

# চাপ বালতি

হাই! এখন আমরা জানি চাপ কি এবং এটি বিভিন্নভাবে প্রদর্শিত হয়। কিন্তু আপনি কি জানেন যে মানসিক চাপ একবারে তৈরি হয় না?

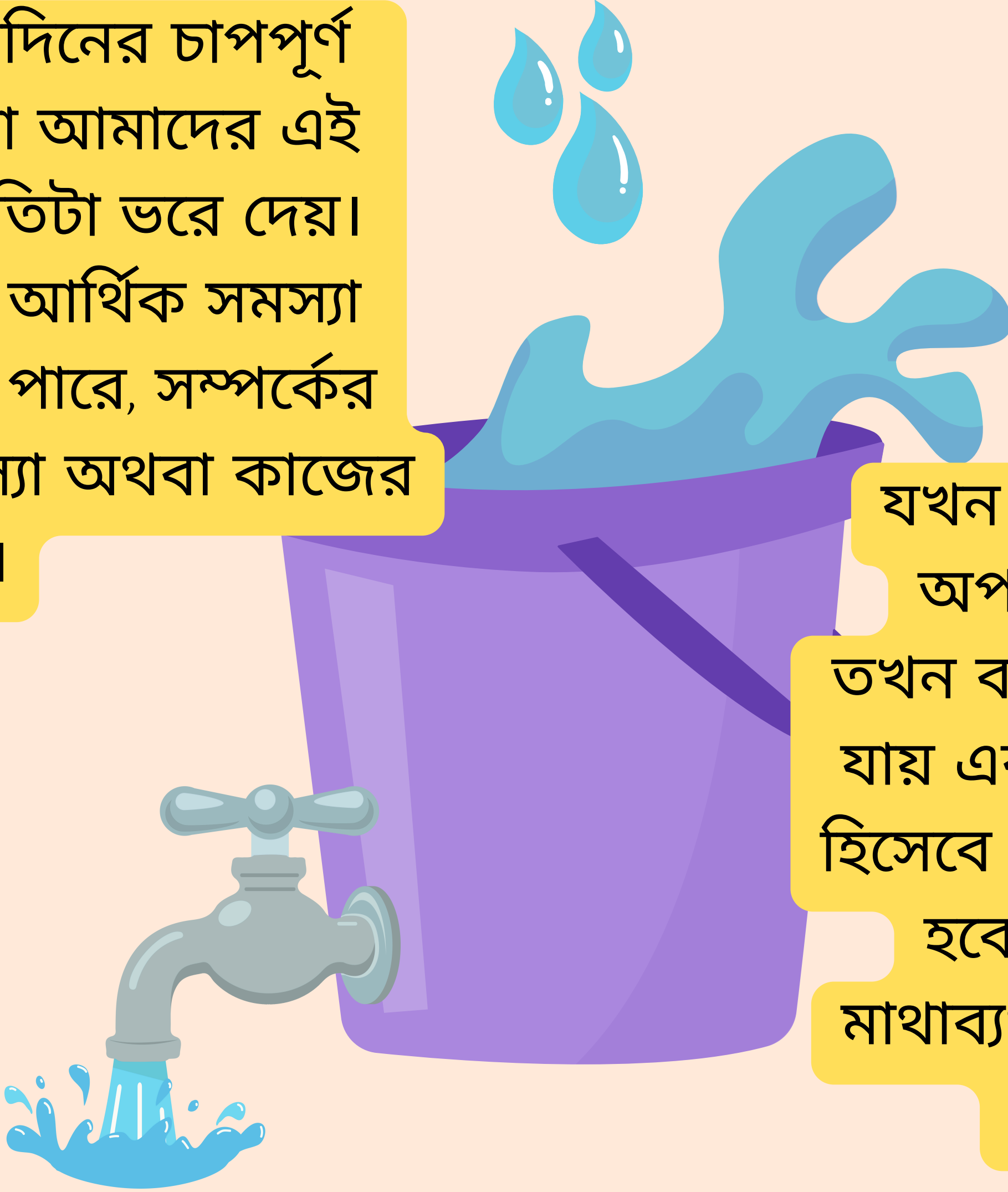


চাপ বালতির উপমা আমাদের বুঝতে সাহায্য করে যে সময়ের সাথে সাথে কীভাবে চাপ জমা হয় এবং কীভাবে মোকাবেলার কৌশলগুলি