

এই সমস্যাগুলো অতিক্রম করতে আমি নিজেকে অথবা অন্যদের কিভাবে সাহায্য করতে পারি?

করণীয় কাজসমূহ:

- ঘুমের জন্য পর্যাপ্ত সময় বের করুন (যা আপনার নিয়মমাফিক), আরাম করুন এবং নিয়মিত স্বাস্থ্যকর খাবার খান।
- অন্যদের বলুন আপনি কি চান। যাদেরকে বিশ্বাস করেন তাদের সাথে কথা বলুন। সবাইকে সব কিছু বলতে হবে তা না, তবে কাউকে কোন কিছু না বলাও কখনো কখনো অসুবিধার কারণ হয়।
- বাড়িতে থাকাকালীন বা গাড়ি চালানোর সময় সাবধান থাকুন। চাপ ও আঘাতপূর্ণ কোন ঘটনার পর দুর্ঘটনা ঘটার সম্ভাবনা সাধারণ সময়ের চেয়ে বেশি।
- আপনার ওপর থেকে বাইরের চাহিদাগুলো কমানোর চেষ্টা করুন এবং কিছু সময়ের জন্য বাড়তি কোন দায়িত্ব নেয়া থেকে বিরত থাকুন।
- সময় করে এমন কোন জায়গায় যান যেখানে আপনি নিজেকে নিরাপদ মনে করেন এবং যা ঘটেছে তা শান্ত ভাবে নিজ মনে পর্যালোচনা করুন। তবে যদি মনে করেন এই সময়ে অনুভূতিগুলো আপনার জন্য অনেক বেশি বেদনাদায়ক হয়ে যাচ্ছে, নিজেকে জোর করবেন না।

যে কাজসমূহ করবেন না:

- আপনার অনুভূতিগুলো ভেতরে চেপে রাখবেন না। আপনার কাছের মানুষগুলোর সাথে কথা বলুন। খারাপ স্মৃতিগুলো সাথে সাথে চলে যাবে না - সময় লাগবে।
- আপনার অথবা অন্য কারো অনুভূতি এবং চিন্তার জন্য বিরক্তবোধ করবেন না। যে কোনো কষ্টকর পরিস্থিতিতে এগুলো স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া।
- আপনার কাছের মানুষদের এড়িয়ে চলবেন না।

ট্রমা পরবর্তী প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে আরো তথ্য

[www.rcpsych.ac.uk/
healthadvice/problemsdisorders/
posttraumaticstressdisorder.aspx](http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/problemsdisorders/posttraumaticstressdisorder.aspx)

[www.nhs.uk/Conditions/Post-traumatic-
stress-disorder/Pages/Treatment.aspx](http://www.nhs.uk/Conditions/Post-traumatic-stress-disorder/Pages/Treatment.aspx)

যদি আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তার প্রয়োজন হয় তাহলে NHS সার্ভিস নম্বরে ফোন করুন। যেখানে লোকেরা দিনের 24 ঘন্টা, সপ্তাহের 7 দিন এবং বছরে 365 দিনই মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তার পাশাপাশি তথ্য ও পরামর্শ পান। নম্বরটি হল 0800 0234 650 বা ইমেল করুন cnw-tr.spa@nhs.net এ অথবা 18001 0800 0234 650 নম্বরে টাইপ টক ব্যবহার করুন। যদি আপনি ইংরেজি ছাড়া অন্য ভাষায় কথা বলতে চান তাহলে কলের সময় দোভাষী ফোন পরিষেবার ব্যবস্থা করা যাবে।

This leaflet is in Bengali.

This leaflet is also available in Persian, Somali, Urdu, English, Arabic and easy-read.

Please contact wiccg.team@nw.london.nhs.uk or telephone 020 3350 4519 if you require a leaflet in one of these languages.

This is a translation of the English leaflet "Coping with stress following a major incident"

With thanks to community volunteers for assisting with the translation

www.westlondonccg.nhs.uk

আরো সহায়তা কোথায় পাবেন?

আপনার মাঝে ভয়, দুশ্চিন্তা, মানসিক চাপ অথবা দুর্ঘটনা পরবর্তী কোনো জটিলতা জন্ম লাভ করলে, আপনার নিকটস্থ জেনারেল প্রাক্টিশনার (GP) বা NHS111-এ যোগাযোগ করুন; এছাড়াও দেখুন NHS Choices - www.NHS.uk অথবা সামারিটালের সাথে যোগাযোগ করুন 08457909090 নাম্বারে।

NHS



দুর্ঘটনা পরবর্তী মানসিক প্রতিক্রিয়া মোকাবিলার উপায়

আপনি যদি কোন দুর্ঘটনার স্বীকার বা দুর্ঘটনায় ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে থাকেন, তাহলে এই লিফলেটটি আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

