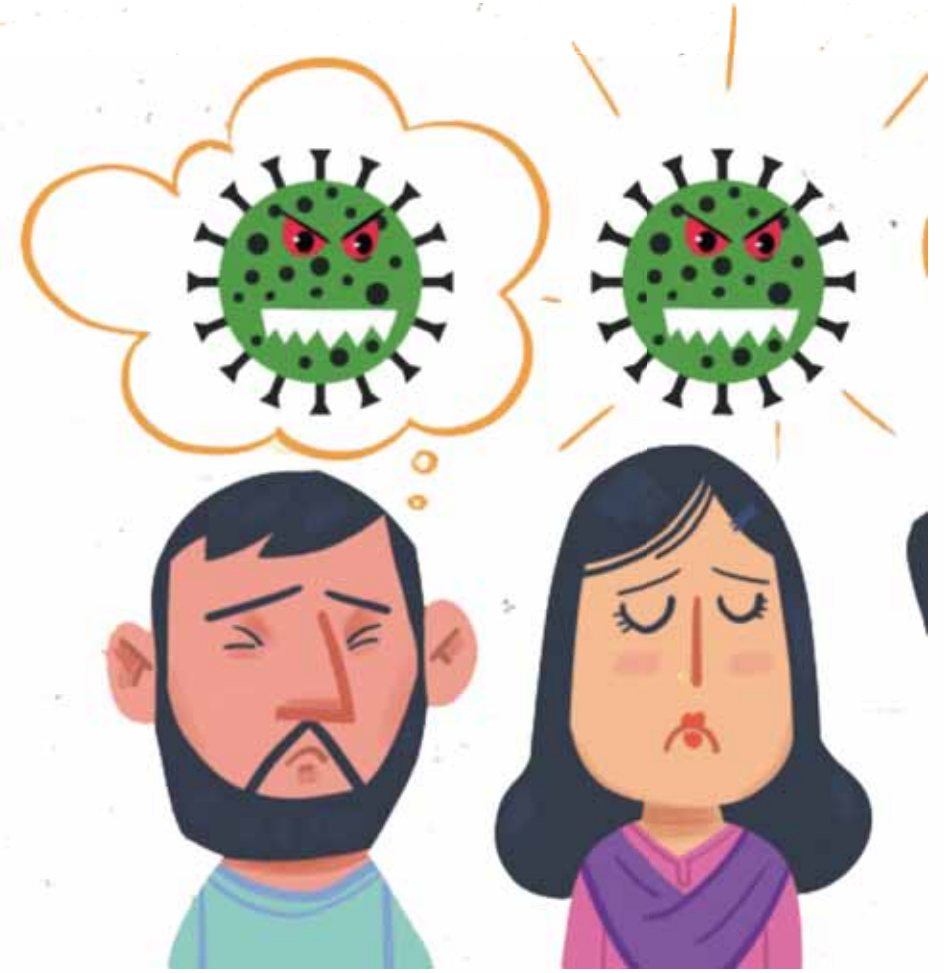


করোনা ও মালমিক স্বাস্থ্য

বিবরণ ● কারণ ● ধরণ ● করণীয়



কেন এই প্রশিক্ষণ প্রয়োজন ?



কেন এই প্রশিক্ষণ প্রয়োজন ?

- করোনা ভাইরাস আক্রান্তদের শারীরিক কষ্ট সবাই দেখে
- এখন পর্যন্ত শারীরিক চিকিৎসা নিয়েই সবার ব্যস্ততা
- এর ফলে সৃষ্ট মানসিক অসুস্থতা এখনো মনযোগ পাচ্ছে না
- আশংকা করা হচ্ছে, মানসিক অসুস্থতা হবে দীর্ঘতর
- আর বিষয়টি নিয়ে এখনই ভাবা প্রয়োজন, প্রয়োজন প্রস্তুতির



