন। (রবার্ট ও এলিস হলেন যথাক্রমে তার স্বামী ও কন্যা)

লক্ষ্য: একা অথবা এলিসকে নিয়ে, অন্ততঃ আধ ঘন্টা গাড়ি চালাতে সমর্থ হওয়া।

ধাপ 1: চলার পথে গাড়িতে বসুন ধাপ 2: ইঞ্জিন চালু অবস্থায় গাড়িতে বসুন ধাপ 3. রবার্টকে গাড়িতে বসিয়ে গাড়ি চালিয়ে রাস্তায় যান এবং গাড়ি থামান ধাপ 4: রবার্টকে গাড়িতে বসিয়ে ব্লকের চারপাশে গাড়ি চালান ধাপ 5: একা গাড়ি চালিয়ে ব্লকের চারপাশে ঘুরুন ধাপ 6: রবার্টকে গাড়িতে বসিয়ে, গাড়ি চালিয়ে স্থানীয় দোকানে যান এবং ফিরে আসুন ধাপ 7: একা গাড়ি চালিয়ে স্থানীয় দোকানে যান এবং ফিরে আসুন ধাপ 8: রবার্টকে গাড়িতে বসিয়ে, গাড়ি চালিয়ে এলিসকে স্কুলে নিয়ে যান ধাপ 9: একা গাড়ি চালিয়ে এলিসকে স্কুলে নিয়ে যান ধাপ 10: একা আধ ঘন্টা গাড়ি চালিয়ে ঘুরে আসুন ধাপ 11: এলিসকে সঙ্গে নিয়ে আধ ঘন্টা গাড়ি চালিয়ে ঘুরে আসুন।

মনে রাখবেন যে প্রথম কাজটা অর্জনসাধ্য হতে হবে, তাই নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন: ‘‘আমি কি কল্পনা করতে পারি যে আমি অল্প প্রচেষ্টা করে একা এটা করতে পারব?’’ আপনার উত্তর ‘‘না’’ হলে, কাজটাকে আরো সহজ করে দিন। আপনার কোনো ঝুঁকি না নেওয়া জরুরী: ক্রমান্বিত অভ্যাসের লক্ষ্য হল পরপর অনেকগুলি সাফল্যের উপরে নির্মাণ করা, যাতে আপনার কাছে সাফল্যের জন্য একটা পরিকল্পনা থাকে। মনে রাখবেন যে প্রতিটি চ্যালেঞ্জ আপনার মানিয়ে নেওয়ার সামর্থ্যকে ব্যবহার করার একটি সুযোগ প্রদান করে (শিথিল করা, শ্বাসগ্রহণ, মনযোগ বিক্ষিপ্ত করা ইত্যাদি)।

2. আপনার তালিকার সবচেয়ে সহজ জিনিসটি দিয়ে শুরু করুন। আপনার মানিয়ে নেওয়ার দক্ষতাগুলিকে ব্যবহার করে সেই ধাপটি অভ্যাস করুন, যতক্ষণ না আপনি কোনো সমস্যা ছাড়া সেটাকে সামলাতে পারছেন। তারপরে, এবং একমাত্র তারপরেই, পরের কাজে যান। উদ্বেগের অনুভূতির কারণে থেমে যাবেন না - এটা খুব স্বাভাবিক। মনে রাখুন যে আপনি উদ্বেগকে জয় করতে শিখছেন, সেগুলিকে এড়িয়ে চলছেন না।

সহায়ক হতে হলে, অভ্যাসকে এইরকম হতে হবে:

- উপকারগুলি যাতে নষ্ট হয়ে না যায়, সেই জন্য যথেষ্ট নিয়মিত ও ঘন ঘন হতে হবে (সম্ভব হলে, প্রতিদিন প্রায় এক ঘন্টা অভ্যাস করতে চেষ্টা করুন)
- পুরস্কৃতকারী - আপনার সাফল্যগুলিকে উপলব্ধি করুন এবং নিজের প্রশংসা করতে শিখুন
- উদ্বেগটি চলে না যাওয়া পর্যন্ত পুনরাবৃত্ত হতে হবে। আপনি যদি একটি কাজকে অত্যন্ত কঠিন বলে মনে করেন, তাহলে হাল ছেড়ে দেবেন না বা মনে করবেন না যে আপনি ব্যর্থ হয়েছেন। এর পরিবর্তে কাজটিকে সহজ করার উপায় সন্ধান করুন - আপনি এটিকে দুটি বা তিনটি ছোট ধাপে করতে পারেন। কিছু সময় অন্তর সমস্যা হওয়ার আশা করতে পারেন, কারণ প্রত্যেকেরই ভাল ও খারাপ দিন থাকে। এমন ঘটলে আপনার কাজের ব্যাপারে ভাবুন। আপনি কী করতে পারেন, সেই ব্যাপারে আপনি কি অধিক অনুমান করেছিলেন এবং কাজটিকে অত্যন্ত কঠিন করে তুলেছিলেন? আপনি যখন অসুস্থ বা ক্লান্ত বোধ করেছিলেন, আপনি কি সেই সময় অভ্যাস করেছিলেন? আপনার মনে কি অন্য কোনো বিষয় ছিল, যার ফলে আপনি অভ্যাসের সময়ে পর্যাপ্ত প্রচেষ্টা করতে পারেন নি?

3. আপনি প্রত্যেক ধাপে যে উদ্বেগ বোধ করেন তার একটি রেকর্ড রাখুন। পরের পৃষ্ঠায় আপনার জন্য একটি প্রস্তাবিত ফরম্যাট দেখানো হয়েছে। আপনি রেকর্ড রাখার জন্য এই পুস্তিকার টীকা বিভাগটি ব্যবহার করতে পারেন। আপনার উদ্বেগ চলে না যাওয়া পর্যন্ত এটা করতে থাকুন। আপনি যখন দেখবেন ও অনুভব করবেন যে আপনার উদ্বেগ কমে শূন্য বা তার যথেষ্ট কাছে চলে এসেছে, কেবলমাত্র তখনই আপনার পরের ধাপে যাওয়া উচিত। আপনার উদ্বেগকে রেটিং দেওয়ার একটি উপযোগী উপায় হল একেবারেই কোনো উদ্বেগ না থাকলে শূন্য স্কোর দেওয়া এবং আপনি আজ পর্যন্ত সবচেয়ে খারাপ যে উদ্বেগ অনুভব করেছেন তার জন্য 10 স্কোর দেওয়া।

আপনার সাফল্যগুলির জন্য নিজেকে কৃতিত্ব দিতে ভুলবেন না, সেটা যত ছোটই হোক না কেন। আপনার সাফল্যগুলিকে কমিয়ে দেখাতে চেষ্টা করবেন না এবং নিজের সমালোচনা না করতে চেষ্টা করুন: উৎসাহ দিল বেশি ভাল কাজ হয়। এইভাবে আপনি আপনার লক্ষ্যে পৌঁছতে সক্ষম হবেন এবং আত্মবিশ্বাসের সাথে আপনার ভয়গুলির সম্মুখীন হতে পারবেন।

লক্ষ্য:			
তারিখ	আপনি কী কী পদক্ষেপ নিয়েছিলেন	(0-10) উদ্বেগের রেটিং	মন্তব্য

পালানো

আপনি কোন পরিস্থিতিগুলি থেকে পালাচ্ছেন সেটা লক্ষ্য করুন। আপনি কি অসুস্থ হলে, মাঝপথে খাবার খাওয়া থামিয়ে দেন? কিংবা কেনাকাটা না করেই সুপারমার্কেট ছেড়ে চলে যান কি? আপনার আতঙ্ক কমতে শুরু না করা পর্যন্ত ঐ পরিস্থিতিতেই থাকতে চেষ্টা করুন। আপনি কী শিখবেন?

সুরক্ষামূলক আচরণ

আপনি নিজেকে নিরাপদ অনুভব করানোর জন্য যা কিছু করেন, ছোট বা বড় যাই হোক, সেই সবগুলি লক্ষ্য করতে চেষ্টা করুন, এবং ধীরে ধীরে সেগুলিকে কমান।

আপনি কি হৃদরোগের আক্রমণ থামানোর জন্য পুরো নিশ্চল অবস্থায় দাঁড়িয়ে থাকেন? এর বদলে হাঁটুন। আপনি যদি জ্ঞান হারানো থামানোর জন্য সাধারণতঃ বসে পড়েন, তাহলে সিধা দাঁড়াতে চেষ্টা করুন। কী ঘটেছিল? আপনি কী শিখেছিলেন?
আপনি কী শিখেছিলেন?

