

কোভিড-১৯ চলাকালে শিক্ষার্থীদের সুস্থ রাখতে সহায়ক টিপস

করোনাভাইরাস সম্পর্কে এবং স্কুল কেন বন্ধ হয়ে গেছে সে সম্পর্কে আমি আমার সন্তানকে কী বলবো?

সঠিক তথ্য জানানো, প্রশ্নের উত্তর দেয়া, এবং দুশ্চিন্তা থেকে মুক্তি পেতে সহায়তা করার উদ্দেশ্যে পরিবারের সদস্যদের জন্য শিশুদের সঙ্গে কোভিড-১৯ মহামারী নিয়ে নিয়মিত আলোচনা করা গুরুত্বপূর্ণ। আলোচনার মূল বিষয়গুলো হতে পারে:

- করোনাভাইরাস/কোভিড-১৯ একটি অসুস্থতা, যা ফ্লু-এর মতো কিন্তু ফ্লু-এর মতো সাধারণ নয়; এতে আক্রান্ত বেশিরভাগ মানুষই খুব একটা অসুস্থ হন না।
- এই ভাইরাসে আক্রান্ত শিশু ও কিশোরদের মধ্যে সাধারণত হালকা থেকে মাঝারি সংক্রমণ ঘটে এবং ডাক্তার দেখানো বা হাসপাতালে যাওয়া ছাড়াই তারা সুস্থ হয়ে উঠে।
- করোনাভাইরাস/কোভিড-১৯ সহজেই এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে ছড়িয়ে যেতে পারে, তাই মানুষকে অসুস্থ হওয়ার হাত থেকে বাঁচাতে স্কুল বন্ধ করা হয়েছে। এখনও পর্যন্ত যুক্তরাষ্ট্রে খুব কম লোকেরই এটি হয়েছে।
- আমরা এখনও জানি না যে স্কুলগুলো আবার কখন চালু হবে, কিন্তু যখন খুলবে তখন শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের মানিয়ে নিতে সহায়তা করবেন। সারা বিশ্বের শিক্ষার্থীরা এই মুহূর্তে স্কুলের বাইরে রয়েছে, সুতরাং ভূমি একা নও, এবং ভূমি অন্যান্য শিক্ষার্থীর চেয়ে পিছিয়ে থাকবে না।
- আমাদের পরিবার তোমাকে সুবক্ষিত রাখতে নানান পদক্ষেপ নিচ্ছে যেমন হাত ধোয়া ও সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা।
- একই সময়ে বিভিন্ন অনুভূতি হওয়া স্বাভাবিক — স্কুলের বাইরে থাকতে পেরে উচ্ছসিত হওয়া, শিক্ষক বা বন্ধুদের না দেখে দুঃখিত হওয়া, অনুষ্ঠান বাতিল হওয়ায় হতাশ হওয়া, এরপর কী হবে তা নিয়ে উদ্ভিন্ন থাকা, বাড়িতে বিরক্ত বোধ করা, আত্মীয়দের নিয়ে চিন্তিত থাকা — কিন্তু আমি তোমাকে তোমার অনুভূতিগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করবো।
- এমনকি আমাকে যদি কাজের জন্য অথবা অন্য কোনো গুরুত্বপূর্ণ কারণে কোথাও যেতে হয় তাহলে আমি নিশ্চিত করে যাবো যে তোমার যেন যত্ন নেয়া হয়; আমি তোমাকে ছেড়ে যাবো না।

আপনার সন্তানের সঙ্গে কিভাবে কথা বলবেন সে সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য এই রিসোর্সগুলো দেখুন:

- কোভিড-১৯ সম্পর্কে সন্তানের সঙ্গে কথা বলা: পিতামাতার জন্য রিসোর্স (৭টি ভাষায় উপলভ্য) (NASP): <https://www.nasponline.org/resources-covid-19>
- PBS নিউজ আওয়ার: আপনার সন্তানের সঙ্গে কোভিড-১৯ সম্পর্কে কথা বলার জন্য ১০টি টিপস: <https://www.pbs.org/talking-about-covid-19>
- করোনাভাইরাস: আপনার সন্তানের সঙ্গে কিভাবে কথা বলতে হবে (ইংরেজি/স্প্যানিশ, এবং অডিও রিড আউটসহ (KidsHealth): <https://kidshealth.org/coronavirus-how-talk-child.html>
- করোনা ভাইরাস সম্পর্কে সন্তানের সঙ্গে কথা বলা (ইংরেজি/স্প্যানিশ, এবং ভিডিও সহ) (চাইল্ড মাইন্ড ইনস্টিটিউট): <https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>
- করোনাভাইরাস সম্পর্কে স্ত্রীতব্য বিষয়গুলো (CDC): <https://www.cdc.gov/coronavirus/facts.html>

বর্তমানে শিশু ও কিশোরদের সাধারণ আচরণ কেমন হবে?