এই অবস্থা থেকে

আমরা এই অবস্থায় যেতে চাই



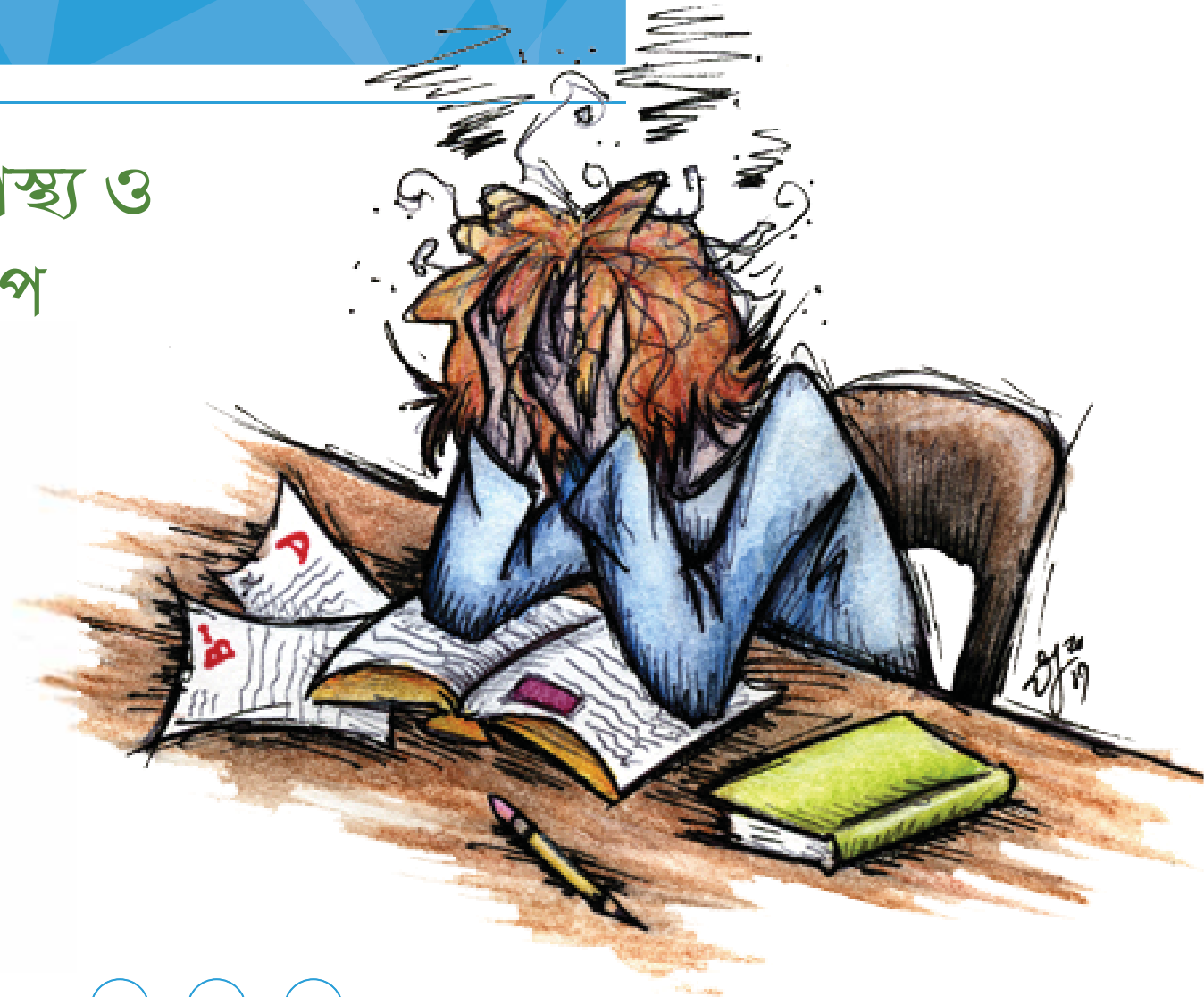
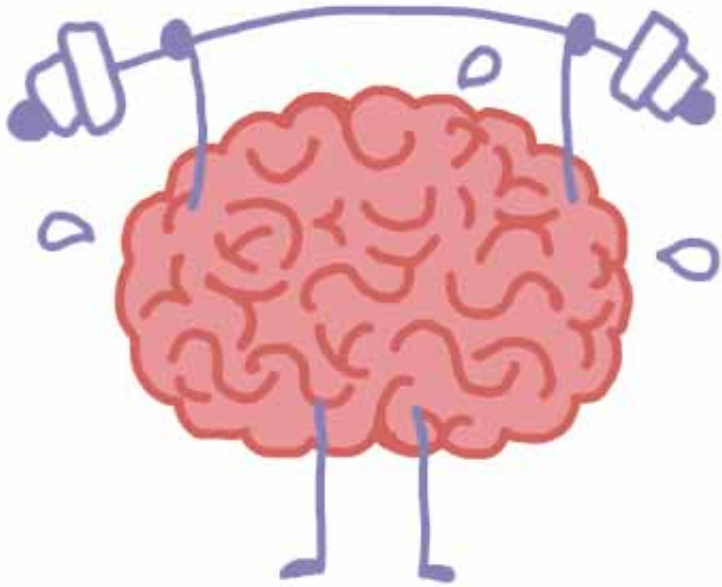
প্রশিক্ষণ বিষয় ও কৌশল

- মানসিক স্বাস্থ্য ও মানসিক চাপ কী?
- মানসিক স্বাস্থ্যের উপর মহামারীর প্রভাব: কিছু তথ্যচিত্র
- মানসিক স্বাস্থ্যের উপর করোনার প্রভাব: গবেষণার ফলাফল
- করোনার ফলে মানসিক স্বাস্থ্যের উপর চাপ তৈরির কারণ
- কোয়ারেন্টাইনের সময় মানসিক স্বাস্থ্যের উপর সাধারণ প্রভাব
- কোয়ারেন্টানে থাকাকালে মানসিক চাপ থেকে মুক্ত থাকার কয়েকটি কৌশল
- করোনা সম্পর্কিত মানসিক চাপ থেকে মুক্ত থাকতে করণীয়

প্রশিক্ষণ ● পাঠ উপস্থাপনা
কৌশল ● মুক্ত আলোচনা



প্রথম পার্ট মানসিক স্বাস্থ্য ও
মানসিক চাপ



মানসিক স্বাস্থ্য

- মূলত আমাদের আবেগ, মানসিক অবস্থা
- আমরা কী চিন্তা করি, কিভাবে চিন্তা করি, কেমন অনুভব করি, কী আচরণ করি তা নির্ভর করে মানসিক স্বাস্থ্য বা অবস্থার উপর
- মনের অসুখ হলে সেটা আমাদের আচরণে প্রকাশ পায়
- অনেক শারীরিক সমস্যার সূত্রপাত হয় মানসিক সমস্যার কারণে। এ জন্যই শরীর ঠিক রাখতে মনের অসুখ দূরে রাখা অত্যাবশ্যিক

মন কারো সুখী হলে

- পূর্ণ সম্ভাবনা বাস্তবায়ন করতে পারেন
- পরিস্থিতি/চাপের সঙ্গে খাপ খেয়ে চলতে পারেন
- সফল কর্মময় জীবন পান
- অর্থবহ সামগ্রিক জীবন অর্জন সম্ভব হয়
- অন্যদের পাশেও দাঁড়াতে পারেন



মানসিক চাপ



- মানসিক চাপ একটি অনুভূতি
- এই চাপ ইতিবাচক কিংবা নেতিবাচক হতে পারে
- ব্যক্তিগত ও পেশাগত কারণে মানসিক চাপের সৃষ্টি হতে পারে
- কোন আকস্মিক কারণে এই চাপের সৃষ্টি হতে পারে



