বিপর্যয়ের অভিঘাত

কোনো বড়ো বিপর্যয় হলে
কিভাবে মানসিক চাপ সামলানো যেতে পারে

Brian Gerrard, Ph.D.**, Emily Girault,** Ph.D.**, Valerie Appleton,** Ed.D.**,**
Suzanne Giraudo, Ed.D.**, and Sue Linville Shaffer,** Ed.D**.**

Facilitators

Prof. Sibnath Deb, Ph.D., D. Sc.
Director, Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development,
Ministry of Youth Affairs and Sports
Government of India, Sriperumbudur, Tamil Nadu, India

Prof. T.R.A. Devakumar, Ph.D.
Registrar, Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development
Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India, Sriperumbudur, Tamil Nadu, India

Translation by
Priti Bhattacharya (M.A. in Bengali) **& Sagar Bhattacharya** (M.A. in English)

Photo Credits

Forest fire photo by Jean Beaufort
Hands in circle: Adobe stock picture
Volcano photo by Yosh Ginzu
Covid-19 photo by Tedward Quinn
Hurricane photo by FEMA Photo Library
Flood Photo by Chris Gallagher

Compose & Setting : deysukomal70@gmail.com

ISBN 978-1-952741-09-8

DISASTERSHOCK GLOBAL VOLUNTEER TEAM

As of this writing May 5, 2020 this 70-person team representing 22 different countries volunteered their time to translate Disastershock into 20 different languages and to help distribute Disastershock around the world during the 2020 Covid-19 pandemic. Our team is still growing, and other people are joining the team to expand the reach of this effort. Please continue our work by sharing Disastershock with others and check our website to see how you can help : www.disastershock.com

Olufunke Olufunsho Adegoke - Nigeria
Nyna Amin - South Africa
Parto Aram - USA
Huda Ayyash-Abdo - Lebanon/USA
Liat Ben-Uzi - Israel
Priti Bhattacharya - India
Sagar Bhattacharya - India
Sandra Sanabria Bohórquez - Colombia/USA
Antoine P. Broustra - USA
Julia Lam Iok Chu - Macau
Andrea Circella - Italy
Alexandre Coimbra - Brazil
Lina Cuartas - Columbia/USA
Sibnath Deb - India
Shuyu Deng - China
Karin Dremel - USA
T.R.A.Devakumar - India
Susanne Ebert-Khosla - USA/Germany
Xinyue Fan - China
Damian Gallegos-Lemos - Ecuador/Spain
Brian Gerrard - Canada
Suzanne Giraudo - USA
Seth Hamlin - USA
Aan Hermawan - Indonesia
Van Van Hoang- Vietnam
Lenka Josifkova - Czechoslovakia
Motoko Katayama - USA
Joanna Wong Pui Kei - Macau
Sheena Kim - USA
Valerie Leong Pou Kio - Macau
Celina Korzeniowski - Argentina
Amy Lang - USA
Jia Rebecca Li - USA
Akiko Lipton - USA
Lucía Lemos - Ecuador
Marizela Maciel - USA
Elizabeth Moon - USA
Julie Norton - USA
Sawyer Norton - USA
Yasemin Özkan - Turkey
Kiran Pala - USA
Marie-Claude Parpaglione - Italy/France
Amy Paul - India
David Paul - India
Joseph Puthussery - USA
Barbara Piper-Roelofs - Netherlands
Eliana Ponce de Leon Reeves - USA
Jen Raynes - USA
Andrea Riedmayer - Germany
Karin Rohlfs - Germany/USA
Nihal Sahan USA
Lucas Sahn - USA
Sue Linville Shaffer - USA
Erwin Schmitt - Germany
Heike Schmitz - Germany/USA
Meryem Dan??maz Sevin - Turkey
Ratnesh Sharma - USA
Jacqueline Shinefield - USA
David Shoup - USA
Alena Skrbkova- USA/Czechoslovakia
Bridget Steed - USA
Zhenrong Su - China
Emilia Suviala - USA/Finland
Ning Tang - Macau
Armin Touserkanian - USA
Raymond Vercruysse- USA
Justin Wilson - Canada
Yuen Wu - China
P?nar Kütük Y?lmaz - Turkey
Philip C. H. Yuen - Macau
Jiayuan Zhang - China
Ruoyun Zhu - China

উৎসর্গ
Dedication

এই handbook টি Dr. Elizabeth Bigelow,
Dr. Larry Palmatier and Dr. Valerie Appleton
এঁদের স্মৃতিতে উৎসর্গীকৃত যাঁরা তাঁদের
সাহস, ভালোবাসা ও প্রতিশ্রুতি দিয়ে আমাদের
অনুপ্রাণিত করেছেন এবং সংকটের মুহূর্তগুলিতে
অন্যদের সহায়তা করেছেন।

এই বইটিতে স্বাস্থ্যসেবা সম্পর্কিত ধারণা, পরামর্শ
এবং পদ্ধতি আলোচনা করা হয়েছে। তথ্য সংক্রান্ত
ভুল বোঝার ফলে কোনো ক্ষতি হলে তারজন্য
লেখকেরা দায়বদ্ধ নয়। প্রকাশনার পর ছাপার
অক্ষরে কোনো ভুল থাকলে লেখকেরা দায়ী নয়।
লেখকদের অনুমতি ছাড়া তৃতীয় পক্ষ (Third Party) বইটির
অনুবাদ করতে পারবে না।

গ্রন্থস্বত্ব (Copyright) 1989, 2001, 2017, 2020

সূচীপত্র
(Table of Contents)

ভূমিকা
(Introduction)

পর্ব ১ ঃ
বিপর্যয়জনিত অভিঘাত সামলানোর দশটি পদ্ধতি
Part - 1 :
(Ten ways to cope with Disastershock)

এক নম্বর পদ্ধতি - দীর্ঘ শ্বাসক্রিয়া
(Method 1 : Deep Breathing)

দুই নম্বর পদ্ধতি ঃ সংক্ষিপ্ত পেশী শিথিলকরণ
(Method 2 : Brief Muscle Relaxation)

তিন নম্বর পদ্ধতি ঃ মানসিক চাপ এবং আপনার চাপের মাত্রা পর্যবেক্ষন
(Method 3 : Monitoring Stressors and your stress level)

চার নম্বর পদ্ধতি ঃ চিন্তার বাঁধন
(Method 4 : Thought-stopping)

পাঁচ নম্বর পদ্ধতি ঃ নতুন করে আখ্যা দেওয়া
(Method 5 : Relabeling)

ছয় নম্বর পদ্ধতি ঃ ইতিবাচক স্ব-কথন
(Method 6 : Positive Self - Talk)

সাত নম্বর পদ্ধতি ঃ ইতিবাচক চিত্র
(Method 7 : Positive Imagery)

আট নম্বর পদ্ধতি ঃ যুক্তিহীন বিশ্বাসকে চ্যালেঞ্জ করা
(Method 8 : Challenging Irrational Beliefs)

নয় নম্বর পদ্ধতি ঃ ইতিবাচক চিন্তা পুনরূদ্ধার / নেতি বাচক চিন্তা হ্রাস
(Method 9 : Restoring Positive / Reducing Negatives)

দশ নম্বর পদ্ধতি ঃ উন্নয়নশীল কর্মের মাধ্যমে প্রভুত্বের বিকাশ
(Method 10 : Developing a sense of Mastery Through Action)

পর্ব ২ ঃ

কিভাবে বিপর্যয়জনিত অভিঘাত সামলাতে আপনার শিশুকে সহায়তা করবেন -

Part - 2 :

(How to help your children cope with disastershock)

আপনি কিভাবে সনাক্ত করবেন যে আপনার সন্তান চাপে রয়েছে ঃ
(How to identify when your child is stressed)

কিভাবে আপনার সন্তানকে আশ্বস্ত করবেন ঃ
(How to reassure your child)

আপনার সন্তান যখন আপনার সাথে কথা বলবে তখন কিভাবে শুনবেন ঃ
(How to listen so your child will talk to you)

কিভাবে শিল্পকলার সাহায্যে আপনার সন্তান চাপ সামলাতে পারবে ঃ
(How to use art to help your child cope with stress)

কিভাবে আপনার শিশুকে আরাম করতে সহায়তা করবেনঃ বারোটি পদ্ধতি
(How to help your child to Relax : 12 Methods)

এক নম্বর পদ্ধতি ঃ নিজেকে শিথিল করুন
(Method 1 : Be relaxed yourself)

দুই নম্বর পদ্ধতি ঃ গভীর শ্বাসক্রিয়া
(Method 2 : Deep breathing)

তিন নম্বর পদ্ধতি ঃ পেশি-শিথিলকরণ
(Method 3 : Muscle relaxation)

চার নম্বর পদ্ধতি ঃ আপনার প্রিয় কার্য-কলাপের কল্পনা
(Method 4 : Imagining your favourite activity)

পাঁচ নম্বর পদ্ধতি ঃ চিন্তার বাঁধন
(Method 5 : Thought-stopping

ছয় নম্বর পদ্ধতি ঃ আপনি আপনার নিজের প্রশিক্ষক হোন
(Method 6 : Being your own coach)

সাত নম্বর পদ্ধতি ঃ হ্যাঁ ...... কিন্তু কৌশল
(Method 7 : The “yes .... but” technique)

আট নম্বর পদ্ধতি ঃ পারস্পরিক গল্প বলা
(Method 8 : Mutual storytelling)

নয় নম্বর পদ্ধতি ঃ ফলপ্রসূ সাহসিকতা এবং ধীরতা
(Method 9 : Rewarding bravery and calmness)

দশ নম্বর পদ্ধতি ঃ শিশুদের জন্য ভয়কে মোকাবিলা করার বই
(Method 10 : Books for children on dealing with fear)

এগারো নম্বর পদ্ধতি ঃ মজাদার কার্যকলাপে নিয়োজিত
(Method 11 : Engaging in fun activities)

বারো নম্বর পদ্ধতি ঃ পারিবারিক সম্মেলন
(Method 12 : Family meeting)

ভূমিকা
(Introduction)

১৯৮৯ সালে সানফ্রান্সিসকোর উপসাগর অঞ্চলে লোম প্রিয়েতা (Lom Prieta) নামে ভূমিকম্প হয়েছিল, এই বিপর্যয়ের সরাসরি অভিজ্ঞতা থেকে আমরা সংক্ষিপ্ত গ্রন্থটি (ম্যানুয়েল) লিখেছিলাম। এই বিপর্যয়ের ফলে ৬৩ জন মানুষ মারা গিয়েছিলেন ও ৩,৭৫৭ জন মানুষ জখম হয়েছিলেন। অকল্যাণ্ডের নিমিৎজ (Nimitz) ফ্রিওয়ে ভেঙ্গে গাড়ীতে পিষে ৪২ জন মারা গিয়েছিলেন। সানফ্রান্সিসকোয় ৭৪টি বাড়ী ভেঙ্গে পড়েছিল। শহরের বিভিন্ন প্রান্তে আগুন লেগেছিল ও বহু সম্পত্তি নষ্ট হয়েছিল। এই ম্যানুয়েলটি পাঁচজন লেখক / লেখিকা মিলে লিখেছিলেন। এঁনারা সানফ্রান্সিসকো বিশ্ববিদ্যালয়ের শিশু ও পরিবার বিকাশ কেন্দ্রের অধ্যাপক ছিলেন। ব্রায়ান জেরাড (Brian Gerrad) ও এমিলি জিরাউল্ট (Emily Girault) শিশু ও পরিবার বিকাশ কেন্দ্রটি প্রতিষ্ঠা করেছিলেন। Disastershock- বইটিতে মানসিক চাপ কমানোর ২০টি স্পষ্ট নির্দেশাবলী বর্ণনা করা হয়েছে। এর বেশিরভাগই জ্ঞানীয় আচরণ এবং প্রমাণভিত্তিক কৌশল যা চাপ ও মানসিক আঘাত কমাতে সাহায্য করবে।

এই ম্যানুয়েলটি তিনটি ভাগে বিভক্ত। এক নম্বর পর্বে প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য চাপ কমানোর ১০টি পদ্ধতি রয়েছে। দুই নম্বর পর্বে শিশুদের চাপ কমাতে সাহায্য করবে এমন ১২টি পদ্ধতি ব্যাখ্যা করা হয়েছে। দু-নম্বর পর্বটি শিক্ষক, শিক্ষিকা, অভিভাবক এবং যারা শিশুদের সাথে কাজ করেন তাদের জন্য বিশেষ উপযোগী। তিন নম্বর পর্বে বই, ভিডিও ও ইন্টারনেট সম্পদের সম্বন্ধে আলোচনা করা হয়েছে। ৯/১১ তে নিউইয়র্কে বিপর্যয় ঘটার পর ২০০১-এ আমরা Disastershock বইটি সংশোধন করেছি। এছাড়াও ২০১৭ তে ব্রাসেল্‌সে আতঙ্কবাদী হামলা, প্যারিস, লাহোর এবং সান বারনারদিনোতে হামলা, ২০২০ তে বিশ্বব্যাপী করোনা ভাইরাস বিপর্যয় - এইসব পরিস্থিতিতেও বইটির সংশোধন করেছি। বিশ্বজুড়ে বিপর্যয় আক্রান্ত সম্প্রদায়গুলিকে Disastershock বইটি বিনামূল্যে বিতরণ করা হয়েছে। (Centre for child and Family Development and the Oxford Symposium in School hared Family Counseling's Disaster and Crisis Resource Team CDCRT) এদের মাধ্যমে।

বিপর্যয়ের সময় এই কৌশলগুলি আমরা ব্যবহার করেছি এবং এগুলি এখন আপনাদের কাছে উপস্থাপন করছি। শুধু যে আমরা গবেষণা করে জেনেছি তা নয়, ব্যক্তিগতভাবে এগুলি আমাদের সহায়তা করেছে। এইসব কৌশল অনেক পরিবারকে মানসিক চাপ সামলাতে সাহায্য করেছে। আপনি ও আপনার সন্তানের জন্য কোন পদ্ধতিটি সবচেয়ে ভালো কাজ করে তা দেখার জন্য আমরা প্রশস্ত পরিসরে তালিকাভুক্ত করেছি (পদ্ধতিগুলি)। যদি আপনি দেখেন যে আমাদের প্রস্তাবিত পদ্ধতিগুলি ব্যবহার করে আপনার বা আপনার সন্তানের চাপ হ্রাস করতে সহায়তা করছে না, তাহলে অনুগ্রহ করে একজন যোগ্যতাসম্পন্ন মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

Introduction - সমস্ত বিপর্যয় তা মহামারী, সন্ত্রাসী, হামলা, ভূমিকম্প, বন্যা যাই হোক একটি জিনিস সাধারণ, সেটা হল বিপর্যয় জনিত আঘাত। এটি একটি এমন মানসিক চাপ যার থেকে বড়োরা এবং শিশুরা অভিজ্ঞতালাভ করে। বেশিরভাগ বিপর্যয় অপ্রত্যাশিত ভাবে ঘটে। কিছু বিপর্যয় ধীর গতিতে ঘটে। ২০২০ সলে বিশ্বব্যাপী করোনা ভাইরাস জনিত মহামারীর ফলে প্রতিদিন, প্রতি সপ্তাহে ও প্রতিমাসে নতুন নতুন সংক্রমণ ও মৃত্যুর পরিসংখ্যান আসছে। বিপর্যয় আমাদের মনে করিয়ে দেয় যে মানুষ কত অসহায়।

পর্ব - ১ ঃ বিপর্যয় জনিত অভিঘাত সামলানোর দশটি পদ্ধতি -
(Part-1 : Ten ways to cope with Disastershock)