আমাদের এটিকে আরও ভালভাবে পরিচালনা করতে সাহায্য করতে পারে।

দেখা যাক, এটা কীভাবে কাজ করে।

আমরা সকলেই একটা চাপের বালতি বহন করি

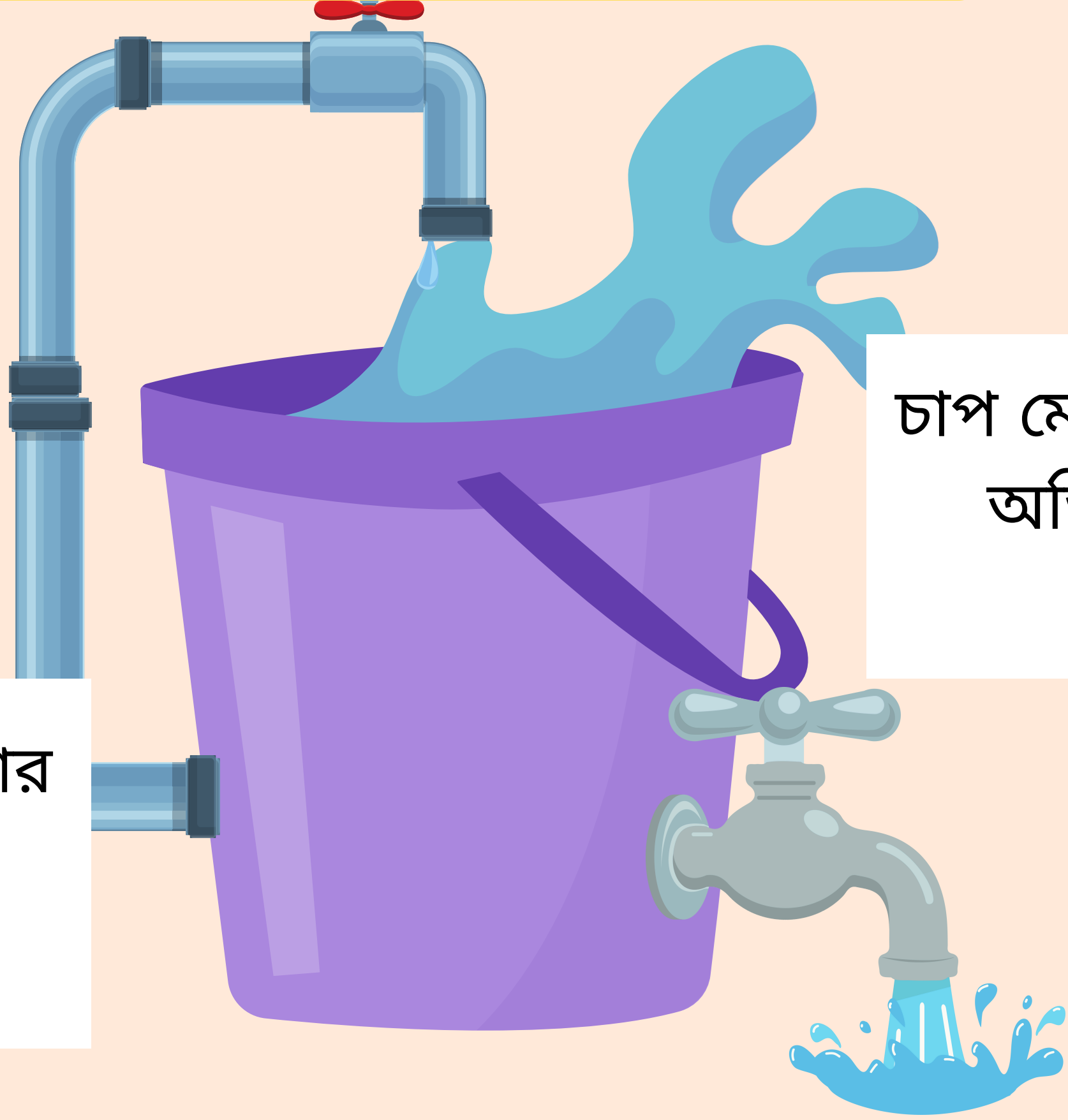
সারাদিনের চাপপূর্ণ ঘটনা আমাদের এই বালতিটা ভরে দেয়। এটা আর্থিক সমস্যা হতে পারে, সম্পর্কের সমস্যা অথবা কাজের চাপ।