মানসিক চাপের প্রভাব

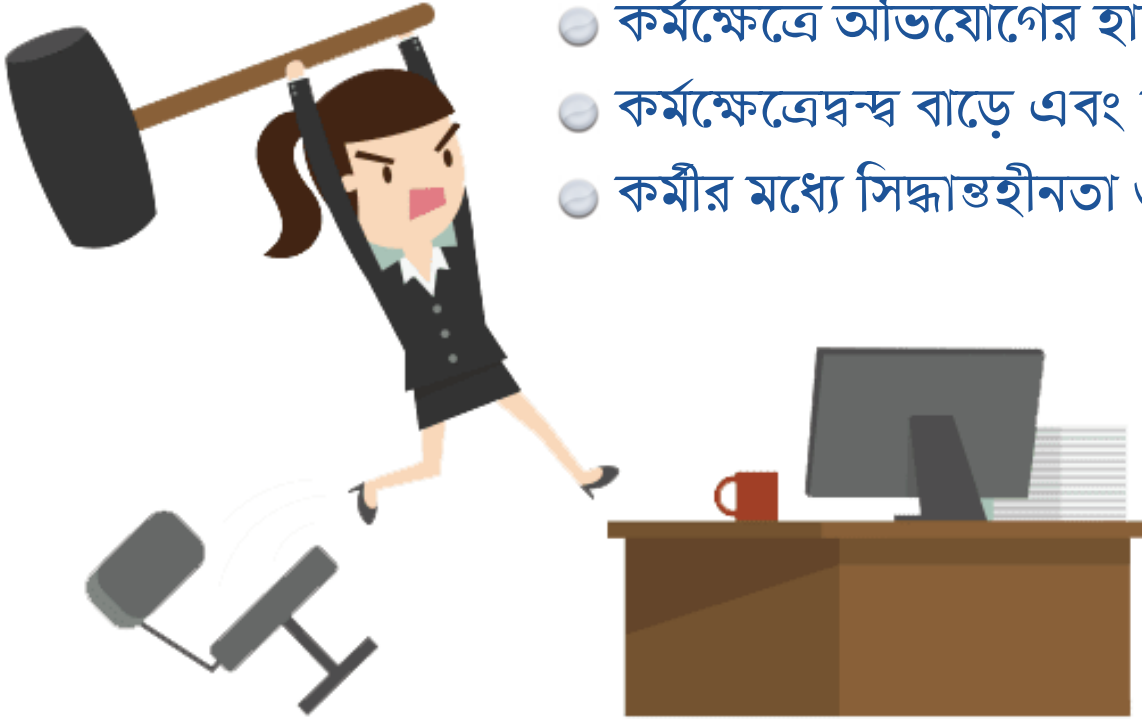


- অনিয়মিত/অপর্যাপ্ত খাদ্যাভ্যাস
- ঘুমে ব্যাঘাত ঘটে
- অস্বাভাবিক/অনাকাঙ্ক্ষিত আচরণ
- অস্থিরমতি হয়ে যায়
- বিভিন্ন রোগের প্রকোপ বাড়ে



পেশাগত জীবনে মানসিক চাপের প্রভাব

- কর্মী পরিকল্পনা বাস্তবায়ন করতে পারেন না
- কর্মী নিরাপত্তাহীনতায় ভুগেন
- কর্মক্ষেত্রে অভিযোগের হার বাড়তে থাকে
- কর্মক্ষেত্রে দ্বন্দ্ব বাড়ে এবং কর্মীর মধ্যে হতাশার সৃষ্টি হয়
- কর্মীর মধ্যে সিদ্ধান্তহীনতা ও মানসিক চাপওল্য পরিলক্ষিত হয়



মানসিক চাপ দূর করার উপায়

- বিশ্বস্ত কারো পরামর্শ ও উপদেশ গ্রহণ
- সংশ্লিষ্ট বিষয়ে পর্যাপ্ত/যথাযথ তথ্য ও জ্ঞান থাকা
- প্রিয় মানুষের সঙ্গে যোগাযোগ এবং বোঝাপড়া
- ইতিবাচক/যুক্তিসঙ্গত আপোস করা
- ত্যাগের মানসিকতা
- অন্যের প্রতি শ্রদ্ধা রাখা
- ক্ষমার মানসিকতা
- অহেতুক অহম বা ইগো ত্যাগ
- আবেগ নিয়ন্ত্রণ



দ্বিতীয় মহামারী ও মানসিক
পাঠ চাপের তথ্যচিত্র



গবেষণায় প্রাপ্ত তথ্য

- সার্সের কারণে হংকংয়ে বয়স্কদের মধ্যে আত্মহত্যার সংখ্যা বেড়ে যায়
- ২৫% সার্স আক্রান্ত রোগী অসুখ পরবর্তী দীর্ঘ মানসিক চাপে পড়েন
- মার্সে আক্রান্তদের জীবনাচারণ ছিলো অন্যদের তুলনায় নিম্নমানের
- কোয়ারেন্টিনে থাকা ৩০% শিশু এবং ২৫% বাবা-মা বিভিন্ন মানসিক অসুখে আক্রান্ত হন
- কোয়ারেন্টিনের তিন বছর পরেও প্রচণ্ড অবসাদে ভুগতে দেখা যায় ১০% মানুষকে



গবেষণায় প্রাপ্ত তথ্য

- মার্স আইসোলেশনের সময় ৪৭% এবং শেষ হওয়ার ৩-৪ মাস পরেও ২০% মানুষ ভয়-আতংকে ভুগেছেন
- মার্স আইসোলেশনের ৩-৪ মাস পরেও ৩০% মানুষ খিটখিটে মেজাজের হয়ে যান
- মার্সের সময় ৪৬% সাধারণ মানুষ মানসিক অস্থিরতায় ভুগেন



