

নিজেদের সহায়
করার ব্যাপারে
এখানে যুবক /
যুবতিদের জন্য
কিছু ইঙ্গিত আছে

যুবক / যুবতিরা কি ভাবে নিজেদের সাহায্য করতে পারবে

যে উৎকর্ষা চলে যায় না তার
মোকাবেলা করা



উৎকর্ষা কি জিনিস?

ভয়, উৎকর্ষা অথবা উদ্বেগ আমাদের মানব অভিজ্ঞতা যা আমরা অল্পই থেমে এটা সম্পর্কে চিন্তা ভাবনা করি। যদি হঠাৎ করে একটা শব্দ হয় তবে আমরা চমকে উঠি।



প্রকৃতপক্ষে, নিচু মাত্রার উৎকর্ষা (অথবা উচ্চ মাত্রার যা অস্থায়ী) তা আমাদের জন্য উপকারি। এইটি আমাদের শরীরে থাকা এডার নেইলিন নামক রাসায়নিক পদার্থের বিস্ফোরণ ঘটায় যা যোগায় অতিরিক্ত শক্তি, অতিরিক্ত পেশি শক্তি এবং আমাদের মস্তিষ্কের কার্য ক্ষমতার দ্রুতায়ন করে। এটা আমাদের বিভিন্ন কাজে সাহায্য করে যেমন স্কুলের পরীক্ষা অথবা শারীরিক কোন বিপদ থেকে বাচতে।



যখন উৎকর্ষা অস্থায়ী অবস্থার চেয়ে বেশী সময় থাকে এবং দৈনন্দিন জীবনে অসুবিধা ঘটাতে শুরু করে, তখন কি ঘটছে এবং কি ভাবে এই উৎকর্ষার মোকাবেলা করা যায় তার জন্য আনুসঙ্গিক বস্তু দরকার। শুধু এই কাজের জন্যই এই প্রচার পত্র বানান হয়েছে।

আপনার শরীরে উৎকর্ষার প্রভাব

চার প্রকারে উৎকর্ষাকে দেখা যেতে পারে।

১. প্রথমটি হলো আবেগ। এটা একটা প্রচণ্ড ভীতিও হতে পারে। যখন উৎকর্ষা হয় তখন সাধারণত রাগ, দুঃখ বোধ, লজ্জা বা অপরাধ বোধ হয়ে থাকে।



২. দ্বিতীয়টি হলো শারীরিক দিক। এটার লক্ষণ হলো বমি ভাব, ঘাম আসা, শরীর কাঁপা, শুকনা মুখ এবং পায়খানা বা প্রশ্রাবের প্রয়োজনে ধরা।



৩. তৃতীয়টি হলো চিন্তা করা বা হায় হুতাস করা। এটা খুব খারাপ ঘটনার জন্য সম্পূর্ণভাবে মানসিক প্রতিচ্ছবি অথবা আপনি আর চলতে পারছেন না বা আপনি এটা সামাল দিতে পারছেন না এ ধরনের মনোভাব।



৪. এই বিভিন্ন প্রকার ঘটনার জন্য আমাদের ব্যবহারিক কাজেও প্রভাব পড়ে। কথা বলতে না চাওয়া, স্কুলে যেতে না চাওয়া, পালিয়ে যাওয়া বা নিজের ক্ষতি করা।

