



করোনা ভাইরাসের মোকাবিলায়
কিশোর/কিশোরীদের
মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন
নেওয়ার কয়েকটি উপায়

কেন প্রয়োজন ?

মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া শারীরিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার মতোই গুরুত্বপূর্ণ। ভাল মানসিক স্বাস্থ্য এবং ইতিবাচক মনোভাব COVID-19 যে অনিশ্চয়তা সৃষ্টি করছে তার সাথে আরও ভালভাবে মোকাবিলায় সহায়তা করতে পারে।

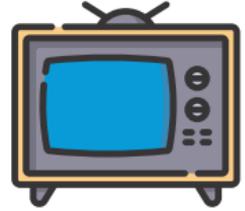
1 সঠিক ও বৈধ উৎস থেকে পাওয়া তথ্য মেনে চলুন



ভুল তথ্য ভুল ধারণা তৈরি করতে পারে এবং অমূলক ভয় এবং আতঙ্ক তৈরি করতে পারে। গুজব এবং ভুল তথ্য থেকে দূরে থাকুন চাঞ্চল্যকর সংবাদ বা সোশ্যাল মিডিয়া পোস্টগুলি সবসময় অনুসরণ করবেন না যা আপনার উপর প্রভাব ফেলতে পারে। কোনও তথ্য নিজে যাচাই না করে বিশ্বাস করবেন না ও ছড়াবেন না।

2 COVID-19 নিয়ে খবর পড়ার/শোনার/দেখার সীমা নির্ধারণ করুন

সবসময় খবর শোনা/পড়া/দেখা এড়াতে চেষ্টা করুন। COVID-19 সম্পর্কে লাগাতার খবর শোনা ও সেই সম্পর্কে ভাবনা উদ্বেগ এবং ভয়ের অনুভূতি বাড়িয়ে দেয়।



3 নিজের যত্ন নিন



- উদ্বেগের বা ভয়ের সময়, কয়েক মিনিটের জন্য ধীরে ধীরে শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়ার চেষ্টা করুন।

- আপনাকে উদ্বিগ্ন করে তুলছে এমন চিন্তাভাবনা থেকে মনকে দূরে রাখার চেষ্টা করুন। এমন কিছু মনে করার চেষ্টা করুন যা

আপনার মনকে শান্ত করে এবং আনন্দের অনুভূতি দেয়।

- করোনাভাইরাসের পরিপ্রেক্ষিতে যে বিষয়গুলি নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন না সেগুলি ভাবার পরিবর্তে, যেগুলি নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন সেগুলির ওপর জোর দিন।
- আপনার প্রতিদিনের রুটিন এবং স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপ গুলি বজায় রাখুন : স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, পর্যাপ্ত ঘুম এবং আপনি উপভোগ করেন এমন জিনিসগুলি করুন। তা সে গান শোনা, বই পড়া বা অন্যকিছু।
- এমন একটি দৈনন্দিন রুটিন তৈরি করুন যাতে আপনার সুস্থতা এবং ইতিবাচক মনোভাব বজায় থাকে। ধ্যান করা বা অনুশীলনের মতো ক্রিয়াকলাপ গুলি আপনাকে সহায়তা করতে পারে এবং আপনার চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিতে ইতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে।

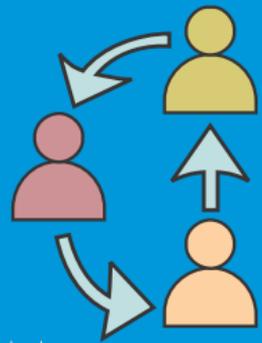
নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন

- ক। আমার নিয়ন্ত্রণে কি আছে?
- খ। আমি কি অযৌক্তিক ভাবে কোনো বিষয় সম্পর্কে উদ্বিগ্ন?
- গ। অতীতে যখন আমি কঠিন অবস্থায় পড়েছিলাম তখন কি করেছি?
- ঘ। নিজেকে সাহায্য করতে এবং ইতিবাচক হওয়ার জন্য আমি কী করতে পারি?

