



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 যাতনে 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 পয়েতে যতে পারেন।

শ্বাসক্রমের কলাকৌশল

যে কবে যখন লক্ষ্য করবনে যে তারা উদ্বেগে বোধ করছে বা আতঙ্কিত হতে শুরু করেছে তখন প্রথমই যা করবনে তা হলো উদ্বেগে মুক্ত শ্বাস-প্রশ্বাস নেয়ার অনুশীলন করা। নিচে তিনটি ভিন্ন পদ্ধতি দেয়া হলো যগুলো একই ভাবে কাজ করে, আমাদের নিঃশ্বাস নেয়ার চেষ্টে দীর্ঘ সময়ের জন্য শ্বাস ছাড়তে হবে। এতে শ্বাস ত্যাগের মাধ্যমে বেশি অক্সিজেনে বাইরে বের করে দেয়ার চাইতে বেশি করে নিঃশ্বাস গ্রহণের মাধ্যমে অক্সিজেনে গ্রহণ তীব্র চাপ প্রতিক্রিয়া কমাতে পারে এবং আপনার উদ্বেগে মুক্ত প্রতিক্রিয়াটিকে শক্তিশালী করতে পারে। আপনি আপনার ব্যক্তিগত পছন্দে উপর ভিত্তি করে যে কোন পদ্ধতি অনুশীলন করতে পারেন।

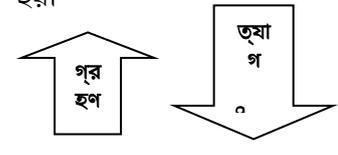
* উদ্বেগে কমানোর মূল চাবিকাঠি হলো শ্বাস ত্যাগ করা*

পদ্ধতি ১: ৪/৭ শ্বাসক্রম

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

৪/৭ শ্বাসক্রম

৪ গুনা পর্যন্ত শ্বাস নিন, এরপর ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ুন যাতনে এটি ৭ গুনা পর্যন্ত স্থায়ী হয়।





Traumatic Stress Service

বসিয় হ'ল শ্বাস ন্যোর চাইতে শ্বাস ত্যাগরে সময়কে আরও দীর্ঘ করা।

পদ্ধতি ২: পটেরে শ্বাসক্রিয়া

এটিতে আপনার বুকরে চয়েও ঠকি তলপটে থেকে শ্বাস নওয়া জড়তি শ্বাস ভতিরে গ্রহণরে সাথে আপনার পটে ফুলাতে চেষ্টা করুন এবং আপনার নঃশ্বাস ছাড়ার সাথে নামিয়ে ফলেন। আপনি যখন শ্বাস টানছনে তখন আপনার পটেরে ভতিরে একটি বলেন ফুলানোর এবং শ্বাস ছাড়ার সাথে সাথে বলেনটি ফোলা কমানোর কথা কল্পনা করুন।

যদি আপনি দেখতে পান যে আপনি নিজের বুক থেকে আরও শ্বাস ননে, তবে নিজেকে প্রচুর অনুশীলন করে শ্বাসক্রিয়া কমিয়ে আনা শেখানো।

সম্ভব (যোগ ব্যায়াম কীভাবে এটি করা যায় তা শেখায়)

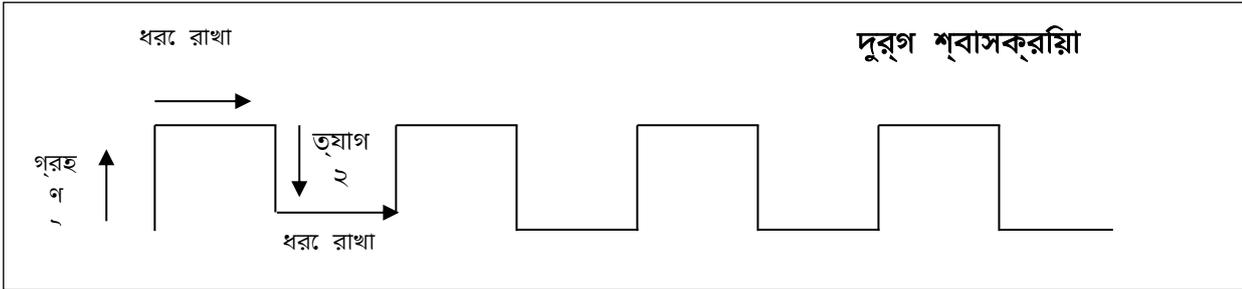
পটেরে শ্বাসক্রিয়া

আপনি যহেতু শ্বাস নতিে নিজের পটে প্রসারতি করবনে এবং সহেতু শ্বাস ছাড়তে গেলে পটে সঙ্কুচতি করে দেয়। আপনার পটে একটি বলেন আছে। এমনটি কল্পনা করুন!



