

# ACE গুলির এবং বিষাক্ত মানসিক চাপের প্রভাব কীভাবে কমাতে হয়



প্রতিকূল শৈশবকালীন অভিজ্ঞতাগুলি (ACEs) শিশুর স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকি বাড়াতে পারে, তবে পিতামাতার ধারাবাহিক যত্ন এবং সহায়তা শিশুদের স্বাস্থ্য রক্ষা করতে সাহায্য করে। স্নেহপূর্ণ এবং সাহায্যকারী প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে সম্পর্ক শিশুদের মানসিক চাপের মাত্রা কমাতে পারে। এমনকি সাধারণ ক্রিয়াকলাপ, যেমন বুদ্ধবুদ্ধ নিয়ে খেলা, খেলনা ভাল্লুকের আলিঙ্গন, ছড়াগান, একসাথে গান শোনা এবং রঙ ভর্তি করা ইত্যাদি পার্থক্য তৈরি করে দিতে পারে।

**কোনো শিশুর ACE গুলির ব্যাপারে সাড়া দেওয়ার সর্বোত্তম উপায় কী? যদি  
সম্ভব হয়, তবে ACE গুলিকে প্রতিরোধ করাই সর্বোত্তম। এছাড়াও, আপনি:**

- মনোযোগ দিন এবং আপনার সন্তানের সংকেতগুলিকে চিনুন। যখন আপনি বুঝতে পারছেন যে আপনার সন্তানের উপর চাপ হচ্ছে, বা সে ভয় পাচ্ছে, তখন তাকে শান্ত হতে সাহায্য করুন। আপনার সন্তানকে শান্ত করুন এবং মন খারাপের সময় শান্ত হওয়ার উপায় শেখান।
- আপনার সন্তানের সাথে কথা বলুন এবং খেলুন। দোলালে, আলিঙ্গন করলে এবং ম্যাসাজ করলে শিশুরা তা পছন্দ করে। বাচ্চারা আলিঙ্গন গ্রহণ করতে, গল্প বা গান শুনতে এবং প্রতিদিনের রুটিন কাজগুলো করতে পছন্দ করে। এই কাজগুলির মাধ্যমে বাচ্চারা বোঝে যে তাদের ব্যাপারে খেয়াল রাখা হচ্ছে, তাদের কথা শোনার এবং বোঝার চেষ্টা করা হচ্ছে।
- আপনার নিজের মানসিক চাপ সামলানোর ব্যাপারে নজর দিন। এটি আপনাকে সন্তানের প্রতি আপনার প্রতিক্রিয়ার উপর এই অনুভূতিগুলির প্রভাবকে আরও ভালভাবে সামলাতে সাহায্য করে। অভিভাবক শান্ত হলে সন্তানের মানসিক চাপের সময় তাকে রক্ষা করতে সুবিধা হয়।
- আপনার শিশুকে নিয়মিত চিকিৎসা পরিদর্শনে নিয়ে যান। কখন আপনার সন্তানের স্বাস্থ্য ঝুঁকির মধ্যে পড়তে পারে, তা আপনার চিকিৎসা প্রদানকারী আপনাকে বুঝতে সাহায্য করতে পারে।

## আপনার সন্তানের শরীরকে মানসিক চাপ মোকাবিলায় সাহায্য করার অন্যান্য উপায়:

- প্রতিদিনের রুটিন বজায় রাখুন। সেগুলি বাচ্চাদের এর পরে কী ঘটেবে তা জানতে সাহায্য করে, যা মানসিক চাপ কমাতে পারে।
- আপনার শিশুকে নিয়মিত ব্যায়াম করান। নিশ্চিত করুন যে সে প্রতিদিন অন্তত এক ঘন্টা সক্রিয়ভাবে খেলাধুলার সুযোগ পায়।
- আপনার সন্তানকে ভালো খাবার খেতে সাহায্য করুন। ভালো পুষ্টি মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য গড়ে তোলে এবং শরীরকে রক্ষা করে। খাবারের মধ্যে ফল ও শাকসবজি দিন এবং জাক্স ফুড এড়িয়ে চলুন।
- আপনার শিশুর যাতে পর্যাপ্ত ঘুম হয় তা নিশ্চিত করুন। ঘুম শরীরকে বাড়তে এবং রিচার্জ করতে সময় দেয় এবং যে শিশুরা পর্যাপ্ত ঘুমায়, তারা বেশি সহজে মানসিক চাপ সামলাতে পারে।
- প্রয়োজনে মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যাপারে যত্ন নিন।
- বর্তমান প্রয়োজন অনুযায়ী কাজ করার অভ্যাস করুন; ব্রিডিং এবং মেডিটেশন করার চেষ্টা করুন। এগুলি শরীরকে মানসিক চাপ সামলাতে সাহায্য করতে পারে।
- আপনার পরিবার এবং সম্প্রদায়ে সহায়ক সম্পর্কের দিকে নজর দিন।
- আপনার সন্তানের ACEগুলি তার স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলতে পারে কিনা এবং আপনি এ'সম্পর্কে কী করতে পারেন সে বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

