

মানসিক চাপ - সংক্ষিপ্ত বর্ণনা

এই লিফলেটে মানসিক চাপের সংক্ষিপ্ত বর্ণনা রয়েছে। আরো বিস্তারিত লিফলেট আছে : মানসিক চাপে তীব্র প্রতিক্রিয়া; মানসিক চাপ- স্বাবলম্বন গাইড; কিভাবে মানসিক চাপ হ্রাস করা যায়।

মানসিক চাপ কি?

মানসিক চাপ মাপা কঠিন। দ্রুত বেড়ে উঠতে পারে। যেমন, অপ্রত্যাশিত ট্র্যাফিক জ্যাম (যানজট)। কখনও কখনও এই চাপ বজায় থাকে। যেমন, কাজের ক্ষেত্রে সমস্যা। মানসিক চাপ বাড়ার কয়েকটা সঙ্কেত : ঘুমে সমস্যা ও মাথায় নানা দুশ্চিন্তা; সামান্য সমস্যায় অধৈর্য বা বিরক্ত হয়ে যাওয়া; মনঃসংযোগে অসুবিধা; সিদ্ধান্ত নিতে সমস্যা; বেশী ধূমপান বা মদ্যপান করা; বিশ্রাম করতে অসুবিধা এবং সবসময় কিছু করা দরকার এমন এক ধারণা; উদ্দিগ্ন বা উত্তেজিত হওয়া।

অবিরাম মানসিক চাপ স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকর বলা হয়, তবে তা প্রমাণিত নয়। উদাহরণস্বরূপ, পরবর্তী জীবনে হৃদরোগের সমস্যায় মানসিক চাপ আশঙ্কার কারণ হতে পারে বলে মনে করা হয়। মানসিক চাপের ফলে শরীরে অন্যান্য রোগও দেখা দিতে পারে যা বোঝা দুর্বোধ্য।

মানসিক চাপ এড়িয়ে যাওয়া অথবা সামলানোর কয়েকটা উপায়

কয়েক সপ্তাহ যাবৎ একটা ডায়রিতে লিখে রাখুন কোন কোন সময়, স্থান ও লোকেদের জন্য আপনার মানসিক চাপ বাড়ে। মানসিক চাপ বৃদ্ধির প্রধান কারণের একটা পর্যায় দেখা দিতে পারে। আপনার মানসিক চাপের সাধারণ কারণগুলি জানার পর তা বন্ধ বা পরিবারের সঙ্গে আলোচনা করতে পারেন। তাদের এতে সুবিধা হবে, আপনিও বুঝতে পারবেন চাপের কারণগুলি।

বিশ্রামের কয়েকটা কৌশল শিখে নিন যখন বিশ্রাম করবেন (মনে কোনরকম চাপ থাকবে না) তখন এই কৌশলগুলির অভ্যাস করুন, মানসিক চাপ অনুভব করলে অথবা হঠাৎ উদ্বেগের ঘটনা ঘটলে আবার এগুলি অনুশীলন করুন। দুটি জনপ্রিয় পদ্ধতি হল :

- গভীরভাবে শ্বাস প্রশ্বাস নেওয়া। সুদীর্ঘ, সুনিশ্চিত, ধীর গতিতে শ্বাস নিন, ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ুন। কয়েক বার করুন, শ্বাসপ্রশ্বাসে সম্পূর্ণ মনোযোগ দিন, উদ্বেগ হ্রাস পাবে।
- মাংসপেশী প্রসারিত ও টান টান করা। যতটা স্বচ্ছন্দবোধ করেন ততখানি ঘাড় দুদিকে ঘুরিয়ে নিন, তারপর বিশ্রাম করুন। পিঠ ও ঘাড়ের মাংসপেশী কয়েক সেকেন্ড টান টান রেখে সম্পূর্ণ শিথিল করে দিন।

গঠনমূলকভাবে বিশ্রামের জন্য আলাদা সময় সুনিশ্চিত করে নিন। কাজের মাঝেমাঝে বিশ্রাম 'নেওয়া' যথেষ্ট নয়। যেমন, অনেকক্ষণ যাবৎ স্নান করার অথবা বসে শুঁখুই গানবাজনা শোনা ইত্যাদির পরিকল্পনা তৈরী করে নিন। এগুলি সময়ের অপচয় নয় এবং কাজ না করে সময় নষ্ট করার জন্য অনুতাপ করবেন না। অনেকে বিশ্রামের টেপ শুনে উপকার পায় (যে সব টেপে মাংসপেশীর ব্যায়াম শেখানো হয়, বিশ্রাম করা শেখানো হয় তেমন টেপ কিনতে পারেন।)

প্রতিদিন খানিকটা সময় "খালি" রাখুন। যেমন, যখন ঘুম থেকে ওঠা দরকার তার ১৫-২০ মিনিট আগে ওঠা। লাঞ্ছের বেশ খানিকটা সময়, সম্ভব হলে কর্মক্ষেত্র থেকে দূরে কাটাবেন। সপ্তাহে এক বা দুবার একা নিজের সঙ্গে সময় কাটান। যেমন, পার্কে হাঁটতে যাওয়া বা চুপচাপ বসে থাকা।

নিয়মিত ব্যায়ামে আপনার মানসিক চাপ কম হয় ও ঘুমে সুবিধা হয়।

মদ্যপান মানসিক চাপ কম করে এটা স্নান ধারণা। 'মায়ু' প্রশমিত করার জন্য মদ্যপান থেকে কঠিন মদ্যসক্তির সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে।

যে শখের কাজে কোনো সময়সীমা বা চাপ নেই তা মানসিক চাপ কম করতে পারে। যেমন খেলাধুলা, সেলাই, গানবাজনা, মডেল তৈরী, খাঁধা ও শখের পড়াশোনা।

উপসর্গের অবনতি হলে ডাক্তার দেখান। উদ্বেগ সামলানোর জন্য গড়ে তোলা অ্যানজাইটি ম্যানেজমেন্ট গ্রুপ ও কাউন্সেলিং-এ উপকার হতে পারে।