Camden and Islington NHS
NHS Foundation Trust

চাপ ও উদ্বেগ

আপনার স্বয়ং সহায়তা নির্দেশিকা

Stress and Worry
Your Self Help Guide - Bengali

সূচিপত্র

01 শুরু করা
02 চাপ ও উদ্বেগ কী?
06 চাপ ও উদ্বেগ ডায়েরি
08 চাপের ভারসাম্য
09 চাহিদা কমানো
10 সমস্যার সমাধান
13 সময় ব্যবস্থাপনা
14 মানিয়ে নেওয়ার সামর্থ্য বৃদ্ধি করা
14 শারীরিক উপসর্গগুলিকে কমানো
18 আপনার চিন্তাগুলিকে সামলানো
23 উদ্বেগ পরিকল্পনা
25 নিদ্রা ব্যবস্থাপনা
26 অভ্যাস নিখুঁত করে তোলে
27 সমস্যার সাথে মানিয়ে নেওয়া
28 ভাল থাকার পরিকল্পনা
32 চিকিৎসার বিকল্পগুলি
33 অতিরিক্ত পাঠ
34 অতিরিক্ত সহায়তা
37 জরুরী অবস্থা
38 কৃতজ্ঞতা স্বীকার

শুরু করা

আপনি চাপ ও উদ্বেগের যে উপসর্গগুলি অনুভব করছিলেন, এই পুস্তিকাটি খোলার মাধ্যমে আপনি সেগুলিকে সামলানোর উপায়গুলি শেখার লক্ষ্যে অগ্রসর হয়েছেন। এটা স্বীকার করা কঠিন হতে পারে যে আমাদের জীবনের অবস্থা আমরা যেমন চাই, তেমন নাও হতে পারে এবং প্রায় ক্ষেত্রেই সমস্যাটিকে বোঝা সেটিকে সামলানোর লক্ষ্যে প্রথম পদক্ষেপ হয়।

এই পুস্তিকার লক্ষ্য হল আপনাকে আপনার চাপ ও উদ্বেগগুলিকে বুঝতে এবং সামলাতে সাহায্য করা, যাতে আপনার কাছে নিজেকে সাহায্য করার জন্য উপকরণগুলি থাকে।

চাপ ও উদ্বেগ কী?

অনেক মানুষ যখন বর্ণনা করেন যে তাদের জীবনের চাহিদাগুলি কীভাবে তার সাথে মানিয়ে নেওয়ার পক্ষে অত্যন্ত বেশি হয়ে উঠছে, তখন তারা চাপ শব্দটি ব্যবহার করেন। মানিয়ে নেওয়ার সামর্থ্য একজন ব্যক্তির থেকে অন্যজনের মধ্যে পৃথক হয়, এবং একজন মানুষ যে ব্যাপারটিকে চাপপূর্ণ মনে করেন, সেটি অন্য একজনের কাছে কোনো সমস্যাই না হতে পারে।

চাপ আমাদের অনেকভাবে প্রভাবিত করতে পারে, আমরা কেমন অনুভব করি, কেমন চিন্তা করি ও আচরণ করি, চাপ তাকে প্রভাবিত করে। এই পুস্তিকাটি আপনাকে এই বিষয়ে আরো জানতে সাহায্য করবে যে চাপ কীভাবে আপনাকে প্রভাবিত করছে এবং কীভাবে এটাকে আরো ভালভাবে সামলানো যায়। একইভাবে, আমরা কতটা উদ্বিগ্ন হই, একজন ব্যক্তির থেকে অন্যজনের ক্ষেত্রে সেটা আলাদা হয়। উদ্বেগ সর্বত্র আছে এবং আমরা সবাই উদ্বিগ্ন হই।

আপনি কি এই চিন্তা করে উদ্বিগ্ন হন যে আপনি ভুল কথা বলে ফেলবেন কিংবা ভুল কাজ করবেন? হয়ত বা কাজের ক্ষেত্রে একটা ভুল করবেন, আপনার যত্নের কোনো মানুষকে দুঃখ দেবেন কিংবা স্বাস্থ্যের একটি গুরুতর সমস্যাকে উপেক্ষা করবেন? নাকি আপনি অত্যধিক দুশ্চিন্তা করেন - ক্রমাগত আপনার মাথার মধ্যে 'তাহলে কী হবে' এই চিন্তা ঘুরপাক খেতে থাকে।

অনেক মানুষ নিজেকে ''নিরবচ্ছিন্ন দুশ্চিন্তাকারী'' হিসেবে বর্ণনা করেন এবং বলেন, ''আমি সারা জীবন দুশ্চিন্তা করে চলেছি''।

এই পুস্তিকাটি আপনাকে আপনার দুশ্চিন্তার ব্যাপারে এবং এটাকে কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে হয় সেই বিষয়ে আরো জানতে সাহায্য করবে।

মনে রাখবেন - চাপের প্রতি শরীরের প্রতিক্রিয়া আমাদের বেঁচে থাকতে সাহায্য করার জন্যই বিকশিত হয়েছে।

চাপ ও উদ্বেগ আমাকে কীভাবে প্রভাবিত করতে পারে?

চাপ চারটি বিভিন্ন উপায়ে আমাদের প্রভাবিত করতে পারে:

1. আমরা কেমন অনুভব করি
2. আমরা কেমন ভাবি
3. আমরা কেমন আচরণ করি
4. আমাদের শরীর কীভাবে কাজ করে।

চাপের যাচাইতালিকা

আপনার নীচের উপসর্গগুলির মধ্যে কোনগুলি হয়?

আমরা কেমন অনুভব করি

- ☐ উত্তেজিত
- ☐ উদ্বিগ্ন
- ☐ মনমরা
- ☐ আত্মমর্যাদার অভাব

আমরা কেমন ভাবি

- ☐ ক্রমাগত দুশ্চিন্তা করি
- ☐ মনযোগ দিতে পারি না
- ☐ চিন্তাগুলি দৌড়ে চলে
- ☐ সবচেয়ে খারাপটা কল্পনা করি
- ☐ একই জিনিস নিয়ে বারবার ভাবি

আমরা কেমন আচরণ করি

- ☐ বদমেজাজে ফেটে পড়া
- ☐ মদ্যপান বেড়ে যাওয়া
- ☐ ধূমপান বেড়ে যাওয়া
- ☐ সবসময় চলমান
- ☐ বেশি কথা বলা এবং/বা বেশি
- ☐ দ্রুতগতিতে কথা বলা
- ☐ খাবার অভ্যাসের পরিবর্তন
- ☐ নিজেকে গুটিয়ে নেওয়া
- ☐ যুক্তিহীনতা
- ☐ ভুলে যাওয়া বা অপটু হয়ে পড়া

আমাদের শরীর কীভাবে কাজ করে

- ☐ মাথা ব্যথা
- ☐ পেশীতে টান/ যন্ত্রণা
- ☐ পেটের গোলমাল
- ☐ ঘাম হওয়া
- ☐ মাথা ঘোরা
- ☐ মল বা মূত্র ত্যাগের সমস্যা
- ☐ শ্বাসহীনতা
- ☐ মুখ শুকিয়ে যাওয়া
- ☐ শরীরে সূচ ফোটার মত অনুভূতি
- ☐ যৌন সমস্যা

চাপ আপনাকে কীভাবে প্রভাবিত করে সেটা জানা জরুরী, কারণ সেটা আপনাকে সনাক্ত করতে সাহায্য করবে যে মানিয়ে নেওয়ার কোন কৌশলগুলি আপনার পক্ষে সবচেয়ে উপযুক্ত হবে।

চাপ ও উদ্বেগকে কীভাবে সামলাতে হয়, আমার সেটা শেখা প্রয়োজন কেন?