পদ্ধতি ৩: দুর্গ শ্বাসক্রিয়া

দুই গুনা পরযন্ত শ্বাস গ্রহণ এবং দুই গুনা পরযন্ত শ্বাস ধরে রাখুন। তারপর দুই গুনা পরযন্ত শ্বাস ত্যাগ করুন এবং বাকি দুই গুনা পরযন্ত সাময়িকি বরিতা দিন। পুনরায় শ্বাসক্রিয়া আরম্ভ করার আগে শ্বাস গ্রহণ, শ্বাস ধরে রাখা, শ্বাস ত্যাগ এবং সাময়িকি বরিতার সময়কালরে জন্য একই সংখ্যা অনুসারে গণনা করুন।



বর্তমানে স্মার্ট ফোন অ্যাপ্লিকেশনগুলি জীবনে উদ্বেগমুক্ত শ্বাসক্রিয়া অনুশীলনে আপনাকে সহায়তা করার জন্য উপলব্ধ। উদাহরণস্বরূপ, 'ব্রিদিং বল' একটি বলরে আকাররে পরিবর্তনরে ছবির সাথে একসাথে কভাবে শ্বাসক্রিয়া চালানো যায় সে সম্পর্কে সহজ নির্দেশাবলী দেয়। এটি বিনামূল্যে এবং সহজেই ব্যবহারযোগ্য।



ব্রিদিং বল শ্বাসক্রিয়া.....
একটি দ্রুত উদ্বেগ নিরসন পদ্ধতি।

খুলুন



ব্যায়ামের সেটিংসমূহঃ

ডিকল্ট উদ্বেগনির্ভর ব্যায়াম
শ্বাস-প্রশ্বাসঃ ১ - স্থায়িত্বঃ ০০:১০

অধিবেশনের স্থায়িত্বঃ ০৫:০০

আরম্ভ



উদ্বেগমুক্ত শ্বাসক্রিয়া এবং ধ্যানের জন্য অন্যান্য অ্যাপ্লিকেশনগুলিও উপলব্ধ।

উদাহরণস্বরূপ, হডেস্পেসে, ব্রিদি +, কাম, ওক এবং ব্রীইদ।¹

তিন মিনিটের শ্বাসক্রিয়ার উদ্দেশ্য

১. সচতেনতা

আপনার পছন্দ সাজা করে এবং আপনার কাঁধটি পছন্দে ঘুরিয়ে ভবেচেন্তে খাড়া ভঙ্গিটি গ্রহণ করে নিজেকে বর্তমান মুহুর্তে নিয়ে আসুন। সম্ভব হলে চোখ বন্ধ করুন। তারপর জিজ্ঞাসে করুন:

'এই মুহুর্তে আমার অভিজ্ঞতা কী... আমার চিন্তা... আমার অনুভূতি... আর দহেরে সংবদনশক্তি?' অযাচতি হলেও আপনার অভিজ্ঞতার সত্যতা স্বীকার করুন এবং লিখে রাখুন।

২. একত্রতি করা

তারপরে, আপনার শ্বাসক্রিয়ার প্রতী, প্রতীটি শ্বাস গ্রহণে এবং প্রতীটি শ্বাস ত্যাগেরে দকি একরে 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 সচতেনতা এবং স্থরিতার অবস্থাতে তাল মলিতে সহায়তা করে।

৩. ব্যাপ্তি

আপনার শ্বাসক্রিয়ার আশপোশে আপনার সচতেনতার ক্ষতেরটি প্রসারতি করুন, যাতে এটিতে সামগ্রিকভাবে শরীরেরে ধারণা, আপনার ভঙ্গিমা এবং মুখেরে অভবিষক্তি অন্তর্ভুক্ত থাকে।

