

# ACE-র সাথে প্যারেন্টিং

একজন প্রাপ্তবয়স্ক হিসাবে, আপনি এখনও আপনার নিজের প্রতিকূল শৈশবকালীন অভিজ্ঞতাগুলির (ACEs) প্রভাব অনুভব করতে পারেন। আপনার নিজের স্বাস্থ্যের জন্য এর অর্থ কী? এটি নির্ভর করে আপনি শিশু হিসাবে কতগুলি ACE-র মুখোমুখি হয়েছেন, তার উপর। এছাড়াও এটা নির্ভর করে আপনার কিছু ইতিবাচক অভিজ্ঞতা আছে কিনা তার ওপর, যা মানসিক চাপের প্রভাব কমাতে সাহায্য করে। এই ইতিবাচক অভিজ্ঞতাগুলি "সুরক্ষামূলক কারণ" হিসাবে পরিচিত। আপনার শৈশবে কোনো বন্ধু, পরিবার-সদস্য বা পেশাদার মানসিক স্বাস্থ্যসেবী কি কখনো সহায়তা প্রদান করেছেন? আপনার এখন কি কোনো ভালো সহায়তা সিস্টেম মজুত আছে? এগুলি ACE-র প্রভাব কমাতে সাহায্য করে। ACE গুলির প্রভাবও নানা বিষয়ের ওপর নির্ভর করে, যেমন আপনি ব্যক্তিগতভাবে কেমন করে মানসিক চাপ সামলান। । স্ট্রেস কীভাবে কাজ করে সে সম্পর্কে কথা বলা দিয়ে শুরু করা যাক।

## স্ট্রেস প্রতিক্রিয়া

আপনার শরীরের চাপের প্রতিক্রিয়া আপনাকে বেঁচে থাকতে সাহায্য করার জন্য ডিজাইন করা। আপনি যখন বিপদ বা কোনো ধরনের হুমকি অনুভব করেন, তখন আপনার শরীরের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া হল রক্তচাপ এবং হৃদস্পন্দন বৃদ্ধি, যাতে আপনি দৌড়ানোর বা লড়াই করার শক্তি পান। আরেকটি প্রতিক্রিয়া হল থম মেরে যাওয়া এবং ভেঙে পড়া। এই প্রতিক্রিয়াগুলি হল আপনাকে সুরক্ষিত রাখার চেষ্টার জন্য আপনার শরীরের ধরন। সময়ে সময়ে ব্যবহার করা হলে, এই স্ট্রেস প্রতিক্রিয়াগুলি ভালো কাজ করে। যাইহোক, যদি আপনি শৈশবে ঘন ঘন বা গুরুতর মানসিক চাপ অনুভব করে থাকেন, তাহলে আপনার শরীর ছোট সমস্যাকে বড় করে দেখে, সেভাবেই সাড়া দিতে শিখতে পারে। এই কারণেই হতে পারে যে ছোট ছোট জিনিস, এমনকি কোনো ছোট বাচ্চার রাগ বা দুধ পড়ে যাওয়াকে সামান্যতক বোধ হতে পারে। এটি এও ব্যাখ্যা করতে পারে যে কেন আপনি, কখনও কখনও নিরাপদ এবং শান্ত জায়গায় থাকা সত্ত্বেও, উদ্বেগ এবং ভয়াবহ বোধ করতে পারেন। আপনি যখন সামান্যই চাপে পড়েন, তখন হয়ত আপনি সতর্ক, সাবধানী এবং ভালোভাবে মোকাবিলা করতে সক্ষম বোধ করতে পারেন। কিন্তু যখন আপনি অতিরিক্ত চাপে পড়েন, তখন আপনি আতঙ্কিত এবং উদ্বেগ বোধ করতে পারেন। আপনি অসাড়, অবসন্ন বা মনের দিক থেকে দুর্বল বোধ করতে পারেন।

প্যারেন্টিং মনোযোগ দাবি করে, এবং বাস্তবেও তা সহজেই এই চাপের প্রতিক্রিয়া ট্রিগার করতে পারে। খুব সহজভাবে বললে, স্ট্রেসের প্রতি মস্তিষ্ক এবং শরীর যেভাবে প্রতিক্রিয়া জানায়, তার ফলে স্ট্রেসের মাত্রা খুব বেশি হলে তথ্য প্রক্রিয়াকরণ করা কঠিন হয়। আপনার স্ট্রেস ওভারলোডের অনুভূতি হতে পারে যেমন:

- মন শান্ত করতে অসুবিধা
- খারাপ সিদ্ধান্ত নেওয়া
- স্বাভাবিকের চেয়ে দ্রুত মেজাজ গরম হওয়া এবং ধৈর্য হারানো
- যুক্তিযুক্তভাবে চিন্তা করতে অসুবিধা
- অন্যদের "বুঝতে" এবং আপনার সন্তানদের চাহিদা অনুভব করার প্রশ্নে সীমিত ক্ষমতা
- আপনার সন্তানদের জন্য ভালো দক্ষতা এবং আচরণের মডেল তৈরিতে অসুবিধা।

