নিজেকে আঘাত করা
একটি আত্মসহায়ক নির্দেশিকা

ভূমিকা

এই পুস্তিকাটি তাদের জন্য যারা ইচ্ছাকৃতভাবে নিজের শরীরে আঘাত করে এবং এ ব্যাপারে অসুখী বোধ করে। পরিবার ও বন্ধু-বান্ধবদের মধ্যে যাদের এ ব্যাবহার বুঝতে অসুবিধা হয়, এটি তাদের জন্যও প্রযোজ্য।

যে সব ব্যক্তির নিজেকে আঘাত করার অভিজ্ঞতা আছে তারা নিজেরাই এ পুস্তিকা লিখতে সহায়তা করেছে।

এটিতে নিজেকে সাহাযতা করার জন্য পরামর্শ দেয়া হয়েছে। তারপরও যে ব্যক্তি নিজেকে আঘাত করে তার পারিবারিক চিকিৎসকের সাথে দেখা করা উচিৎ।

"আমার এমন কিছু অনুভব করা উচিৎ যাতে বুঝতে পারব যে আমার অস্তিত্ব আছে। নিজেকে আগুনে পোরালে মনে হয় আমি আমার শরীরকে নিয়ন্ত্রন করতে পারছি। মাঝে মাঝে মনে হয় যেন শুধু এভাবেই আমি নিজেকে জীবিত অনুভব করি বা মনে হয় কোন কিছুর উপর আমি নিয়ন্ত্রন করতে পারছি।--------যখন পরস্থিতি খারাপ হয়ে যায় তখন আমি সযত্নে এসব করার পরিকল্পনা গ্রহন করি।"

"আমার মনের ভেতর উত্তেজনা জমতে থাকে এবং আমি এমন পর্যায়ে পৌছে যাই যখন মনে হয় আমার মধ্যে বিস্ফোরন ঘটবে। যখন আমি শরীরের কোন অংশ কাটি তখন সে সব মানসিক অবস্থা চলে যায়, মনে হয় আমার ভেতরকার খারাপ মানুষটি বেরিয়ে যায়। আমার রাগ গলে যায় --- কিছুক্ষনের জন্য------।

"আমার যখন অন্যকে আঘাত করতে ইচ্ছে হয় তখন নিজেকে আঘাত করি ---- ওদেরকে আঘাত করা থেকে আমার নিজেকে আঘাত করা ভাল।"

"এটি ঘুরে ঘুরে নীচের দিকে অগ্রসর হয় --- ছোট ছোট আঘাত বড় আঘাতের দিকে নিয়ে যায়।"

এগুলো হচ্ছে নিজেকে আঘাত করেছে এমন কিছু লোকের মনের কথা। আপনার হয়তো নিজের এমন অভিজ্ঞতা রয়েছে অথবা আপনার হয়তো বন্ধু বা আত্মীয় আছে যারা

নিজেদের আঘাত করে। যদিও নিজেকে আঘাত করার ব্যাপারটি নিয়ে লোকজন কমই কথা বলে। কিন্তু এগুলো তুলনামূলকভাবে সাধারন ব্যাপার, এগুলোর ব্যাপারে কমই জানা যায়, এবং এগুলো খুবই যন্ত্রনাদায়ক।

এই পুস্তিকাটির উদ্দেশ্যে হচ্ছে আপনাকে নিম্নলিখিত ব্যাপারে সাহায্য করাঃ

- নিজেকে আঘাত করা বিষয়টি বোঝা, কি কারনে এগুলো হতে পারে এবং কি কারনে এসব চলতে থাকে এসব অনুধাবন করা
- নিজেকে আঘাত করা নিয়ন্ত্রন করার উপায় বের করতে সচেষট হওয়া
- অন্যান্য কি কি উপায় সাহায্য পাওয়া যেতে পারে, সেগুলো খুজে বের করা

নিজেকে আঘাত করা বোঝা

নিজেকে আঘাত করা কি?

অনেকেই বিভিন্নভাবে নিজের ক্ষতিসাধন করে, যেমন ধূমপান করে, মদ্যপান করে, বেশী কঠোর পরিশ্রম করে বা বেশী ব্যায়াম করে। কিন্ত কিছু লোকের ক্ষেত্রে নিজেকে ক্ষতি করাটা স্পস্ট দেখা যায় এবং তা বেশ প্রবল হয়ে ওঠে।

নিজের ক্ষতি সাধন মাঝে মাঝে নিজেকে আঘাত করা হিসেবে বিবেচিত হয় যখন কেউ মৃত্যুর আকাংক্ষা ছাড়াই নিজের শরীরকে আঘাত করে। যারা নিজেদের আঘাত করে তাদের অনেকেরই আত্মহত্যার চিন্তাও হয়ে থাকে। তবে অধিকাংশই মনে করে যে আত্মহত্যামূলক কার্যকলাপ এবং নিজেকে আঘাত করার কার্যকলাপের মধ্যে পার্থক্য আছে। তারা বলে থাকে, " আমি মরতে চাইনি , আমি শুধুমাত্র কিছু ভয়ংকর ভাবনা দূর করতে চেয়েছি।"কিছু ব্যক্তি দিনে কয়েকবার নিজেদের আঘাত করে। এগুলো করতে বেশ কিছু প্রথা মেনে চলা হয়ে থাকে। কিছু লোক নিজেকে আঘাত করার প্রতি আসক্তি অনুভব করতে পারে। অন্যরা হয়তো শুধু মানসিক চাপের সময় মাঝে মাঝে নিজেদের আঘাত করে।

কারা নিজেদের আঘাত করে?

যে সব লোক নিজেদের আঘাত করে তারা বেশীরভাগ সময় হয়তো নিদারূন বেদনা অনুভব করে। তারা সহজে রেগে যেতে পারে এবং প্রত্যাখ্যানের বিষয়ে খুব স্পর্শকাতর হতে পারে।

নিজেকে আঘাত করা কোন ব্যক্তির বর্ণ, শিক্ষা, যৌনসংক্রান্ত অভিরুচি অথবা সামাজিক শ্রেনী দ্বারা নির্নয় করা হয় না। গবেষনা থেকে জানা যায় যে , পুরুষ অপেক্ষা মহিলারা নিজেদের বেশী আঘাত করে থাকে (পুরুষরা হয়তো অন্যভাবে মনের অভিব্যক্তি প্রকাশ করে)। বয়:সন্ধিকালে এটা শুরু হবার প্রবনতা দেখা যায় এবং ত্রিশের কোঠায় পৌছতে পৌছতে এটা কমে যায় বা সম্পুর্ন দূর হয়ে যায়। যারা নিজেদের আঘাত করে তাদের কেউ কেউ ছোট বেলায় যৌনসংক্রান্ত , আবেগজনিত বা শারীরিক প্রবঞ্চনার শিকার হয়ে থাকে।

কেন মানুষ নিজেকে আঘাত করে?