¹ * দয়া করে লক্ষ্য করুন যে উপরে উল্লিখিত সমস্ত অ্যাপ্লিকেশনগুলি বিনামূল্যে ডাউনলোডেরে জন্য, তবে তাদের কয়কেটিতে অবচ্ছিন্ন ব্যবহারে সাবস্ক্রিপশনেরে জন্য অর্থ প্রদানেরে প্রয়োজন হতে পারে বা আরও ফাংশন সক্রিয় করতেও প্রয়োজন হতে পারে। সম্ভাব্য চার্জ সম্পর্কে সচতেন হন।



বৃদ্ধিমূলক পশৌ শিথিলিকরণ

ভয় এবং উদ্বেগে জগতি শারীরিক প্রতিক্রিয়াগুলির মধ্যে একটি হ'ল পশৌর টান। এর ফলে 'উত্তজেনা' অনুভূতি; পশৌ ব্যথা এবং কষ্ট এবং অত্যন্ত ক্লান্ত বোধ হতে পারে। পশৌর উত্তজেনা হ্রাস করার একটি উপায় হলো বৃদ্ধিমূলক পশৌ শিথিলিকরণ। এই ব্যায়ামে, নির্দিষ্ট পশৌগুলি প্রসারিত করে, উত্তজেনা আটকে রাখে এবং তারপরে সেই পশৌগুলি শিথিল করে।

ধাপসমূহ:

১. আরামদায়ক ভঙ্গিতে বসুন বা শ্বাসক্রিয়া কমিয়ে দিন।
২. একটি নির্দিষ্ট পশৌর সমষ্টিতে ৫ সেকেন্ডের জন্য প্রসারিত করুন - আপনার পায়ে আঙুল এবং পা, আপনার নীচের পা, উরু, পটে, পিঠি, বাহু, কাঁধ, মুখ ইত্যাদি দিয়ে শুরু করুন। আপনার টান অনুভব করতে পারবেন তবে প্রচুর ব্যথা অনুভব করবেন না।
৩. তারপর এই পশৌর সমষ্টিতে 10 সেকেন্ডের জন্য শিথিল করুন।
৪. আর ধাপ ২ এবং ৩ আপনার শরীরের পরবর্তী পশৌর 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 অনেকেগুলি **লিখিত বিবরণ** এবং **অডিও নির্দেশনা** রয়েছে। আপনি খুব সহজেই গুগল বা ইউটিউবে 'বৃদ্ধিমূলক পশৌ শিথিলিকরণ' অনুসন্ধান করতে পারেন এবং এমন কিছু বিবরণ নির্বাচন করতে পারেন যা আপনার পক্ষে সবচেয়ে উপযুক্ত।



চত্ৰিতবনিনোদন দক্ৰ্ষতা

চত্ৰিতবনিনোদন এবং উদ্বগেমুক্তরি দক্ৰ্ষতা ব্যবহার করা শথিলে এটি আপনার শরীর এবং মস্তুষ্কিকে শান্ত হতে, নরিাপদ বোধ করতে এবং দুশ্চিন্তার সাথে আরও ভালবাবে মোকাবেলো করতে সহায়তা করতে পারে। চত্ৰিতবনিনোদনের কৌশলগুলি আপনার সচতেন মনকে কার্যকারণগুলি থেকে এবং অস্বাস্থ্যকর বা অনুপ্রবশেমূলক চত্ৰি বা চনিতাভাবনা থেকে দুরে সরিয়ে দেওয়ার নীততি কাজ করে। নীচে কিছু সাধারণ চত্ৰিতবনিনোদনের ক্রিয়াকলাপ রয়েছে যা লোকদেরে সহায়ক বলে মনে হয়েছে এবং আপনার জন্য সবচয়ে ভাল কাজ করে এমন একটি তালিকা প্রস্তুত করার চেষ্টা করা হয়েছে।



নজিকে প্রশান্ত করার দক্ৰ্ষতা

লোকেরো তাদের পাঁচটি ইন্দ্রিয়কে দছে এবং মনকে প্রশান্ত করতে ব্যবহার করতে খুব সহায়ক বলে মনে করতে পারে। যখন আপনার শরীরটি উদ্বগেমুক্ত এবং স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে তখন আপনার মনের পক্ষ্যে নরিাপদ বোধ করা সহজ।