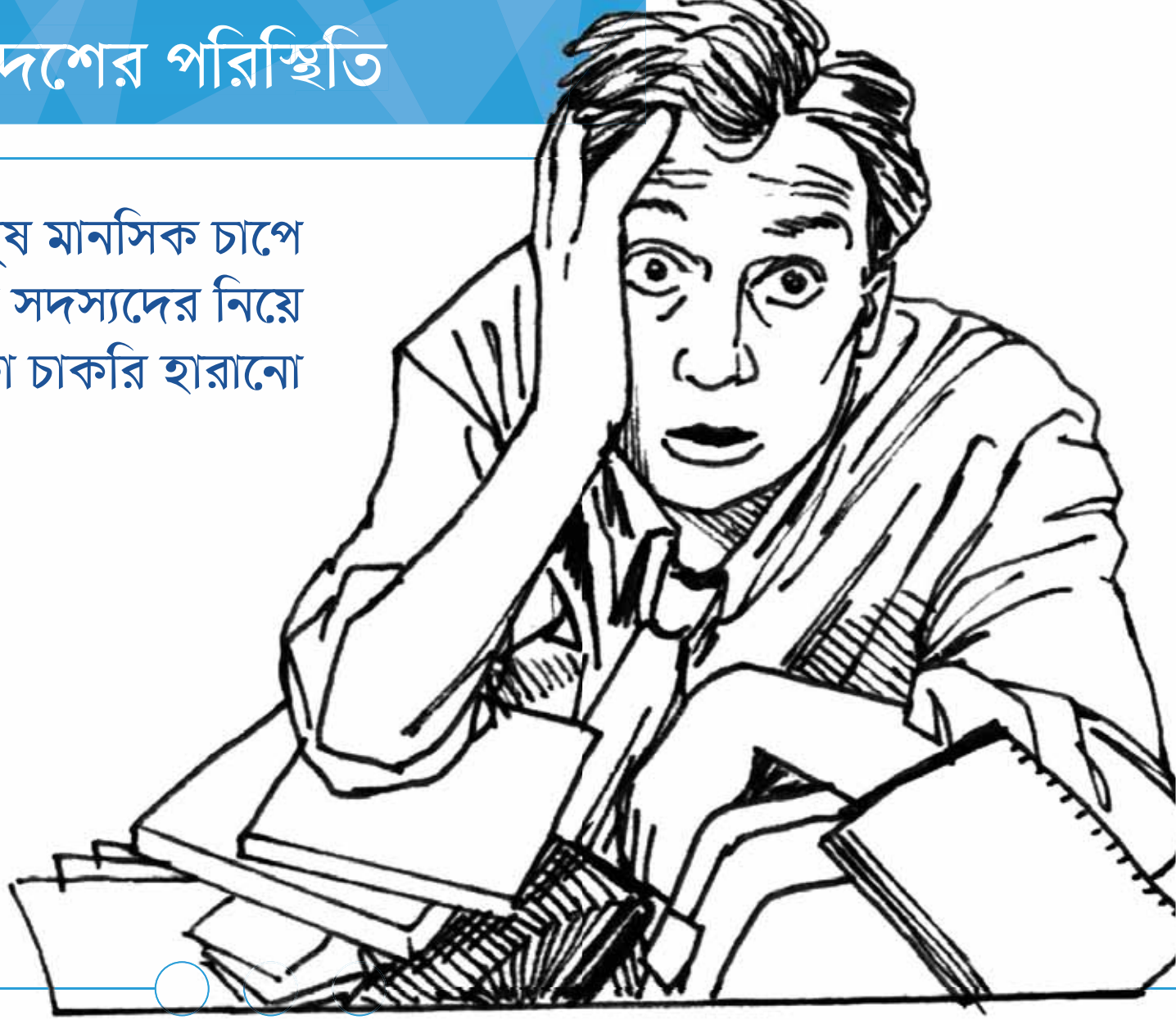
গবেষণায় প্রাপ্ত সাম্প্রতিক তথ্য

- যুক্তরাষ্ট্রের ৪৫% মানুষের মতে করোনা তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের ক্ষতি করেছে
- দেশটির ১৯% মানুষ মনে করেন এই প্রভাবটি তীব্র (ঘুম-খাওয়ায় অনিয়ম, হতাশা)
- চীনের ৫৩.৮% মানুষ মনে করেন মানসিক স্বাস্থ্যের উপর করোনার প্রভাব মাঝারি থেকে তীব্র
- দেশটির ১৬.৫% মানুষ মাঝারি থেকে তীব্র অবসাদে ভুগেছেন, ২৮.৮% মাঝারি থেকে তীব্র আতংকে থেকেছেন



বাংলাদেশের পরিস্থিতি

আয় বন্ধ হওয়ায় দরিদ্র শ্রেণীর মানুষ মানসিক চাপে
স্বাস্থ্য কর্মীরা আতংকে পরিবারের সদস্যদের নিয়ে
পোশাক শ্রমিকদের আশংকা চাকরি হারানো



