

দুঃখ, আঘাত এবং COVID-19: পিতামাতার জন্য তথ্য



COVID-19 মহামারী চলাকালীন শিশুরা অনেক পরিবর্তন এবং চাপের মধ্য দিয়ে গেছে। মহামারীর শুরুতে অনলাইন স্কুলে যাওয়ার ফলে অনেক বাচ্চারা একাকীত্ব বোধ করে, যখন জন্মদিন এবং স্নাতক প্রদানের অনুষ্ঠানের মতো বড় জীবনের ঘটনাগুলি মিস করা অনেকের জন্য কষ্টকর ছিল। প্রিয়জনকে হারানো পুরো পরিবারের জন্য বেদনাদায়ক ছিল।

→ দুঃখের সাধারণ লক্ষণগুলি কী কী?

আপনি লক্ষণগুলি লক্ষ্য করতে পারেন যেমন:

- স্বাভাবিকের চেয়ে সহজে রেগে যাওয়া
- ঘুমের সমস্যা
- স্কুলে বা বাড়িতে মনোযোগ দিতে খুব কষ্ট হচ্ছে
- ক্রমবর্ধমান গ্রেড
- নিজের বা অন্যদের নিরাপত্তা সম্পর্কে ভয়ের অনুভূতি
- ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ যেমন ড্রাগ বা অ্যালকোহল ব্যবহার করা

সমস্ত শিশু বা কিশোর-কিশোরীরা দুঃখ বা চাপের প্রতি একইভাবে প্রতিক্রিয়া দেখায় না। আপনি আপনার বাচ্চাদের সবচেয়ে ভাল জানেন - যদি আপনি মনে করেন যে কিছু অস্বাভাবিকতা আছে, তবে তাদের সাথে কথা বলুন।



আপনার সন্তান হয়তো ট্রিমা বা দুঃখের সাথে মোকাবিলা করছে যদিও মনে হচ্ছে জীবন "স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে এসেছে"।

→ সবকিছু স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে এসেছে - তবু ও আমার সন্তান কি সত্যিই মহামারী নিয়ে চাপে আছে?

হতে পারে। অতীতের আঘাতমূলক বা মানসিক চাপের ঘটনাগুলি কয়েক মাস বা বছর পরে তরুণদের প্রভাবিত করতে পারে। বাচ্চাদের মহামারীর সময় ঘটে যাওয়া পরিবর্তনগুলি বুঝতে এবং তাদের অনুভূতিগুলি প্রক্রিয়া করার জন্য সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে। আপনার সন্তান যদি তাদের জীবনের অন্যান্য চাপের ঘটনা যেমন বিবাহবিচ্ছেদ বা প্রিয়জনের মৃত্যুর মধ্য দিয়ে যায় তবে তার পরবর্তী-আঘাতমূলক চাপ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি হতে পারে।

→ আমি কিভাবে আমার সন্তানকে সাহায্য করতে পারি যদি তারা দুঃখ বা ট্রিমা মোকাবেলা করে?

- আপনার সন্তান যখন কথা বলতে চায় তখন তাকে কথা বলতে দিন- যদি তারা না চায় তাহলে তাকে কথা বলতে বাধ্য করবেন না
- বিশ্বে যা ঘটছে তা নিয়ে "আপনি কেমন অনুভব করেন" এর মতো প্রশ্ন বা মন্তব্য দিয়ে কথোপকথনটি শুরু করুন? অথবা "আপনি কথা বলতে চাইলে আমাকে জানান।"
- মনোযোগ সহকারে শুনুন এবং বিচারহীন উপায়ে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন।
- আপনার সন্তানকে আশ্বস্ত করুন এবং তাদের জানান যে আপনি তাদের জন্য আছেন এবং তারা যে কোনো সময় আপনার কাছে জিজ্ঞাসা করতে পারে।
- আপনার সন্তানের সাথে শান্ত এবং মানিয়ে চলার কৌশল অনুশীলন করুন।
 - আপনার সন্তানের জন্য স্বাস্থ্যকর মোকাবিলার কৌশলগুলি তৈরি করুন। উদাহরণস্বরূপ, যখন আপনি অভিভূত হন তখন তাদের আপনাকে বড়, গভীর শ্বাস নিতে দিন।
 - আপনার সন্তানকে সৃজনশীল উপায়ে কথা বলতে বা চিন্তা বা অনুভূতি প্রকাশ করতে দিন, যেমন আঁকা বা গান।

