



## বিশ্বস্তায় আক্রান্ত আপনার সন্তানকে কিভাবে সহায়তা করবেন

শৈশবের বিশ্বস্ততা অনেক লোকের চিন্তার থেকেও সাধারণত বেশি দেখা দেয়। 10 জন শিশুর মধ্যে প্রায় একজন এই বিশ্বস্ততার অভিজ্ঞতা লাভ করে: দীর্ঘ-স্থায়ী বিশ্বস্ততা, বিরক্তি, কিংবা আশাহীন অবস্থা যা তাৎপর্যপূর্ণভাবে তাদের দৈনন্দিন কাজকে প্রভাবিত করে।

সঠিক চিকিৎসা এবং সহায়তার মাধ্যমে বিশ্বস্ততা সারিয়ে তোলা সম্ভব।

জাতীয় আত্মহত্যা প্রতিরোধ লাইফলাইন: 1-800-273-8255, 24/7/365

সঙ্কটের সময়ে টেক্সট করার নম্বর: Got5 লিখে 741741, 24/7/365-এ টেক্সট করুন

এই নির্দেশিকাটি বিশ্বস্ততা সম্পর্কিত আচার-আচরণগুলো আরও ভালোভাবে বুঝতে আপনাকে টিপস সরবরাহ করবে। এটি কোন পেশাদার সহায়তার বিকল্প নয়, কিন্তু আমরা আশা করছি যে বাড়িতে আপনার সন্তানকে এটি সবচেয়ে ভাল সহায়তা প্রদান করবে।

- 1. এটি সম্পর্কে আলাপ করুন।** আপনার পরিবার এবং সন্তানের সঙ্গে বিশ্বস্ততা সম্পর্কে উন্মুক্ত আলোচনা করুন। আপনার সন্তানের বয়স এবং উন্নয়নের মাত্রা সম্পর্কে চিন্তা করুন যেন আপনি যেভাবে বিশ্বস্ততা ব্যাখ্যা করবেন, তা আপনার সন্তান বুঝতে পারবে।
  - অপেক্ষাকৃত ছোট বয়সের শিশুরা সাধারণত আত্ম-নিমগ্নভাবে তাদের চারিদিকের সবকিছু দেখে থাকে। তারা মনে করে যে বিশ্বস্ততা হল তাদের একটি সমস্যা। তাদেরকে বুঝতে সহায়তা করুন যে বিশ্বস্ততা হল শুধুমাত্র- হাটের রোগ কিংবা ডায়াবেটিসের মত একটি রোগ। এটি কারও সমস্যা নয়, এবং এর জন্য লজ্জিত হলে চলবে না।
  - কিশোর-কিশোরীরা মনে করে যে এই মুহূর্তে যা ঘটছে, ঠিক সেই রকম সব সময় থাকবে। তারা মনে করে যে বিশ্বস্ততা কখনও সেরে যাবে না এবং তারা কখনই ভাল অনুভব করবে না। তাদেরকে বুঝতে সহায়তা করুন যে বিশ্বস্ততা চিকিৎসায়োগ্য এবং প্রকৃত অর্থে ভাল হয়ে যায়।
  - সকল বয়সের শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন যদি বিশ্বস্ততা সম্পর্কে তাদের কোন প্রশ্ন থাকে এবং তাদের জানান যে অন্য শিশুদেরও একই রোগ রয়েছে।
  - ভাই-বোনেরা অনেক সময় দুশ্চিন্তা করে যখন তার কোন ভাই কিংবা বোনের বিশ্বস্ততায় রয়েছে। আপনার পরিবারের সকলের সঙ্গে বিশ্বস্ততা সম্পর্কে এবং তাদের ভাই কিংবা বোনের মধ্যে যে পরিবর্তন দেখা যাবে, সেই সম্পর্কে আলাপ করা নিশ্চিত করুন। এটি সম্পর্কে চিন্তা করা এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করা তাদের দুশ্চিন্তাকে দূর করবে।
  - এই সকল অনুভূতি সম্পর্কে- ইতিবাচক কিংবা নেতিবাচক উভয়ভাবে- এমনকি যে অনুভূতিগুলো তারা শুনতে স্বাচ্ছন্দবোধ করবে না, যেমন আত্মহত্যার চিন্তা বিষয়ক আলাপ করার জন্য, এটিকে একটি সাধারণ পারিবারিক সময়সূচীতে পরিণত করুন। এই সকল অনুভূতিগুলো সম্পর্কে আলাপ করা একটি সময়সূচীর অংশ তৈরি করার মাধ্যমে, আপনার সন্তান সাধারণত যে কোন সংগ্রামময় পরিস্থিতির মোকাবিলা করতে পারবে।
  - যদি আপনি কিংবা আপনার পরিবারের কোন সদস্য বিশ্বস্ততায় ভুগেছে এবং ইতিবাচক চিকিৎসার ফলে সুস্থ হয়েছে, তবে এটি আপনার সন্তানের সঙ্গে সহভাগ করা সহায়ক হবে। আপনার সন্তানের প্রতি ফোকাস করতে এবং তারা কি পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে যাচ্ছে তা স্মরণে রাখবেন। বিশ্বস্ততায় আক্রান্ত কোন লোক সম্পর্কে জানা-কোন পরিবারের সদস্য কিংবা একজন তারকা- হয়ত কিছু শিশুদের সহায়তা করবে যে তারাও ভাল হতে পারে।

