

## আপনার মানসিক আঘাতের সম্মুখীন হওয়া সন্তানকে সহায়তা করা

যেমনটা মানসিক আঘাত এর ক্ষেত্রে উল্লেখ করা হয়েছে: পিতামাতাদের জানতে হবে যে, মানসিক আঘাত হল সুরক্ষা ও নিরাপত্তার প্রকৃত বা অনুভূত আশঙ্কার শারীরিক ও মানসিক প্রতিক্রিয়া।

পিতামাতাদের ও পরিচর্যাকারীদের প্রধান অসুবিধে হল মানসিক আঘাতের সম্ভাব্য কারণ সনাক্ত করার চেষ্টা করা, তাদের সন্তানদের সহনশীলতা গড়ে তোলায় সাহায্য করে এর প্রভাব কমানো – মানসিক আঘাত নিয়ন্ত্রণ করতে ও ভবিষ্যতে কোনও আঘাত প্রতিরোধ করতে সাহায্য করার মানসিক দক্ষতা ও সাধনীসমূহ। আঘাতের কোনও লক্ষণ দেখতে পেলে আপনার শিশুরোগ চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলুন এবং যত শীঘ্র সম্ভব সাহায্য প্রাপ্ত করুন।

তাদের মানসিক আঘাতের অভিজ্ঞতা হয়ে থাকলে নিচে আপনার সন্তানকে সহায়তা করার এবং তাদের সহনশীলতা গড়ে তুলতে সাহায্য করার মতো কিছু উপায় দেওয়া হল।

- **প্রথমে নিজের বিষয়ে সতর্ক থাকুন।** আপনার সন্তানকে সহায়তা করতে আপনার নিজের বিষয়ে সতর্ক থাকা জরুরি। আপনার অবসাদ, দুশ্চিন্তা, অর্থনৈতিক অস্থিরতা, গৃহহিংসা বা অনুরূপ চাপের অভিজ্ঞতা হয়ে থাকলে আপনার স্বাভাবিক মানসিক প্রতিক্রিয়া আপনার সন্তানের জন্য অসুবিধে সৃষ্টি করতে পারে। তাই, প্রথমে আপনার নিজের ও আপনার পরিবারের বিষয়ে সতর্ক থাকুন।
- **স্কুলে বা আপনার কমিউনিটিতে সম্ভাব্য নেতিবাচক প্রভাব সম্পর্কে সচেতন থাকুন।** শিশুরা তাদের স্কুলে ও কমিউনিটিতে মানসিক আঘাত সৃষ্টিকারী অসুবিধেয় পড়তে পারে, যেমন কমিউনিটিতে হিংসা, মদ বা বস্তুর অপব্যবহার, **বর্ণবিদ্বেষ ও বৈষম্য** বিষয়ক এবং সুস্থ থাকার অন্যান্য আশঙ্কাগুলি। তারা ভয় পাচ্ছে এমন সম্ভাব্য বিপদ সম্পর্কে তাদের সঙ্গে কথা বলুন এবং শিক্ষকদের, অন্যান্য পিতামাতাদের ও কমিউনিটির নেতাদের সঙ্গে কথোপকথন চালান। নেতিবাচক কোনও প্রভাব থেকে থাকলে পরিস্থিতি আরও নিরাপদ করতে আপনার কমিউনিটির মধ্যেই আপনি উপায় খুঁজে পেতে পারেন।
- **ঘন ঘন কথাবার্তা বলতে থাকুন।** সন্তানদের সঙ্গে প্রি-স্কুলের মতো অল্পবয়সেই শুরু করলে এবং বিপদ, আশঙ্কা ও অভিজ্ঞতা নিয়ে কথা বললে তা তাদের কাছে ভীতিপ্রদ বা বিহ্বলকর হতে পারে, তারা বড় হয়ে ওঠার সময় এই সব সমস্যা নিয়ে তাদের আপনার সঙ্গে কথা বলার সম্ভাবনা বেশি। এই সব কথাবার্তা বলা খুব কঠিন, তবে এগুলি আপনার সন্তানের কাছে আস্থার অনুভূতি গড়ে তুলতে সাহায্য করতে পারে যাতে তারা তাদের জীবনের মানসিক আঘাতের ঘটনা সম্পর্কে আপনার বা অন্য কোনও বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কের সঙ্গে কথা বলতে পারে।
- **আপনার কথোপকথনগুলিকে শিক্ষণীয় মুহূর্ত করে তুলুন।** আপনি কথোপকথনগুলিকে আপনার মানসিক আঘাত পাওয়া সন্তানকে সহায়তা করতে অথবা আঘাতপ্রাপ্ত কোনও সতীর্থকে সাহায্য করতে তাদের সমর্থ করার জন্য প্রয়োগ করুন বা না করুন, আপনার চালু কথোপকথনগুলি শিক্ষণীয় মুহূর্তের অভিজ্ঞতা দিতে পারে। আপনার সন্তানদের সঙ্গে আপনার যে যত্নশীল সম্পর্ক ও ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ রয়েছে তা তাদের মানসিক আঘাত সৃষ্টি করতে পারে এমন অন্যান্য আচরণগুলির মধ্যে বর্ণবিদ্বেষ, ছোটখাটো আগ্রাসন ও উৎপীড়ন সম্পর্কে জানতে সাহায্য করার জন্য ব্যবহার করা জরুরি। আমরা সকলেই মানসিক আঘাত পেয়েছে এমন শিশুদের সহায়তা করতে চাই, কিন্তু সেইসঙ্গে এমন সন্তানদের লালনপালন করতে আমাদের যত্নশীল সম্পর্ককে ব্যবহার করতেও চাই যারা অন্যদের আঘাত করে এমন আদানপ্রদানের কথা বুঝতে পারে।