আপনি যদি আগের পাতার যাচাইতালিকায় অনেকগুলি খোপে টিক দিয়ে থাকেন, তাহলে আপনার চাপে ভোগার সম্ভাবনা আছে। যাচাইতালিকার উপসর্গগুলি স্বল্পমেয়াদী; আমরা যখন বিশেষরূপে চাপগ্রস্ত অনুভব করি সেই মুহূর্তে আমরা কেমন অনুভব করি, এগুলি তার বর্ণনা দেয়। আমাদের মধ্যে অনেকেই দৈনন্দিন জীবনে চাপগ্রস্ত অনুভব করি এবং আমরা এই স্বল্পমেয়াদী অনুভূতিগুলির সাথে নিজেদের অভিজ্ঞতার মিল খুঁজে পাব।

কখনও কখনও স্বল্প মাত্রার চাপ আমাদের একটি লক্ষ্যের উপরে মনঃসংযোগ করতে সাহায্য করতে পারে কিংবা আমাদের নজরে এমন একটি বিষয় আনতে পারে যেটিকে পরিবর্তন করা প্রয়োজন।

তবে দীর্ঘ সময় ধরে চাপ চলতে থাকলে, এটি আরো গুরুতর সমস্যা তৈরি করতে পারে। যে সকল মানুষ অনেক দিন ধরে চলা চাপে ভুগছেন তাদের মধ্যে হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ, মাইগ্রেন, হাঁপানি, সংক্রমণের প্রতি স্বল্প প্রতিরোধ, মলত্যাগের সমস্যা, ক্লান্তি, ঘুমানোর সমস্যা ও পেটের গোলমাল, বিশেষত আলসার বা ক্ষতের মত সমস্যা থাকার সম্ভাবনা বেশি আছে।

আমরা চলতে থাকা চাপের ফলস্বরূপ কীভাবে শারীরিক অসুস্থতায় ভুগতে পারি, এগুলি তার উদাহরণ। তবে চাপ আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যকেও প্রভাবিত করতে পারে। চাপ ও দুশ্চিন্তা হল অবসাদ ও উদ্বেগের একটি কেন্দ্রীয় অংশ, এবং প্রায় ক্ষেত্রেই এই সমস্যাগুলি প্রকাশ পাওয়ার আগেই আসতে পারে।

এই কারণে, চাপ কীভাবে আপনাকে প্রভাবিত করে এটা জানা এবং আপনার এর সাথে মানিয়ে নেওয়ার সামর্থ্যকে বাড়াতে চেষ্টা করা সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি এইভাবে চাপের কারণে আরো গুরুতর সমস্যা তৈরি হওয়ার সম্ভাবনাকে কমাতে পারবেন।

মনে রাখবেন - প্রত্যেকে আলাদা। লোকেরা এই বইয়ের পরামর্শগুলির প্রতি ভিন্ন ভিন্ন প্রতিক্রিয়া দেবেন। পুরো পুস্তিকাটি ভালভাবে পড়ুন এবং সিদ্ধান্ত নিন যে আপনার পক্ষে কোনটা সবচেয়ে উপযুক্ত হবে এবং অনুশীলনী ও পরামর্শগুলিকে আপনার জন্য প্রাসঙ্গিক হওয়ার মত করে পরিবর্তন করুন।

চাপগ্রস্ত ও উদ্বিগ্ন থাকার অনুভূতি কেমন হয়?

''আমি পরের কাজে যাওয়ার আগে, এখন আর আগের কাজটাকে শেষ করতে পারি না। আমি ক্রমাগত ভুলে যেতে থাকি যে আমি কোথায় ছিলাম, আমার মনে একসাথে 20টা জিনিস চলতে থাকে আর আমি তার কোনোটার ক্ষেত্রেই কোনো অগ্রগতি করতে পারি না...''

''আমি নিজের জন্য অল্প একটু সময় পেতে চাই কিন্তু আমি কখনই এটা সামলাতে পারি না। কেউ না কেউ সবসময় আমাকে সাহায্য করতে বলে আর আমি কখনই মন থেকে না বলতে পারি না, কিন্তু এর ফলস্বরূপ আপনি অত্যন্ত ক্লান্ত ও উত্তেজিত হয়ে পড়ি...''

''আমার জীবনে একটার পর একটা সঙ্কটজনক অবস্থা এসে চলেছে। আমার ক্রমাগত মাথা ব্যথা ও পেটের সমস্যা হয়, আমি সবসময় কিছু একটা ভুল হওয়ার আশা করি, আমার ধৈর্য্য শেষ হতে চলেছে।''

''আমি কখনো সিদ্ধান্ত নিতে পারি না। আমি দুশ্চিন্তা করি যে আমি ভুল কথা বলে ফেলব, ভুল পোশাক পরব, এবং জায়গাটির পক্ষে বেমানান দেখাব। তারপরে আমি এই দুশ্চিন্তা করতে শুরু করে দিই যে আমি খুব বেশি দুশ্চিন্তা করছি।''

চাপ ও উদ্বেগ যখন আমাদের উপরে চড়ে বসে এবং আমাদের জীবনে হস্তক্ষেপ করতে শুরু করে, এইগুলি হল তার উদাহরণ।

আপনার যদি এইরকম চিন্তাভাবনা হয় এবং আপনি চাপের যাচাইতালিকায় অনেকগুলি উপসর্গে টিক দিয়ে থাকেন, তাহলে এই সম্ভাবনা আছে যে আপনি চাপের শিকার হয়েছেন।

মনে রাখবেন - আপনি যদি সনাক্ত করে থাকেন যে আপনি চাপে ভুগছেন, তাহলে আপনি একা নন। জিপি-র পরামর্শ নেওয়ার প্রতি চারটি ঘটনার মধ্যে প্রায় একটি মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত উদ্বেগ বিষয়ক হয়, যার মধ্যে অনেকগুলিই চাপের অনুভূতির সাথে জড়িত থাকে।

চাপ ও উদ্বেগ ডায়েরি

আপনার নিজের চাপ বা উদ্বেগকে সামলানোর জন্য আপনাকে প্রথমে এটা বুঝতে হবে যে কোন অবস্থাগুলি এই অনুভূতিগুলির সূচনা ঘটায়। বিভিন্ন মানুষ বিভিন্ন বিষয়ে চাপগ্রস্ত ও উদ্বিগ্ন হতে পারেন, তাই আপনার ক্ষেত্রে কী ঘটে সেটা বোঝা উপযোগী।

	তারিখ	আমি কোথায় ছিলাম?	আমি সেই সময় কী করছিলাম?	আমি কার সাথে ছিলাম?
উদাঃ	29/03/10	কাজে	একটি রিপোর্টের উপর কাজ করছিলাম	একা
1				
2				
3				
4				
5				
6				

আপনি এই সময়ে কতটা উদ্বিগ্ন বা চাপগ্রস্ত অনুভব করেছিলেন, নীচের টেবিলে 0 থেকে 10 এর স্কেলে তার রেটিং দিন, যেখানে 0= সম্পূর্ণ শান্ত এবং 10 = আপনি সবচেয়ে বেশি যতটা চাপগ্রস্ত/উদ্বিগ্ন হতে পারেন।

একটি ডায়েরি রাখা উপযোগী হয়, কারণ যে পরিস্থিতিগুলি আপনাকে চাপগ্রস্ত বা উদ্বিগ্ন করে তোলে, আপনি সেগুলির বিষয়ে আরো বেশি সচেতন হয়ে উঠতে শুরু করবেন।

	আমি কেমন অনুভব করেছিলাম?	আমি কী ভাবছিলাম?	আমি কী করতে শুরু করেছিলাম?	শারীরিকভাবে কী ঘটেছিল?	চাপের রেটিং (0-10)
	উত্তেজিত ও উদ্বিগ্ন	আমি এটা করতে পারি না, কিন্তু এটা না করলে আমি আমার চাকরিটা হারাব। আমি ব্যর্থ	আবার শুরু করেছিলাম, তারপরে ছেড়ে দিয়েছিলাম, নখ কামড়াচ্ছিলাম	দ্রুতগতিতে নিঃশ্বাস নিচ্ছিলাম, ঘাড়ের পেশী টানটান হয়ে গিয়েছিল	7

চাপের ভারসাম্য

আশা করা যায় যে, চাপ ডায়েরি পূরণ করার সময়ে আপনি বিভিন্ন প্রকারের পরিস্থিতির সম্বন্ধে একটা ধারণা পেয়ে থাকবেন যেগুলি আপনাকে চাপগ্রস্ত বা উদ্বিগ্ন করে তোলে। আমাদেরকে একটা দাঁড়িপাল্লা বা এক জোড়া স্কেলের মত ভাবা একটা সহায়ক ধারণা হতে পারে:

দাঁড়িপাল্লার এক পাশে আছে সেই জিনিসগুলি যেগুলিকে আমরা আমাদের চারপাশে চাহিদা হিসেবে দেখি, কাজের চাপ, অন্য মানুষদের সাথে সম্পর্ক, বা বিশেষ পরিস্থিতির মত বাহ্যিক বিষয়গুলি।

দাঁড়িপাল্লার অন্য পাশে আছে সেই জিনিসগুলি যেগুলিকে আমরা ঐ চাহিদাগুলির সাথে মানিয়ে নেওয়ার ক্ষেত্রে আমাদের সামর্থ্য হিসেবে দেখি।

অধিকাংশ চাপ সামলানোর জন্য এবং দাঁড়িপাল্লাকে সিধা রাখার জন্য আমাদের মানিয়ে নেওয়ার সামর্থ্যকে অনেক বেশি হতে হয়। তবে আমাদের যদি উচ্চ মাত্রার চাহিদা থাকে, অথবা আমরা বিবেচনা করি যে আমরা মানিয়ে নিতে সমর্থ নই, তাহলে দাঁড়িপাল্লাটি একপাশে ঝুঁকে পড়বে এবং আমরা চাপ বা উদ্বেগ অনুভব করতে পারি।

দাঁড়িপাল্লাটিকে আবার সমান করতে হলে এবং চাপগ্রস্ত বা উদ্বিগ্ন বোধ না করতে হলে, আমরা : ক) চাহিদা কমাতে পারি, খ) আমাদের মানিয়ে নেওয়ার সামর্থ্যকে বাড়াতে পারি, বা গ) দুটিই করতে পারি!