বশিষে স্থানরে চিত্ৰাবলী

নরিাপদ বা বশিষে স্থানরে চিত্ৰ কল্পনা অনুশীলনরে উদ্দেশ্যে হ'ল আপনার মনরে মধ্যে এমন কোনও স্থান কল্পনা করতে সহায়তা করা, যখনে আপনি পালাতে পারনে। এই জায়গাটি আসল বা কাল্পনিক হতে পারে তবে এটি এমন একটি জায়গা হওয়া উচিত যখনে আপনি নরিাপদ বোধ করেন। আপনার বশিষে জায়গায় থাকার বিষয়ে চিন্তাভাবনা আপনাকে শান্ত এবং স্বস্তি বোধ করতে সহায়তা করতে পারে। আপনি এই জায়গায় যত বেশি বিশদ বর্ণনা দিবনে, ততই আপনি এটি কল্পনা করতে এবং মনে রাখতে পারবেন। যদি কোনও বশিষে জায়গা ন্যি়ে ভাবা আপনার জন্য মুশকলি হয়ে যায়, তবে আপাতত নীচরে প্রদর্শিত দৃশ্যটি একটি প্রারম্ভিক লক্ষ্য হিসাবে ব্যবহার করুন।



- ১) একটি নীরব জায়গায় আরামবোধ করনে এমনভাবে শুরু করুন এবং কয়েকে মিনিটি চোখ বন্ধ করে আপনার শ্বাসক্রমের দিকে মনোনিবেশ করুন, চোখ বন্ধ করুন, আপনার শরীররে য়ে কোনও উত্তেজনা সম্পর্কে সচতেন হন এবং সেই উত্তেজনা প্রতিটি শ্বাস ত্যাগরে সাথে য়েতে দিন।
- ২) এমন কোন জায়গায় নজিকে চিন্তা করুন যখনে আপনি শান্ত, শান্তিপূর্ণ এবং নরিাপদ বোধ করতে পারনে। এই জায়গাটি এমন কোনও জায়গা হতে পারে যখনে আপনি আগে গিয়েছিলেন, যখনে যাওয়ার স্বপ্ন দেখেছিলেন, বা কোনও ছবতি দেখেছেন।



Traumatic Stress Service

- ৩) আপনি যখনে দাঁড়িয়ে বা বসে আছেন সেখান থেকে আপনি যা দেখতে পাচ্ছেন তাতে মনোনিবেশে করুন
- আকাশটি কমনে দেখাচ্ছে? আপনি আপনার চারপাশে ঠিকি কী **দেখছেন** - সবকিছুর উপর মনোনিবেশে করুন।
- ৪) এখন আপনার চারপাশে শব্দগুণি বা সম্ভবত নীরবতার দিকে লক্ষ্য করুন। কী **শুনতে** পান?
- ৫) আপনার যে গন্ধ পাচ্ছেন সে সম্ভবত ভাবুন। আপনি কিসের **গন্ধ** পান?
- ৬) তারপরে যেকোন ত্বককে অনুভূতির উপর মনোনিবেশে করুন - আপনার পায়ের নীচের মাটি, তাপমাত্রা, বায়ু চলাচল, যা আপনি **স্পর্শ** করতে পারেন তার উপর মনোনিবেশে 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 নিয়ে বহিঃস্থ এবং উদ্বেগ অনুভব করা সহজ তবে কখনও কখনও অপেক্ষা করার পরবর্ত্তে আমাদের যখন কাজগুলো করতে মন চাইবে তখন নিজেকে এই জনিসিগুলি করতে উৎসাহিত করা প্রয়োজন। নিচে কয়েকটি উদাহরণ রয়েছে তবে যে কাজগুলিতে আপনি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করতে পারেন অন্যদের ক্ষেত্রে তা নাও হতে পারে।