মানুষ প্রায়ই কেন নিজেকে আঘাত করছে তার কারণ ব্যাখ্যা করতে পারে না। গবেষনা আমাদেরকে এ সময় কি ঘটে থাকে সে ব্যাপারে কিছু বোঝার চেষ্টা করতে সাহায্য করে।

নিম্নপ্রদত্ত কারন সমূহের কিছু কিছু হয়তো আপনি সনাক্ত করতে পারবেন। যেগুলো আপনার প্রতি প্রযোজ্য সেখানে টিক চিহ্ন দিন।

মেজাজ বা অনুভুতি নিয়ন্ত্রন করা

❑ শূন্যতা বোধ, বিষন্নতা, লজ্জাবোধ, এবং অবাস্তবতা থেকে দূরে থাকা

❑ আভ্যন্তরিন স্নায়বিক চাপ, পীড়ন বা ক্রোধ থেকে মুক্ত থাকা

❑ কিছু অনুভূতি বোধ করা -- এটা জানা যে আপনার অস্তিত্ব আছে

❑ স্ব-নিয়ন্ত্রন বোধ

❑ গুঞ্জন বোধ

❑ যৌন অনুভূতি ব্যাক্ত করা বা বন্ধ করা

❑ ভয়, দুশ্চিন্তা এবং অন্যান্য তীব্র অনুভুতি অক্ষুন্ন রাখা, এবং প্রবঞ্চনার শিকার হলে তাতে অভ্যস্ত হয়ে যাওয়া

❑ বিশ্বাস ও চিন্তাকে মেনে নেয়া

❑ যদি নিজেকে এ ভেবে শাস্তি দিয়ে থাকেন যে আপনি 'খারাপ'

❑ নেতিবাচক বিশ্বাস যেমন "আমি ত্রুটিমুক্ত, মূল্যহীন, অদ্ভুত" ইত্যাদি বজায় রাখা

❑ অপরাধ বোধ থেকে পলায়ন

নিজের বিশ্বাস বা চিন্তাকে প্রশ্রয় দেয়া

❑ নিজেকে শাস্তি দেয়া কারন আপনি মনে করেন আপনি „খারাপ'

❑ নেতীবাচক চিন্তা অব্যাহত রাখা যে "আমি ত্রুটিযুক্ত, মূল্যহীন, অদ্ভুত"

❑ অপরাধবোধ থেকে পলায়ন

যোগাযোগ করা

❑ অন্য লোকদের জানানো যে সব কিছু কত খারাপ

❑ শরীরের মাধ্যমে মনের ব্যাথা জানানো

❑ নিজের প্রতি ও অন্যের প্রতি ক্ষোভ নিজের শরীরের মাধ্যমে প্রকাশ করা

❑ অন্য মানুষের প্রতিক্রিয়া অন্যভাবে পাওয়া যাবে না মনে করে গ্রহন করা এবং তা রক্ষনাবেক্ষন করা

❑ নিজের শরীরের মাধ্যমে অন্যদের শাস্তি দেয়া

❑ অন্যদের নিজের কথা শুনতে বাধ্য করা

নিজেকে আঘাত করে এমন অনেকেই তাদের এ ব্যাবহারকে বেচেঁ থাকার একটা মাধ্যম মনে করে। এটা হয়তো মনের অসহনীয় ব্যাথাকে আয়ত্ব করার একটি উপায়। তাদের নিজেদের আঘাত করার কারনগুলো বেশ জটিল এবং উপরেল্লিখিত অনেকগুলিই এক্ষেত্রে

প্রযোজ্য হতে পারে। দু:খের কথা হচ্ছে যে কিছু লোক নিজেদের আঘাত করতে গিয়ে আত্মহত্যা করতে বসে। এটা সেসব ব্যক্তির ক্ষেত্রে সচরাচর দেখা যায় যারা ট্যাবলেট বা ঔষধ অপরিমিত মাত্রা সেবন করে।

ঔষধ বা ট্যাবলেটের যথেচ্ছ ব্যাবহার মারাত্বক হতে পারে। এমন কি 'অপরিমিত মাত্রা' সামান্য হলেও তা মৃত্যুর কারন হতে পারে।

মানুষ কিভাবে নিজেকে আঘাত করে?

যারা নিজেদের আঘাত করে তারা নিজেদের শরীরের আংশ কাটে বা আগুন দিয়ে পোড়ায়। তারা নিজেদের চুল উপড়ে ফেলতে পারে, নিজেদের ঘুষি মারতে পারে, শরীরের চামড়াতে আচঁর লাগাতে বা তুলে ফেলতে পারে। নিজেকে আঘাত করার উপায়ের শেষ নেই। এসব আচরন নাটকীয়, লুক্কায়িত বা প্রথাগতভাবে করা হতে পারে। এতে স্থায়ী বিকলাঙ্গতা হতে পারে এবং তারা নিজেকে নিয়ন্ত্রন করতে পারার আগেই শরীরের আকৃতিতে বড় ধরনে বিকৃতি হয়ে যেতে পারে।

অন্যরা কিভাবে প্রতিক্রিয়া ব্যাক্ত করে?

তত্ত্বাবধানকারী, বন্ধু, আত্মীয় বা কাজ করে এমন ব্যক্তিরা নিজেকে আঘাত করার এ আচরনের প্রতিক্রিয়া বিভিন্ন ভাবে ব্যাক্ত করে। কিছু প্রতিক্রিয়া উপযোগী, অন্যগুলো তেমন নয়। কিন্তু সাধারন প্রতিক্রিয়ার মধ্যে রয়েছে

অন্যদের অনুভুতি	
ভয় ক্ষোভ বিরক্তি আতংক দুশ্চিন্তা যন্ত্রনা অপরাধবোধ অসহায়ত্ব	বিছিন্নবোধ/ শীতলভাব/ অপছন্দ বিভ্রান্তি উদ্বিগ্নতা দু;খবোধ না করা সমালোচিত বোধ করা আক্রমন অনুভব করা অনর্থক বোধ করা
অন্যদের কার্যক্রম	
নিয়ম ও সীমাবদ্ধতা নির্ধারন আক্রান্তদের হাসপাতালে নেয়া অতিরিক্ত সংবেদনশীল হওয়া নিজেদের সরিয়ে নেয়া	পর্যবেক্ষন বাড়িয়ে দেয়া শাস্তি দেয়া আরো সহায়তা প্রদান এসব নিয়ে কথা বলা