যদি আপনি বিপর্যয় জনিত অভিঘাতের কোন একটি উপসর্গের কষ্টে ভোগেন যার কথা ভূমিকায় বলা হয়েছে, আপনি চেষ্টা করে দেখতে পারেন এই দশটির মধ্যে কয়েকটি চাপ কমানোর পদ্ধতি যা এই পর্বে তালিকা ভুক্ত করা হয়েছে। আমরা সুপারিশ করছি যে আপনি এর মধ্যে থেকে দুটি বা তিনটি পদ্ধতি যা আপনার সবথেকে ভালো লেগেছে তা বেছে নিন এবং দিনে কয়েকবার অভ্যাস করুন। যখনই আপনি চিন্তার চাপ অনুভব করবেন তখনই এই পদ্ধতি অভ্যাস করবেন।

এক নম্বর পদ্ধতি ঃ দীর্ঘ-শ্বাসক্রিয়া
(Method 1 : Deep Breathing)

এই পদ্ধতিতে আপনার শরীরে চিন্তার চাপ কমবে যদি আস্তে দীর্ঘ শ্বাসক্রিয়ার অভ্যাস করেন। যখনই আপনি উদ্বেগ অনুভব করবেন এই প্রক্রিয়া যে কোন সময়ে অভ্যাস করতে পারেন। সবচেয়ে ভালো হয় যদি আপনি বসে বা শোয়া অবস্থায় অভ্যাস করতে পারেন।

যেখানে কোন উপদ্রব নেই সেখানে অভ্যাস করতে পারেন। যদি আপনি কোন সময়ে অস্বচ্ছন্দ বোধ করেন তাহলে এই ব্যায়াম বন্ধ করে দেবেন।
আসুন চেষ্টা করি -

আপনি নাক দিয়ে আস্তে আস্তে দীর্ঘ শ্বাস নিন ২ সেকেন্ডের জন্য ঃ ১-২।
এখন আপনার শ্বাস ধরে রাখুন ২ সেকেন্ডের জন্য ১-২ এবং শ্বাস ছাড়ুন আস্তে ২ সেকেন্ডের জন্য ১-২।
এখন আবার শ্বাস নিন ২ সেকেন্ডের জন্য ১-২, শ্বাস ধরে রাখুন ২ সেকেন্ড ১-২, শ্বাস ছাড়ুন ২ সেকেন্ডের জন্য ১-২।
এবার ৩ সেকেন্ডের জন্য শ্বাস নিন ১-২-৩- শ্বাস ধরে রাখুন ১-২-৩-, শ্বাস ছাড়ুন ১-২-৩ এখন এর পুনরাবৃত্তি করুন শ্বাস নিন ১-২-৩ শ্বাস ধরে রাখুন ১-২-৩ শ্বাস ছাড়ুন ১-২-৩ এখন অবিরত দীর্ঘ শ্বাস নিন তিন সেকেন্ড অন্তর যতক্ষন না পর্যন্ত আপনি আরাম অনুভব করবেন।
যখন আপনি নিজেকে প্রস্তুত মনে করবেন তখন ৪ সেকেন্ড অভ্যাস করুন। শ্বাস

নিন ১-২-৩-৪ ধরে রাখুন ১-২-৩-৪ শ্বাস ছাড়ুন ১-২-৩-৪ এখন এর্ পুনরাবৃত্তি করুন। শ্বাস নিন ১-২-৩-৪ শ্বাস ধরে রাখুন ১-২-৩-৪ শ্বাস ছাড়ুন ১-২-৩-৪ এটা চমৎকার।

যখন আপনি প্রস্তুত মনে করবেন চেষ্টা করুন ৫ (পাঁচ) সেকেন্ড অভ্যাস করার। এখন আপনার উচিত ধীরে ও দীর্ঘ ভাবে শ্বাস নেওয়া। যদি চান তাহলে আপনি শ্বাস প্রক্রিয়ার বিরাম কাল৬,৭,৮,৯ অথবা ১০ সেকেন্ড বাড়াতে পারেন। মনে রাখবেন যদি কোন সময়ে অস্বচ্ছন্দ অনুভব করেন তাহলে থেমে যাবেন। এই দীর্ঘ শ্বাসক্রিয়ার অভ্যাস করুন অন্তত ৫ মিনিট। আপনি যখনই চিন্তার চাপ অনুভব করবেন তখন এই পদ্ধতি অভ্যাস করতে পারেন। যখন আপনি একা থাকবেন বা সবার মাঝে থাকবেন তখনও অভ্যাস করতে পারেন।

দুই নম্বর পদ্ধতি ঃ সংক্ষিপ্ত পেশী শিথিলকরণ (Method 2 : Brief Muscle Relaxation)

এই চাপ কমানোর পদ্ধতি কাজ করবে এই ভাবে আপনি ১০ সেকেন্ডের জন্য অবিলম্বে আপনার সমস্ত মুখ্য পেশী সমূহকে একসাথে টান টান ভাবে প্রসারিত করুন। তারপর হঠাৎ এগুলি শিথিল করুন। আপনি যখন একা বসে থাকবেন তখন অনুশীলন শুরু করুন। গাড়ি চালানোর সময় এটি অনুশীলন করবেন না।

আসুন শুরু করা যাক। আপনি কি আরামে বসে আছেন? ঠিক আছে শুরু করা যাক আপনার দুটি হাত দিয়ে মুষ্টি তৈরী করুন এবং আঙ্গুলগুলি একসাথে শক্ত করে চেপে নিন আপনার উরুর বাইরের বিরুদ্ধে আপনার মুষ্টি রাখুন এবং এমন ভাবে চাপ দিন যাতে আপনি আপনার হাঁটু দুটি একসাথে ঠেলতে পারেন - চাপ দিতে থাকুন। আপনার চোখ বন্ধ করে চেপে রাখুন এবং ঠোঁট চেপে নিন। আপনার পেট টেনে রাখুন ভেতরের দিকে এবং শক্ত করে ধরে রাখুন।

এখন আপনার হাঁটু এবং পা যতটা সম্ভব শক্ত করে চাপুন। আপনার সমস্ত পেশী আরও ৫সেকেন্ডের জন্য শক্ত করে ধরে রাখুন ১,২,৩,৪,৫।

এখন আরাম করুন, আপনার সমস্ত পেশী পুরোপুরি নিস্তেজ হয়ে যেতে দিন। নিজেকে একটি কাপড়ের পুতুলের মতো হতে দিন। আপনার পেশিগুলি কেমন অনুভব করে তার বিপরীতে লক্ষ্য করুন। আপনার দেহের মধ্যে ছড়িয়ে পড়া উষ্ণতা ও শান্তির বোধটি লক্ষ্য করুন।

এখন আবার চেষ্টা করুন। আপনার দুটি হাত দিয়ে মুষ্টি তৈরী করুন। এবং আঙ্গুলগুলি এক সাথে শক্ত করে নিন....... খুব শক্ত করে নিন..........

আপনার উরুদুটির বাইরের বিরুদ্ধে আপনার মুষ্টি রাখুন এবং এমন ভাবে চাপ দিন যাতে আপনি আপনার হাঁটুদুটি একসাথে চেপে ধরতে পারেন। চাপ দিতে থাকুন। আপনার চোখ চেপে বন্ধ করুন এবং আপনার ঠোঁট একসাথে চেপে রাখুন। আপনার পেট ভেতরে শক্ত করে টেনে রাখুন এবং শক্ত করে ধরে রাখুন। এখন যতটা সম্ভব শক্ত করে একসাথে আপনার পায়ে চাপ দিন। আপনার সমস্ত পেশীগুলি আরও ৫

সেকেন্ড শক্ত করে ধরে রাখুন। ১,২,৩,৪,৫ এখন আরাম করুন। আপনার পেশীসমূহ সম্পূর্ণ ভাবে নিস্তেজ হতে দিন। আপনি যখন এটি করবেন তখন ধীরে গভীর শ্বাস নেবেন, শ্বাস ধরে রাখবেন এবং আস্তে আস্তে ছেড়ে দেবেন। নিজেকে শান্ত মনে করবেন। নিজেকে একটি কাপড়ের পুতুলের মতো হতে দিন। আপনি আপনার শরীরের মধ্যে ছড়িয়ে পড়া উষ্ণতা এবং শান্তির বোধ লক্ষ্য করলে অবিরত ধীরে ধীরে এবং গভীর ভাবে শ্বাস নিতে থাকুন।

আপনি যদি ১ নম্বর পদ্ধতি ঃ দীর্ঘ শ্বাস ক্রিয়ার সঙ্গে একসঙ্গে এই পদ্ধতিটি অভ্যাস করেন তাহলে উপকার পাবেন। আপনি আরাম পেতে এই পদ্ধতি অভ্যাস করতে পারেন। অভ্যাস করুন যখন আপনি একা থাকবেন বা সবার মাঝে থাকবেন (কিন্তু গড়ি চালানোর সময় নয়)।

তিন নম্বর পদ্ধতি ঃ মানসিক চাপ এবং আপনার চাপের মাত্রা পর্যবেক্ষন (Method 3 : Monitoring Stressors and your strees level)

এই পদ্ধতিতে আপনাকে যে কারনে চাপ সৃষ্টি হচ্ছে সেগুলি সঠিক ভাবে শনাক্ত করতে হবে এবং আপনি যে মাত্রায় চাপের সম্মুখীন হচ্ছেন তা চিহ্নিত করতে হবে। আপনি যদি না জানেন যে আপনি সঠিক চাপ অনুভব করছেন কিনা তবে আপনি জানতে পারবেন না আপনার চাপ কমানোর পদ্ধতিটি কখন অনুশীলন করবেন। আপনি যদি সঠিক ভাবে চাপের কারন না জানেন তাহলে আপনার চাপ কমাবার পদ্ধতি কোথায় অভ্যাস করবেন তা জানতে পারবেন না।

আসুন চাপ দিয়ে শুরু করা যাক। বিপর্যয়ের ফলে সৃষ্ট কিছু সাধারন চাপ হল ঃ

যারা অসুস্থ বা মারা গেছেন তাদের সংখ্যা সম্পর্কে প্রতিদিনের প্রতিবেদনগুলি।

বাড়ি ছেড়ে যেতে নিরাপদ বোধ করছেন না। ক্ষতিগ্রস্থ বাড়ির ছবি।

অসুস্থ ও আহতদের হাসপাতাল ও অ্যাম্বুলেন্সের ছবি।

মানুষ কি ভাবে মারা গেল সে সর্ম্পকে পড়ুন। আগুনে পোড়া ঘরগুলি ধ্বংস প্রাপ্ত হয়েছে। আপনি যেখানে থাকার কথা ভাবছেন সে জায়গা নিরাপদ নয়।

আপনি জানেন না যে পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা কোথায় আছেন।

এগুলি কেবলমাত্র কয়েকটি চাপ যা অপনাকে প্রভাবিত করতে পারে। এমন কিছু চাপ যা আপনি দেখেন বা ভাবেন। যাই হোক না কেন এটি আপনার চাপের কারন। যদি আপনি উত্তেজনা বা উদ্বেগ বোধ করেন তবে আপনি আপনার চাপ শনাক্ত করুন। আপনি কি সংবাদ এবং ক্ষতিগ্রস্থ সম্পত্তির ছবি দেখেছেন ? আপনি কি ক্ষতিগ্রস্থদের কথা চিন্তা করছেন ? একবার আপনি চাপের উৎসটি জানলে নিজের চাপ-কমানোর জন্য নির্দিষ্ট পদ্ধতি কার্যকরী করতে পারেন।

এরপর আপনি কতটা চাপের মধ্যে আছেন তা শনাক্ত করুন। যদি আপনি কোনো অনুভূতি সম্পর্কে সচেতন না হন তবে আপনার আচরণ লক্ষ্য করুন। আপনি কি ভুলে যাচ্ছেন, খিট্‌খিটে হয়ে যাচ্ছেন, ঘুমোতে সমস্যা হচ্ছে, শান্ত ভাবে বসে থাকতে পারছেন না ? এই গুলি চাপের লক্ষন। আপনার অনুভূতি, সচেতনতা বিকাশের চেষ্টা

করুন। আপনি কি অসাড় বোধ করছেন, বিষন্ন, দুঃখিত, ভীত, অসহায়, রাগান্বিত, দোষী ভাবছেন। আপনার অনুভূতি গুলি কে অ্যাখ্যা দিন। দেখুন আপনি যদি কোনো নির্দিষ্ট চাপের কারনের সাথে আপনার অনুভূতিগুলিকে সংযুক্ত করতে পারেন (উদাহরন স্বরূপ ক্ষতিগ্রস্ত বাড়ির চিহ্ন) যখন আপনি চাপ অনুভব করবেন তখন এটি আপনার অনুভূতি বুঝতে সহায়তা করবে। ১ থেকে ১০ আছে এমন স্কেল ব্যবহার করে আপনার চাপের উচ্চতার অনুপাত নির্ণয় করুন। আপনার পক্ষে সবচেয়ে বেশি উত্তেজনা পূর্ন মাত্রা ১০ এবং সবথেকে আরামদায়ক ১, এখন আপনার চাপের মাত্রা কত? বেশ কয়েকবার আপনার চাপের মাত্রাকে নির্ধারন করে আপনার চাপা উত্তেজনার মাত্রার দিকে নজর রাখুন। লক্ষ্য করুন কখন আপনার উত্তেজনার স্তর ওপরে ওঠে, অন্যান্য চাপ কমানোর পদ্ধতি অভ্যাস করে এটি কমিয়ে আনুন।

চার নম্বর পদ্ধতি ঃ চিন্তার বাঁধন
(Method 4 : Thought-stopping)

অপ্রীতিকর চিন্তা-ভাবনাগুলি বন্ধ করার এই পদ্ধতি। আপনি যখন কোনো অপ্রীতিকর চিন্তা বা চিত্র বরাবর মনে ধরে রাখেন তখন আপনি এই পদ্ধতির ব্যবহার করতে পারেন। উদাহরন স্বরূপ, আপনি যদি কোনো জায়গা সম্পর্কে চিন্তা করতে থাকেন যেখানে কেউ মারা গেছে এবং আপনি এই চিন্তা থেকে বিরত থাকতে পারছেন না তখন এই পদ্ধতি আপনার সহায়তা করবে।

আসুন চেষ্টা করি।

আপনি যখন নিজের অপ্রীতিকর চিন্তা বা চিত্রগুলির কথা ভাবছেন তখন আস্তে করে আপনার হাতে চিম্‌টি কাটুন এবং থেমে যাওয়ার কথা ভাবুন।

আপনি গভীর শ্বাস নিন এবং ধীরে ছাড়ুন, নিজেকে শান্ত মনে করুন এবং নিজেকে সবচেয়ে শান্তি পূর্ন দৃশ্যে কল্পনা করুন। (উদাহরন স্বরূপ)

সমুদ্র সৈকতে শুয়ে আছেন, পাহাড়ে বিশ্রাম করছেন, লেকে বা আপনার বাড়ির পেছনের উঠোনে আরাম করছেন।

