

# করোনা ভাইরাস সংকটে মানসিক চাপ থেকে মুক্ত থাকার উপায়



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 রাখুন।



এই সময়ে অবশ্যই বাড়িতে থাকুন, দৈনন্দিন জীবনযাপনে কিছু স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাস মেনে চলুন, যেমন- যথাযথ খাবার গ্রহণ, ঘুম, ব্যায়াম, বাড়িতে-ইমেইলে বা ফোনে প্রিয় মানুষ, বন্ধু-বান্ধব এবং পরিবারের লোকজনের সঙ্গে যোগাযোগ রাখুন।



আবেগ নিয়ন্ত্রণে ধূমপান, মদপান বা অন্য কোনও মাদকের আশ্রয় নেবেন না। আবেগ নিয়ন্ত্রণে কষ্ট হলে নিকটস্থ স্বাস্থ্য কর্মী বা ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। প্রয়োজনে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য সেবা কোথায় কার কাছ থেকে নেওয়া যায়, তার একটি পরিকল্পনা করে ফেলুন।



প্রকৃত অবস্থাটা জানুন, সঠিক তথ্য সংগ্রহ করুন। আপনি কতটুকু ঝুঁকিতে আছেন এবং আপনার কী ধরনের সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে, সেটা ঠিক করতে এই তথ্যগুলো আপনার সহায়ক হবে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা বা সরকারের সংশ্লিষ্ট স্বাস্থ্য দফতর- এমন কিছু বিশ্বস্ত ওয়েবসাইট খুঁজে বের করুন।



হতাশাজনক মনে হয় গণমাধ্যমের এমন সংবাদ দেখা ও পড়া থেকে নিজে এবং পরিবারের সদস্যদেরকে বিরত রাখুন। এগুলো দেখা-পড়া বন্ধ রাখলে দুশ্চিন্তা এবং ক্ষোভ কম হবে।



অতীতে কোন প্রতিকূল পরিস্থিতিতে নিজের আবেগ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করেছে আপনার এমন কোন দক্ষতা থাকলে, তার প্রয়োগ করুন।