এসব নিয়ে বেশী বেশী কথা বলা বিশেষজ্ঞদের খুজেঁ বেড়ানো সমালোচিত বোধ করা সরিয়ে নেয়া বা চলে যাওয়ার হুমকি	এসব নিয়ে কথা না বলা সমস্যা 'সমাধানে' হস্তক্ষেপ করা অতিরিক্ত অনধিকার চর্চা নিজেকে আঘাত করতে চ্যালেঞ্জ করা "ঠিক আছে যাও নিজেকে কেটে ফেল"

পরবর্তীতে আমরা পরামর্শ দেব কিভাবে বন্ধু, পরিবার বা কর্মরত ব্যক্তিরা আরও সহায়তামূলক প্রতিক্রিয়া ব্যাক্ত করতে পারে।

মানুষ কেন নিজেকে আঘাত করা বন্ধ করতে চায়?

যারা নিজেকে আঘাত করে তাদের অনেকেই তা বন্ধ করতে চায়। তারা এক্ষেত্রে এসব কারন ব্যক্ত করে:

- "মাঝে মাঝে ব্যাথা করে"
- "যখন আমার ক্ষত সংক্রমিত হয় (infected) তখন খুব ব্যাথা করে।"
- "কোন কিছু থেকে মুক্তি পেতে গিয়ে নিজেকে ক্ষত-বিক্ষত করা কেবল মাত্র সেসব কথাই স্মরন করিয়ে দেয় যা থেকে আপনি মুক্তি পেতে চান।"
- "যতবার যেখানে নিজেকে আঘাত করেছেন তার দিকে দৃষ্টি পড়ে ততবার আপনার স্মরন হবে কখন তা করেছেন এবং এতে আপনার মন আরও খারাপ হয়ে যাবে।"
- "ক্ষত চিহ্ন থাকলে লোকজন আপনার সাথে অদ্ভুত আচরন করবে। "
- এটা আপনার নিকটজনদের মানসিকভাবে বিপর্যস্ত করে---------।"
- গ্রীষ্মকালে আমি খাটো হাতাওয়ালা টি সার্ট পড়তে পারি না।"
- " আমি গরমের দেশে ছুটি কাটাতে যেতে পারি না"
- "আমি চিন্তায় আছি ভবিষ্যত নিয়ে এবং আমার সন্তানরা আমার ক্ষতচিহ্নের ব্যাপারে কি ভাববে তা নিয়ে।"

আপনি যদি নিজেকে আঘাত করেন তবে তা বন্ধ করার জন্য আপনার নিজস্ব কারন থাকতে পারে।

এসব লিখে ফেললে আপনার উপকার হতে পারে -- -- -- --

আমি আমার নিজেকে আঘাত করার অভ্যাস কিভাবে নিয়ন্ত্রন করতে পারি?

নিজেকে নিম্নলখিত প্রশ্নগুলো করুনঃ

- **আমার জীবনের পারিপার্শ্বিক অবস্থা পরিবর্তনের প্রয়োজন আছে কি?**

আপনি যদি এমন পরিবেশে বাস করেন যা শারীরিক ও মানসিকভাবে আপনার জন্য নিরাপদ নয় তবে নিজেকে আঘাত করা বন্ধ করা আপনার জন্য কঠিন হবে। আপনি যদি হিংস্র অথবা আপমানজনক পরিবেশে বাস করেন তবে নিজেকে প্রশ্ন করুন কেন আপনি সেখানে আছেন। পরিকল্পনা করার চেষ্টা করুন আপনি কিভাবে আপনার অবস্থার পরিবর্তন করবেন। এ ব্যাপারে অন্য কারও সাথে কথা বললে উপকৃত হবেন, যেমন কোন বন্ধু, আপনার চিকিৎসক, অথবা কোন পরামর্শদাতা (counsellor) ।

- **কি আমাকে নিজেকে আঘাত করতে তাড়না করে?**

নিজেকে আঘাত করার একটি ডায়রী সংরক্ষন করুন যাতে এ বিষয়টা বুঝতে সুবিধা হয়। এটা এরূপ হতে পারেঃ

দিন	কি হচ্ছিল	আমি কি ভাবছিলাম	আমার অনুভুতি কেমন ছিল	আমি কি করেছি
সোমবার	জন আবার আমাকে 'অপমান করেছে যখন আমরা ওর বন্ধুদের সাথে বাইরে গিয়েছিলাম	"আমি একটা জঞ্জাল "	শুন্য, ধ্বংস , ভীত	বাড়িতে আসা পর্যন্ত অপেক্ষা করেছি , তারপর বাথরুমে গিয়ে নিজের শরীর কেটেছি।

প্রায় লোকজন ঘটনা প্রবাহের একটা স্পস্ট ধারা লক্ষ করে যা তাদের নিজেদের আঘাত করার দিকে তাড়না করে। শেষ কবে আপনি নিজেকে আঘাত করেছেন তা ভেবে দেখুন এবং নীচের ডায়রী সংরক্ষন করুন।

দিন	কি হচ্ছিল	আমি কি ভাবছিলাম	আমার অনুভুতি কেমন ছিল	আমি কি করেছি

নিয়মিতভাবে এমন একটি ডায়রী সংরক্ষন করতে সচেষ্ট হন। এটা কষ্টকর ও বেদনাদায়ক হতে পারে - মনের চিন্তা লিপিবদ্ধ করা কঠিন হতে পারে। কিন্তু একবার যদি আপনি নিজেকে আঘাত করার একটা ধারা আবিস্কার করতে পারেন, তখন এই ধারাকে পরিবর্তন করার পদ্ধতি খুজে পেতে সচেষট হতে পারবেন। অনেকেই বুঝতে পারে যে সম্পর্কজনিত সংঘাত বা যন্ত্রনার পরই তারা নিজেদের আঘাত করে থাকে।

নিজেকে আঘাত করা বন্ধ করার উপায়

এ তালিকাটি সংকটকালীন সময়ের জন্য। নীচের সমাধানগুলো তাৎক্ষনিক ও স্বল্প-কালীন। যেগুলো আপনি চেষ্টা করে দেখতে পারেন বলে মনে করেন সেগুলোতে টিকচিহ্ন দিন