এই কারণেই এটা বোঝা অতিশয় জরুরী যে কোন বিষয়টি আপনার চাপের উপসর্গগুলির সবচেয়ে বেশি সূচনা করে। আপনি চাপের ডায়েরিতে কী লিখেছিলেন, সেই ব্যাপারে পুনরায় ভাবুন।

চাহিদা কমানো

আপনার চাপপূর্ণ জীবনযাত্রাকে কমান: কিছু পরামর্শ

জীবন প্রায়শই চাপপূর্ণ হয় এবং চাপ জমতে থাকা খুবই সহজ। আমরা সবসময় বাইরে থেকে আসা চাপকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না, কিন্তু আমরা নিজেদের উপরে যে চাপ দিই সেটাকে কমানোর উপায় খুঁজে পেতে পারি এবং চাপের শিকার হওয়ার সময়ে এর সাথে আরো ভালভাবে মানিয়ে নিতে সাহায্য করতে পারি:

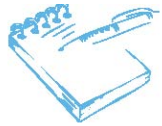
- চাপের ডায়েরি ব্যবহার করে, বিশেষ প্রকারের পরিস্থিতিগুলি সনাক্ত করতে চেষ্টা করুন যেগুলিকে আপনি চাপপূর্ণ মনে করেন। আপনি এই পরিস্থিতিগুলির ক্ষেত্রে আলাদা কোনো উপায়ে অগ্রসর হতে পারেন কিনা সেটা দেখার জন্য পরের পৃষ্ঠায় দেওয়া সমস্যার সমাধানের কৌশল ব্যবহার করুন
- আপনি যে জিনিসগুলি উপভোগ করেন সেগুলির জন্য সময় দিন
- আপনি যদি এই মুহূর্তে অনেকগুলি উপভোগ্য বা আনন্দজনক কাজ না করেন, তাহলে একটি বিশ্রামমূলক শখ শুরু করার কথা চিন্তা করুন। আপনি যখন ছোট ছিলেন, তখন কী উপভোগ করতেন? এমন কোনো ক্লাস, গ্রুপ বা ক্রিয়াকলাপ আছে কি, আপনি যেগুলি শুরু করার কথা ভাবছিলেন?
- নিজের যত্ন নিন। আপনি কি খুব বেশি ব্যায়াম করছেন? আমরা আগে দেখেছি যে চাপ কীভাবে দেহের উপরে শারীরিকরূপে খুব নেতিবাচক প্রভাব ফেলে, তাই ব্যায়াম আপনাকে বেশি সুস্থ ও শক্তিশালী অনুভব করাতে পারে। সপ্তাহে তিনবার, কমপক্ষে 20 মিনিট ব্যায়াম করা হল একটি সাধারণ ভাল নিয়ম। এর জন্য জিমে যেতে হবে না, হেঁটে পার্কে বা দোকানে যাওয়াও হতে পারে
- নিদ্রা মানুষের একটি মৌলিক চাহিদা এবং আপনার ঘুমের ধরনটা বিঘ্নিত হলে আপনার চাপ, উদ্বেগ ও অবসাদে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা অধিক হবে। একটি রুটিনে অভ্যস্ত হতে চেষ্টা করুন। (ঘুমের বিষয়ে অতিরিক্ত পরামর্শগুলি এই পুস্তিকার পরবর্তী অংশে বর্ণনা করা হয়েছে)
- ভাল পুষ্টিও মানুষের একটি মৌলিক চাহিদা - একটি সুষম আহার খাওয়ার রুটিনে অভ্যস্ত হতে চেষ্টা করুন এবং নিয়মিত সময়ে খাবার খান।

- লোকে অনেক বেশি কাজ নিয়ে ফেললেও অনেক সময় চাপগ্রস্ত বা উদ্বিগ্ন বোধ করেন - আপনার সময়কে কীভাবে সাজাতে হবে সেটা শিখুন এবং আপনার পক্ষে অত্যন্ত বেশি হয়ে গেলে 'না' বলুন।

সমস্যার সমাধান

লোকেরা যদি মনে করেন যে তাদের সমস্যাগুলির সমাধান করা কঠিন, তাহলে প্রায় ক্ষেত্রেই তারা চাপগ্রস্ত বোধ করেন। সুতরাং সমস্যা সমাধানের কৌশলগুলি নিম্নলিখিত ক্ষেত্রে সহায়ক হতে পারে:

- আপনাকে আপনার সমস্যাগুলির উপরে আরো বেশি নিয়ন্ত্রণ অনুভব করার জন্য
- বাস্তবসম্মত ও ব্যবহারিক সমাধানগুলির ব্যাপারে ভাবার জন্য। একটা কাগজ ও কলম নিয়ে নিম্নলিখিতটি করতে চেষ্টা করুন:



1. সমস্যাটি কী তা লিখুন। যত বেশি সম্ভব স্পষ্ট ও নির্দিষ্ট হোন। যদি অনেকগুলি সমস্যা আপনাকে বিব্রত করে, তাহলে আপনার কাছে যেটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ, প্রথমে সেটিকে সামলান

2. 'ব্রেইনস্টর্ম' - সমস্যাটির যত বেশি সংখ্যক সমাধান হতে পারে সেগুলি লিখে ফেলুন। এমন কি সেগুলির কার্যকর হওয়ার সম্ভাবনা কম হলেও, দেখুন যে আপনি কতগুলি সম্ভাবনার কথা চিন্তা করতে পারেন

3. প্রতিটি সম্ভাব্য সমাধানকে বিশদে বিবেচনা করুন এবং প্রতিটির ভাল ও খারাপ দিকগুলির ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিন। প্রতিটি ভাল বা খারাপ দিক কতটা গুরুত্বপূর্ণ, সেটা ভাবুন। কিছু মানুষ প্রতিটি ভাল ও খারাপ বিষয়কে 10 পয়েন্টের মধ্যে স্কোর দেওয়াকে সহায়ক মনে করেন, সেটি তার কাছে কতটা গুরুত্বপূর্ণ তার ভিত্তিতে। প্রতি পাশের স্কোরগুলিকে যোগ করে আপনি দেখতে পারেন যে কোন সম্ভাব্য সমাধানের অধিকতর সংখ্যক ভাল দিক আছে

4. প্রতিটির ভাল ও খারাপ দিকগুলির দিকে তাকিয়ে যে কোন একটি সমাধান বেছে নিন

5. সমাধানের অংশ হিসেবে আপনাকে যা যা করতে হবে, তার প্রতিটি ধাপ লিখুন: কী করা হবে, এটি কীভাবে করা হবে, এটি কখন করা হবে, কারা যুক্ত থাকবেন এবং এটি কোথায় অনুষ্ঠিত হবে?

6. প্রতিটি ধাপ অনুযায়ী কাজ করুন এবং পরে এটিকে মূল্যায়ন করুন।

সমস্যার সমাধানের উদাহরণ

1. নির্দিষ্ট সমস্যাটি সনাক্ত করুন

হিটিং সারানো এবং ভাড়া নেওয়ার জন্য বাড়িওয়ালা আগামীকাল আসবেন, কিন্তু আমার কাছে ভাড়া দেওয়ার টাকা নেই।

2. সমাধানগুলি ব্রেইনস্টর্ম করুন

- বেরিয়ে যাব, যাতে আমার সাথে তার দেখা না হয়
- তাকে অর্ধেক ভাড়া দেব, এবং বলব যে আমি বাকি টাকাটা পরের সপ্তাহে মিটিয়ে দেব
- মায়ের কাছ থেকে £100 ধার নেব
- তাকে হিটিং সারানোর জন্য হুমকি দেব এবং আমার ভাড়ার টাকা মকুব করে দিতে বলব
- বলব যে তিনি যদি আমার এই মাসের ভাড়াটা মকুব করে দেন, তাহলে আমি হিটিং সারিয়ে নেব
- টাকা পাওয়ার জন্য কিছু গয়না বিক্রি করব
- একটা লটারির টিকিট কিনব।

3. প্রতিটির ভাল ও খারাপ দিকগুলিকে মূল্যায়ন করুন

প্রতিটি সম্ভাব্য সমাধানকে 10 এর মধ্যে একটা নম্বর দিন, বেশি ভাল বা খারাপ বিষয়গুলির জন্য বেশি নম্বর দিন।

