

বাড়িতে সুস্থ ও নিরাপদে থাকতে এবং মানসিক চাপ কমাতে প্রয়োজনীয় নির্দেশনা

প্রিয় শিক্ষার্থীবৃন্দ

এই প্যানডেমিক COVID-19 পরিস্থিতিতে আমরা এবং আপনারা সবাই মিলে দীর্ঘ সময়ের জন্য ঘরবন্দি হয়ে পড়েছি। এরকম মহামারীকাল সব সময় আসেনা। এটা আসলেই অস্বাভাবিক একটা সময়। আরও অনেকদিন আমাদের অভাবেই সতর্ক অবস্থায় থাকতে হবে। একমাত্র বাড়িতে থাকার মাধ্যমেই আমরা একে অপরকে রক্ষা করতে পারবো।

বাড়ি থেকে সব কাজ করা, এ এক নতুন বাস্তবতা। প্রত্যেকের জীবনে এসেছে বড় পরিবর্তন। চারিদিকে অনেকটা যুদ্ধকালীন অবস্থা বিরাজ করছে। বদলে গেছে আগেকার সেই খোলামেলা জীবন-যাপন। ধারণা করা হচ্ছে, পৃথিবী সহসাই আর পূর্বের অবস্থায় ফিরবে না। আমরা যে অবস্থার মধ্যে দিয়ে যাচ্ছি এটাকে বলা হচ্ছে, new normal life. দীর্ঘ পাঁচমাস এই new normal life এর সাথে তাল মিলিয়ে চলতে গিয়ে সকলের মানসিক স্বাস্থ্য এখন হুমকির মুখে। দিন দিন বেড়েই চলেছে উদ্বেগতা এবং বিষণ্ণতা। এটা শুধু আমাদের দেশেই নয়, গোটা বিশ্বজুড়েই মেটামুটি একই অবস্থা বিরাজ করছে।

আমরাও আপনাদের মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে উদ্বেগ। দীর্ঘদিন হয়ে গেলো- আপনারা সরাসরি ক্লাস করতে পারছেন না। যদিও আপনারা প্রত্যেকেই নিজ নিজ বাড়িতে বাবা-মা কিম্বা অভিভাবকের সাথেই আছেন, এটা ভালো খবর। কিন্তু এত দীর্ঘ সময় বাড়িতে থাকায়, অনেকেরই বাড়ির পরিবেশের সাথে মানিয়ে নিতে সমস্যা হচ্ছে। নতুন করে পারিবারিক জীবনের সাথে অভ্যস্ত হতে হচ্ছে। অন্যদিকে টিউশন এবং অর্থ আয়ের অন্যান্য সুযোগ সংকুচিত হবার কারণে এবং নিজ নিজ পরিবারের অর্থনৈতিক অবস্থা বিবেচনা করে, আপনারা কম বেশি সকলেই বিপর্যস্ত। বর্তমান পরিস্থিতিতে অনেকেই হয়তো করোনার সাথে লড়াই করে, করোনাকে জয় করেছেন কিন্তু মনের মধ্যে জমে থাকা মৃত্যু ভয়, অথবা করোনা আক্রান্ত হবার ভয়, প্রিয়জনকে হারানোর ভয় থেকে কিম্বা নিজেকে পারিবারিক ও বর্তমান পরিস্থিতির সাথে খাপ খাইয়ে নিতে না পারার অভাবে সহজেই adjustment problem, anxiety disorder, major depressive disorder এ আক্রান্ত হয়ে পড়ছেন। এই দীর্ঘমেয়াদী মানসিক চাপ একদিকে যেমন আপনাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার উপর মারাত্মক প্রভাব ফেলছে, অন্যদিকে এলোমেলো করে তুলেছে আপনাদের দৈনন্দিন জীবন। এ ধরনের আবেগ ও অভিজ্ঞতার পরিবর্তন আত্মহত্যার পর্যন্ত ঝুঁকি বাড়ায়। শিক্ষার্থীদের মানসিক স্বাস্থ্যের কথা বিবেচনা করে WHO কিছু প্রয়োজনীয় নির্দেশনা দিয়েছে, সেগুলো আক্রান্ত দেশগুলোতে কঠোরভাবে মেনে চলা হচ্ছে। প্রয়োজনীয় নির্দেশনাবলীগুলো দেখে নেবার পূর্বেই জেনে নেই করোনাকালীন anxiety এর সাধারণ লক্ষণ সমূহ-

