

সারার সাথে সাক্ষাৎ

হাই, আমি সারা। আমি কাজ করি, আমার পরিবারের দেখাশোনা করি এবং অন্যান্য সকলের মতোই চাপ মোকাবেলা করি। কোন কোন দিন এটা অতিরিক্ত মনে হয়।



কিন্তু সময়ের সাথে সাথে আমি এটিকে পরিচালনা করার উপায় শিখেছি এবং আমি সেটা আপনাদের সাথে শেয়ার করতে চাই। আসুন একসাথে এটির মধ্য দিয়ে যাই।



চাপ কি?

চাপ হচ্ছে প্রতিকূল পরিস্থিতিতে আমাদের শরীরের একটি স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া, বিশেষভাবে যখন আমাদের সম্মল ও সম্ভাবনা থেকে আমাদের উপর চাহিদা অতিক্রম করে যায়। এটা আমাদের অনুভূতি, চিন্তা এবং আচরণকে প্রভাবিত করে।



চাপ কি ভালো নাকি খারাপ? উত্তরটা হচ্ছে, এটা উভয়ই হতে পারে।

ইতিবাচক চাপ (ইউস্ট্রেস)

আপনাকে অনুপ্রাণিত এবং মনোযোগী থাকতে সাহায্য করে। উদাহরণ: একটি গুরুত্বপূর্ণ অনুষ্ঠানের জন্য প্রস্তুতি নেয়া।

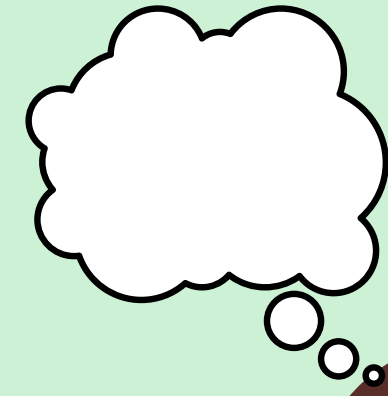
নেতিবাচক চাপ (দুর্দশা)

যখন চাপ অত্যধিক অনুভূত হয়। উদাহরণ: ক্রমাগত চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করা।

ইউস্ট্রেস অস্থায়ী এবং চ্যালেঞ্জ সমাধান হয়ে গেলে চলে যায়। কিন্তু কষ্ট-দুর্দশা দীর্ঘস্থায়ী হয় এবং বিভিন্নভাবে দেখা দিতে পারে।



কখনও কখনও আমাদের শরীরে,



মাঝে মাঝে চিন্তার মধ্যে,



এমনকি আমরা অন্যদের প্রতি কীভাবে প্রতিক্রিয়া করি তাতেও দেখা যায়।

আসুন দেখে নেওয়া যাক চাপ আমাদের উপর প্রভাব ফেলতে পারে এমন কিছু সাধারণ উপায়

মানসিক চাপের লক্ষণ ও উপসর্গ

শারীরিক

টানটান পেশী
শরীর ব্যথা
পেট ব্যথা
ঘুমের সমস্যা
মাথাব্যথা
ক্লান্তি

আবেগীয়

উদ্বেগ
মেজাজের পরিবর্তন
অস্থিরতা
প্রেরণার অভাব
বিরক্তি
বিষণতা



আচরণগত

অতিরিক্ত খাওয়া/কম খাওয়া
সামাজিক কার্যকলাপ এড়িয়ে চলা
ধূমপান/মদ্যপানের মতো অভ্যাস
দায়িত্ব এড়িয়ে যাওয়া

জ্ঞানীয়

অতিরিক্ত চিন্তা করা
স্মৃতি সমস্যা
সিদ্ধান্তহীনতা
নেতিবাচক চিন্তাভাবনা
মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করতে
অসুবিধা

মাঝে মাঝে আমরা
বুঝতে পারি না আমরা
মানসিক চাপের
সম্মুখীন হচ্ছি যতক্ষণ
না আমরা বিরতি নিই
এবং নিজের দিকে
একটু সময় নিয়ে লক্ষ্য
করি



এখন যেহেতু আমরা
জানি যে চাপ আমাদের
কীভাবে প্রভাবিত
করতে পারে, তাই একটু
চিন্তা/ অনুধাবন করার
জন্য সময় নিন। আপনি
নিজের মধ্যে কোন
গুলো লক্ষ্য করেছেন?