- 2. একটি পরিবার হিসাবে ব্যায়াম প্রচার করুন।** এমনকি স্বল্প সময়ের ব্যায়াম বিশ্বস্ততায় আক্রান্ত শিশুদের জন্য সহায়ক হতে পারে। ছোট ছোট কর্মকাণ্ড যেমন দোকানে হেঁটে যাওয়া কিংবা কুকুরের মত হাঁটা, এবং সেখান থেকে তৈরি করা ইত্যাদি দিয়ে শুরু করুন। যেমনি আপনার সন্তান ভাল অনুভব করতে পারবে, তাদের কর্মকাণ্ডের মাত্রা তাদের নিয়মিত কর্মকাণ্ডের সূচীতে পরিণত হবে।

3. **আপনার সন্তানের জন্য ঘুমোনোকে প্রাধান্য দিন।** বিষণ্ণতা থেকে সুস্থ হওয়ার জন্য পর্যাপ্ত ঘুম খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনার সন্তানের ভাল ঘুমের অভ্যাস না থাকে, হয়ত এটি তাদের রোগের কোন লক্ষণ হতে পারে- এজন্য সহনশীল হওয়া এবং বাহিরে যাওয়ার সময় দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। আপনি হয়ত নিয়মিত বিছানাতে যাওয়া এবং হাঁটার সময়ে উৎসাহ প্রদান করা সহায়ক হতে পারে।
4. **ইতিবাচক আশ্বাস-সম্মান সমর্থন করুন।** বিষণ্ণতায় আক্রান্ত অনেক শিশুরা তাদের সম্পর্কে খারাপ অনুভব করতে পারে। আশ্বাস-সম্মানের অভাব বিষণ্ণতার একটি সাধারণ লক্ষণ। উন্মুক্তভাবে কিন্তু প্রকৃত অর্থে প্রশংসা করুন। যে সকল শিশুরা বিষণ্ণতায় সঙ্গে সংগ্রাম করছে, তারা উৎসাহ থেকে সুবিধা পেতে পারে।
5. **আপনার সন্তানের স্কুলকে সংযুক্ত করুন।** অনেক পিতা-মাতা দুশ্চিন্তা করে যে তাদের সন্তানের বিষণ্ণতা সম্পর্কে স্কুলের সঙ্গে তথ্য সহভাগ করলে, তা তাদের সন্তানকে কলঙ্কিত করবে। কিন্তু স্কুল সবচেয়ে সেরা রিসোর্স এবং থাকার জায়গা সরবরাহ করতে পারে। স্কুলকে আপনার সন্তানের বিষণ্ণতা সম্পর্কে বলুন এবং শিক্ষক এবং অন্যান্য অফিসারদের সঙ্গে ব্রেনস্টোর্ম করুন। একসঙ্গে কাজ করা আপনার সন্তানকে বিষণ্ণতার সময়ে স্কুলে ব্যস্ত রাখতে পারে, যা আশ্বাস-সম্মান এবং শিক্ষাগত কর্মদক্ষতার উন্নয়ন করতে পারে।
6. **সামাজিকতায় উৎসাহ প্রদান করুন।** বিষণ্ণতায় আক্রান্ত শিশুরা অনেক সময় বিচ্ছিন্নতা বোধ করতে পারে এবং এজন্য তারা যে কি অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে চলেছে, সে সম্পর্কে অন্যদের কাছে যেতে চায় না। যদি আপনার সন্তান বহিমুখী হয়, তবে বিষণ্ণতা তাকে বাড়িতে থাকতে বাধ্য করবে এবং অন্যদের সঙ্গে মিশতে বাঁধার সন্মুখীন করবে। এমন সামাজিক অনুষ্ঠানের আয়োজন করুন যেখানে আপনার সন্তান অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।
  - অপেক্ষাকৃত ছোট শিশুদের জন্য, কোন স্বল্প দৈর্ঘ্যের খেলা স্থির করুন। সময়ের সীমিতকরণ আপনার সন্তানকে আনন্দিত করতে সহায়ক হবে।