কমপক্ষে ২০ সেকেন্ডের জন্য আপনার শান্তিপূর্ন দৃশ্য বিশদ ভাবে কল্পনা করুন।

আপনি সৌন্দর্য কল্পনার দৃশ্যে মনোনিবেশ করুন।

আপনি ধীরে এবং গভীরভাবে শ্বাস নেওয়ার সাথে সাথে আপনার শরীরকে শিথিল করুন।

২ নম্বর পদ্ধতি দেখুন ঃ গভীর শ্বাসক্রিয়া

এই পদ্ধতিটি কাজ করার জন্য আপনাকে অবশ্যই এটি প্রতিবার অভ্যাস করতে হবে। পুনরাবৃত্তি ঃ প্রতিবার আপনি অনাবশ্যক চিন্তা ভাবনা বা চিত্র গুলি অনুভব করতে শুরু করুন। এই পদ্ধতিতে অপ্রীতিকর চিন্তাভাবনা বা চিত্র গুলিকে বাধাগ্রস্থ করে এবং ইতি বাচক চিত্র গুলিকে প্রতিস্থাপন করে। আপনি যখনই নিজেকে নেতিবাচক মনে করবেন তখন ইতি বাচক কিছু অনুসন্ধান করুন। এই নীতি মেনে চলুন। প্রতিটি মেঘ রূপালী আস্তরনে ঢাকা থাকে। যতক্ষন না আপনি তা দেখতে পাচ্ছেন ততক্ষন সন্ধান করুন।

পাঁচ নম্বর পদ্ধতি ঃ নতুন করে আখ্যা দেওয়া
(Method 5 : Relabeling)

রিলেবলিং (Relabeling) হল ইতিবাচক শব্দ যা ব্যবহার করে এমন কিছু নেতিবাচক আখ্যা পাওয়া যায়। ''গ্লাসটি অর্ধেক খালি'' বলার পরিবর্তে আপনি বলুন ''গ্লাসটি অর্ধেক পূর্ণ''। আপনি পরিস্থিতির ইতিবাচক দিকটি সন্ধান করুন এবং তাদের গুরত্ব দিন। এটি আপনার চাপ কমাতে সাহায্য করবে। উদাহরন স্বরূপ, যদি আপনি কোনো ক্ষতিগ্রস্থ বাড়ির ছবি দেখেন তাহলে নেতিবাচক আখ্যা ব্যবহার করার পরিবর্তে যেমনঃ

''এটা ভয়াবহ''

''যেখানে অনেক লোক মারা গিয়েছিল।''

ইতিবাচক আখ্যা অনুসন্ধান করুন ঃ

''সেখানে অনেক সাহসী স্বেচ্ছাসেবক ছিল।''

''প্রথম প্রত্যাশার তুলনায় খুব বেশিজন মারা যাননি।''

''অনেক জীবন যে রক্ষা পেয়েছিল সে কথা চিন্তা করুন।''

''বহু মানুষকে বীরত্ব পূর্ন ভাবে রক্ষা করা হয়েছে।''

যখন সামগ্রিক বিপর্যয়ের কথা ভাববেন তখন এর ইতিবাচক দিকটি দেখুন ঃ

''তুলনামূলক ভাবে বলতে গেলে মৃত্যুর আশংকা কম ছিল।''

''বহু বাড়ি ক্ষতিগ্রস্থ হয়নি।''

''আমরা এই বিপর্যয় থেকে শিখতে পারি।''

ছয় নম্বর পদ্ধতি ঃ ইতিবাচক স্ব-কথন
(Method 6 : Positive Self-Talk)

এই পদ্ধতিতে চাপের সাথে আপনি সন্মুখীন হওয়ার আগে, ঐ সময় এবং পরে নিজের কাছে ইতিবাচক মোকাবিলা করুন।

এটা যে ভাবে কাজ করে। ধরা যাক আপনি জানেন যে আপনি এমন কিছু দেখতে যাচ্ছেন যা সত্যিই আপনার চাপের কারন। উদাহরন স্বরূপ আপনাকে কাজের জন্য গাড়ি চালিয়ে যেতে হবে এবং আপনি খুব চাপ অনুভব করছেন, যখন আপনি সেতু অতিক্রম করছেন তখন হয়তো কল্পনা করছেন যে সেতুটি ধ্বসে পড়বে।

ইতিবাচক স্ব-কথন (নিজের সাথে কথা বলা) ব্যবহার করে ইতিবাচক জিনিসের কিছু তালিকা তৈরী করুন। সেতুর ওপর দিয়ে গাড়ি চালানোর আগে, যখন আপনি যথার্থই সেতুর ওপরে আছেন এবং আপনি সেতু পেরিয়ে যাওয়ার পরের কথা ভাবতে পারেন। উদাহরন স্বরূপ, আপনি সেতুটির কাছে যাওয়ার সময় ভাবতে পারেন -

''এখানে একটি সেতু আছে, কিন্তু আমি এটি সামলাতে পারি''

''সবকিছু ঠিক হতে যাচ্ছে''

''ধীরে ও গভীর ভাবে শ্বাস নিয়ে আমি আমার চাপ নিয়ন্ত্রণ করতে পারি।''

''আমি আগে এটি সফল ভাবে সামলাতে পেরেছি।''

যখন আপনি ব্রিজের ওপরে আছেন আপনি চিন্তা করতে পারেন ঃ
‘‘আমি এটি সামলাতে পারব।’’
‘‘আমি কয়েক সেকেন্ডের মধ্যে পার হতে পারব।’’
‘‘আরাম করুন এবং গভীর শ্বাস নিন।’’
‘‘আমি নিজেকে শান্ত রাখতে পারি।’’
‘‘সবকিছু ঠিক হয়ে যাবে।’’
সেতুটি পার হয়ে যাবার পর আপনি ভাবতে পারেন ঃ
‘‘অভিনন্দন।’’
‘‘আমি একটি চমৎকার কাজ করেছি।’’
‘‘আমি আমার চাপ সামলেছি।’’
‘‘আমি আমার শ্বাস ভালোভাবে নিয়েছি।’’
আপনি যদি এই ইতিবাচক মোকাবিলার বিবৃতিটি প্রস্তুত করেন এবং মনোনিবেশ করেন তবে তা আপনার সহায়ক হবে। চাপের মুখোমুখি হওয়ার তিনটি পর্যায়ে যাওয়ার সময় আগে ঐ সময় ওপরে মনোনিবেশ করুন। যখন এই পদ্ধতিটি নেতিবাচক চিত্রগুলির এবং চিন্তার প্রবাহকে বাধা দিয়ে কাজ করে তখন আপনি চাপের সন্মুখীন হতে পারেন। চাপের সময় আপনি ইতিবাচক আত্মকথন করতে পারেন (উদাহরন স্বরূপ, কেউ মারা গিয়েছিল এমন জায়গা পেরোন, অথবা মহামারীর সময়ে কোনো মুদির দোকানে প্রবেশ করা।)

সাত নম্বর পদ্ধতি ঃ ইতিবাচক চিত্র
(Method 7 : Positive Imagery)

ইতিবাচক চিত্রগুলি খুব মনোরম কিছুর কল্পনা করা বোঝায়। চাপসৃষ্টি করে এমন নেতিবাচক চিত্র ও চিন্তাকে এটি বাধা দেয়। আপনি যদি সাধারন ভাবে চাপ অনুভব করেন তাহলে আপনি ছোটো ছুটি কাটানোর কল্পনা করতে পারেন (গাড়ি চালানোর সময় চেষ্টা করবেন না)।
এটা চেষ্টা করা যাক। কল্পনা করুন যে আপনি আপনার প্রিয় জায়গায় ছুটি কাটাচ্ছেন। যদি আপনি সমুদ্র সৈকতে যান তাহলে আপনার ত্বকে সূর্যের উষ্ণতা অনুভব করুন। আপনার তোয়ালের ভেতরে সমুদ্রতটের বালির উষ্ণতা অনুভব করুন। অনুভব করুন আপনার সারা শরীরে মৃদু-মন্দ বাতাস বইছে। আল্‌তো করে ছড়িয়ে পড়া ঢেউয়ের শব্দ শুনুন। আপনার সমস্ত ইন্দ্রিয় দিয়ে সেখানে থাকার অভিজ্ঞতা অনুভব করুন। প্রায় পাঁচ মিনিট এটি চালিয়ে যান।
যদি আপনাকে কোন চাপের মধ্যে দিয়ে যেতে হয় তবে নিজেকে চলাফেরার সাথে জড়িয়ে এমন কিছু আনন্দদায়ক মুহূর্তের কল্পনা করুন। কল্পনা করুন আপনি জগিং করছেন, কল্পনা করুন ফুটবল নিয়ে গোল লাইনের দিকে এগোচ্ছেন, কল্পনা করুন আপনি বরফের ওপর স্কী করছেন এবং যখন বাঁক নিচ্ছেন তখন আপনার স্কী-এর প্রান্তে বরফ (তুষার) ছিটিয়ে পড়ছে।
এই পদ্ধতির মাধ্যমে পুনরায় অভিজ্ঞতার ওপর আপনার কল্পনা ভিত্তি করে আনন্দদায়ক কাজ করতে পারেন।

আট নম্বর পদ্ধতি ঃ যুক্তিহীন বিশ্বাসকে চ্যালেঞ্জ করা (Method 8 : Challenging Irrational Beliefs)

এটি বিপর্যয় সম্পর্কে বিশ্বাস লেখার পদ্ধতি যা আপনি অযৌক্তিক ভাবেন (যা আপনি এখনো বিশ্বাস করেন) এবং পরে যুক্তি সংগত বিশ্বাসকে খুঁজে এই অযৌক্তিক বিশ্বাসকে চ্যালেঞ্জ করুন।

আপনার কিছু প্রচলিত অযৌক্তিক বিশ্বাস থাকতে পারে ঃ

‘‘ আমার পরিবারের সদস্য অসুস্থ হয়ে মারা যাবে।’’

‘‘ কাল আর একটি বিপর্যয় ঘটবে।’’

‘‘ আমার বাড়ি ভেঙে পড়বে।’’

‘‘ আমি খুন হতে পারি।’’

‘‘ আমার চারপাশে আতঙ্ক ছাড়া আর কিছু নেই।’’

এগুলি অযৌক্তিক বিশ্বাসের উদাহরন, কারন এগুলি নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি যা ভয়াবহ আকার ধারন করে এবং ইতিবাচক তথ্য কে উপেক্ষা করে।

চেষ্টা করে দেখা যাক -

অযৌক্তিক বা অত্যন্ত নেতিবাচক যে বিপর্যয় সম্পর্কে আপনার বিশ্বাস থাকতে পারে তা চিহ্নিত করুন।

একটি কাগজে লিখুন এবং শিরোনাম দিন ঃ অযৌক্তিক বিশ্বাস।

যুক্তি সঙ্গত বিশ্বাস এই শিরোনামটির তলায় আরো কিছু ইতিবাচক, যুক্তিসংগত বিশ্বাস লেখার চেষ্টা করুণ পরিস্থিতির সম্পর্কে।

উদাহরন স্বরূপ ঃ আমার পরিবারের সদস্য অসুস্থ হয়ে মারা যাবে - এর পরিবর্তে লিখুন। ‘‘যদি আমার পরিবারের সদস্য অসুস্থ হয় তবে সে সুস্থ হয়ে উঠতে পারে এবং ভালো থাকতে পারে।’’

‘‘সেতুটি ভেঙে পড়তে যাচ্ছে’’ এর পরিবর্তে লিখুন ঃ ‘‘আমার ওপর (বা কারো ওপর) সেতু ভেঙে পড়ার সম্ভাবনা দূরবর্তী, সেখানে একটি মাত্র সেতু ছিল তা আগেই বিপর্যয়ে ভেঙে গেছে।’’

‘‘ বিশাল আকারে কাল বন্যা (আগুন, ভূমিকম্প প্রভৃতি) হবে।’’ এর পরিবর্তে লিখুনঃ ‘‘কাল বিশাল আকারে বন্যা (আগুন, ভূমিকম্প প্রভৃতি) হবে। শেষ ২০ বছর আগে এরকম ভূমিকম্প হয়েছিল।’’

‘‘ আমি আতঙ্কিত অবস্থায় আছি’’ এর পরিবর্তে লিখুন ঃ

‘‘এটা সত্য যে অনেকের মৃত্যু হয়েছে এবং অনেক সম্পত্তি ক্ষতিগ্রস্থ হয়েছে। এটাও সত্য যে আমি বেঁচে আছি এবং জীবনকে উপলব্ধি করার অনেক কিছুই আছে, এটি একটি বিশেষ সম্প্রদায় এবং এখানকার নাগরিকরা একে অন্যকে সাহায্য করার ক্ষেত্রে সাহসী এবং স্নেহশীল - যা আমাকে গর্বিত করেছে।

এই পদ্ধতির মূল কথা হলো নেতিবাচক চক্‌চকে মিথ্যা নয়, বরং সত্য কে দেখা, বাস্তবে সবথেকে করুন পরিস্থিতি গুলিকে ইতিবাচক ভাবে দেখা।

নয় নম্বর পদ্ধতি ঃ ইতিবাচক চিন্তা পুনরুদ্ধার /নেতি বাচক চিন্তা হ্রাস (Method 9 : Restoring Positive / Reducing Negatives)

যখন আমরা কোনো সংকট মোকাবিলা করি তখন স্বাভাবিক ভাবে আমাদের চাপ কমায় এমন আনন্দদায়ক কাজগুলি ভুলে যাই।

যেমন ঃ খাওয়া-দাওয়া, টেনিস খেলা, বাড়ির লনে চেয়ারে শুয়ে রোদ পোহানো, টিভিতে প্রিয় অনুষ্ঠান দেখা, কুকুর ও বেড়ালের সঙ্গে খেলা করা, গান শোনা, ফুটবল ও বেসবল খেলা, পরিবার ও বন্ধুদের সঙ্গে উপভোগ করা - এই কাজগুলি।

বিপর্যয়ের আগে আপনি যে আরামদায়ক কাজ গুলি করতেন তা চিহ্নিত করুন এবং আবার সেই গুলি আরম্ভ করুন। এই আনন্দদায়ক কাজগুলিতে পুনরায় নিযুক্ত হয়ে আপনি ভূমিকম্পের ফলে সৃষ্ট নেতিবাচক চিত্র এবং চিন্তার প্রবাহ কে বাধা দেবেন এবং মনে করবেন যে বিপর্যয় জীবনের খুব ছোট অংশ।

আপনার জীবনের ইতিবাচক চিন্তার পুনরুদ্ধার ছাড়াও, আপনি একে নেচিবাচক চিন্তা হ্রাস করার সহায়ক বলে মনে করতে পারেন। আপনি যদি বিপর্যয় জনিত ক্ষতির চিত্রগুলির দ্বারা চাপ অনুভব করেন তবে এখনিই তা দেখবেন না। বিপর্যয় জনিত ক্ষয়ক্ষতি দেখায় এমন খবরের অংশটি বন্ধ করুন। ইন্টারনেটের অপ্রীতিকর খবর গুলি দেখবেন না। আপাতত সংবাদের পরিবর্তে কিছু সংগীত শুনুন। আপনি সামলাতে পারবেন তার চেয়ে বেশি নেতিবাচক চিত্র এবং তথ্য গ্রহন করবেন না। যদি আপনার জীবনে অপ্রীতিকর মানুষ থাকে তাহলে এখন তাকে আপনি এড়িয়ে চলুন। নেতিবাচক ব্যাক্তি এবং জিনিসগুলি চিহ্নিত করুন যা আপনাকে হতাশ করে এবং আপাতত তাদের সাথে আপনার যোগাযোগ কমিয়ে দিন।

দশ নম্বর পদ্ধতি ঃ উন্নয়নশীল কর্মের মাধ্যমে প্রভুত্বের বিকাশ (Method 10 : Developing a sense of Mastery Through Action)