তৃতীয়
পাঠ

করোনায় মানসিক
চাপের কারণ



করোনায় মানসিক চাপের মূল কারণ

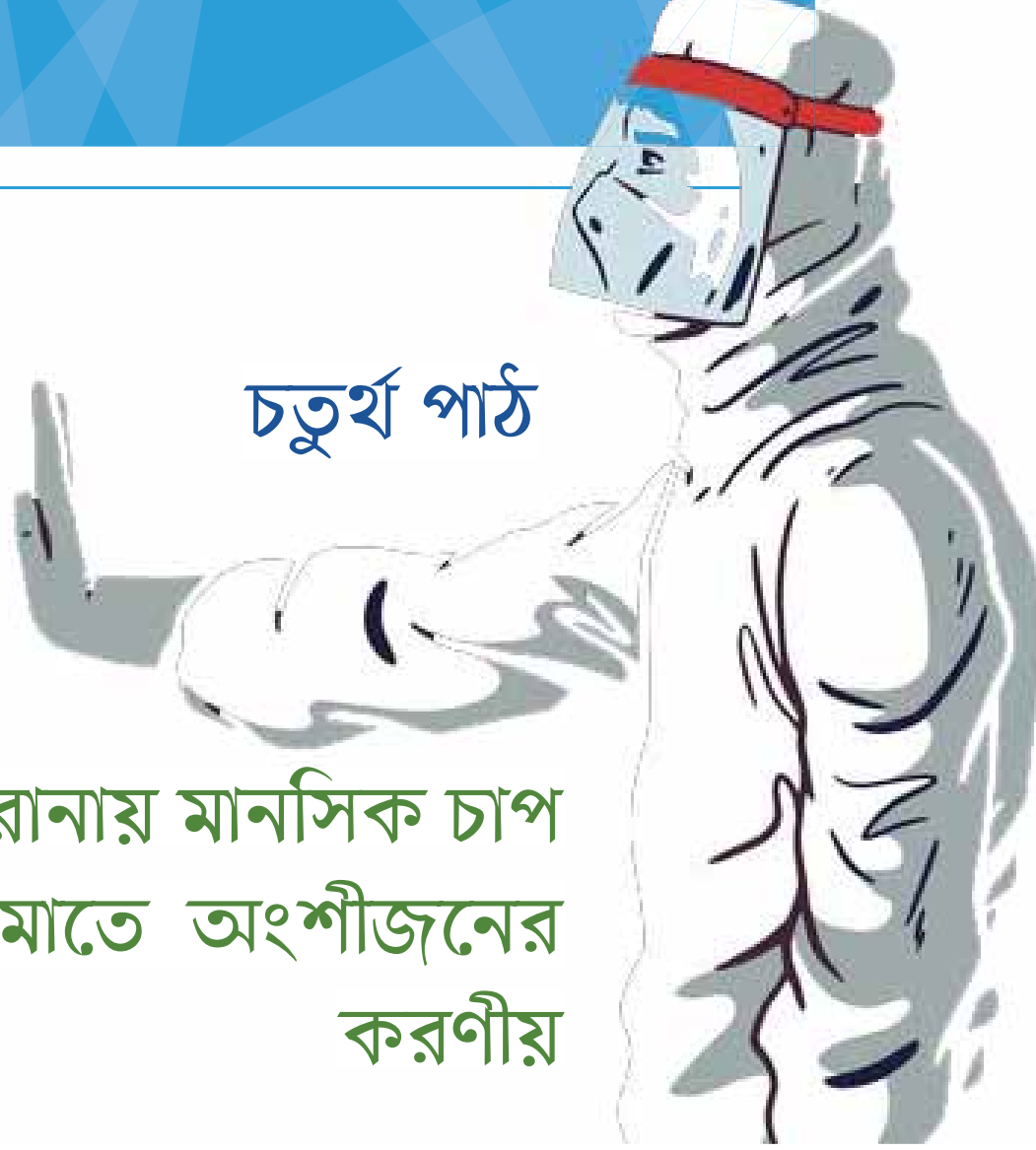


- আক্রান্ত হওয়ার ভয়
- আশংকা, হতাশা, অনিশ্চয়তা
- প্রয়োজনীয় জিনিসপত্রের অভাব
- অপরিষ্কার/ভুল তথ্য
- জীবিকা/আর্থিক বিষয় নিয়ে দুশ্চিন্তা
- অন্যের কষ্ট/ভোগান্তির অভিজ্ঞতা
- নানা ধরনের দুঃসংবাদ/গুজব



চতুর্থ পাঠ

করোনায় মানসিক চাপ
কমাতে অংশীজনের
করণীয়



অংশীজনের করণীয়



সরকারের করণীয়

- পর্যাপ্ত চিকিৎসা/স্বাস্থ্য সেবার আয়োজন
- প্রয়োজনীয় জিনিসপত্রের সরবরাহ ব্যবস্থা ঠিক রাখা
- অর্থ প্রবাহ নিশ্চিত করা
- করোনা পরবর্তী কর্মসংস্থান/আর্থিক সুবিধাদি নিশ্চিত করা
- সঠিক/কার্যকর তথ্য সরবরাহ নিশ্চিত করা
- সবার জন্য সঠিক তথ্য পাওয়ার সুবিধা নিশ্চিত করা
- গুজব/অপ্রচারের বিরুদ্ধে কঠোর ব্যবস্থা গ্রহণ



অংশীজনের করণীয়

কর্মক্ষেত্র/নিয়োগকর্তা/ সহকর্মীদের করণীয়

- সংকটে অফিসের অবস্থান স্বচ্ছতার সঙ্গে সবাইকে অবহিত করে দেওয়া
- পরিস্থিতির বিষয়ে নিয়মিত হালনাগাদ তথ্য সরবরাহ করা
- কর্মীদের সঙ্গে নিয়মিত যোগাযোগ রাখা
- নিয়মিত তথ্য, তত্ত্ব প্রশিক্ষণ প্রদানের মাধ্যমে আত্মবিশ্বাস ধরে রাখা
- সংকট সংক্রান্ত প্রভাব নিয়মিত যাচাই এবং ব্যবস্থা গ্রহণ
- করোনা পরবর্তী করণীয় বিষয়ে নিয়মিত-কার্যকর-অগ্রিম পরিকল্পনা
- যথাসম্ভব দূরত্ব বজায় রাখার ব্যবস্থা
- সহযোগিতার মনোভাব
- অতি প্রয়োজনীয় কাজগুলো যথাসম্ভব সম্পন্ন করে রাখা



পঞ্চম
পাঠ

করোনায় মানসিক চাপ
কমাতে আমাদের
করণীয়



মানসিক চাপ কমাতে করণীয়

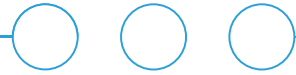
- প্রতিটি দিনগুলোকে কর্মমুখী/উৎপাদনশীল রাখতে কাজের একটি রুটিন করে ফেলা
- দক্ষতা ও জ্ঞান বৃদ্ধির যথাসম্ভব চেষ্টা করা, নিজেকে ব্যস্ত রাখা
- শারীরিক ব্যায়াম/ব্যস্ততা
- অন্যকে কাজে সহযোগিতা করা
- প্রিয়জন/প্রয়োজনীয় মানুষের সঙ্গে অনলাইন/ফোনে যোগাযোগ রক্ষা করা
- তথ্য সংগ্রহের বিশ্বস্ত সূত্র নিশ্চিত করা, খুব বেশি সূত্রের উপর ভরসা না করা



মানসিক চাপ কমাতে করণীয়



- একাকিত্ব পরিহার করে, পরিবারের অন্যদের সঙ্গে সময় কাটানো
- অতি পরিশ্রম/ অতি আবেগীয় বিষয় পরিহার
- ইতিবাচক চিন্তা করা
- চিন্তা/ভাবনা আপাতত সীমিত সময়ের জন্য ভাবা
- ভবিষ্যত দুশ্চিন্তা পরিহার
- অপ্রয়োজনীয় অনুমান করা থেকে বিরত থাকা





ষষ্ঠ পাঠ
কোয়ারেন্টিনে থাকাকালীন
মানসিক চাপ কমাতে
করণীয়



কোয়ারেন্টিনে থাকাকালীন করণীয়



এই সময়ে মন খারাপ থাকা, মানসিক চাপ, নানা দ্বিধা-দ্বন্দ্ব, ভয় বা রাগ হওয়া স্বাভাবিক। ভরসা করা যায় এমন মানুষজনের সঙ্গে কথা বললে ভাল লাগতে পারে। বন্ধু এবং পরিবারের লোকজনের সঙ্গে যোগাযোগ রাখতে হবে