স্কুলগুলো হঠাৎ বন্ধ হয়ে যাওয়ায় অনেক শিক্ষার্থী সামাজিক নেটওয়ার্ক থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়েছে এবং তারা বিভ্রান্তি, চাপ, উদ্বেগ ও হতাশার মুখোমুখি হচ্ছে। নিম্নোক্ত প্রতিক্রিয়াগুলো হওয়া স্বাভাবিক, কিন্তু যদি এগুলো ২ সপ্তাহ বা তার বেশি সময় ধরে চলতে থাকে বা তাদের স্বাভাবিক আচরণ থেকে খুব উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন হয় তাহলে এটি ইঙ্গিত করে যে আপনার শিশু বা কিশোর সন্তানের তাদের অনুভূতিগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে আপনার সহায়তা প্রয়োজন।

প্রি-কিন্ডারগার্টেন - গ্রেড ২	গ্রেড ৩ - ৬	গ্রেড ৭ - ১২
অতিরিক্ত চঞ্চল / অত্যধিক সক্রিয় ঘন ঘন কান্নাকাটি / অশ্রুসিক্ততা বিচ্ছেদের জন্য উদ্বেগ ঘনঘনানি বেড়েছে বিকাশ বাধাগ্রস্ত হওয়া (উদাহরণস্বরূপ, টয়লেট করার দুঃটনা)	অতিরিক্ত চঞ্চল / অত্যধিক সক্রিয় অতিরিক্ত উদ্বেগ / বারবার প্রশ্ন করা ঘন ঘন কান্নাকাটি / অশ্রুসিক্ততা বিচ্ছেদের জন্য উদ্বেগ অতিরিক্ত ঘনঘনানি একঘেষেমে	অতিরিক্ত উদ্বেগ / বারবার প্রশ্ন করা দুর্বল মনোযোগ বিরক্তি / ক্রোধ ঘুমে অসুবিধা অবসাদ একঘেষেমে

আমার শিশু বা কিশোর সন্তানকে মানিয়ে নিতে কিভাবে সাহায্য করতে পারি?

আপনার সন্তানের দিনটি পূর্বনির্ধারিত করার চেষ্টা করুন:

ঘুমের সময়সূচি নির্ধারণ করুন এবং আপনার সন্তানকে তা মেনে চলতে সাহায্য করুন। শিশু এবং কিশোরদের প্রতি রাতে প্রায় ৯-১১ ঘন্টা ঘুম প্রয়োজন। স্বাস্থ্যকর ঘুম সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, ভিজিট করুন www.sleepeducation.org.

একটি কার্টামো দাড় করানোর চেষ্টা করুন। ধারাবাহিক সময়সূচি শিশু ও কিশোরদের কী আশা করতে হবে এবং কিভাবে সমন্বয় করতে হবে সে ব্যাপারে সাহায্য করবে। দিনটি কিভাবে যাবে তাও জানা আপনার জন্য এটি অতিবাহিত করায় সহায়ক হবে।

ছোট বাচ্চাদের জন্য (প্রি-কিন্ডারগার্টেন - গ্রেড ৫):

- যদি আপনার বাড়িতে একাধিক কেয়ারগিভার থাকেন, তাহলে একটি দৃশ্যমান শিডিউল তৈরি করুন যাতে বাচ্চাদের জানা থাকে যে কে তাদের যত্ন নেবে এবং কখন আপনাকে পাওয়া যাবে। প্রতিদিন শিডিউল পর্যালোচনা করুন।
- যদি সম্ভব হয়, তাহলে দিনের কিছু সময় বের করুন যে সময়ে আপনি বাচ্চাদের কোনো জরুরি অবস্থা না হলে আপনাকে বিরক্ত করতে নিষেধ করবেন। আপনার নিজের অনুভূতিগুলো বুঝতে এবং নিজের যত্ন নেয়ার জন্য আপনার এই সময়টুকু দরকার। বাচ্চাদের এই সময়গুলো কখন এবং সে সময়ে তাদের কী করতে হবে তা বুঝতে সাহায্য করুন।

সামাজিক সংযোগ বজায় রাখার উপায় বের করুন:

এই কঠিন অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাওয়ার জন্য সামাজিক সমর্থন গুরুত্বপূর্ণ। স্কুলে যাওয়ার বয়সী বাচ্চাদের সম্ভব হলে প্রতিদিন সহপাঠী, বন্ধুবান্ধব বা আত্মীয়দের সঙ্গে সংযোগ স্থাপনের সুযোগ থাকতে হবে। কমিউনিটির অন্যান্য সদস্যরাও যে স্কুলের বাইরে আছে তা দেখার জন্য আপনার বাচ্চাকে ফোন বা ভিডিও কল করতে, চিঠি বা ইমেইল লিখতে, মেসেজ পাঠাতে এবং সম্ভব হলে ঘর থেকে বের হতে সাহায্য করার উপায় খুঁজে বের করুন (CDC'র সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার পরামর্শ মেনে)। যদি আপনার শিশু বা কিশোর সন্তানকে সমবয়সীদের সঙ্গে যোগাযোগে সহায়তা করা সম্ভব না হয়, তাহলে সহায়ক একটি কৌশল হতে পারে তারা এখন বিশ্বের কোটি কোটি বাচ্চাদের মতো যে একই অবস্থায় রয়েছে তা নিয়ে কথা বলা। সত্যিকার অর্থেই তারা সবাই একই অবস্থায় রয়েছে এবং এই মুহূর্তটি আজকের দিন থেকে ইতিহাসের অংশ হয়ে থাকবে। সংযোগের এই ধারণাটি সহায়ক হতে পারে।

আপনার সন্তানকে নিরাপদ, কার্যকরভাবে মানিয়ে নেয়ার কৌশল গড়ে তুলতে সাহায্য করুন:



মানিয়ে নেয়ার কৌশল ১: শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা

মানসিকভাবে সুস্থ থাকার এবং উদ্বিগ্নতা, বিষণ্ণতা ও বিচ্ছিন্নতার সঙ্গে মানিয়ে নিতে সক্রিয় থাকা অন্যতম কার্যকর উপায়। এই অনিশ্চিত সময়ে শারীরিক ক্রিয়াকলাপ সকল শিশু ও কিশোরের জন্য বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ, কিন্তু এটি সম্ভব করার জন্য এখন সৃজনশীলতার প্রয়োজন হতে পারে।

আপনার পারিবারিক পরিবেশে কিভাবে সক্রিয় থাকা যায় তা নিয়ে ভাবতে আপনার সন্তানকে সাহায্য করুন। কিছু আইডিয়া হতে পারে নিম্নরূপ:

- হাঁটা, জগিং করা, বা বাইক চালানোর জন্য বাইরে যাওয়া
- অনলাইনে ফিটনেস ওয়ার্কআউট অথবা ফোনে কোন বন্ধুর সঙ্গে একত্রে ওয়ার্কআউট করা
- হপস্কচ খেলা
- পারিবারিকভাবে ৩০ মিনিট শরীরচর্চা (জাম্পিং জ্যাক, পুশ-আপ, সিট-আপ)
- প্রিয় গানগুলো চালিয়ে নাচা
- সিঁড়ি বেয়ে উঠা-নামা করা

যদি আপনার পরিবার শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকায় অভ্যস্ত না হয় অথবা আপনার স্বাস্থ্যগত অবস্থার কারণে এটি কঠিন হয়, তাহলে এই মানিয়ে নেয়ার কৌশলটি কঠিন মনে হতে পারে। আপনি যদি কিছুটা করতে পারেন তাও ঠিক আছে। শরীরচর্চার লক্ষ্য নির্ধারণ ও সেটি ট্র্যাক করা সহায়ক হতে পারে, এবং এমনকি ছোট ছোট লক্ষ্য অর্জনও প্রভাব রাখতে পারে। এছাড়া, লক্ষ্য করার চেষ্টা করুন যে শরীরচর্চা করার সময় বা তার পরে আপনার নিজের উদ্বিগ্নতা, নৈরাশ্য, বা হতাশার অনুভূতি খানিকটা দূর হচ্ছে কিনা এবং আপনার সন্তানকেও খেয়াল করতে সাহায্য করুন।



শরীরচর্চার মানসিক স্বাস্থ্যগত উপকারিতা সম্পর্কে এই সংক্ষিপ্ত ভিডিওটি দেখতে পারেন:

<https://www.youtube.com/TRAILS/physical>

শিশু ও কিশোরদের আরও ভাল অনুভব করতে শরীরচর্চায় সহায়ক হতে পারে এমন কিছু ওয়েবসাইট:

1. ট্রেইলস শরীরচর্চার উপকরণ: ওয়ার্কশিট, হ্যান্ডআউট, ভিডিও এবং আরও অনেক কিছু!_ <https://trailstowellness.org/materials/resources/behavioral-activation>
2. গো নুডল: শিশুর বিকাশ সংক্রান্ত বিশেষজ্ঞদের তৈরি সক্রিয়তা ও প্রশান্তি বিষয়ক ভিডিও।_ <https://www.gonoodle.com/>
3. আমেরিকান হার্ট অ্যাসোসিয়েশন-NFL প্লে ৩৬০: কুইক ভিডিও, NFL প্লেয়ারদের অংশগ্রহণে:_ <https://play60.discoveryeducation.com/videos>
4. কিশোরদের জন্য KidsHealth সহজ ব্যায়াম: <https://kidshealth.org/en/teens/easy-exercises.html>
5. ৩০-মিনিটের হিপহপ ফিট ওয়ার্কআউট: <https://www.youtube.com/HipHopWorkout>