আপনি নিজেকে কি ভাবে সাহায্য করবেন

<p>দুশ্চিন্তা অপসারণ করার সবচেয়ে মক্ষম ব্যবস্থা হলো আপনার নিজস্ব স্বভাব মোতাবেক তার মুখামুখি হওয়া। আপনার উৎকর্ষা অপসারণের সহায়্য পাবার জন্য নিচের কিছু প্রচেষ্টা অনুসরণ করে দেখা যেতে পারে।</p> <p>অন্যকে বলা: আপনি যদি খুবই উৎকর্ষিত বোধ করেন, অন্যকে বলেন আপনি কি রকম বোধ করছেন এবং কি জন্য করছেন তা খুলে বলেন। পিতা বা মাতা, বিশ্বস্ত বন্ধু, একজন শিক্ষক অথবা স্কুলের কোন কর্মচারী যার সাথে ভালো সম্পর্ক আছে এমন কাউকে বাছাই করে নেন। সামনা সামনি কথা বলতে না চাইলে পাশে দেওয়া টেলিফোন নাম্বারে কারও সাথে কথা বলতে পারেন অথবা তালিকাভুক্ত ওয়েব সাইটে চেষ্টা করে দেখতে পারেন।</p> <p>আরাম করা: উৎকর্ষিত হওয়ার ফলে যে সকল লক্ষণ দেখা যাচ্ছিল তা আরাম করার মাধ্যমে কমান যায়, কিন্তু এটা অভ্যাস করতে হয়। যদি পারেন, আপনার চোখ বন্ধ করেন এবং ধীরে ধীরে নাক দিয়ে শ্বাস নেন এবং মুখ দিয়ে প্রশ্বাস ছাড়েন। পেটের গভীর থেকে শ্বাস প্রশ্বাস নেন। যখন প্রশ্বাস ছাড়বেন তখন নিজেকে বলুন শান্ত হও।</p>	<p>দ্রুত শ্বাস প্রশ্বাসে নিয়ন্ত্রণ: উৎকর্ষিত থাকলে কখনও কখনও দ্রুত তালে শ্বাস চলে, যেটা মাথা ঘুরায় এবং অজ্ঞান করে ফেলে। আপনার গলায় চেপে ধরার মত মনে হওয়া দিয়ে শুরু হবে। যদি আপনি বুঝতে পারেন যে আপনার শ্বাস দ্রুত তালে চলতে শুরু করেছে, শ্বাস প্রশ্বাসে মনোনিবেশ করার জন্য একটা শান্ত যায়গা বেছে নেন। আপনার শরীর টিলা করেন এবং পেটের ভিতর থেকে শ্বাস নেন। মুখোশের মত করে হাত দিয়ে মুখ ঢেকে নেন। চার চর্যন্ত গণে স্থান নেন এবং চার পর্যন্ত গণে শ্বাস ছাড়েন। শ্বাস নেওয়ার সময় মনে করেন পাহাড়ের উপর উঠছেন এবং শ্বাস ছাড়ার সময় মনে করেন পাহাড় থেকে নামছেন।</p> <p>অন্যমনস্কতা: উৎকর্ষা থেকে মনকে সরিয়ে রাখার জন্য অন্য কিছু যা আপনি করতে পারেন তার দিকে মনোনিবেশ করেন। শারিরীক কাজ কর্ম উৎকর্ষা কমানোর জন্য খুব ভালো পথ এবং আপনি যদি কোন ক্লাবের সদস্য হয়ে থাকেন সেটা বেশ ভালো হবে।</p> <p>ভালো ঘুম এবং ভালো খাওয়া: ঘুমের জন্য একটা ভালো নিয়ম করে নেন এবং সময়মত ঘুমাতে যান। রাত্রি বেলা আপনার ঘুম যেমই হোক সকালে সময় মত উঠতেই হবে। খেতে ছাড়বেন না এবং স্বাস্থ্য সম্মত খাবার খাবেন।</p>	<p>যদি কারও সাথে কথা বলার বা কোন সাহায্য দরকার তবে আপনার এলাকার যোগাযোগ করার জন্য</p> <p>লো ডাউন (নর্থাম্পটন): ০১৬০৪ ৬৩৪৩৮৫ কেট্রিং: ০১৫৩৬ ৫১০০৮৯</p> <p>টাইম টু টক (ডেভেন্টরী ও টস্টার): ০১৩২৭ ৭০৬৭০৬</p> <p>সার্ভিস সিক্স (ওয়েলিংবরা): ০১৯৩৩ ২২৬৬১৫</p> <p>গ্রীণ ডোর (কর্বি): ০১৫৩৬ ২০০৫২০</p> <p>চাট (পিটারবরা) ০১৮৩২ ২৭৪৪২২</p> <p>চাইল্ড লাইন: ০৮০০ ১১১১ অথবা ০২০৭ ২৩৯ ১০০০</p> <p>সামারিটান্স: ০৮৪৫৭ ৯০৯০৯০</p> <p>দরকারি ওয়েবসাইট: চাইল্ড লাইন: www.childline.org.uk</p> <p>কিডস্কেইপ www.kidscape.org.uk</p> <p>ইয়াং মাইন্ডস www.youngminds.org.uk</p> <p>এই তথ্য গুলি অন্য ভাষায় এবং অন্য আকারে যথা বড় ছাপায় পাওয়া যাবে। যোগাযোগ করুন ০১৬০৪ ২৩৬২৩৬</p>
--	--	--