কোয়ারেন্টিনে থাকাকালীন করণীয়



এই সময়ে অবশ্যই বাড়িতে থাকতে হবে, দৈনন্দিন জীবনযাপনে কিছু স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাস মেনে চলতে হবে: যেমন- যথাযথ খাবার গ্রহণ, ঘুম, ব্যায়াম, পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সঙ্গে সময় কাটানো, বই পড়া ইত্যাদি। ইতিবাচক কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখা খুব জরুরি।



কোয়ারেন্টিনে থাকাকালীন করণীয়

আবেগ নিয়ন্ত্রণে ধূমপান, মদপান বা অন্য কোনও মাদকের আশ্রয় নেওয়া হবে
ভয়ংকর! আবেগ নিয়ন্ত্রণে কষ্ট হলে নিকটস্থ স্বাস্থ্য কর্মী বা ডাক্তারের সঙ্গে
যোগাযোগ করতে হবে। প্রয়োজনে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য সেবা কোথায় কার
কাছ থেকে নেওয়া যায়, তার একটি পরিকল্পনা করে ফেলতে হবে



কোয়ারেন্টিনে থাকাকালীন করণীয়

প্রকৃত অবস্থাটা জানতে হবে, সঠিক তথ্য সংগ্রহ করা জরুরি। কে কতটুকু ঝুঁকিতে আছে এবং কার কী ধরনের সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে, সেটা ঠিক করতে এই তথ্যগুলো সহায়ক হবে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা বা সরকারের সংশ্লিষ্ট স্বাস্থ্য দফতর- এমন কিছু বিশ্বস্ত ওয়েবসাইট খুঁজে বের করতে হবে।



কোয়ারেন্টিনে থাকাকালীন করণীয়

হতাশাজনক মনে হয় গণমাধ্যমের এমন সংবাদ দেখা ও পড়া থেকে নিজে এবং পরিবারের সদস্যদেরকে বিরত রাখতে হবে। এগুলো দেখা বা পড়া বন্ধ রাখলে দুশ্চিন্তা এবং ক্ষোভ কম হবে। অপপ্রচার এবং গুজব থেকে সাবধান!



কোয়ারেন্টিনে থাকাকালীন করণীয়

অতীতে কোন প্রতিকূল পরিস্থিতিতে
নিজের আবেগ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা
করেছে এমন কোন দক্ষতা থাকলে,
কোন অভিজ্ঞতা থাকলে, তার প্রয়োগ
করতে হবে, আত্মবিশ্বাসী হতে হবে।





সপ্তম পাঠ
সুখী হাওয়ার দশ জানালা!



সুখী হাওয়ার ১০ জানালা!

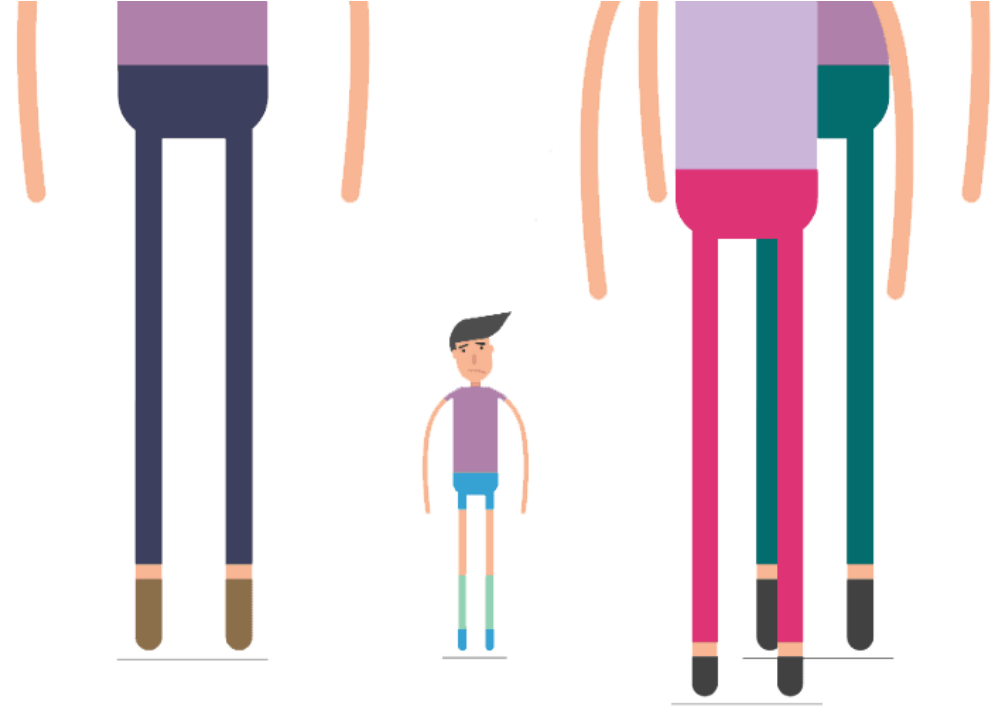
কাটিয়ে উঠতে হবে সময়ের মোহ: আহা আগে কত ভাল ছিলাম, বয়স শেষ হয়ে যাচ্ছে- এই ধরনের আফসোস না করে, বর্তমান সময়কে কার্যকর, স্বার্থক করার চেষ্টা করতে হবে। বর্তমান সময়টাকে উপভোগ করতে হবে।

প্রয়োজন আত্মবিশ্বাস, নিজেকে ছোট ভাবা যাবে না: হীনমন্যতা পরিহার করতে হবে পুরোপুরি। আমার জীবনের মূল্য আমার কাছে, আমার পরিবারের কাছে অনেক!



