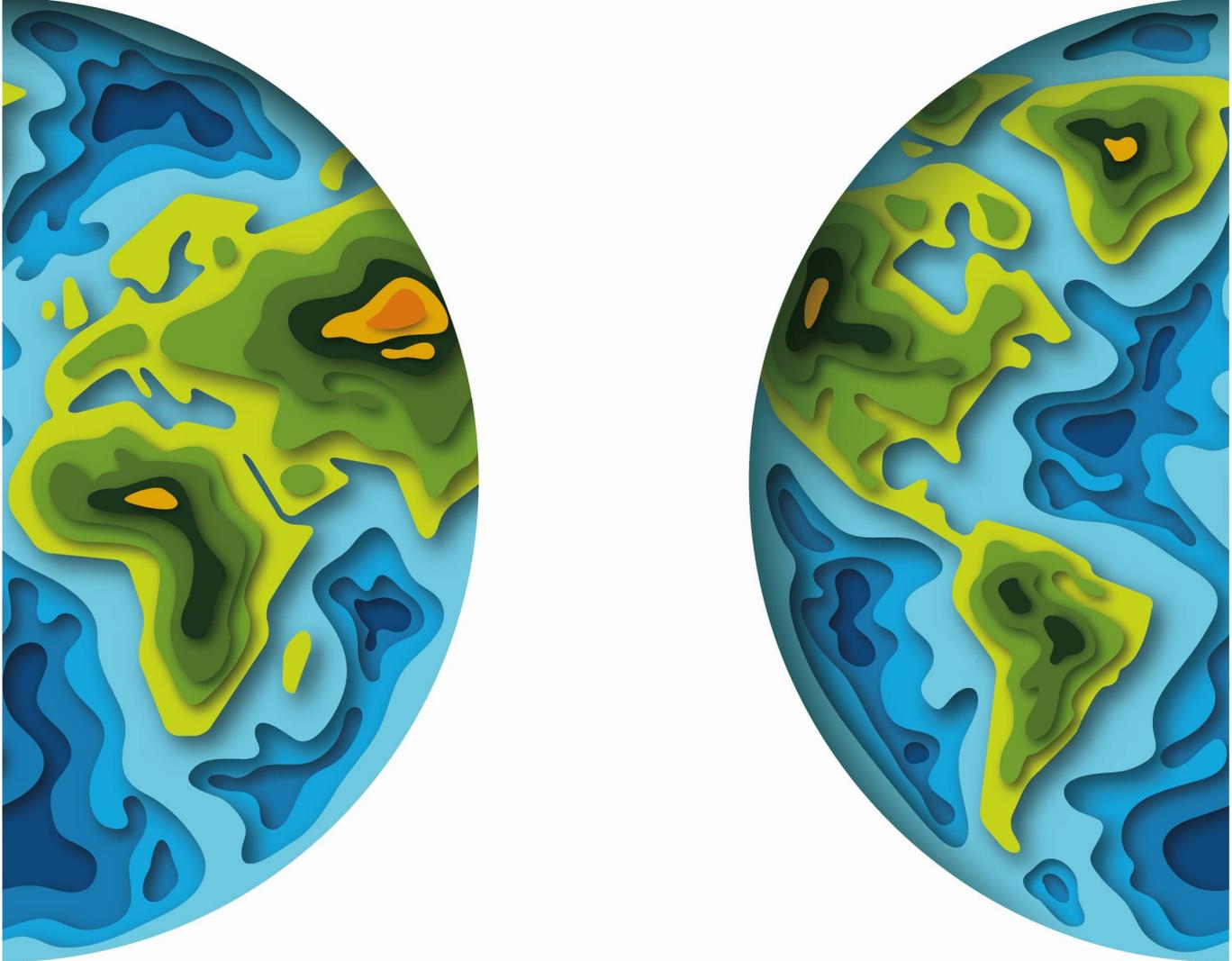


Guide

ভাষা (বাংলা) | Bengali

বৈশ্বিক অনিশ্চয়তায় দুঃশিঁচন্তা ও উদ্বেগের সাথে জীবনযাপন



সহায়িকাটি প্রসঙ্গে

এই মুহূর্তে আমাদের পৃথিবী অতি দ্রুত পরিবর্তিত হচ্ছে। যে ধরনের সংবাদ এখন আমরা পাচ্ছি, তার প্রেক্ষাপটে অনেক সময়ই এই পরিস্থিতি নিজের এবং প্রিয়জনদের জন্য কি পরিস্থিতি তৈরি করবে তা নিয়ে দুঃশ্চিন্তা না করাটা খুবই কঠিন।

জরুরী সময়গুলোতে দুঃশ্চিন্তা ও উদ্বেগ খুবই সাধারণ সমস্যা, আর যখন এগুলো অনেক বেশি হয় তখন এগুলোই আমাদেরকে ঘিরে রাখে। এই অনিশ্চয়তার সময়ে কি করে আপনার দুঃশ্চিন্তা ও উদ্বেগকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন সেসব তথ্য দিয়ে এই সহায়িকাটি তৈরি করেছি।

তথ্যগুলো পড়া হয়ে গেলে, আপনার যে যে অনুশীলনীগুলো নিজের জন্য উপকারী মনে হয়েছে সেগুলো ব্যবহার করে দেখতে পারেন। অনিশ্চয়তার সময়ে লড়াই করে টিকে থাকা স্বাভাবিক, তাই এসময় নিজের এবং আপনার চারপাশের সবার প্রতি যত্নবান এবং সমব্যর্থী হওয়া প্রয়োজন।

আপনার জন্য শুভকামনা,

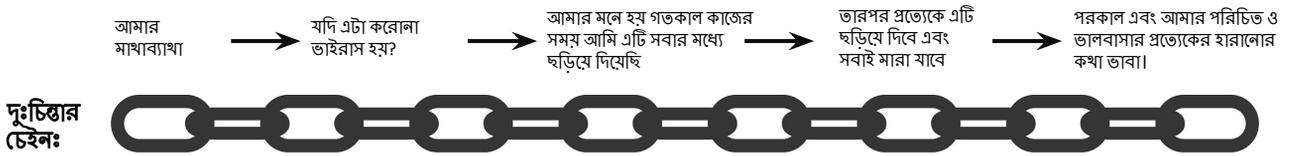
Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

দুঃশিষ্টা কি?

