



## উদ্বেগজনক পরিস্থিতি মোকাবেলা করার কৌশলসমূহ

আমরা উপলব্ধি করতে পারি যে এটি আমাদের সকলের জন্য একটি অত্যন্ত কঠিন ও অনিশ্চিত সময় এবং সকলেই কিছু মঙ্গলজনক পরামর্শ থেকে উপকৃত হতে পারে। এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আমরা সবাই যাতে নিজের প্রতি লক্ষ্য রাখি এবং এই পরামর্শগুলি আপনার সহায়তাপ্রাপ্তদের সাথে শেয়ার করা যায়। এই তথ্য সমৃদ্ধ শীটটিতে বিভিন্ন উদ্বেগ মুক্ত হওয়ার পদ্ধতি রয়েছে এবং যার কিছু আপনার জন্য কাজ করলেও হয়তো অন্যগুলি কাজ নাও করতে পারে। এটি খুবই স্বাভাবিক এবং আপনার নিজের এবং আপনার সুস্থতা জন্য কোনটি সবচেয়ে ভাল কাজ করে তার উপর মনোনিবেশ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আশা করি আপনিও নতুন কিছু খুঁজে পাওয়ার চেষ্টা করে পেয়েও যেতে পারেন।

### শ্বাসক্রিয়ার কলাকৌশল

যে কেউ যখন লক্ষ্য করবেন যে তারা উদ্বেগ বোধ করছে বা আতঙ্কিত হতে শুরু করেছে তখন প্রথমেই যা করবেন তা হলো উদ্বেগ মুক্ত শ্বাস-প্রশ্বাস নেয়ার অনুশীলন করা। নীচে তিনটি ভিন্ন পদ্ধতি দেয়া হলো যেগুলো একই ভাবে কাজ করে, আমাদের নিঃশ্বাস নেয়ার চেয়ে দীর্ঘ সময়ের জন্য শ্বাস ছাড়তে হবে। এতে শ্বাস ত্যাগের মাধ্যমে বেশি অক্সিজেন বাইরে বের করে দেয়ার চাইতে বেশি করে নিঃশ্বাস গ্রহণের মাধ্যমে অক্সিজেন গ্রহণ তীব্র চাপ প্রতিক্রিয়া কমাতে পারে এবং আপনার উদ্বেগ মুক্ত প্রতিক্রিয়াটিকে শক্তিশালী করতে পারে। আপনি আপনার ব্যক্তিগত পছন্দের উপর ভিত্তি করে যে কোন পদ্ধতি অনুশীলন করতে পারেন।

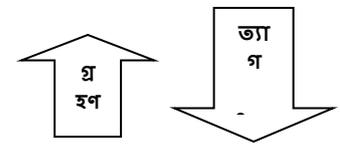
### \* উদ্বেগ কমানোর মূল চাবিকাঠি হলো শ্বাস ত্যাগ করা\*

#### পদ্ধতি ১: ৪/৭ শ্বাসক্রিয়া

৪ গুণা পর্যন্ত শ্বাস নিন এবং ৭ গুণা পর্যন্ত শ্বাস ছাড়ুন। এই অনুপাতটি আপনি আপনার সুবিধা অনুযায়ী পরিবর্তন করতে পারেন। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ

#### ৪/৭ শ্বাসক্রিয়া

৪ গুণা পর্যন্ত শ্বাস নিন, এরপর ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ুন যাতে এটি ৭ গুণা পর্যন্ত স্থায়ী হয়।





## Traumatic Stress Service

বিষয় হ'ল শ্বাস নেয়ার চাইতে শ্বাস ত্যাগের সময়কে আরও দীর্ঘ করা।

### পদ্ধতি ২: পেটের শ্বাসক্রিয়া

এটিতে আপনার বুকের চেয়েও ঠিক তলপেটে থেকে শ্বাস নেওয়া জড়িত। শ্বাস ভিতরে গ্রহণের সাথে আপনার পেট ফুলাতে চেষ্টা করুন এবং আপনার নিঃশ্বাস ছাড়ার সাথে নামিয়ে ফেলুন। আপনি যখন শ্বাস টানছেন তখন আপনার পেটের ভিতরে একটি বেলুন ফুলানোর এবং শ্বাস ছাড়ার সাথে সাথে বেলুনটি ফোলা কমানোর কথা কল্পনা করুন। যদি আপনি দেখতে পান যে আপনি নিজের বুক থেকে আরও শ্বাস নেন, তবে নিজেকে প্রচুর অনুশীলন করে শ্বাসক্রিয়া কমিয়ে আনা শেখানো