মানিয়ে নেয়ার কৌশল ২: মানসিক বিশ্রামের সময় বের করুন

শিশু-কিশোরসহ সবার মধ্যে সারা বিশ্ব জুড়ে বর্তমানে উদ্বেগ বাড়ছে। একত্রে কয়েক মিনিট শিথিলতা বা মননশীলতা অনুশীলন করে অথবা কিভাবে এটি নিজে করতে হয় তা শিখিয়ে দিয়ে আপনি আপনার সন্তানকে মানসিকভাবে বিশ্রাম নিতে সাহায্য করতে পারেন। গবেষণায় জানা যায় **এমনকি ৫ মিনিট বিশ্রামের অনুশীলন**

করাও দুশ্চিন্তা হ্রাসে সাহায্য করে, অনাকাঙ্ক্ষিত আচরণ কমায়ে, মনোযোগ বাড়ায়, এবং ঘুম ভাল করে। এই কৌশলগুলো আপনি বাড়িতে চেষ্টা করতে পারেন:

প্রি কিন্ডারগার্টেন - গ্রেড ২	গ্রেড ৩ - ৬	গ্রেড ৭ - ১২
<p>প্রাণির যোগব্যায়াম: বিভিন্ন প্রাণি হওয়ার ভান করুন এবং আপনার দেহকে কুঁকড়ে নিন এবং প্রসারিত করুন। সুরক্ষিত স্থানে সেই প্রাণি হয়ে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করা, বা প্রকৃতির সাল্লিখে প্রশান্তি বোধ করা কল্পনা করুন।</p> <p>শ্বাস প্রশ্বাস ধীর করুন: ৪ সেকেন্ড শ্বাস নিন, ২ সেকেন্ড ধরে রাখুন, ৪ সেকেন্ড শ্বাস ছাড়ুন। শুয়ে বা আরামে বসে</p> <p>৩-৫ বার করুন।</p> <p>শক্ত ও শিথিল করা: শরীরের প্রতিটি বড় অংশের প্রতিটি পেশী ধীরে ধীরে শক্ত করুন (১০ সেকেন্ড) এবং শিথিল করুন (১০ সেকেন্ড)।</p>	<p>৫ ইন্দ্রিয়: প্রতিটি ইন্দ্রিয়ের (দর্শন, ঘ্রাণ, শ্রবণ ইত্যাদি) উপর ৩০ সেকেন্ড মনোযোগ দিন এবং কী লক্ষ্য করছেন তা পর্যবেক্ষণ করুন।</p> <p>কাল্পনিক ছুটি: চোখ বন্ধ করে মনে করুন আপনি আপনার প্রিয় কোন স্থান – সৈকত, আপনার ঘর, হট এয়ার বেলুন- এ আছেন এবং সে স্থানটি কেমন তা কল্পনা করুন, বলুন, বা লিখুন।</p> <p>মনোযোগ দিয়ে খাওয়া: হাতে এক টুকরো খাবার (কিসমিস, M&M, ইত্যাদি) নিন এবং সেটি দেখুন, অনুভব করুন এবং ঘ্রাণ নিন। এরপর এটি জিহ্বায় রেখে চিবিয়ে গিলে ফেলার আগে এর ঘ্রাণ, স্বাদ ও গঠন লক্ষ্য করুন।</p>	<p>বডি স্ক্যান: মানসিকভাবে আপনার পুরো শরীরের এক একটি অংশ পর্যবেক্ষণ করুন। কোথায় উত্তেজনা, চাপ, ব্যথা, বা শান্ত অনুভব করছেন লক্ষ্য করুন। পুরো শরীরে শান্তি ছড়িয়ে দেয়ার চেষ্টা করুন।</p> <p>স্নেহমমতা: ক্ষমা, দয়া, সুস্থতা বা ভালবাসার একটি বার্তা তৈরি করুন এবং এটি নিজের কাছে পাঠান। তারপর মনে মনে সেই বার্তাটি প্রিয়জন, বন্ধুবান্ধব, পরিবার, প্রতিবেশী, কমিউনিটি এবং সবশেষে, পুরো বিশ্বের কাছে পাঠান।</p> <p>আবেগ সহ্য করা: কঠিন আবেগের ছবিকে তরঙ্গের মত ভাবুন যা আসে আর চলে যায়। আপনি প্রতিটি আবেগের তরঙ্গে উঠতে পারবেন, কেবল বর্তমানে এটিকে সহ্য করুন এবং বিশ্বাস রাখুন যে সময়ের সঙ্গে এটি চলে যাবে এবং এরপর প্রশান্তি পাবেন।</p>

