

আপনার স্বাস্থ্য সুরক্ষিত রাখতে চাপ নিয়ন্ত্রণ করা

চাপ হল আমাদের শরীরের পরিবেশের প্রতি সাড়া দেবার স্বাভাবিক পদ্ধতি। অত্যধিক মানসিক ও শারীরিক চাপের ফলে আপনি চিন্তিত, বিষণ্ণ ও অসুস্থ বোধ করতে পারেন, এবং এগুলি আপনার হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

অনেক মানুষ মনে করেন চাপ বাইরে থেকে আসে, কিন্তু আসলে তা নয়। সম্পর্ক ভেঙ্গে যাওয়া, মৃত্যু, স্কুলের কাজ, অবসরযাপন এবং বিচ্ছিন্নতার মতো জিনিসগুলি হল **চাপ সৃষ্টিকারী বিষয়**। ওই সমস্ত পরিস্থিতিগুলির প্রতি আপনার প্রতিক্রিয়াই হল **চাপ**। আপনার চাপের জন্য আপনিই দায়ী।



চাপ দেখতে কেমন হয়?

- উদ্ভিন্ন, বিহ্বল, বিচলিত, বিরক্ত, বিষণ্ণ বা অবসাদগ্রস্ত বোধ করা
- হৃৎস্পন্দনের হার বেড়ে যাওয়া, ঘামা, এবং স্বাভাবিকের চেয়ে দ্রুত হারে শ্বাসক্রিয়া করা
- মাথাব্যথা, বুকে ব্যথা
- উদরাময়, পেটের সমস্যা
- অনিদ্রা (ঘুমাতে না পারা) বা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ঘুমানো
- বেশি পরিমাণে নেশাপদার্থ (সেবন (অ্যালকোহল ও মাদক))
- স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি পরিশ্রান্ত বোধ করা (ক্লান্তি)

চাপ সামাল দেবার পরামর্শ



নিয়মিত শারীরিক কসরত করুন ও ভাল খাওয়া-দাওয়া করুন



“মনোযোগ” অভ্যেস করুন, অর্থাৎ, বর্তমান মুহূর্তগুলিতে সক্রিয়ভাবে মনোযোগ দেওয়া



গান-বাজনা শোনা, ছবি আঁকা, লেখা বা হাঁটার মতো কাজ করে চাপপূর্ণ পরিস্থিতিগুলিতে বিরাম নিন



ক্যাফিন, অ্যালকোহল ও নেশাপদার্থের সেবন কমান



চাপ সৃষ্টিকারী বিষয়গুলিকে শনাক্ত করুন এবং সেগুলি শান্তিচিহ্নের সামলানো, পরিস্কারভাবে ব্যক্ত করা অভ্যেস করুন



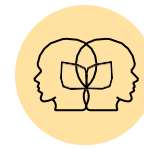
সেই সব প্রিয়জনদের সাথে ভাল সময় কাটান যারা আপনাকে চাপ সামাল দিতে ইতিবাচকভাবে সাহায্য করতে পারেন



আরামে অনেক সময় ধরে ঘুমান ([আরও পরামর্শ পাবেন এখানে](#))



বড় বড় সমস্যাগুলিকে ছোট-ছোট আকারে ভেঙে সমাধান করুন



বিহ্বল বোধ করলে সাহায্য চান। কাউন্সেলর ও অন্যান্য মানসিক স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারীগণ খুব ভাল অবলম্বন হতে পারেন

নিজেক চাপগ্রস্ত বোধ করলে যে সব মনোযোগ অনুশীলনগুলি করে দেখতে পারে:

পাঁচ অনুভূতি: আপনার যখন চাপগ্রস্ত লাগবে, তখন দ্রুত এই অনুশীলনগুলি করে দ্রুত নিজেকে বর্তমানের মাটিতে নামিয়ে আনুন। এতে মাত্র কয়েক মুহূর্ত সময় লাগে।

- কোন 5টি জিনিস আপনি এখন দেখতে পাচ্ছেন যা আপনি আগে কখনও লক্ষ্য করেননি?
- কোন 4টি জিনিস আপনি আপনার দেহে ও দেহের ভিতরে অনুভব করতে পারছেন?
- কোন 3টি জিনিস আপনি শুনতে পাচ্ছেন (যেমন পটভূমি থেকে আসা শব্দ)?
- কোন 2টি জিনিসের গন্ধ আপনি পাচ্ছেন?
- কোন 1টি জিনিসের স্বাদ আপনি পাচ্ছেন?

প্রতিটি অনুভূতির সংখ্যা আসলে একটি নির্দেশিকা মাত্র। প্রত্যেকটি কম-বেশি করে দেখুন।

আমাদের সংস্থানসমূহ:

CHAMindWell হল CHA-এর প্রাপ্তবয়স্ক রোগী ও কর্মীদের জন্য একটি বিনামূল্যের অনলাইন মানসিক সুস্থতার কার্যক্রম। বিনামূল্যে ধ্যান সংক্রান্ত (ইংরেজি, স্পেনীয় ও পর্তুগীজ) লিঙ্কগুলি এখানে আছে: www.chacmc.org/audio.

CHA Behavioral Health Urgent Care 24 ঘণ্টার মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা দেয়: 833-222-2030 নম্বরে কল করুন।

[বিনামূল্যের অ্যাপ ও সংস্থানসমূহ](#), যাতে Breathe2Relax, রয়েছে, যা সহজ-সরল শ্বাসক্রিয়ার, চাপ নজরদারির ও চাপ সংক্রান্ত তথ্যের একটি অ্যাপ।



আরও জানতে এই QR কোডটি স্ক্যান করুন।