সম্ভব (যোগ ব্যায়াম কীভাবে এটি করা যায় তা শেখায়)

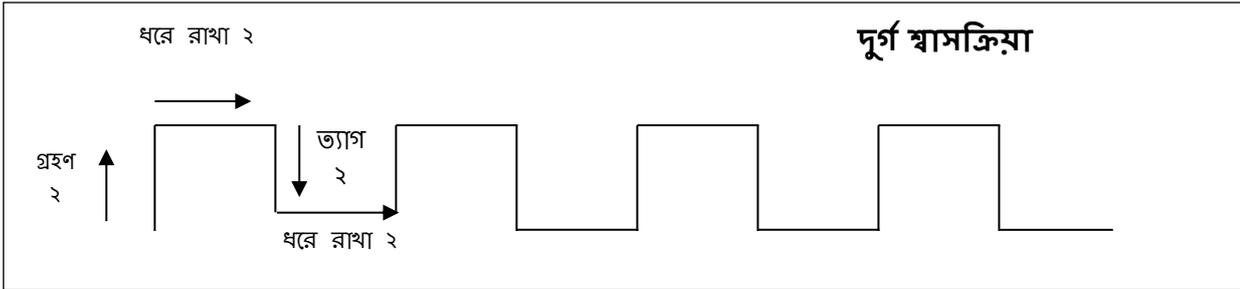
### পেটের শ্বাসক্রিয়া

আপনি যেহেতু শ্বাস নিতে নিজের পেট প্রসারিত করবেন এবং সেহেতু শ্বাস ছাড়তে গেলে পেট সঙ্কুচিত করে দেয়। আপনার পেটে একটি বেলুন আছে এমনটি কল্পনা করুন!