এতে আপনি সামনের দিনগুলোতে আপনার মানসিক অবস্থা কেমন হতে পারে সে সম্পর্কে কিছু ধারণা পাবেন এবং এই মানসিক চাপ সামাল দেওয়ারও কিছু কৌশল জানতে পারবেন।

আপনার হয়ত সাহায্যের দরকার হতে পারে যদি কয়েক সপ্তাহব্যাপী আপনি নিম্নোক্ত প্রতিক্রিয়াসমূহের সম্মুখীন হয়ে থাকেন এবং অবস্থার কোন উন্নতি দেখতে না পান:

- পূর্বের ঘটনা নিয়ে আপনি কারো সাথে কথা বলতে চান, কিন্তু এমন কাউকে খুঁজে পাচ্ছেন না যার সাথে কথা বলে স্বস্তিবোধ করবেন।
- আপনি খেয়াল করছেন আপনি সহজেই চমকে যান এবং উত্তেজিত হয়ে প করেন।
- আপনি যা দেখেছিলেন তা বার বার আপনার সামনে ভেসে আসে এবং আপনি উত্তেজিত হয়ে পড়েন।
- আপনার ঘুম ঠিক মতো হয়, খারাপ চিন্তা বা স্বপ্ন এবং দুঃস্বপ্ন আপনাকে ঘুমাতে দেয় না।
- কোনো কারণ ছাড়াই আপনি এমন সব আবেগ জনিত অনুভূতির সম্মুখীন হন যা আপনি সামলাতে পারেন না।
- আপনি ক্লান্তি, স্মৃতিশক্তি লোপ, দ্রুত ও অনিয়মিত হৃদস্পন্দন, মাথা ঘোরানো, কাঁপুনি, পেশিতে ব্যথা, বমিভাব ও ডায়রিয়া, মনোযোগ-হ্রাস, শ্বাস-প্রশ্বাসে কষ্ট অনুভব করেন, অথবা গলায় এবং বুকো দমবন্ধ বোধ করেন।
- আপনি মানসিকভাবে অনুভূতিশূন্যতা বোধ করেন।
- আপনার সম্পর্কগুলোতে টানাপোড়ন বোধ হয় ঘটনাটির পর থেকে।
- ঘটনাটির পর থেকে আপনার মদ্যপান এবং মাদকদ্রব্য সেবনের অভ্যাস নিয়ে আপনি চিন্তিত।
- ঘটনাটির পর থেকে কর্মক্ষেত্রে আপনার কার্যসম্পাদনে ব্যাঘাত ঘটে।
- আপনার কোন প্রিয়জন আপনাকে জানান যে তিনি আপনাকে নিয়ে উদ্বিগ্ন।

এছাড়াও কোন শিশু যদি কোন মর্মান্তিক দুর্ঘটনার সাক্ষী হয় অথবা নিজে কোন দুর্ঘটনার স্বীকার হয়, তবে তার সে বিষয়ে চিন্তিত থাকাই স্বাভাবিক। সে প্রচণ্ড বিষম এবং/অথবা ভীত থাকতে পারে। এ অবস্থা সাধারণত চার সপ্তাহের বেশি টেকার কথা না।

যদি এই লক্ষণগুলি চার সপ্তাহের অধিক সময় ধরে অব্যাহত থাকে, তবে তা দুর্ঘটনা পরবর্তী মানসিক জটিলতা বা পোস্ট ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার (পি টি এস ডি)-এর নির্দেশক হতে পারে এবং সেক্ষেত্রে আপনার সন্তানের জন্য সহায়তা চাওয়া জরুরি।

একটি মর্মান্তিক দুর্ঘটনা পরবর্তী সহজাত আচরণসমূহঃ

- দুঃস্বপ্ন দেখা।
- হঠাৎ হঠাৎ অনিচ্ছাসত্ত্বে দুর্ঘটনার স্মৃতি মনে পড়ে যাওয়া।
- ঘটনাটি আবার ঘটছে অথবা ঘটতে যাচ্ছে এমন অনুভব করা।
- দুর্ঘটনার দিন যা হয়েছিল তা বার বার মনে করা।
- দুর্ঘটনার ব্যাপারে কথা না বলতে চাওয়া।
- দুর্ঘটনার স্মৃতি মনে করিয়ে দেয় এমন বিষয় এড়িয়ে চলা।
- খুব সহজেই রেগে যাওয়া বা মনে কষ্ট পাওয়া।
- কোন কিছুতে মনোনিবেশ না করতে পারা।
- ঘুমাতে না পারা
- সবসময় আতঙ্কে থাকা এবং বিপদের আশঙ্কা করা।
- বাবা-মা অথবা দেখাশোনার দায়িত্বে যিনি আছেন তাঁর উপর মাত্রারিক্ত নির্ভরশীল হয়ে পড়া।
- পেট ব্যথা অথবা মাথা ব্যথা জাতীয় শারীরিক সমস্যার অভিযোগ করা।
- সাময়িকভাবে কিছু কাজের অনুভূতি হারিয়ে ফেলা, যেমন ক্ষুধা এবং পয়ঃনিষ্কাশন।
- স্কুলে সমস্যা হওয়া।