4

অন্যের সাথে যুক্ত থাকুন, যোগাযোগ বজায় রাখুন

পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ আপনাকে আপনার মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখতে সহায়তা করতে পারে। যাদের সাথে অনেক দিন যোগাযোগ নেই তাদের ফোন করুন। তাদের সাথে কথা বলুন। খুশির ঘটনা, বিভিন্ন বিষয়ে মত বিনিময় করুন বা আলোচনা করুন। করোনা



নিয়ে আলোচনা এড়িয়ে চলুন। রান্নার টিপস, নতুন কিছু শিখে থাকলে বা নতুন গান শুনে থাকলে সে বিষয়ে চর্চা করুন।

5 সামাজিক বিচ্ছিন্নতাজনিত চাপ কমানোর জন্যে



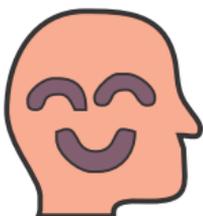
- ব্যস্ত থাকুন। ঘরের কাজ করুন ও অন্যকে কাজ করতে সহায়তা করুন।
- নেতিবাচক আবেগ থেকে নিজেকে বিরত রাখুন।
- টেলিভিশনে বিনোদনমূলক প্রোগ্রাম দেখুন, যদি আপনার ছবি আঁকা, বাগান করা, সেলাই করার শখ থাকে সেগুলো করুন কিংবা নতুন শখ পূরণ করুন।
- ভালভাবে খাবার খান এবং প্রচুর তরল পান করুন।
- শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন।
- আপনার আশেপাশের কাউকে কোনো ভাবে নিয়ম মেনে সাহায্য করতে পারেন কিনা সেটা দেখুন।
- বয়স্ক বা যাদের প্রয়োজন তাদেরকে অনলাইন কোনো সাহায্য করতে পারেন কিনা দেখুন।

6 অন্যদের যথাসম্ভব সাহায্য করুন বা পাশে দাঁড়ান

আপনার উদ্বেগ, মানসিক চাপ এবং অনুভূতি অন্যদের সাথে শেয়ার করুন। অন্যদের উদ্বেগ, মানসিক চাপ এবং অনুভূতির কথা শুনুন। এতে উভয়েরই উপকার হতে পারে।



7 আশা রাখুন এবং ইতিবাচক চিন্তাভাবনা বজায় রাখুন



আপনার জীবনে ইতিবাচক বিষয়গুলিতে মনোযোগ দিন। ইতিবাচক গল্প ও অভিজ্ঞতা সোশ্যাল মিডিয়াতে শেয়ার করুন।

8 আপনার অনুভূতি স্বীকার করুন



বর্তমান পরিস্থিতিতে মানসিক চাপ, উদ্বেগ বা বিচলিত বোধ করা স্বাভাবিক। আপনি কী অনুভব করছেন তা লক্ষ্য করুন এবং প্রকাশ করার জন্য নিজেকে সময় দিন। সম্ভব হলে এগুলি লিখে রাখুন। অন্যের সাথে শেয়ার করুন।

9 COVID-19 সম্পর্কে আপনার থেকে যারা ছোট তাদের সাথে কথা বলুন

ছোটদের মানসিক চাপ সহ্য করতে ও তা থেকে তাদের রক্ষা করতে সহায়তা করুন। তাদের প্রশ্নের উত্তর দিন এবং COVID -19 সম্পর্কে তথ্যগুলি এমনভাবে বলুন যাতে তারা বুঝতে পারে। তাদের কথা শুনুন এবং তাদের অতিরিক্ত যত্ন, মনোযোগ এবং সহায়তা দিন। আশ্বস্ত করুন। আপনি কীভাবে আপনার নিজের চাপকে মোকাবিলা করেন সেগুলি তাদের বলুন যাতে তারা তা শিখতে পারে।



10 প্রয়োজনে পেশাদারী সাহায্য নিন



যদি এই সমস্তুগুলি সহায়তা না করে বা প্রয়োজন হয় তবে একজন কাউন্সেলর-এর সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনি যেমন নিজের মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে খেয়াল রাখবেন তেমনি চেষ্টা করুন আপনার নিকট এবং প্রিয়জনদের মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে খেয়াল রাখতে। দেখুন তাদের মধ্যে এই ধরনের সমস্যা গুলি দেখা যাচ্ছে কিনা।

ক। ঘুমের ধরনে পরিবর্তন
 খ। মনোনিবেশ করতে অসুবিধা
 গ। ক্রমবর্ধমান স্বাস্থ্য সমস্যা
 ঘ। অ্যালকোহল, তামাক বা মাদকদ্রব্যের ব্যবহার বৃদ্ধি

চেষ্টা করুন বোঝার ও প্রয়োজনে ডাক্তার বা মানসিক স্বাস্থ্য কর্মীর সহায়তা নিন।



unicef 
 for every child

For more information, please contact:

Ms. Paramita Neogi & Ms. Swapnodipa Biswas
 UNICEF Field Office for West Bengal
 L&T Chambers, Fourth Floor
 16, Camac Street, Kolkata-700017
 Telephone: +91 033 4015600
 Fax: +91 033 4015600

Please follow us on:

<https://twitter.com/UNICEFIndia>
<https://www.facebook.com/unicefindia/>