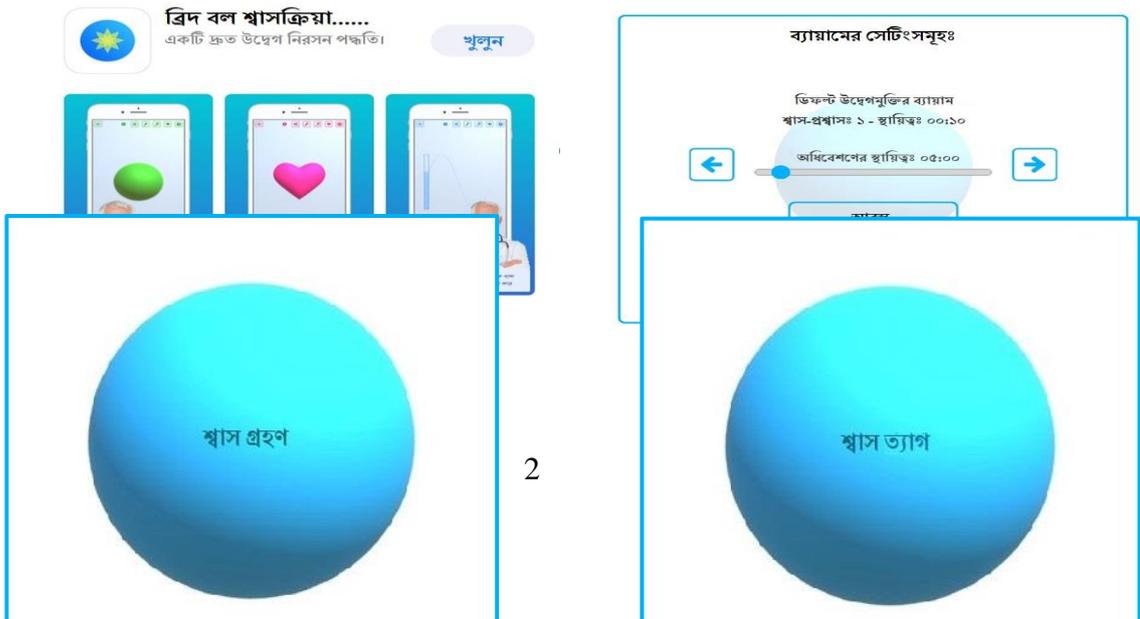


### পদ্ধতি ৩: দুর্গ শ্বাসক্রিয়া

দুই গুণা পর্যন্ত শ্বাস গ্রহণ এবং দুই গুণা পর্যন্ত শ্বাস ধরে রাখুন। তারপর দুই গুণা পর্যন্ত শ্বাস ত্যাগ করুন এবং বাকি দুই গুণা পর্যন্ত সাময়িক বিরতি দিন। পুনরায় শ্বাসক্রিয়া আরম্ভ করার আগে শ্বাস গ্রহণ, শ্বাস ধরে রাখা, শ্বাস ত্যাগ এবং সাময়িক বিরতির সময়কালের জন্য একই সংখ্যা অনুসারে গণনা করুন।



বর্তমানে স্মার্ট ফোন অ্যাপ্লিকেশনগুলি জীবনে উদ্বেগমুক্ত শ্বাসক্রিয়া অনুশীলনে আপনাকে সহায়তা করার জন্য উপলব্ধ। উদাহরণস্বরূপ, 'ত্রিদিং বল' একটি বলের আকারের পরিবর্তনের ছবির সাথে একসাথে কিভাবে শ্বাসক্রিয়া চালানো যায় সে সম্পর্কে সহজ নির্দেশাবলী দেয়। এটি বিনামূল্যে এবং সহজেই ব্যবহারযোগ্য।





উদ্বেগমুক্ত শ্বাসক্রিয়া এবং ধ্যানের জন্য অন্যান্য অ্যাপ্লিকেশনগুলিও উপলব্ধ।  
উদাহরণস্বরূপ, হেডস্পেস, ব্রিড +, কাম, ওক এবং ব্রীইদ।<sup>1</sup>

## তিন মিনিটের শ্বাসক্রিয়ার উদ্দেশ্য

### ১. সচেতনতা

আপনার পিছন সোজা করে এবং আপনার কাঁধটি পিছনে ঘুরিয়ে ভেবেচিন্তে খাড়া ভঙ্গিটি গ্রহণ করে নিজেকে বর্তমান মুহূর্তে নিয়ে আসুন। সম্ভব হলে চোখ বন্ধ করুন। তারপর জিঞ্জের করুন:

‘এই মুহূর্তে আমার অভিজ্ঞতা কী.....আমার চিন্তা.....আমার অনুভূতি....আর দেহের সংবেদনশক্তি?’  
অযাচিত হলেও আপনার অভিজ্ঞতার সত্যতা স্বীকার করুন এবং লিখে রাখুন।

### ২. একত্রিত করা

তারপরে, আপনার শ্বাসক্রিয়ার প্রতি, প্রতিটি শ্বাস গ্রহণে এবং প্রতিটি শ্বাস ত্যাগের দিকে একের পর এক অনুসরণ করার সাথে আপনার সম্পূর্ণ মনোযোগ ধীরে ধীরে ঘুরিয়ে নিয়ে আসুন:

আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস আপনাকে বর্তমানে আনার জন্য নোঙর হিসাবে কাজ করতে পারে এবং আপনাকে সচেতনতা এবং স্থিরতার অবস্থাতে তাল মিলাতে সহায়তা করে।

### ৩. ব্যাপ্তি

আপনার শ্বাসক্রিয়ার আশেপাশে আপনার সচেতনতার ক্ষেত্রটি প্রসারিত করুন, যাতে এটিতে সামগ্রিকভাবে শরীরের ধারণা, আপনার ভঙ্গিমা এবং মুখের অভিব্যক্তি অন্তর্ভুক্ত থাকে।

---

<sup>1</sup> \* দয়া করে লক্ষ্য করুন যে উপরে উল্লিখিত সমস্ত অ্যাপ্লিকেশনগুলি **বিনামূল্যে ডাউনলোডের জন্য**, তবে তাদের কয়েকটিতে অবিচ্ছিন্ন ব্যবহারে **সাবস্ক্রিপশনের জন্য অর্থ প্রদানের** প্রয়োজন হতে পারে বা আরও ফাংশন সক্রিয় করতেও প্রয়োজন হতে পারে। সম্ভাব্য চার্জ সম্পর্কে সচেতন হন।