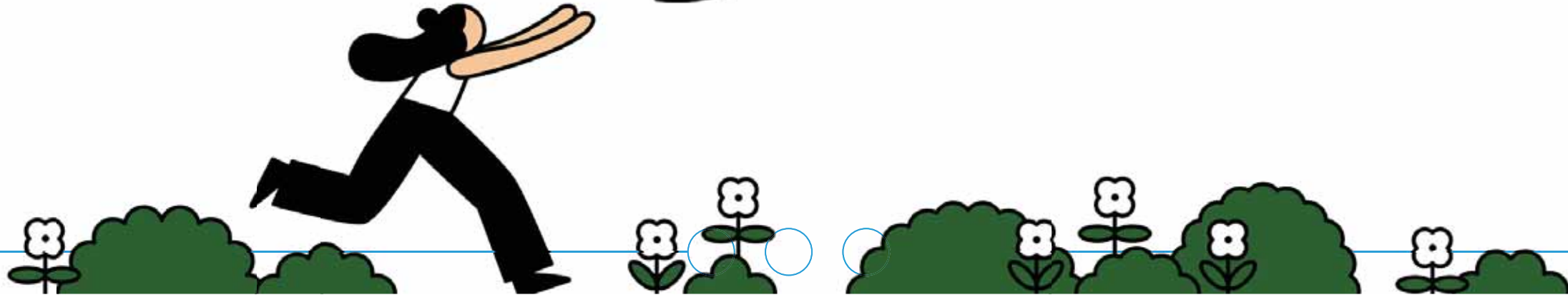
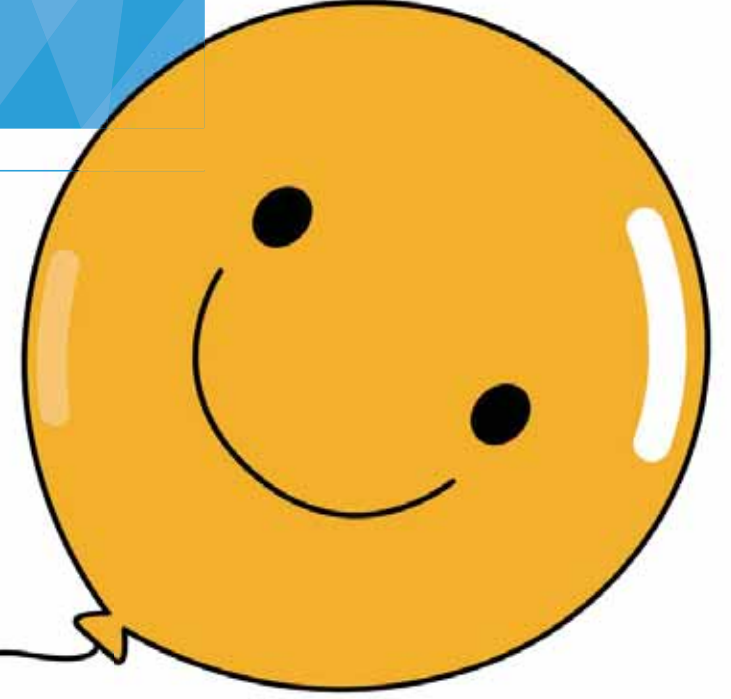
সুখী হাওয়ার ১০ জানালা!

অন্যের সঙ্গে অহেতুক তুলনা অর্থহীন: নিজেকে দিয়েই নিজেকে মূল্যায়ন করতে হবে, নিজের অবস্থান বদলে ফেলাতেও সাফল্য আছে, অন্যের সঙ্গে তুলনা করা অর্থহীন, সেটা অপ্রয়োজনীয় মানসিক চাপ আনে। তবে, ভাল কাজের সুস্থ প্রতিযোগিতা ইতিবাচক!



সুখী হাওয়ার ১০ জানালা!

চলে গেলে যাক না! : কোন কিছু জোর করে রাখতে চাইলে কষ্ট বাড়ে। যতটুকু সম্ভব চেষ্টা করবো, চলে যদি যাই-ই, আফসোস করতে গিয়ে নতুন কোনও কিছু যেন আবার না হারাই। যা আছে তাই নিয়ে সন্তুষ্ট থাকি, নতুন কিছু পাওয়ার সম্ভাবনা খুঁজি।

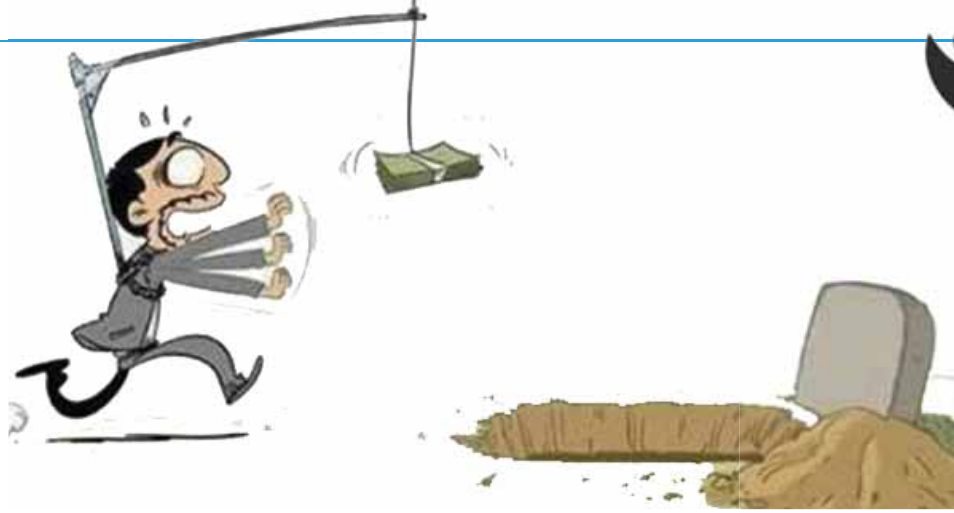


সুখী হাওয়ার ১০ জানালা!

