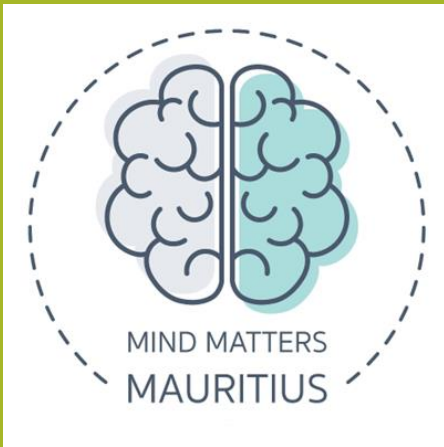


অভিবাসী কর্মীর মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক প্রাথমিক তথ্য সহায়িকা



OKUP
a grassroots migrants' organization

আপনার মানসিক যন্ত্রনা
বা কষ্ট ভাগ করে নিতে
এবং আপনাকে সহায়তা
করতে আমরা আপনার
পাশে আছি

আপনি কীভাবে আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের অবস্থার কথা জানতে পারবেন ?

- আপনার মানসিক অবস্থা সম্পর্কে জানতে দয়া করে পরবর্তী স্লাইডগুলো দেখুন এবং
- আপনার মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখতে কী করা প্রয়োজন- সে সম্পর্কে জানুন



মানষিক সমস্যার ধরণঃ

বিভিন্ন রকমের মানষিক সমস্যা রয়েছে।

যেমনঃ

মানষিক চাপ

মানসিক চাপের বিভিন্ন কারণ রয়েছে ।

‘মানসিক চাপ’ এর সাধারণ কারণগুলো হলোঃ

- অস্থিরতা অনুভব করা
- অস্বস্থিতে থাকা
- অনিরাপদ বোধ করা
- জীবন অনেক বেশি ভারী হয়ে গেছে- এমনটা চিন্তা করা

একজন অভিবাসী কর্মীর নিজ পরিবার/দেশ ছেড়ে অনেক দূরে থাকা , ভিন্ন সামাজিক , সাংস্কৃতিক এবং কর্ম অবস্থা/পরিবেশের মধ্যে দিন কাটানো , কাজের চাপ এবং অন্যান্য সমস্যা বিভিন্ন কারণে আপনি মানসিক চাপ বোধ করতে পারেন । আপনাকে অবশ্যই আপনার মানসিক চাপের কারণগুলো খুঁজে বের করতে হবে যাতে আপনি এই চাপ থেকে মুক্তির সঠিক দিকনির্দেশনা পেতে পারেন ।

মানষিক চাপের লক্ষণঃ

মানষিক চাপের সাধারণত ২ ধরনের লক্ষণ দেখা যায়। যেমনঃ

(১) শারীরিক লক্ষণ

(২) আবেগীয় লক্ষণ

মানষিক চাপের শারীরিক লক্ষণগুলো হলোঃ

- মাথাব্যথা - ঘাড় ও পিঠে ব্যাথা, কোমর ব্যাথা, পেট ব্যাথা
- কোন কিছু খেতে ও পান করতে ইচ্ছে না করা
- গলা শুকানো
- ঘুমের সমস্যা
- দুর্বলতা অনুভূত হওয়া
- চামড়া খসখসে হয়ে যাওয়া- ফুসকুড়ি, ইনফেকশন, মলত্যাগে সমস্যা ইত্যাদি

মানষিক চাপের আবেগীয় লক্ষণগুলো হলোঃ

- অস্থিত্ববোধ হওয়া (যেকোনো বিষয়ে অস্থিত্ববোধ হওয়া)
- যে কোনো কিছু করতে বোঝা মনে হওয়া, অপছন্দ হওয়া, ক্ষতি ও বিপদজ্জনক মনে হওয়া
- কষ্টে থাকা
- রেগে থাকা

মনে রাখবেন, **মানষিক চাপ** একটি **স্বাভাবিক** বিষয়। যে কোন ব্যক্তির জীবনে যে কোনো সময় মানষিক চাপ তৈরী হতে পারে। সুতরাং আপনার ভালোভাবে জেনে নেয়া উচিত কিভাবে এই মানষিক অবস্থা থেকে নিজেকে সযত্ন রক্ষা করা যায়।

মানষিক চাপ নিয়ন্ত্রণঃ

মানষিক চাপ খুবই স্বাভাবিক বিষয় যা কোন ব্যক্তির জীবনে যে কোনো সময়ে হতে পারে ।

মানষিক চাপ সংক্রান্ত জটিলতা থেকে নিজেকে রক্ষা করতে সর্বপ্রথম প্রয়োজন মানষিক চাপের শারিরীক ও আবেগীয় লক্ষণগুলো সম্পর্কে ভালোভাবে জানা এবং এই লক্ষণগুলির কারণে নিজের মধ্যে কোন অস্বাভাবিক পরিবর্তন ঘটছে কিনা তা সঠিকভাবে চিহ্নিত করতে পারা ।