❑ যেভাবে হোক এ কাজ করতে দেরী করার চেষ্টা করুন। সেখানে থেকে সরে পড়ুন, ঘর পরিস্কার করুন, দোকানের দিকে যান।
❑ কোন সহচর খুজেঁ বের করুন। বেশীর ভাগ লোক একাকী অবস্থায় নিজেকে আঘাত করে, সুতরাং প্রকাশ্য কোন স্থানে চলে যান, কোন ভাল বন্ধু বা নিরাপদ কোন সদস্যের সাথে থাকুন। এটা আপনাকে নিজেকে আঘাত করা থেকে বিরত রাখতে পারে।
❑ আপনার মনোযোগ ভিন্নমুখী করুন। কোন ম্যাগাজিন ঘাটাঘাটি করুন, গোছগাছ করুন।
❑ ১০ -মিনিট দেরীর কৌশল চেষ্টা করে দেখুন। নিজেকে বলুন যে আপনি নিজেকে আঘাত করার জন্য ১০ মিনিট অপেক্ষা করবেন। যখন সময় শেষ হবে, তখন আবার ভেবে দেখুন। আরো ১০ মিনিট অপেক্ষা করতে পারবেন কি?
❑ নিজের জন্য কিছু করুন। ভাল কোন খাবার খান, নিজের দিকে খেয়াল রাখুন, নিজের জন্য কিছু কিনুন।
❑ অন্যের জন্য কিছু করুন, যেমন আপনার বন্ধু বা সন্তান বা সঙ্গী।
❑ শ্বাস গ্রহন বা প্রশমনের (relax) ব্যায়াম চেষ্টা করে দেখুন। কোন চেয়ারে আরাম করে বসুন বা কোন বিছানায় শুয়ে পড়ুন। প্রথমে পা থেকে শুরু করে শরীরের উপরের দিকের সকল পেশীকে প্রশমিত করুন। আপনার শ্বাসের প্রতি মনোযোগী হন: ৫ সেকেন্ড নাক দিয়ে শ্বাস গ্রহন করুন, ৫ সেকেন্ডর জন্য শ্বাস বন্ধ রাখুন এরপর ধীরে ধীরে শ্বাস ছেড়ে দিন। এটি বার বার করুন।
❑ আপনার মনকে ভিন্নমুখী করার জন্য তীব্র উত্তেজনার অন্য কিছু চেষ্টা করে দেখুন। জোরে গান ছেড়ে দিন, ঠান্ডা ঝর্নায় গোছল করুন, দ্রুত দৌড়ানোর চেষ্টা করুন, কোন কিছু শক্ত করে চেপে ধরুন, তীব্র সুগন্ধির ঘ্রান নিন, ঝাল মরিচ খান, ব্যায়াম করুন, আস্তে দৌড়ান, সাঁতার কাটুন, সাইকেল চালান, নাচুন, সিড়ি দিয়ে উপরে ও নীচে দৌড়ান।
❑ কোন বন্ধু বা বিশস্ত কাউকে ফোন করুন।
❑ কোন কিছুর পরিকল্পনা করুন, ছুটি, রাতে কোথাও ঘুরতে যাওয়া, স্বেচ্ছাসেবামূলক কাজ , কোন কিছু অধ্যয়ন শুরু করা, অথবা কোন ক্লাবে যোগ দেয়া।
❑ যেসব জিনিষ দিয়ে আপনি নিজেকে আঘাত করতে পারেন যেমন ছুরি, রেজার, কাঁচ এসব থেকে নিজেকে দুরে রাখুন।
❑ জোরে চিৎকার করে বলুন "না" অথবা "বন্ধ কর" । এটা কিছু লোককে নিজেকে আঘাত করা বিলম্বিত করতে সাহায্য করে।

❑ আপনি কি অনুভব করছন সে ব্যাপারে নিশ্চিন্ত হতে চেষ্টা করুন -- আপনার আবেগ কি নিয়ে; ভয়,শরম বা অপরাধবোধ, উদ্বিগ্নতা, রাগ, ক্রোধ, দুঃখ বা বিষন্নতা? চেষ্টা করুন এবং লক্ষ করুন, কোন ধরনের আবেগ তা নিশ্চিত করুন ও মেনে নিন। নিজেকে প্রশ্ন করুন কেন এমন অনুভব করছেন। মনে রাখবেন যে আপনি নিজে আপনার আবেগ নন --তাই সে অনুযায়ী কোন কাজ করতে আপনি বাধ্য নন।

যদি আপনার মনে হয় নিজেকে আঘাত করতেই হবে

- কম ধংসাত্মক পন্থায় তা করার চেষ্টা করুন। যেমন নিজেকে না কেটে চিমটি কাটা বা হাতে বরফের টুকরা নিয়ে ধরে রাখা।
- কখনো অন্য কারো সাথে রেজর বা কোন হাতিয়ার (implement) ভাগাভাগি করবেন না। কারন এতে এইচ আই ভি বা হেপাটাইটিসের আশংকা থাকে। পরিস্কার হাতিয়ার ব্যাবহার করবেন।
- যদি নিজেকে কাটাকাটি করেন তবে এর ফলে ভবিষ্যতে যে ক্ষতচিহ্ন রয়ে যাবে তা নিয়ে ভাবুন। গভীর ক্ষত থেকে বিরত থাকুন।
- এসব করার কারনে নিজের প্রতি বেশী রাগ অনুভব না করার চেষ্টা করুন । দীর্ঘমেয়াদী পরিকল্পনা করার চেষ্টা করুন (নীচে দেখুন) যাতে ভবিষ্যত তা পরিহার করতে পারেন। স্বীকার করুন যে এ ধারা ভঙ্গঁ করা কঠিন।
- ইনফেকশন থেকে রক্ষা পেতে ক্ষতচিহ্ন পরিস্কার করা ও তাতে ব্যান্ডেজ বাধাঁ শিখে নিন।
- মনে রাখবেন যে যদি অতিমাত্রায় এটা করেন তবে এর ফলে কি ঘটতে পারে সে ব্যাপারে আপনার কোন নিয়ন্ত্রন থাকবে না। এমন কি অপরিমিত মাত্রা অল্প হলেও মৃত্যুর কারন হতে পারে।

কিছু লোক মনে করে যে তারা অন্য কোন পরিস্থিতিতে উপনীত না হওয়া পর্যন্ত তাদের নিজেদের আঘাত করা অব্যাহত রাখা প্রয়োজন।

এর কি কি দীর্ঘমেয়াদী সমাধান রয়েছে?