## বৃদ্ধিমূলক পেশী শিথিলকরণ

ভয় এবং উদ্বেগজনিত শারীরিক প্রতিক্রিয়াগুলির মধ্যে একটি হ'ল পেশীর টান। এর ফলে 'উত্তেজনা' অনুভূতি; পেশী ব্যথা এবং কষ্ট এবং অত্যন্ত ক্লান্ত বোধ হতে পারে। পেশীর উত্তেজনা হ্রাস করার একটি উপায় হলো বৃদ্ধিমূলক পেশী শিথিলকরণ। এই ব্যায়ামে, নির্দিষ্ট পেশীগুলি প্রসারিত করে, উত্তেজনা আটকে রাখে এবং তারপরে সেই পেশীগুলি শিথিল করে।

### ধাপসমূহ:

১. আরামদায়ক ভঙ্গিতে বসুন বা শ্বাসক্রিয়া কমিয়ে দিন।
২. একটি নির্দিষ্ট পেশীর সমষ্টিকে ৫ সেকেন্ডের জন্য প্রসারিত করুন - আপনার পায়ের আঙ্গুল এবং পা, আপনার নীচের পা, উরু, পেট, পিঠ, বাহু, কাঁধ, মুখ ইত্যাদি দিয়ে শুরু করুন। আপনার টান অনুভব করতে পারবেন তবে প্রচুর ব্যথা অনুভব করবেন না।
৩. তারপর এই পেশীর সমষ্টিকে 10 সেকেন্ডের জন্য শিথিল করুন।
৪. আর ধাপ ২ এবং ৩ আপনার শরীরের পরবর্তী পেশীর সমষ্টিতে পুনরাবৃত্তি করুন। আপনি আপনার পা থেকে শুরু করে আপনার মাথা পর্যন্ত বা অন্য উপায়ে কাজ করতে পারেন।

\* আপনার যদি ইন্টারনেটে অ্যাক্সেস থাকে তবে এই ব্যায়াম করার জন্য অনেকগুলি **লিখিত বিবরণ** এবং **অডিও নির্দেশনা রয়েছে**। আপনি খুব সহজেই গুগল বা ইউটিউবে 'বৃদ্ধিমূলক পেশী শিথিলকরণ' অনুসন্ধান করতে পারেন এবং এমন কিছু বিবরণ নির্বাচন করতে পারেন যা আপনার পক্ষে সবচেয়ে উপযুক্ত।

## চিত্তবিনোদন দক্ষতা

চিত্তবিনোদন এবং উদ্বেগমুক্তির দক্ষতা ব্যবহার করা শিখলে এটি আপনার শরীর এবং মস্তিষ্ককে শান্ত হতে, নিরাপদ বোধ করতে এবং দুশ্চিন্তার সাথে আরও ভালভাবে মোকাবেলা করতে সহায়তা করতে পারে।

চিত্তবিনোদনের কৌশলগুলি আপনার সচেতন মনকে কার্যকারণগুলি থেকে এবং অস্বাস্থ্যকর বা অনুপ্রবেশমূলক চিত্র বা চিন্তাভাবনা থেকে দূরে সরিয়ে দেওয়ার নীতিতে কাজ করে। নীচে কিছু সাধারণ চিত্তবিনোদনের ক্রিয়াকলাপ রয়েছে যা



## Traumatic Stress Service

লোকেদের সহায়ক বলে মনে হয়েছে এবং আপনার জন্য সবচেয়ে ভাল কাজ করে এমন একটি তালিকা প্রস্তুত করার চেষ্টা করা হয়েছে।



### নিজেকে প্রশান্ত করার দক্ষতা

লোকেরা তাদের পাঁচটি ইন্দ্রিয়কে দেহ এবং মনকে প্রশান্ত করতে ব্যবহার করতে খুব সহায়ক বলে মনে করতে পারে। যখন আপনার শরীরটি উদ্বেগমুক্ত এবং স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে তখন আপনার মনের পক্ষে নিরাপদ বোধ করা সহজ।