মানষিক চাপ ব্যবস্থাপনাঃ

প্রত্যেক ব্যক্তির মানষিক চাপ নিয়ন্ত্রনের নিজস্ব উপায় আছে। তাই ডাক্তারের কাছে যাওয়ার আগে নিজে নিজে সমস্যাগুলো মোকাবেলা করাই ভালো। নিম্নে লিখিত কিছু কিছু বিষয় মেনে চলার মাধ্যমে আপনি নিজেই মানষিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। যেমনঃ

- নিজের কাজে বেশী করে মনোযোগ দেয়া
- কাজ থেকে বিশ্রাম বা বিরতি নেয়া
- বিশ্বস্ত কাউকে মনের উদ্বেগের বিষয়টি শেয়ার করা
- হালকা শারীরিক বা শ্বাস-প্রশ্বাস সংক্রান্ত কিছু ব্যায়াম অনুশীলন করা যেমন সকালে-বিকালে হাঁটা হাঁটি করা
- নিজের কাছে ভালো লাগে এমন কিছু করা। যেমনঃ গান শোনা, কবিতা পড়া, কমেডি দেখা, সিনেমা দেখা, নাটক দেখা অথবা ধর্মীয় বিষয়াদি নিয়মিত চর্চা করা
- কাছের এবং বিশ্বস্ত কারো সাথে কথা বলা বা ফোনালাপ করা
- পছন্দের কোন খাবার রান্না করা
- ভালোভাবে গোসল করা



মানসিক চাপ

বিষণ্নতা

বিষণ্নতা হলো ভিন্ন এক ধরনের মানসিক অবস্থা। বিষণ্নতার সাধারণ লক্ষণগুলো হলোঃ

- দিনের বেশিরভাগ সময়ই এবং প্রায় প্রতিদিনই মন ভালো না থাকা
- সব কিছু থেকে আনন্দ বা আশ্রয় হারিয়ে ফেলা
- খুব বেশি ওজন কমে যাওয়া অথবা খুব বেশী ওজন বেড়ে যাওয়া
- ঘুম কমে যাওয়া বা ঘুম বেশি হওয়া
- শারীরিক চলাফেরা ভালো না লাগা এবং ক্রমশ কমে যাওয়া
- ক্লান্তি বোধ হওয়া বা শক্তি কমে যাওয়া, প্রায় প্রতিদিনই এমন হওয়া
- বার বার মৃত্যু বা আত্মহত্যার কথা মনে আসা

মনে রাখবেন, উপরে উল্লেখিত লক্ষণগুলোর যে কোনো **৫টি লক্ষণ যদি কমপক্ষে টানা দুই সপ্তাহ আপনার মধ্যে লক্ষ্য করা যায়** তাহলে আপনাকে মনে করতে হবে আপনি 'বিষণ্নতা'য় ভুগছেন।

বিষন্নতা নিয়ন্ত্রণঃ

আপনি যদি সঠিকভাবে আপনার সমস্যা নির্ণয় করতে পারেন এবং মনে করেন যে আপনার মধ্যে 'বিষন্নতা'র লক্ষণগুলো আছে তাহলে বিষন্নতা দূর করার জন্য আপনি নিচে উল্লেখিত কিছু কাজ করতে পারেন। যেমনঃ

- প্রিয় মানুষদের ছবি দেখে সুন্দর স্মৃতিগুলো মনে করা
- সবসময় ইতিবাচক চিন্তা করা
- হাটা-চলা করা এবং মুক্ত বাতাস গ্রহণ করা
- নিয়মিত কাজগুলো নিয়মিতভাবে করা
- ক্ষুধা লাগলে গুরুত্ব দিয়ে খাওয়া
- তাজা শাক-সবজি ও ফলমূল খাওয়া
- মদ বা কফি পান করা থেকে বিরত থাকা
- দুঃখের গান শোনা বা সিনেমা দেখা থেকে বিরত থাকা
- কাছের এবং বিশ্বস্ত কারো সাথে কথা বলা বা ফোনালাপ করা বা বেড়াতে যাওয়া



মানষিক চাপ

উদ্বেগ

“উদ্বেগ” হলো মানসিক সমস্যা অন্য একটি পর্যায়। “উদ্বেগ” এর সাধারণ লক্ষণগুলো হলোঃ

- অতিরিক্ত দুঃশ্চিন্তা
- বিশ্রামহীন অবস্থা
- স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ক্লান্তিবোধ করা
- বিরক্তিভাব
- ঘুমা না আসা বা সহজে ঘুমাতে না পারা
- পেশীগুলোতে ব্যাথা বেড়ে যাওয়া

