যাঁরা কোনও ঘটনায় মানসিক আঘাত
পেয়েছে তাঁদের জন্য সহায়তা - টুলকিট

NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

Straen Trawmatig Cymru | Traumatic Stress Wales

টুলকিট

যাঁরা কোনও ঘটনায় মানসিক আঘাত পেয়েছে তাঁদের জন্য সহায়তা

Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
Health and Care Research Wales

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

টুলকিট

টুল 1	আরাম করে শ্বাস নেওয়া	4
টুল 2	শরীরকে আরাম দেওয়া	5
টুল 3	মানসিক আঘাতের স্মৃতিচিহ্ন	6
টুল 4	অনুভূতিগুলি ব্যবহার করে ধাতস্থ হওয়া	8
টুল 5	এমন কাউকে সাহায্য করা যিনি ফ্ল্যাশব্যাক দেখেন বা বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়েছেন	10
টুল 6	কাজকর্মের সুষম পরিকল্পনা	11
টুল 7	আমার রাগ এবং অন্যান্য প্রবল অনুভূতিগুলি নিয়ন্ত্রণ করা	12

আরাম করে শ্বাস নেওয়া

1. ধীরে ধীরে এবং স্থিরভাবে তিনবার গোনার সময় নিয়ে আপনার নাক দিয়ে শ্বাস নিন

2. এবার আপনার মুখ দিয়ে ধীরে ধীরে এবং স্থিরভাবে ছয়বার গোনার সময় নিয়ে শ্বাস ছাড়ুন

3. আপনি যখন শ্বাস ছাড়ছেন, তখন বাতাসকে বাইরে ঠেলে দেওয়ার চেষ্টা করুন, যাতে আপনার বুকের পরিবর্তে আপনার পেট প্রসারিত হয়

4. যদি আপনার মনোযোগ আপনার শ্বাস নেওয়ার প্রক্রিয়া থেকে সরে যায় তবে আলতো করে তা ফিরিয়ে আনুন

5. যতক্ষণ না আপনি লক্ষ্য করছেন যে আপনি শান্ত বোধ করছেন ততক্ষণ কয়েক মিনিটের জন্য এটি পুনরায় করতে থাকুন

যখন আপনি শান্ত এবং নিরাপদ বোধ করেন তখন এভাবে নিয়মিত আরাম করে শ্বাস প্রশ্বাসের অভ্যাস করা আপনার জন্য উপকারী হবে।

আপনি যখন উদ্বিগ্ন এবং আতঙ্কিত বোধ করেন তখন এই কৌশলটি ব্যবহার করা আরও সহজ হয়ে ওঠে।

শরীরকে আরাম দেওয়া

1 নিজেকে একটি আরামদায়ক অবস্থানে নিয়ে গিয়ে শুরু করুন

2 ধীরে ধীরে এবং স্থিরভাবে তিনবার গোনার সময় নিয়ে আপনার নাক দিয়ে শ্বাস নিন

3 এবার আপনার মুখ দিয়ে ধীরে ধীরে এবং স্থিরভাবে ছয়বার গোনার সময় নিয়ে শ্বাস ছাড়ুন

4 আপনার শ্বাস প্রশ্বাস নিয়মিত এবং ধীর গতিতে আসা না পর্যন্ত এটি কয়েকবার করুন

5 এর পর আপনার পায়ের দিকে মনোযোগ দিন।

6 শ্বাস নেওয়ার সময়, আপনার পায়ের আঙ্গুলগুলি কুঁচকে নিন এবং পা দিয়ে মেঝেতে চাপ দিতে থাকুন।

7 শ্বাস ছাড়ার সময়, আপনার পায়ের আঙ্গুলগুলি আলগা করতে থাকুন।

8 আপনি চাইলে এই প্রক্রিয়াটি বেশ কয়েকবার পুনরায় করতে পারেন

9 এর পর পুনরায় শ্বাস নিন এবং শ্বাস নেওয়ার সময়, আপনার পা দুটি একসঙ্গে ঠেলে পায়ের পেশীগুলি শক্ত করুন

10 শ্বাস ছাড়ার সময় আপনার পা দুটি পুরোপুরি ঢিলে করার চেষ্টা করুন

11 আপনি চাইলে এই প্রক্রিয়াটি বেশ কয়েকবার পুনরায় করতে পারেন

12 এর পর পেটের পেশীর দিকে যান, শ্বাস নেওয়ার সময় সেগুলিকে শক্ত করুন এবং শ্বাস ছাড়ার সময় আলগা করতে থাকুন