স্থিরি থাকার দক্ষতা

উদ্ভগ্ন বা দুশ্চিন্তায় ভোগা কখনও কখনও অপ্রত্যাশিত অনুভব করতে পারে এবং কিছু লোকেরে জন্ম অতীতেরে অতশিয় বদেনাদায়ক ঘটনাগুলি খুব স্পষ্টভাবে স্মরণ করানোর দিকে চালিত করতে পারে।

স্থিরি থাকা একটি অতীব গুরুত্বপূর্ণ এবং সাহায্যকারী কৌশল যাটি আপনি য়ে বর্তমানে নিরাপদ আছনে তা আপনাকে মনে করিয়ে দিতে সাহায্য করে। যখন আপনি সত্যিই পীড়িত বোধ করেন, বিশেষত যখন সমস্যাটি আপনাকে অনুভব করায় য়ে আপনি 'পরাজতি' হয়ে যাচ্ছেনে বা 'দশিহোরা' হয়ে যাচ্ছেনে এবং আপনি কোথায় আছনে তার ধারণা হারিয়ে ফলেছনে তখন এটি আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

এটি মস্তষ্কিরে কুস্তি হিসাবে দেখতে সহায়তা করতে পারে – অতীতেরে স্মৃতিগুলি আপনাকে অতীতে ফিরিয়ে নতে চেষ্টা করে তবুে আপনার মস্তষ্কিরে সেই কুস্তির মাধ্যমে অন্যভাবে পছিনে ঠলেে দিয়ে বর্তমানকে অতীতেরে চয়ে শক্তিশালী করে তুলতে আমাদরে সাহায্য করা দরকার। আমরা বর্তমানে যা দেখতে পাচ্ছি, গন্ধ পাচ্ছি, শুনতে পাচ্ছি, স্পর্শ করছি এবং স্বাদ নতে পারছি তা ব্যবহার করে আমরা এটি করি।

আমরা আপনাকে একটি সহজ স্থিরি থাকার কৌশলেরে সাথে পরচিয় করিয়ে দবি এবং আমরা আপনাকে বাড়িতে এটি অনুশীলন করার জন্ম জোরালোভাবে সুপারশি করছি।



পোস্টকার্ড, আলোকচিত্র বা একটি চাবির রিং-এর দিকে তাকান, এগুলো আপনি কোথায় আছনে তা মনে করিয়ে দেয়। আপনার চারপাশেরে কোনও বস্তু যমেন একটি গাছ বা পাতা এবং আপনি কী দেখতে পাচ্ছেনে তার বিশদরে দিকে আপনার দৃষ্টি আকর্ষণ করতে এটি আপনার জন্ম সহায়ক বলে ধরতে পারনে।



আপনি পরাখনা জপমালা, নুড়ি, মার্বলে বা ছোট ছোট কাপড়েরে টুকরো বহন করতে চাইতে পারনে, আবার আপনার হাতে সগেলির অনুভূতিটি শনাক্ত করার উপর মনোনিবেশে করুন। আপনার আঙুলেরে মাঝে বস্তুটি কমন অনুভূত হচ্ছে তা নিয়ে চিন্তা করুন।



কিছু মানুষ খুঁজে পয়েছনে য়ে গান/রডিও শোনা তাদেরে বর্তমানে স্থিরি থাকার জন্ম সহায়তা করে। এটা আপনার চারপাশেরে শব্দরে প্রতি আপনার দৃষ্টি আকর্ষণ করতেও সহায়ক হতে পারে।



প্রয়োজন মতো কড়া স্বস্তদায়ক গন্ধযুক্ত কিছু সাথে রাখুন যমেন ভকিস স্টিকি, এক ব্যাগ মশলা, সুগন্ধি, ল্যাভেন্ডার তলে ইত্যাদি যগুলো যখনই প্রয়োজন হবে তখনই যনে ব্যবহার করতে পারনে।



আপনি খাবারের সুস্বাদুগন্ধ ব্যবহার করে আপনার মনকে স্থির রাখার জন্য কড়া সুস্বাদুগন্ধযুক্ত ফল বা মশ্টি (পুদিনা বা মনেথল মশ্টি) 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 এককে দিন আপনাকে অনুভব করতে সাহায্য করবে যে আপনি আপনার উদ্বেগকে দিন দিন আরোও বেশি নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারছেন এবং আপনার উদ্বেগে কমে আসছে।