নিরাপদ বা বিশেষ স্থানের চিত্র কল্পনা অণুশালনের উদ্দেশ্য হ'ল আপনার মনের মধ্যে এমন কোনও স্থান কল্পনা করতে সহায়তা করা, যেখানে আপনি পালতে পারেন। এই জায়গাটি আসল বা কাল্পনিক হতে পারে তবে এটি এমন একটি জায়গা হওয়া উচিত যেখানে আপনি নিরাপদ বোধ করেন। আপনার বিশেষ জায়গায় থাকার বিষয়ের চিন্তাভাবনা



## Traumatic Stress Service

আপনাকে শান্ত এবং স্বস্তি বোধ করতে সহায়তা করতে পারে। আপনি এই জায়গায় যত বেশি বিশদ বর্ণনা দিবেন, ততই আপনি এটি কল্পনা করতে এবং মনে রাখতে পারবেন।

যদি কোনও বিশেষ জায়গা নিয়ে ভাবা আপনার জন্য মুশকিল হয়ে যায়, তবে আপাতত নীচের প্রদর্শিত দৃশ্যটি একটি প্রারম্ভিক লক্ষ্য হিসাবে ব্যবহার করুন।



- ১) একটি নীরব জায়গায় আরামবোধ করেন এমনভাবে শুরু করুন এবং কয়েক মিনিট চোখ বন্ধ করে আপনার শ্বাসক্রিয়ার দিকে মনোনিবেশ করুন, চোখ বন্ধ করুন, আপনার শরীরের যে কোনও উত্তেজনা সম্পর্কে সচেতন হন এবং সেই উত্তেজনা প্রতিটি শ্বাস ত্যাগের সাথে যেতে দিন।
- ২) এমন কোন জায়গায় নিজেকে চিন্তা করুন যেখানে আপনি শান্ত, শান্তিপূর্ণ এবং নিরাপদ বোধ করতে পারেন। এই জায়গাটি এমন কোনও জায়গা হতে পারে যেখানে আপনি আগে গিয়েছিলেন, যেখানে যাওয়ার স্বপ্ন দেখেছিলেন, বা কোনও ছবিতে দেখেছেন।
- ৩) আপনি যেখানে দাঁড়িয়ে বা বসে আছেন সেখান থেকে আপনি যা দেখতে পাচ্ছেন তাতে মনোনিবেশ করুন – আকাশটি কেমন দেখাচ্ছে? আপনি আপনার চারপাশে ঠিক কী **দেখছেন** – সবকিছুর উপর মনোনিবেশ করুন।
- ৪) এখন আপনার চারপাশের শব্দগুলি বা সম্ভবত নীরবতার দিকে লক্ষ্য করুন। কি **শুনতে** পান?
- ৫) আপনার যে গন্ধ পাচ্ছেন সে সম্পর্কে ভাবুন। আপনি কিসের **গন্ধ** পান?



## Traumatic Stress Service

- ৬) তারপরে যেকোন স্বকের অনুভূতির উপর মনোনিবেশ করুন – আপনার পায়ের নীচের মাটি, তাপমাত্রা, বায়ু চলাচল, যা আপনি স্পর্শ করতে পারেন তার উপর মনোনিবেশ করুন।
- ৭) এখন আপনি যখন নিজের শান্তিপূর্ণ ও নিরাপদ স্থানে রয়েছেন, আপনি এটিকে আপনার পছন্দমত এক শব্দ বিশিষ্ট বা একটি বাক্যের দ্বারা তৈরি একটি নাম দিতে পারেন, যার মাধ্যমে আপনি সেই চিত্রটি প্রয়োজনে যেকোন সময় মনে করতে পারেন।

নিজেকে আনন্দময় এবং চিত্তবিনোদনমূলক এমন কাজগুলি করতে উৎসাহিত করুন যা আপনার শরীর এবং মনকে শান্ত করতে সহায়তা করে। কাজের সময় বিরতি না নিলে বিহ্বল এবং উদ্বিগ্ন অনুভব করা সহজ তবে কখনও কখনও অপেক্ষা করার পরিবর্তে আমাদের যখন কাজগুলো করতে মন চাইবে তখন নিজেকে এই জিনিসগুলি করতে উৎসাহিত করা প্রয়োজন। নীচে কয়েকটি উদাহরণ রয়েছে তবে যে কাজগুলিতে আপনি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করতে পারেন অন্যদের ক্ষেত্রে তা নাও হতে পারে।