ভবিষ্যতে কি ঘটতে পারে তা নিয়ে চিন্তা করার আশ্চর্য ক্ষমতা মানুষের রয়েছে। 'সামনের বিষয়ে চিন্তা করা' এর অর্থ হল আমরা বাঁধা বা সমস্যাগুলি অনুমান করতে পারি এবং সমাধানগুলি পরিকল্পনার সুযোগ পাই। যখন এটি আমাদের লক্ষ্য অর্জনে সহায়তা করে, তখন 'সামনের বিষয়ে চিন্তা করা' সহায়ক হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, হাত ধোয়া এবং সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা ভাইরাসটির বিস্তার রোধে সহায়ক বলে বিবেচনা করতে পারি। তবে 'সামনের বিষয়ে চিন্তা করা'র একটি পথ হচ্ছে দুঃশিষ্টা, যা প্রায়শই আমাদের উদ্ভিন্ন বা ভীতিকর অনুভূতি তৈরি করে। যখন আমরা অতিরিক্ত দুঃশিষ্টা করি তখন প্রায়শই খারাপ পরিস্থিতি সম্পর্কে চিন্তা করি এবং অনুভব করি যে আমরা তা মোকাবেলা করতে পারব না।

দুঃশিষ্টা করতে থাকলে কেমন লাগে?

যখন আমরা দুঃশিষ্টা করি তখন তা ভাবনা এবং ছবিগুলির মধ্যে একটি চেইন এর মতো অনুভূতি দেয়, যা ক্রমবর্ধমান বিপর্যয় এবং অঘটন ঘটার দিকনির্দেশগুলিতে অগ্রসর হতে পারে। কিছু লোক দুঃশিষ্টাকে নিয়ন্ত্রণহীন হিসাবে বিবেচনা করে - যেন এই প্রক্রিয়াটির নিজেরই একটি জীবন আছে। আবার এটাও স্বাভাবিক যে আমাদের মধ্যে অনেকেই সম্প্রতি অতিমাত্রার খারাপ পরিস্থিতি নিয়ে ভাবছেন। অপেক্ষাকৃত ছোটখাটো কিছু থেকেও কীভাবে দুঃশিষ্টাগুলি দ্রুত বাড়তে পারে তা নীচের উদাহরণটি ব্যাখ্যা করে। আপনি কি এ ধরনের কোন চিন্তা লক্ষ্য করেছেন? (স্বীকারোক্তি: আমাদের উভয়েরই আছে!)



দুঃশিষ্টা কেবল আমাদের মাথায় নয়। যখন এটি অতিরিক্ত হয়ে যায় তখন আমরা আমাদের দেহেও উদ্বেগ অনুভব করি। দুঃশিষ্টা এবং উদ্বেগের শারীরিক লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে-

- পেশী টান বা অস্বস্তিকর বেদনা এবং ব্যথা।
- অস্থিরতা এবং শিথিল করতে একটি অক্ষমতা
- মনোযোগে অসুবিধা
- ঘুমে অসুবিধা।
- সহজে ক্লান্ত লাগা

কি দুঃশিষ্টা ও উদ্ভিন্নতার সূত্রপাত করে

যে কোন কিছু দুঃশিষ্টার সূত্রপাত করতে পারে। এমনকি যখন সব ঠিক থাকে, আপনি নিজেই হয়ত ব্যবস্থা পারেন তখনও ভাবতে পারেন "তবে যদি কিছু ধ্বংস হয়ে যায় তবে কী হবে?" এমন কিছু পরিস্থিতি রয়েছে যেখানে দুঃশিষ্টা বেশি হয়। দুঃশিষ্টার জন্য শক্তিশালী উদ্দীপ্ত করার পরিস্থিতি হল যেগুলো :

অস্পষ্ট - বিভিন্ন ব্যাখ্যার জন্য উন্মুক্ত

নতুন - পূর্বের কোনও অভিজ্ঞতা নেই

অনুনোমেয়: কীভাবে জিনিসগুলি চালু হবে তা অস্পষ্ট।

এই মুহূর্তে এ ধরনের কোন শব্দ কি পরিচিত লাগছে? বর্তমান বিশ্বব্যাপী স্বাস্থ্যের পরিস্থিতি উপরের সবগুলো পরিস্থিতির সাথে মিলে যায়। এ থেকে বোঝা যায় যে মানুষ এখন প্রচুর দুঃশিষ্টার মুখোমুখি হচ্ছে। এটি অনেকটা ভীষণ অনিশ্চয়তার সাথে একটি অস্বাভাবিক পরিস্থিতি, যা স্বাভাবিকভাবেই আমাদের দুঃশিষ্টা ও উদ্বেগের দিকে নিয়ে যেতে পারে।

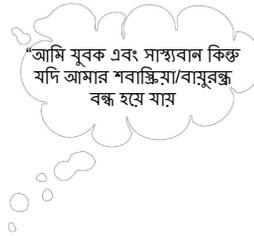
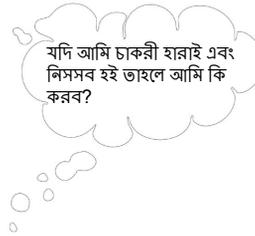
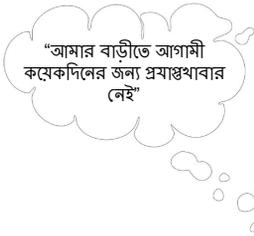
দুঃশ্চিন্তার বিভিন্ন ধরণ আছে কি?

দুঃশ্চিন্তা সাহায্যকারী বা অপ্রয়োজনীয় হতে পারে এবং মনোবিজ্ঞানীরা প্রায়শই 'বাস্তব সমস্যা' বনাম 'অনুমানমূলক সমস্যা' সম্পর্কিত দুঃশ্চিন্তার মধ্যে পার্থক্য করেন।

- **বাস্তব সমস্যার দুঃশ্চিন্তাগুলি** হ'ল প্রকৃত সমস্যা যা এখনই সমাধানের প্রয়োজন। উদাহরণস্বরূপ, এই মুহূর্তে ভাইরাস সম্পর্কে খুবই উদ্ভিন্ন হওয়া, এমন কার্যকর সমাধান রয়েছে যাতে নিয়মিত হাত ধোয়া, সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা এবং শারীরিক বিচ্ছিন্নতা অন্তর্ভুক্ত যদি আপনার লক্ষণগুলি থাকে।
- **অনুমানমূলক দুঃশ্চিন্তা** বর্তমানের স্বাস্থ্য সঙ্কট সম্পর্কে সবচেয়ে খারাপ পরিস্থিতি (যা আমরা বিপর্যয়কর বলতে পারি) সম্পর্কে চিন্তাভাবনা অন্তর্ভুক্ত হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, সবচেয়ে খারাপ পরিস্থিতি ভাবা যেমন বেশিরভাগ লোক মারা যাচ্ছে।

বাস্তব সমস্যার দুঃশ্চিন্তা

প্রকৃত সমস্যা যা এই মুহূর্তে আপনাকে প্রভাবিত করছে



অনুমানমূলক দুঃশ্চিন্তা

যা বর্তমানে নেই কিন্তু ভবিতস্বে ঘটতে পারে।

কখন দুঃশ্চিন্তায় সমস্যা হয় ?