বিপর্যয়ের ফলে যে চাপ সৃষ্টি হয় বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই তার গুরুত্বপূর্ণ উৎস হল অসহায়ত্বের অনুভূতি। সতর্কতা ছাড়াই একটি বিপর্যয় আঘাত হানে এবং এর ওপর আমাদের কোনো নিয়ন্ত্রণ নেই।

অসহায়ত্বের অনুভূতির কারনে সৃষ্ট চাপ কমাতে আপনারা কিছু করতে পারেন। বিপর্যয়ের সাথে মোকাবিলা করার জন্য এগুলি এমন কার্যকলাপ যার সাহায্যে আপনি নিজের ও পরিবেশের ওপর আধিপত্য বিস্তার করতে পারেন।

প্রথমত ঃ আপনি নিজের ও আপনার পরিবারের জন্য একটি বিপর্যয় প্রস্তুতির কিট্ (Kit) তৈরি করুন (যদি বিপর্যয় জনিত কারনে আপনার বিদ্যুৎ ও অন্যান্য পরিষেবাগুলি ব্যাহত হয়।

এতে জল, খাবার, একটি ব্যাটারি চালিত রেডিও, ফ্লাশ লাইট, ফার্স্ট এড্ কিট (First aid), কম্বল, এবং পরিবারের বিচ্ছিন্ন সদস্যরা কিভাবে যোগাযোগ করবে তার একটি লিখিত পরিকল্পনা থাকবে। আপনি এই কিট্ (Kit) গুলির একটি আপনার বাড়ীতে

এবং একটি নিজের গাড়িতে রাখতে পারেন। ২০২০ এর করোনা ভাইরাসের মতো মহামারী সামলাতে স্যানিটাইজার, জীবানুনাশক, সার্জিকাল মাস্ক, এগুলি পরিবারের সদস্যদের সুরক্ষায় ব্যবহার করা অপরিহার্য। এই উপায়ে নিজেকে প্রস্তুত করলে আপনার অসহায়ত্বের অনুভূতি কমবে। আপনি জানবেন যে অন্য কোনো বিপর্যয় দেখা দিলে আপনার পরিবার এবং আপনার নিজের কাছে প্রাথমিক ভাবে বেঁচে থাকার উপাদান আছে।

দ্বিতীয়ত ঃ আপনি স্বেচ্ছাকর্মী হয়ে আক্রান্তদের সাহায্য করতে পারেন। আপনার কাছে অতিরিক্ত ঘর থাকলে আপনি কোনো পরিবারকে অস্থায়ী কোয়ার্টার দিতে পারেন। আপনি রেড ক্রশ (Red Cross) সংস্থায় রক্ত দিতে পারেন। আপনি খাবার, বস্ত্র বা টাকা দান করতে পারেন এমন কোনো সংস্থাকে যারা জীবিতদের সাহায্য করছে। আপনার এই সব স্বেচ্ছাসেবক ক্রিয়াকলাপের ফলে অন্যদের ওপর এর নেতিবাচক প্রভাব হ্রাস করবে এবং এই ধারনাটি আপনাকে বিপর্যয়ের ওপর কর্তৃত্ব করাবে। আরও ব্যাক্তিগত ভাবে আপনি বন্ধু ও পরিবারকে (মেল, ই-মেল, ফোন বা ভিডিও-কনফারেন্স) এর মাধ্যমে আশ্বস্ত করতে পারেন, তাদের জানাতে পারবেন যে তাদের সহায়তা করার জন্য আপনি তাদের পাশে আছেন।

তৃতীয়ত ঃ পড়াশোনার মাধ্যমে আপনি একজন বিপর্যয় বিষয়ে এবং এর কারনে লড়াই করেবেঁচে থাকা মানুষের বিষয়ে বিশেষজ্ঞ হতে পারেন। উদাহরন স্বরূপ ভূমিকম্পের সাথে লড়াই করা ব্যাক্তির জন্য আমাদের পছন্দের বই Peace of Mind in Earthquake Country আপনি যদি ভূমিকম্প প্রবণ স্থানে থাকেন তাহলে ভূমিকম্প সম্পর্কে জানার ফলে আপনার অসহায়ত্ব কমবে। উদাহরনস্বরূপ ভূমিকম্পের সময় আপনার কোনো বাড়ির ভেতরে থাকা উচিৎ অথবা খোলা জায়গায় বেরিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করা উচিৎ। ঘূর্নিঝড়ের সময় আপনার জন্য সবচেয়ে নিরাপদ জায়গা কোনটি? এই-জাতীয় প্রশ্নের উত্তর সন্ধান করলে আপনার প্রভূত্ববোধ তৈরি হবে।

অবশেষে আমরা আপনাকে চাপ হ্রাসের ক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞ হওয়ার পরামর্শ দিচ্ছি, কারন এটি আপনার অনুভূতি এবং চাপা উত্তেজনার ওপর প্রভুত্ব অর্জন করতে সাহায্য করবে। চাপ কমানোর জন্য কিছু বইয়ের নাম হল ঃ

Blonna, Richard (2011) Coping with stress in a changing world, New York. Ny: Mc Grow Hill Education.

Burns, David (2008) Feeling Good : The New Mood Therapy, New York, Ny : Harper.

Chen, David (2016) Stress Management and Prevention : Applications to Daily life 3rd Edition. New York, Ny: Routledge.

Davis, Martha, Eshelman, Elizabeth and MCKAY, Mathew (2008). The Relaxation and stress Reduction Work book

oakland, CA : New Harbinger Publications Frukes, Mary (1999) Mindwalks : 100 easy ways to relieve stress, Stay motivated and nourish your soul. Cambridge, Mass : Life Lessons, Ricks, Jeanne (2014). Be More Stressless. - The Workbook , Realize your best life by retooling your stress. Nu Day Perspectives.

আমরা আপনাকে এই পরামর্শ দিচ্ছি যে, আপনি দশটি চাপ কমানোর পদ্ধতির মধ্যে কয়েকটি একাধিক বার চেষ্টা করুন। যদি আপনি দেখেন যে এই পদ্ধতিগুলি আপনার চাপ হ্রাস করতে পারছে না এবং আপনি যদি খুব উচ্চ চাপে ভোগেন তবে আমরা একজন মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে সুপারিশ করছি।

পর্ব - ২ ঃ কি ভাবে বিপর্যয়জনিত অভিঘাত সামলাতে আপনার শিশুকে সহায়তা করবেন

(Part - 2 : How to help your child cope with disaster shock)

আপনি কি ভাবে সনাক্ত করবেন যে আপনার সন্তান চাপে রয়েছে
(How to identify when your child is stressed)

চাপ কি? এটি মনের ও শরীরের একটি প্রতিক্রিয়া, এটি একটি অস্থির অভিজ্ঞতা। কোনো বিপর্যয়ের ঘটনায় শিশুদের চাপের প্রতিক্রিয়াগুলি সুস্পষ্ট ও সূক্ষ্ম হতে পারে। শিশুদের প্রয়োজনীয়তা চিহ্নিত করা ও পূরন করার জন্য বিশেষ মনোযোগ দেওয়ার প্রয়োজন। বিপর্যয়জনিত ভয় ও উদ্বেগ শিশুদের সাধারন প্রতিক্রিয়া। শিশুদের একটি সাধারন আশংকা হলো পরিবারের সদস্যদের মধ্যে কেউ পুনরায় বিপর্যয়ে জখম হতে পারে। পরিবার থেকে আলাদা হয়ে যাওয়ার আশংকাও এই সময়ে শিশুদের মধ্যে থাকে। এই সময়ে পরিবারের সদস্যদের একসাথে থাকা খুবই গুরত্বপূর্ন।

বিপর্যয়ের সময় অভিভাবকরা (Parents) চাপের মধ্যে কাটান। অভিভাবকের উদ্বেগ সন্তানের মধ্যে প্রবাহিত হয়। প্রাপ্ত বয়স্কদের অনেক বেশি অভিজ্ঞতা থাকে এই ধরনের চাপের মোকাবিলা করার, শিশুদের তা থাকে না। তাই অভিভাবকের (Parents) পক্ষে গুরত্বপূর্ন হলো সন্তানের মানসিক প্রয়োজনীয়তা গুলি বোঝা। আপনার সন্তান হয়তো ভীত ও উদ্বিগ্ন। এই ভীতি এবং উদ্বেগ যে সত্যি তা আপনার সন্তানের সাথে স্বীকার করা উচিৎ। ভয়ের নির্দিষ্ট কারণ সম্বন্ধে আপনাকে বুঝতে হবে। এটি জানার একমাত্র উপায় হলো আপনার সন্তানের সাথে বসে কথা বলা।

আপনার সন্তানের নির্দিষ্ট ভয়ের কারনটি শুনুন। তার অনুভূতি সম্পর্কে জানার জন্য তার সাথে কথা বলুন। আপনার সন্তান (Child) টেলিভিশন এবং রেডিওর রিপোর্ট শুনে বিভ্রান্ত হতে পারে। আপনি তার সাথে বসে বিপর্যয়ের তথ্য সম্পর্কে কথা বলুন। আপনার সন্তানের কথা শুনতে থাকুন কারন সে প্রত্যক্ষ বা অপ্রত্যক্ষভাবে বিপর্যয়জনিত ভয় প্রকাশ করবে। আপনি আপনার সন্তানকে (Child) যোগাযোগ করতে উৎসাহিত করুন, ক্রমাগত তাকে আশ্বস্ত করুন, তার প্রতি মনোযোগ দিন ও তাকে আলিঙ্গন করুন। বিপর্যয়জনিত নির্দিষ্ট প্রতিক্রিয়া গুলি সব বয়সের শিশুদের ক্ষেত্রে দেখা যায়- এগুলি হলো ঘুমের ব্যাঘাত ও রাত্রিকালীন আতঙ্ক। অনেক সময় এই শিশু স্কুলে যেতে চায় না। তাদের মনে হয় স্কুল নিরাপদ নয়। স্কুল সংক্রান্ত কার্যকলাপ ও সঙ্গীদের সাথে যোগাযাগে তাদের অলসতা লক্ষ করা যায়। স্কুল যখন অন-লাইনে হয় এবং শিক্ষকদের সঙ্গে কেবলমাত্র ভিডিওর মাধ্যমে যোগাযোগ হয় বা হয় না তখন পরিস্থিতি আরও চ্যালেঞ্জিং হয়। সমস্ত শিশুদের মধ্যে এই সময় আর একটি সাধারন প্রতিক্রিয়া দেখা যায় তা হলো প্রতিরোধমূলক আচরন। এই- প্রতিক্রিয়া গুলি সাধারন কিন্তু এই ধরনের আচরণ বিপর্যয়ের পরে দীর্ঘ সময় ধরে স্থায়ী থাকা উচিৎ নয়। বিভিন্ন বয়সের শিশুদের বিপর্যয় জনিত চাপের নির্দিষ্ট প্রতিক্রিয়া হয়।

একটি পাঁচ বছরের শিশুর একটি চোদ্দ বছরের শিশুর থেকে অন্যরকম আঘাত অনুভব

করে। এই বইয়ে শিশুদের বয়স অনুসারে চারভাগে ভাগ করা হয়েছে - (Preschool)প্রাক বিদ্যালয় (বয়স ১-৫), (Early Childhood)শৈশবের শুরুতে (বয়স ৫-১১), (Preadolecent) প্রাককৈশোর (বয়স ১১-১৪), (Adolescent) বয়ঃসন্ধিকালীন (বয়স ১৪-১৮)

প্রি- স্কুলে (১-৫) পর্বে শিশুরা তাদের নিরাপদ এবং সুরক্ষিত পরিবেশ থেকেও আঘাত পেতে পারে। এই বয়সের (১-৫ বয়স) শিশুদের চাপ চিহ্নিতকরা যায়। এরা এদের আংশিক ও উদ্বেগ ভাষার মাধ্যমে প্রকাশ করতে পারে না। এই বয়সের শিশুরা সাধারনত অন্ধকার ও দুঃস্বপ্ন কে ভয় পায়। এরা একা থাকতেও ভয় পায়।

এরা বাবা- মাকে আঁকড়ে থাকে।

টেবিল - ১ঃ বিপর্যয়ের জন্য শিশুদের সাধারন চাপের প্রতিক্রিয়া
(Table - 1 Common Stress Responses of Children to Disaster)

শিশুদের সাধারন চাপের প্রতিক্রিয়া (সববয়সের শিশুদের)
Common Stress Responses of Children (All age groups)

বিপর্যয়ের পুনরাবৃত্তির ভয়
জখম হওয়ার ভয়
বিচ্ছেদের ভয়
একাকীত্বের ভয়
ঘুমের ব্যাঘাত
রাত্রির আতঙ্ক
স্কুলে যাবার অনীহা
সঙ্গীদের প্রতি আগ্রহ কমে যাওয়া
প্রত্যাবর্তী (Regressive) ব্যবহার
শারীরিক উপসর্গ (মাথ্যা ব্যথা, পেট ব্যথা)
বিচ্ছিন্নতা
বিষন্নতা

প্রাক্ বিদ্যালয়ের শিশুদের চাপের প্রতিক্রিয়া (বয়স ১-৫)
Stress Responses of Preschool Children (Ages 1-5)

আঙুল চোষা
বিছানা ভেজানো
অন্ধকারকে ভয়
রাত্রির আতঙ্ক
দৃঢ়ভাবে আঁকড়ে ধরা (বাবা-মাকে)
ভাবপূর্ন ভাষার অসুবিধা
ক্ষিদে কমে যাওয়া

শৈশবের শুরুতে চাপের প্রতিক্রিয়া (বয়স ৫-১১)
Stress Responses of Early Childhood (age 5-11)

ঘ্যানঘ্যান করা
আঁকড়ে ধরা
বিচ্ছেদের উদ্বেগ
অন্ধকারকে ভয়
দুঃস্বপ্ন
দুর্বল মনোযোগ
আক্রমনাত্মক আচরন বৃদ্ধি
সঙ্গীদের থেকে দূরে থাকা

প্রাক্ কৈশোর পর্বে চাপের প্রতিক্রিয়া (বয়স ১১-১৪)
Stress Responses of the Preadolescent (Ages 11-14)

অরুচি
মাথা ব্যথা
পেট ব্যথা
মনো-দৈহিক অভিযোগ
ঘুমের অসুবিধা
দুঃস্বপ্ন
স্কুলে যাওয়ার অনীহা
সঙ্গীদের সাথে মেলা-মেশায় অনীহা
বাড়ীতে বিদ্রোহী আচরন
আক্রমনাত্মক ব্যবহার

বয়ঃসন্ধিকালীন পর্বে চাপের প্রতিক্রিয়া (বয়স ১৪-১৮)
Stress Responses of Adolescent (Ages 14-18)

মাথা ব্যথা
পেট ব্যথা
মনো-দৈহিক অভিযোগ
ক্ষিদের অসুবিধা
ঘুমের অসুবিধা
শক্তি কমে যাওয়া
দায়িত্বজ্ঞানহীন আচরন
বাবা - মার ওপর নির্ভরযোগ্যতা বেড়ে যাওয়া
সঙ্গীদের থেকে দূরে থাকা
স্কুলের সমস্যা

৫-১১ বয়সের শিশুদের চাপের প্রতিক্রিয়াগুলি সাধারনত অনমনীয় (Regressive) আচরন দ্বারা নির্দেশিত হয়। বাবা- মার কাছে ঘ্যান ঘ্যান করা, তাদের আঁকড়ে ধরা, দুঃস্বপ্নের ভয়, ও অন্ধকার কে ভয় পাওয়া এই বয়সের শিশুদের সাধারন লক্ষন। এই বয়সের শিশুরা স্কুলে যাওয়ার আগ্রহ হারিয়ে ফেলে। শিক্ষক এবং বাবা - মা (Parents) একসাথে সন্তানের চাপের সমাধান করতে পারেন। এই চাপের সংকেত নির্ধারনের জন্য বাবা-মার অবশ্যই বিপর্যয়ের আগে সন্তানের স্বাভাবিক আচরন কি ছিল তা স্মরন করা উচিৎ।