আপনি চেষ্টা করে দেখতে পারেন এমন কয়েকটি পরীক্ষা লিখুন এবং নীচের উদাহরণকে অনুসরণ করার পরে আপনি কী জানতে পেরেছিলেন সেটাও লিখুন।

সুরক্ষামূলক আচরণ ও উদ্দেশ্য	আপনি এর পরিবর্তে কী করুন	আপনি কী শিখেছিলেন
আতঙ্কিত হয়ে পড়লে শুয়ে পড়ুন, যাতে হার্ট অ্যাটাক আটকানো যায়	সিঁড়ি দিয়ে দৌড়ে ওঠানামা করে	আমি সিঁড়ি দিয়ে দৌড়ে ওঠানামা করা সত্ত্বেও আমার হার্ট অ্যাটাক হয়নি
অজ্ঞান হয়ে যাওয়া আটকানোর জন্য কেনাকাটার ট্রলিতে হেলান দেন	ট্রলি ছাড়া হাঁটা, তার বদলে ঝুড়ি ব্যবহার করা	আমি ট্রলি ছাড়াও জ্ঞান হারাই নি

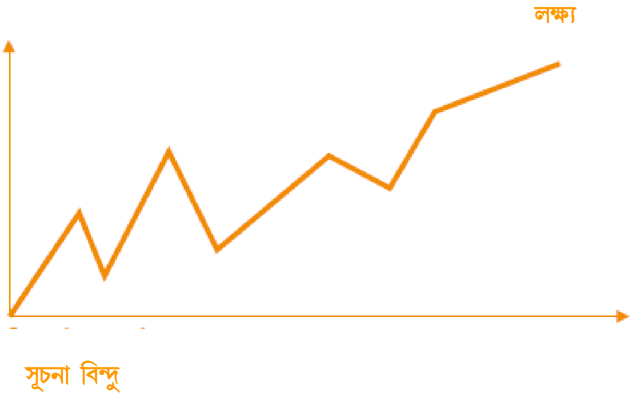
আপনার ভয়গুলিকে এইভাবে পরীক্ষা ক'রে এবং আপনার সবচেয়ে খারাপ ভয়টা যে বাস্তবে কখনো ঘটে না সেটা জেনে, আপনি ক্রমশঃ আরো বেশি আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠবেন। আপনার আতঙ্কের আক্রমণগুলির সংখ্যা ক্রমশঃ আরো কমে আসা উচিত এবং এগুলি ঘটলেও কম শক্তিশালী হওয়া উচিত।

সারসংক্ষেপ

- আপনি যখন উদ্বিগ্ন থাকেন না, তখন শরীরকে শিথিল করা, ধীরে শ্বাসগ্রহণ, মনযোগ বিক্ষিপ্ত করা ও চিন্তাকে চ্যালেঞ্জ করা অভ্যাস করুন, যতক্ষণ না আপনি কৌশলগুলি শিখছেন
- আতঙ্কের আক্রমণের সময়ে নিজেকে মনে করিয়ে দিন যে আপনি আগেও অনেকবার আতঙ্কিত হয়েছেন এবং মারাত্মক কিছুই ঘটতে যাচ্ছে না
- আতঙ্ককে দূর করতে সাহায্য করার জন্য মনযোগ বিক্ষিপ্ত করা, শরীরকে শিথিল করা ও ধীরে শ্বাসগ্রহণের কৌশলগুলি ব্যবহার করুন
- আতঙ্কের আক্রমণের সময়ে আপনার অবাস্তব চিন্তাগুলিকে কিছু অধিকতর বাস্তব চিন্তার সাহায্যে চ্যালেঞ্জ করুন, যেগুলি আপনি লিখে রেখেছেন
- এড়ানো, পালানো বা সুরক্ষামূলক আচরণ ব্যবহার করতে চেষ্টা করবেন না, এর পরিবর্তে পরীক্ষা করে দেখুন যে বাস্তবে কী ঘটে
- আপনি যে জিনিসগুলিকে এড়িয়ে যাচ্ছেন সেগুলির মোকাবিলা করার জন্য একবারে একটি ছোট পদক্ষেপের সাহায্যে ক্রমান্বিত অভ্যাস ব্যবহার করুন
- ইতিবাচক লক্ষ্য রাখুন, যার উদ্দেশ্যে আপনি কাজ করতে চান
- আপনার যে কোনো উদ্বেগ বা সমস্যার মীমাংসা করতে চেষ্টা করুন। সেগুলির ব্যাপারে কথা বলুন, সেগুলিকে ঝেঁটিয়ে কার্পেটের তলায় লুকিয়ে রাখবেন না।