4. সবচেয়ে বেশি ভাল বিষয়যুক্ত সমাধানটি বেছে নিন

তাকে অর্ধেক ভাড়া দিন।

সম্ভাব্য সমাধান	ভাল দিক	খারাপ দিক
বাইরে চলে যাব, যাতে আমার সাথে তার দেখা না হয়	আমাকে কাল এটার সম্মুখীন হতে হবে না (5)	আমি এরপরেও এই ব্যাপারে দুশ্চিন্তা করতে থাকব (5)
		তিনি আবার ফিরে আসবেন এবং আরো বেশি রেগে থাকবেন (8)
		এটা একটা অস্থায়ী সমাধান মাত্র (9)
	মোট 5	মোট 22
তাকে অর্ধেক ভাড়া দেব	তিনি কিছু টাকা পে এ খুশি হবেন (6)	তা সত্ত্বেও আমাকে পরের সপ্তাহে বাকি অর্ধেক টাকা দিতে হবে (5)
	আমি ভাল বোধ করব (4)	
	তিনি হিটিং সারিয়ে দেবেন (10)	
	মোট 20	মোট 5
লটারির টিকিট কিনব	আমি জ্যাকপট জিতে আমার নিজের বাড়ি কিনতে পারি এবং আমাকে আর কখনো ভাড়ার টাকা দিতে হবে না (10)	আমার জেতার সম্ভাবনা কম (10)
		আমি না জিতলে 1 হারাব এবং (2) তারপরেও আমার কাছে ভাড়া মেটানোর মত টাকা থাকবে না (10)
	মোট 10	মোট 22

5. সমাধানের প্রতিটি ধাপ লিখুন।

তিনি আসার আগেই অর্ধেক ভাড়া জোগাড় করব। তিনি আসার পরে এক কাপ চা বানাব এবং ব্যাখ্যা করব যে এই সপ্তাহে টাকা পেতে আমার কেন সমস্যা হয়েছে, আমি জানি যে এটা জরুরী এবং আমি পরের সপ্তাহেই বাকি টাকাটা তাকে দিয়ে দেব। বাকি টাকা দেওয়ার জন্য, তার সাথে দেখা করার একটা সময় ও স্থানের ব্যাপারে তার সাথে মিলিতরূপে সিদ্ধান্ত নিন।

6. পদক্ষেপ ও মূল্যায়ন

এই সমাধানটি চেষ্টা করুন এবং পরে মূল্যায়ন করুন যে এটা কেমন হয়েছিল। এই সমাধানটি সাহায্য না করে থাকলে, আপনার তালিকাটি পুনর্বিবেচনা করুন এবং অন্য একটি সমাধান চেষ্টা করে দেখুন এবং মূল্যায়ন করুন।

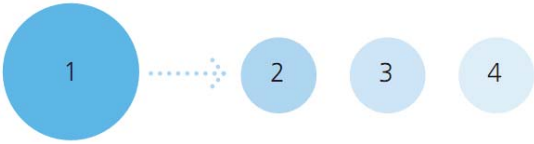
সেরা পরামর্শ

- সমস্যার সর্বদা একটি তাৎক্ষণিক সমাধান থাকে না। তবে বিষয়টিকে যত বেশি সম্ভব ভেঙ্গে দিলে, আমরা সবসময় একটি ছোট পদক্ষেপ নিতে পারি
- সম্ভাব্য সমাধানগুলির বিষয়ে ভাবা কঠিন হলে, নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন যে, কোনো বন্ধু একই পরিস্থিতিতে পড়লে আপনি তাকে কী পরামর্শ দিতেন
- আপনি একজন বন্ধুকেও আপনার সমাধান তালিকা তৈরিতে সাহায্য করতে বলতে পারেন - তারা একটা ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি প্রদান করতে পারেন
- যেখানে সম্ভব, আপনার নির্বাচিত সমাধানটির অভ্যাস করার মহড়া দিন, নিজের মনে মনে অথবা এমন কারো সাথে যার সঙ্গে আপনি রোল-প্লে করতে পারেন
- আপনার নির্বাচিত সমাধানটি কার্যকর হলে নিজেকে অভিনন্দন জানানোর কথা মনে রাখবেন
- এটা আপনার ক্ষেত্রে কার্যকর না হলে, বুঝতে চেষ্টা করুন যে কী ভুল হয়েছিল। এটা হতাশাজনক হবে, কিন্তু চেষ্টা করার জন্য নিজেকে সাধুবাদ জানান এবং এই অভিজ্ঞতার থেকে যত বেশি সম্ভব শিক্ষা নিতে চেষ্টা করুন।

সময় ব্যবস্থাপনা

আমরা যদি সফলভাবে আমাদের সময়কে না সামলাই, তাহলে আমাদের যে সমস্ত কাজ করতে হয় তার সংখ্যার কারণে আমরা সহজেই চাপগ্রস্ত হয়ে পড়তে পারি। প্রায় ক্ষেত্রেই কাজ জমে যেতে পারে এবং আমাদের মনে হতে পারে যে আমাদের একটা পাহাড়ে চড়তে হবে।

- আপনার পাহাড়গুলোকে ছোট টিলায় পরিণত করুন। একটি বড় কাজকে যত বেশি সম্ভব ছোট ছোট কাজে ভেঙ্গে ফেলুন
- এই ছোট ছোট কাজগুলিকে গুরুত্বের ক্রমানুসারে সাজান এবং প্রথমে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটিকে সামলান। প্রথম কাজটি শেষ না হওয়া পর্যন্ত পরের কাজে যাবেন না



- আপনাকে কী করতে হবে তার হালনাগাদকৃত তালিকা রাখুন। আপনি একটি কাজ শেষ করার সাথে সাথে সেটিকে কেটে দেওয়ার অভ্যাস তৈরি করুন। আপনি প্রতি রাতে শুতে যাওয়ার আগে আপনার তালিকাকে হালনাগাদ করার জন্য 10 মিনিট সময় দিতে পারেন এবং আপনি এই কাজগুলি কবে করবেন তার একটি পরিকল্পনা তৈরি করতে পারেন। আপনি সম্ভবত এটা জেনে বেশি ভাল ঘুমোবেন যে এই সমস্ত চাহিদাগুলি সামলানোর জন্য আপনার কাছে একটি পরিকল্পনা আছে
- শুরুতে তালিকায় অত্যন্ত বেশি কাজকে যোগ করবেন না; এটা আপনাকে এই ব্যাপারে হতোদ্যম করে দিতে পারে যে আপনাকে কত কিছু করতে হবে। আপনি কিছুটা সময়ের মধ্যে, যেমন সকালে কতটা কাজ করতে সক্ষম হতে পারেন সেই ব্যাপারে ভাবা সহায়ক হতে পারে
- আপনি যে কাজগুলি উপভোগ করেন সেগুলিকে সময়সারণীতে যোগ করতে ভুলবেন না, আপনাকে যে সমস্ত কাজ করতে হবে শুধুমাত্র সেগুলিই লিখবেন না!

মনে রাখবেন - আপনার সময়কে সঙ্গঠিত করার রুটিনে অভ্যস্ত হতে সমস্যা হলে, আপনি যতবার একটি কাজ সম্পূর্ণ করতে পারবেন এবং সেটিকে আপনার তালিকা থেকে কেটে দিতে পারবেন ততবারই নিজেকে একটা ছোট পুরস্কার দিন - লোকেরা শাস্তির তুলনায় পুরস্কারের মাধ্যমে অনেক দ্রুত শেখে!

মানিয়ে নেওয়ার সামর্থ্য বৃদ্ধি করা

শারীরিক উপসর্গগুলিকে কমানো

আমরা আগে দেখেছি যে চাপ কীভাবে আমাদের শারীরিকভাবে প্রভাবিত করতে পারে এবং এর ফলে আমরা কীভাবে চাপগ্রস্ত ও টানটান উত্তেজনা অনুভব করি। পুস্তিকার এই অংশে, আমরা কীভাবে এই শারীরিক উপসর্গগুলিকে আরো ভালভাবে সামলাতে পারি তার উপরে মনযোগ দেব। আমরা যদি চাপের শারীরিক উপসর্গগুলিকে কমাতে পারি, যাতে আমরা কম উত্তেজনা অনুভব করি, তাহলে আমরা সব মিলিয়ে কম চাপপূর্ণ থাকতে পারি।

শরীরকে শিথিল করা

চাপের উপসর্গগুলি তৈরি হওয়ার প্রাথমিক লক্ষণগুলিকে উপলব্ধি করতে সক্ষম হওয়া উপযোগী হয়। আপনার সতর্কীকরণ চিহ্নগুলিকে জানার মাধ্যমে, আপনি শারীরিক উপসর্গগুলি খুব শক্তিশালী হয়ে ওঠার আগেই শরীরকে শিথিল করার কৌশলগুলি অভ্যাস করতে পারবেন। আপনি এইভাবে ‘সেগুলিকে অঙ্কুরেই বিনষ্ট করতে পারবেন’ এবং এগুলির তীব্রতা কমিয়ে দিতে পারবেন।

কিছু মানুষ ব্যায়াম করা, গান শোনা, টিভি দেখা বা বই পড়ার মাধ্যমে শরীরকে শিথিল করতে পারেন।

অন্যদের ক্ষেত্রে, কতগুলি ব্যায়ামের শ্রেণী অনুসরণ করলে সহায়ক হতে পারে। শরীরকে শিথিল করা বা যোগব্যায়ামের ক্লাস, এবং রিল্যাক্সেশন টেপ ও সিডি-গুলিও উপযোগী হতে পারে।