১১ থেকে ১৪ (Preadolescent) বয়সের শিশুদের চাপের প্রতিক্রিয়া স্বরূপ আচরনগত ও শারীরিক প্রতিক্রিয়া লক্ষ্য করা যায়। এদের শারীরিক লক্ষন যেমন মাথা ব্যথা, পেট ব্যথা, ঘুমোতে অসুবিধা, দুঃস্বপ্ন দেখা, লক্ষ্য করা যায়। এদের মধ্যে স্কুলে যাওয়ার আগ্রহ কম ও সঙ্গীদের সাথে যোগাযোগ কম করার প্রবনতা লক্ষ্য করা যায়। অনেক শিশু তাদের চাপের প্রতিক্রিয়া আক্রমনাত্মক ভঙ্গীতে প্রকাশ করে। এই সময় এরা বাড়ীতে বিদ্রোহ করে এবং পারিবারিক ক্রিয়াকলাপের থেকে দূরে থাকে। বাবা-মা (Parents) এর উচিৎ এই সময়ে সন্তানের সহায়তা করা।

১৪ থেকে ১৮ (Adolescent) বয়সের ছেলে মেয়েদের চাপের পরিমান বেশি হয়। এরা প্রাপ্ত বয়স্ক নয়, কিন্তু এরা বড়ো শিশু এবং এদের বিশেষ প্রয়োজন আছে অন্যান্য শিশুদের মতো।

এদের শারীরিক প্রতিক্রিয়া গুলির মধ্যে মাথা ব্যথা, পেট ব্যথা, এবং মনোদৈহিক অভিযোগ, রাগ, ঘুমের ব্যাঘাত - এই সব হতে পারে। এগুলি সাধারন লক্ষন। এছাড়াও এদের মধ্যে নিস্পৃহ ও নির্লিপ্ত ব্যবহার লক্ষ্য করা যায়।

এই বয়সের শিশুরা আচরনগত মানসিক চাপের প্রতিক্রিয়াগুলি প্রায়শই সঙ্গীদের সাথে মত বিনিময়ের মাধ্যমে প্রকাশ করে। সাময়িক বিপর্যয়ের কারনে যদি আপনার সন্তানের স্কুল সাময়িক ভাবে বন্ধ থাকে তাহলে তা গভীর চাপের বিষয় এবং এর প্রভাব আপনার সন্তানের ওপর পড়ে। এটি চিহ্নিত করুন এবং এ ব্যাপারে তার সাথে সরাসরি কথা বলুন। ১৪ থেকে ১৮ (Adolescent) এই বয়সের শিশুরা অনেক সময় দায়িত্ব জ্ঞানহীন আচরন করে। ‘‘আমায় কিছু প্রভাবিত করতে পারবে না।’’ - এই মনোভাব নিয়ে চলে। আবা র কেউ কেউ পরিবারের ওপর নির্ভরশীল হয়ে ওঠে। ওদের কথা শোনা, ওদের সাথে কথা বলা ও এদের সঙ্গীদের সাথে যোগাযোগ করা খুব গুরত্বপূর্ন। যখন আপনার সন্তান চাপের মধ্যে থাকে তখন তাদের ভয় ও উদ্বেগের কথা আপনার শোনা উচিৎ। যদি আপনার সন্তান একা হয় এবং সে আপনার সাথে যোগাযোগ করতে লজ্জা পায়, তাহলে অভিভাবক হিসেবে আপনাকে তার সাথে কথা বলার উদ্যোগ নিতে হবে। বাবা-মার ভালোবাসা, আলিঙ্গন, এবং বিশেষ মনোযোগ শিশুর চাপ সামলানোর ক্ষেত্রে বিশেষ সাহায্য করবে। বেশিরভাগ শিশুরা বিপর্যয়জনিত ভয় ও উদ্বেগ সামলাতে পারে, কিন্তু কিছু শিশু কষ্ট পায়। যদি কয়েক সপ্তাহ পরেও শিশুটির চাপ না কমে, লক্ষনগুলি আরো খারাপের দিকে যেতে থাকে। তাহলে আপনি একজন মানসিক চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

কি ভাবে আপনার সন্তান কে আশ্বস্ত করবেন
(How to Reassure your Child)

যে সব অভিভাবক তাদের সন্তান কে উৎসাহিত করতে চান তাদের জন্য কিছু নির্দেশিকা দেওয়া হল।

প্রথম কথা হলো বড়োদের তুলনায় ছোটোরা তাদের দুঃখ প্রকাশ করে অন্য রকম ভাবে। তারা তাদের বয়স ও ব্যক্তিত্ব অনুযায়ী চিন্তা করে ও অনুভব করে। উদাহরন স্বরূপ যে শিশুটির সাথে কোনো দুঃখ জনক ঘটনা ঘটেছে ও তার বাবা মা তাকে সুরক্ষা দিয়েছে সেই শিশুটির প্রতিক্রিয়া অন্যরকম হবে। অন্য দিকে আরএকটি শিশু যে সে সুরক্ষা পায়নি সেক্ষেত্রে তার প্রতিক্রিয়া অন্যরকম হবে। দুই ধরনের শিশুকে ভরসা দেওয়ার উপায় দুরকম কারন তাদের বোধশক্তি ভিন্নতর।

একটি শিশু (এক থেকে আড়াই বছর বয়স) তার বিপর্যয় সম্পর্কে কোনো ধারনা নেই, সে পরিজনদের মুখের ভাব দেখে অনুভব করতে পারে। শিশুটি তার বাবা মার স্পর্শ চায়। অন্য দিকে একটি শিশু (৫ থেকে ৭ বছর বয়স) সে বিপর্যয়ের সংকেত কিছুটা বুঝতে পারে কিন্তু পুরোটা পারে না। শিশুরা সরাসরি কান্না, রাগ ও ভয় প্রকাশের মাধ্যমে তাদের অনুভূতি ব্যক্ত করে। অন্ধকারে ভয় পাওয়া, স্কুলে যেতে অনিচ্ছা অথবা অন্যভাবে এদের অনুভূতি প্রকাশ করে।

এটা বাবা মার পক্ষে মেনে নেওয়া সহায়ক যে তার সন্তান সুস্থ, ব্যর্থ নয়। আপনি আপনার সন্তানকে বোঝেন এই ভরসা তাকে দিন।

প্রথমেই আপনার নিজের চিন্তা ভাবনা আপনার সন্তানের সাথে ভাগ করে নিন। উদাহরনস্বরূপ ‘‘আজ আমি শুনলাম কিছু লোক আর একটি বিপর্যয়ের জন্য চিন্তিত। আমিও চিন্তিত। তুমি কি অনুভব করছ? তুমি কি চিন্তিত? তোমার সব থেকে বড়ো চিন্তার কারন কি?’’

যদি বিপর্যয় মহামারী আকার ধারন করে তাহলে বাবা মা সৃষ্টিশীল হতে পারেন। বাবা মা তাদের সন্তান সম্পর্কে সব থেকে ভালো জানেন এবং তারা সৃষ্টিশীল কাজ গুলি যেমন গান গাওয়া, খেলা এবং গল্প করতে পারেন।

কিছু কিছু ক্ষেত্রে আপনার সন্তান উৎসাহ দেওয়া সত্ত্বেও কথা বলে না বা নিজেদের অনুভূতি প্রকাশ করে না। এটাও ঠিক আছে কম কথা বলা মানে এই নয় যে অনুভূতি কম আছে, তাদের কে সময় দিতে হবে। সন্তানকে অনুপ্রাণিত করা উচিৎ। যদি আপনি আপনার সন্তান কে কথা বলবার জন্য জোর করেন তাহলে তারা বিভ্রান্ত বোধ করে বা ভুল বোঝে। আপনি আপনার সন্তানের প্রতি বিশ্বাস রাখবেন।

যখন আপনার সন্তান মানসিক ভাবে বিপর্যস্ত থাকবে তখন সে আপনাকে অনেক প্রশ্ন করবে। যেমন - ‘‘আমরা যেখানে আছি সেখানেই কি থাকব?’’ ‘‘ যখন আমরা আলাদা হয়ে যাব এবং আমি তোমাদের খুঁজে পাবো না তখন কি হবে?’’ কখনো কখনো সে জীবন মৃত্যু সম্পর্কে প্রশ্ন করবে। সবসময়ে আপনার সন্তানকে সরাসরি ও সততার সঙ্গে উত্তর দিন, যেমন ‘‘হ্যাঁ, আমরা এখানে থাকার চেষ্টা করব। যদি আমরা বিচ্ছিন্ন

হয়ে যাই তাহলে তোমায় কেউ সাহায্য করবে। যতটা সম্ভব আমরা তোমার সাথে থাকব।”

আপনার সন্তান কে আশ্বস্ত করুন এই বলে যে ‘‘তুমি চিন্তা কোরো না কিভাবে সমস্যার সমাধান হবে তা নিয়ে, বিপর্যয় সামলাতে সবাই পরিশ্রম করছে, সব ঠিক হয়ে যাবে।” আপনার সন্তান যদি সদর্থক আচরন না করে আপনি অন্যান্য অভিভাবক, শিক্ষক ও শিশু বিষয়ক পরামর্শদাতার সাহায্য নিতে পারেন।

আপনার সন্তান যখন আপনার সাথে কথা বলবে তখন কিভাবে শুনবেন (How to Listen so that your child will talk to you)

একটি আঘাতকর পরিস্থিতির পর বাবা-মার সবচেয়ে বড়ো দক্ষতা হলো সন্তানের কথা শোনা বিশেষ করে আঘাতকর পরিস্থিতিতে। সচেতনতা বাড়াবার জন্য একটি চেক লিস্ট (Check list) তৈরী করা যায়।

প্রথমত ঃ আপনার সন্তানের দিকে মনোযোগ দিয়ে দেখুন, সরাসরি তার চোখের দিকে তাকান।

দ্বিতীয়ত ঃ আপনি কিছু কাজ করলে তা বন্ধ রেখে কেবলমাত্র সন্তানের কথা শোনার জন্য কিছুটা সময় রাখুন।

তৃতীয়ত ঃ উৎসাহপূর্ন অভিব্যাক্তি করুন, আপনি সত্যিই আপনার সন্তানের কথা শুনছেন তাকে বুঝতে দিন।

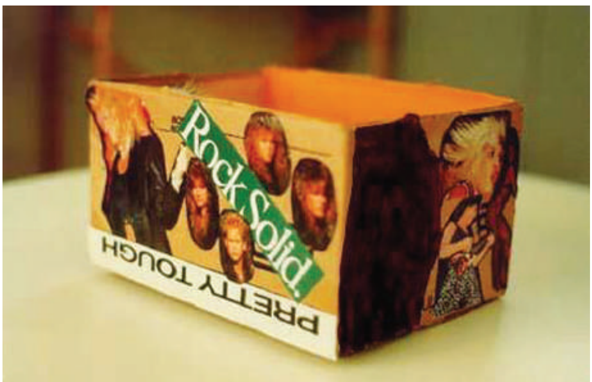
চতুর্থত ঃ আপনার সন্তানকে তার নিজের গল্প, নিজের মতো করে নিজের ভাষায় বলতে দিন।

আরো তিনটি নির্দিষ্ট পয়েন্ট (Point) আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে, এগুলি হলো-

সময়ের অপেক্ষা করা, ‘‘আমি” বার্তা ব্যবহার করা এবং উত্তেজক প্রশ্ন এড়িয়ে চলা উচিৎ। সংক্ষেপে আলোচনা করা যাক - যখন আপনি আপনার সন্তানকে (Child) কোনো প্রশ্ন করবেন তখন তার উত্তরের জন্য বেশিক্ষন সময় দিন। ‘‘আমি” অর্থাৎ আপনার নিজের কথা বলুন। নিজের অভিজ্ঞতা ও অনুভূতির কথা আপনার সন্তানকে বলুন। উদাহরন স্বরূপ আপনার সন্তান যদি আপনাকে ‘‘আমার ভালো লাগে তোমার সাথে থাকতে” বলে ‘‘এটা ভালো” বলার পরিবর্তে আপনি বলুন ‘‘ যখন আমি এটা শুনলাম তখন আমার খুব ভালো লাগল। আমারও ভালো লাগে তোমার সঙ্গ।” অভিভাবক (Parents) যদি বারবার সন্তান কে প্রশ্ন করেন (কেন করলে, কেন গেলে) এতে তার সাথে যোগাযোগ থেমে যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি। এই ভাবে আপনি প্রশ্ন করতে পারেন ‘‘যখন তুমি ঐ কাজটি করেছিলে তখন তুমি কি ভাবছিলে?” আপনার সন্তানের কথা যদি আপনি মনোযোগ সহকারে ও সময় নিয়ে শোনেন তাহলে তার বিপর্যয়জনিত চাপ কমবে।

কিভাবে শিল্প কলার সাহায্যে আপনার সন্তান চাপ সামলাতে পারবে (How to use art to Help your Child Cope With Stress)

বিপর্জয়জনিত চাপের মোকাবিলা করতে শিল্পের সাহায্য নেওয়া যায়। এই পর্বে এমন কিছু শিল্পকলার বর্ণনা করা হয়েছে যা বাড়ীতে করা যায়। আপনার সন্তান এগুলি সহজে করতে পারে। এর জন্য আপনি কিছু সাধারণ উপকরণ যোগাড় করুন, যেমন পুরানো পত্রিকা, আঠা, কাঁচি এবং যে কোনো মাপের বাক্স। আপনার সন্তান পত্রিকা থেকে তার পছন্দসই ছবি বার করে বাক্সের বাইরের অংশে লাগাতে পারে। এই বাক্সটির নাম রাখা যায় “Me Box”। যে কোনো মূল্যবান জিনিস এর মধ্যে রাখা যেতে পারে।



ফিগার ১ - দি “মী বক্স” (Me Box)

এই বাক্সটি ছোট বা বড় হতে পারে। গোলাকার ওটমীলের বাক্স দিয়েও এই প্রজেক্টটি করা যেতে পারে। এই Me Box এর ভেতরের ও বাইরের অংশের চিত্র কাগজের টুকরো দিয়েও করা যেতে পারে। ১৮”/১৪” মোটা কাগজ দিয়ে এটি করা যেতে পারে। শিশুদের জন্য এটি একটি মজাদার প্রজেক্ট। বাক্সটিকে আরো সুন্দর ও বিশেষভাবে সাজানোর জন্য রিবন, ফেদার, গ্লিটার ব্যবহার করা যেতে পারে।

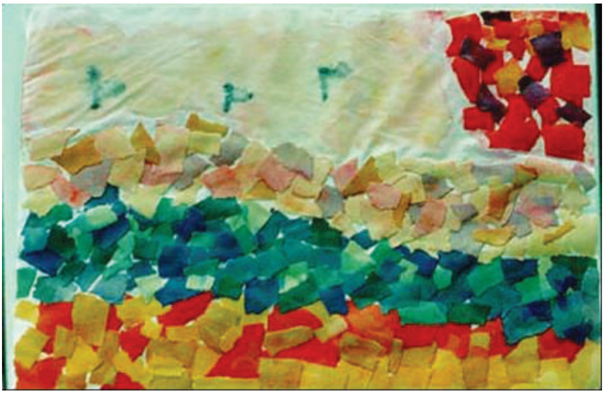
পরের প্রজেক্টের জন্য আপনার সন্তানকে উৎসাহিত করুন। এই প্রজেক্টটির নাম হল “A once upon a time Fairy Tale Drawing or Painting”, (২নং চিত্র দেখুন) আপনার সন্তানকে বলুন যে এই শিল্পকলাটি একটি রাজ্যের গল্প সম্বন্ধে। “কোনো এক সময়ে এক রাজ্যে ঘূর্ণিঝড় (বন্যা, ভূমিকম্প) হয়েছিলো”। আপনার সন্তানকে বলুন বাকী গল্পটি আঁকার মাধ্যমে শেষ করতে।