উদ্ব্বেগ নিয়ন্ত্রণঃ

আপনি যদি সঠিকভাবে আপনার সমস্যা নির্ণয় করতে পারেন এবং মনে করেন যে আপনার মধ্যে 'উদ্ব্বেগ' এর লক্ষণগুলো আছে তাহলে তা দূর করার জন্য আপনি নিচে উল্লেখিত কিছু কাজ করতে পারেন। যেমনঃ

- যে বিষয়গুলো আপনাকে উদ্বিগ্ন এবং দুঃচিন্তাগ্রস্ত করছে সে বিষয়গুলো নিয়ে বেশি বেশি চিন্তা করা থেকে বিরত থাকা
- সতেজ ও সবুজ শাক-সবজি এবং ফল-মূল খাওয়া
- পর্যাপ্ত পানি পান করা
- অতিরিক্ত চিনিযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলা
- ধূমপান কমানো বা বন্ধ করা এবং মদ্যপান থেকে বিরত থাকা
- সবসময় ইতিবাচক কথা বলা এবং কোনকিছু ইচ্ছার বিরুদ্ধে হলে 'না' বলা
- নিজেকে হালকা বা নিরুদ্ব্বেগ রাখার চেষ্টা করা



“নিজের যত্ন”

সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখতে ‘সেফ কেয়ার বা নিজের যত্ন’ নিজে নেয়া সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ একটি উপায়। “নিজের যত্ন” নিজে নেয়ার জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো হলোঃ

- নিজের মনকে সবসময় ইতিবাচক রাখা
- সবসময় হাসিখুশি ও সতেজ থাকা
- বিশ্বস্ত কারো কাছে নিজের অনুভূতিগুলো শেয়ার করা
- তাড়াতড়ি ঘুমাতে যাওয়া এবং তাড়াতড়ি ঘুম থেকে ওঠা
- হাটা-চলা করা, প্রকৃতি উপভোগ করা
- শুনতে বা দেখতে ভালো লাগে এমন কিছু করা
- যার সাথে কথা বলতে ভালো লাগে তার সাথে কথা বলা
- ধূমপান এবং মদ্যপান থেকে বিরত থাকা
- প্রতিদিন নিয়মিত তিনবেলা খাওয়া
- প্রয়োজনে ডাক্তার দেখানো

আপনাকে **অবশ্যই** সমস্যাগুলো সঠিকভাবে নির্ণয় করতে হবে এবং যা কিছু করতে ভালো লাগে বা আনন্দ লাগে খুব সতর্কতার সাথে সেগুলো করেই আপনার মানসিক অবস্থা নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।

প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

মনে রাখুন, প্রত্যেক মানুষের একই ধরনের লক্ষণ বা উপসর্গ থাকে না। কিছু মানুষ কোনো লক্ষণই অনুভব করতে পারে না। প্রত্যেক মানুষের কোন পরিস্থিতি বা অবস্থা মেনে নেয়া এবং এর সাথে নিজেকে খাপ খাওয়ানোর ক্ষমতাও সমান নয়।

মনে রাখুন, প্রত্যেক মানুষের ভালো লাগা এবং মন্দ লাগা এক রকম নয়। কাজেই মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা উত্তরণের জন্য কোনো ধরাবাঁধা কোন কিছু নেই।

মনে রাখুন, মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা উত্তরণের জন্য সময় প্রয়োজন।

মনে রাখুন, আপনি কে এবং আপনার জীবনের লক্ষ্য কি।

নিজের প্রতি সদয় হোন ।

আপনার আনন্দ, আপনার বেদনা শেয়ার করুন
ঝাবুন, আপনি কখনোই একা নন ।

আপনি কি কারো সাথে কথা বলতে
চান?
তাহলে নিচের ঠিকানায় যোগাযোগ
করুনঃ

অভিবাসী কর্মী উন্নয়ন প্রোগ্রাম (ওকাপ)

অভিবাসীর সাথে,
অভিবাসীর উন্নয়নে

আপনার যদি কথা বলা বা পরামর্শের প্রয়োজন হয় তাহলে
নিচের মোবাইল নম্বরে যোগাযোগ করুনঃ
ওকাপ অভিবাসী হেল্পলাইনঃ +৮৮ ০১৮৪২ ৭৭৩৩০০
শনিবার থেকে বৃহস্পতিবার
বাংলাদেশ সময় সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৫টা

নিম্নলিখিত ওশাপ ওয়েবসাইট থেকে মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে
প্রয়োজনীয় তথ্য পেতে পারেনঃ www.okup.org.bd

অভিবাসী এবং অভিবাসন সংক্রান্ত বিভিন্ন তথ্য বা ভিডিও
পাওয়ার জন্য ওকাপ ফেইজবুক এবং ইউটিউব দেখতে
পারেন।