

বিষন্নতা কথোপকথন টুলকিট



বিষন্নতা নিয়ে কথোপকথন শুরু করা। বিষন্নতা একটি সাধারণ মানসিক স্বাস্থ্যগত অবস্থা যা আমেরিকার ১০-২০% কিশোর ও তরুণকেই প্রভাবিত করে। যা হোক, যখন আপনি বিষন্ন অনুভব করবেন, মনে হবে কেউই আপনার অনুভূতিটা বোঝে না বা ভাবে না। কিন্তু জেনে রাখুন, আপনি কখনোই একা নন এবং সবসময়ই আশা আছে। **আপনি একা নন।** প্রতি ৫ জন কিশোরের ও তরুণের মধ্যে একজনই বিষন্ন অনুভব করে। **কথাবলায় উপকার হতে পারে।** আপনি যদি মনে করেন আপনার বিষন্নতা আছে, সহযোগিতা চাইতে দেরি করবেন না। চিকিৎসাহীনভাবে থাকলে বিষন্নতা খুব খারাপ হতে এবং আপনাকে আরো প্রকট সমস্যার সম্মুখীন করতে পারে। আপনি কীসের মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন এবং আপনার কী ধরনের সহযোগিতা পাওয়া উচিত, তা বোঝার সবচেয়ে সহজ উপায় হলো একজন বিশ্বস্ত ব্যক্তির সঙ্গে কথা বলা।

বিষন্নতার সতর্কতা চিহ্ন। যে কেউই যখন তখন বিষন্নতা অনুভব করতে পারে, বিশেষ করে তরুণ বয়সে। যা হোক, যদি অনুভূতিগুলো দুই সপ্তাহের বেশি সময় ধরে থাকে, তাহলে সেগুলো বিষন্নতার লক্ষণ হতে পারে। **নিজেকে নিচের প্রশ্নগুলো করুন। যদি আপনি এর কয়েকটিতেও 'হ্যাঁ' বলেন, তাহলে কারো সঙ্গে কথা বলাই ভালো।**

- হ্যাঁ** **না** আমি কি ভেঙে পড়া, বিষন্ন কিংবা হতাশা অনুভব করি?
- হ্যাঁ** **না** আমি কি আমার প্রিয় কাজগুলো থেকে আগ্রহ হারিয়ে ফেলেছি?
- হ্যাঁ** **না** আমি কি আমার বন্ধু বা পরিবারের সঙ্গে থাকার চেয়ে একা থাকি?
- হ্যাঁ** **না** আমি কি কোনো কারণ ছাড়াই ক্লান্তি অনুভব করি?
- হ্যাঁ** **না** আমার খাবার অভ্যাস কি পরিবর্তিত হয়েছে—হয় ক্ষুধা না পাওয়া বা বেশি খাওয়া?

- হ্যাঁ** **না** আমার কি স্কুল বা কাজে মনযোগ দিতে সমস্যা হয়?
- হ্যাঁ** **না** আমার কি ঘুমের সমস্যা হয়েছে?
- হ্যাঁ** **না** আমি কি সম্প্রতি কোনো চাপযুক্ত ঘটনা যেমন সম্পর্ক ভাঙার মত ঘটনার মধ্য দিয়ে গিয়েছি?
- হ্যাঁ** **না** বন্ধু বা পরিবারের সদস্যরা কি আমাকে জিজ্ঞেস করেছে, "তুমি কি ঠিক আছ?"
- হ্যাঁ** **না** আমি কি কখনো নিজেকে আঘাত করা বা আত্মহত্যা করার কথা ভেবেছি?

কথা বলার সঠিক মানুষটি যেভাবে খুঁজে পাব।

আপনি যতই নিঃসঙ্গ বা একাকী অনুভব করেন না কেন, সবসময়ই কেউ না কেউ সহযোগিতা করার মনোভাব নিয়ে তৈরি আছে। যদি আপনি কোনো মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলতে না চান, সেটি একেবারেই ঠিক আছে। এমন একজন বিশ্বস্ত ব্যক্তিকে বলে শুরু করুন, যার সঙ্গে আপনি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন এবং জানেন সে একজন ভালো শ্রোতা।

আপনার বিশ্বস্ত ব্যক্তিটি হতে পারেন একজন:

পরিবারের সদস্য

স্কুল কাউন্সেলর

শিক্ষক

চার্ট লিডার

প্রশিক্ষক

কাছের বন্ধু

যেভাবে আলোচনা শুরু করব। আপনি যে বিষয় অনুভব করছেন, তা কাউকে বলার জন্য কোনো সঠিক বা ভুল পথ নেই। কিন্তু আলোচনাটি সহজতর ও বেশি কার্যকর করার জন্য কিছু ধাপ রয়েছে।

একটি স্বাচ্ছন্দ্যপূর্ণ জায়গা এবং সময় খুঁজে নিন। এটি হতে পারে কোনো কফি শপ, স্কুল, বাসা, অথবা যেকোনো জায়গা, যেখানে মনযোগ নষ্টকারী কিছু নেই এবং আপনাকে কিছুটা গোপনীয়তা দিবে।

আপনি যা বলতে চান, তার পরিকল্পনা করুন। আপনি কেমন অনুভব করেন তা লিখে রাখুন অথবা কথোপকথনটি আয়নার সামনে চর্চা করুন।

প্রশ্নের জন্য তৈরি হোন। যার সঙ্গে আপনি কথা বলবেন, হতে পারে সে আপনার অবস্থা সম্পর্কে অনেক তথ্য চাইবে। সং হোন এবং স্বাচ্ছন্দ্যমতো যত বেশি সম্ভব শেয়ার করুন।

কথোপকথনে তাড়াহুড়া করবেন না। আপনি যার সঙ্গে কথা বলছেন, এই বিষয়টি তার জন্য চ্যালেঞ্জিং হতে পারে, তাই তাকে আপনি যা বলছেন, তা শুনতে ও ভাবতে সময় দিন।

সকল সমস্যা তৎক্ষণাৎ সমাধানের চেষ্টা করবেন না। মনে রাখবেন, এটি একটি প্রক্রিয়ার শুরু মাত্র।

গর্বিত হোন। এটি কাউকে বলা সাহসের ব্যাপার যে আপনি কেমন বোধ করছেন।

আপনি যা বলতে পারেন:

"আমি ভালো অনুভব করছি না এবং জানি না কী করতে হবে।"

"এটি নিয়ে কথা বলা আমার জন্য কঠিন, কিন্তু আমার মনে হয় আমার বিষয়টা থাকতে পারে।"

"আমি আমার নিজেকে নিয়ে যা ভাবি, সেটা নিয়ে আমি চিন্তিত।"

"এখন বেশ অনেকটা সময় হয়ে গেছে যখন থেকে আমি বিষয় অনুভব করছি। আমার মনে হয় আমার সহযোগিতা দরকার।"

কথোপকথন শেষে যা করণীয়। আশা করা যায় আপনার প্রথম কথোপকথনের পর আপনি স্বস্তি ও আশার অনুভূতি অনুভব করবেন। নিশ্চিত হোন যেন সবকিছু ইতিবাচক দিকে আগায়।

1 আপনার বিশ্বস্ত মানুষের সংস্পর্শে থাকুন এবং আপনার অনুভূতি সম্পর্কে তাকে অবগত রাখুন।

2 যদি প্রথমেই কথোপকথন যেমনটি হবে বলে ভেবেছিলেন ঠিক তেমনটি না হয়, তাহলে **চিন্তা করবেন না বা হাল ছেড়ে দিবেন না।** চেষ্টা করুন আরেকজন বিশ্বস্ত মানুষ খুঁজতে যিনি হয়তো আরো বেশি সহায়তা করতে উপযুক্ত।

3 স্বাস্থ্যস্বামত **জীবনযাত্রা বেছে নিন** যেমন পরিমিত খাওয়া, ব্যায়াম ও ঘুম

4 যদি আপনি রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা গ্রহণ করার জন্য পরবর্তী পদক্ষেপটি নিতে প্রস্তুত থাকেন, তাহলে **একজন সাবস্ট্যান্স অ্যাবিউজ পেশাজীবী অথবা সংস্কার সঙ্গে কথা বলুন।**

আপনার এলাকায় এই সেবা পেতে ভিজিট করুন JustTellOne.org অথবা কল করুন 716.245.6JT1

[f](#) [@](#) [You Tube](#) [#JT1](#)

Just Tell ONE.org