শরীরকে শিথিল করা অন্য যে কোনো জিনিসের মতই এমন একটি দক্ষতা যা শিখতে হয় এবং এতে পটু হতে সময় লাগে।

পরের পাতায় পেশীর গভীর শিথিলতার জন্য একটি কৌশল দেওয়া হয়েছে, বহু মানুষ তাদের মানসিক উত্তেজনার সর্বাঙ্গীণ মাত্রাকে কমানোর জন্য এটিকে সহায়ক মনে করেন।

পেশীর গভীর শিথিলতা

- একটি উষ্ণ ও আরামদায়ক স্থান নির্বাচন করে শুরু করুন যেখানে আপনি বিরক্ত হবেন না। দিনের এমন একটা সময় বাছুন যখন আপনি শুরুতে সবচেয়ে বেশি শিথিল বোধ করেন
- শুয়ে পড়ুন, আরামদায়ক অনুভব করুন এবং চোখ বন্ধ করুন
- কয়েক মিনিটের জন্য আপনার শ্বাসপ্রশ্বাসের উপরে মনঃসংযোগ দিন, ধীরে ধীরে ও শান্তভাবে শ্বাস নিন - ''ভিতরে, দুই তিন, বাইরে দুই তিন'' গণনা করুন। আপনি শ্বাস ছাড়ার সময়ে নিজের উদ্দেশ্যে ''শান্ত হও'' বা ''শরীর শিথিল কর'' এই শব্দগুলি বলুন
- আপনি এখন পেশীর বিভিন্ন শ্রেণীকে কাজ করাবেন, নিজেকে প্রথমে টানটান করতে এবং তারপরে শিথিল করতে শেখাবেন। শরীর টান করার সময়ে আপনাকে শ্বাস নিতে হবে এবং শিথিল করার সময়ে শ্বাস ছাড়তে হবে
- আপনার হাত দিয়ে শুরু করুন, প্রথমে একটি হাত মুষ্টিবদ্ধ করুন। এটা আপনার হাত ও বাহুর পেশীগুলিতে যে টান উৎপন্ন করে সেই ব্যাপারে ভাবুন
- কয়েক সেকেন্ডের জন্য এই টানকে অধ্যয়ন করুন এবং তারপরে আপনার হাতকে শিথিল করুন। টান ও শিথিলতার মধ্যে পার্থক্যটি লক্ষ্য করুন। আপনার সামান্য শিরশির অনুভূতি হতে পারে, এটা শরীর শিথিল হতে শুরু করার লক্ষণ
- এবারে অন্য হাত দিয়ে একই কাজ করুন
- আপনি যতবার পেশীর একটি শ্রেণীকে শিথিল করবেন, ততবারই চিন্তা করুন যে পেশীগুলি শিথিল হওয়ার সময়ে কেমন অনুভূতি হয়। জোর করে শিথিল করতে চেষ্টা করবেন না, শুধু টানটান ভাবটাকে চলে যেতে দিন। আপনার পেশীগুলিকে যত বেশি সম্ভব শিথিল হতে দিন। পেশীগুলি যখন টানটান থাকে এবং যখন শিথিল অবস্থায় থাকে, এই দুটি অবস্থার মধ্যেকার পার্থক্যের কথা চিন্তা করুন।
- এখন আপনার শরীরের অন্য পেশীগুলির জন্য একই কাজ করুন। প্রত্যেকবার কয়েক সেকেন্ডের জন্য পেশীগুলিকে টানটান করুন এবং তারপরে শিথিল করুন। কেমন অনুভূতি হয় সেটা অধ্যয়ন করুন এবং তারপরে পেশীগুলির টানটান ভাবকে চলে যেতে দিন।

আপনি বিভিন্ন পেশীর শ্রেণীগুলিকে ব্যায়াম করানোর সময়ে একই ক্রম ব্যবহার করা উপযোগী হয়:

- হাত - প্রথমে মুঠো করুন, তারপরে শিথিল করুন
- বাহু - আপনার কনুই বাঁকান এবং বাহু দুটিকে টানটান করুন। বিশেষরূপে আপনার বাহুর উপরিভাগে টান অনুভব করুন। মনে রাখবেন, এটা কয়েক সেকেন্ড ধরে করবেন তারপরে শিথিল করবেন
- গলা - আপনার মাথাকে পিছনের দিকে চাপুন এবং ধীরে ধীরে মাথাকে একপাশ থেকে অন্য পাশে ঘোরান। টানটা কীভাবে সরে যায় তা অনুভব করুন। তারপর আপনার মাথাকে সামনের দিকে একটি স্বচ্ছন্দ অবস্থায় আনুন
- মুখ -এখানে অনেকগুলি পেশী আছে, তবে আপনার কপাল ও চোয়ালের কথা চিন্তা করাই যথেষ্ট। প্রথমে আপনার ভ্রূ দুটিকে কুঁচকে নীচে নামান। কপালকে শিথিল করুন। আপনি ভ্রূ দুটিকে উপরেও ওঠাতে পারেন এবং তারপরে শিথিল করতে পারেন। এবার আপনার চোয়ালকে দৃঢ় করুন, এরপরে শিথিল করার সময়ে পার্থক্য লক্ষ্য করুন
- বুক - একটা গভীর নিঃশ্বাস নিন, কয়েক সেকেন্ড নিঃশ্বাস ধরে রাখুন, টান লক্ষ্য করুন, তারপরে শিথিল করুন। আপনার নিঃশ্বাসকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফেরত আনুন
- পেট - আপনার পেটের পেশীগুলিকে যত বেশি সম্ভব শক্ত করুন এবং তারপরে শিথিল করুন
- নিতম্ব - আপনার দুটি নিতম্বকে চেপে একসাথে আনুন, তারপরে শিথিল করুন
- পা - পা দুটিকে সোজা করুন এবং পায়ের পাতা দুটিকে বাঁকিয়ে মুখের কাছে আনুন। পায়ের পাতাকে সামনে পিছনে বাঁকিয়ে ব্যায়াম শেষ করুন।

আপনি যদি একজন বন্ধুকে নির্দেশগুলি পড়ে শোনাতে বলেন তাহলে সেটা সহায়ক হতে পারে। খুব বেশি চেষ্টা করবেন না, হালকাভাবে করুন।

শিথিল করার কৌশলের সর্বোত্তম ব্যবহারের জন্য আপনাকে নিম্নলিখিতগুলি করতে হবে:

- রোজ অভ্যাস করুন
- দৈনন্দিন পরিস্থিতিতে শিথিল করার কৌশল ব্যবহার করা শুরু করুন
- পেশীগুলিকে টানটান না করেই শিথিল করা শিখুন
- কঠিন পরিস্থিতিতে সাহায্য করার জন্য শিথিল করার কৌশলের অংশবিশেষ ব্যবহার করুন, উদাঃ ধীরে ধীরে শ্বাস নেওয়া।

এই অনুশীলনীর অডিও সিডি-গুলি পাব্লিক হেল্‌থ অ্যাডমিনিস্ট্রেশনের অফিসে 020 3317 3651 এ ফোন করে পাওয়া যায়

নিয়ন্ত্রিত শ্বাসগ্রহণ

কোনো ব্যক্তির শ্বাসপ্রশ্বাসের পরিবর্তন ঘটার জন্য চাপগ্রস্ত হয়ে পড়া খুবই সাধারণ ঘটনা। শরীর আরো চাপ অনুভব করতে থাকার সাথে সাথে, আমাদের হৃদস্পন্দনের হার বেড়ে যেতে পারে এবং আমাদের নিঃশ্বাসের গতি বেড়ে যেতে পারে। এই স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি শ্বাসপ্রশ্বাস চাপের অনুভূতিকে বাড়িয়ে দিতে পারে। আপনার শ্বাসপ্রশ্বাসকে মন্থর করে দিলে আপনার চাপের শারীরিক উপসর্গগুলির কয়েকটিকে কমাতে সাহায্য হতে পারে, যা আপনাকে অধিকতর নিয়ন্ত্রণের অনুভূতি দেবে এবং মানিয়ে নেওয়ার সামর্থ্য দেবে।

আপনি যখন চাপগ্রস্ত অনুভব করেন, তখন আপনার নিঃশ্বাসের ধরন পালটে যায় কিনা সেটা উপলব্ধি করতে চেষ্টা করুন। আপনার নিঃশ্বাসকে কীভাবে মন্থর করবেন সেটা জানুন। ধীরে ধীরে ''ভিতরে দুই তিন, বাইরে দুই তিন'' বলার একটি নিয়মিত ছন্দ অভ্যাস করুন।

অনুভব করুন যে আপনার শরীরে শ্বাস প্রবেশ করছে এবং নীচে নেমে পেটে পৌঁছচ্ছে। আপনি এমন কি আপনার আঙ্গুলের ডগা দিয়ে স্পর্শ করে আপনার হাতকে পেটের উপরেও রাখতে পারেন এবং অনুভব করতে পারেন যে শ্বাস আপনার পেটে পৌঁছনোর সময়ে আঙ্গুলগুলি একে অপরের থেকে দূরে সরে যাচ্ছে। তারপরে অনুভব করুন যে শ্বাস আপনার পেট থেকে বেরিয়ে বুকের মধ্যে দিয়ে গিয়ে নাক দিয়ে বেরিয়ে যাচ্ছে।