রিল্যাক্স করা নিয়ে একটি ছোট ভিডিও: <https://www.youtube.com/TRAILS/Relaxation>

শিশু কিশোরদের শিথিল হওয়া, মননশীলতা, বা ধ্যান করতে সাহায্য করার জন্য কয়েকটি ওয়েবসাইট:

১. ট্রেইলস শিথিলতার উপকরণ: ওয়ার্কশিট, হ্যান্ডআউট, ভিডিও এবং আরও অনেক কিছু! <https://trailstowellness.org/matorys/resources/relaxation>
২. ট্রেইলস মননশীলতার উপকরণ: ওয়ার্কশিট, হ্যান্ডআউট, ভিডিও এবং আরও অনেক কিছু! <https://trailstowellness.org/materials/resources/mindfulness>
৩. কিডস হেলথ: শিথিলতার কৌশল <https://kidshealth.org/en/parents/relaxation.html>
৪. আমেরিকান সাইকোলজিক্যাল অ্যাসোসিয়েশন: সহ্যশক্তি বাড়ানোর টিপস <https://www.apa.org/helpcenter/resilience>
৫. গো জেন: শান্ত থাকার ৫০ টি আইডিয়া <https://gozen.com/50-calm-down-ideas-to-try-with-kids-of-all-ages/>
৬. কিশোরদের জন্য মননশীলতা (ভিডিও ও ধ্যানের নির্দেশনাসহ) <http://mindfulnessforteens.com/>



মানিয়ে নেয়ার দক্ষতা ৩: বড় বড় চিন্তার সঙ্গে মানিয়ে নেয়া

দুশ্চিন্তা বা অনিশ্চয়তার মুখোমুখি হলে আমাদের মস্তিষ্ক **বিপদের** সতর্ক বার্তার প্রতি জোর দেয়। এই "লড়াই বা পলায়ন" প্রতিক্রিয়া আমাদের হৃদস্পন্দন বাড়িয়ে দেয় এবং অস্বস্তি ও চিন্তিত বোধ করায়। ভালো থাকার একটি উপায় হলো উদ্বেগের উৎস চিহ্নিত করা এবং সতর্কভাবে চিন্তার দক্ষতা ব্যবহার করে শান্ত হওয়া। **আপনি আপনার সম্ভানকে চিন্তিত করে তোলে এমন ভাবনাগুলো শনাক্ত করে সেগুলোর**

পরিবর্তে উপকারী ভাবনা ভাবে সাহায্য করতে পারেন।

ধাপ ১: আপনার শিশুকে তার চিন্তাভাবনা শনাক্ত করতে সাহায্য করুন

(জিজ্ঞেস করুন: তুমি যদি কার্টুন হতে, তাহলে তোমার চিন্তার বুদ্ধি এখন কী বলত?)

ধাপ ২: এই ভাবনা কি পুরোপুরি সত্য, নাকি কিছুটা সত্য, নাকি মোটেই যৌক্তিক নয়, তা বুঝতে আপনার সম্ভানকে সাহায্য করুন

(জিজ্ঞেস করুন: তুমি কিভাবে বুঝলে যে এটি সত্য? চলা এ সম্পর্কে আরও জানি। এমনটা কি হতে পারে?)

ধাপ ৩: আলোচনার পর, আপনার সম্ভানকে বিশ্বাসযোগ্য, কিন্তু কম উদ্বেগপূর্ণ একটি ভাবনা ভাবে সাহায্য করুন

(জিজ্ঞেস করুন: এটির পরিবর্তে তুমি নিজেকে আর কী বলতে পারো যা তোমার দুশ্চিন্তাকে কমাবে? তোমার কোনো বন্ধুর এই একই চিন্তা এলে, এটি যে পুরোপুরি সত্য নয় তা বোঝানোর জন্য তাকে তুমি কী বলতে?)