## ACEগুলির চক্রকে ভাঙা

কিছু প্রাপ্তবয়স্ক, যারা শিশু থাকাকালীন ACEগুলির সম্মুখীন হয়েছেন, তাঁদের পক্ষে নিজেদের এবং সন্তানদের জন্য নিরাপদ এবং যত্নশীল পরিবেশ প্রদান করা কঠিন। উপরন্তু, ACE গুলির অভিজ্ঞতাসম্পন্ন অভিভাবক হওয়ার ফলে আপনার সন্তানদের ক্ষেত্রেও ACE-র সম্মুখীন হওয়ার ঝুঁকি বাড়তে পারে। এই সংযোগ সম্পর্কে জানাটা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি এবং আপনার সন্তান একটি নিরাপদ, বিশ্বস্ত এবং স্বাস্থ্যকর পরিবেশে বাস করেন, তা নিশ্চিত করাটা, আপনার সন্তানকে রক্ষা করার জন্য আপনার নেওয়ার মতো একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ। আপনার যদি রিসোর্স-এর প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী বা পেশাদার মানসিক স্বাস্থ্যকর্মী আপনাকে সাহায্য করতে পারেন।

## সুখবর!

যদিও ACE আক্রান্ত ব্যক্তিরা অনেকরকম স্বাস্থ্য সমস্যার ক্ষেত্রে উচ্চ ঝুঁকিতে থাকতে পারেন, তবে সাহায্য পাওয়ার প্রশ্নে দেরি বলে কিছু নেই! যেহেতু শরীর এবং মস্তিষ্ক ক্রমাগত বৃদ্ধি পাচ্ছে এবং পরিবর্তিত হচ্ছে, আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য আজ আপনি যা করছেন, তা সময়ের সাথে বড় পাথর। তৈরি করে দিতে পারে! মানসিক চাপ মোকাবিলা এবং স্থিতিস্থাপকতা তৈরি করার জন্য স্বাস্থ্যকর উপায়গুলি শেখাটা আপনাকে সাহায্য করতে পারে। এই দক্ষতা-নির্মাণের অর্থ এখন স্ট্রেস ম্যানেজমেন্টের জন্য স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলা, যা ভবিষ্যতে কঠিন পরিস্থিতিগুলি সামলানোর ব্যাপারে আপনার ক্ষমতাকে উন্নত করে। এছাড়াও, আপনার বাচ্চাদের জন্য কোনটা বয়সোচিত— সে সম্পর্কে শেখাটা, তাদের আচরণ চ্যালেঞ্জিং হলে, আপনাকে দিশা দিতে পারে।



## কিভাবে ACE গুলির প্রভাব কমাতে হয়

অনেক জীবনধারা পরিবর্তন ACE গুলির প্রভাব কমাতে সাহায্য করতে পারে। অন্যান্য সাহায্যকারী প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে সম্পর্ক স্ট্রেস প্রতিক্রিয়া কমাতে এবং সহনশীলতা তৈরি করতে, আপনার মস্তিষ্ক এবং শরীরকে, সাহায্য করতে পারে। বিশ্রাম করার জন্য সময় বের করা, শখ পূরণ করার ব্যাপারে নিয়োজিত করা, বা মজাদার কার্যকলাপে অংশগ্রহণও অনেকটা সাহায্য করতে পারে! ভালো ঘুমের অভ্যাস, স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এবং নিয়মিত ব্যায়াম হল স্ট্রেস নিয়ন্ত্রণের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ হাতিয়ার। মনঃসংযোগের অনুশীলনগুলিও সাহায্য করতে পারে। কিছু অভিভাবক ACE এবং ট্রমা ব্যাপারে তাদের নিজস্ব এক্সপোজারের জন্য পেশাদার মানসিক স্বাস্থ্য কর্মীদের সাহায্য নেওয়াটাকে কার্যকরী বলে মনে করেন। আপনার প্রবর্তী চিকিৎসা পরিদর্শনে ACE গুলির সাথে সম্পর্কিত স্বাস্থ্য ঝুঁকি সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। একসাথে এই প্রতিরক্ষামূলক উপাদানগুলি আপনার পুরো পরিবারের স্বাস্থ্য এবং ভালো থাকাকে উন্নত করতে সাহায্য করতে পারে!

### সূত্র

আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স। (2015)। যখন জিনিসগুলি নিখুঁত হয় না: নিজের এবং আপনার সন্তানদের যত্ন নেওয়া। <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/When-Things-Arent-Perfect-Caring-for-Yourself-Your-Children.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 বিয়াক্ত মানসিক চাপ। *Adv Pediatr*, 63(1), 403-428। doi:10.1016/j.japd.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

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, ডি., কোইটা, কে., ওহ, ডি.এল., বিনার, এস., বুর্কে 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

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

