

# আবেগগত ভালো থাকা

## গর্ভাবস্থায় ও তার পরবর্তীতে মানসিক স্বাস্থ্য

পেরিনেটাল মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা হল এরকম মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাগুলি যা গর্ভাবস্থায় বা জন্মের পরের প্রথম বছরে ঘটে। প্রসবোত্তর অবসাদ এবং উদ্বেগ হল আরও পরিচিত একটি সমস্যা যা বাবা-মায়েরা এই সময়ে অনুভব করেন। গর্ভাবস্থায় এবং জন্মের পরে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাগুলি মা, বাবা এবং অন্যান্য অভিভাবক ও পরিচর্যাকারীদের প্রভাবিত করতে পারে।

উপসর্গের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে: মানিয়ে নিতে অক্ষম বোধ; ঘুমাতে অসুবিধা; মেজাজ পরিবর্তন; বিরক্তি এবং কান্নার পর্ব। এগুলি জন্ম দেওয়ার পরে সাধারণ সমস্যা এবং প্রায়শই 'বেবি ব্লুজ' নামে পরিচিত, যা সাধারণত কয়েক সপ্তাহের মধ্যে ঠিক হয়ে যায়। তবে, যদি আপনার উপসর্গগুলি আরও স্থায়ী হয়, তবে এটি প্রসব পরবর্তী অবসাদ হতে পারে যা একাকীত্বপূর্ণ, হতাশাজনক এবং ভীতিকর হতে পারে, কিন্তু যদি তা নির্ণয় করে চিকিৎসা করা হয়, সেক্ষেত্রে আপনার জন্য প্রচুর সহায়তা উপলব্ধ রয়েছে। চিকিৎসা করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, তাই আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শক বা GP-র সাথে কথা বলুন। নিজে থেকে অবস্থার দ্রুত উন্নতি হওয়ার সম্ভাবনা কম এবং এটি আপনার ও আপনার পরিবারের উপর প্রভাব ফেলতে পারে।

## বন্ধন/টান

বন্ধন হল সেই তীব্র ভালবাসা যা একজন বাবা-মা তাদের বাচ্চার জন্য গড়ে তোলেন এবং প্রায়শই বাচ্চার জন্মের আগেই তা তৈরি হতে শুরু করে। কিছু বাবা-মা সরাসরি এটি অনুভব করেন এবং অন্যদের ক্ষেত্রে তাদের বাচ্চাকে জানার সাথে সাথে তা তৈরি হতে কিছুটা সময় লাগে। বাচ্চারা কী ভাববিনিময় করছে তা শিখতে সময় লাগতে পারে; বাচ্চারা তাদের আচরণ, অমৌখিক ইঙ্গিত এবং কান্নার মাধ্যমে তাদের বাবা-মাকে তাদের প্রয়োজন জানায়। প্রথম কয়েক সপ্তাহে বাবা-মা শিখতে শুরু করেন, কখন তাদের বাচ্চা ক্ষুধার্ত, ক্লান্ত হচ্ছে বা তাদের আলিঙ্গনের প্রয়োজন হয়।

বাচ্চাটি তাদের বাবা-মা বা পরিচর্যাকারীর সাথে একটি টান তৈরি করে, এটি যখন তৈরি হয়, তখন বাবা-মা প্রতিক্রিয়া দিতে পারেন এবং তাদের শিশুর ইঙ্গিতগুলি বুঝতে পারেন। একটি স্বাস্থ্যকর টান বাচ্চাদের নিরাপদ এবং সুরক্ষিত বোধ করতে সাহায্য করে এবং এর মাধ্যমে একটি বাচ্চার ইতিবাচক মানসিক স্বাস্থ্য বিকাশের সূচনা হয়।

**অমৌখিক ইঙ্গিতগুলি এবং কিভাবে সেগুলির সাহায্যে একটি নিরাপদ টানের বন্ধন তৈরি করা যেতে পারে:**

**চোখের যোগাযোগ** - বাচ্চারা জন্ম থেকেই এই ভাববিনিময়ের জন্য প্রস্তুত থাকে। উষ্ণ এবং আকর্ষণীয়ভাবে চোখ দিয়ে ভাববিনিময় করে আপনি তাদেরকে নিরাপদবোধ করতে সাহায্য করবেন।