প্রত্যেকেই কিছু দুঃশ্চিন্তা করে, এবং কিছু চিন্তা আমাদের ভবিষ্যতের পরিকল্পনা করতে এবং পরিস্থিতির সাথে মানিয়ে নিতে সহায়তা করে। দুঃশ্চিন্তার নির্দিষ্ট কোন মাত্রা নেই। আমরা বলতে পারি দুঃশ্চিন্তা তখনই সমস্যা যখন এটি আপনি যেভাবে বাঁচতে চান সেভাবে থাকতে সমস্যা তৈরি করে, অথবা যদি এটি মনোবল ভেঙ্গে দেয় বা ক্লান্ত অনুভূতি তৈরি করে।



আপনি যা চান তা পেতে সাহায্য করে

আপনার জীবনের সমস্যা সমাধানে
আপনাকে সাহায্য করে

মনোবল ভেঙ্গে দেয়, বিপর্যস্ত করে বা ক্লান্ত
অনুভূতি তৈরি করে

আপনি যেভাবে বাঁচতে চান সেভাবে থাকতে চান
সেভাবে থাকতে পাওয়া

দুঃশিষ্টা নিয়ে আমি কি করতে পারি?

এই মুহূর্তে আপনার দুঃশিষ্টা হওয়া স্বাভাবিক। তবে যদি আপনি মনে করেন যে এটি অত্যধিক হয়ে উঠছে এবং আপনার জীবন নিয়ন্ত্রণ করছে - যদি এটি আপনাকে উদ্বিগ্ন করে তুলে বা আপনি যদি ঘুমাতে অসুবিধাবোধ করেন - তবে আপনার উদ্বেগের জন্য যে সময় ব্যয় করেন তা কমিয়ে আনার জন্য চেষ্টা করা উচিত এবং আপনার ভাল থাকার জন্য পদক্ষেপ নেয়া উচিত। সুস্থতা বজায় রাখতে এবং উদ্বেগ মোকাবেলায় এই গাইডের পরবর্তী অংশে আমরা আমাদের আরও তথ্য হ্যান্ডআউট, অনুশীলন এবং ওয়ার্কশিটগুলি অন্তর্ভুক্ত করেছি। এগুলি আপনাকে সহায়তা করতে পারে:

• আপনার জীবনে ভারসাম্য বজায় রাখুন।

মনোবিজ্ঞানীরা মনে করেন যে কাজের ভারসাম্যপূর্ণ জীবনযাপন থেকে মঙ্গল আসে যা আপনাকে আনন্দ, কৃতিত্ব এবং ঘনিষ্ঠতার অনুভূতি দেয়। আমাদের *Look After Your Wellbeing By Finding Balance* হ্যান্ডআউটটিতে আরও বিশদভাবে এটি আলোচনা করা হয়েছে। নীচের পৃষ্ঠার ক্রিয়াকলাপ মেনুতে আপনার নিজেকে মনোযোগী করতে এবং সক্রিয় থাকতে সহায়তা করার জন্য কাজের পরামর্শ দেয়া আছে। মনে রাখবেন যে আমরা সামাজিক প্রাণী - সফল্য লাভ এবং উন্নত জীবন গড়তে আমাদের যোগাযোগ দরকার। আমরা কমপক্ষে এমন কিছু কাজ করার পরামর্শ দেব যা সামাজিক এবং অন্যান্য ব্যক্তিদের জড়িত করে। এরকম সময়ে আপনাকে দূর থেকে সামাজিক কাজ করার জন্য কিছু সৃজনশীল উপায় খুঁজে পেতে হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, অনলাইনে বা ফোনে যোগাযোগ রাখা।

• আপনার দুঃশিষ্টা 'প্রকৃত সমস্যার' দুঃশিষ্টা নাকি 'অনুমানমূলক দুঃশিষ্টা' কিনা তা সনাক্ত করার অনুশীলন করুন।

আপনার দুঃশিষ্টা কী ধরণের তা বুঝতে সহায়তা করার জন্য *দুঃশিষ্টা সিদ্ধান্ত গাছ* একটি দরকারী উপকরণ। যদি আপনি প্রচুর অনুমানমূলক দুঃশিষ্টার মুখোমুখি হন, তবে নিজেকে মনে করিয়ে দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি এখনই সমাধান করতে পারেন এমন কোনও সমস্যার দিকে আপনি মনোনিবেশ করছেন না এবং দুঃশিষ্টা দূর করার উপায় খুঁজে বের করেন এবং অন্য কিছু প্রতি মনোনিবেশ করুন। বাস্তবায়ন যদি মানিয়ে নিতে সমস্যায় পরে তবে আপনি এই পদ্ধতিটিও ব্যবহার করতে পারেন।

• আপনার দুঃশিষ্টা স্বগিত করার অনুশীলন করুন।

দুঃশিষ্টা বেশ জেদি- এটি আপনাকে এমন অনুভূতি দিবে যে আপনি এখন এটি নিয়েই না থাকলে হবে না। তবে আপনি চাইলে অনুমানমূলক দুঃশিষ্টার পরীক্ষা স্বগিত করতে পারেন। অনেকে দেখতে পান যে এটি তাদের দুঃশিষ্টার সাথে সম্পর্ক আলাদা করতে সুযোগ দেয়। অনুশীলনের সময় নির্ধারণ, এর অর্থ হ'ল নিজেকে দুঃশিষ্টাগ্রস্ত করার জন্য ইচ্ছাকৃতভাবে প্রতিদিন সময় আলাদা করা (উদাহরণস্বরূপ: প্রতিটি দিনের শেষে ৩০ মিনিট)। প্রথমে করার সময় এটি অদ্ভুত জিনিস মনে হতে পারে! এর অর্থ হ'ল দিনের বাকী ২৩.৫ ঘন্টার জন্য আপনি আপনার 'দুঃশিষ্টার সময়' না পাওয়া পর্যন্ত উদ্বেগকে দূরে রাখার চেষ্টা করছেন। আমাদের *দুঃশিষ্টা স্বগিতকরণ* অনুশীলন প্রয়োজনীয় পদক্ষেপগুলির মধ্য দিয়ে যেতে আপনাকে গাইড করবে।

• নিজের সাথে সমবেদনা বা সহানুভূতি সহকারে কথা বলুন।

উদ্বেগের জায়গা থেকে দুঃশিষ্টা আসতে পারে - আমরা যখন অন্যদের যুক্ত নিই তখন আমরা তাদের নিয়ে দুঃশিষ্টা করি। নেতিবাচক, উদ্বিগ্ন বা বিরক্তিকর চিন্তাগুলির সাথে কাজ করার জন্য একটি গতানুগতিক গুণাণীয় আচরণ থেরাপি কৌশল হ'ল তাদের লিখে

এবং তাদের প্রতিক্রিয়া জানানোর একটি আলাদা উপায় খুঁজে পাওয়া। আপনার (*Thoughts With Compassion worksheet*) চিন্তাভাবনাগুলি সহানুভূতি কার্যপত্রের মাধ্যমে চ্যালোজিং ব্যবহার করে আপনি আপনার উদ্বিগ্নতা বা দুঃশিষ্টাগুলির প্রতি উদারতা এবং