- আমি কি সত্যিই আমাকে আঘাত করা বন্ধ করতে চাই? নিজেকে আঘাত করার উপকারীতা ও অপকারীতার তালিকা করতে, এর ভাল ও মন্দ দিক বিবেচনা করতে এটা ব্যাবহার করুন। সকল নেতীবাচক দিক তালিকাভুক্ত করেছেন কি না তা নিশ্চিন্ত করুন -- ক্ষতচিহ্ন, সময় ও শক্তির অপচয়, স্থায়ী ক্ষতচিহ্নের, এমন কি মৃত্যুর ঝুকিঁ ইত্যাদি (অন্য লোকেরা কি কি কারন উল্লেখ করেছে সেগুলোর প্রতিও খেয়াল রাখুন)।

নিজেকে আঘাত করা অব্যহত রাখার কারনসমূহ	নিজেকে আঘাত করা বন্ধ করার কারনসমূহ
--------------------------------------- --------------------------------------- --------------------------------------- --------------------------------------- --------------------------------------- --------------------------------------- --------------------------------------- --------------------------------------- --------------------------------------- ----------	--------------------------------- --------------------------------- --------------------------------- --------------------------------- --------------------------------- --------------------------------- --------------------------------- --------------------------------- --------------------------------- --------------------------------- -----------------------------

আমি নিজেকে যেভাবে ব্যাক্ত করি সে ব্যাপারে কোন উন্নতি সাধন করতে পারি কি?

আপনি যদি মনে করেন যে নিজেকে আঘাত করা আপনার মনের ব্যাথা ব্যাক্ত করার মাধ্যম তবে অন্য কোন ভাবে নিজেকে ব্যক্ত করা যায় কিনা সে ব্যাপারে চেষ্টা করাটা উপকারী হতে পারে।

নিম্নে কিছু প্রয়োজনীয় প্রশ্ন দেয়া হলো যা নিজেকে জিজ্ঞেস করা যেতে পারেঃ

- আমি যখন নিজেকে আঘাত করি তখন কি অনুভব করি?
- আমি কতটা খারাপ বোধ করছি তা কখনো ভাষায় ব্যক্ত করার চেষ্টা করেছি কি?
- যদি তা করে না থাকি, তবে এটা ভাষায় কিভাবে ব্যক্ত করা যায় তা ভেবে দেখতে পারি কি?
- এ ব্যাপারটি নিয়ে কারো সাথে মত বিনিময় করতে পারি কি? (কোন বন্ধু, পরিবারের সদস্য, পরামর্শদাতা)
- সর্বপ্রথম এসব কথা লিখে ফেললে উপকার হবে কি?
- এসব কথা কাউকে বললে তাদের কি প্রতিক্রিয়া হতে পারে সে ব্যাপারে আমার কি কি ভীতি রয়েছে?

নিজে কি অনুভব করছেন তা বর্ননা করতে শেখার চেষ্টা করুন। যখন মন চাইবে তখন না বলতে শেখার চেষ্টা করুন। দৃঢ়প্রত্যায়ী হওয়ার উপায় সম্পর্কে কোর্স ও বই সবর্ত্র পাওয়া

যায়। দৃঢ়প্রত্যায়ী হবার প্রশিক্ষন নেয়ার চেষ্টা করুন। আপনার আত্মবিশ্বাস কম থাকলে কোন বন্ধুকে আপনার সাথে যাওয়ার জন্য অনুরোধ করুন।

আমি কি সকল ব্যাপারে নিজেকে দোষী সাব্যস্ত করি?

যারা নিজেদের আঘাত করে তাদের অনেকেই আতীতে শারীরিক, যৌন ও আবেগজনিত বঞ্চনার স্বীকার হয়েছে। দুর্ভাগ্যবশত: তারা প্রায়ই মনে করে যে, যা হয়েছে তার জন্য তাদের নিজেদেরই দোষী সাব্যস্ত করতে হবে, এমন কি তারা অতি অল্প বয়সে বঞ্চনার স্বীকার হলেও। নিজেকে দোষারোপ করার এই ব্যাপারটি পুন:বিচার করাটা উপযোগী হতে পারে। এটি চেষ্টা করে দেখুন। কল্পনা করুন কেউ আপনাকে ঠিক আপনার মতোই কোন ঘটনা বর্ননা করেছে -- তাকে অন্য একজন অত্যাচার করার কারনে কি আপনি তাকে দোষী সাব্যস্ত করবেন? যদি তা না হয় , তবে আপনি কেন আপনার প্রতি যা হয়েছে সে জন্য নিজেকে দোষী করছেন?

আমি কি নিজের যত্ন নিচ্ছি?

নিজের ভাল যত্ন নিন; নিজেকে নিরুদ্বেগ রাখুন, আনন্দ করুন, নিজেকে সময় দিন, বিলাসিতা করুন। এসব ব্যাপারে নিজেকে অপরাধ বোধ করতে দেবেন না। এসব আপনার প্রয়োজন এবং এসব আপনার অধিকার।

আমার ছোটবেলার কোন বিষয় আছে কি যা আমার বোঝার প্রয়োজন? যদি তেমন কিছু থেকে থাকে তবে কারো সাথে এসব ব্যাপারে কথা বলার চেষ্টা করুন। কোন পরামর্শদাতা খুজেঁ বের করুন যে আপনার জীবনের অধ্যায় সম্পর্কে পর্যালোচনা করতে পারবে। এ ব্যাপারে আপনার জিপি কে জিজ্ঞেস করুন।

মনকে আচ্ছন্ন করা অনুভুতিগুলোর সাথে কিভাবে মানিয়ে চলব?

আত্মপ্রশান্তিমূলক পদ্ধতি চেষ্টা করে দেখুন। শরীর প্রশমনের চেষ্টা (দুশ্চিন্তা নিয়ন্ত্রনে এই সিরিজের পুস্তিকাটি দেখুন), অথবা ঔষধের ব্যাপারে আপনার জিপি কে জিজ্ঞেস করুন। প্রশান্তি লাভের জন্য ইন্দ্রীয়গুলোকে ব্যাবহার করুন।

স্পর্শ

নিজেকে মালিশ করুন, বিশেষ করে মুখমন্ডল ও কাধঁ। নরম কোন কাপড় স্পর্শ করুন, যেমন রেশম বা মখমল। কি অনুভূতি হচ্ছে সে ব্যাপারে পূর্ণ মনোযোগ দিন এবং তা উপভোগ করতে শিখুন।

শ্রবন

মন প্রশান্তিকারী কোন গান শুনুন। আপনার চারিদিকে বিভিন্ন প্রকার ধ্বনীর প্রতি মনোযোগী হন। এসব ধ্বনী উপভোগ করতে শিখুন।