**মুখের অভিব্যক্তি** - যখন আপনি আপনার শিশুর সাথে ভাববিনিময় করেন, তখন একটি শান্ত এবং মনোযোগী মুখের অভিব্যক্তি থাকা, তাদের নিরাপদ বোধ করতে সাহায্য করতে পারে।

**কণ্ঠস্বরের ধরণ** - আপনার শিশুর বয়স আপনার ব্যবহৃত শব্দগুলি বোঝার পক্ষে খুব কম হলেও, তারা রুট বা ব্যস্ত স্বর এবং কোমলতা, উদ্বেগ এবং উপলব্ধি প্রকাশ করে এমন স্বরগুলির মধ্যে পার্থক্য

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা  
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ

বুঝতে পারে। অপেক্ষাকৃত বড় শিশুদের সাথে কথা বলার সময়, আপনি কণ্ঠস্বরের যে ধরণ ব্যবহার করছেন তা আপনার কথার সাথে মিলে যাওয়া নিশ্চিত করুন।

**স্পর্শ** - আপনি যেভাবে আপনার শিশুকে স্পর্শ করেন তা আপনার মানসিক অবস্থাকে প্রকাশ করে – আপনি শান্ত, কোমল, নিরুত্তেজ বা উদাসীন, বিচলিত না অনুপলব্ধ যেমনই থাকুন। আপনি যেভাবে আপনার বাচ্চাকে পরিষ্কার করছেন, কোলে তুলছেন বা বহন করছেন বা আপনি যেভাবে আপনার অপেক্ষাকৃত বড় শিশুকে উষ্ণ আলিঙ্গন করছেন, বাহুতে একটি মৃদু স্পর্শ করছেন, বা পিঠে একটি আশ্বস্তকারী আলতো চাপড় দিচ্ছেন তা আপনার শিশুর কাছে অনেক আবেগ প্রকাশ করতে পারে।

**শরীরী ভাষা** - আপনার শিশুর দিকে ঝুঁকে, আরাম করে, উন্মুক্ত ভঙ্গিতে বসুন এবং আপনার শিশু অনুভব করবে সে আপনার কাছে যা বলছে তা গুরুত্বপূর্ণ।

**গতি, সময়, এবং তীব্রতা** - আপনার কথার গতি, সময় ও তীব্রতা এবং মুখের নড়াচড়া ও অভিব্যক্তিগুলি আপনার মনের অবস্থাকে প্রতিফলিত করতে পারে। আপনি যদি প্রাপ্তবয়স্কদের কথার গতি বজায় রাখেন, মানসিক চাপে থাকেন বা অন্যথায় অমনোযোগী হন, সেক্ষেত্রে আপনার অমৌখিক ক্রিয়াকলাপগুলি আপনার শিশুকে শান্ত, প্রশান্ত বা আশ্বস্ত করার ক্ষেত্রে খুব কমই ভূমিকা রাখবে।

আপনার যদি আরও তথ্যের প্রয়োজন হয় বা আপনি যদি মনে করেন আপনার বাচ্চার সাথে বন্ধন তৈরিতে সমস্যা হচ্ছে, সেক্ষেত্রে আপনার মিডওয়াইফ, স্বাস্থ্য কর্মী বা GP-র সাথে কথা বলুন।

সূত্র: [www.childtrauma.org](http://www.childtrauma.org)

1

খিটখিটে বোধ করা, মানিয়ে নিতে না পারা, ঘুমাতে অসুবিধা হওয়া এবং কান্নাকাটি করা।

2

এটি কয়েক সপ্তাহের বেশি স্থায়ী হয়েছে।

3

তাহলে অবিলম্বে আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শক বা GP-র সাথে কথা বলুন - অবস্থার আরো অবনতি হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করবেন না।

## শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য

গর্ভধারণ থেকে একটি শিশুর দ্বিতীয় জন্মদিন পর্যন্ত, প্রথম 1001 দিন তার মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ছোট শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য বলতে বোঝায় একটি ছোট শিশুর অভিজ্ঞতা, মোকাবেলা এবং আবেগ প্রকাশ করার ক্ষমতা। এটি হল তাদের ঘনিষ্ঠ ও নিরাপদ সম্পর্ক গঠন করা এবং পরিবেশ অন্বেষণ করা ও শেখার ক্ষমতা। প্রতিপালনকারী, নিরাপদ ও পূর্বাভাসযোগ্য সন্তানপালনের অভিজ্ঞতার ক্ষেত্রে এই ক্ষমতাগুলি সবচেয়ে ভালভাবে বিকশিত হয়। আপনার নিজের

