

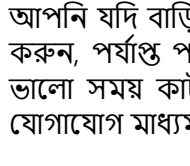


করোনা ভাইরাস সংক্রমণ (কোভিড-১৯): মানসিক চাপ মুক্ত থাকতে কী করবেন



করোনা ভাইরাস সংক্রমণের ভীতি থেকে অবসাদে ভোগা, মনের উপর বাড়তি চাপ তৈরি হওয়া, হতবিস্ময় হয়ে পড়া, আতংকিত হওয়া বা রেগে যাওয়া স্বাভাবিক।

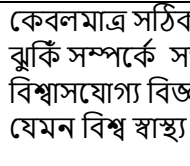
এই সময় আপনি যাদের উপর আস্থা রাখতে পারেন তাদের সাথে কথা বলুন, পরামর্শ নিন। স্বজন আর বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ রাখুন।



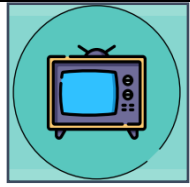
আপনি যদি বাড়িতে থাকতে বাধ্য হোন, তাহলে স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করুন। সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করুন, পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমান, হালকা ব্যায়াম করুন এবং বাসায় পরিবারের সদস্যদের সাথে ভালো সময় কাটান আর বাইরের বন্ধু বা স্বজনদের সাথে ইমেইল, টেলিফোন বা সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম এর সাহায্যে যোগাযোগ রক্ষা করুন।



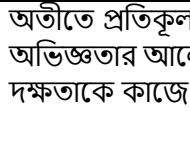
ধূমপান, তামাকজাত দ্রব্য, এলকোহল বা অন্য কোনো নেশাজাত দ্রব্য গ্রহণ করে আপনার মনের চাপ দূর করার চেষ্টা করবেন না। নিজের উপর যদি খুব বেশি চাপ বা স্ট্রেস বোধ করতে থাকেন তবে নিকটস্থ স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে কথা বলুন। যদি প্রয়োজন হয় তবে কিভাবে-কার কাছ থেকে, কোথায় আপনি শারীরিক বা মানসিক সমস্যার জন্য সাহায্য গ্রহণ করবেন তার একটি আগাম পরিকল্পনা তৈরি করে রাখুন।



কেবলমাত্র সঠিক তথ্য সংগ্রহ করুন। বিশ্বাসযোগ্য সূত্র থেকে এমন তথ্য নিন যেগুলো আপনাকে ঝুঁকি সম্পর্কে সতর্ক করবে এবং প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণে সাহায্য করবে। তথ্যের এমন একটি বিশ্বাসযোগ্য বিজ্ঞানসম্মত উৎস ঠিক করে রাখুন যে কেবলমাত্র সেগুলোর উপর ভরসা করবেন- যেমন বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার ওয়েবসাইট বা সরকার হতে দায়িত্বপ্রাপ্ত সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠান।



দুশ্চিন্তা আর অস্থিরতা কমাতে, আপনি এবং আপনার পরিবার, প্রচার মাধ্যমে করোনা সংক্রমণ আর এর পরিণতি নিয়ে বিপর্যস্তকর সংবাদ শোনা বা দেখা কমিয়ে দিন।



অতীতে প্রতিকূল পরিস্থিতি মোকাবেলায় আপনার দক্ষতাগুলোর কথা আবার মনে করুন। সেই অভিজ্ঞতার আলোকে করোনা ভাইরাস সংক্রমণ এর সময় আপনার মানসিক চাপ কমাতে পূর্বের দক্ষতাকে কাজে লাগিয়ে ভালো থাকার চেষ্টা করুন।

Prepared based on 'Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak, WHO (2020)'