



দুশ্চিন্তাতে আক্রান্ত আপনার সন্তানকে কিভাবে সহায়তা করবেন

শিশুদের দুশ্চিন্তা অনেক লোকের চিন্তার থেকেও সাধারণত বেশি দেখা দেয়। 14 জন শিশুর মধ্যে প্রায় একজন দুশ্চিন্তার অভিজ্ঞতা লাভ করেছে: এর অর্থ হল দৈনন্দিন বিষয়ে দুশ্চিন্তা কিংবা ভয়ের মাত্রা যা দৈনন্দিন কর্মকাণ্ডে তাৎপর্যপূর্ণভাবে প্রভাব বিস্তার করে।

সঠিক চিকিৎসা এবং সহায়তার মাধ্যমে দুশ্চিন্তা দূর করা সম্ভব।

এই নির্দেশিকাটি দুশ্চিন্তা সম্পর্কিত আচার-আচরণগুলো আরও ভালোভাবে বোঝার জন্য আপনাকে টিপস সরবরাহ করবে। এটি কোন পেশাদার সহায়তার বিকল্প নয়, কিন্তু আমরা আশা করছি যে বাড়িতে আপনার সন্তানকে এটি সবচেয়ে ভাল সহায়তা প্রদান করবে।

- 1. একটি মোকাবিলার টুলবক্স তৈরি করুন।** এই সকল টুলগুলো আপনার সন্তানের দুশ্চিন্তার অনুভূতি শান্ত করার জন্য সহায়তা করবে। পূর্বেই কোন কৌশল পছন্দ করা কিংবা প্রস্তুত করা, যখন আপনার সন্তান দুশ্চিন্তা অনুভব করছে না, তখন তাদের শক্তিমত্তা করতে সহায়তা করবে। এই টুলবক্সের মধ্যে পদক্ষেপগুলো রয়েছে যা তারা পরিস্থিতি উন্নতি করতে গ্রহণ করতে পারে, যখন দুশ্চিন্তা ঘটে থাকে। কিছু ধারণাগুলো:
 - **আপনার প্রিয়জনের ছবি হাতে রাখুন:** যারা আলাদা হওয়ার দুশ্চিন্তাতে রয়েছে, তাদের জন্য, বিছানা, ঘরের চারিদিকে, কিংবা তাদের ব্যাগপ্যাকে ছবিগুলো রাখুন।
 - **দুশ্চিন্তা থেকে একটি বিভ্রান্তি তৈরি করুন:** বাহিরে বেড়িয়ে আসুন, কোন গান কিংবা কোন পডকাস্ট শুনুন, অনলাইনে দেখার জন্য কোন উৎসাহমূলক ভিডিও দেখুন, কিংবা একটি শিশুর ফোকাস অন্য কিছুর উপরে পরিবর্তন করার জন্য দীর্ঘ শ্বাস গ্রহণ করুন।
 - **ব্যায়াম:** অনেক শিশুরা এবং কিশোর-কিশোরী বয়সীরা বিভিন্ন কর্মকাণ্ড যেমন একটি স্বল্প দূরত্বে দৌড়, একটি বাইকে চড়া, কিংবা ভারোত্তোলন করে সুবিধা পেতে পারে।
 - **মননশীলতা অনুশীলন করুন:** মননশীল ধ্যান এবং যোগ ব্যায়াম দুশ্চিন্তা এবং চাপ হ্রাস করার জন্য উপকারী। একটি নিয়মিত ক্লাস ছাড়াও, এতে ভিডিও এবং অ্যাপ রয়েছে যা বাড়িতে ব্যবহার করা যাবে।
- 2. দুশ্চিন্তা সম্পর্কে আলাপ করুন।** আপনার পরিবার এবং সন্তানের সঙ্গে দুশ্চিন্তা সম্পর্কে উন্মুক্ত আলোচনা করুন। দুশ্চিন্তাকে বোধগম্যভাবে বোঝাতে আপনার সন্তানের বয়স এবং উন্নয়নের মাত্রা সম্পর্কে চিন্তা করুন। তাদেরকে উন্মুক্ত প্রশ্নের মাধ্যমে সহভাগ করতে বলুন যে কোন বিষয়টি তাদের দুশ্চিন্তাগ্রস্ত করে যেমন, “তুমি কি আমাকে তোমার পার্টিতে যাওয়ার ভীতি সম্পর্কে বলবে?” আপনার সন্তান কোন বিষয় সম্পর্কে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত তা অনুমান করবেন না-তাদেরকে বলতে দিন।
- 3. তাদের অনুভূতিগুলোকে বৈধতা প্রদান করুন।** আপনার সন্তানকে এটি জানতে দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ যে সবাই কখনও কখনও দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়। এটি আপনার সন্তানকে জানানো গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি তাকে সহায়তা করতে পারেন, যদি তারা কোন দুশ্চিন্তা কিংবা ভীতির মাত্রার অভিজ্ঞতা লাভ করছে যা তার দৈনন্দিন কর্মকাণ্ডকে প্রভাবিত করে। আপনার সন্তানের অনুভূতি স্বীকার করুন, এবং আপনার সন্তানকে জানতে সুযোগ প্রদান করুন যে আপনি বুঝতে পেরেছেন যে তাদের অনুভূতিগুলো বাস্তব, এবং তাদের দুশ্চিন্তা পরিচালনা করার জন্য আপনি একসঙ্গে কাজ করবেন।