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা  
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ

মানসিক এবং আপনার শিশুর সাথে আপনার সম্পর্কের যত্ন নেওয়া আপনার শিশুকে তার সম্ভাবনায় পৌঁছাতে সাহায্য করবে।

## শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য

প্রতি 10-এর মধ্যে একটি শিশু ও কমবয়সী যুবাকে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা প্রভাবিত করে থাকে। সেগুলির মধ্যে নিজের ক্ষতি, খাওয়ার সমস্যা, অবসাদ, উদ্বেগ এবং আচরণের অসঙ্গতি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে এবং প্রায়শই তাদের জীবনে যা ঘটছে তা তার সরাসরি প্রতিক্রিয়া হয়ে থাকে। শিশুদের মানসিক সুস্থতা তাদের শারীরিক স্বাস্থ্যের মতোই গুরুত্বপূর্ণ। শিশু এবং যুবাদের জীবনে ভবিষ্যতে যে সমস্যাগুলি আসবে তা মোকাবেলা করার জন্য তাদের মানসিক সুস্থতা তাদের সহনশীলতার বিকাশ করবে এবং তারা একজন সর্বাঙ্গীন, সুস্থ পূর্ণবয়স্ক হিসেবে বেড়ে উঠবে।

### সুস্থতা বজায় রাখতে সাহায্য করতে পারে এমন জিনিসগুলির মধ্যে রয়েছে:

- ভাল শারীরিক স্বাস্থ্য থাকা, একটি সুস্বাদু খাদ্য খাওয়া এবং নিয়মিত ব্যায়াম করা।
- ঘরে এবং বাইরে খেলার জন্য সময় এবং স্বাধীনতা থাকা।
- এমন একটি পরিবারের অংশ হওয়া যা বেশিরভাগ সময় নিজেদের মধ্যে সম্প্রীতি রেখে চলে।
- এমন একটি স্কুলে যাওয়া যারা সমস্ত ছাত্রদের কল্যাণের বিষয়টি দেখে।
- তরুণদের জন্য স্থানীয় কার্যক্রমে অংশ নেওয়া।
- ভালবাসা, বিশ্বস্ত, বুঝতে পারা, মূল্যবান এবং নিরাপদ বোধ করা।
- শিখতে সক্ষম হওয়া এবং সফল হওয়ার সুযোগ পাওয়া।
- তারা যে রকম তা গ্রহণ করা এবং তারা কোন বিষয়ে ভাল তা স্বীকার করা।
- অনুভব করা তাদের নিজের জীবনের উপর তাদের কিছু নিয়ন্ত্রণ আছে।
- কিছু ভুল হলে মোকাবেলা করার শক্তি (সহনশীলতা) এবং সমস্যা সমাধানের ক্ষমতা থাকা।

## গার্হস্থ্য সহিংসতা

গার্হস্থ্য নির্যাতন অনেক পরিবারকে প্রভাবিত করে। গর্ভাবস্থায় এবং শিশু জন্ম দেওয়ার পর প্রথম বছরে নারীদের গার্হস্থ্য নির্যাতনের ঝুঁকি বেশি থাকে, এমনকি আগে কোনো নির্যাতন না হলেও। পুরুষরাও এর শিকার হতে পারেন।

মনে রাখবেন, আপনি দায়ী নন; এটা গ্রহণযোগ্য নয় এবং আপনি একা নন। সহিংসতা কদাচিৎ শুধুমাত্র একবারই ঘটে এবং সময়ের সাথে সাথে তা আরো গুরুতর হয়ে উঠবে। এটা মেনে নেওয়া সহজ নয় যে, একজন প্রিয়জন এরকম কাজ করতে পারে এবং আপনি সম্পর্কটিকে টিকিয়ে রাখার চেষ্টা করতে পারেন। নির্যাতন অনেক রূপ নিতে পারে: শারীরিক, যৌন সহিংসতা সহ; মানসিক এবং মৌখিক নিষ্ঠুরতা; আর্থিক নিয়ন্ত্রণ এবং/অথবা নিয়ন্ত্রণকারী আচরণ।