- **আরও নির্দিষ্ট পরামর্শের খোঁজ করুন।** মানসিক আঘাতের অভিজ্ঞতা হচ্ছে এমন শিশুদের কীভাবে সাহায্য করতে হবে তার সম্পর্কে আরও টিপস পেতে "[মানসিক আঘাত পেয়েছে এমন শিশুর লালনপালন](#)" ("[Parenting a Child Who Has Experienced Trauma](#)") দেখুন।

[মানসিক আঘাতের কোনও লক্ষণ দেখতে পেলে](#) আশু হস্তক্ষেপ উপসর্গ কমানো ও সহনশীলতা গড়ে তোলা এই উভয়ক্ষেত্রেই সহায়ক হবে। এখানে সবচেয়ে সফল কিছু চিকিৎসা পদ্ধতি দেওয়া হল:

- **সাইকোথেরাপি।** এর মধ্যে রয়েছে এক্সপোজার থেরাপি (Exposure Therapy) ও [কগনিটিভ বিহেভিয়ার থেরাপি \(Cognitive Behavior Therapy, CBT\)](#) এর মতো প্রমাণভিত্তিক চিকিৎসাগুলি।
- **স্বনির্ভর গোষ্ঠী।** আঘাতের অভিজ্ঞতা হওয়া শিশুরা প্রায়শই অনুরূপ অভিজ্ঞতা হয়েছে এমন অন্যদের সঙ্গে কথা বলে দারুণ স্বস্তি পায়। আপনার স্থানীয় স্কুল ডিসট্রিক্ট বা স্কুল কাউন্সেলরের কাছে আপনার সন্তানের জন্য সতীর্থদের সমর্থনের সংস্থান পাওয়ার মতো ধারণা থাকতে পারে। সেইসঙ্গে, NAMI (ন্যাশনাল অ্যালায়েন্স অন মেন্টাল ইলনেস (National Alliance on Mental Illness)) একটি [পরিসরের সতীর্থদের সহায়তা গোষ্ঠী](#) পেশ করে।
- **ধ্যান করা।** অনেক ধরনের [মনযোগী ধ্যান ও শ্বাস অনুশীলন](#) রয়েছে, যার মধ্যে রয়েছে অনলাইন সংস্থান ও অ্যাপগুলি। আমরা আরও বেশি বেশি করে এমন গবেষণা দেখেছি যে মনযোগী [ধ্যান করা চাপ](#), দুশ্চিন্তা ও PTSD এর ক্ষেত্রে সাহায্য করে, সহনশীলতা ও সুস্থতার উন্নতি ঘটায়।
- **পরিবারের ও বন্ধুদের থেকে সহায়তা পাওয়া।** শিশু ও প্রাপ্তবয়স্করা মানসিক আঘাত পেলে তারা প্রায়শই মানসিকভাবে স্তব্ধ হয়ে যায় এবং বিচ্ছিন্ন বোধ করে। আপনার ও আপনার সন্তানের পক্ষে মানসিক আঘাতের ঘটনার সম্মুখীন হওয়ার সময় [সতীর্থদের ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের থেকে সহায়তা পাওয়া](#) জরুরি।
- **ওষুধপত্র।** কিছু ক্ষেত্রে, শিশুদের PTSD এর উপসর্গগুলির থেকে উপশম পেতে শিশুদের সাহায্য করার জন্য স্বল্পমেয়াদে প্রয়োগ করার মতো কিছু ওষুধপত্র রয়েছে।

কোনও মানসিক আঘাতের ঘটনা ঘটে থাকলে তার পরে আপনার সন্তানের আচরণে কোনও পরিবর্তন লক্ষ্য করলে শীঘ্র মানসিক স্বাস্থ্যের উদ্বেগগুলি সনাক্ত করতে সবসময় [আপনার প্রাথমিক পরিচর্যাকারী শিশুরোগ চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করুন](#)।

মানসিক আঘাতের প্রভাবের চিকিৎসা করা সম্ভব। কিন্তু মানসিক আঘাত খুব অসুবিধাজনক সমস্যা হতে পারে, তাই আপনার সন্তানকে তা নিজেই নিয়ন্ত্রণ করতে না দেওয়া জরুরি।

শিশুদের বয়ঃগোষ্ঠী ধরে তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের উদ্বেগগুলি নিয়ে আরও জানতে প্রোজেক্ট টিচ পেরেন্ট অ্যান্ড ফ্যামিলি (Project TEACH Parent and Family) : <http://bitly.com/PTEACH-Family>

মানসিক আঘাতের আরও অবহিত সংস্থানের জন্য প্রোজেক্ট টিচ প্রিভেনশন সায়েন্স (Project TEACH Prevention Science) পেজ দেখুন:  
<https://projectteachny.org/prevention-science/>

প্রোজেক্ট টিচ পেরেন্ট অ্যাডভাইসার গ্রুপকে (Project TEACH Parent Advisor Group) এই প্রচারপত্র তৈরি করার সাহায্য করার জন্য বিশেষ ধন্যবাদ।