Bengali / How You Can Help Yourself

পিতা - মাতা / দেখাশোনা কারী কি ভাবে সাহায্য করতে পারে

লক্ষ্য সময়ের জন্য লক্ষ্য হলো আপনার সন্তান স্কুলে ফিরে যাবে।

লক্ষ্য অর্জনের জন্য সম্ভবত কিছু ছোট ছোট পদক্ষেপ নিতে হবে। এক সময় মনে হবে যে দুই পা এগুলো এক পা পিছিয়েছে। ধরে নেবেন যে আপনি সঠিক দিকেই এগুচ্ছেন।

স্কুলের দিনগুলিতে আপনার বাচ্চার জন্য নিয়ম ঠিক করে দেবেন

আপনার বাচ্চার জন্য নিশ্চিত করবেন:

- উপযুক্ত সময়ে ঘুমাতে যাবে।
- পরের দিনের স্কুলের জন্য কাপড় এবং সরঞ্জামাদি প্রস্তুত করে রাখবে।
- সঠিক সময়ে ঘুম থেকে উঠবে।
- হাত মুখ ধুয়ে, কাপড় চোপড় পরবে এবং নাস্তা খাবে।
- ঘর থেকে স্কুলে যাওয়ার সময় তৈরি থাকবে।

এই নিয়ম গুলি মেনে চলার দায়িত্ব নেওয়ার জন্য আপনার বাচ্চাকে উৎসাহ দেবেন, উদাহরণ হলো, একটা এলার্ম ঘড়ি কিনে দেওয়া।

যদি আপনার বাচ্চা বলছে সে অসুস্থ কিন্তু আপনি মনে করেন সে স্কুলে যাবার মত সুস্থ আছে

- আশ্বাস দেবেন। তাকে দেখাবেন যে তার অসুবিধা আপনি বুঝতে পারছেন কিন্তু স্কুলে যাবার ব্যাপারে দৃঢ় থাকবেন যে প্রত্যেকদিন স্কুলে যেতে হবে।
- যদি আপনার বাচ্চা নির্দিষ্ট কোন অসুবিধার কথা বলে তবে শীঘ্রই এটা দেখবেন বলে রাজী হবেন এবং স্কুলে যাবার জন্য তাগাদা দেবেন।
- তাদের মনে করিয়ে দেবেন (রাগা রাগি করবেন না যেন!) যে দেরি হলেও স্কুলে যেতে হবে।
- প্রয়োজন হলে আপনার বাচ্চাকে স্কুলে পৌঁছে দেবেন। তার কাছ থেকে সুন্দর ভাবে বিদায় নেবেন এবং গুডবাই বলে চলে আসবেন।

সেখানে দাঁড়িয়ে থাকবেন না

- যখন আপনার বাচ্চা স্কুলে যাবে তখন বেশ ভালো হয়েছে ইত্যাদি বলে প্রশংসা করবেন। কাজটা যতই ছোট হোক অথবা মূল্যবান হোক সকল সময় তাদের সব কাজের প্রশংসা করবেন। সাবধান, এটা করবেন বেশ সহজ এবং আন্তরিক ভাবে অন্যভাবে হলে বাচ্চার অস্থিরতার মাত্রা বাড়তে পারে, যেটা সে উৎকর্ষা বলে ভুল করতে পারে।

তাদের বাচ্চাদের সহায়্য করার ব্যাপারে পিতা বা মাতা / দেখাশোনা কারী দের জন্য কিছু ইঙ্গিত