সমবেদনার সাথে প্রতিক্রিয়া জানাতে অনুশীলন করতে পারেন। শুরু করার জন্য আমরা আপনাকে একটি কাজের উদাহরণ সরবরাহ করছি।

• মাইন্ডফুলনেস বা পূর্ণ মনযোগ সহকারে কোনকিছুতে মনোনিবেশ করা অনুশীলন করুন।

মাইন্ডফুলনেস শেখা এবং অনুশীলন করা আমাদের দুঃশিষ্টাকে দূরে রাখতে এবং নিজেকে বর্তমান মুহূর্তে ফিরিয়ে আনতে সহায়তা করতে পারে। কারণ আমরা যখন মনযোগ দিয়ে কোন কিছু দিকে খেয়াল করি তখন আমরা সে বিষয়টির দিকেই থাকি, অন্য কিছু আর মনে আসতে পারে না। উদাহরণস্বরূপ আপনার শ্বাসের কোমল গতিবিধির প্রতি মনোনিবেশ করা বা আপনি যে শব্দগুলি আপনার চারপাশে শুনছেন সেগুলি বর্তমান মুহূর্তে ফিরে আসতে এবং দুঃশিষ্টার অবসান ঘটাতে সহায়ক 'নোঙ্গর' হিসাবে কাজ করতে পারে।

ভারসাম্য খুঁজে বের করে আপনার ভাল থাকা নিশ্চিত করুন:

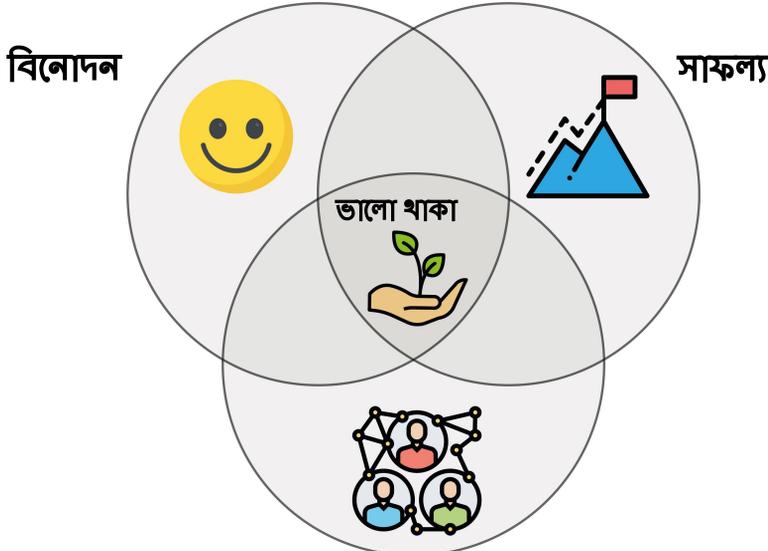
বর্তমান স্বাস্থ্য পরিস্থিতির সাথে আমাদের স্বাভাবিক রুটিন এবং প্রতিদিনের ক্রিয়াকলাপগুলি পরিবর্তিত হচ্ছে। স্বাভাবিকভাবেই এটি আমাদের জন্য উদ্বেগজনক হতে পারে, এবং আমাদের সুস্থতার জন্য আমরা সাধারণত যে কাজগুলি করেছি তা করা কঠিন হয়ে পড়ে। আপনি বাড়ি থেকে কাজ করেছেন, বা শারীরিক বিচ্ছিন্নতা বা দূরত্বের সাথে কাজ করেছেন, এটি একটি দৈনন্দিন রুটিন তৈরিতে সহায়ক হতে পারে যা কাজগুলোর মধ্যে ভারসাম্য রাখে, যা

আপনাকে **কৃতিত্বের** ধারণা দিবে

অন্যের সাথে **ঘনিষ্ঠ এবং সংযুক্তবোধ** করতে আপনাকে সহায়তা করবে।

যখন আমরা উদ্বেগ এবং দুশ্চিন্তার সাথে লড়াই করছি, তখন আমরা যা আমাদের আনন্দ দেয় সেই বিষয়গুলির সাথে সম্পৃক্ততা হারিয়ে ফেলতে পারি। তাই প্রতিদিন কিছু কাজ করার পরিকল্পনা করুন যা আনন্দদায়ক এবং আপনাকে সুখকর অনুভূতি দেয়। উদাহরণস্বরূপ, একটি ভাল বই পড়া, একটি কৌতুক দেখা, আপনার প্রিয় গানগুলির সাথে নাচা বা গান গাওয়া, আরামদায়ক গোসল করা, বা আপনার পছন্দসই খাবার খাওয়া।

আমরা যখন কিছু অর্জন করি বা সম্পন্ন করি তখন আমরা ভাল বোধ করি। তাই প্রতিদিনের রুটিনে এমন কিছু সৃষ্টিশীল বা চ্যালেঞ্জিং কাজ অন্তর্ভুক্ত করলে সহায়ক হবে যা আপনাকে কৃতিত্বের অনুভূতি দিবে। উদাহরণস্বরূপ, কিছু বাড়ির কাজ করা, সাজসজ্জা করা, বাগান করা, কোনও কাজের কাজ করা, একটি নতুন রেসিপি রান্না করা, অনুশীলনের রুটিন সম্পূর্ণ করা, বা বিল দেওয়ার মতো 'লাইফ অ্যাডমিন' সম্পূর্ণ করা।



সম্পর্কে নিবিড় থাকা / যোগাযোগ রাখা

আমরা সামাজিক প্রাণী তাই সাধারণভাবেই আমরা অন্য মানুষের সাথে ঘনিষ্ঠতা এবং সংযোগের প্রয়োজনীয়তা অনুভব করি। বর্তমান স্বাস্থ্য সঙ্কটে আমাদের মধ্যে অনেকেই স্বশরীরে আমাদের সাথে অবস্থান করা থেকে বিচ্ছিন্ন বা অন্যের থেকে দূরে থাকতে হচ্ছে। সুতরাং এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে আমরা যোগাযোগের সৃজনশীল উপায়গুলি বিবেচনা করি যাতে আমরা সামাজিকভাবে বিচ্ছিন্ন ও নিঃসঙ্গ না হয়ে যাই। কীভাবে আপনি পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ রাখবেন এবং ভার্সুয়াল উপায়ে সামাজিক সময় কাটাতে পারেন? সম্ভবত সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম, ফোন এবং ভিডিও কলগুলি ব্যবহার করে আপনি অনলাইনে যোগাযোগ করতে পারেন। উদাঃ ভার্সুয়াল বই বা ফিল্ম ক্লাব। আপনি অনলাইনে প্রতিবেশী গ্রুপগুলি খুঁজতে পারেন এবং আপনার স্থানীয় সম্প্রদায়কে সাহায্য করার জন্য যদি কোনও উপায় থাকে তবে সেগুলিতে সম্পৃক্ত হতে পারেন।