যখন চাপ অবিরাম ও অপরিবর্তনীয় থাকে, তখন বালতিটি পূর্ণ হয়ে যায় এবং চাপের লক্ষণ হিসেবে উপচে পড়া শুরু হবে। উদাহরণস্বরূপ মাথাব্যথা, ঘুমের সমস্যা অথবা উদ্বেগতা।

জল নিষ্কাশনের জন্য আমাদের ট্যাপ সংযোগ করতে হবে যাতে আমাদের বালতি উপচে না পড়ে। এই ট্যাপগুলি চাপ মোকাবেলার কৌশল।

সময়ের সাথে সাথে, আমরা চাপ মোকাবেলা করার বিভিন্ন উপায় শিখি। কিছু কৌশল আমাদের ভালো বোধ করতে এবং চাপ ভালোভাবে পরিচালনা করতে সাহায্য করে। এগুলো হলো অভিযোজিত বা পরিবেশের পরিবর্তনের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ কৌশল।



চাপ মোকাবেলার  
ক্রটিপূর্ণ  
কৌশল

চাপ মোকাবেলার  
অভিযোজিত  
কৌশল

অন্যান্য কিছু কৌশল দ্রুত স্বস্তি দিতে পারে কিন্তু পরে চাপকে আরও বাজে অবস্থায় নিতে পারে, যেন পানি ঝরানোর পরিবর্তে বালতিতে আবার পানি ঢালা। এগুলো হলো পরিবেশের পরিবর্তনের সঙ্গে অসামঞ্জস্যপূর্ণ এবং ক্রটিপূর্ণ কৌশল।

এই পার্থক্যটা উপলব্ধি করতে পারলে, আমাদের কল্যাণ ও সমৃদ্ধির জন্য আমরা অধিকতর ভালোটা পছন্দ করে বেছে নিতে পারি।

চাপ মোকাবেলার  
ক্রটিপূর্ণ কৌশল

চাপ  
মোকাবেলার  
অভিযোজিত  
কৌশল

মাদকাসক্তি

অন্যদের থেকে  
নিজেকে বিচ্ছিন্ন  
করা

চাপ মোকাবেলায়  
খাবার ব্যবহার করা

কাজ স্থগিত রাখা যা  
পরবর্তীতে চাপ  
বাড়াতে পারে

গভীর শ্বাস-প্রশ্বাস

সমস্যা সমাধান

আপনার বিশ্বস্ত  
কারো সাথে কথা বলা

ব্যায়াম

জার্নালিং বা  
চিন্তাভাবনার একটি  
রেকর্ড

সাহায্য চাওয়া

NO

YES

এখন, নিজের দিকে একটু সময় নিয়ে লক্ষ্য করুন ।



আপনার চাপের বালতি এখন কতটা ভর্তি?  
আপনার ট্যাপগুলো কী কী, আপনি কীভাবে চাপ  
থেকে মুক্তি পান?