## Traumatic Stress Service

করায় যে আপনি ‘পরাজিত’ হয়ে যাচ্ছেন বা ‘দিশেহারা’ হয়ে যাচ্ছেন এবং আপনি কোথায় আছেন তার ধারণা হারিয়ে ফেলছেন তখন এটি আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

এটি মস্তিষ্কের কুস্তি হিসাবে দেখাতে সহায়তা করতে পারে - অতীতের স্মৃতিগুলি আপনাকে অতীতে ফিরিয়ে নিতে চেষ্টা করে তবে আপনার মস্তিষ্কে সেই কুস্তির মাধ্যমে অন্যভাবে পিছনে ঠেলে দিয়ে বর্তমানকে অতীতের চেয়ে শক্তিশালী করে তুলতে আমাদের সাহায্য করা দরকার। আমরা বর্তমানে যা দেখতে পাচ্ছি, গন্ধ পাচ্ছি, শুনতে পাচ্ছি, স্পর্শ করছি এবং স্বাদ নিতে পারছি তা ব্যবহার করে আমরা এটি করি।

আমরা আপনাকে একটি সহজ স্থির থাকার কৌশলের সাথে পরিচয় করিয়ে দিব এবং আমরা আপনাকে বাড়িতে এটি অনুশীলন করার জন্য জোরালোভাবে সুপারিশ করছি।



পোস্টকার্ড, আলোকচিত্র বা একটি চাবির রিং-এর দিকে তাকান, এগুলো আপনি কোথায় আছেন তা মনে করিয়ে দেয়। আপনার চারপাশের কোনও বস্তু যেমন একটি গাছ বা পাতা এবং আপনি কী দেখতে পাচ্ছেন তার বিশদে দিকে আপনার দৃষ্টি আকর্ষণ করতে এটি আপনার জন্য সহায়ক বলে ধরতে পারেন।



আপনি প্রার্থনা জপমালা, নুড়ি, মার্বেল বা ছোট ছোট কাপড়ের টুকরো বহন করতে চাইতে পারেন, আবার আপনার হাতে সেগুলির অনুভূতিটি শনাক্ত করার উপর মনোনিবেশ করুন। আপনার আঙুলের মাঝে বস্তুটি কেমন অনুভূত হচ্ছে তা নিয়ে চিন্তা করুন।



কিছু মানুষ খুঁজে পেয়েছেন যে গান/রেডিও শোনা তাদের বর্তমানে স্থির থাকার জন্য সহায়তা করে। এটা আপনার চারপাশের শব্দের প্রতি আপনার দৃষ্টি আকর্ষণ করতেও সহায়ক হতে পারে।



প্রয়োজন মতো কড়া স্বস্তিদায়ক গন্ধযুক্ত কিছু সাথে রাখুন যেমন ভিঙ্ক স্টিক, এক ব্যাগ মশলা, সুগন্ধি, ল্যাভেন্ডার তেল ইত্যাদি যেগুলো যখনই প্রয়োজন হবে তখনই যেন ব্যবহার করতে পারেন।



আপনি খাবারের সুস্বাদুগন্ধ ব্যবহার করে আপনার মনকে স্থির রাখার জন্য কড়া সুস্বাদুগন্ধযুক্ত ফল বা মিষ্টি (পুদিনা বা মেন্ডল মিষ্টি) সাথে রাখাও সহায়ক বলে মনে করতে পারেন।

আশা করি এগুলোর মধ্যে কিছু অনুশীলন সহায়ক হবে। অন্যান্য দক্ষতার মতো, এগুলোরও চর্চা প্রয়োজন, তাই প্রতিদিন একটি রুটিন চালু করার চেষ্টা করুন, যা ধাপে ধাপে একেক দিন আপনাকে অনুভব করাতে সাহায্য করবে যে আপনি আপনার উদ্বেগকে দিন দিন আরোও বেশি নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারছেন এবং আপনার উদ্বেগ কমে আসছে।