13 এর পর হাত দুটিকে কনুই থেকে বাঁকান এবং হাত দুটি সম্পূর্ণ আলগা করার আগে আঙ্গুল থেকে কাঁধ পর্যন্ত সমস্ত পেশীগুলি শক্ত করুন

14 এর পর কাঁধ দুটি কানের দিকে তুলে নিয়ে ধীরে ধীরে ছাড়তে থাকুন

15 অবশেষে আপনার মুখের সমস্ত পেশী শক্ত করে ধীরে ধীরে সেগুলি আলগা করুন

মানসিক আঘাতের স্মৃতিচিহ্ন

যে ঘটনা থেকে আপনি মানসিক আঘাত পেয়েছিলেন সেই ঘটনাকে যে জিনিসগুলি মনে করায় বা আপনাকে তার ফ্ল্যাশব্যাকে নিয়ে যায় সেগুলির রেকর্ড রাখতে আপনি এই টুলটি ব্যবহার করতে পারেন।

এই জিনিসগুলি প্রায়ই **মানসিক** আঘাতের সংবেদনশীল স্মৃতিচিহ্ন বহন করে।

- সংবাদপত্রের ছবি বা নির্দিষ্ট কোনও বস্তু অথবা মানুষের মধ্যে যে জিনিসগুলি আপনি **দেখতে** পারেন
- পায়ের শব্দ, দরজার আওয়াজ বা বিশেষ সঙ্গীতের মতো যে জিনিসগুলি আপনি **শুনতে**পান
- আফটার শেভ, ঘাম বা পেট্রোলের মতো বিভিন্ন জিনিস যার বিশেষ **গন্ধ** পাওয়া যায়
- বিশেষ ধরনের খাবার যার আপনি কোনও নির্দিষ্ট **স্বাদ** পান
- যখন লোকজন আপনাকে দ্রুত অতিক্রম করে চলে যায় তখন আপনি যে জিনিসগুলি **স্পর্শ** করেন
- বুক ধড়ফড় করা বা অসুস্থ বোধ করার মতো কিছু অনুভূতি এবং **চেতনা যা আপনি মানসিক আঘাত** পাওয়ার সময় অনুভব করেছিলেন, সেগুলিও ওই ঘটনার স্মৃতিচিহ্ন বহন করতে পারে।

আমার ইন্দ্রিয়	মানসিক আঘাত পাওয়ার ঘটনাকে যে জিনিসগুলি মনে করায় তার নির্দিষ্ট কিছু উদাহরণ
যে জিনিসগুলি আমি দেখতে পাই	
যে জিনিসগুলি আমি শুনতে পাই	
আমি যে জিনিসগুলির গন্ধ পাই	
যে জিনিসগুলি আমি স্পর্শ করতে পারি	
আমি যে জিনিসগুলির স্বাদ নিতে পারি	
অনুভূতি এবং চেতনা	

অনুভূতিগুলি ব্যবহার করে ধাতস্থ হওয়া

একবার যদি আপনি বুঝতে পারেন যে মানসিক আঘাত পাওয়ার স্মৃতিগুলিকে আপনার ঠিক কোন অনুভূতিগুলি মনে করায়,
তবে আপনি নিজেকে বর্তমান সময়ে ফিরিয়ে আনার এবং নিজেকে নিরাপদ মনে করার কিছু উপায় নিয়ে ভাবতে শুরু করতে পারেন।

আপনি আপনার চারপাশে যা লক্ষ্য করেন তার উপর ফোকাস করা এই প্রক্রিয়ার সঙ্গে জড়িত এবং এটি আপনার সমস্ত ইন্দ্রিয় ব্যবহার করতে সহায়তা করে।

যে জিনিসগুলি আমি দেখতে পাই

ঘরে বা আপনার আশেপাশে আপনি যা দেখতে পাচ্ছেন তার উপর ফোকাস করুন। সেগুলি ছবি বা আসবাবপত্রের মতো জিনিস হতে পারে। আপনি যদি বাইরে থাকেন, তবে দোকানের সামনের জায়গা, রাস্তায় থাকা বিভিন্ন চিহ্ন বা গাড়ির মতো জিনিসগুলিতে ফোকাস করুন। আপনি কোথায় আছেন এবং এই বর্তমান সময়েই যে আপনি রয়েছেন তা এই জিনিসগুলি আপনাকে মনে করিয়ে দিতে সাহায্য করবে।

আপনি ওয়েলসে তোলা নিজের ছবি বা আপনার ফোনে থাকা বন্ধু বা পরিবারের ছবি দেখতে পারেন, যা আপনাকে মনে করিয়ে দিতে সাহায্য করবে যে আপনি নিরাপদে এবং
বেঁচে রয়েছেন।