  - অপেক্ষাকৃত বড় শিশুদের, কোন ক্লাব কিংবা তারা যে স্কুলের কর্মকাণ্ড উপভোগ করে, তাতে যোগদান করতে উৎসাহ প্রদান করুন। যদি এই কিশোর-কিশোরীরা নিজেদের পর্যাপ্ত উৎসাহ প্রদান করতে পারে, তবে এটি সামাজিক মেলামেশায় সহায়তা করতে পারে।
 আপনার এলাকাতে বিষণ্ণতার সঙ্গে সংগ্রামরত যুবক-যুবতীদের জন্য একটি সহায়তা গ্রুপের জন্য একসঙ্গে, গবেষণা করুন।
7. **ওষুধ গ্রহণের বিষয়ে আলাপ করুন।** বিষণ্ণতা অনেক সময় ওষুধপত্র এবং খেরাপির সংমিশ্রণে চিকিৎসা করা হয়। আপনার সন্তানকে জিজ্ঞাসা করুন যে ওষুধ গ্রহণ করা হবে সেই সম্পর্কে তাদের কোন প্রশ্ন রয়েছে কিনা। একসঙ্গে ওষুধপত্র গ্রহণ সম্পর্কে শিখুন। এছাড়াও, সম্ভাব্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াগুলো সম্পর্কে আলাপ করুন। এটি আপনার সন্তানের কী প্রত্যাশা করবে সেই সম্পর্কে বুঝতে সহায়তা করবে এবং এটি তাদের বিষণ্ণতা এবং বন্ধুদের কাছে চিকিৎসাটি আরও ভালভাবে ব্যাখ্যা করতে সহায়তা করবে।
8. **আপনার যত্ন দিন।** একজন বিষণ্ণতায় আক্রান্ত সন্তানকে সহায়তা করা আনন্দদায়ক হতে পারে। কিভাবে সহায়তা করতে হবে যা শেখার জন্য আপনি একজন চমৎকার পিতা-মাতা। স্মরণে রাখবেন, সকল পিতা-মাতার বিরতি গ্রহণ প্রয়োজন রয়েছে। আপনার যত্ন নেওয়ার সময় বের করা গুরুত্বপূর্ণ। এমন কর্মকাণ্ডগুলো এবং সহায়তাগুলো ব্যবহার করুন যা আপনার ব্যাটারি রিচার্জ করতে সহায়তা করবে।
9. **আপনি একা নন।** এতে আপনার সন্তান, এমনকি আপনি একা নন। অন্যান্য পিতা-মাতা/সেবাপ্রদানকারীর সঙ্গে সংযুক্ত হওয়ার জন্য আপনার একালাতে একটি সমর্থনের গ্রুপ খোঁজ করুন যারা তাদের সন্তানদের সঙ্গে একই অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন।

বিষণ্ণতা চিকিৎসায়োগ্য। এটি আপনার পরিবারের মধ্যে আবেগ সম্পর্কে উন্মুক্তমনা এবং বিশ্বস্ত থাকতে সহায়তা করে। আপনার সন্তানের প্রাথমিক সেবা প্রদানকারীর সঙ্গে সংযুক্ত থাকুন এবং নিশ্চিত করুন যে, আপনার সন্তান তাদের কাছেও উন্মুক্তমনা হতে স্বাচ্ছন্দ বোধ করে।

শিশুদের বিষণ্ণতার চিহ্ন এবং লক্ষণগুলো সম্পর্কে আরও তথ্য জানতে চান?  
<http://bit.ly/PTEACH-Family>

বিষণ্ণতার জন্য বিভিন্ন চিকিৎসা পদ্ধতি সম্পর্কে আরও জানতে আগ্রহী?  
<http://bitly.com/OMH-TeenDepression>

TEACH প্যারেন্ট অ্যাডভাইজার গ্রুপ প্রজেক্টের প্রতি বিশেষ ধন্যবাদ, যারা এই হ্যান্ডআউটটি উন্নয়ন করতে সহায়তা করেছে।