- 4. নেতিবাচক চিন্তাগুলো প্রত্যাখ্যান করুন।** সকল দুশ্চিন্তার রোগের একটি সাধারণ বিষয় রয়েছে- একটি চিন্তা যে “খারাপ কিছু ঘটতে পারে”। কিন্তু চিন্তাগুলো বাস্তব ঘটনা নয়। আপনার সন্তানেরা তাদের আশঙ্কার বিষয়ে কথা বলার মাধ্যমে, তারা কী ভয় করছে তা চিহ্নিত করে এবং পরিস্থিতি পরিচালনার উপায়গুলি খুঁজতে তাদের সহায়তা করে, নেতিবাচক চিন্তাভাবনাগুলিকে আশাব্যঞ্জক চিন্তাগুলিতে পরিণত করতে সহায়তা করুন। উদাহরণস্বরূপ, “আমি জানি যে আমি অকৃতকার্য হতে যাচ্ছি”, এটি চিন্তা করার পরিবর্তে আপনার সন্তানকে জিজ্ঞাসা করতে সহায়তা করুন যে “আমি কিভাবে জানি যে আমি অকৃতকার্য হব?” কিংবা “আমি কি করতে পারি যাতে অকৃতকার্য না হই?”
- 5. তাদেরকে পুনঃনিশ্চিত করুন।** দুশ্চিন্তাগ্রস্ত অনেক শিশুরা অকৃতকার্যতা সম্পর্কে দুশ্চিন্তা করে কিংবা ভয় অনুভব করে এবং শিকার হয়। আপনার সন্তানকে স্মরণ করিয়ে দেন যে আপনি তাদের এবং তাদের সামর্থ্যের উপর বিশ্বাস করেন। তাদের স্মরণ করিয়ে দেন যখন তারা কৃতকার্য হয়েছিল, যদিও তারা ভেবেছিল যে তারা অকৃতকার্য হবে। পরিশেষে, নিশ্চিত করুন যে যা ঘটুক না কেন আপনি তাদের সমর্থন করবেন।
- 6. এড়িয়ে চলা প্রতিরোধ করতে সহায়তা করুন।** একটি শিশু যতটা দুশ্চিন্তা সৃষ্টি করে এমন পরিস্থিতি এড়িয়ে চলে, তাদের ভয় তত বেশি হতে পারে এবং পরিস্থিতি এড়ানোর তত বেশি সম্ভাবনা থাকে। আপনার সন্তানের অনুভূতিগুলোর বৈধতা প্রদান করার জন্য স্মরণ করার সময়, তাদের ভয়কে মোকাবিলা করতে সহায়তা করার উত্তম (টিপ # 3)। একটি উপায়ে এটি করা যায় তা হল মোকাবিলা করার টুলবক্স থেকে টুল ব্যবহার করা (টিপ #1)।
- 7. আপনার অভিজ্ঞতা উন্মুক্তভাবে সহভাগ করুন।** শিশুরা প্রাপ্তবয়স্কদের থেকে দেখে শিক্ষা গ্রহণ করে। যদি এমন কোন সময় থাকে যখন আপনি দুশ্চিন্তার অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন এবং একটি ইতিবাচক ফলাফল এসেছিল, তবে সেই অভিজ্ঞতা আপনার সন্তানের সঙ্গে সহভাগ করুন। এটি আপনার সন্তানের জন্য পুনঃনিশ্চয়তা এবং জানার জন্য সহায়ক হতে পারে যে আপনি আপনার দুশ্চিন্তা দূর করার উপায় খোঁজার জন্য সফল হয়েছিলেন।
- 8. আপনার যত্ন দিন।** একজন দুশ্চিন্তাতে আক্রান্ত সন্তানকে সহায়তা করা আনন্দদায়ক হতে পারে। কিভাবে সহায়তা করতে হবে তা শেখার জন্য আপনি একজন চমৎকার পিতা-মাতা। স্মরণে রাখবেন, সকল পিতা-মাতার বিরতি গ্রহণ প্রয়োজন রয়েছে। আপনার যত্ন নেওয়ার সময় বের করা গুরুত্বপূর্ণ। এমন কর্মকাণ্ডগুলো এবং সহায়তাগুলো ব্যবহার করুন যা আপনার ব্যাটারি রিচার্জ করতে সহায়তা করবে।
- 9. আপনি একা নন।** এতে আপনার সন্তান, এমনকি আপনি একা নন। অন্যান্য পিতা-মাতা/সেবাপ্রদানকারীর সঙ্গে সংযুক্ত হওয়ার জন্য আপনার একালাতে একটি সমর্থনের গ্রুপ খোঁজ করুন যারা তাদের সন্তানদের সঙ্গে একই অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন।

দুশ্চিন্তা চিকিৎসাসাযোগ্য। এটি আপনার পরিবারের মধ্যে আবেগ সম্পর্কে উন্মুক্তমনা এবং বিশ্বস্ত থাকতে সহায়তা করে। আপনার সন্তানের প্রাথমিক সেবা প্রদানকারীর সঙ্গে সংযুক্ত থাকুন এবং নিশ্চিত করুন যে, আপনার সন্তান তাদের কাছেও উন্মুক্তমনা হতে স্বাস্থ্যবোধ করে।

শিশুদের মধ্যে দুশ্চিন্তার চিহ্ন এবং লক্ষণগুলো সম্পর্কে আরও তথ্য জানতে চান?
<http://bit.ly/PTEACH-Family>

দুশ্চিন্তার জন্য বিভিন্ন চিকিৎসা পদ্ধতি সম্পর্কে আরও জানতে আগ্রহী?
<http://bit.ly/OMH-Anxiety>

TEACH প্যারেন্ট অ্যাডভাইজার গ্রুপ প্রজেক্টের প্রতি বিশেষ ধন্যবাদ, যারা এই হ্যান্ডআউটটি উন্নয়ন করতে সহায়তা করেছে।