আনন্দ, কৃতিত্ব এবং ঘনিষ্ঠতার ভারসাম্যহীনতা আমাদের মেজাজকে প্রভাবিত করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনি বেশিরভাগ সময় আনন্দ বা সামাজিকীকরণের জন্য সময় না নিয়ে কাজ করেন তবে আপনি মন খারাপ এবং বিচ্ছিন্ন বোধ করতে পারেন। বিপরীতভাবে, আপনি যদি বেশিরভাগ সময় আনন্দের জন্য স্বাচ্ছন্দ্যে ব্যয় করেন এবং আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ অন্যান্য কাজ না করে থাকেন তবে এটিও আপনার মেজাজকে প্রভাবিত করতে পারে।

প্রতিটি দিন শেষে আপনি নিজের সাথে যাচাই করতে পারেন এবং 'আজ আমি কী করলাম যা আমাকে আনন্দ? অন্যের সাথে ঘনিষ্ঠতা? কৃতিত্বের উপলব্ধি দিয়েছিল?' 'আমি কি ভালভাবে ভারসাম্য রাখতে পেরেছি, অথবা আগামীকাল ভীর্ণভাবে কী করতে পারি?'

বৈশ্বিক অনিশ্চয়তায় দুঃখিতা ও উদ্বেগের সাথে জীবনযাপন

Use An Activity Menu To Give You Some Ideas To Stay Occupied



জীবজন্তু

একটি প্রাণী পোষা
কুঁড়ুর হাটানো
পাখির কলকাকলি
শুনুন



সৃষ্টি

একটি ছবি আঁকা
একটি প্রতিকৃতি আঁকা
একটি ছবি তুলুন
ডুডল / স্কেচ
ফটোগ্রাফগুলি সংগঠিত করুন
একটি ফটো এ্যালবাম তৈরি করুন
একটি স্ক্র্যাপবুক শুরু করুন
একটি প্রকল্প শেষ করুন
কিছু সেলাই / বুনন করুন



মন

দিবায়ত্ত
মেডিটেশন
প্রার্থনা করা
প্রতিফলিত করা
মনে
শিখিলকরণ ব্যায়াম চেষ্টা করুন
অনুশীলন যোগ



তফসিল

অতিরিক্ত তাড়াতাড়ি উঠুন
দেরি করে থাকুন
দেহীতে ঘুমোনা
আপনার 'করনীশ' তালিকার বাইরে কিছু
টিক দিন



সক্রিয় থাকুন

হেঁটে আসা
একটি চালানোর জন্য যান
সাতার কাটতে যাওয়া
সাইক্লিং করুন
বাড়িতে একটি অনুশীলনের ভিডিও
ব্যবহার করুন



অভিব্যক্তি

হাসি
কান্না
গান করা
চিতকার



উদারতা

আপনার পছন্দ মতো সংগীত শুনুন
শুনতে কিছু নতুন সংগীত সন্ধান করুন
রেডিও চালু করুন
কিছু গান তৈরি করুন
একটা গান গান
একটা সুর বাজান
একটি পডকাস্ট শুনুন



নিজের যত্ন

গোসল করুন
চুল পরিষ্কার করা
নিজেকে ফেসিয়াল করা
আপনার নখ ছাটা
সানবাথ (সানস্ক্রিন পরা)



পরিষ্কার

ঘরটা পরিষ্কার করুন
ইয়ার্ড পরিষ্কার করুন
বাথরুম পরিষ্কার করুন
টয়লেট পরিষ্কার করুন
আপনার শোবার ঘর পরিষ্কার করুন
ফ্রিজ পরিষ্কার করুন
চুলা পরিষ্কার করুন
আপনার জুতো পরিষ্কার করুন
ওয়াশিং আপ করুন
ডিশওয়াশারটি পূরণ / খালি করুন
ধোলাই করুন
কিছু কাজ করুন
আপনার কর্মক্ষেত্রটি সংগঠিত করুন
একটি আলমারি পরিষ্কার করুন



উদারতা

কোনও বন্ধু / প্রতিবেশী / অপরিচিতকে
সহায়তা করুন
কারও জন্য উপহার দিন
এলোমেলো আচরণ করার চেষ্টা করুন
কারও পক্ষে অনুগ্রহ করুন
কাউকে দক্ষতা শেখান
কারও জন্য ভালো কিছু করুন
কারও জন্য অবাক করার পরিকল্পনা করুন
আপনার ভাল পয়েন্ট একটি তালিকা তৈরি
করুন
আপনি বা কৃতজ্ঞ ব্যক্তির জন্য একটি
তালিকা তৈরি করুন



প্রকৃতি

কিছু বাগান করার চেষ্টা করুন
কিছু লাগান
কিছু ছাটাই করুন
ঘাস কাটা
ফুল তোলা
ফুল কিনুন
প্রকৃতিতে বেড়াতে যান
রোদে বসো



নতুন কিছু চেষ্টা করুন

একটি নতুন খাবার চেষ্টা করুন
কিছু নতুন সংগীত শুনুন
একটি নতুন টিভি শো বা সিনেমা দেখুন
কিছু নতুন পোশাক পরুন
একটি নতুন বই পড়ুন
স্বতঃস্ফূর্ত কিছু করুন
ব্যায়াম করুন



মানুষের সাথে সংযোগ স্থাপন করুন

একটি বন্ধুর সাথে যোগাযোগ করুন
একটি নতুন দলে যোগদান করুন
একটি রাজনৈতিক দলে যোগদান করুন
একটি ডোটিং ওয়েবসাইটে যোগদান
করুন
একটি বন্ধু একটি বার্তা প্রেরণ
একজন বন্ধুকে চিঠি লেখ
কোনও পুরানো বন্ধুর সাথে আবার
সংযোগ স্থাপন করুন



শেখা

নতুন কিছু শেখুন
একটি নতুন দক্ষতা শিখুন
একটি নতুন ঘটনা শিখুন
একটি টিউটোরিয়াল ভিডিও দেখুন



পরিকল্পনা

লক্ষ্য স্থির করুন
একটি বাজেট তৈরি করুন
একটি 5 বছরের পরিকল্পনা করুন
একটি 'করনীশ' তালিকা তৈরি করুন
একটি 'বাগতি তালিকা' তৈরি করুন
একটি শপিং তালিকা তৈরি করুন



ঘড়ি

একটি সিনেমা দেখুন
একটি টিভি শো দেখুন
একটি ইউটিউব ভিডিও দেখুন



মেরামত করা

বাড়ির কোনও জিনিস মেরামত করুন
আপনার সাইকেল / গাড়ি / স্কুটারটি
মেরামত করুন
নতুন কিছু করুন
একটি লাইটবুল পরিবর্তন করুন
একটি ঘর সাজাইয়া



