

মহামারী চলাকালীন কিভাবে শোক এবং ক্ষতি মোকাবেলা করবেন



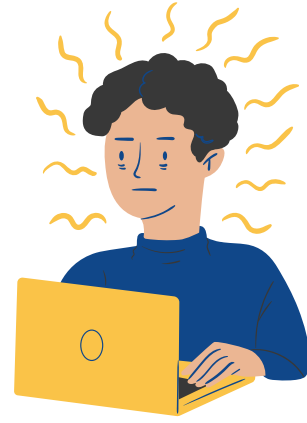
COVID-19 মহামারী চলাকালীন অনেক লোক দুঃখ অনুভব করেছে, এমনকি অনেক কিছু স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে এসেছে। আপনার দুঃখ দুশ্চিন্তার কারণে হোক, জীবনের বড় পরিবর্তন হোক বা প্রিয়জনের ক্ষতি হোক, মোকাবেলা করার স্বাস্থ্যকর উপায় রয়েছে।

→ দুঃখের সাধারণ লক্ষণগুলি কী কী?

আপনি শোকগ্রস্ত প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যাওয়ার সাথে সাথে আপনি বিভিন্ন আবেগ অনুভব করতে পারেন যা সময়ের সাথে সাথে পরিবর্তিত হতে পারে। অনুভূতি সহ দুঃখের সাধারণ লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে:

- প্রচণ্ড ধাক্কা, অবিশ্বাস, বা অস্বীকার
- দুশ্চিন্তা বা উদ্বেগ
- কষ্ট
- রাগ
- দুঃখ
- ঘুম এবং ক্ষুধা হ্রাস

আপনি এই লক্ষণগুলির মধ্যে সব, কিছু বা কোনটিই অনুভব করতে পারেন। শোক করার কোন একক উপায় নেই।



→ আমি কিভাবে শোক এবং ক্ষতির সঙ্গে মানিয়ে নিতে পারি?

আপনার মৌলিক চাহিদা পূরণ হয়েছে তা নিশ্চিত করে শুরু করুন। আপনার শারীরিক স্বাস্থ্য এবং এই মৌলিক চাহিদাগুলিকে অগ্রাধিকার দিন:



ঘুম
প্রতিদিন 7-8 ঘন্টা ঘুমানোর চেষ্টা করুন। বিছানায় যান এবং প্রতিদিন একই সময়ে উঠুন।



স্বাস্থ্যবিধি
আপনার দাঁত ব্রাশ করা, গোসল করা এবং পরিষ্কার কাপড় পরিধান করার জন্য প্রতিদিন সময় নিন।



আপনার শরীর নড়াচড়া করান
প্রতিদিন অন্তত 20-30 মিনিট সক্রিয় থাকার চেষ্টা করুন, যেমন হাঁটাইটি করা। আপনি যখন সক্রিয় থাকেন, তখন আপনার মস্তিষ্ক রাসায়নিক শক্তি তৈরি করে যা আপনার মেজাজ এবং শক্তির মাত্রা উন্নত করতে সাহায্য করে।



ভাল খান
ফাস্ট ফুড, লবণ এবং চিনি কম খাওয়ার চেষ্টা করুন। এগুলি আপনার রক্তে শর্করার বৃদ্ধি এবং হ্রাসের কারণ হতে পারে, যা ঘুমের সমস্যা এবং উদ্বেগের কারণ হতে পারে (তবে মাঝে মাঝে এমন আচরণ এড়িয়ে যাবেন না যা আপনাকে আনন্দিত করে!)





মহামারীতে আমি একজন প্রিয়জনকে হারিয়েছি। আমি কিভাবে মানিয়ে নিতে পারি?