যে জিনিসগুলি আমি অনুভব বা স্পর্শ করতে পারি

পোশাক বা টেবিলের উপরিভাগের মতো চকচকে বস্তু, এই ধরনের বিভিন্ন টেক্সচারের জিনিসগুলিতে বেশি করে ফোকাস করুন।

এছাড়াও স্পর্শ করার জন্য প্রস্তুত বিশেষভাবে আরামদায়ক কোনও বস্তু আপনার থাকতে পারে, যেমন নুড়িপাথর বা স্ট্রেস বল

যে জিনিসগুলি আমি শুনতে পাই

ঠিক এই মুহূর্তে আপনার চারপাশের কোলাহলের শব্দে ফোকাস করুন, যা আপনাকে আপনি কোথায় আছেন তা মনে করাতে সাহায্য করবে। এগুলি ইংরেজিতে কথা বলা কোনও কণ্ঠস্বর, কম্পিউটারের শব্দ, অথবা গাড়ির পাশ দিয়ে যাওয়ার শব্দও হতে পারে।

আপনি এমন কিছু গানবাজনাও শুনতে পারেন যা আপনাকে মনে করিয়ে দেয় যে আপনি কোথায় আছেন এবং আপনি এখন নিরাপদ।

আমি যে জিনিসগুলির গন্ধ পাই

আপনার সঙ্গে এমন কিছু জিনিস রাখতে পারেন যার তীব্র গন্ধ আছে, যেমন ভিক্স বা গন্ধযুক্ত লবণ, বা আপনি বিশেষভাবে পছন্দ করেন এমন গন্ধ, যেমন কফি বা পারফিউম।

আমি যে জিনিসগুলির স্বাদ নিতে পারি

পুদিনার মতো কড়া স্বাদযুক্ত জিনিসও বেশ কার্যকর।

আমি যে জিনিসগুলি করতে পারি

আপনি যে জিনিসগুলি করতে পারেন তার মধ্যে চারপাশে চলাফেরা করা, দাঁড়ানো বা ঘর ছেড়ে বেরিয়ে যাওয়াও থাকতে পারে।

যখন কেউ ফ্ল্যাশব্যাক দেখে বা বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ে তখন তাঁদের এভাবে ধাপে ধাপে সাহায্য করতে হবে

- যদিও এটা উদ্বেগজনক, তবুও যদি কেউ ফ্ল্যাশব্যাক দেখে বা বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ে তবে শান্ত থাকার চেষ্টা করুন
- ধীরে ধীরে তাঁদের জানান যে তাঁরা একটি ফ্ল্যাশব্যাক দেখছে
- সেদিনের তারিখ এবং তাঁরা কোথায় রয়েছেন তা তাঁদের মনে করিয়ে দিন
- তাঁদের আরামে শ্বাস নেওয়ার দক্ষতা ব্যবহার করে ধীরে ধীরে এবং গভীর শ্বাস নিতে উৎসাহিত করুন
- তাঁদের চারপাশের পরিবেশ বর্ণনা করতে উৎসাহিত করুন
- তাঁদের বর্তমান পরিস্থিতিতে ফিরিয়ে আনতে ধাতস্থ হওয়ার কৌশলগুলি ব্যবহার করতে তাঁদের উৎসাহিত করুন
- তাঁদের মনে করিয়ে দিন যে সেই ভয়ানক ঘটনাটি শেষ হয়েছে, তাঁরা বেঁচে এবং নিরাপদে রয়েছেন।

কাজকর্মের সুষম পরিকল্পনা

কিছু কাজকর্মের ব্যাপারে আগাম চিন্তাভাবনা করে রাখলে তাতে আপনার পরিকল্পনায় সেগুলির একটি নোট তৈরি করতে সুবিধা হবে।

এগুলি এমন কিছু জিনিস হতে পারে যা আপনি উপভোগ করতেন বা আপনাকে ভাল রাখে, কিন্তু একটি ঘটনায় মানসিক আঘাত পাওয়ার পর থেকে সেগুলি ছেড়ে দিয়েছেন।

এই কলামগুলির প্রত্যেকটিতে আপনার কয়েকটি ভাবনা থাকলে ভাল, কারণ এই সবই আপনার সুস্থতার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