- প্রব্লেমের উত্তর দিন এবং এমনভাবে তথ্য শেয়ার করুন যাতে আপনার সন্তান বুঝতে পারে। বয়সের উপযুক্ত শব্দ ব্যবহার করুন এবং বিনয়ী হোন।
- একজন পরামর্শদাতা বা থেরাপিস্ট খুঁজুন যিনি শৈশব আঘাত এবং শোকের সমস্যাগুলির চিকিত্সার জন্য প্রশিক্ষিত। আপনি কোথা থেকে শুরু করবেন তা নিশ্চিত না হলে, আপনার সন্তানের ডাক্তারকে কল করুন।



সেখানে কি সংস্থানসমূহ রয়েছে?

ছোট শিশুদের জন্য সংস্থান (0-5):

- **সিসেইম স্ট্রিটের সাথে মৃদুভাবে বলে ফেলুন, চিন্তা করুন, কাজ করুন:**
<https://sesamestreetincommunities.org/activities/breathe-the-think-do/>
◦ পিতামাতাকে তাদের সন্তানের সাথে বড় অনুভূতির মধ্য দিয়ে কাজ করতে সাহায্য করার জন্য একটি সংস্থান।



- **ছোট বাচ্চাদের এবং তাদের পিতামাতার জন্য মানসিক সুস্থতায় সহায়তা করার সরঞ্জাম:**
<https://nap.nationalacademies.org/resource/other/dba/sse/wellbeing-tools/interactive/tools-for-children.html>



বয়স্ক শিশু এবং কিশোরদের জন্য সংস্থান:

- **যুব ও কিশোরদের জন্য মানসিক সুস্থতা সমর্থন করার জন্য সরঞ্জাম**
<https://nap.nationalacademies.org/resource/other/dba/sse/wellbeing-tools/interactive/tools-for-teens.html>



- **চাপ এবং উদ্বেগ কমাতে অ্যাপ্লিকেশনসমূহ:**
◦ Moodfit: মানসিক স্বাস্থ্য ফিটনেস
<https://www.getmoodfit.com/>



- Calm: ধ্যানের জন্য অ্যাপ <https://www.calm.com/>



- MindShift CBT: প্রমাণ-ভিত্তিক উদ্বেগ ত্রাণ
<https://kidshelpline.com.au/tools/apps/mindshift-cbt-anxiety-relief>



আপনি CDC-এর ব্রিজ অ্যাক্সেস প্রোগ্রামের (Bridge Access Program) এর মাধ্যমে বিনা খরচে একটি COVID-19 ভ্যাকসিন পেতে পারেন কিনা তা জানতে আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন।

bit.ly/3QMEI8B



এই প্রসঙ্গটি CDC সহায়তামূলক চুক্তি CDC-RFA-IP21-2113-NU21IP000597-এর সহায়তায় PANDEMIC (সম্প্রদায়ে জাতিগত ও সংখ্যালঘু টিকাদানে জাতীয় বৈষম্য দূর করার জন্য প্রোগ্রাম) দ্বারা তৈরি করা হয়েছে: প্রকাশিত জানুয়ারি 2024। বিষয়বস্তুগুলি লেখকদের এবং সেগুলি রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র (সিডিসি), স্বাস্থ্য ও মানব সেবা (এইচএইচএস), বা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র সরকারের অফিসিয়াল মতামত বা অনুমোদনের প্রতিনিধিত্ব করে না।