## ACE গুলি শুধুমাত্র শিশুদের প্রভাবিত করে না,

সেগুলি পরিবারকেও প্রভাবিত করে। ACE গুলির প্রভাব বন্ধ করতে আপনি যা করতে পারেন, তার মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল আপনার নিজের স্ট্রেস সামলাতে শেখা, যাতে আপনি আপনার সন্তানের জন্য স্বাস্থ্যকর, স্থিতিশীল এবং যত্নশীল উপস্থিতি জাহির করতে পারেন। এর মধ্যে রয়েছে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, নিয়মিত ব্যায়াম করা, রাতে ভালো ঘুমকে চূড়ান্ত অগ্রাধিকার দেওয়া এবং মনঃসংযোগ অভ্যাস করার মতো জীবনধারা পছন্দ করা। যদি আপনি আপনার নিজের শৈশবে নানা ACE এবং ট্রমা অনুভব করে থাকেন বা বর্তমানে আপনি জীবনে চাপ বা ভয়াল পরিস্থিতির সম্মুখীন হন, তবে মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা পাওয়াও কাজের জিনিস হতে পারে। ভালো খবর হল যে, বিজ্ঞান দেখায় কিভাবে শরীর এবং মস্তিষ্ক বেড়ে ওঠে এবং বদলে দেয় দিনের প্রতিটি মিনিট! এর মানে হল, আজ থেকে শুরু করা, এই জীবনধারার কিছু পছন্দকে কার্যকরী করা এবং প্রয়োজনে সঠিক সাহায্য পাওয়াটা— আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য একটি স্বাস্থ্যকর ভবিষ্যৎ গড়তে সাহায্য করতে পারে।

### সূত্র

আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স। (2007)। পারিবারিক রুটিনের গুরুত্ব। <https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/The-Importance-of-Family-Routines.aspx> থেকে সংগৃহীত

আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স। (2018)। ঘুম। <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx> থেকে সংগৃহীত

বুচ্চি, এম., মার্কস, এস.এস., ওহ, ডি., এবং হ্যারিস, এন.বি. (2016)। শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে বিষাক্ত মানসিক চাপ। *Adv Pediatr*, 63(1), 403-428। doi:10.1016/j.jpap.2016.04.002

হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের সেন্টার অন দ্য ডেভেলপিং চাইল্ড। (2014)। বিজ্ঞান জানাবার নীতির এক দশক: ন্যাশনাল সায়েন্টিফিক কাউন্সিল অন দ্য ডেভেলপিং চাইল্ড-এর কাহিনী। <https://developingchild.harvard.edu/resources/decade-science-informing-policy-story-national-scientific-council-developing-child> থেকে সংগৃহীত

ফেলিটি, ডি জে, আন্দা, আর এফ, নর্ডেনবার্গ, ডি, উইলিয়ামসন, ডি এফ, স্পিটজ, এ এম, এডওয়ার্ডস, ডি, . . . মার্কস, জে এস (1998)। প্রাপ্তবয়স্কদের মৃত্যুর অনেকগুলি প্রধান কারণের সাথে শৈশবকালীন নির্যাতন এবং পারিবারিক সংকটের সম্পর্ক। প্রতিকূল শৈশবকালীন অভিজ্ঞতাগুলির (ACE) নিরীক্ষণ। *Am J Prev Med*, 14(4), 245-258.

গুনাব, এম আর, এবং ভেভিস, ই সি (2008)। স্ট্রেস, মোকাবিলা, এবং যত্ন পরিষেবা। *এল. গিলকারসন এবং আর. ক্লেইন (এডস)-এ, আর্লি ডেভেলপমেন্ট অ্যান্ড দ্য রেইন: চিচিং রিসোর্সেস ফর এডুকেশন (সিপি। ইউনিট 7, 1-56)।* ওয়াশিংটন, ডিসি: জিরো টু থ্রি।

খুরি, বি., সর্মা, এম., রাশ, এস. ই., এবং ফোর্নিয়ার, সি. (2015)। সুস্থ ব্যক্তিদের জন্য মননশীলতা-ভিত্তিক স্ট্রেস কমানো: একটি মেটা-বিশ্লেষণ। *J Psychosom Res*, 78(6), 519-528। doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009

অফিস অফ ডিজিজ প্রিভেনশন অ্যান্ড হেলথ প্রমোশন। (2018)। অধ্যায় 3: সক্রিয় শিশু এবং কিশোর-কিশোরীরা।

পুরেওয়াল বোপারাই, এস.কে., অ. ভি., কোইটা, কে., ওহ, ডি.এল., বিনার, এস., বোর্ক হ্যারিস, এন., এবং বুচ্চি, এম. (2018)। শৈশবকালীন প্রতিকূলতার জৈবিক প্রভাবগুলিকে প্রশমিত করা: হস্তক্ষেপ প্রোগ্রামগুলির একটি পর্যালোচনা। *Child Abuse Negl*, 81, 82-105। doi:10.1016/j.chiabu.2018.04.014

সঙ্কফ, জে সি, এবং গার্নার, এ এস (2012)। শৈশবকালীন প্রতিকূলতা এবং বিষাক্ত মানসিক চাপের আজীবন প্রভাব। *পেডিয়াট্রিক্স*, 129(1), e232-246। doi:10.1542/peds.2011-2663

ইউসুফজাই, এ কে, রাশিদ, এম এ, এবং ভুট্টা, জেড এ (2013)। বার্ষিক গবেষণা পর্যালোচনা: উন্নত পুষ্টি - স্থিতিস্থাপকতার পথ। *J Child Psychol Psychiatry*, 54(4), 367-377। doi:10.1111/jcpp.12019

