

COVID-19-এর একটি নতুন পর্বে আমরা প্রবেশ করছি হিসাবে উদ্বেগ মোকাবেলা করা

মানুষ COVID-19 এর পরে একটি "নতুন স্বাভাবিক" জীবনে ফিরে আসছে, যা আপনাকে উদ্ভিন্ন বা উদ্ভিন্ন বোধ করতে পারে। আপনি অনুভব করেছেন এবং আপনি আরও বেশি লোকের আশেপাশে থাকার কারণে COVID-19 থেকে নিজেকে রক্ষা করেছেন এমন উদ্বেগ কমানোর জন্য এখানে কিছু পরামর্শ রয়েছে।



COVID-19 এর উপর উদ্বেগ সামলানোর পরামর্শসমূহ:



দিনের যে কোন সময়ে এটি করুন

ধীরে ধীরে করুন: ছোট কিছু দিয়ে শুরু করুন যেমন অনলাইনে অর্ডার করার পরিবর্তে মুদি দোকানে যান, তারপর, আরো কাজ বাড়াতে থাকুন। সবকিছু একযোগে করা অপ্রতিরোধ্য মনে হতে পারে।



মননশীলতা এবং কৃতজ্ঞতা অনুশীলন করুন

- আপনি যদি বিশেষ উদ্ভিন্নতা অনুভব করেন তবে শান্ত হওয়ার জন্য সময় রাখুন। আপনার বর্তমান ফোকাস বাড়ানো এবং চাপের মাত্রা কমাতে সহায়তার জন্য ধ্যান করার চেষ্টা করুন।
- এখানে কয়েকটি ধ্যানের অ্যাপ রয়েছে:



Insight
Timer



UCLA Mindful



আপনি বিশ্বস্ত লোকদের সাথে নিজের উদ্বেগ সম্পর্কে কথা বলুন

তারা আপনার অনুভূতি কেমন তা জানে। যখন আমরা কথা বলি, আমরা সমস্যাগুলিকে নতুন উপায়ে দেখতে পাই তাই আমরা তাদের সমাধান করতে পারি এবং স্বাস্থ্যকর উপায় পছন্দ করতে পারি।



প্রতিদিন সক্রিয় থাকুন

গবেষণায় দেখা যায় যে ব্যায়াম আপনার মস্তিষ্কে ভালো অনুভূতির রাসায়নিকপদার্থ গুলি ছড়িয়ে দিয়ে চাপ ও উদ্বেগ কমাতে সাহায্য করে। এটি আপনার চিন্তা থেকে আপনার মনকেও সরিয়ে দিতে পারে।



সহায়তার জন্য আপনার সম্প্রদায়ের সাথে যোগাযোগ রাখুন

নিরাপদ মনে হতে পারে এমন কিছু সম্প্রদায়ের ইভেন্টে যোগ দিন। যখন আমরা অন্যদের আশেপাশে সময় কাটাই, তখন আমরা আমাদের আত্মীয়তা এবং নিরাপত্তার অনুভূতি মনে ধারণ করি। মানুষ সামাজিক জীব!

উদ্বেগ এবং দুঃশ্চিন্তার অনুভূতি হওয়াটা স্বাভাবিক। স্বাস্থ্যকর উপায়ে মোকাবেলা করতে শেখা আপনাকে আরো স্থির হয়ে উঠতে সাহায্য করবে।

আপনার ফোন দিয়ে QR কোড স্ক্যান করুন এই অ্যাপস ডাউনলোড করুন:

Insight Timer



insighttimer.com/individuals

UCLA Mindful



uclahealth.org/marc/ucla-mindful-app



COVID-19 থেকে নিজেকে রক্ষা করার জন্য পরামর্শসমূহ

যখন সবকিছু আমাদের নিয়ন্ত্রণের বাইরে থাকে, তখন আমরা উদ্বিগ্ন বোধ করতে পারি। আপনার উদ্বেগকে নিজের সিদ্ধান্ত নিতে দিবেন না। আরও নিয়ন্ত্রণ বোধ করার জন্য পদক্ষেপ নিন:



বুস্টার সহ আপনার **COVID-19** টিকা সম্পর্কে হালনাগাদ থাকুন! তারা গুরুতর অসুস্থতা, হাসপাতালে থাকা এবং এমনকি COVID-19 থেকে মৃত্যু প্রতিরোধ করতে সহায়তা করে। সর্বশেষ সুপারিশের জন্য CDC.gov দেখুন: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html)



যখনই আপনি নিরাপদ বোধ করবেন তখনই একটি মাস্ক পরুন। আপনার সম্প্রদায়ের লোকের সমাগম বেশি হলে CDC বাড়ির ভিতরে মুখোশ পরার পরামর্শ দেয়। এখানে আপনার সম্প্রদায়ের COVID-19 স্তর পরীক্ষা করুন: [covid.cdc.gov/covid-data-tracker/#county-view?list_select_state=all_states&list_select_county=all_counties&data-type=Vaccinations](https://www.covid.cdc.gov/covid-data-tracker/#county-view?list_select_state=all_states&list_select_county=all_counties&data-type=Vaccinations)



জানালা খুলে এবং একটি এয়ার ফিল্টার ব্যবহার করে বাড়ির ভিতরে বাতাসের প্রবাহ বাড়িয়ে তুলুন। এটি ভাইরাসের ছোট টুকরোগুলিকে ভিতরে তৈরি হতে বাধা দেয়। আপনার জায়গায় বায়ু প্রবাহ পরীক্ষা করতে CDC এর টুল ব্যবহার করুন: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/interactive-ventilation-tool.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/interactive-ventilation-tool.html)



আপনি যদি অসুস্থ বোধ করেন তবে পরীক্ষা করুন।



- এই সময়ে আপনার পরীক্ষা করা উচিতঃ
 - যদি আপনার কোন উপসর্গ দেখা দেয়
 - কোন বন্ধু বা প্রিয়জনের সাথে দেখা করার আগে যার খুব অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে (যাদের দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বা নির্দিষ্ট স্বাস্থ্যের অবস্থা আছে)
 - বড় জমায়েত বা ইনডোর ইভেন্টের আগে
 - যদি আপনি COVID-19-এর সংস্পর্শে আসেন



আপনার আরও সাহায্যের প্রয়োজন হলে উপলব্ধি করুন

আপনি যদি খুঁজে পান যে আপনি আপনার উদ্বেগ মোকাবেলা করতে পারবেন না, তাহলে ডাক্তারের সাথে কথা বলার প্রয়োজন হতে পারে। থেরাপি এবং ওষুধের মতো জিনিসগুলি উদ্বেগের চিকিৎসার জন্য খুব ভাল কাজ করে।

মনে রাখবেন, আমরা অন্যের কর্ম নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না। আপনি কি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন - আপনার কর্ম এবং আপনি কিভাবে নিরাপদ বোধ করেন তার উপর মনোযোগ দিন।



COVID-19-এর সবচেয়ে হালনাগাদ তথ্য নিন

CDC দেখুন নিচের সাইটে: www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html