ফিগার ২ - অংকণের মাধ্যমে রূপকথা
(A once upon a time Fairy Tale Drawing or Painting)

এই চিত্রটি শিশুটির বিপর্যয়ের প্রকৃত অভিজ্ঞতার প্রতিনিধিত্বমূলক নাও হতে পারে। এই চিত্রটি কল্পনার মাধ্যমে আপনার শিশু তার উদ্বেগ সম্পর্কে কথা বলতে পারে। এই কল্পনার চিত্রটি এমনভাবে তৈরি করা যায় যেখানে ডাক্তার, নার্স, পুলিশ অথবা অভিভাবক বা কাল্পনিক চরিত্ররা সহকারী হিসাবে থাকতে পারে (৩নং চিত্র দেখুন)

ফিগার ৩ - কল্পনার জগতের সহায়ক চরিত্রগুলি
(Helpful Characters in Fantasy Kingdom)

আর একটি গঠনমূলক পদ্ধতি হল রঙীন কাগজ অথবা পত্রিকা থেকে কাগজ টুকরো করে কেটে তা আঠা দিয়ে জুড়ে একটি ছবি তৈরি করা।গোল বা ত্রিভুজ আকার ব্যবহার করা যায়। (৪নং চিত্র দেখুন)



ফিগার ৪ - কাগজের টুকরো আঠা দিয়ে জুড়ে ছবি তৈরি
(Making a Picture by Tearing up and Gluing Pieces of Paper)

কাগজের তাল বা মণ্ড দিয়ে ভাস্কর্য তৈরি করতে বেলুন ব্যবহার করতে হবে। বেলুন দিয়ে শরীরের আকার তৈরি করতে হবে। বেলুনটি ফুলিয়ে বাঁধতে হবে, এরপর খবরের কাগজ কেটে আঠায় ডুবিয়ে বেলুনের গায়ে আটকাতে হবে এবং এভাবে চরিত্রের আকার দিতে হবে। কাগজের তাল শুকিয়ে গেলে বেলুনটি পিন দিয়ে ফাটাতে হবে। আঠায় ডোবানো কাগজ বা টিসু পেপার দিয়ে চরিত্রটির আকার, পোষাক, হাত-পা তৈরি করতে হবে। এই প্রজেক্টটি করার সময় আঙুল ও টেবিল অপরিষ্কার হয়, সেজন্য সমস্ত জায়গাটি খবরের কাগজ দিয়ে ঢেকে দিতে হবে। সারারাত এই কাগজের তাল থেকে তৈরি ফিগারটি শুকোতে হবে। শুকিয়ে যাবার পর আপনার শিশু তার ইচ্ছেমতো এতে রং করতে পারে ও সাজাতে পারে। এমনও মতে পারে যে আপনার শিশু এটিকে রক্ষাকারী অভিভাবকের পরিবর্তে একটি ভয়ংকর মূর্তিতে পরিণত করল। যখন আপনি ছোট ছিলেন তখনকার কোন সান্ত্বনাকারী চরিত্রের ভাস্কর্য তৈরি করে এবং সাজিয়ে শিশুর ঘরে রেখে দিলে তার দুঃস্বপ্ন ও ভয় কেটে যাবে। এই চরিত্রটি শিশুটির বন্ধুও হতে পারে।

ফিগার ৫ - কাগজের টুকরো আঠা দিয়ে জুড়ে ছবি তৈরি (3-D)
(3-D Guardian spirit or protective figure)

শিশুরা স্বভাবত কৌতূহলী ও কল্পনাপ্রবণ হয়। উদাহরণস্বরূপ আপনি আপনার সন্তানের সাথে একটি ভূমিকম্প (বন্যা ইত্যাদি) বিষয়ক আর্ট জার্নাল তৈরি করতে পারেন। সংবাদপত্র থেকে বিপর্যয়জনিত খবর সংগ্রহ করে এই জার্নালে দিতে পারেন। এতে অংকণ এবং কবিতাও থাকতে পারে। জার্নালটিকে কয়েকটি ভাগে ভাগ করা যায়। শিশুটিকে উৎসাহিত করুন জার্নালের ওপরের অংশটি অলংকৃত করতে (৬ নং চিত্র দেখুন)। বাবা-মা ও সন্তান একসাথে এই ধরনের কাজ করে আনন্দদায়ক অভিজ্ঞতা লাভ করতে পারে।
শিশুটিরও জানা দরকার তারা বিপর্যয়ের মোকাবিলা সফলভাবে করতে পেরেছে। শিল্প হলো এক অসাধারণ কল্পনা, যা ঘরে বসে করা যায়, এটি খুবই মজাদার পদ্ধতি। শিশুদের শৈশবকালীন প্রাকৃতিক কাজটি আর্টের মাধ্যমে তৈরি হয়, তাদের হাত ও চোখ দিয়ে ব্যাখ্যা করে, নির্মাণ ও অন্বেষণ করে তাদের শারিরীক ও আবেগময় জগতকে।

ফিগার ৬ - একটি বিপর্যয় সংক্রান্ত শিল্প পত্রিকা
(A Disaster Art Journal)

কিভাবে আপনার শিশুকে আরাম করতে সহায়তা করবেন ঃ দশটি পদ্ধতি (How to help your child to Relax : The Methods)

এই বিভাগে দশটি কার্যকর পদ্ধতি বর্ণনা করা হয়েছে যা আপনার শিশুকে আরাম করতে উত্তেজনা, উদ্বেগ বা বিপর্যয়জনিত ভয়কে সামলাতে সহায়তা করবে।

এক নম্বর পদ্ধতি ঃ নিজেকে শিথিল করুন (Method - 1 : Be Relaxed Yourself)

আপনার শিশুকে সাহায্য করার জন্য এটি সবচেয়ে গুরত্বপূর্ন পদ্ধতি। যদি আপনি মানসিক চাপ অনুভব করেন তবে আপনার শিশু তা বুঝতে পারে, আপনি যদি উদ্বেগ ও উত্তেজনা অনুভব করেন তাহলে কিভাবে আপনার সন্তান স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করবে? আপনার সন্তান আপনার এই শান্ত ব্যবহার অনুকরণ করতে পারে। আপনি এই বইয়ের পর্ব - ১ (Part - 1) এ বর্নিত প্রাপ্ত বয়স্কদের জন্য দশটি চাপ সামলানোর পদ্ধতি ব্যবহার করে আরাম পেতে পারেন।

দুই নম্বর পদ্ধতি ঃ গভীর শ্বাসক্রিয়া (Method - 2 : Deep Breathing)

এই আরামদায়ক পদ্ধতিতে ধীরে এবং গভীর ভাবে শ্বাস নিতে হবে। কিভাবে এটি অভ্যাস করবেন তা আপনার সন্তান কে (Child) দেখান। আস্তে আস্তে দু- সেকেন্ডের জন্য শ্বাস নিন, দু- সেকেন্ডের জন্য শ্বাস ধরে রাখুন, তারপর দু-সেকেন্ডের জন্য ধীরে ধীরে ছাড়ুন। এই পদ্ধতি বেশ কয়েকবার অভ্যাস করুন যাতে আপনার সন্তানের একটি ধারনা জমায়। আপনার সন্তান আপনার সাথে এই পদ্ধতি অভ্যাস করতে পারে।

আপনার সন্তানকে নিঃশব্দে প্রতিটি শ্বাস গুনে নিতে বলুন। আপনার সন্তানের সাথে কুড়ি (২০) বার গভীর শ্বাস নিন এবং ছাড়ুন। এরপর থামুন এবং কতটা আরাম বোধ করছেন তা বলুন। আপনার প্রতি শ্বাস গুনে নেওয়ার সময় মনোনিবেশ করতে বলুন। অনুশীলনের সময় তাকে চোখ বন্ধ রাখতে বলুন। আপনার সন্তান যদি উষ্ণ স্নানের সময় গভীর শ্বাসক্রিয়া অভ্যাস করে তাহলে তার জন্য তা আরামদায়ক হবে। আপনার শিশু যদি দশ বছর বা আরো কম বয়সী হয় তবে গভীর শ্বাসের একটি খেলা করুন। আপার শিশুকে বলুন যে সে একজন কুংফু (Kungfu) মাস্টার, সমুদ্রের ডুবুরী বা মহাকাশচারী যে বাতাস সংরক্ষন করছে। আপনার শিশু যদি গভীর শ্বাস অভ্যাসের সময় অস্বস্তি অনুভব করে, তাহলে অন্য পদ্ধতি চেষ্টা করুন। যদি আপনার শিশুটি গভীর শ্বাসক্রিয়া অভ্যাস করতে পারে, তাহলে যখনই সে চাপ অনুভব করবে তখনই তাকে এই পদ্ধতি অভ্যাসের নির্দেশ দিন।

তিন নম্বর পদ্ধতি ঃ পেশী শিথিল-করণ (Method - 3 : Muscle Relaxation)

এই পদ্ধতিতে আপনার সন্তান তার পেশীগুলি শিথিল (Relax) করতে পারে। যদি আপনার পেশিগুলি শিথিল থাকে তাহলে উত্তেজনা অনুভব করতে পারবেন না।

দুরকম ভাবে আপনার শিশুকে পেশী শিথিল করা শেখাতে পারেন। প্রথমে আপনার শিশুকে বলুন শব্দটি চিন্তা করলে এবং কল্পনা করতে যে সে উষ্ণ স্নান করছে। দ্বিতীয় কি করে পেশী শিথিল করতে হয় পাঁচ সেকেন্ডের জন্য পেশীগুলি প্রসারন করে এবং হঠাৎ করে তা শিথিল করতে হয় তা আপনি দেখাতে পারেন। চেয়ারে বসে আপনার পা এবং হাঁটু দুটিকে এক সাথে করে দেখান। আপনার হাত দুটিকে উরুর পাশে রেখে এমন ভাবে চাপ দিন যাতে আপনার হাঁটু দুটিকে একসাথে করতে পারেন। যতক্ষন না পেশীতে চাপ অনুভব করেন ততক্ষন আপনার পা ও হাঁটুদুটি ঠেলুন। পাঁচ সেকেন্ড ধরে ঠেলতে থাকুন এবং আপনার পেশীগুলিকে নিস্তেজ হতে দিন। নিজেকে আরাম দিন, নিজেকে শিথিল এবং কাপড়ের পুতুলের মতো নিস্তেজ ভাবুন। আপনার পেশীর টান টান ভাব এবং শিথিল ভাবের বৈপরীত্য লক্ষ্য করুন। যদি কোনোসময়ে আপনি ব্যথা পান তাহলে থেমে যান। এখন আপনার সন্তানের সাথে অভ্যাস করুন। কিভাবে আপনার পেশীগুলি নিস্তেজ থেকে শিথিল হল সে বিষয়ে আপনার সন্তানের সাথে কথা বলুন। এটি একটি ভালো শিথিলকরণ কৌশল। যখনই আপনার সন্তান চাপ অনুভব করবে তখনই এটি অভ্যাস করতে পারে।

চার নম্বর পদ্ধতি ঃ আপনার প্রিয় কার্যকলাপের কল্পনা (Method - 4 : Imagining Your Favourite Activity)

যখনই আপনার সন্তান চাপ অনুভব করবে তখন এই আরামদায়ক পদ্ধতিতে তার প্রিয় কাজ কল্পনা করতে পারে। কিভাবে এই প্রক্রিয়া অভ্যাস করবেন তা আপনার সন্তান কে দেখান। তাকে বলুন ‘‘ আমি তোমাকে পছন্দসই ক্রিয়া কলাপটি কল্পনা করে আরাম (Relax) করার ভালো উপায় দেখাব। আমার প্রিয় কার্যকলাপ হলো ....”(এখানে আপনার সন্তানকে আপনার প্রিয় কার্যকলাপ কোন্‌টি তা বলুন। সমুদ্র তটে শুয়ে থাকা, প্রিয় বেড়াল, কুকুরের সাথে বসে থাকা, প্রিয় খেলা দেখা - যেকোনো কিছু আপনার প্রিয় হতে পারে।) এরপর চোখ বন্ধ করুন এবং আপনার প্রিয় কাজ তিরিশ সেকেন্ডের জন্য কল্পনা করুন। যখন আপনি চোখ খুলবেন তখন আপনার সন্তান কে বলুন যে আপনি কি কল্পনা করেছিলেন এবং এটি আপনাকে কতটা আরাম দিয়েছে। এরপর আপনার সন্তান কে জিজ্ঞাসা করুন যে, তার প্রিয় কার্যকলাপ কি এবং কিভাবে সে তা কল্পনা করতে চায়। তাকে তিরিশ সেকেন্ডের জন্য চোখ বন্ধ করে কল্পনা করতে বলুন। যখন তিরিশ সেকেন্ড হয়ে যাবে তখন তাকে জিজ্ঞাসা করুন যে সে কি কল্পনা করছে এবং সে আরাম অনুভব করছে কিনা। তাকে অভিনন্দন জানান ভালো করে অনুশীলন করার জন্য। এরপরে আপনার প্রিয় কার্যকলাপ দুজন একসাথে কল্পনা করুন। তিরিশ সেকেন্ড পরে কিভাবে আপনার প্রিয় কার্যকলাপ আপনাকে আরাম দিয়েছে সে বিষয়ে আলোচনা করুন। আপনার সন্তান কে বলুন যখনই সে চাপ অনুভব করবে, তখনই সে তার প্রিয় কার্যকলাপ কল্পনা করে আরাম পেতে পারে।

পাঁচ নম্বর পদ্ধতি ঃ চিন্তার-বাঁধন
(Method - 5 : Thought - Stopping)