আপনার শ্বাসগ্রহণের হারকে মন্থর করে, প্রতি মিনিটে 10 থেকে 12 টি শ্বাসে নামিয়ে আনুন। কিছু মানুষ সময় মেপে শ্বাসগ্রহণের জন্য তাদের ঘড়ির সেকেন্ডের কাঁটাকে ব্যবহার করাকে উপযোগী বলে মনে করেন।

আপনার চিন্তাগুলিকে সামলানো

আমরা কোনো পরিস্থিতির ব্যাপারে কতটা চাপগ্রস্ত বা উদ্বিগ্ন বোধ করি, সেই ক্ষেত্রে ঐ পরিস্থিতির সম্বন্ধে আমাদের চিন্তাভাবনা, গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নেয়। উদ্বেগের অত্যন্ত অবনতি হওয়া আটকানোর ক্ষেত্রে চাপ ও উদ্বেগের সাথে সম্পর্কিত আপনার চিন্তাগুলিকে সামলানো অপর একটি হাতিয়ার হবে।

মনযোগ বিক্ষিপ্ত করা

অস্বস্তিকর উপসর্গগুলির বিষয়ে ভাবলে সেগুলি প্রায় ক্ষেত্রেই আরো খারাপ হয়ে যাবে এবং প্রকৃতপক্ষে আরো উপসর্গের উদ্রেক করতে পারে।

আপনি যদি উপসর্গগুলির থেকে মনকে বিক্ষিপ্ত করতে পারেন, তাহলে প্রায় ক্ষেত্রেই এগুলির উন্নতি হবে অথবা চলে যাবে। এটা করার একটা উপায় হল আপনার মনকে বিক্ষিপ্ত করা।

আপনার আশেপাশে দেখতে চেষ্টা করুন। গাড়ির রেজিস্ট্রেশন প্লেট, লোকেরা কী ধরনের জুতো পরে আছে, অন্য লোকরা কী বিষয়ে কথা বলছে - এই বিষয়গুলিকে বিশদে অধ্যয়ন করুন।

অথবা আপনার মনকে ব্যস্ত রাখার জন্য মানসিক খেলাগুলি খেলুন, যেমন 100 থেকে পিছনের দিকে গণনা করা, 13 এর ঘরের নামতা বলা, বা একটা কবিতা আবৃত্তি করা বা একটা গানের কয়েক কলি গাওয়া।

কারো সাথে কথা বলাও সহায়ক হতে পারে - আপনার উদ্বেগের কারণ যাই হোক না কেন, এটা আপনার চিন্তার কেন্দ্রকে তার থেকে সরিয়ে দেবে, এবং অন্য কারো সাথে কথোপকথনে রত হোন।

উপসর্গগুলি হ্রাস পাওয়া শুরু হওয়ার আগে আপনাকে কমপক্ষে তিন মিনিট মনযোগ বিক্ষিপ্ত করতে হবে। সকল নতুন দক্ষতার মতই অভ্যাস আপনাকে নিখুঁত করে তোলে। আপনি যখন খুব বেশি উদ্বিগ্ন বোধ করেন না তখন এই দক্ষতাগুলি অভ্যাস করা সহায়ক হতে পারে, যাতে আপনি এই কৌশলে অভ্যস্ত হয়ে উঠতে পারেন।

চিন্তার পক্ষপাতিত্বকে উপলব্ধি করা

চাপের ডায়েরি (পৃষ্ঠা 6) পূরণ করার থেকে আপনার একটা ধারণা পাওয়া উচিত যে আপনি যখন চাপ বা উদ্বেগ অনুভব করেন তখন আপনার মাথার মধ্যে কোন ধরনের চিন্তাগুলি ঘুরে বেড়ায়। যে ধরনের চিন্তাগুলি মানুষকে চাপগ্রস্ত করে তোলে সেগুলি এক মুহূর্তের মধ্যে এসেই চলে যেতে পারে এবং এগুলি এমন একটি অভ্যাসে পরিণত হতে পারে যে এগুলি আপনা থেকেই আসতে পারে এবং আপনার অংশের মতই মনে হতে পারে।

আমরা যখন চাপগ্রস্ত অনুভব করি, তখন চিন্তার কিছু পক্ষপাতিত্ব বিশেষরূপে সাধারণ ঘটনা হয়:

1. অতিরঞ্জন উদাঃ সব কিছুই খারাপ হতে বাধ্য, কারণ সবসময় খারাপই ঘটে

2. লাফিয়ে সিদ্ধান্তে উপনীত হওয়া, উদাঃ ক্রিস আজ রাতে দেরিতে বাড়ি ফিরেছিল- ও নিশ্চয়ই প্রেম করছে

3. নেতিবাচক বিষয়ের উপরে মনযোগ দেওয়া উদাঃ গতকাল একটা খুব খারাপ দিন ছিল (তার আগের কয়েকটা দিন ভাল কেটেছিল, এটাকে উপেক্ষা করা)

এইভাবে চিন্তা করা শুধুমাত্র চাপের-উদ্রেককারী চিন্তাগুলিকে বাড়িয়ে দেবে এবং আমাদের আরো খারাপ বোধ করাবে।

আপনি শেষ যে বার বিশেষরূপে চাপগ্রস্ত বা উদ্বিগ্ন হয়েছিলেন, তার কথা চিন্তা করুন:

1. যে ঘটনা ঘটছিল, আপনি কি তাকে অতিরঞ্জিত করেছিলেন?

2. আপনি কি লাফিয়ে সিদ্ধান্তে উপনীত হয়েছিলেন?

3. আপনি কি কেবলমাত্র নেতিবাচক বিষয়ের উপরে মননিবেশ করেছিলেন?

চিন্তাকে চ্যালেঞ্জ জানানো

আপনার চিন্তাগুলি যে পক্ষপাতপূর্ণ হতে পারে, এটা উপলব্ধি করলে আপনি নিজের প্রশ্নের উত্তর দিতে সমর্থ হবেন এবং আরো বাস্তবসম্মত বা ভারসাম্যপূর্ণ উত্তর দিতে সাহায্য করবে।

আপনার মনে যে সমস্ত উদ্বেগজনক চিন্তাগুলি আসে সেগুলিকে লেখার জন্য নীচের কলামগুলি ব্যবহার করুন এবং তারপরে একটি আরো ভারসাম্যপূর্ণ চিন্তা করতে চেষ্টা করুন। এটা সহায়ক হলে, ভাবুন যে আপনার কোনো বন্ধু ঐ রকম চিন্তা করলে আপনি তাকে কী বলবেন।

চাপগ্রস্ত/উদ্বিগ্ন চিন্তা	ভারসাম্যপূর্ণ চিন্তা
উদাঃ ক্রিস গত রাতে দেরিতে বাড়ি ফিরেছিল - ও নিশ্চয়ই প্রেম করছে	ওর এই মুহূর্তে অনেক কাজ আছে এবং আমার কাছে কোনো প্রমাণ নেই যে ও প্রেম করছে

লক্ষ্য হল এই চাপ-উদ্রেককারী চিন্তাগুলিকে দ্রুত ‘ধরে ফেলা’, চিন্তার পক্ষপাতিত্বগুলিকে উপলব্ধি করা এবং সেগুলিকে সরাসরি পালটা জবাব দেওয়া। এর জন্য প্রচুর অভ্যাসের প্রয়োজন হয়, তাই আপনাকে এটা চেষ্টা করে দেখতে হবে, তবে এটা প্রকৃতই কার্যকর হয়।

উদ্বেগকে চ্যালেঞ্জ জানানো

উদ্বেগ আমাদের সাহায্য করতে বা বাধা দিতে পারে। উদ্বেগ যদি আপনাকে কোনো কিছুর উপরে মনযোগ দিতে বাধ্য করে, এটিকে যদি একটি কর্ম পরিকল্পনায় রূপান্তরিত করা যায় কিংবা এটি যদি আপনাকে আরো ভালভাবে প্রস্তুত হতে সাহায্য করে, তাহলে এটি সহায়ক হতে পারে।

কাজ বিনা উদ্বেগ, কিছুই করে না এবং অর্থহীন হয়। এটি আমাদের আনন্দকে মাটি করে দিতে পারে, আমাদের সময় নষ্ট করতে পারে এবং কোনো অগ্রগতি ছাড়াই আমাদের সমস্যার উপরে মনোনিবদ্ধ করে রাখতে পারে।

আপনার উদ্বেগটি অর্থহীন কিনা সেটা জানার জন্য নিজেকে এই প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করুন:

1. গুরুত্বহীন

নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন যে আমি যে বিষয়ে উদ্বেগ করছি সেটা কতটা গুরুত্বপূর্ণ?