দৃষ্টি
সুন্দর কোন ছবি, চলচিত্রে বা বস্তুর দিকে দৃষ্টি দিন। এর প্রতি মনোযোগী হন এবং এর থেকে আনন্দ উপভোগের চেষ্টা করুন।

ঘ্রান
সুগন্ধি, ফুলের সৌরভ অথবা কফির ঘ্রান নেয়ার চেষ্টা করুন । এসবে মনোযোগী হওয়ার জন্য সময় ব্যায় করুন।

স্বাদ
আপনার খুব পছন্দনীয় খাবারের স্বাদ নিন এবং ধীরে ধীরে তার মূল্যায়ন করুন।
আপনার কল্পনা শক্তিকে ব্যাবহার করুন

সুখকর কোন দৃশ্য বা অনুভবের ছবি মনের ভেতর আঁকুন। এসব চেষ্টা করে দেখার জন্য নিজেকে সময় ও জায়গা দিন।

যেসব অনুপযুক্ত জিনিষ দিয়ে আয়ত্ব করার চেষ্টা করেছি তা কিভাবে প্রতিস্থাপন (replace) করব?

আপনি উপভোগ করেন এমন কিছু জিনিষের তালিকা তৈরী করুন এবং এগুলো আপনার দৈনন্দিন জীবনে অংশ করে নিন। এখানে কিছু উদাহরন দেয়া হলো:

- গান শোনা
- দোকানে দোকানে ঘুরে বেড়ানো
- চকোলেট খাওয়া
- সিনেমা দেখতে যাওয়া বা কোন ভিডিও ভাড়া করা
- কোন খেলা দেখা
- কোথাও ঘুরতে যাওয়া
- ভাল একটা বই পড়া
- কিছুই না করা
- প্রশান্তির সাথে খবরের কাগজ পড়া
- বন্ধুদের সাথে ঘুরতে যাওয়া
- খেলাধুলা করা

প্রতিদিন ও প্রতিসপ্তাহে ভাল কিছু ঘটছে এটা নিশ্চিন্ত করুন। আগে থেকেই পরিকল্পনা করুন। এই মূহূর্তগুলো আপনার জীবনের অংশ করে নিন।

যাদের সাথে আমার সম্পর্ক আছে এ বিষয়ে কি হবে?

আপনার সম্পর্কগুলোর দিকে দৃষ্টি দিন। ভালগুলোর প্রতি যত্নশীল হন এবং ধ্বংসাত্বক যেগুলো আছে সে সব ত্যাগ করুন। বারবার যদি আপনার সাথে একই রকম ধ্বংসাত্বক সম্পর্ক হতে থাকে তবে চিন্তা করে দেখুন কোথায় সমস্যা হচ্ছে। এ ব্যাপারে কারো সাথে কথা বলুন। এ চক্র কিভাবে ভাঙতে পারবেন তা নি্যে ভাবার চেষ্টা করুন।

নিজেকে সাহায্য করার ব্যাপারে কি করা যায়?

এই পুস্তিকার শেষে নিজেকে সাহায্য করতে পারে এমন গ্রুপ ও সংগঠনের ঠিকানা দেয়া আছে। ইন্টারনেট ও পরামর্শের ভাল একটা উৎস হতে পারে, তবে কিছু ওয়েবসাইট যন্ত্রনার কারন হতে পারে। এই পুস্তিকার শেষে কিছু ভাল ওয়েবসাইটের তথ্যও আছে।

কোন বন্ধু বা পরিবারের সদস্য নিজেকে আঘাত করলে তাকে কিভাবে সাহায্য করতে পারি?

নিম্নলিখিত কাজ করলে তা উপকারে আসতে পারে:

- মানুষ কতটা যন্ত্রনাগ্রস্থ হতে পারে তা **বুঝতে** পারা যদিও আপাত: দৃষ্টিতে তা দৃশ্যমান নাও হতে পারে।
- এ ব্যাপারে **গ্রহনীয়** মনোভাব রাখুন। এসব বিষয়ে কথা বলার চেষ্টা করুন এবং সে এটা কিভাবে নিয়ন্ত্রন করবে সে ব্যাপারে চিন্তা করতে সাহায়তা করুন ।
- জখম মারাত্বক হলে **চিকিৎসকের সাহায্য** নিন।
- একজন **পরামর্শকারীর** সাথে দেখা করার বিষয়টি নিয়ে তাদের সাথে কথা বলুন। এ ব্যাপারে জিপি হচ্ছে একটি উত্তম প্রাথমিক পদক্ষেপ।
- তাদের জন্য নিজেকে **হাজির রাখুন**।
- কোন ব্যক্তির **সাহচার্যে** থাকার ব্যাপারে এদের উৎসাহ দিন, যার ফলে নিজেকে আঘাত করার মনযোগ কম থাকবে।
- সমস্যা অব্যাহত থাকলে আপনি নিজে খুজুঁন
- **কাযর্কর সাহায্য** করার উদ্যোগ নিন (যেমন সন্তানদের দেখাশুনা , তাদের সাথে কেনা কাটায় যাওয়া ইত্যাদি)
- ওদের **সময়** দিন , এবং তাদের পছন্দ অনুযায়ী কথা বলুন

আরো সাহায্য কোথায় পেতে পারি?

আমরা আশা করি এই পুস্তিকায় দেয়া তথ্যসমূহ আপনাকে নিজেকে আঘাত করার বিষয়টি বোঝা আরম্ভ করতে সাহায্য করবে।
যারা নিজেকে আঘাত করে তারা প্রায়ই উদ্বিগ্নতা ও বিষন্নতায় ভোগে যা নিয়ন্ত্রনে আনা জরুরী। এ ব্যাপারটি নিয়ে আপনার জিপির সাথে আলাপ করুন যিনি ঔষধ বা পরামর্শ দিতে পারবেন। মনে রাখবেন যে এই সিরিজের আরো কিছু পুস্তিকা আছে যেখানে উদ্বিগ্নতা , আতংক, এবং বিষন্নতার ব্যাপারে পরামর্শ দেয়া আছে।

যারা নিজেদের আঘাত করে তাদের সাহায্যের আরো উৎস আছে (কিছু কার্যকর ওয়েবসাইট এখানে দেয়া আছে):

ইন্টারনেট বেশ উপযোগী মাধ্যম কিন্তু তা ব্যাবহারে সতর্ক হতে হবে কারন কিছু কিছু অংশ যন্ত্রনাদায়ক হতে পারে।