এই পদ্ধতিতে আপনার সন্তান ২,৩,৪ নম্বর পদ্ধতি শেখার সময় ব্যবহার করতে পারে। চিন্তার বাঁধন গভীর শ্বাসক্রিয়া, পেশীসমূহের শিথিলকরন এবং আপনার প্রিয় কার্যকলাপের কল্পনা - এই পদ্ধতি গুলির সন্মিলন। যখনই আপনার সন্তান দুর্যোগ সর্ম্পকে কোনো অপ্রীতিকর চিন্তা ভাবনা করে তখন সে চিন্তার বাঁধন পদ্ধতির দ্বারা অপ্রীতিকর চিন্তা ভাবনা বন্ধ করতে পারে। আপনার সন্তান কে বলুন ‘‘যে মুহূর্তে তোমার মনে কোনো অপ্রীতিকর চিন্তা আসবে তখন কল্পনা করবে কেউ চিৎকার করে বলছে ‘‘থেমে যাও’’ (Stop)। তখন ধীরে ধীরে শ্বাস নেবে, ‘‘আরামপ্রদ’’ (Relax) শব্দটি চিন্তা করবে। তোমার পেশীগুলিকে কাপড়ের মতো নিস্তেজ হতে দাও এবং ধীরে ও গভীরভাবে শ্বাস নিতে নিতে তোমার প্রিয় কাজের কথা ভাবো। ’’ কিভাবে এই প্রক্রিয়া অভ্যাস করবেন তার প্রতিটি ধাপ সমন্ধে বর্ণনা করে আপনার সন্তান কে দেখান। বলুন ‘‘আমি তোমাকে চিন্তার বাঁধন কিভাবে করতে হয় তা দেখাতে চলেছি। ঠিক আছে , ধরা যাক প্রথমে আমি বিপর্যয় সম্পর্কে অপ্রীতিকর চিন্তা করতে শুরু করেছি। এই অপ্রীতিকর চিন্তা আমি বন্ধ করতে চাই, চিন্তার বাঁধন প্রয়োগ করে। দ্বিতীয়ত আমি কল্পনা করছি কেউ চিৎকার করে ‘‘বন্ধ করো’’ (Stop) বলছে তৃতীয়ত, আমি ধীরে শ্বাস নিলাম (আস্তে এবং সশব্দে শ্বাস নিন এবং ছাড়ুন)। চতুর্থত, আমি (Relax) শব্দটি চিন্তা করছি এবং আমার পেশীগুলি নিস্তেজ হতে দিচ্ছি। পঞ্চমত, আমি ধীরে ও গভীরভাবে দশবার শ্বাস নিলাম ও আমি আমার প্রিয় কাজের কথা ভাবলাম’’। যখন আপনি শেষ করবেন তখন আপনার সন্তান কে বলুন যে এই পদ্ধতিতে আপনি কতটা আরাম অনুভব করছেন। এরপর আপনার সন্তানকে জিজ্ঞাসা করুন চিন্তার বাঁধনের পাঁচটি ধাপ কি? কোনো ভুল হলে সংশোধন করে দিন। যখন আপনার সন্তান পাঁচটি ধাপ বর্ণনা করবে তাকে বলুন এমন ভাবে বর্ণর্না করতে যেন সে এর প্রত্যেকটি অভ্যাস করেছে। ভুল করলে সংশোধন করে দিন। অভিনন্দন জানান তাকে। এরপর তাকে চিন্তার বাঁধনের ধাপগুলি নীরবে অভ্যাস করতে বলুন। আপনার সামনে ৩-৪ বার অভ্যাস করে (প্রতিটি ধাপ এক মিনিট করে) সে কতটা আরাম পেয়েছে তা আপনার সাথে আলোচনা করুক। আপনার সন্তান কে বলুন যে, চিন্তার-বাঁধন এই পদ্ধতিটি সে যখনই কোনো চিন্তার চাপ অনুভব করবে বা অপ্রীতিকর চিন্তা করবে তখনই অভ্যাস করতে পারে।

ছয় নম্বর পদ্ধতি ঃ আপনি আপনার নিজের প্রশিক্ষক হোন
(Method - 6 : Being your own Coach)

এই পদ্ধতিতে নিজের উৎসাহদায়ক চিন্তার মাধ্যমে আরাম করুন। আপনি নিজের সাথে উৎসাহপূর্ণ কথা বলুন যেভাবে একজন প্রশিক্ষক উৎসাহপূর্ণ কথার মাধ্যমে দলকে সমর্থন করেন খেলার আগে।

আপনার সন্তানের সাথে এভাবে কথা বলুন ‘‘প্রতিবার যখন তুমি উত্তেজিত অথবা ভীত

হবে তখন মনে করবে তুমি তোমার প্রিয়দলের প্রশিক্ষক এবং নিজেকে উৎসাহিত করবে। ইতিবাচক চিন্তা করো যেমন -

" তুমি এটা করতে পারবে"

" Relax সব কিছু ঠিক হয়ে যাবে"

" শান্ত থাকো"

" আমি এটা সামলাতে পারি"

" ধীরে এবং সহজভাবে শ্বাস নাও"

" আমি আগে সফল হয়েছি"

" আমার বাবা- মা গর্বিত হবেন আমার জন্য"

আপনার সন্তানকে নিজে করে দেখান। বলুন "আমাকে দেখো, নিজে চেষ্টা করো। আমি নিজেকে উত্তেজিত মনে করছি, আমি নিজেকে নিজের প্রশিক্ষক মনে করতে পারি এবং নিজের সাথে উৎসাহ পূর্ন কথা বলতে পারি।
আমি সামলাতে পারি ....Relax
আমি এটা করতে পারি ....ধীরে এবং সহজ ভাবে শ্বাস নাও ....শান্ত থাকো ....আমি আগে সফল হয়েছি ....আমার পরিবার আমার জন্য গর্বিত হবে....................' ' কিভাবে আপনি নিজেই নিজের প্রশিক্ষক হয়ে আরামদায়ক অভিজ্ঞতা লাভ করছেন তা আপনার সন্তানের সাথে ভাগ করে নিন। এরপর আপনার সন্তানকে সজোরে প্রতিটি ধাপ বর্ননা করতে বলুন। ভুল হলে সংশোধন করে দিন এবং অভিনন্দন জানান। এরপর তাকে বলুন নিজেই নিজের প্রশিক্ষক হয়ে আপনার সামনে দু মিনিট অভ্যাস করতে। কেমন হলো সে বিষয়ে কথা বলুন। তাকে অভিনন্দন জানান। আপনার সন্তান কে বলুন যখন সে উত্তেজনা (চাপ) অনুভব করবে তখনই যেন এই পদ্ধতি অভ্যাস করে।

সাত নম্বর পদ্ধতি ঃ " হ্যাঁ..........কিন্তু" কৌশল
(Method - 7 : The "yes........ But" Technique)

এই শিথিলকরন পদ্ধতিতে আপনার সন্তানের এমন একটি পরিস্থিতি সর্ম্পকে ইতিবাচক নির্দেশ বোঝায় যা সে নেতিবাচক মনে করে। যদি আপনার সন্তান বলে "আমি ভয় পাচ্ছি যে তুমি করোনা ভাইরাসে মারা যাবে" আপনি বলতে পারেন "আমার করোনো ভাইরাস হওয়ার সম্ভাবনা নেই, কারন আমি সামাজিক দূরত্ব পালন করছি এবং Hand Sanitizer ব্যবহার করছি। বেশিরভাগ মানুষ যাদের করোনা ভাইরাস সংক্রমণ হয়েছিল তারা সেরে উঠেছে। সুতরাং যদি আমি অসুস্থ হই তাহলে সুস্থ হয়ে ওঠার খুব সম্ভাবনা আছে।" যদি আপনার সন্তান বলে "ভূমিকম্পে (আগুন, ইত্যাদি) মানুষ মারা যায়।" আপনি বলতে পারেন হ্যাঁ এটা সত্যি কিন্তু অনেকেই মারা যায়নি এবং

অনেক মানুষেরই ক্ষতি হয়নি।” যদি আপনার সন্তান বলে “ সন্ত্রাসবাদীরা আমাদের শহর ধ্বংস করতে যাচ্ছে। আপনি বলতে পারেন “ সন্ত্রাসবাদীরা হামলা করতে পারে কোনো একটি শহরে আমরা এখানে সুরক্ষিত।” যদি আপনার সন্তান বলে “আমি ভীত, আরেকটি বন্যা হবে এবং আমি জানিনা তোমাকে কোথায় খুঁজবে।” তাকে বলুন “ হ্যাঁ, আরেকটি বিপর্যয়ের সম্ভাবনা আছে। আমরা কিছুক্ষনের জন্য আলাদা হয়ে গেলেও তোমাকে খুঁজে পাবো এবং একসাথে থাকবো”। (এবং আপনি পরিবারের সবাই সাময়িক ভাবে আলাদা হয়ে গেলেও কিভাবে আবার একসাথে হবেন সে বিষয়ে আলোচনা করতে পারেন)। হ্যাঁ কিন্তু ব্যবহার করে আপনি স্বীকার করুন যে আপনার সন্তানের বর্নিত ভীতিজনক ঘটনা আংশিক ভাবে সত্য। আপনি লক্ষ্য করুন কিছু সদর্থক ঘটনা সে উপেক্ষা করছে। এই ভাবে আপনার সন্তানের মনে আশা জাগিয়ে তার চাপ কম করতে পারেন।

আট নম্বর পদ্ধতি ঃ পারস্পরিক গল্প বলা
(Method - 8 : Mutual Storytelling)

এটি এমন একটি পদ্ধতি যা দশ বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য বিশেষ ভাবে কার্যকরী। আপনার শিশুকে বিপর্যয়ের সম্পর্কে একটি গল্প বলতে বলুন। যদি তার গল্পের শেষ অংশ ভীতিকর হয়, তাহলে আপনি সেটি আবার বলুন, কিন্তু গল্পের শেষ অংশ সুখকর করুন। আপনার শিশুর প্রিয় বীর কে গল্পে স্থান দিন। এবং কিভাবে সেই বীর আপনার শিশুকে সফল হতে সাহায্য করল তা বর্ননা করুন। সন্তানের (যদি ছেলে হয়) জন্য আপনি বলতে পারেন “স্পাইডারম্যান তোমার সঙ্গে মিলে অন্য বাচ্চাদেরও সুরক্ষিত করেছেন। তুমি তোমার ফোনটি স্পাইডারম্যান কে দেখাও এবং দু জনে বাবা মা কে ফোন করো। স্পাইডারম্যান তোমাকে বলল যে তোমার খুব সাহস, আমি ভাগ্যবান তোমাকে কাছে পেয়ে।” কন্যা সন্তানের জন্য বলতে পারেন “এক বিস্ময়কর মহিলার সাথে তুমি স্কুল ছেড়ে হেঁটে বাড়ী গেলে। বিস্ময়কর মহিলা তোমার সাহসিকতার জন্য অভিনন্দন জানাল। তুমি বাড়ী পৌঁছালে এবং আমরা সবাই বিস্ময়কর মহিলার সাথে বসলাম। এগুলি শুধুমাত্র সংক্ষিপ্ত উদাহরন যা থেকে আপনার কিছু ধারনা হবে। আপনি দীর্ঘ গল্প বলতে পারেন যেখানে আপনার সন্তানের প্রিয় বীর আপনার সন্তানকে সাহায্য করেছে এবং অভিনন্দন জানিয়েছে তার সাহসিকতার জন্য।

নয় নম্বর পদ্ধতি ঃ ফলপ্রসূ সাহসিকতা এবং ধীরতা
(Method - 9 : Rewarding Bravery and Calmness)

এই পদ্ধতিতে আপনার সন্তানের সাহসী ও শান্ত আচরণ লক্ষ্য করুন এবং তার প্রশংসা করুন। যদি আপনার শিশু খুব উদ্বিগ্ন হয়, কিছুক্ষন অপেক্ষা করুন যখন সে শান্ত ভাবে টিভি দেখছে (বা শান্ত ভাবে অন্য কোন কাজ করছে) তাকে বলুন “তুমি যে ভাবে

আরাম করছ তা দেখে আমি গর্বিত।" যদি আপনার সন্তান স্কুলে যেতে এবং আপনার থেকে দূরে যেতে ভয় পায়, কিন্তু দু-একবার যদি যায় তাকে বলুন "তুমি আজ যে ভাবে স্কুলে গেলে তার জন্য আমি গর্বিত। তুমি খুব সাহসী।" আপনার শিশুটি উত্তেজনা পূর্ন, উদ্বেগপূর্ন ও ভীত আচরণ করছে এই বিষয়টি নিয়ে খুব বেশি হৈ-চৈ করবেন না। এই অনুভূতি স্বাভাবিক। শিশুটির ছোটো ছোটো আচরণ লক্ষ করুন যা শান্ত প্রদর্শনকারী। প্রশংসা করুন "আমি খুব গর্বিত এটা দেখে যে যখন আমি তোমায় স্কুলে ছেড়ে এলাম তুমি তখন কাঁদো নি। তুমি খুব সাহসী।" আপনার সন্তান আপনার প্রশংসার মূল্য দেবে এবং সাহসী ও শান্ত হতে চাইবে ।

দশ নম্বর পদ্ধতি ঃ আপনি আপনার সন্তানকে সাহসী করার জন্য বই দিয়ে সাহায্য করতে পারেন

(Method - 10 : Books for Children on Dealing with Fear)

যে সব বইয়ের গল্পে এমন শিশুদের কথা আছে যারা সাফল্যের সঙ্গে ভীতিকর

পরিস্থিতির মোকাবিলা করেছে - সেই সব বই আপনার সন্তানকে দিন।

এখানে কিছু বইয়ের নাম উল্লেখ করা হল -

1) Crist, James J. (2004) What to do when you're scared and worried : A Guide for kids, Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing

2) Guanci, Anne Marie (2007), David and the worry beast: Helping Children Cope with Anxiety. Far Hills, NJ : Horizon Press

3) Membling, Carl & Johnson, Johue.(1971) what's in the Dark ? New York NY : Parents' Magazine Press

4) Meredith, Dawn (2014) 12 Annoying Monsters : Self- talk for kids with anxiety. Hazelbrook, NSW : Moshpit Publishing

And two books dealing with children's fears about death are.

1) Buscaglia, Leo (1982) The Fall of Freddie the leaf : A Story of life for all ages, Thorofare, NJ: Slack Incorporated.

2) Rowland, Joahha & Baker, Thea (2017). The Memory Box: A Book About Grief. MN : Sparkhouse Family Publishing.

আপনার ওয়েবসাইটে, স্থানীয় বইয়ের দোকানে বা গ্রন্থাগারে (Library) অন্য অনেক বই আছে যা আপনার সন্তানকে ভয় এর মোকাবিলা করতে সাহায্য করবে। আপনি এ বিষয়ে লাইব্রেরীয়ান বা বইয়ের দোকানের ম্যানেজারের পরামর্শ নিতে পারেন।

এবং বইটি আপনার সন্তানের উপযুক্ত কিনা তা জানার জন্য নিজে বইটি পড়ে দেখতে পারেন।
আপনি বিভিন্ন পদ্ধতি চেষ্টা করে দেখতে পারেন যা আপনার সন্তানকে Relax করতে সাহায্য করবে। সবথেকে গুরুত্বপূর্ন হলো প্রথমে Relax নিজেকে করার একান্তই প্রয়োজন।

এগারো নম্বর পদ্ধতি ঃ মজাদার কার্যকলাপে নিয়োজিত (Method - 11 : Engaging in Fun Activity)

বিপর্যয়ের সময় নিরাপদে থাকার জন্য প্রত্যেকের বাড়ীতে থাকাটা গুরুত্বপূর্ণ। বিশেষতঃ করোনা ভাইরাসের মতো মহামারীর সময়ে। বাবা-মায়েরা প্রায়ই ভাবেন কিভাবে তাদের সন্তানের একঘেঁয়েমি ও বাইরে যেতে না পারার সাথে মোকাবিলা করতে সাহায্য করবেন। এ বিষয়ে একটি উল্লেখ যোগ্য বই হলো Families on the Home Front : Activities to encourage your child's development (Written by karen wood payton) এই বইটি Amazon এ পাওয়া যাবে। পরিবারের সাথে মিলিত হয়ে মজাদার ও শিক্ষামূলক কার্যকলাপ আমাদের মানসিক চাপ থেকে দূরে রাখে।

বারো নম্বর পদ্ধতি ঃ পারিবারিক সম্মেলন (Method - 12 : Family Meeting)

যখন পরিবারের ওপর কোনো চাপ আসে তখন শিশুরা তার দ্বারা প্রভাবিত হয়। পরিবারের সদস্যদের মধ্যে নানা বিষয় নিয়ে মতবিরোধ থাকতে পারে। পারিবারিক সম্মেলনে (সভা) সেই সব সমস্যার সমাধান করা সম্ভব হয়। সপ্তাহে একদিন সীমিত সময়ের জন্য পরিবারের সদস্যরা মিলিত হতে পারেন। পরিবারের একজন সদস্য (Parent) সন্মেলনের জন্য প্রাথমিক নিয়মগুলি বর্ণনা করেন।-

১) সভায় সবাই কথা বলার সুযোগ পাবে।

২) কারো নাম ধরে ডাকা, কুবচন, চিৎকার মেনে নেওয়া যাবে না।

৩) পরিবারের প্রত্যেক সদস্য ২-৩ মিনিট কথা বলতে পারে উদ্বেগের বিষয় নিয়ে।

৪) পরিবারের প্রতিটি সদস্যদের উদ্বেগ বোঝার চেষ্টা করা এবং যে কোনও সমস্যার সমাধান খুঁজে পাওয়ার ওপর জোর দেওয়া হোক।

পারিবারিক সন্মেলনের ওপর একটি দরকারী বই হলো ঃ

Family Meating, Handbook : Here for Each other, Hearing Each Other.