সমস্যার সাথে মানিয়ে নেওয়া

আমাদের মধ্যে অধিকাংশই অনেক ওঠাপড়ার মধ্যে দিয়ে আমাদের সমস্যাগুলির সমাধান করি। আপনি যে রকম অগ্রগতির আশা করতে পারেন, নীচের ছবিটি তার বর্ণনা করে:



"আমি যখন অগ্রগতি করতে শুরু করেছিলাম এবং পরিস্থিতি ভাল চলছিল, ঠিক তখনই আমার একটি সমস্যা হয়েছিল আর আমি ঠিক আগের জায়গাতেই ফিরে গিয়েছিলাম। আবার শুরু করার জন্য আমার স্বামীর কাছ থেকে সাহায্য প্রয়োজন ছিল, কিন্তু আমি শীঘ্রই আমার হৃত জমি পুনরুদ্ধার করেছিলাম এবং আমি এখনও সামনে এগিয়ে চলেছি। আমার এখনও একটি বা দুটি সমস্যা হয়, কিন্তু আমি এর জন্য কাজ করে চলেছি।"

আপনি আশা করতে পারেন যে সমস্যা হবেই, সমস্যা হওয়া স্বাভাবিক। কোনো সমস্যা হলে মনে রাখবেন যে সেগুলি প্রত্যাশিতই ছিল। আপনি এখনো পর্যন্ত যেভাবে অগ্রগতি করেছেন, সেদিকে মনযোগ দিতে চেষ্টা করুন। আপনি জানেন যে আপনি একবার এটা করেছেন, তাই আপনি আবারও এটা করতে পারবেন।

ভাল থাকার পরিকল্পনা

ভাল বোধ করা ও ভাল থাকার জন্য, আপনি যেভাবে আপনার শারীরিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেন, ঠিক একইভাবে আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া চালিয়ে যাওয়া জরুরী। নিজেকে ভাল হয়ে ওঠার লক্ষ্যে একটি পথের যাত্রী বলে মনে করলে সহায়ক হতে পারে। এই যাত্রাপথের অংশ হিসেবে, আপনি সেশনগুলির সময়ে যা কিছু শিখেছেন সেগুলিকে ভবিষ্যতে ভাল থাকার জন্য ব্যবহার করা চালিয়ে যাওয়া এবং আপনার ভাল থাকার আরো উন্নতি ঘটানো জরুরী।

অই অধ্যায়টি আপনাকে পর্যালোচনা করতে সাহায্য করবে যে আপনার সমস্যাগুলি কী কী ছিল, আপনি কী কী কাজ করেছিলেন যা অবস্থার উন্নতিতে সাহায্য করেছিল, এবং আপনি ভাল থাকার জন্য ও আপনার অনুভূতির উন্নতিসাধনের জন্য কী করতে পারেন।

1. আমি কী কী সমস্যার জন্য সাহায্য চেয়েছিলাম?

- আমার লক্ষ্যগুলি কী ছিল?
- আমি কোন বিষয়গুলির উপরে কাজ করতে চেয়েছিলাম?

2. কোন ব্যাপারটা আমার সমস্যা(গুলি)কে চালিয়ে যাচ্ছিল?

- আচরণ, উদাঃ, পরিস্থিতি বা মানুষকে এড়িয়ে যাওয়া
- চিন্তা, উদাঃ, সবসময় সবচেয়ে খারাপ বিষয়ে ভাবা
- কঠিন পরিস্থিতি বা জীবনের ঘটনাগুলি, উদাঃ, সম্পর্ক, কাজের সমস্যাগুলি।

3. আমি আমার লক্ষ্যগুলি অর্জনের ক্ষেত্রে কী অগ্রগতি করেছি?
আমি কীভাবে এটা করেছি?