আপনার সন্তানকে যেভাবে সাহায্য করতে পারেনঃ

- সবকিছু যথাসম্ভব সহজ ও স্বাভাবিক রাখার চেষ্টা করুন: আপনার প্রাত্যহিক রুটিন মেনে চলা এবং দৈনন্দিন কাজ স্বাভাবিকভাবে করার মাধ্যমে আপনার সন্তান দ্রুত নিরাপদ অনুভব করবে।
- আপনার সন্তান যখন কথা শোনার জন্য প্রস্তুত থাকবে তখন তার সাথে কথা বলার চেষ্টা করুন। নিজে নিজে সম্ভব না হলে কোন বিশ্বাসযোগ্য প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের, যেমন আত্মীয় বা শিক্ষকের, সাহায্য নিন।

- আপনার সন্তানকে যেকোনো ঘটনার সত্য এবং তার বয়স উপযোগী ব্যাখ্যা দিয়ে ঘটনাটি সঠিকভাবে বুঝতে সাহায্য করুন। এটি রাগ, ভয়, বিমর্ষতা ও দ্বিধা হ্রাসে সহায়ক হতে পারে। এছাড়াও, শিশুর মনে ধারণা হতে পারে যে যা ঘটেছে তার জন্য সে দায়ী। সত্য এবং বয়স উপযোগী ব্যাখ্যা এ ধরণের ভ্রান্ত ধারণা দমনে সাহায্য করে। এটি শিশুকে এই উপলব্ধি দেয় যে জীবনে খারাপ কিছু হতে পারে, এর জন্য সর্বদা ভয়ের কিছু নেই।

- মৃত্যুর ঘটনা -- বিশেষ করে যেসব মৃত্যুর ঘটনায় মানসিক আঘাত লাগে -- মেনে নেওয়া কঠিন হতে পারে। এসব ব্যাপারে প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার ক্ষেত্রে ধৈর্য ধরা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, একইসাথে প্রশ্নের উত্তর হতে হবে সহজ-সরল এবং সৎ। যেমন, কিছু শিশুকে দেখে মনে হতে পারে তারা হয়তো মৃত্যুর ব্যাপারটা মেনে নিয়েছে, কিন্তু তারা একটু পর পরই জিজ্ঞেস করতে থাকে কখন সেই ব্যক্তি ফিরে আসবে। এসব প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে ধৈর্যের সাথে এবং পরিষ্কার ভাষায় - যেমন, "জন এক জায়গায় গিয়েছে"-এর পরিবর্তে "জন মারা গিয়েছে" বলা উত্তম।

কোন বিষয়গুলো লক্ষ্য করবেন:

দুর্ঘটনা পরবর্তী মানসিক জটিলতায় আক্রান্ত শিশুরা নিজেদের সম্বন্ধে অথবা অন্যের সম্বন্ধে ভিন্ন ভাবে চিন্তা করে। যেমন হয়ত:

- তারা নিজেদের দোষারোপ করবে এবং তাদের আত্মবিশ্বাস কমে যাবে।
- তারা নিজেদের খারাপ মানুষ হিসেবে বর্ণনা দিবে অথবা নিজেদের জীবনে খারাপ কিছু হওয়াটাই উচিত এমন অনুভূতি ব্যক্ত করবে।
- তারা সবাইকে সন্দেহের দৃষ্টিতে দেখবে এবং কোথাও নিরাপদ অনুভব করবে না।
- লজ্জা, দুঃখ, ভয় এই জাতীয় অনুভূতিগুলো তাদের প্রচণ্ড ভাবে নাড়া দিবে।
- সেসব পরিস্থিতি তারা এড়িয়ে চলবে যেখানে তাদের মানসিক চাপ বাড়ার সম্ভাবনা থাকতে পারে, যেমন এমন পরিস্থিতি যেখানে তারা ভয় বা লজ্জা পাচ্ছে, নিজেকে হুমকির সম্মুখীন মনে করছে, বা তাদের পূর্বের বেদনাদায়ক ঘটনা স্মরণ হচ্ছে।

কি করতে হবে:

আপনার সন্তানকে নিয়ে আপনার কোন উদ্বেগ/ উৎকণ্ঠা থাকলে আপনার GP-এর মাধ্যমে তার জন্য সহায়তা চাওয়া জরুরী। মানসিকভাবে আঘাতপ্রাপ্ত শিশু ও তরুণদের জন্য কঠিনটিভ বিহেডিওরাল থেরাপির মত কিছু অত্যন্ত কার্যকরী চিকিৎসা ব্যবস্থা রয়েছে।