আমার আরামদায়ক/ স্বস্তির কাজকর্ম	আমার সামাজিক কাজকর্ম	যে সব কাজকর্মে আমি অর্জন করেছি
উদাহরণ স্বরূপ একটি প্রিয় সিনেমা দেখা	কফি খেতে বন্ধুর সঙ্গে দেখা করা	দাঁতের ডাক্তারের কাছে রেজিস্টার করা

আমার রাগ এবং অন্যান্য প্রবল অনুভূতিগুলি নিয়ন্ত্রণ করা

- রাগ এবং অন্যান্য প্রবল অনুভূতিগুলি নিয়ে সতর্ক করে এমন প্রাথমিক লক্ষণগুলি চিনুন – এটা মানুষকে একটি থার্মোমিটারের মতো হয়ে ভাবতে সাহায্য করতে পারে।
- পরিস্থিতি এমন হতে পারে যেন মনে হয় এটি সরাসরি 100 ডিগ্রি পর্যন্ত ফুটছে, কিন্তু যদি মানুষ অনুভূতি বা চেতনাগুলি চিহ্নিত করতে শিখতে পারে তবে সেটি তাঁরা 'আগাম সতর্কতা ব্যবস্থা' হিসাবে ব্যবহার করতে পারবে
- যে জিনিসগুলি রাগ এবং অন্যান্য প্রবল অনুভূতিগুলিকে উস্কে দেয় সেগুলি চিহ্নিত করুন
- মনে করুন আপনি আপনার অনুভূতিগুলিকে ঢেউয়ের মতো কাটিয়ে এগোচ্ছেন
- আপনি কীভাবে এই পরিস্থিতিগুলি সামলাবেন এবং সেগুলি পরিকল্পনা অনুযায়ী না গেলে আপনি কী করবেন তার জন্য প্রস্তুত হন
- যদি আপনি শান্ত হতে চান তবে পরিস্থিতি থেকে বিরতি নিন
- ভয় ও হুমকির পদ্ধতিকে নিয়ন্ত্রণ করতে এবং আপনি যে নিরাপদে আছেন তা আপনার মস্তিষ্ককে জানাতে আরাম করে শ্বাস নেওয়া (টুল 1) ও শরীরকে আরাম দেওয়ার (টুল 2) কৌশলগুলি ব্যবহার করুন
- এই ব্যাপারে অন্য কারও সঙ্গে কথা বললে তা মানুষকে শান্ত হতে এবং আসলেই ওই পরিস্থিতিতে কী ঘটেছিল তা নিয়ে ভাবতে সাহায্য করতে পারে।
- নিয়মিত শরীরচর্চা করলে তা মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করে

নোট

আমাদের মানসিক স্বাস্থ্য গবেষণায় সাহায্য করুন

আমরা মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাগুলি আরও ভালভাবে বোঝার কাজ করছি। আমাদের গবেষণার লক্ষ্য হল ভবিষ্যতের জন্য রোগ নির্ণয়, চিকিৎসা এবং সহায়তা ব্যবস্থা উন্নত করা।

কিন্তু এটি করতে আমাদের প্রয়োজন **আপনার** সাহায্যের।

আমাদের গবেষণায় সাহায্য করা সহজ। আপনাকে শুধুমাত্র একটি অনলাইন সমীক্ষায় অংশ নিতে হবে যা সম্পূর্ণ করতে প্রায় 10-15 মিনিট সময় লাগবে। এটি আপনার সম্পর্কে এই প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করে:

- জন্ম তারিখ এবং জাতিগত পরিচয়ের মতো ব্যক্তিগত তথ্য
- মানসিক এবং শারীরিক স্বাস্থ্য
- জীবনশৈলী

অংশ নিতে, **ncmh.info/help** দেখুন বা আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন:

info@ncmh.info

/walesmentalhealth

02920 688401

@ncmh_wales

ন্যাশনাল সেন্টার ফর মেন্টাল হেলথ দ্বারা প্রকাশিত।
মুদ্রণের সময় এই লিফলেটের সমস্ত তথ্য নির্ভুল। ২০২০ সালের এপ্রিল মাসে মুদ্রিত।

এনসিএমএইচ হেলথ অ্যান্ড কেয়ার রিসার্চ ওয়েলসের মাধ্যমে ওয়েলশ সরকার দ্বারা অর্থায়িত।

Mae'r wybodaeth hon hefyd as gael drwy gyfrwng y Gymraeg. I ofyn am gopi, cysylltwch a ni: info@ncmh.info

GIG CYMRU NHS WALES

CARDIFF UNIVERSITY PRIFYSGOL CAERDYDD

PRIFYSGOL BANGOR UNIVERSITY

Swansea University Prifysgol Abertawe