Conclusion - উপসংহার

আপনার শিশুকে আরামদায়ক অনুভূতি দেওয়ার জন্য আপনি নিজে এই পদ্ধতি (১-১২) গুলির সাহায্য নিতে পারেন। মনে রাখবেন সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো ঃ আপনাকে নিজেকে প্রথমে Relax করতে হবে। এই বইটি পড়ার পরে এবং কিছু পদ্ধতি চেষ্টা করার পরেও যদি আপনি ও আপনার সন্তান চাপ অনুভব করেন তাহলে আমরা একজন যোগ্য মানসিক চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে সুপারিশ করব।

লেখক / লেখিকা পরিচিতি
(About the Authors)

ড. ভ্যালেরি অ্যাপেলটন (Dr. Valerie Appelton)

ড. ভ্যালেরি অ্যাপেলটন সানফ্রান্সিসকো বিশ্ববিদ্যালয় থেকে এডুকেশনাল সাইকোলজিতে উপাধি অর্জন করেছিলেন। তিনি ছিলেন একজন প্রথম ডক্টরাল ইন্টার্ণ যিনি শিশু ও পরিবার বিকাশ সম্প্রদায়ের কাউন্সেলিং কেন্দ্রে কাজ করেছিলেন। ড. অ্যাপেলটন ইস্টার্ন ওয়াশিংটন ইউনিভার্সিটির প্রফেসর ও ডীন ছিলেন। এখানে তিনি আর্ট থেরাপি শেখাতেন। তিনি অনেক আর্ট থেরাপিস্টের পরামর্শদাতা ছিলেন। তিনি তাঁর অতুলনীয় শিক্ষাশৈলির জন্য প্রশংসিত হয়েছেন। তাঁর প্রকাশিত বইগুলি হল "Avenues of Hope : Art Therapy and the Resolution of Trauma", An Art Therapy Protocol for the Medical Trauma Setting", " Team Building in educational settings", :School crisis intervention : Building effective crisis management teams", and "Using art in group counselling with native american youth"। তাঁর অকালমৃত্যুতে (২০০৫) আমরা খুবই দুঃখিত। Disastershock : How to cope with the Emotional Stress of a Major Disaster-বইটিতে তাঁর অতুলনীয় আর্ট থেরাপির অবদানের জন্য আমরা তাঁর কাছে কৃতজ্ঞ।

ড. ব্রায়ান জিরার্ড
(Dr. Brian Gerrard)

ড. ব্রায়ান জিরার্ড নিউ সাউথ ওয়েলস্ (সিডনি, অস্ট্রেলিয়া) ইউনিভার্সিটি থেকে সোসিওলজিতে পি.এইচ.ডি করেছেন। তিনি টরন্টো ইউনিভার্সিটি থেকে কাউন্সেলিং সাইকোলজিতে পি.এইচ.ডি করেছেন। তিনি সান ফ্রান্সিসকো ইউনিভার্সিটির সম্মানীয় অবসরপ্রাপ্ত সদস্য। এখানেই তিনি ২৪ বছর MFT কো-অর্ডিনেটর হিসেবে কাজ করেছেন। তাঁর দৃষ্টিভঙ্গী পরিবারের ঐক্যবদ্ধতা ও সমস্যা সমাধানের ওপর জোর

দেয়। তিনি একজন অভিজ্ঞ প্রশাসক ও তিনবার USF কাউন্সেলিং সাইকোলজি বিভাগের সভাপতি পদে ছিলেন। বর্তমানে তিনি সান ফ্রান্সিসকো ইউনিভার্সিটির শিশু ও পরিবার উন্নয়ন বিভাগীয় বোর্ডের সদস্যপদে রয়েছেন। তিনি সহ প্রতিষ্ঠাতা হিসেবে আমেরিকায় দীর্ঘদিন ধরে স্কুল ভিত্তিক পারিবারিক পরামর্শ প্রোগ্রাম পরিচালনা করেছেন। ড. ব্রায়ান ২০ হাজারের বেশি শিশুদের ও ৭০টির বেশি পরিবারকে কাউন্সেলিং এর মাধ্যমে পরিষেবা দিয়েছেন (Mission Possible Program), এছাড়াও ড. ব্রায়ান মুখ্য প্রশাসনিক কর্মকর্তা, কোর ফ্যাকাল্টি মেম্বার (Western Institute for Social Reserach in Berkeley, Califarnia) তিনি একজন প্রবীন সম্পাদক 'An Interdisciplinary Practitioner's Guide' (Routledge, 2019) এর, ড. ব্রায়ান স্ত্রীর সাথে ফ্লোরিডায় থাকেন।

ড. সুজানে জিরাউডো
Dr. Suzanne Giraudo

ড. সুজানে ক্যালিফোর্নিয়ার কালমানোভিৎজ শিশু বিকাশ কেন্দ্রের ক্লিনিক্যাল ডিরেক্টর। তিনি একজন সাইকোলজিস্ট হিসেবে শিশু, কিশোর/কিশোরী, যুবক/যুবতী এবং বহু পরিবারের সাথে কাজ করেছেন ২৫ বছর ধরে। সানফ্রান্সিকোয় ১২ বছর ধরে শিশু এবং পরিবারে ওপর কাজ করেছেন। বর্তমানে তিনি সানফ্রান্সিসকো হেল্‌থ কমিশনের সদস্যা। তিনি অলাভজনক ভাবে (Non-Profits) হ্যামিল্টন ফ্যামিলি সেন্টার, হোম অ্যাওয়ে ফ্রম হোমলেস, এবং ক্যাথলিক চ্যারিটিস সংস্থাগুলিকে পরিষেবা দিয়েছেন। তিনি অনেক শিক্ষা, স্বাস্থ্য, শিশুদের উন্নয়ন এবং শিশুদের মানসিক ও আচরণগত স্বাস্থ্য বিষয়ে যোগদান করেছেন। তিনি তাঁর অবদানের জন্য ব্যাঙ্ক অফ্ আমেরিকা লোকাল হিরোস অ্যাওয়ার্ড, দি ক্যালিফোর্নিয়া প্যাসিফিক মেডিক্যাল সেন্টারস প্রেসিডেন্টস অ্যাওয়ার্ড এবং স্টেট লেজিসলেচর টুয়েলভথ্ অ্যাসেম্বলী ডিসট্রিক্ট ওম্যান অফ দি ইয়ার অ্যাওয়ার্ড এ ভূষিত হয়েছেন। সুজানে সান ফ্রান্সিসকোর স্থানীয় বাসিন্দা এবং তিনি তাঁর স্বামীর সাথে এই শহরেই থাকেন।

ড. এমিলি এস. জিরাউল্ট
Dr. Emily S. Girault

ড. এমিলি স্ট্যান্ডফোর্ড ইউনিভার্সিটি থেকে এডুকেশনে পি.এইচ.ডি করেছেন। তিনি সান ফ্রান্সিসকো ইউনিভার্সিটির কাউন্সিলিং সাইকোলজি বিভাগের ফ্যাকাল্টি মেম্বার ছিলেন। তিনি সান ফ্রান্সিসকো ইউনিভার্সিটির শিশু ও পরিবার বিকাশ কেন্দ্রের সহ-প্রতিষ্ঠাতা ছিলেন। তিনি গ্রুপ কাউন্সেলিং, পারিবারিক থেরাপি, বৈবাহিক থেরাপির কাজ করেছেন। ২০ হাজারের বেশি শিশুদের ও ৭০ টির বেশি পরিবারকে পরিষেবা দিয়েছেন কাউন্সেলিং এর মাধ্যমে। তাঁর লেখা প্রবন্ধ "Resource Personnel workshops; A Team Approach to Educational Change" সামাজিক

শিক্ষা পত্রিকায় প্রকাশিত হয়েছিল। ড. এমিলির গবেষণার আগ্রহ স্কুল ভিত্তিক পারিবারিক পরামর্শ, প্রতিফলনমূলক শিক্ষা এবং মনস্তাত্ত্বিক ধরনের।

স্যু লিনভিলে শাফার
Sue Linville Shaffer

স্যু সান ফ্রান্সিসকো ইউনিভার্সিটি থেকে কাউন্সেলিং সাইকোলজিতে Ed-D করেছেন। তিনি সান ফ্রান্সিকো ইউনিভার্সিটি থেকে অ্যাডজাঙ্কট্ ফ্যাকালটির সদস্য পদে কাউন্সেলিং সাইকোলজি পড়িয়েছিলেন (১৯৮৯ থেকে ২০১৮ পর্যন্ত)) স্যু কনসাল্টেন্ট ও শোক বিশেষজ্ঞ হিসেবে ১৯৯০ থেকে ২০০৫ পর্যন্ত কাজ করেছেন। ২০০৬ এর শুরুতে তিনি কারাতে কনসালটেন্ট ও ক্লিনিক্যাল স্টাফ হিসেবে কাজ করেছেন। কাউন্সেলিং এর মাধ্যমে মানসিক আঘাতপ্রাপ্ত শিশু ও পরিবারকে সাহায্য করেছেন তিনি। ২০১১ থেকে ২০১৬ তে স্যু উপসাগর অঞ্চলে স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট -এর দলে অংশগ্রহণ করেছিলেন। ৩০ বছর ধরে তিনি মেনলো পার্ক (Menlo Park), ক্যালিফোর্নিয়ায় ক্লিনিক্যাল প্র্যাকটিস করেছেন। বর্তমানে তিনি প্রাপ্তবয়স্ক, অল্পবয়সী বিধবা, বিপত্নীক, মাতৃহারা সন্তান এবং অন্যান্য দলের সাথে কাজ করেছেন।

অনুগ্রহ করে **Disastershock :** How to cope with the Emotional Stress of a Major Disaster-এই বইটি পড়ে আপনাদের মতামত জানাবেন। ড. ব্রায়ান জিরার্ড কে ই মেলের মাধ্যমে আপনার মতামত জানাতে পারেন।

ড. ব্রায়ানের ই-মেল আই ডি- gerrardb@usfca.edu.

About the Members of Tamil Translation Team

Prof. Dr. Sibnath Deb, PhD, DSc

Prof. Sibnath Deb is Director at Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, Sriperumbudur, Tamil Nadu, Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India, Previously, he was Professor at the Department of Applied Psychology, Pondicherry University, and has also taught at the University of Calcutta, India. Currently, he is also Adjunct Professor at the School of Justice, Faculty of Law, QUT,Australia. During 2004–2008, he served the International Society for the Prevention of Child Abuse and Neglect (ISPCAN) as Council Member. In brief, he has got 28 years of teaching, research and administrative experience and has produced 19 PhDs in addition to publishing more than 100 research articles/book chapters. Professor Deb has written seven books and edited six books. His latest published books are (a) Disadvantaged Children in India: Empirical Evidence, Polices and Actions (Springer, 2020); (b) Childhood to Adolescence: Issues and Concerns (PEARSON, 2020); (c) Social Psychology in Everyday Life (Sage, 2019); (d) Distance Education: Prospects, Challenges and Way Forward (PEARSON, 2019); (e) Positive Schooling and Child Development: International Perspectives (Springer, 2018); and (f) Child Safety, Welfare and Well-being: Issues and Challenges (2016). His three more books titled (a) Upholding Justice: Social, Psychological and Legal Perspectives (Routledge, 2020); (b) Delivering Justice: Issues and Concerns (Routledge, 2020); and (c) Community Psychology: Theories and Applications (Sage, 2020) are in press. Professor Deb has received three national and three international awards in recognition of his contribution in the field of psychology. In 2019, Prof. Deb has received the “Visitor’s Award’ 2019” from the Hon’ble President of India Sri Ram Nath Kovind for his contribution in the field of health psychology, child protection and students mental health. His current areas of research interest include family dynamics, parenting styles, child safety, students’ mental health, adolescent reproductive health and applied social psychology.

Prof. Dr. T. R. A. Devakumar

Prof. Dr. T. R. A. Devakumar acquired his Ph.D. specializing in Aqua Culture from the renowned University of Madras, India. He holds M.Phil and Masters degrees in Botany and Education. As an Assistant Professor he taught Plant Biology and Bio-Technology at PG level across Tamil Nadu and rose to become the Principal of Chennai Presidency College and the Institute of Advanced Studies in Education at Chennai.

Thereafter, he served as the Regional Joint Director of Collegiate Education and later was appointed as the Joint Director (Finance) of Collegiate Education besides serving as the Director of the Gill Research Institute, Chennai. He was also the Director of Guru Nanak College, Chennai and is presently a Peer Team Member and Assessor of NAAC.

He has immensely contributed by adding new vistas of knowledge during his 43 years of service and to his credit published articles in various journals. Under his prolific guidance, thousands of Masters degrees and hundreds of M. Phil degrees have been awarded during his tenure of teaching and has presented papers in various seminars and conferences. Besides, he has guided Ph.D research scholars and evaluated many doctoral theses. He has delivered numerous Endowment Lectures at various Colleges and Universities on contemporary

educational issues. He was the recipient of Harijan Bandhu Award for the kindness and sympathetic support in promoting dignity and standard of life of people.

He presently serves as the Registrar of Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, an apex Institution of the Ministry of Youth Affairs & Sports, Government of India.

Mr. David Paul

David Paul has a Masters in Psychology and PG Diploma in Personnel Management, Industrial Relations and Labour Welfare. With 20 years of experience, he began his career as Research Associate at National Institute for the Visually Handicapped-Regional Centre functioning under the Union Ministry of Social Justice and Empowerment, India and later became its Training and Placement Officer.

He worked as HR Executive in MRF Limited where he anchored learning and development initiatives besides coordinating various HR functions. Presently he works as Training Officer at the Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, an apex training and research Institution of the Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India.

He has taught Career Counselling and Counselling Psychology at RGNIYD and has coordinated over 500 training programmes for youth functionaries and youth across India besides coordinating several research projects having implications for policy and programme formulation. He was also associated with the construction of India Youth Development Index Project. He has edited several publications of the Institute besides contributing for the Youth Portal and disseminating the National Youth Policy. He has reviewed various books, published papers in journals and participated in national and international conferences/workshops.

He underwent Social Welfare Training Programme for Young Leaders in Japan during 2009 organised by JICA. He has attended the Workshop on Evidence-based Policies on Youth Development in Asia Promoting the Sustainability of the Youth Policy Toolbox in Asia-Pacific held at the UNESCAP, Bangkok during June 2017.

His passion areas include training, teaching, research, assessments, documentation and dissemination on youth issues and concerns and specialized in Applied Psychology, Organizational Psychology and Counselling & Disability Rehabilitation.