উদ্বেগপূর্ণ ভাবনার সঙ্গে মানিয়ে নেয়া সম্পর্কে একটি ছোট ভিডিও:

<https://www.youtube.com/TRAILS/Thoughts>

উদ্বেগপূর্ণ ভাবনার সঙ্গে শিশু কিশোরদের মানিয়ে নিতে সহায়ক কয়েকটি ওয়েবসাইট:

1. TRAILS বুদ্ধিবৃত্তিক মানিয়ে নেয়ার উপকরণ: ওয়ার্কশিট, হ্যান্ডআউট, ভিডিও, এবং আরো অনেক কিছু! <https://trailstowellness.org/materials/resources/cognitive-coping>
2. আমাদের ট্রেন অব থট পর্যবেক্ষণ করা নিয়ে ভিডিও <https://www.youtube.com/Train-of-Thoughts>
3. রিচ আউট: নেতিবাচক চিন্তাকে চ্যালেঞ্জ করা: <https://au.reachout.com/articles/how-to-challenge-negative-thoughts>
4. ওয়েলকাস্ট: স্বয়ংক্রিয় ভাবনা: <https://www.youtube.com/AutomaticThoughts>
5. হিয়ার টু হেল্প: স্বাস্থ্যকর চিন্তাভাবনা: <https://www.heretohelp.bc.ca/healthy-thinking>



কোভিড-১৯ সম্পর্কে উদ্বেগের উদাহরণ	সামান্য দেওয়ার সহায়ক ভাবনা
"আমি খুব অসুস্থ হয়ে যাবো।"	"আমি সুস্থ থাকার পদক্ষেপ নিচ্ছি।" "আমি যদি অসুস্থ হয়েও পড়ি, এই ভাইরাস সাধারণত শিশু ও কিশোরদের খুব বেশি অসুস্থ করে না।" "এই ভাইরাস এখনও অত্যন্ত বিরল, ফ্লুর চেয়ে অনেক বেশি বিরল।"
"আমার পরিবার নিরাপদ নয়।"	"আমার পরিবার আমাদের নিরাপদ রাখতে বর্তমানে অনেক কিছু করছে।" "আমার পরিবার অত্যন্ত স্মার্ট ব্যক্তিদের পরামর্শ অনুসরণ করছে যারা সবচেয়ে ভালো জানেন যে আমাদের সুস্থ রাখতে কী করতে হবে।"
"আমরা আমাদের আবাসন হারাতে যাচ্ছি কারণ এর ব্যয় বহনের পর্যাপ্ত পরিমাণ অর্থ আমাদের নেই।"	"আমাদের কমিউনিটির দায়িত্বে থাকা সব লোকজন কঠোর পরিশ্রম করে নিশ্চিত করে চলেছেন যেন পরিবারগুলো দরকারি সবকিছু পায়।" "বিভিন্ন পরিবারকে বিল পরিশোধ, খাওয়ার জন্য খাবার সন্ধান এবং আবাসন ধরে রাখতে সহায়তা করার জন্য এখন অনেকগুলো পরিষেবা কাজ করছে।" "যদিও সম্ভাবনা নেই, তবু আমরা যদি আমাদের বাড়ি হারিয়েও ফেলি, আমার পরিবার তখনও আমার সঙ্গেই থাকবে এবং আমাকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করবে। ব্যাপারটা খুব কঠিন হবে কিন্তু আমরা এই পরিস্থিতি একসঙ্গে কাটিয়ে উঠবো।"
"আমি আমার বন্ধুবান্ধব বা আত্মীয়দের কাছ থেকে এত দূরে বা বিচ্ছিন্ন থাকতে পারবো না।"	"আমার অতীতে কষ্টকর অভিজ্ঞতা হয়েছে। আমি দুচ মনের মানুষ এবং এমনকি অনেক কঠিন পরিস্থিতিও মোকাবেলা করতে পারবো।" "এই পরিস্থিতি ভীতিকর বা হতাশাব্যঞ্জক হতে পারে, কিন্তু এটির জন্য যদি আমার সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তাতে সমস্যা নেই। আরও অনেক মানুষও বর্তমানে সাহায্য চেয়ে অনুবোধ করছেন।" "আমি এখনও ফোন, ভিডিও কল, মেসেজ, ইমেইল এবং এমনকি চিঠি বা প্যাকেজ পাঠিয়ে আমার বন্ধুবান্ধব ও আত্মীয়দের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারি।" "আমি একা নই - সারা বিশ্ব জুড়ে বাচ্চারা ঠিক এখন আমি যে অবস্থায় আছি সে অবস্থায় রয়েছে।"
"অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি না নিয়ে আমি বাড়ি থেকে বের হতে পারবো না।"	"এই মুহুর্তে সর্বোত্তম স্বাস্থ্য তথ্যের পরামর্শ মতে মানুষ বাড়ি থেকে বের হতে পারবে, কিন্তু ঘনিষ্ঠভাবে অন্যদের সঙ্গে যোগাযোগ করবে না অথবা কয়েকজনের বেশি গ্রুপ তৈরি করবে না।" "আমি হাঁটতে যেতে, গাড়ি চালাতে, বাইক চালাতে, আমার ঘরের সামনে বসতে, এবং আরও বিভিন্ন কাজ করতে ঘর থেকে বের হতে পারবো।" "বাইরে গেলে আমি কিভাবে নিরাপদ থাকব সে সম্পর্কে সতর্কতা ও নির্দেশনা অনুসরণ করতে পারি।"