শিশুরা প্রায়শই এই বিবাদের মধ্যে পড়ে যায় এবং এর শিকার হয়ে উঠতে পারে, যা তাদেরকে উল্লেখযোগ্য ক্ষতির ঝুঁকিতে রাখে। তারা ভীত বোধ করতে পারে, উদাসীন, আক্রমণাত্মক বা সমস্যাপূর্ণ হয়ে উঠতে পারে, বিছানা ভেজানো, একাগ্রতার অভাব এবং মানসিক বিপর্যয়ে ভুগতে পারে। সহিংসতা বা নির্যাতন সম্পর্কে তাদের অনুভূতি নিয়ে আলোচনা করার জন্য তারা সময় নেবে। বাচ্চাদের জানা উচিত এটি তাদের দোষ নয় এবং সম্পর্কগুলি এমন হওয়া উচিত নয়। বিষয়গুলি আরও খারাপ হয়ে ওঠা আটকানোর জন্য তাড়াতাড়ি পদক্ষেপ নিলে সবচেয়ে ভালো হয়, তাই পেশাদার সহায়তা নিন। আপনার শিশুকে নিরাপদ রাখা আপনার দায়িত্ব।

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা  
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ

দীর্ঘমেয়াদী নির্যাতনের ক্ষেত্রে একটি শিশুর বড় হয়ে ওঠার সময় সমস্যা তৈরির সম্ভাবনা অনেক বেশি থাকে। শিশুরা যত বেশি সময় ধরে সহিংসতা দেখবে, তার প্রভাব তত গুরুতর হবে। এর মধ্যে অহিংস বাবা-মায়ের প্রতি শ্রদ্ধার অভাব, আত্মবিশ্বাসের ক্ষতি (যা তাদের ভবিষ্যতে সম্পর্ক গঠনের ক্ষমতাকে প্রভাবিত করবে), একজন বাবা বা মায়ের ক্ষেত্রে অতিরিক্ত সুরক্ষামূলক হওয়া, শৈশব হারানো, স্কুলে সমস্যা এবং পালিয়ে যাওয়া অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। সাহায্য এবং পরামর্শের জন্য, 58 পৃষ্ঠায় গাইডেন্স সহিংসতা হেল্পলাইন দেখুন।

## কখন পেশাদার সাহায্য চাইতে হবে

শিশু এবং কমবয়সী ব্যক্তিদের নেতিবাচক অনুভূতি সাধারণত চলে যায়, কিন্তু যদি আপনার শিশু ক্রমাগত মানসিক হতাশাগ্রস্ত থাকে; যদি তাদের নেতিবাচক অনুভূতি তাদের জীবনে এগিয়ে চলতে বাধা দেয়; নিজেকে বা অন্যদের আঘাত করার চিন্তা প্রকাশ করে, তাদের মানসিক হতাশা পারিবারিক জীবনকে ব্যাহত করে; অথবা তারা বারবার এমন আচরণ করে যা আপনি তাদের বয়সে আশা করেন না, সেক্ষেত্রে পেশাদার সাহায্য নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

[www.mentalhealth.org.uk](http://www.mentalhealth.org.uk)-এ মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা সম্পর্কে আরো তথ্য পেতে পারেন

সূত্র: মেন্টাল হেল্থ ফাউন্ডেশন

### 1

যদি শিশুদের তাদের বাবা-মায়ের সাথে একটি উষ্ণ, খোলামেলা সম্পর্ক থাকে, তাহলে শিশুরা সমস্যায় পড়লে সাধারণত তা তাদের বলতে সক্ষম হয়।

### 2

বাবা-মায়ের এক্ষেত্রে সাহায্য করার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপায়গুলির মধ্যে একটি হল তাদের শিশুদের কথা শোনা এবং তাদের অনুভূতিগুলিকে গুরুত্ব সহকারে গ্রহণ করা।

### 3

আপনার শিশু হয়তো একটি আলিঙ্গন চাইতে পারে, তারা কিছু পরিবর্তন করতে আপনার কাছ থেকে সহায়তা চাইতে পারে বা তারা ব্যবহারিক সাহায্য চাইতে পারে।

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা  
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