- অতি মাত্রায় আতঙ্কিত (excessive worries) এবং সামগ্রিক পরিস্থিতিতে অতি মাত্রায় বিহ্বল (feeling overwhelmed) থাকা।
- মারাত্মক ঘুমের সমস্যা হওয়া। পাশাপাশি খাদ্যাভ্যাস বদলে যাওয়া অর্থাৎ খুব বেশি খাওয়া কিম্বা একেবারেই কম খাওয়া।
- COVID-19 এর চিন্তা কোনভাবে থামাতে না পারা এবং ঘুরে ফিরে করোনা নিয়ে দুশ্চিন্তা করা।
- সারাক্ষণ COVID-19 এর খবর জানা (hypervigilance) এবং আপডেইট হতে থাকা।
- কোনভাবেই শান্ত বা স্বাভাবিক হতে না পারা এবং প্রচণ্ড অস্থিরতায় ভোগা।

- অস্থিরতা ও মানসিক চাপ থেকে মুক্তি পেতে অস্বাস্থ্যকর পথ বেছে নেয়া। যেমন-সিগারেট বা মাদক সেবন এবং আত্মহত্যার কথা চিন্তা বা আত্মহত্যার চেষ্টা করা।
- রাগ, বিরক্তি, অতিরিক্ত বিষণ্ণ থাকা বা অল্পতেই ক্রোধে ফেলা।
- ছোটখাটো বিষয় নিয়ে উত্তেজিত হয়ে পড়া এবং নিজের আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে না পারা।
- একা একা থাকা এবং কারো সাথে যোগাযোগ করতে না চাওয়া।

World Health Organization (WHO) এর পরামর্শ অনুযায়ী শিক্ষার্থীদের জন্য প্রয়োজনীয় কিছু নির্দেশনা নীচে দেওয়া হলো-

১. বাড়িতে থাকুন এবং কর্মঠ থাকুন

- চেষ্টা করুন অনলাইন ক্লাসের সাথে যুক্ত থাকার জন্য। ক্লাস করাটা, কিছু না করার চেয়ে অনেক বেশি স্বাস্থ্য সম্মত।
- WHO এরপরামর্শ অনুযায়ী একজন প্রাপ্ত বয়স্কের সপ্তাহে কমপক্ষে ১৫০ মিনিট নিয়মিত hard exercise করা প্রয়োজন। নিয়মিত শরীর চর্চা শুধু আপনার মানসিক চাপ এবং উদ্বেগটাই কমাবে না, নিয়মিত শরীর চর্চা আপনার হাড় এবং মাংসপেশির শক্তি বাড়াবে, ভারসাম্য রক্ষা করতে, শরীর নমনীয় রাখতে এবং শরীরের fitness বজায় রাখতে সাহায্য করবে। আপনার বাড়িতে যদি এমন কেউ বয়স্ক থাকেন যারা সুস্থ অবস্থায় শুয়ে বসে আছেন, তাদেরও সাহায্য করুন নিয়মিত শরীর চর্চা করতে। কারণ শরীর চর্চা তাদের blood pressure কমাতে, হার্টের অসুখ, ডায়াবেটিক এবং হঠাৎ পড়ে যাওয়া থেকে ভারসাম্য রক্ষা করতে সাহায্য করবে।
- বাড়ির কাজে সাহায্য করুন এবং প্রয়োজনে কৃষিকাজে পরিবারের সদস্যদের সাহায্য করুন।
- মেয়েরা নিয়মিত ঘরের কাজে সাহায্য করার পাশপাশি যোগ ব্যায়াম অথবা দড়ি লাফের চেষ্টা করুন। বাড়ির আঙিনায় বা খোলা জায়গায় দিনের নির্দিষ্ট সময়ে খেলার চেষ্টা করুন।

২. আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিন

- করোনায় সচেতন থাকতে শুধু প্রয়োজনীয় তথ্য টুকু নিন।
- স্বাস্থ্য সচেতন থাকুন এবং প্রতি দিন নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমাতে যান।
- করোনা নিয়ে সামাজিক ভ্রান্তবিশ্বাস এবং কুসংস্কারের বিরুদ্ধে কথা বলুন।
- সার্বক্ষণিক সামাজিক যোগাযোগের মাধ্যম বা অন্যান্য মাধ্যমে যুক্ত থাকার ফলে উদ্বেগ ও বিষণ্ণতা বাড়ে। সুতরাং দিনের একটা নির্দিষ্ট সময়ে শুধু সামাজিক যোগাযোগের মাধ্যমে সময় ব্যয় করুন এবং এর সাথে যুক্ত থেকে এবং ইতিবাচক তথ্যগুলো দিন। গুজব বা মিথ্যা ছড়ানো দেখলে সেগুলো সংশোধন করে দিন এবং নিজেও এসব ছড়ানো থেকে বিরত থাকুন।
- স্ট্রিন টাইম ঠিক করে নিন। অতিমাত্রায় গেজেটে আসক্ত হওয়া বা স্ট্রিনে থাকা থেকে নিজেকে বিরত রাখুন।
- ভিডিও গেমস, মোবাইল গেমস বা ইন্টারনেটে খেলা সাময়িকভাবে আপনাকে স্বস্তি দিলেও মনে রাখবেন, লম্বা সময় ঘরে থাকার ফলে এগুলোতে আসক্ত হয়ে পড়ার সম্ভাবনাই বেশি। তাই নিজেকে অফলাইন কাজে ব্যস্ত রাখুন।
- নিজের যে সব দক্ষতার এতদিন চর্চা করার সুযোগ পাননি, সেগুলো বৃদ্ধির চর্চা করুন। যেমন- গান গাওয়া, কবিতা আবৃত্তি করা, নাচ করা এবং ছবি অঁকা অথবা লেখালেখি করা।

- মানসিকভাবে সবার সঙ্গে থাকুন। আত্মীয় এবং বন্ধুবান্ধবদের নিয়মিত খোঁজ নিন।
- অন্যদের সাহায্য করুন। যথেষ্ট সতর্কতা অবলম্বন করে, অসতর্ক অভিভাবক বা বয়স্ক আত্মীয় সত্যিই যাদের প্রয়োজন তাদের সাহায্য করুন এবং অসচেতন অন্যকে বাড়িতে থাকতে সাহায্য করুন।
- সব চেয়ে বড় আশংকার বিষয় হলো এই করোনা নিয়ে আমাদের দীর্ঘ অনেকদিন চলতে হবে। কাজেই যতটা পারা যায়, স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন এবং মাস্ক ব্যবহার করুন।
- পরিবারের সাথে ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক গড়ে তোলার চেষ্টা করুন।
- দুঃখ হতাশা ভুলতে নানা ধরনের ড্রাগ হয়তো সাময়িক তৃপ্তি দেয় কিন্তু এটা আসলে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য ভয়ানক ক্ষতিকর। তাই যে কোন ড্রাগ নেয়া থেকে বিরত থাকুন।
- খারাপ চিন্তা, মৃত্যু চিন্তা বা যে কোন ভয়ের চিন্তাকে বারবার করে দূরে সরিয়ে রাখতে চেষ্টা করতে হবে এবং বিকল্পভাবে ভাবুন। মনে রাখতে হবে, মৃত্যু কোন সমস্যার সমাধান নয়।
- যে কোন পরিস্থিতিতে মানিয়ে নেবার জন্য মানসিক সক্ষমতা বাড়ানোর চেষ্টা করুন।

মানসিক সক্ষমতা যে কোন চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করতে যেমন সাহায্য করে তেমনি যে কোন চাপের মধ্যে টিকে থাকতে সাহায্য করে। মানসিক সক্ষমতা বাড়ানোর ৬টি উপায় সংক্ষেপে আলোচনা করা হলো-

- ✓ **ইতিবাচক চিন্তা**- যে কোন প্রতিকূল পরিবেশে ইতিবাচক থাকাটা জরুরি। যেমন: কোয়ারেন্টিন সময়ের ইতিবাচক দিকগুলো ভাবুন এবং কাজে লাগান।
- ✓ **উদ্বিগ্নতার নিয়ন্ত্রণ**- ভয় এবং অস্থিরতাকে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখুন।
- ✓ **Visualisation (মানসচিত্র)**- পরিস্থিতি যত কঠিনই হোক না কেন, মনের মধ্যে একটা সুন্দর জগৎ কল্পনা করে, নিজের মনকে সঠিক কাজে লাগাতে শিখুন এবং চর্চা করুন।
- ✓ **লক্ষ্য নির্ধারণ**- নিজের লক্ষ্যের ব্যাপারে গুণু জানলেই চলবে না, লক্ষ্য পৌঁছানোর জন্য প্রতিনিয়ত এর অনুশীলন করুন।
- ✓ **মনোযোগের নিয়ন্ত্রণ**- কী ভাবে মনোযোগ ধরে রাখা যায়, তার চর্চা করুন।