4. আমি কী কী ধারণা ও উপকরণ শিখেছি যেগুলি আমাকে সাহায্য করেছে?

5. কী কী বাধার কারণে সমস্যা তৈরি হতে পারে অথবা ভাল থাকাকে আরো কঠিন করে দিতে পারে? উদাঃ

- চাপপূর্ণ জীবনের ঘটনা/পরিস্থিতিগুলি
- উদ্দীপনা এবং নেতিবাচক চিন্তা করা।

6. আমার যদি আবার সমস্যা শুরু হয়, তাহলে আমি প্রথমে কী লক্ষ্য করব? উদাঃ

- আমার চিন্তার ধরনে পরিবর্তন, উদাঃ সবসময় প্রথমে সবচেয়ে খারাপটা ভাবা
- আমার আচরণের পরিবর্তন, উদাঃ কাজ এড়িয়ে চলা, মদ্যপান করা
- আমি শারীরিকভাবে কেমন অনুভব করি তার পরিবর্তন, উদাঃ বেশি ক্লান্ত বোধ করা
- আমি কেমন অনুভব করি তার পরিবর্তন, উদাঃ ক্রন্দনশীল বা উত্তেজিত।

চিন্তা:
আচরণ:
শারীরিক:
আবেগ:

7. আমি আবার ভাল অনুভব করতে সাহায্য করার জন্য কী কী কৌশল ব্যবহার করতে পারি? আমি কার সাথে কথা বলতে পারি? উদাঃ, বন্ধু বা পরিবারের সাথে কথা বলা, নিয়মিত ব্যায়ামের জন্য সময় বের করা

8. আমি যা অর্জন করেছি, কীভাবে তাকে আরো বৃদ্ধি করতে পারি? আমি ভাল থাকার জন্য পরবর্তী কী কী লক্ষ্য নির্ধারণ করতে পারি?

- স্বল্প-মেয়াদী

- দীর্ঘ-মেয়াদী

অনেক মানুষ নিয়মিত সেশনগুলির জন্য কারো সাথে কথা বলার কাঠামো ও রুটিনকে সহায়ক বলে মনে করেন। আপনার সেশনগুলি এখন শেষ হতে চলেছে, আপনি এই সময়ে নিজের সাথে একটি নিয়মিত পর্যালোচনার দিন নির্দিষ্ট করার মাধ্যমে, আপনি কেমন আছেন সেটাকে যাচাই করা চালিয়ে যাওয়াকে সহায়ক মনে করতে পারেন।

আমি কেমন আছি সেটা যাচাই করার জন্য, কোন সময়টা আমার পক্ষে ভাল হবে?

- কোন দিন/ দিনের কোন সময়?
- কত ঘন ঘন?
- আমি কি চাই যে অন্য কেউ আমাকে এটা করতে সাহায্য করুন?

উদাঃ একজন বন্ধু বা সঙ্গী।

অতিরিক্ত সহায়তা

আমরা আশা করি যে আপনি এই পুস্তিকায় প্রস্তাবিত অনুশীলনীগুলি ব্যবহার করবেন। আপনার আতঙ্ক বা ভীতির সমস্যাকে জয় করার জন্য একটি সূচনা করতে, এগুলির আপনাকে সাহায্য করা উচিত।

আপনার পারিবারিক জিপি, স্বাস্থ্য পরিদর্শক বা প্র্যাক্টিস নার্সও আপনাকে এই সমস্যাগুলির মোকাবিলা করার ক্ষেত্রে অতিরিক্ত সহায়তা দিতে সমর্থ হতে পারেন।

যদি আপনার সমস্যাগুলি শুধুমাত্র স্বয়ং-সহায়তায় সাড়া না দেয়, তাহলে আপনাকে একজন মানসিক স্বাস্থ্য কর্মী, কাউন্সেলর বা মনোবিদের কাছেও রেফার করা হতে পারে।