শিশুদের পরিস্থিতি সামাল দেয়ার স্বাস্থ্যকর ও অস্বাস্থ্যকর উপায় চিনতে শেখান:

পরিস্থিতি সামাল দেয়ার দ্রুত স্বস্তিদায়ক উপায় বেছে নেয়া স্বাভাবিক। তবে, আমাদের দ্রুত স্বস্তি দেয় এমন কিছু ব্যাপার অনিরাপদ এবং পরবর্তীতে ক্ষতির কারণ হতে পারে। এর মধ্যে প্রতিদিন ১০- ১২ ঘন্টার বেশি ঘুমানো; প্রতিদিন কয়েক ঘন্টার বেশি টিভি বা ভিডিও দেখা, সোশ্যাল মিডিয়াতে বা ভিডিও গেম খেলতে ব্যস্ত করা; মাদকের ব্যবহার বা অপব্যবহার; বা নিজের ক্ষতি করা (যেমন কাটা-ছেড়া), ইত্যাদি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। **আপনার সন্তানকে তার সামাল দেয়ার উপায় শনাক্ত করতে এবং কৌশলগুলো আদৌ সহায়ক কিনা তা বুঝতে সাহায্য করুন।** মানিয়ে নেয়ার কোন কৌশল মূল্যায়ন করার জন্য যে প্রশ্নগুলো করলে ভালো হবে:

- আমি উদ্বিগ্ন হলে এটি কি আমাকে শান্ত করে, বা দুঃখ পেলে ভাল বোধ করতে সহায়তা করে?
- কোন নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া আছে কি – তাৎক্ষণিকভাবে বা পরে?
- এটি কি আমিসহ অন্য কারো ক্ষতি করে বা কাউকে বিপদে ফেলে?
- এটি কি আমার বিশ্বস্ত বন্ধু বা পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে সংযুক্ত হতে আমাকে সাহায্য করে?
- এটি কি এমন কিছু যা আমার শিক্ষক বা ডাক্তার চাইবেন যে আমি করি?
- আমার পরিবার আমাকে যেভাবে মানিয়ে নিতে উৎসাহিত করেছে তার সঙ্গে এটির কতটা মিল বা অমিল রয়েছে?

পারিবারিক নির্যাতন বা সহিংসতা নিয়ে উদ্বিগ্ন হলে আমি কী করবো?

আপনার পরিবারের সঙ্গে একটি নিরাপত্তা পরিকল্পনা করুন:

পরিবার যখন অনেক চাপের মধ্যে থাকে, তখন নিপীড়ন ও সহিংসতার ঝুঁকি বাড়তে পারে। **নিরাপত্তা পরিকল্পনা নিয়ে কথা বলার মাধ্যমে সকল পরিবার, বিশেষত যেসব পরিবারে সহিংসতা বা নিপীড়নের ইতিহাস রয়েছে, তারা উপকৃত হবে।** নিম্নোক্ত পরামর্শ জাতীয় পারিবারিক সহিংসতা হটলাইন থেকে দেয়া হয়েছে:

- **কখন ও কিভাবে 911 নম্বরে কল করতে হবে তা বাচ্চাদের শিখিয়ে দিন** – যেমন তাদের বাড়ির যে কেউ দৈনিক ক্ষতির বিপদে রয়েছে এমন ভয় করলে।
- বাড়ির অবস্থা অনিরাপদ হয়ে উঠলে বাচ্চাদের বাড়ি ছেড়ে চলে যেতে নির্দেশ দিন এবং নিশ্চিত করুন যে তারা যেন জানে **কোথায় যেতে হবে।**
- জরুরী পরিস্থিতিতে তাদের বাড়ি ছেড়ে যাওয়ার দরকার হলে তাদের বলার জন্য একটি কোড ওয়ার্ড ঠিক করুন — নিশ্চিত করুন যে বাচ্চারা গোপন শব্দের অর্থ অন্যকে না জানায়।
- **বাড়িতে: ভয় পেলে তারা যেতে পারবে এমন একটি রুম বেছে নিন।** সম্ভব হলে ভয় পেলে কিছু একটা নিয়ে ভাবতে তাদের সাহায্য করুন।
- তাদের নির্দেশ দিন যে কেউ যদি হিংস্র আচরণ করে, তাহলে তাদের রান্নাঘর, বাথরুম এবং **অন্যান্য স্থান থেকে দূরে থাকতে হবে যেখানে অস্ত্র হিসেবে ব্যবহার করার মতো বস্তু রয়েছে।**
- তাদের শিখিয়ে দিন যে তারা পিতামাতাকে বাঁচাতে চাইলেও, শিশু ও কিশোরদের **কখনই কোন বয়স্ক ব্যক্তি শারীরিকভাবে আক্রমণালম্বক হলে সে সময় হস্তক্ষেপ করা উচিত নয়।** তাদের বলুন যে যদি কোন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি কাউকে আঘাত করেন এবং তারা এতে বাঁধা না দেয়, তাহলে এতে তাদের দোষ হবে না।
- তারা সাহায্যের জন্য যেতে পারবে এমন লোকদের একটি তালিকা তৈরি করতে তাদের সাহায্য করুন।

