

# ProjectTEACH

আপনার সন্তানের মানসিক স্বাস্থ্য:

চিকিৎসকের কাছে সাফাৎকারকালীন সময় যা আলোচনা করতে হবে

একজন পিতা বা মাতা হিসাবে, প্রাথমিক পরিচর্যার একটি সাফাৎকারের সময় আপনার সন্তানের শারীরিক স্বাস্থ্য সম্বন্ধে কতটা ভাবতে হয় সেই বিষয়ে আপনি জানেন। তবে আপনি কি এটা জানেন যে আপনার সন্তানের শিশু চিকিৎসক শিশুটির সুস্থভাবে বিকাশের জন্য সমস্ত দিকগুলির প্রতি আগ্রহী? এর মধ্যে মানসিক স্বাস্থ্য অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

আপনার কোনও আবেগপ্রবণ, আচরণগত অথবা মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত উদ্বেগ থাকলে তা আপনার সন্তানের প্রাথমিক পরিচর্যা সাফাৎকারে তুলে ধরাই হল উপযুক্ত সময়। কোনো উদ্বেগ থাকলে তা এখনই তুলে ধরা গুরুত্বপূর্ণ, ঠিক যেমন আপনি শারীরিক স্বাস্থ্য বিষয়ক উদ্বেগের ক্ষেত্রে করেন। এটি চিকিৎসকদের মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক সমস্যাগুলি বেশি গুরুতর হয়ে যাওয়ার আগে, সেগুলি প্রারম্ভিক অবস্থায় সনাক্ত করতে সহায়তা করে।

নিচে কিছু পরিবর্তন সম্বন্ধে বলা হল যা আপনার সন্তানের চিকিৎসক শুনতে চাইতে পারেন।

## আচরণে পরিবর্তন

আপনার সন্তানের প্রতিদিনের আচরণে কি কোনো চাঞ্চল্য পরিবর্তন হয়েছে?

উদাহরণস্বরূপ:

- ক্ষুধা এবং খাওয়া-দাওয়ার ধরন
- ঘুম (তাৎপর্যপূর্ণভাবে বেশি বা কম, সব সময় ক্লান্ত মনে হয়)
- মেজাজ (দুঃখ, চিন্তা, বিচলিত, উদ্বেগ, মানসিক চাপ, বিরক্তি)
- বন্ধুদের সঙ্গে সম্পর্ক (তুলনামূলক কম বন্ধু, খেলাধুলার তারিখ এবং সামার ক্যাম্পে যেতে অনিচ্ছুক)
- বাড়িতে করা আচরণ (অমনোযোগী, আক্রমনাত্মক, আবেশিত, অত্যধিক অনমনীয় অথবা সামান্য বিষয়ে মর্মান্বিত হয়, রাগবশত খেয়ালি ব্যবহার)
- স্কুল যাওয়ার জন্য ইচ্ছা
- স্কুলে আচরণের জন্য অভিযোগ
- স্কুলে শিক্ষামূলক কার্যকলাপ
- পিতা-মাতা, ভাই-বোন অথবা পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সঙ্গে কথোপকথন
- টয়লেট করা অথবা বিছানা ভেজানো

## ব্যক্তিত্বে পরিবর্তন

আপনার সন্তানের ব্যক্তিত্বে কি কোনো সুস্পষ্ট পরিবর্তন হয়েছে?

উদাহরণস্বরূপ:

- আরো বেশি হাল ছেড়ে দিয়েছে অথবা একা হয়ে গেছে
- আরো বেশি গায়ে পড়া হয়ে উঠেছে
- স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি কাঁদছে বা বিরক্তিকর ভাব দেখাচ্ছে
- নতুন আবেশ (সুশৃঙ্খলা, ভিডিও গেম, নিয়মাচার, খাবার)
- আরো অবাধ্য অথবা নিয়ম ভাঙছে

## পছন্দগুলিতে পরিবর্তন

আপনার সন্তানের পছন্দগুলি কি হঠাৎ অথবা নাটকীয়ভাবে পাটে গেছে?

উদাহরণস্বরূপ:

- সেই কাজগুলি করছে না যেগুলি তারা উপভোগ করতো (বন্ধু, গান, স্পোর্টসে সময় কাটানো)
- নতুন কার্যকলাপে অনেকটা বেশি সময় দিচ্ছে (শরীর চর্চা, টিভি দেখা)

## সারসংক্ষেপ

এই সতর্কতামূলক লক্ষণগুলির কোনটি আপনার সন্তানের ক্ষেত্রে অস্থায়ী পরিবর্তন হতে পারে। অথবা এটি গুরুতর কিছু ঘটনার সূত্রপাতও হতে পারে। মনে রাখবেন যে মানসিক স্বাস্থ্য অবস্থার 50% শুরু হয়ে যায় 14 বছর বয়সে। তাই আপনার সন্তানের সামগ্রিক স্বাস্থ্যের অংশ হিসাবে তার প্রাথমিক পরিচর্যার সাফাৎকারের সময় কোনোরকম উদ্বেগ থাকলে তা তুলে ধরা উচিত।

ProjectTEACHny.org তে আরো জানুন