স্থানীয় সার্জারি বা কমিউনিটি সেন্টারগুলিতে চাপ-নিয়ন্ত্রণের গ্রুপ ও ক্লাসগুলি চলতে পারে। আপনি যদি এই গ্রুপগুলির মধ্যে কোনো একটিতে উপস্থিত থাকতে চান, তাহলে আপনার জিপি বা মানসিক স্বাস্থ্য কর্মীকে জিজ্ঞাসা করুন।

কিছু মানুষকে উদ্বেগের চিকিৎসার জন্য ওষুধ প্রেসক্রাইব করা হতে পারে। নির্দিষ্ট উদ্বেগ-উদ্রেককারী পরিস্থিতিগুলিকে অতিক্রম করার জন্য এগুলি কেবলমাত্র স্বল্প সময় ধরেই নেওয়া উচিত। অনেক মানুষ এই ওষুধগুলিকে সহায়ক বলে মনে করেন, যদিও এগুলি আরোগ্য দেয় না।

আপনাকে প্রেসক্রাইব করা ওষুধগুলির সম্বন্ধে আপনার কোনো জিজ্ঞাস্য থাকলে, আপনার উচিত জিপি-র সাথে এই ব্যাপারে আলোচনা করা। অথবা আপনি তথ্যের জন্য 0845 4647 নম্বরে NHS ডায়রেক্ট-এ টেলিফোন করতে পারেন।

অতিরিক্ত পাঠ

এই পুস্তিকার অনেকগুলি ধারণার ব্যাপারেই নিম্নলিখিত বইগুলিতে আরো বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে, যার মধ্যে কয়েকটি, স্থানীয় গ্রন্থাগারগুলি থেকে বুক্স অন প্রেসক্রিপশন এর অংশ হিসেবে ধার নেওয়া যেতে পারে (আরো তথ্যের জন্য আপনার জিপি বা মানসিক স্বাস্থ্য কর্মীকে জিজ্ঞাসা করুন):

ওভারকামিং প্যানিক (2007)
ডি. সিলোভ ও ভি. মনিকাভাসাজার

ওভারকামিং অ্যাংজাইটি (1997)
এইচ. কেনারলি

ওভারকামিং অ্যাংজাইটি - এ ফাইভ এরিয়াস অ্যাপ্রোচ (2003)
সি. উইলিয়াম্স

অতিরিক্ত সমর্থন

উপযোগী সংস্থাসমূহ

অ্যাংজাইটি ইউকে

Zion CRC 339 Stretford Road Hulme
Manchester M15 5FQ
টেলি: 0161 227 9898 খোলা থাকার সময়: সকাল 9 টা - বিকাল 5.30 টা
সোম - শুক্র

www.anxietyuk.org.uk

এটি একটি স্বয়ং-সহায়তা সংস্থা, যা উদ্বেগের শিকার মানুষ এবং তাদের পরিচর্যাকারীদের দ্বারা সম্পূর্ণরূপে চালিত হয় এবং উদ্বেগ ও নির্দিষ্ট ভীতিতে আক্রান্ত মানুষকে সাহায্য প্রদান করে। এটির একটি ওয়েবসাইট আছে যা স্থানীয় স্বয়ং-সহায়তা দলগুলির জন্য অ্যাগোরাফোবিয়া (উদ্বেগজনিত সমস্যা), আতঙ্ক এবং অবসেসিভ কম্পালসিভ ডিসঅর্ডার (OCD) সংক্রান্ত তথ্য, চ্যাট রুম, ও যোগাযোগের তথ্য প্রদান করে।

ট্রায়াম্ফ ওভার ফোবিয়া (TOP UK)

P.O.Box 3760 Bath BA2 3WY
টেলি: 0845 600 9601 ইমেইল: info@topuk.org
www.triumphoverphobia.com

এই সংস্থাটি দেশব্যাপী অনেক দল চালায়। সাধারণ মানুষ এবং প্রধানত অতীতের সমস্যাগ্রস্ত মানুষরা এই দলগুলিকে চালান। তারা একটি কাঠামোযুক্ত স্ব-চিকিৎসামূলক সেল্‌ফ এক্সপোজার প্রোগ্রাম চালান। দলগুলি সন্ধ্যায় চলে। যোগ দেওয়ার জন্য উপরের নম্বরে ট্রায়াম্ফ ওভার ফোবিয়ার সাথে যোগাযোগ করুন।