প্রিয়জনকে হারানো খুব কঠিন। প্রিয়জন হারানোর পরে দুঃখের অনুভূতি মোকাবেলায় সহায়তা পেতে, আপনি করতে পারেন:

- আপনার লোকদের সাথে যোগাযোগ রাখুন। যখন আমরা অন্যদের সাথে সংযুক্ত থাকি, তখন আমরা কম উদ্বেগ এবং বিষণ্ণতা অনুভব করি। ব্যক্তিগতভাবে, বা এমনকি শুধুমাত্র একটি ফোন কলের জন্য অপেক্ষা করার জন্য কিছু পরিকল্পনা করুন।
 - একটি কবিতা পড়ে বা প্রার্থনা ভাগ করে আপনার প্রিয়জনকে সম্মান জানাতে পরিবার এবং বন্ধুদের জন্য একটি তারিখ এবং সময় পরিকল্পনা করুন।
- স্মৃতি তৈরি করুন এবং রাখুন। ফটোগুলির একটি বই তৈরি করুন, বা আপনার প্রিয়জনকে মনে রাখার জন্য একটি সামাজিক মিডিয়া পৃষ্ঠা, ব্লগ বা ওয়েবসাইট তৈরি করতে ইন্টারনেটে যান। পরিবার এবং বন্ধুদের তাদের স্মৃতি এবং গল্প যোগ করতে বলুন।
- আপনার ক্ষতি সম্পর্কে কথা বলুন। আপনি এটিকে সান্ত্বনাদায়ক হিসেবে পেতে পারেন এবং কম একা অনুভব করবেন।



আমি কিভাবে এগিয়ে যেতে পারি?

COVID-19 মহামারীটি অনেক লোকের জন্য একটি বেদনাদায়ক ঘটনা, আপনি কাউকে হারিয়েছেন, যে একজন ফ্রন্টলাইন কর্মী ছিলেন বা অনিশ্চয়তায় আচ্ছন্ন হয়েছিলেন। আপনি যা করেছেন তা প্রক্রিয়া করতে সাহায্য করার জন্য কয়েকটি কাজ করতে পারেন:

- পেশাদার মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলি সন্ধান করুন। তারা আপনাকে মহামারী থেকে দীর্ঘস্থায়ী মানসিক স্বাস্থ্য চ্যালেঞ্জগুলি সনাক্ত করতে এবং প্রয়োজনীয় চিকিত্সার সুপারিশ করতে সহায়তা করতে পারে।
- খবর এবং সামাজিক মিডিয়া থেকে বিরতি নিন। অত্যধিক তথ্য অপ্রতিরোধ্য হতে পারে। আপনার সামাজিক মিডিয়া এবং নিউজ অ্যাপের জন্য একটি 15-মিনিটের টাইমার সেট করার চেষ্টা করুন।



এই কঠিন সময়ের মধ্যে আমাকে সাহায্য করার জন্য সংস্থান আছে?
হ্যাঁ! অনলাইনে এবং সম্প্রদায়ের মধ্যে উপলব্ধ অনেক সংস্থান আছে।

- **দুর্যোগ দুর্দশা হেল্পলাইন:** কল বা বার্তা পাঠান 1-800-985-5990 নাম্বারে (স্প্যানিশের জন্য 2 টিপুন)।
- **988** সুইসাইড অ্যান্ড ক্রাইসিস লাইফলাইন: ইংরেজি বা স্প্যানিশ বা লাইফলাইন চ্যাটের জন্য 988 ডায়াল করুন। TTY ব্যবহারকারীরা তাদের পছন্দের রিলে পরিষেবা ব্যবহার করতে পারেন অথবা 711 তারপর 988 নম্বরে ডায়াল করতে পারেন।
- মানসিক চাপ এবং উদ্বেগ কমাতে অ্যাপ্লিকেশন:
 - Moodfit: মানসিক স্বাস্থ্য ফিটনেস
 - Calm: ধ্যানের জন্য অ্যাপ
 - MindShift CBT: প্রমাণ-ভিত্তিক উদ্বেগ উপশম

একটি সংকটে সাহায্য
খুঁজুন:
[cdc.gov/how-rightnow/get-help](https://www.cdc.gov/how-rightnow/get-help)



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