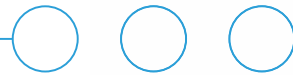


সুন্দর নয় সৌন্দর্য প্রয়োজন! বাহ্যিক চাকচিক্য, সুন্দর শরীর-চেহারা ই জীবনের সবকিছু নয়। অনেক বিখ্যাত ব্যক্তি খাটো, শারীরিক গঠন হয়ত সুন্দর না, কিন্তু সারা পৃথিবীতে তারা সৌন্দর্য ছড়াচ্ছেন।





উপার্জন প্রয়োজন, কিন্তু নেশা যেন না হয়ে উঠে: আমাদের জীবনের জন্য উপার্জন প্রয়োজন, উপার্জন যথাসম্ভব বাড়ানোও প্রয়োজন আছে, কিন্তু উপার্জন করাই যেন জীবনের নেশা হয়ে না যায়! তবে উপার্জন হলেও, বৈষয়িক সমৃদ্ধ আসলেও আত্মিক উন্নতি অধরা থাকবে।
সুখ হবে সদূরপর্যাহত!



সুখী হাওয়ার ১০ জানালা!



অতীতের নিয়ে আফসোস ধ্বংস করে
বর্তমান আর ভবিষ্যৎ: অতীত অভিজ্ঞতা
নিয়ে আমরা ভবিষ্যত গড়তে বর্তমানে কাজ
করবো। কিন্তু অতীত নিয়ে খুব বেশি
ভাবলে, খুব বেশি আফসোস করলে
বর্তমান-ভবিষ্যৎ সবই অন্ধকার!



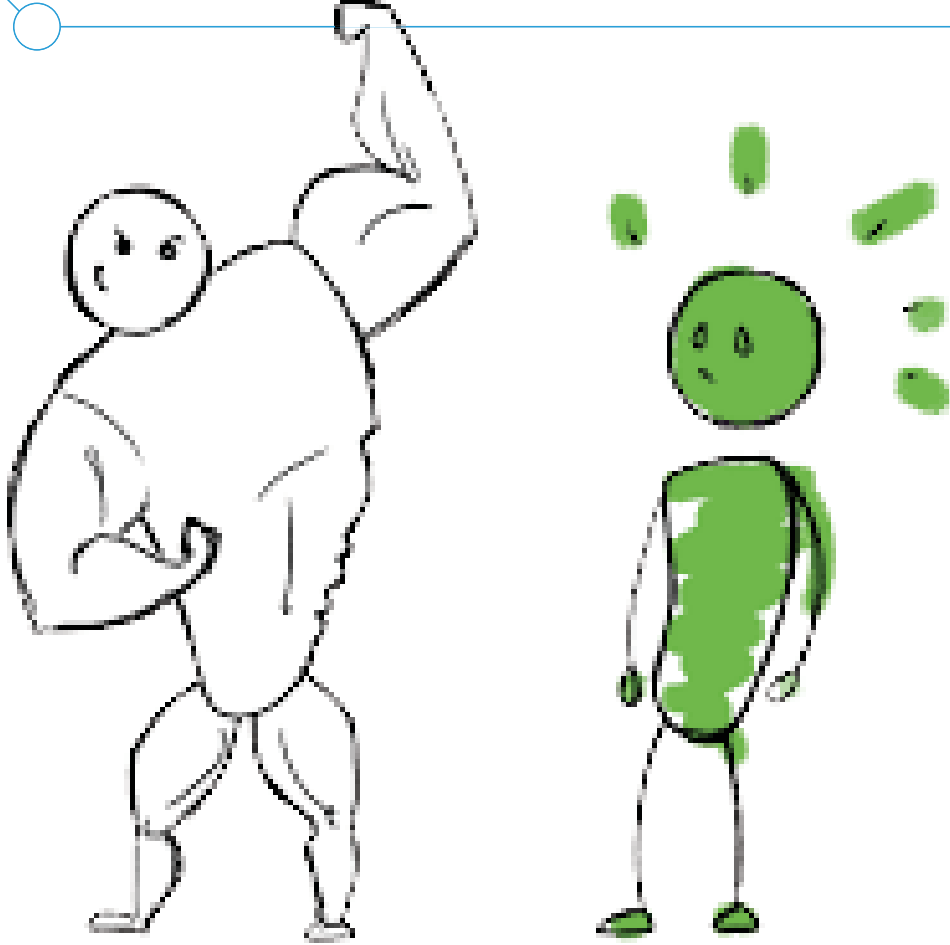
সুখী হওয়ার ১০ জানালা!



লাইক-শেয়ারের ভুল হিসাব! পৃথিবীর বহু মহাপুরুষ শুরুতে জনপ্রিয় ছিলেন না, অনেকে সারাজীবন নিন্দাই সাথে গেলেন, অনেকে দিলেন প্রাণ! তাই জনপ্রিয়তা গুনে সুখী হওয়ার চেষ্টা বোকামি! কথাটা কতটা লাইক-শেয়ার পেলো সেটা বড় কথা নয়, কথাটা কতজনের উপকারে এলো সেটাই বড়!



সুখী হাওয়ার ১০ জানালা!



শরীর নিয়ে বড়াই/আফসোস নয়: জন্মগত ভাবে মানুষ যে শারীরিক গঠন হয়, তাতে মানুষের ভূমিকা থাকে না, এতে কারো কৃতিত্ব যেমন নেই, নেই দায়ও! এই নিয়ে গর্ব বা আফসোস তাই নিরর্থক। মন গঠন করি চলুন, সুন্দর মন। সুন্দর মানসিকতা, সুন্দর কর্মফলই আমাকে অবিস্মরণীয় করে রাখতে পারে।



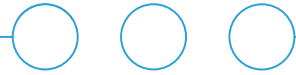


অহেতুক ভয়, বড় দুর্বলতা: অহেতুক
ভয় পাওয়া মানুষের বড় দুর্বলতা।
অহেতুক ভয় দুশ্চিন্তা বয়ে আনে,
স্বাভাবিক জীবনযাপন, স্বাভাবিক বিকাশ
ব্যহত করে। প্রকৃত তথ্য জানার চেষ্টা
করুন, সমস্যা মোকাবেলার প্রস্তুতি নিন।





সুতরাং, ঝোড়ে ফেলতে হবে,
দুশ্চিন্তা, মনের অহেতুক চাপ



এখন অনেক ধৈর্য্য আর
প্রার্থনা প্রয়োজন!



পৃথিবী হেসে উঠবে
শীঘ্রই !





আমরা, আমাদের
সন্তানদের নিয়ে আবার
ফিরবো আপন আলোয়!



সবার সুস্থতা কামনা করছি

ধন্যবাদ