নো প্যানিক
93 Brands Farm Way Telford TF3 2JQ
ফ্রিফোন হেল্পলাইন: 0808 808 0545
বিনামূল্যের তথ্য প্যাক: 0800 783 1531
টেলি: 01952 590 005

www.nopanic.org.uk

এই সাইট আতঙ্ক, উদ্বেগ, ভীতি ও অবসেসিভ কম্পালসিভ ডিসঅর্ডার (OCD)-এ ভোগা মানুষ ও তাদের পরিচর্যাকারীদের জন্য মূল্যবান তথ্য প্রদান করে। এর উদ্দেশ্য হল সদস্যদের সহায়তা, উপদেশ দেওয়া এবং সমমনস্ক মানুষদের সাথে সাক্ষাত করা ও বন্ধু তৈরি করার একটি সুযোগ দেওয়া। নো প্যানিক একটি গোপনীয় হেল্পলাইন প্রদান করে, যেখানে প্রশিক্ষিত স্বেচ্ছাসেবীরা কর্মরত আছেন, এবং এটি বছরের প্রতিটি দিন, সকাল 10টা - রাত 10টা পর্যন্ত খোলা থাকে (রাত 10টা - সকাল 10টা পর্যন্ত কেবলমাত্র অ্যান্সার ফোন সেবা পাওয়া যায়)।

হোপ (H.O.P.E)
হেল্প ওভারকাম প্যানিক এফেক্টস লিঃ
Fellows Court Community Hall
Weymouth Terrace London E2
8LR টেলি: 020 7275 7814
ইমেইল: hope2central@hotmail.com

www.hopextra.com

H.O.P.E হল আরেকটি নথিভুক্ত দাতব্য সংস্থা যা আতঙ্কের আক্রমণ (প্যানিক অ্যাটাক), উদ্বেগ ও অ্যাগোরাফোবিয়া (উদ্বেগজনিত সমস্যা)-যুক্ত মানুষদের সাহায্য করায় নিয়োজিত। এটি মধ্য লন্ডনে স্বয়ং-সহায়তা দলগুলি চালায়।

সোশ্যাল অ্যাংজাইটি ইউকে
সোশ্যাল অ্যাংজাইটি ইউকে হল সামাজিক উদ্বেগজনিত সমস্যাযুক্ত মানুষ ও তাদের সহায়তাকারীদের জন্য স্বেচ্ছাসেবী-নেতৃত্বাধীন একটি সংস্থা। এটি পুরো দেশ ব্যাপী চ্যাট রুম, আলোচনা ও স্বয়ং সহায়তা দলগুলি প্রদান করে। লন্ডন সোশ্যাল অ্যাংজাইটি

সেল্ফ-হেল্প গ্রুপ (যা SASH গ্রুপ নামে পরিচিত) হল একটি উন্মুক্ত দল যা নিয়মিত মধ্য লন্ডনে মিলিত হয়। এর লক্ষ্য হল সামাজিকরূপে উদ্বিগ্ন মানুষদের নিজেকে খতিয়ে দেখার প্রক্রিয়ায় সাহায্য দেওয়া এবং তাদের জন্য একটি ফলদায়ী সামাজিক জীবন তৈরিতে সাহায্য করা। তাদের সাথে www.social-anxiety.org.uk এ যোগাযোগ করুন।

ডিপ্রেশন অ্যালায়েন্স
35 Westminster Bridge Road
London SE1 7JB টেলি: 020 7633 0557
খোলা থাকার সময়: সকাল 10টা - বিকাল 5.30টা
www.depressionalliance.org

এটি একটি রাষ্ট্রীয় দাতব্য সংস্থা যা অবসাদগ্রস্ত মানুষ ও তাদের পরিচর্যাকারীদের তথ্য ও সহায়তা প্রদান করে।

ওয়েবসাইট

www.livinglifetothefull.com
একটি কগনিটিভ বিহেভিয়ার থেরাপি (CBT) স্বয়ং-সহায়তার পদক্ষেপ ব্যবহার করে অনলাইন লাইফ স্কিল্স (জীবনের দক্ষতাসমূহ) উৎস। বিনামূল্যে সাইন আপ করুন।

www.sortoutstress.co.uk
অল্পবয়সী পুরুষদের জন্য পরামর্শ ও তথ্য।

www.moodgym.anu.edu.au
বিনামূল্যের স্বয়ং-সহায়তা কর্মসূচি, যা অবসাদ ও উদ্বেগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিসম্পন্ন মানুষদের কগনিটিভ বিহেভিয়ার থেরাপি (CBT) দক্ষতাগুলি শেখায়।

