

# মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করা

মানসিক স্বাস্থ্যও শারীরিক স্বাস্থ্যের মতোই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। উদাহরণস্বরূপ বলা যায়, অবসাদও ভাঙা হাত বা পায়ের মতোই পল্লুত্ব হতে পারে। মানসিক স্বাস্থ্যের চিকিৎসা চাওয়ার মানে হল আপনি কোনো সমস্যা চিহ্নিত করার সাথে সাথে তার জন্য ব্যবস্থা নেওয়া, যাতে আপনার শিশু বা পরিবারের অন্য সদস্য তাদের প্রয়োজনীয় সহায়তা পেতে পারে এবং ভালো বোধ করতে পারে।

মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা শিশুদের বিষাক্ত মানসিক চাপের প্রভাব থেকে রক্ষা করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে। কাউন্সেলিং এবং অন্যান্য ধরনের মানসিক স্বাস্থ্যের চিকিৎসা সেরকম শিশুদের জন্য সহায়ক হতে পারে, যারা জীবনে নানা অসুবিধার সম্মুখীন হয়েছে। আপনি যদি শিশু বা প্রাপ্তবয়স্ক হিসাবে ট্রমা অনুভব করে থাকেন, তবে এই ধরনের সহায়তা আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

যদি আপনার সন্তান প্রতিকূল শৈশবকালীন অভিজ্ঞতাগুলি (ACEs) অনুভব করে থাকে, বা যদি কেউ আপনার সন্তানের মানসিক স্বাস্থ্য বা আচরণ সম্পর্কে উদ্বেগ প্রকাশ করে, তাহলে আপনি পেশাদার সাহায্য চাওয়ার কথা ভাবতে পারেন। সাহায্য চাওয়ার আরেকটি কারণ হতে পারে, যদি আপনার সন্তানের শারীরিক স্বাস্থ্য প্রভাবিত হচ্ছে বলে মনে হয়। এর কিছু উদাহরণ হল, যদি আপনার সন্তান:

- প্রায়ই ঠাণ্ডা লাগা বা পেটে ব্যথায় ভোগে
- ঘুমাতে বা ঘুমিয়ে থাকতে অসুবিধা বোধ করে
- খুব চিৎকার বা কান্নাকাটি করে
- একরকম "সরল" অভিব্যক্তি দেখায় যা খুব বেশি আবেগ প্রকাশ করে না



- পরিচর্যাকারীর থেকে আলাদা হওয়ার সময় খুবই উদ্বিগ্ন বা হতাশ হয়ে পড়ে
- উদ্ভত ধরনের হয় বা ঘন ঘন ক্ষেপে যায়
- আরও ছোট শিশুর মতো আচরণ করে, যেমন আঁকড়ে ধরে থাকা বা অপ্রত্যাশিতভাবে টয়লেট করে ফেলা
- হাঁপানির উপসর্গ দেখায়, যা মানসিক চাপে পড়ে আরও খারাপ হতে পারে

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের সাথে আপনার যে কোনো উদ্বেগের বিষয় শেয়ার করুন। তাঁরা আপনাকে কোনো মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারেন, যিনি আপনার পরিবারের জন্য উপযুক্ত হবেন। আপনাকে কোনো সমাজকর্মী, মনোবিজ্ঞানী বা মনোরোগ বিশেষজ্ঞের কাছে রেফার করা হতে পারে। আপনার সন্তানের সংগ্রাম, এবং আপনার নিজের উদ্বেগ শেয়ার করাটা এর একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রাথমিক পদক্ষেপ। উন্নততর মানসিক স্বাস্থ্য গড়তে আপনি জীবনধারা সংক্রান্ত পছন্দগুলি খতিয়ে দেখতে পারেন। এই পছন্দগুলির মধ্যে রয়েছে: স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, নিয়মিত ব্যায়াম করা, ভালো ঘুমের রুটিন বজায় রাখতে উদ্যোগ নেওয়া, মনঃসংযোগ অনুশীলন করা, এবং ভরসা করার মতো যত্নশীল, বিশ্বস্ত সম্পর্ক রাখা। এই ক্রিয়াকলাপগুলি পিতামাতা এবং সন্তানদের একইভাবে সুস্থ মন এবং সুস্থ দেহ রাখতে সাহায্য করবে।

#### সূত্র

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

হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের সেন্টার অন দ্য ডেভেলপিং চাইল্ড। (2012)। অবহেলার বিজ্ঞান: প্রতিক্রিয়াশীল যত্নের ক্রমাগত অনুপস্থিতি বিকাশমান মস্তিষ্কে ব্যাহত করে: ওয়ার্কিং পেপার নং 12। 1। <http://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2012/05/The-Science-of-Neglect-The-Persistent-Absence-of-Responsive-Care-Disrupts-the-Developing-Brain.pdf> থেকে সংগৃহীত

হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের সেন্টার অন দ্য ডেভেলপিং চাইল্ড। (2014)। বিজ্ঞান জানানোর 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

বুর্কে হ্যারিস, এন. (2018)। গভীরতম কুপ: শৈশবকালীন প্রতিকূলতার দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব নিরাময়। নিউ ইয়র্ক, NY: হাউটন মিলফলিন হারকোর্ট।

খুরি, বি., শর্মা, 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।

ওহ, ডি. এল., জার্মান, সি., সিলভারিও মার্কস, এস., কোইটা, কে., পুরেওয়াল বোপারাই, এস. কে., বুর্কে হ্যারিস, এন., এবং বুচ্চি, এম. (2018)। শৈশবকালীন প্রতিকূলতার সাথে যুক্ত শিশু স্বাস্থ্যের ফলাফলের পদ্ধতিগত পর্যালোচনা। BMC Pediatr, 18(1), 83. doi:10.1186/s12887-018-1037-7

পুরেওয়াল বোপারাই, এস.কে., অ. ভি., কোইটা, কে., ওহ, ডি.এল., ব্রিনার, 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

ন্যাশনাল চাইল্ড ইম্যাক্টিক স্ট্রেস নেটওয়ার্ক। (2018)। প্রারম্ভিক শৈশবকালীন ইমা: প্রভাবসমূহ। <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/early-childhood-trauma/effects> থেকে সংগৃহীত

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