৩. বাড়তি পুষ্টির দিকে নজর দিন

আমরা যা খাই সেগুলো আমাদের যে কোন রোগের সাথে লড়াই করতে সাহায্য করে। তাই COVID-19 এর মতো রোগ মোকাবেলা করার জন্য পুষ্টির খাবার যেমন অত্যন্ত জরুরি তেমনি স্বাস্থ্যসম্মত খাবার বিষণ্ণতা ও উদ্বিগ্নতাও তো কমায়ই পাশাপাশি মনোযোগ ধরে রাখতে সাহায্য করে। অথচ শিক্ষার্থীরা নিয়মিত সুস্বাদু খাবারের ব্যাপারে অত্যন্ত উদাসীন থাকেন।

- খাবারের তালিকায় নানা ধরনের ফলমূল এবং শাকসবজি যুক্ত করুন।
- প্রতিদিনের খাবারের তালিকায় লবনের পরিমাণ কমান।
- চিনি জাতীয় খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।
- প্রচুর পরিমাণে পানি পান করুন।

- ভিটামিন সি' খান এবং দিনে নির্দিষ্ট কিছু সময়ের জন্য গায়ে রোদ লাগান। ভিটামিন সি' এবং ডি' করোনা প্রতিরোধে এবং বিষণ্ণতা কমাতে সাহায্য করে।
- খাদ্য তালিকায় পরিমিত fat & oils রাখুন। উদাহরণ হিসেবে বলা যেতে পারে-বিশেষ কিছু মাছ এবং মাছের তেল depression ও anxiety কমাতে সাহায্য করে।
- ঘুম হওয়ার জন্য কোন ধরনের ওষুধ বা ড্রাগ গ্রহণ থেকে বিরত থাকুন।

৪. নিরাপদ খাবারের পাঁচটি নিয়ম মেনে চলুন এবং পরিবারকে মেনে চলতে সাহায্য করুন

- খাবার কেনার পর পরিষ্কার করে ধুয়ে নিতে বলুন।
- কাঁচা শাক-সবজি বা মাছ-মাংস, রান্না করা খাবারের কাছে থেকে সরিয়ে আলাদা স্থানে রাখতে বলুন।
- রন্ধনযোগ্য খাবারগুলোকে খুব ভালোভাবে সেদ্ধ করে নিয়ে দীর্ঘ সময় ধরে রান্না করতে বলুন।
- খাবারের ধরণ অনুযায়ী প্রয়োজনে খাবারটিকে নির্দিষ্ট (গুঁক বা ঠাণ্ডা) তাপমাত্রায় রাখতে বলুন।
- নিরাপদ পানি পান করুন এবং নিরাপদ পানির সাহায্যে রান্না করার পরামর্শ দিন।

এসব উপায় মেনে চললে উদ্ভিগ্নতা ও মানসিক চাপ থেকে দূরে থাকা খুবই সহজ হবে। সব নিয়মকানুন মেনে চলার পরেও যদি অতিরিক্ত বিষণ্ণতা এবং উদ্ভিগ্নতায় ভুগতে থাকেন তাহলে মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক প্রফেশনালের সাথে যোগাযোগ করুন।

ফজিলাতুন নেসা

কাউন্সেলিং সাইকোলজিস্ট

ছাত্র উপদেশ ও নির্দেশনা দপ্তর,

শাহজালালবিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়, সিলেট।

মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক সমস্যার সমাধানে; বিশেষ প্রয়োজনে প্রতি বুধবার বেলা ১২ঃ০০ ঘটিকা থেকে অপরাহ্ন ৩ঃ০০

ঘটিকা পর্যন্ত +8801777661808 নাম্বারে যোগাযোগ করতে শিক্ষার্থীদের অনুরোধ করা হলো।