জরুরী পরিস্থিতি

আপনি সঙ্কটে পড়লে, বিশেষত যদি আপনি নিজের বা অন্য কারো ক্ষতি করার ঝুঁকি অনুভব করেন, তাহলে আপনার জিপি-র সাথে যোগাযোগ করুন।

অথবা আপনি এখানে যোগাযোগ করতে পারেন:

CAMIDOC – 020 7388 5800

সোমবার থেকে শুক্রবার সন্ধ্যা 6.30 টা - সকাল 8টা পর্যন্ত এবং সপ্তাহান্তের দিন ও ব্যাঙ্কের ছুটির দিনগুলিতে 24 ঘন্টা, লোকের জন্য জরুরী চিকিৎসা সেবা প্রদান করে।

স্যামারিটান্স 08457 90 90 90

কষ্ট বা দুর্গতির অনুভূতিতে ভুগছেন বা আত্মহত্যার প্রবণতা অনুভব করছেন, এমন মানুষদের জন্য দিনের 24 ঘন্টা, গোপনীয় আবেগগত সহায়তা।

ইজলিংটন মাইন্ড ক্রাইসিস লাইন - 0845 123 23 73

কাজের সময়ের বাইরে টেলিফোন হেল্পালইন এবং কাউন্সেলিং সেবা, সোমবার থেকে শনিবার বিকাল 5টা - রাত 10টা খোলা থাকে।

আমব্রেলা ক্রাইসিস নাইটলাইন - 020 7226 9415

মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার সাথে সম্পর্কিত সমস্যাগুলিতে আক্রান্ত যে কোনো ব্যক্তির জন্য রাত্রিকালীন ফোন লাইন। প্রত্যেক রাতে রাত 12.30 টা - সকাল 6টা পর্যন্ত খোলা থাকে।

আপনি আপনার সবচেয়ে কাছের অ্যাক্সিডেন্ট অ্যান্ড এমার্জেন্সি ডিপার্টমেন্টেও যেতে পারেন, যেখানে এমন কোনো ব্যক্তি আপনাকে দেখবেন যিনি আপনার সমস্যাগুলির ব্যাপারে আপনার সাথে আলোচনা করতে পারেন।

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

এই পুস্তিকার নির্যাস নেওয়া হয়েছে নিম্নলিখিতগুলি থেকে:

প্যানিক: এ সেল্‌ফ হেল্প গাইড (2003)
নর্দাম্বারল্যান্ড, টাইন অ্যান্ড ওয়্যার NHS ট্রাস্ট

ম্যানেজিং অ্যাংজাইটি: এ ইউজার্স ম্যানুয়াল (2002) হেলেন কেনারলি,
সাইকোলজি ডিপার্টমেন্ট, ওয়ার্নফোর্ড হসপিটাল, অক্সফোর্ড কগনিটিভ থেরাপি সেন্টার
এডুকেশনাল সেল্‌ফ-হেল্প বুকলেট্‌স দ্বারা বিতরিত

ম্যানেজিং অ্যাংজাইটি অ্যান্ড ডিপ্রেশন: এ সেল্‌ফ হেল্প গাইড (1999)
নিকোলাস হোল্ডসোয়ার্থ ও রজার প্যাক্সটন, দ্য মেন্টাল হেল্‌থ ফাউন্ডেশন

টীকা

টীকা

টীকা

এই পুস্তিকাটি আপনি রেখে দিতে পারেন, তাই বারবার এটাক ব্যবহার করুন

এই পুস্তিকার অতিরিক্ত কপির জন্য অনুগ্রহ কর 020 3317 3651 এ পাব্লিক হল্থ অ্যাডমিনিস্ট্রশন অফিস যাগাযাগ করুন
@NHS ক্যামডন

এই শ্রণীর অন্যান্য পুস্তিকা:

December 2012