- পঞ্চ বার্ষিকী নিয়ম - পাঁচ বছর পরে এর কি কোনো গুরুত্ব থাকবে? এটা দীর্ঘমেয়াদী দৃষ্টিভঙ্গি থেকে আপনার উদ্বেগের দিকে নজর দেওয়ার একটা উপায়
- পরিমাপ দন্ড - আমি যে বিষয়ে উদ্বিগ্ন, সেটি খারাপ অভিজ্ঞতাগুলির স্কেলে কোথায় অবস্থিত? আমার যে অত্যন্ত খারাপ অভিজ্ঞতা হয়েছিল, তার সাথে তুলনায় এটি কেমন?
- গণক - এই উদ্বেগটি কতটা মূল্যবান? আমাদের একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ সময় ও শক্তি আছে, তাই নিশ্চিত করুন যেন আপনি এই সমস্যাটির জন্য যতটা প্রয়োজন তার চেয়ে বেশি উদ্বেগ না করেন।

2. অসম্ভাবনীয়

অনেক উদ্বেগ '......তাহলে কী হবে?' প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করে। আজ বা কাল অনেক ধরনের ভয়ঙ্কর ঘটনাই ঘটতে পারে, কিন্তু অধিকাংশ ঘটনার সম্ভাবনাই খুব কম। আপনি যদি অসম্ভাবনীয় ঘটনার বিষয়ে উদ্বিগ্ন থাকেন, তাহলে আপনার উদ্বেগের কোনো সীমা থাকবে না। যে সমস্ত সমস্যার কোনো অস্তিত্বই নেই, সেগুলির জন্য সময়, শক্তি ও আনন্দ নষ্ট করবেন না।

3. অনিশ্চয়তা

আমরা প্রায় ক্ষেত্রেই জানি না যে, কোনো কিছু কীভাবে ঘটবে। আমরা এমন অনেক ব্যাপার নিয়েই উদ্বেগ করি যা এখনো পর্যন্ত ঘটে নি এবং আমরা যখন জানতে পারব যে কী ঘটেছে, কেবলমাত্র তখনই কোনো পদক্ষেপ নিতে পারব। উদাহরণস্বরূপ, আপনি একটি পরীক্ষায় অসফল হয়েছেন, এই দুশ্চিন্তা আপনার পরীক্ষার ফলকে উন্নত করবে না। ফল প্রকাশ হওয়ার পরেই আপনি সিদ্ধান্ত নিতে পারবেন যে কী করতে হবে, যদি আদৌ কিছু করতে হয়।

4. অ-নিয়ন্ত্রণযোগ্য

আমরা যে বিষয়গুলিকে নিয়ে উদ্বেগ করি তার মধ্যে অনেকগুলির উপরেই আমাদের কোনো নিয়ন্ত্রণ নেই। উদাহরণস্বরূপ, আপনার বয়স বেড়ে যাওয়া নিয়ে দুশ্চিন্তা করলে এই সত্যটা পরিবর্তিত হবে না যে এক দিন পরে আপনার বয়স আরো একদিন বেড়ে যাবে। আপনি যত বেশি দুশ্চিন্তাই করুন না কেন, এটা ঘটবেই।

দু'ধরনের জিনিস আছে যেগুলি নিয়ে দুশ্চিন্তা করার কোনো অর্থ হয় না:
যেগুলির জন্য আপনি কিছু করতে পারেন এবং যেগুলির জন্য আপনি কিছু করতে পারেন না।

পরের পৃষ্ঠায় 'উদ্বেগ পরিকল্পনা' আপনাকে নিম্নলিখিতগুলির জন্য একটি কাঠামো প্রদান করে:

- এই দু'ধরনের উদ্বেগের মধ্যে পার্থক্য করা
- উদ্বেগগুলিকে ক্রিয়ায় পরিণত করা
- কখন উদ্বেগগুলিকে যেতে দেয়া 'নিরাপদ' হবে সেই সিদ্ধান্ত নেওয়া।

আপনি কোন বিষয়গুলি নিয়ে উদ্বেগ করছেন? আপনার নিজের উদ্বেগগুলির যে কোনো একটির জন্য উদ্বেগ পরিকল্পনা ব্যবহার করুন।

মনে রাখবেন - উপকারী উদ্বেগ কাজে উদ্দীপনা জোগায়। অন্য সমস্ত উদ্বেগ নিরর্থক।

উদ্বেগ পরিকল্পনা

প্রশ্ন 1: আমি কী নিয়ে উদ্বেগ করছি?

প্রশ্ন 2: আমি এই ব্যাপারে কিছু করতে পারি কি?

না

দুশ্চিন্তা করা থামান এবং নিজের মনকে বিক্ষিপ্ত করুন

হ্যাঁ

আপনি কী করতে পারেন অথবা কী করা যায় সেটা কীভাবে জানতে হবে, সেটা নির্ধারণ করুন। একটি তালিকা তৈরি করুন

প্রশ্ন 3: আমি কি এই মুহূর্তে কিছু করতে পারি?

হ্যাঁ, আমি পারি....

এটা করুন

দুশ্চিন্তা করা থামান এবং নিজের মনকে বিক্ষিপ্ত করুন

না

আপনি কী করতে পারেন এবং কখন করতে পারেন, সেটা পরিকল্পনা করুন

দুশ্চিন্তা করা থামান এবং নিজের মনকে বিক্ষিপ্ত করুন

এখন আপনি জানেন যে উদ্বেগগুলিকে চলে যেতে দেওয়া নিরাপদ।

আপনার উদ্বেগকে সঙ্গঠিত করুন

আমরা আগে যেটা দেখেছি, কিছু উদ্বেগ উপযোগী হয় যদি সেটি আমাদের পদক্ষেপ নিতে এবং পরিবর্তন সাধন করতে উদ্দীপ্ত করে, তাই উদ্বেগটি যদি উপযোগী প্রকারের হয় তাহলে আপনি নিজেকে এই উদ্বেগটি করার অনুমতি দিতে পারেন। তবে উপযোগী উদ্বেগও নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যেতে পারে, তাই কিছু মানুষ তাদের উদ্বেগকে সঙ্গঠিত করাকে সহায়ক মনে করেন।

আপনার মাথাকে পরিষ্কার করুন - শুতে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত হোন

লোকেরা প্রায়শই রাতে বেশি উদ্বেগ করেন। তাই সন্ধ্যার শুরুর দিকে নিজেকে একটা ‘উদ্বেগ সেশন’ করার অনুমতি দেওয়া সহায়ক হতে পারে, যাতে এই উদ্বেগগুলি আপনার মাথা থেকে বেরিয়ে যেতে পারে এবং আরো শান্তিপূর্ণ ঘুমে সহায়ক হয়।

- সন্ধ্যার শুরুতে 20 মিনিট সময় নির্দিষ্ট করুন
- একটি শান্ত ঘরে কাগজ ও কলম নিয়ে বসুন
- এমন যে কোনো সমস্যাজনক বিষয় ও জিনিস নিয়ে ভাবুন, আপনি যেগুলিকে সমাপ্ত বা অর্জন করেন নি। আপনি এগুলির প্রতিটিকে যেভাবে সামলানোর ইচ্ছা রাখেন, সেটা লিখুন এবং আপনি কখন এটা করবেন তাও লিখুন। এই সময়ে সেগুলির ব্যাপারে কিছু করবেন না
- আপনি শুতে যাওয়ার সময়ে যদি এই বিষয়গুলি আপনার মাথায় থাকে, তাহলে দিনের বেলা পর্যন্ত এগুলিকে দূরে সরিয়ে দিন। নিজেকে মনে করিয়ে দিন যে আপনি উদ্বেগের জন্য ইতোমধ্যেই একটি পরিকল্পনা লিখেছেন
- এটি যদি একটি নতুন উদ্বেগ/সমস্যা হয় এবং আপনি এর ব্যাপারে ভাবা বন্ধ করতে না পারেন, তাহলে বিছানা ছেড়ে উঠে আসুন এবং এটিকে আপনার পরিকল্পনা তালিকায় যোগ করুন। নিজেকে স্মরণ করিয়ে দিন যে এই ধরনের জিনিস নিয়ে ভাবার পক্ষে বিছানা সঠিক জায়গা নয় এবং আপনি এর চেয়ে বেশি কিছু করতেও পারেন না। সমস্যাটি আপনার তালিকায় আছে এবং আপনি আগামীকাল সেটির দিকে নজর দিতে পারেন।

মনে রাখবেন - আপনি যদি অন্য সময়গুলিতে উদ্বেগ করতে শুরু করেন, তাহলে নিজেকে বলুন যে আপনার পরবর্তীকালে নিয়োজিত ‘উদ্বেগ করার সময়’ আছে এবং আপনি তখন সেটির মোকাবিলা করবেন।

