

# ProjectTEACH

## আপনার সন্তানের মানসিক স্বাস্থ্য: 0-5 বছর বয়সী শিশুদের মানসিক সুস্থতা

যখন আপনি আপনার সন্তানকে প্রাথমিক পরিচর্যার সাক্ষাৎকারে যান, তখন আপনার সন্তানের বয়সের উপর নির্ভর করে আপনার চিন্তা পরিবর্তিত হয়। আপনার প্রশ্নগুলির শারীরিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত অন্যান্য চিন্তার পাশাপাশি মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক উদ্বেগগুলিও সমাধানের চেষ্টা করা উচিত। আপনার সন্তানের বয়স একদিন থেকে পাঁচ বছরের মধ্যে হলে ভাববার জন্য আমরা কিছু প্রশ্ন ভাগ করতে চাই।

জীবনের প্রথম পাঁচ বছর যখন আপনার সন্তান স্বাভাবিক জীবনযাপনে অভ্যস্ত হয়ে ওঠে তখন আমরা বেশিরভাগ জনই বিষয়টি মনোযোগ দিই না। ভালভাবে ঘুমানো, সঠিকভাবে খাওয়া, শব্দ প্রয়োগ এবং গল্পগুলি বলতে পারার ক্ষমতা। এইসব উপায়ে মনুষ্য জাতি পরস্পরের সঙ্গে সংযোগ স্থাপন করে এবং আমাদের বয়স পাঁচ বছর হওয়ার আগেই আমরা এই দক্ষতাগুলিতে পটু হয়ে উঠি। এই বয়সে শিশুরা যে সামাজিক এবং আবেগপ্রবণ উল্লয়নের ফলকনামায় পৌঁছায় সেই সম্বন্ধে আরো জানতে, এক থেকে পাঁচ-বছর-বয়সী শিশুদের পিতা-মাতাদের জন্য নির্দেশিকা নামক পুস্তিকাটি একবার দেখুন।

### প্রাথমিক পরিচর্যার সাক্ষাৎকারে যাওয়ার আগে উত্তর পেতে প্রশ্নসমূহ - বয়স 0 থেকে 5 বছর

আপনার সন্তানকে নিয়ে চিকিৎসকের কাছে পরের সাক্ষাৎকারে যাওয়ার আগে জিজ্ঞাসা করার জন্য এবং ভাবার জন্য এখানে কিছু প্রশ্ন দেওয়া হল। যদি আপনার কোনও উত্তরটি আপনাকে উদ্বিগ্ন করে, তাহলে সেটি চিকিৎসককে জানান। যদি আপনাকে উদ্বিগ্ন করছে এমন বিষয় সম্বন্ধে আপনার চিকিৎসক কিছু জিজ্ঞাসা না করেন, তাহলে আপনি কী লক্ষ্য করছেন সেগুলি তাদের বলতে অবশ্যই ভুলবেন না।

#### ঘুম

- আপনার সন্তান কি সারা রাত ধরে ঘুমায়? যদি না হয়, কত ঘন ঘন সে জেগে ওঠে?
- আপনার সন্তানের ঘুমাতে অথবা আবার ঘুমিয়ে পড়তে কতটা সময় লাগে?
- আপনার সন্তান রাতে কোথায় ঘুমায়? আপনার সন্তান দিনেরবেলা কোথায় ঘুমায়?
- আপনার সন্তান কি দুঃস্বপ্ন দেখে? যদি হ্যাঁ হয়, আপনার সন্তানের কি সেই দুঃস্বপ্নগুলি পরের দিন সকালে মনে থাকে?
- আপনার সন্তান কি কখনও বিছানা ভেজায় অথবা নোংরা করে? কতটা ঘন ঘন? এটা কখন ঘটে?
- আপনার রাত্রি-কালীন সময়সূচীটা কী রকম? সেটা কি পাল্টায়?

#### মজা

- আপনার সন্তান কিভাবে মজা করে?
- আপনার সন্তান ভাই-বোনদের সঙ্গে কিভাবে মজা করে? মা-বাবার সঙ্গে? দাদু-ঠাকুমার সঙ্গে?

#### ভয়

- আপনার সন্তানের কি কোনও বিশেষ বিষয়ে ভয় আছে?
- আপনার সন্তান কিভাবে ভয়গুলি সামলায়?

#### খেলাধুলা

- আপনার সন্তান কিভাবে খেলাধুলা করে? তারা কি বন্ধুদের সাথে নাকি বন্ধুদের বাইরে অন্যদের সঙ্গে খেলাধুলা করে? আপনার সন্তানের কি প্রিয়বন্ধু আছে? আপনার সন্তানের কি একদল বন্ধু আছে?
- আপনার সন্তানের কি কোনও কল্পিত বন্ধু আছে?
- আপনার সন্তান কি ছবি আঁকে? আপনার সন্তান কি ধরনের ছবি আঁকে?

#### খাওয়া-দাওয়া

- আপনার সন্তান কখন তার আহাৰগুলি করে? তারা কখন জলখাবার খায়?
- আপনার সন্তান আহাৰে এবং জলখাবারে কি ধরনের খাবার খায়?
- আপনার সন্তান কি খাওয়ার ব্যাপারে খুঁতখুঁতে?

#### বুলি

- আপনার সন্তান কি খুব কথা বলে?
- আপনার সন্তানের শব্দভাণ্ডারে কি কোনো পরিবর্তন হয়েছে?
- আপনার সন্তান কী বলে তা কি আপনি বুঝতে পারেন?
- আপনার সন্তান কি গল্প বলে?
- আপনার সন্তান কি গল্প বলার সময় রঙের ব্যবহার করে?
- আপনার সন্তান কি গল্প বলার সময় শব্দের ব্যবহার করে?

### পরিবারের মধ্যে পরিবর্তন

পরিবার থেকে আসা দীর্ঘস্থায়ী মানসিক চাপ বা তাৎপর্যপূর্ণ জীবনের ঘটনার কারণেও ছোট শিশুদের কুশল প্রভাবিত হতে পারে। এগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে পৃথকভাবে থাকা অথবা বিবাহ-বিচ্ছেদ, নতুন বাড়ি বা কমিউনিটিতে স্থানান্তর, বিশেষ প্রয়োজনীয়তা থাকা শিশুর জন্ম, অথবা পরিবারে গুরুতর চিকিৎসা বিষয়ক রোগনির্ণয়। আপনার পরিবার এই পরিবর্তন অথবা অন্য কোনও তাৎপর্যপূর্ণ পরিবর্তন হলে, তা আপনার সন্তানের পেডিয়াট্রিশিয়ান বা শিশুরোগ বিশেষজ্ঞকে অবশ্যই জানান।

### সারসংক্ষেপ

মনে রাখবেন, আপনি আপনার সন্তানকে সবথেকে বেশি জানেন। তবে এই প্রশ্নগুলির কোনও উত্তর যদি আপনাকে ভাবায়, তাহলে চিকিৎসককে আরও প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার একটি সুযোগ হিসাবে আপনার ভাবনার দিকে একবার নজর দিন। তা না হলে, আপনার চিকিৎসক আছেন কেন!

ProjectTEACHny.org তে আরো জানুন