ID: 2161

Context: রাগ

Question: রাগ কি?

Answer:

রাগ হচ্ছে এক ধরনের মৌলিক অনুভূতি যার উৎপত্তি ঘটে কষ্ট, হতাশা,বিরক্তি, আশাহত হওয়া ইত্যাদি থেকে। রাগ প্রকাশের মাত্রা বিভিন্ন ধরনের হতে পারে। সামান্য বিরক্তি প্রকাশমূলক শব্দ থেকে শুরু করে বিভিন্ন ধ্বংসাত্মক কার্যাবলী সম্পাদনের মাধ্যমে রাগের বহিঃপ্রকাশ ঘটতে পারে।

ID: 2162

Context: রাগ

Question: আমরা কি কারণে এবং কখন খুব সহজেই রেগে যাই ?

Answer:

রেগে যাওয়ার কারন ঃ

\* নিষ্ক্রিয় আচরণের ফলে

\* সামাজিক সমর্থনের অভাব

\* আবেগীয় বিশৃঙ্খলা- বিষন্নতা, উদ্বেগ ইত্যাদি

\* মানসিক আঘাতজনিত ঘটনা

\* মানসিক চাপ

\* আঘাত/ অপমান করে কথা বললে

\* হুমকির সম্মুখীন হলে

\* নিজের লক্ষ্যে পৌঁছতে বাধাগ্রস্ত হয়ে হতাশ হওয়ার ফলে

\* অসম্মানিত হওয়ার ফলে

\* অধিকার খর্ব হলে ইত্যাদি

ID: 2163

Context: রাগ

Question: রাগের ফলে আমাদের কি কি ক্ষতি হয়?

Answer:

রাগের ফলে আমাদের যেসব ক্ষতি হয় ঃ

\* শারীরিক ক্ষতি

\* মানসিক ক্ষতি

\* পেশাগত ক্ষতি

\* পড়ালেখার ক্ষতি

\* সম্পর্কের ক্ষতি

\* বিষন্নতায় ভোগা

\* ভবিষ্যত নিয়ে দুশ্চিন্তা করা

\* ঘুমের সমস্যা

\* নেশায় জড়িয়ে পরা

\* একই কাজ বারবার করার প্রবনতা

\* নিজের ক্ষতি করা

\* রক্তচাপ বেড়ে যাওয়া ইত্যাদি

ID: 2164

Context: রাগ ব্যবস্থাপনা

Question: রাগ ব্যবস্থাপনার কৌশল কি হতে পারে?

Answer:

১) প্রতিক্রিয়া প্রকাশের আগে কিছুটা সময় নেয়া

২) ১-১০ পর্যন্ত ধীরে ধীরে গুণতে থাকা

৩) কোন প্রকার ক্ষতিকারক আচরণ এবং অন্যকে অসম্মানজনক আচরণ প্রদর্শন না করে নিজের চিন্তা ও অনুভূতিকে নানাভাবে প্রকাশ করা

৪) পর্যাপ্ত ঘুম

৫) ডায়েরী লেখা

৬) শরীর চর্চা বা ব্যায়াম করা

৭) নিঃশ্বাসের ব্যায়াম করা

৮) পরিস্থিতি থেকে নিজেকে সরিয়ে নেয়া

৯) মনোচিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়া