উদ্বেগগুলি আমাদের মাথার বাইরে টিকে থাকতে পারে না। একটি উদ্বেগের ব্যাপারে কথা বলা, আমাদের বৃহত্তর চিত্রটিকে দেখতে সাহায্য করতে পারে এবং সমাধান খুঁজতে সাহায্য করতে পারে। আপনার ঘনিষ্ঠ কোনো ব্যক্তির দৃষ্টিভঙ্গি জানার জন্য তার সাথে কথা বলতে চেষ্টা করুন।

নিদ্রা ব্যবস্থাপনা

ঘুমের সমস্যাগুলি চাপের ক্ষেত্রে খুবই সাধারণ ঘটনা

আপনার ঘুমোতে সমস্যা হতে পারে, অথবা মাঝরাতে বা সকালে খুব ভোরে ঘুম ভেঙ্গে যেতে পারে। যেটা মনে রাখা জরুরী, সেটা হল আপনি কম চাপগ্রস্ত অনুভব করার সাথে সাথে আপনার ঘুমেরও উন্নতি হবে।

আরো ভালভাবে ঘুমানোর জন্য নিয়মগুলি

আরো ভালভাবে ঘুমানোর জন্য কয়েকটি মৌলিক নিয়ম আছে:

- একটি নিয়মিত সময়ে শুতে যাওয়া ও ঘুম থেকে ওঠার অভ্যাস করুন
- শুতে যাওয়ার রুটিন তৈরি করুন এবং শুতে যাওয়ার আগে চাপমুক্ত হতে চেষ্টা করুন
- সন্ধ্যায় চা, কফি বা মদ পান করা এড়িয়ে চলুন
- দিনের বেলায় দিবানিদ্রা দেবেন না - এমন কি সত্যিই ক্লান্ত বোধ করলেও নয়। এটা আপনার শরীরের ঘড়িকে বিগড়ে দেবে
- শুতে যাওয়ার আগে বিশাল পরিমাণে খাবেন না। শুতে যাওয়ার আগে ক্ষিধে পেলে একটা হালকা স্ন্যাক খান
- দিনের বেলায় ব্যায়াম করতে চেষ্টা করুন, তবে শুতে যাওয়ার কাছাকাছি সময়ে নয়
- কেবলমাত্র আপনার বিছানাতেই ঘুমোবেন, সোফা বা অন্য কোথাও নয়
- আপনি যদি অতীতের অভিজ্ঞতা থেকে এই ব্যাপারে নিশ্চিত না হন যে বিছানায় টিভি দেখা, খাওয়া বা লেখার মত কাজগুলি আপনাকে ঘুমিয়ে পড়তে সাহায্য করবে, তাহলে এগুলি করবেন না
- ঘুম না পাওয়া পর্যন্ত বিছানায় যাবেন না

• আপনি যদি আধ ঘন্টার মধ্যে ঘুমিয়ে না পড়েন, তাহলে উঠে পড়ুন এবং মনযোগ বিভ্রান্তকারী ও বিশ্রামকর কোনো কাজ করুন (সম্ভব হলে শোবার ঘর থেকে দূরে)। আপনার যখন ঘুম পাবে, কেবলমাত্র তখনই শুতে যান। আপনি কখন ঘুমোচ্ছেন এবং কখন ঘুমোচ্ছেন না এটা দেখার জন্য আপনার ঘুমানোর আচরণকে পর্যবেক্ষণ করাও সহায়ক হতে পারে, এছাড়া আপনাকে পুনরায় ঘুমোতে সাহায্য করেছিল এমন যে কোনো ক্রিয়াকলাপ লিপিবদ্ধ করাও সহায়ক হতে পারে।

অভ্যাস আপনাকে নিখুঁত করে তোলে

এক রাতের মধ্যে চাপ ও উদ্বেগ সারানো যায় না। আপনি দীর্ঘ দিন যাবত যে কাজগুলি করে আসছেন এবং যেভাবে চিন্তা করে আসছেন, সেগুলিতে পরিবর্তন করা কঠিন হতে পারে। তবে এটা করা যেতে পারে, আর আপনি যত বেশি এই কৌশলগুলি অভ্যাস করবেন, এগুলি আপনার জন্য তত বেশি স্বাভাবিক হয়ে উঠতে শুরু করবে।

আপনার এই কৌশলগুলি অনেক অভ্যাস করা হয়ে গেলে, আবার পিছনে ফেরত গিয়ে চাপের যাচাইতালিকাটি পূরণ করা উপযোগী হতে পারে। আপনি যখন দেখবেন, আপনি এটা শিখেছেন যে কীভাবে চাপ ও উদ্বেগকে আরো ভালভাবে সামলাতে হয়, তখন ভাল বোধ করবেন।

এটা সহজ নয়, কিন্তু আপনি শিখেছেন যে কীভাবে নিজেকে সাহায্য করা যায়!

সাবাশ!

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।

চিকিৎসার বিকল্পগুলি

আমাদের চিন্তা ও আচরণগুলি আমাদের চাপগ্রস্ত বা উদ্বিগ্ন বোধ করার উপরে কীভাবে একটি বড় প্রভাব ফেলে, এই পুস্তিকায় বর্ণিত কৌশলগুলি তার উপরে মনোনিবেশ করে।

অধিকাংশ মানুষ এই পুস্তিকার মত স্বয়ং-সহায়তার থেকে উপকৃত হতে পারেন।

আপনার পারিবারিক জিপি, স্বাস্থ্য পরিদর্শক বা প্র্যাক্টিস নার্সও আপনাকে এই সমস্যাগুলি সামলানোর ক্ষেত্রে অতিরিক্ত সাহায্য দিতে সমর্থ হতে পারেন।

আপনার স্থানীয় গ্রন্থাগারগুলিতে বুক্স অন প্রেসক্রিপশন এর অংশ হিসেবে, চাপ ও উদ্বেগ সামলানো বিষয়ে অতিরিক্ত পড়া যেতে পারে। আপনার জিপি বা মানসিক স্বাস্থ্য কর্মীকে এই বিষয়ে জিজ্ঞাসা করুন।

আপনার সমস্যাগুলি যদি শুধুমাত্র স্বয়ং-সহায়তায় সাড়া না দেয়, তাহলে আপনাকে একজন মানসিক স্বাস্থ্য কর্মী, কাউন্সেলর বা সাইকোলজিস্টের কাছে রেফার করাও 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 এর থেকে 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):

মাইন্ড ওভার মুড: চেঞ্জিং হাউ ইউ ফীল বাই চেঞ্জিং দ্য ওয়ে ইউ থিঙ্ক (1995) ক্রিস্টিন এ প্যাডেস্কি ও ডেনিস গ্রীনবার্গার, গিলফোর্ড পাব্লিকেশন্স

দ্য ফীলিং গুড হ্যান্ডবুক (2000 2য় সংস্করণ)
ডেভিড বার্নস, প্লিউম, ইউ.এস.

টীচ ইওরসেল্ফ ম্যানেজিং স্ট্রেস (2003)
টেরি লুকার ও ওলগা গ্রেগসন, টীচ ইওরসেল্ফ বুক্স

হাউ টু স্টপ ওরিং (1990)
ফ্র্যাঙ্ক ট্যালিস, শেল্ডন প্রেস

দ্য ওরি কিওর: স্টপ ওরিং অ্যান্ড স্টার্ট লিভিং (2005)
রবার্ট এল লীহি, পিয়াটকাস বুক্স

অতিরিক্ত সমর্থন

উপযোগী সংস্থাসমূহ

অ্যাংজাইটি ইউকে

Zion CRC 339 Stretford Road Hulme
Manchester M15 5FQ
টেলি: 0161 227 9898 খোলা থাকার সময়: সকাল 10.30 টা - বিকাল 4টা
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

P.O. Box 1831 Bath
BA2 4YW টেলি: 01225 330 353
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 স্থানীয়রূপে 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 7729 9418
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:

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

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

ডীলিং উইদ ওয়ারি: এ সেল্‌ফ হেল্প গাইড (2005)
এস ব্ল্যাক, জে হেস্টিংস, এম হেন্ডারসন, NHS বর্ডার্স

ম্যানেজিং অ্যাংজাইটি: এ ইউজার্স ম্যানুয়াল (2001/2002)
হেলেন কেনারলি, সাইকোলজি ডিপার্টমেন্ট, ওয়ার্নফোর্ড হসপিটাল, অক্সফোর্ড কগনিটিভ থেরাপি সেন্টার এজুকেশনাল সেল্‌ফ-হেল্প বুকলেট্‌স দ্বারা বিতরিত

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

ম্যানেজ ইওর মাইন্ড (1995)
গিলিয়ান বাটলার ও টনি হোপ,
অক্সফোর্ড ইউনিভার্সিটি প্রেস

টীকা

টীকা

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

এই পুস্তিকার অতিরিক্ত কপির জন্য অনুগ্রহ করে 020 3317 3651 এ পাব্লিক হেল্থ অ্যাডমিনিস্ট্রেশন অফিসে যোগাযোগ করুন

© NHS ক্যামডেন

এই শ্রেণীর অন্যান্য পুস্তিকা:

December 2012