ধুমপান মুক্ত

১লা জুলাই ২০০৭ এ ধুমপানমুক্ত আইন, স্বাস্থ্য আইন ২০০৬ চালু হয়। বর্তমানে কোন 'বদ্ধ' বা 'বেশীরভাগ বদ্ধ' কোন সর্বসাধারনের জন্য উন্মক্ত স্থান বা কর্মস্থলে ধুমপান করা আইনগতভাবে নিষিদ্ধ।

রোগীর পরামর্শ বা সংযোগরক্ষাকারী সেবা (The Patient Advice and Liaison Service)

রোগীর পরামর্শ বা সংযোগরক্ষাকারী সেবা (PALS) সেবাগ্রহনকারী, পরিবার এবং সেবাপ্রদানকারীদের পক্ষ থেকে দ্রুত সমাধানের জন্য আলাপ্-আলোচনা এবং সেবার মান উন্নয়নে পরিবর্তন আনার জন্য কাজ করে থাকে। PALS গোপনীয়তার সাথে পরামর্শ এবং সহায়তা সেবা প্রদানের পাশাপাশি নিম্নবর্নীত বিষয়গুলোতেও তথ্য প্রদান করেঃ

NHS এবং স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিষয়
অভিযোগ দাখিলের প্রক্রিয়া এবং যিনি সাহায্য করতে পারবেন তার সাথে যোগাযোগের উপায়
কিভাবে আপনি ট্রাস্টের কাজ সম্পৃক্ত হতে পারেন
ট্রাস্টের মধ্যে স্বেচ্ছাসেবামূলক কাজের সুযোগ

মন্তব্য ও অভিযোগ

আমরা আমাদের সেবার যে কোন ব্যপারে মন্তব্য ও অভিযোগ থেকে শিক্ষা নিতে চাই। আপনার যদি এমন কিছু থেকে থাকে, তবে অনুগ্রহ করে যে কোন কর্মরত সদস্যের সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার সমস্যা সমধানে সব ধরনের উদ্যোগ নেয়া হবে এবং অভিযোগের কারনে আপনার প্রতি সেবা প্রদানে কোন সমস্যা সৃস্টি হবে না। আপনি যদি ট্রাস্টের অভিযোগ বিভাগে যোগাযোগ করতে চান তবে আপনি complaints@penninecare.nhs.uk তে ই মেল করতে পারেন অথবা Penninecare NHS Foundation Trust Headquarters, 225 Old Street, Ashton-under-Lyne, OL6 7SR - এ ঠিকানায় চিঠি লিখতে পারেন।

বিকল্প ধরন

এখানে প্রদত্ত তথ্য বুঝতে যদি আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হয়, অথবা অন্য কোন ভাষায় এর অনুবাদের প্রয়োজন হয়, অথবা ফরম্যাট পরিবর্তন যেমন বড় আকারের প্রিন্ট চান, অথবা মৌখিক (সিডিতে) বা ব্রেইলে চান, তবে নিম্নলিখিত স্থানসমূহে সোগাযোগ করতে পারেন।

নিম্নলিখিত সংগঠন বা হেল্পলাইন আপনার কাজে লাগতে পারে:

- **বৃটিশ অ্যাসোসিয়েশন ফর কাউন্সেলিং অ্যান্ড সাইকোথেরাপী**

ফোন: 01455 883 316

BACP House, 15 St Johns Business Park, Lutterworth, Leicestershire, LE17 4HB

ইংল্যান্ড ও ওয়েল্সে পরামর্শ সংক্রান্ত সেবা প্রদানের তথ্য প্রদান করে

- বৃষ্টল ক্রাইসিস সার্ভিস ফর উইমেন

ফোন: 0117 925 1119

www.selfinjurysupport.org.uk

P.O. Box 654, Bristol BS99 1XH

মহিলাদের জন্য জাতীয় হেল্পলাইন। এরা মহিলা সংক্রান্ত ও নিজেকে আঘাত করার বিষয়ে গবেষনাও করে থাকে। হেল্পলাইন খোলা থাকে শুক্র ও শনিবার, ৯টা থেকে সাড়ে ১২টা এবং রোববার ৬টা থেকে ৯টা

- **মেন্টাল হেল্থ ম্যাটারস**

ফোন: 0191 516 3500
www.mentalhealthmatters.com
Avalon House, St Catherines Court, Sunderland Enterprise Park, Sunderland, SR5 3XJ
একটি জাতীয় প্রতিষ্ঠান যা চাকুরী, বসতি (housing), কম্যুনিটি সেবা এবং মনস্তাত্বিক সেবা সংক্রান্ত সহায়তা ও তথ্য প্রদান করে।

- **মাইন্ড ইনফোলাইন**

ফোন: 08457 660 163
www.mind.org.uk
15-19 Broadway, Stratford, London, E15 4BQ
বিভিন্ন প্রকার মানসিক যন্ত্রনার প্রকারভেদ, এ সংক্রান্ত সাহায্য কোথায় পাওয়া যাতে পারে, ড্রাগ ও বিকল্প চিকিৎসা, এবং আইনী সহায়তা ইত্যাদি বিভিন্ন ধরনের বিষয়াদি সম্পর্কে তথ্য প্রদান করে। এ ছাড়াও আপনার এলাকার অন্যান্য সহায়তা কেন্দ্র সংক্রান্ত তথ্যও প্রদান করে।

হেল্পলাইন খোলা থাকে সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল ৯টা থেকে বিকাল ৫টা

- **ন্যাশনাল ডেট লাইন**

ফোন: 0808 808 4000   www.nationaldebtline.org.uk
Tricorn House, 51-53 Hagley Road, Edgbaston, Birmingham, B16 8TP
যারা ঋনগ্রস্ত অথবা ঋনগ্রস্ত হবার আশংকায় আছেন তাদের সহায়তা প্রদান করে।

- ন্যাশনাল সেল্ফ-হার্ম নেটওয়ার্ক

www.nshn.co.uk
P.O. Box 7624, Nottingham, NG1 6WJ
একটি সংগঠন যেটি নিজেকে আঘাতকারীদের অধিকার আদায় এবং সকল বয়সী নিজেকে আঘাতকারীদের সম্পর্কে বোঝার ন্য
প্রচারাভিযান পরিচালনা করে

- **NHS চয়েসেস - আপনার স্বাস্থ্য, আপনার পছন্দ**

www.nhs.uk
শারীরিক অবস্থা, এর চিকিৎসা, স্থানীয় সেবা এবং স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাত্রা সংক্রান্ত তথ্য প্রদান করে।

- **NHS ডাইরেক্ট**

ফোন: 0845 46 47
www.nhsdirect.nhs.uk
স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য ও পরামর্শ