পড়ুন

একটি প্রিয় বই পড়ুন
একটি নতুন বই পড়ুন
সংবাদপত্র পড়া
আপনার প্রিয় ওয়েবসাইট পড়ুন



লিখুন

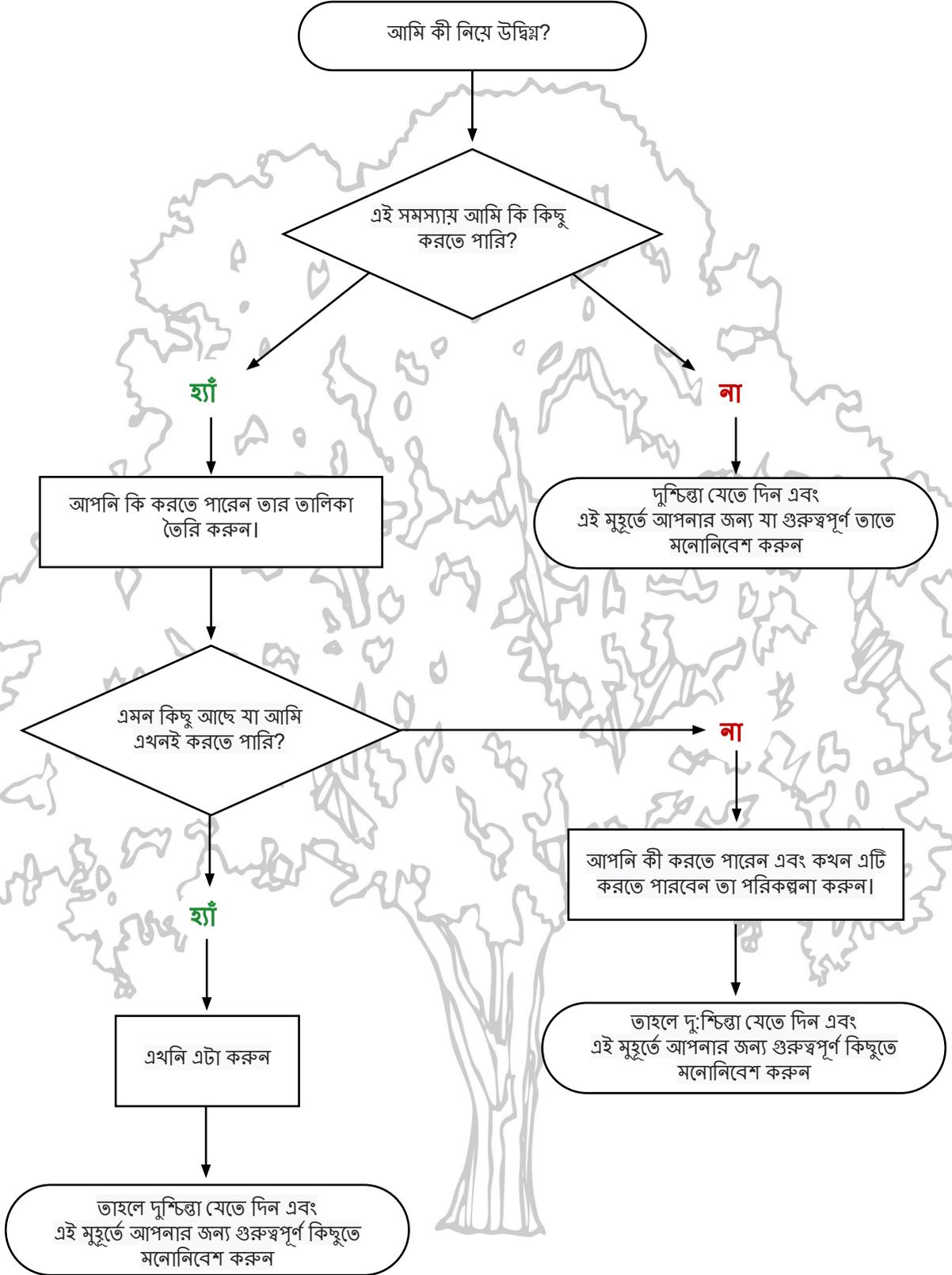
প্রশংসা সহ একটি চিঠি লিখুন
আপনার রাজনীতিবিদকে একটি চিঠি
লিখুন
রাগান্বিত চিঠি লিখুন
একটি কৃতজ্ঞ চিঠি লিখুন
একটি "ধন্যবাদ" কার্ড লিখুন
একটি জার্নাল / ডায়েরি লিখুন
আপনার স্মৃতি লিখুন
একটি বই লিখতে শুরু করুন



রাঁধুন

নিজের জন্য খাবার রান্না করুন
অন্য কারও জন্য খাবার রান্না করুন
একটি কেক / কুকি বেক করুন
রোস্ট marshmallows
একটি নতুন রেসিপি সন্ধান করুন

'প্রকৃত সমস্যার' সাথে 'অনুমানমূলক দুঃশিষ্টা' বুঝতে এই সিদ্ধান্ত গাছ ব্যবহার করুন



বৈশ্বিক অনিশ্চয়তায় দুঃস্থিতা ও উদ্বেগের সাথে জীবনযাপন

অনিশ্চিত সময়ের জন্য দুঃস্থিতা স্বগিত করুন

মনোবিজ্ঞানীরা মনে করেন যে দুই ধরনের দুঃস্থিতা রয়েছে:

১। **প্রকৃত সময়ের দুঃস্থিতা** হল এই মুহূর্তে আপনাকে প্রভাবিত করা প্রকৃত সমস্যা এবং যা আপনি এখনই করতে পারেন।

"আমার হাত বাগান করার কারণে নোংরা, আমি হাত ধোয়া দরকার", "আমার বন্ধুকে ফোন করা দরকার নতুবা সে ভাববে যে আমি তার জন্মদিন ভুলে গেছি"
"আমি আমার চাবিগুলি খুঁজে পাচ্ছি না", "আমি এই বিদ্যুৎ বিলটি দিতে পারছি না", "আমার বয়স্কৃত আমার সাথে কথা বলছে না"

২. **অনুমানমূলক দুঃস্থিতা** এমন জিনিসগুলি সম্পর্কে রয়েছে যা বর্তমানে নেই তবে ভবিষ্যতে যা ঘটতে পারে

"আমি যদি মরে যাই তবে কী হবে?" "আমি যাদের জানি তারা যদি সবাই মারা যায় তবে কী হবে?", "সম্ভবত এই দুঃস্থিতা আমাকে পাগল করে দিচ্ছে"

উদ্বেগের দ্বারা উদ্বিগ্ন লোকেরা প্রায়শই এটি নিয়ন্ত্রণহীন, সময় সাপেক্ষ হিসাবে অনুভব করেন এবং কখনও কখনও বিশ্বাস করেন যে উদ্বেগ ঘটলে এটি জড়িত হওয়া উপকারী।