যদি আপনার বাচ্চা স্কুলে যেতে সরাসরি অস্বীকার করে, এই নির্দেশনা পথ অনুসরণ করবেন:

- আপনার বাচ্চাকে সময় কাটাবার জন্য স্কুলের কোন কাজ করতে অথবা পড়তে লাগিয়ে দেবেন। সম্ভব হলে স্কুলের সাথে যোগাযোগ করে এই কাজকে মার্ক করিয়ে নেবেন।
- বন্ধু বা আত্মীয় কারো কাছে যেতে দেবেন না।
- বাজার করতে নেবেন না।
- তাদের কাছে ঘরের কাজ করার আশা করবেন না।
- তাদেরকে টেলিভিশন দেখে সময় কাটাতে দেবেন না বিশেষ করে দুপুরের সপগুলি যা নাকি খুবই আসক্তি কারক হতে পারে।
- গান শুনতে দেবেন না।
- তাদের কম্পিউটারে খেলতে দেবেন না।
- এই শর্তগুলি শুধু স্কুল সময় টুকুর জন্য থাকবে।
- পরের দিন অবস্থা দেখবেন, যদি আপনার বাচ্চা আবারও স্কুলে যেতে অস্বীকার করে, তবে শর্তগুলি আবারও স্কুল সময়ের জন্য বহাল করবেন।

যদি আপনার বাচ্চা অসুস্থতার কথা বলে এবং আপনিও মনে করেন বাচ্চা অসুস্থ, স্কুলে যেতে পারবে না.....

- স্কুলের সাথে যোগাযোগ করবেন এবং স্কুল কর্তৃপক্ষকে জানাবেন।
- ডাক্তারের সাথে এপয়েন্টমেন্ট করবেন (বাচ্চার স্কুলে যেতে অনিচ্ছাটা ডাক্তার যেন অবশ্যই জানতে পারে তা নিশ্চিত করবেন)। যদি স্কুলে অনুপস্থিত দুই সপ্তাহের বেশী সময় হয় তবে ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করবেন।
- আগেই বর্ণনা করা কর্ম ব্যবস্থা অবলম্বন করবেন যখন আপনার বাচ্চা ঘরে থাকতে শুরু করে (আগের পচ্ছিদ দেখে নেন)।
- এটা খুবই জরুরী যে আপনার বাচ্চা স্কুলে যাওয়ার পরিবর্তে আরামদায়ক ও সুবিধাজনক জীবনে যেন অভ্যস্ত না হয় যেটা তাদের নিয়মিত স্কুলে যেতে বাধা হয়ে থাকে।

মনে রাখবেন...

- যে কোন ধরনের অনুপস্থিতি প্রায়শই স্কুলে ফিরে যাওয়ার জন্য কঠিন হয়। মাথা ব্যথা বা ঠান্ডা লাগলেও যদি আপনার বাচ্চার স্কুলে যেতে সক্ষম হয় তবে স্কুলে যেতে উৎসাহ দেবেন।
- যদিও খুবই কঠিন তবুও সম্ভবমত শান্ত থাকবেন।
- সমালোচনা না করতে চেষ্টা করবেন (চাপের মাঝে থাকলে বলার চেয়ে করাটাই কঠিন!)।
- আপনার বাচ্চাকে প্রশংসা করতে ও উৎসাহ দিতে চেষ্টা করবেন।
- সাহায্যকারী ইতিবাচক মন্তব্য করবেন।
- বেশী অত্যাচার মনে হলে, চুপচাপ সহ্য করবেন না।

কারও সাথে কথা বলতে চান

আপনি হয়ত যোগাযোগ করতে ইচ্ছা করবেন, স্কুলের বিশেষ শিক্ষা প্রয়োজন কো-অরডিনেটর এবং একজন বন্ধু অথবা টেলিফোন দ্বারা কোন ব্যক্তি সাহায্য করতে পারে (পুস্তিকার মাঝে সাহায্য পরিসেবা কারীদের লিস্ট দেওয়া আছে)।

Bengali / If your child refuses to attend