- **PALS - পেশেন্ট অ্যাডভাইস এন্ড লিয়াঁজো সার্ভিস**

www.pals.nhs.uk
স্থানীয় NHS সেবা এবং সহায়তা প্রতিষ্ঠান সংক্রান্ত তথ্য প্রদান করে এবং NHS সেবা সংশ্লিষ্ট সমস্যা সমাধানে সহায়তা করে।

- **রিথিংক**

হেল্পলাইন: 0845 456 0455
www.rethink.org
89 Albert Embankment, London, SE1 7TP
মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যায় আক্রান্ত যে কাউকে তথ্য ও হেল্পলাইন প্রদান করে।

- **সামারিটান্স**

ফোন: 0845 790 9090
www.samaritans.org.uk
সংকটে আক্রান্ত যে কাউকে গোপনীয়তার সাথে পরামর্শ প্রদান করে

- **শাউট**

www.selfinjurysupport.org.uk

নিজেকে আঘাত করার বিষয়ে মহিলাদের জন্য দ্বিমাসিক পরিপত্র (newsletter)। যে সকল মহিলার নিজেকে আঘাত করার অভিজ্ঞতা আছে তাদের দ্বারা পরিচালিত

- **দি মেন্টাল হেল্থ ফাউন্ডেশন**

ফোন: 020 7803 1100
www.mentalhealth.org.uk
London Office, 9th Floor, Sea Container House, 20 Upper Ground, London SE1 9QB
মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত একটি সংস্থা যা তথ্য ও প্রচারাভিযান সংক্রান্ত সহায়তা প্রদান করে, তবে হেল্পলাইন পরিচালনা করে না

- **উইমেন্স থেরাপী সেন্টার**

ফোন: 0207 263 6200
6-9 Manor Gardens, London, N7 6LA
যৌন নির্যাতন থেকে উদ্ধারকৃতদের সেবা এবং কর্মচারীদের জন্য প্রশিক্ষন। মুখোমুখী ও গ্রুপ পর্যায়ে পরামর্শ।

নিম্নলিখিত গ্রন্থগুলো উপকারী হতে পারে:

- **The scarred soul: understanding and ending self-inflicted violence**

(ক্ষত-বিক্ষত ব্যক্তি: নিজের সৃষ্ট অপঘাত বোঝা ও বন্ধ করা)
ট্রেসি অন্ডারম্যান
নিউ হারবিন্জার ১৯৯৭
এই আসক্তির স্বীকার যারা তাদের জন্য ও মানসিক স্বাস্থ্যকর্মীদের জন্য লিখা। Scarred Soul এই ব্যাবহারের কারন অনুসন্ধান করে এবং এই মানসিক ফঁাদ যা নিজেকে ধ্বংসের দিকে নিয়ে যায় তা থেকে মুক্তির উপায় দেখায়।

- **For friends and family: a guide for supporters of women and girls who self-injure**

(বন্ধু ও পরিবার-পরিজনদের জন্য: মহিলা ও মেয়েদের মধ্যে যারা নিজেদের আঘাত করে তাদের সাহায্যকারীদের জন্য নির্দেশিকা)
লুইস আর্নল্ড, বৃষ্টল ক্রাইসিস সার্ভিস ফর উইমেন ১৯৯৮
এই পুস্তিকার উদ্দেশ্য হচ্ছে তাদের সাহায্য করা যারা মহিলা ও অল্পবয়স্ক মেয়েদের মধ্যে যারা নিজেদের আঘাত করার ব্যাপারে লড়াই করছে তাদের বোঝা ও সহায়তা করার চেষ্টা করছে।

- **Overcoming low self-esteem: a self-help guide using cognitive behavioural techniques**

(নিজের প্রতি আস্থাহীনতা দূর করা: সমোদ্ভব ব্যাবহারিক কৌশলের আত্নসহায়ক নির্দেশিকা)

মেলানী ফেনেল

কন্সটেবল অ্যান্ড রবিনসন ২০০৯

এটি বাস্তব জীবনের উদাহরনে ভরপুর একটি নির্দেশিকা যা তাদের উদ্দেশ্যে লিখা হয়েছে যারা আস্থাহীনতায় ভোগে ও যারা এ সকল ব্যক্তিদের সহায়তা প্রদান করে।

- **Women who hurt themselves**

(যে সকল মহিলা নিজেদের আঘাত করে)

ডি. মিলার

বেসিক বুকস ২০০৫

এটি একটি বই যা হাজার হাজার মহিলা যারা গোপনভাবে নিজেদের আঘাত করে তাদের সহায়তা প্রদান করে।

- **Self-injury support and self help groups**

(নিজেদের আঘাতকারীদের সহায়তা এবং আত্নসহায়তামুলক গ্রুপ)

কেরিন পার্কার ও হিলারী লিন্ডসে

বৃষ্টল ক্রাইসিস সার্ভিস ফোর উইমেন ১৯৯৮

এই পুস্তিকাটি আত্নসহায়তামুলক গ্রুপ গঠন করতে বা এতে জড়িত হতে আগ্রহী এমন যে কোন ব্যক্তির জন্য।

পাওয়া যায়: www.selfinjurysupport.org.uk/publications.htm

- **Healing the hurt within: understand self-injury and self-harm and heal the emotional wounds**

(হৃদয়ের ব্যাথা নিরাময়: নিজেকে ক্ষত করা বা নিজেকে আঘাত করা বোঝা এবং আবেগজনিত ব্যাথা নিরাময় করা)

জে সাটন

হাউ টু বুকস লিমিটেড ২০০৭

যারা নিজেদের আঘাত করে তাদের সান্তনা, আশা এবং দিকনির্দেশনা প্রদান করে; পরিবার ও বন্ধুদের মধ্যে থেকে যারা প্রিয়জনদের সহায়তা করে তাদের পথপ্রদর্শন করে; এবং যারা নিজেদের আঘাত করে তাদের কিভাবে সহায়তা করা যায় এ ব্যাপারে সকল পেশাদার ও স্বেচ্ছাসেবকদের পথপ্রদর্শন করে ।

এই লিফলেট টি নর্থাম্বারল্যান্ড, টাইন এবং ওয়্যার NHS ফাউন্ডেশন ট্রাষ্ট (www.ntw.nhs.uk) এর তৈরিকৃত তথ্যের উপর ভিত্তি করে করা হয়েছে। @মার্চ ২০১১ অনুমোদনক্রমে পুনঃমূদ্রিত

www.penninecare.nhs.uk তে আমাদের ভিজিট করুন।