আপনার উদ্বেগ স্বগিত করে পরীক্ষা নিরীক্ষা করা - ইচ্ছাকৃতভাবে আপনার দিনের কিছুটা সময় বাদ দেওয়ার জন্য চিন্তা করা ছাড়া আর কিছু না করা এবং আপনার উদ্বেগ কাটাতে সীমাবদ্ধ করা - উদ্বেগের সাথে আপনার সম্পর্কটি অনুসন্ধানের সহায়ক উপায়। কমপক্ষে এক সপ্তাহের জন্য নীচের পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করুন

পদক্ষেপ 1: প্রস্তুতি

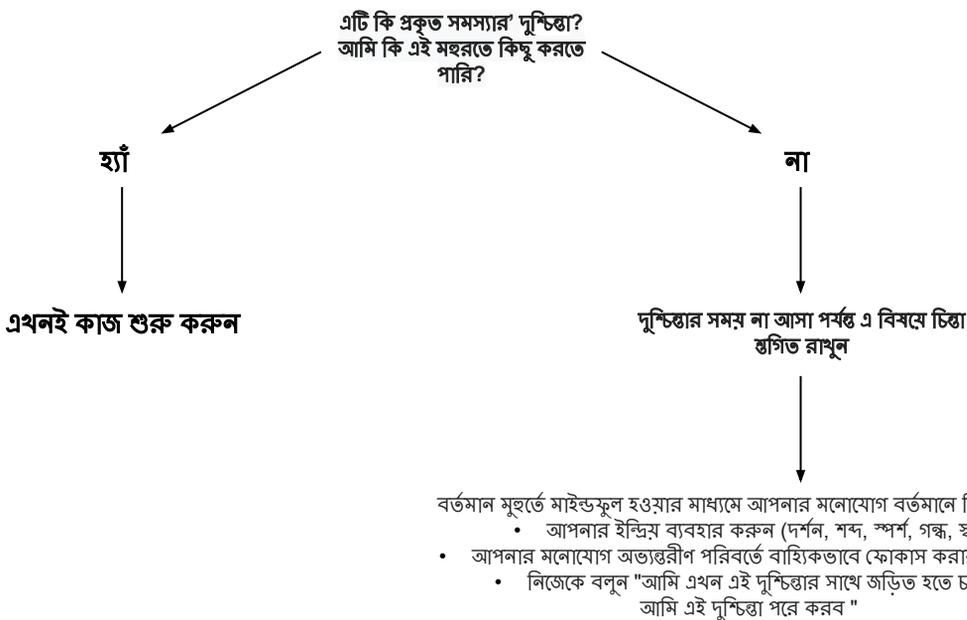
ঠিক করে নিন **কোন সময়টিকে** আপনার দুঃস্থিতার জন্য নিবেন আর **কতক্ষণ** সময় নিবেন:

- "দুঃস্থিতার সময়" এমন সময়, যা আপনি দুঃস্থিতার সুনির্দিষ্ট উদ্দেশ্যে প্রতিদিন আলাদা করে রেখেছেন।
- দিনের কোন সময় আপনি আপনার দুঃস্থিতাগুলিকে বোঝার জন্য সবচেয়ে ভাল মনে থাকবেন?
- কখন আপনার বিরক্ত হওয়ার সম্ভাবনা নেই?
- যদি আপনি অনিশ্চিত হন তবে ভালভাবে শুরু করার জন্য প্রতিদিন সন্ধ্যা ৭ টায় ১৫ থেকে ৩০ মিনিটের জন্য হতে পারে।



পদক্ষেপ 2: দুঃস্থিতা স্বগিত

দিনের বেলায়, সিদ্ধান্ত নিন যে 'প্রকৃত সময়ের' দুঃস্থিতাগুলির কাজ আপনি এখনই করতে পারেন বা যেগুলি অনুমানমূলক দুঃস্থিতা তা স্বগিতের প্রয়োজন।



পদক্ষেপ 3: সময় দুঃস্থিতা

দুঃস্থিতার জন্য আপনার নির্দিষ্ট সময়টি ব্যবহার করুন। দিনভর আপনার যে অনুমানমূলক দুঃস্থিতা মনে আসে তা লিখে রাখুন। এগুলো এখন আপনার কাছে কতটুকু উদ্বেগের? এগুলির মধ্যে কি এমন কোনও দুঃস্থিতা আছে যা আপনাকে ব্যবহারিক পদক্ষেপ নিতে পরিচালিত করতে পারে?

- আপনার বরাদ্দ দুঃস্থিতার সময়টি পুরোপুরি ব্যবহার করার চেষ্টা করুন, এমনকি যদি আপনার মনে নাও হয় যে আপনার সম্পর্কে খুব বেশি দুঃস্থিতার দরকার আছে, অথবা এমনকি যদি দুঃস্থিতাগুলি এই মুহূর্তে চাপ দেওয়ার মতো নাও মনে হয়
- আপনার দুঃস্থিতাগুলি এখনই দেখুন - আপনি যখন তাদের সম্পর্কে প্রথম চিন্তা করেছিলেন এবং এখন চিন্তা করলে কি একইভাবে সংবেদনশীল?
- আপনার দুঃস্থিতার কোনটিকে কী এমন ব্যবহারিক সমস্যায় রূপান্তর করা যেতে পারে যার সমাধান আপনি করতে পারেন?

সমবেদন্য চিন্তার চ্যালেঞ্জিং রেকর্ড

<p>ঘটনা</p> <p>আপনার সাথে কে ছিল? আপনি কি করেছিলেন? আপনি কেমন ছিলেন? এটি কখন ঘটেছিল?</p>	<p>আবেগ ও শারীরিক সংবেদনশীলতা</p> <p>আপনি কি অনুভব করেছিলেন? (তিরতা নির্ধারণ করুন ০-১০০%)</p>	<p>স্বতঃস্ফূর্ত চিন্তা</p> <p>ঋণ আশঙ্কিত কী অবস্থিগণ (চিন্তা, ছবি বা স্থিতি)</p>	<p>সহানুভূতিমূলক প্রতিক্রিয়া</p> <p>আপনার নেতিবাচক চিন্তায় সত্যিকারের সহানুভূতিমূলক প্রতিক্রিয়া কি হবে?</p>
<p>দ্বিতীয় ঘটনায় সংবাদটি দেখা</p>	<p>উদ্বিগ্নতার অনুভূতি এবং প্যালিকের অনুভূতি বাড়ানো</p>	<p>এটি ভয়াবহ। অনেক মানুষ মারা যেতে পারে। আমার ও আমার পরিবারের সাথে কি ঘটেতে যাচ্ছে?</p>	<p>এটা বোধগম্য যে, আপনি উদ্বিগ্ন-এটা অস্বাভাবিক নয়। এই মুহুর্তে আপনার লিভের আরও ভাল বোধ করার জন্য কি করতে পারেন? হতে পারে আপনি সংবাদের পরিবর্তে কৌতুক দেখতে পারেন বা অন্য কিছু করতে পারেন।</p>
<p>এটি একটি ছবি বা স্থিতি ছিল, এটি আপনার কাছে কোন ছিল?</p>	<p>এটি একটি ছবি বা স্থিতি ছিল, এটি আপনার কাছে কোন ছিল?</p>	<p>জ্ঞান, শক্তি, উষ্ণতা, উদারতা এবং সম্মানোন্মুক্ত সমবেদনপূর্ণ গণবন্দী দিয়ে নিজেকে দিয়ে সাদা দেওয়ার চেষ্টা করুন। আমার সেবা বন্ধ আমাকে কী বলবে? সত্যিকারের মনঃবোধ কি বলবে আমার কাছে? আমায় বোধ করার জন্য কোন যত্ন আমার কথা বলা দরকার?</p>	