জরুরী পরিস্থিতিতে, সর্বপ্রথম 911 নম্বরে কল করুন। সহিংসতার শিকার পরিবারগুলোর জন্য অন্যান্য রিসোর্স:

- জাতীয় গৃহ নির্যাতন হটলাইন ও চ্যাট: 1-800-799-7233 www.TheHotline.org
- জাতীয় শিশু নির্যাতন হটলাইন: 1-800-422-4453 www.ChildHelp.org



মনে রাখবেন, আপনার প্রিয়জনদের যত্ন নেয়ার সর্বোত্তম উপায় হলো নিজেরও যত্ন নেয়া। এই উদ্বেগপূর্ণ সময়ে আপনার নিজের প্রতি সহানুভূতিশীল আচরণ করা গুরুত্বপূর্ণ। যতটা সম্ভব চেষ্টা করুন: পর্যাপ্ত ঘুমান, পুষ্টিকর খাবার খান, দিনে কিছুক্ষণ শরীরচর্চা ও ধ্যান করুন, সহায়ক উৎসের সঙ্গে সংযুক্ত থাকুন, এবং প্রয়োজনে সাহায্য চান।

আপনি যদি আপনার সন্তানের সামলে নেয়ার ক্ষমতা সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হন, সেক্ষেত্রে এই রিসোর্সগুলো সহায়ক হতে পারে:

স্থানীয় রিসোর্স

ওয়াশটোনো কাউন্টি

[ওয়াশটোনো কাউন্টি কমিউনিটি মেন্টাল হেলথ \(WCCMH\)](#)

অ্যাক্সেস/সংকটকালীন পরিষেবা। ওয়াশটোনো কাউন্টির যে কোন বাসিন্দার

জন্য ২৪/৭ ফোন ও মোবাইলে সংকটকালীন পরিষেবা: 734-544-3050

[রিজিওনাল অ্যালায়েন্স ফর হেলদি স্কুল \(RAHS\)](#) ফোন: 734-

998-2163

[U-M সাইকিয়াট্রিক ইমার্জেন্সি সার্ভিসেস \(PES\)](#)

ফোন: 734-936-5900 বা 734-996-4747

[ওজোন হাউস](#) ১০-২০ বছর বয়সীদের জন্য ২৪/৭ সংকটকালীন টেক্সট ও

ফোনের লাইন: 734-662-2222

ওয়েইন কাউন্টি

[ডেট্রয়েট স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়](#) ফোন: 313-876-4000

অথবা কল করুন 2-1-1

[ডেট্রয়েট ওয়েইন ইন্টিগ্রেটেড হেলথ নেটওয়ার্ক \(DWIHN\)](#)

মানসিক স্বাস্থ্য সংকটকালীন হটলাইন: 800-241-4949 (২৪/৭)

313-833-2500 (সকাল ৮ টা - বিকাল ৪:৩০ টা সোম- শুক্র)

[কমিউনিটি কেয়ার সার্ভিসেস](#)

নতুন রোগীদের জন্য: 313-389-7500

বর্তমান রোগীদের জন্য: টেলিহেলথ পরিষেবাদি অ্যাক্সেস করুন [এখানে](#)

[নথিস্ট গাইডেন্স সেন্টার](#)

ওয়েইন কাউন্টি রেসিডেন্ট অ্যাকসেস লাইন: 877-242-4140 ওয়েইন কাউন্টি

২৪ ঘন্টা সংকটকালীন হেল্পলাইন: 800-241-4949

জাতীয় রিসোর্স

[রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রসমূহ](#)

(উদ্বেগ ও দুশ্চিন্তা নিয়ন্ত্রণ)

[রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রসমূহ](#)

(আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন)

[জাতীয় আত্মহত্যা প্রতিরোধ লাইফলাইন](#)

1-800-273-8255

[জাতীয় আত্মহত্যা প্রতিরোধ লাইফলাইন](#)

(কোভিড-১৯ প্রাদুর্ভাবের সময় মানসিক সুস্থতা)

[আমেরিকার উদ্বেগ ও হতাশা বিষয়ক](#)

সমিতি