সদস্য ধরনের চিত্রা চ্যালেঞ্জের রেকর্ড

ঘটনা আপনি কার সাথে ছিলেন? আপনি কি করেছিলেন? আপনি কেমন ছিলেন? এটি কখন ঘটেছিল?	আবেগ ও শারীরিক সংবেদনশীলতা আপনি কি অনুভব করেছিলেন? (তীব্রতা নির্ধারণ করুন ০-১০০%)	স্বতঃস্ফূর্ত চিত্রা ঐ সময় আপনি কী ভাবছিলেন (চিত্রা, ছবি বা স্মৃতি)	সহানুভূতিমূলক প্রতিক্রিয়া আপনার নেতিবাচক চিত্রার সত্যিকারের সহানুভূতিমূলক প্রতিক্রিয়া কি হবে?
		এটি একটি ছবি বা স্মৃতি ছিল, এটি আপনার কাছে কেমন ছিল?	জ্ঞান, শক্তি, উষ্ণতা, উদারতা এবং আবিষ্কারিক সংবেদনশীলতা জ্ঞানবলী দিয়ে নিজেকে দিয়ে সাড়া দেওয়ার চেষ্টা করুন। আমার সেরা বন্ধু আমাকে কী বলবে? সত্যিকারের মনঃস্থবোধ কি বলবে আমার কাছে? আরও বোধ করার জন্য কোন স্বরে আমার কথা বলা দরকার?

কিছু চূড়ান্ত পরামর্শ

- **একটি রুটিন সেট করুন।** আপনি যদি বাড়িতে বেশি সময় থাকেন তবে নিয়মিত রুটিন মেনে চলা জরুরী। ঘুমাতে যাওয়া, ঘুম থেকে ওঠা, ঠিক সময়ে খাওয়া, এবং প্রতিদিন সকালে তৈরি হয়ে পোশাক পরার জন্য নিয়মিত সময় মেনে চলুন। আপনি আপনার দিনটিকে ভালভাবে ব্যবহারের জন্য সময়সূচী ব্যবহার করতে পারেন।
- **মানসিক এবং শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন।** যখন আপনি দৈনিক পরিকল্পনা করেন তখন আপনার প্রতিদিনের সময়সূচিতে এমন কাজ রাখবেন যা আপনার মন এবং শরীর উভয়কেই সচল রাখে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি একটি অনলাইন কোর্সের মাধ্যমে নতুন কিছু শেখার চেষ্টা করতে পারেন, বা একটি নতুন ভাষা শেখার জন্য নিজেকে চ্যালেঞ্জ করতে পারেন। শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকাও গুরুত্বপূর্ণ। উদাহরণস্বরূপ ৩০ মিনিটের জন্য কঠোর গৃহকর্ম করা বা একটি অনলাইন অনুশীলনের ভিডিও।
- **কৃতজ্ঞতা অনুশীলন করুন।** অনিশ্চয়তার সময়ে, কৃতজ্ঞতা অনুশীলন আপনাকে আনন্দ, বেঁচে থাকা এবং সুখের মুহূর্তগুলির সাথে সংযোগ স্থাপন করতে সাহায্য করবে। প্রতিটি দিনের শেষে আপনি আজ কি জন্য কৃতজ্ঞ তা প্রতিফলিত করতে সময় নিন। প্রতিদিন নতুন জিনিস লক্ষ্য করুন ও নির্দিষ্ট করুন।, উদাহরণস্বরূপ 'আমি কৃতজ্ঞ যে দুপুরের খাবারের সময় রোদ ছিল তাই আমি বাগানে বসে থাকতে পেরেছি'। আপনি একটি কৃতজ্ঞতা জার্নাল শুরু করতে পারেন, বা একটি কৃতজ্ঞতা জারে নোট রাখতে পারেন। আপনার বাড়ির অন্যান্য লোকদেরও জড়িত হওয়ার জন্য উত্সাহ দিন।
- **দুশ্চিন্তার ট্রিগারগুলি লক্ষ্য করুন এবং সীমাবদ্ধ করুন।** স্বাস্থ্যের পরিস্থিতি বিকাশের সাথে সাথে এটি অনুভব হতে পারে যে আমাদের আপডেটের জন্য ক্রমাগত সংবাদগুলি অনুসরণ করা বা সোশ্যাল মিডিয়া পরীক্ষা করা দরকার। তবে আপনি খেয়াল করতে পারেন এটি আপনার দুশ্চিন্তা এবং উদ্বেগকেও ট্রিগার করে। কি আপনার দুশ্চিন্তাকে ট্রিগার করে তা লক্ষ্য করার চেষ্টা করুন। উদাহরণস্বরূপ, ৩০ মিনিটেরও বেশি সময় ধরে সংবাদ দেখছেন? প্রতি ঘন্টায় সোশ্যাল মিডিয়া চেক করছেন? আপনি প্রতিদিন দুশ্চিন্তা প্রকাশের সময়টি সীমাবদ্ধ করার চেষ্টা করুন। আপনি প্রতিদিন একটি নির্দিষ্ট সময়ে সংবাদ শুনতে পারেন বা সোশ্যাল মিডিয়ায় খবর জানার জন্য আপনি যে পরিমাণ সময় ব্যয় করেছেন তা সীমাবদ্ধ করতে পারেন।
- **নামকরা সংবাদ মাধ্যমগুলির উপর নির্ভর করুন।** আপনি কোথা থেকে সংবাদ এবং তথ্য পাচ্ছেন তা আপনাকে মাইন্ডফুল হতে সহায়তা করতে পারে। নামকরা সংবাদ মাধ্যম বেছে নিতে সতর্ক হন। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এখানে চমৎকার তথ্য সরবরাহ করেছে: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Resource Details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty

Language: Bengali

Translated title: বৈশ্বিক অনিশ্চয়তায় দুঃশ্চিন্তা ও উদ্বেগের সাথে জীবনযাপন

Translated by: Dr. Farah Deeba, Md. Abdul Awal

Type: Guide

Document orientation: Portrait

URL: <https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty>

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.