ID: 432

Context: মানসিক চাপ ও মাথাব্যাথা

Question: মানসিক চাপের পরে রিল্যাক্স না হওয়া কি মাথা ব্যথার কারণ হতে পারে ?

Answer:

আপনি সারা সপ্তাহে প্রতিদিন ১০ ঘণ্টা করে কাজ করেও সুস্থ বোধ করেন। কিন্তু ছুটির দিন ভালো ঘুম দিয়ে উঠে দেখেন তীব্র ব্যথায় আপনার মাথা টনটন করছে। কেন এমন হয়? কারণটার ব্যখ্যা জটিল, তবে সমাধানটা সহজ। আপনি চাইলে কারণ না পড়ে সরাসরি নিচে সমাধানে পড়তে পারেন।

কারণ: পুরো সপ্তাহের মানসিক চাপ শেষ হয়ে যাওয়ার ফলে শরীরের স্ট্রেস হরমোন (শারীরিক ও মানসিক চাপ বেড়ে গেলে নিঃসৃত বিশেষ হরমোন) নিঃসরণের পরিমাণ কমে যায়। এর ফলে দ্রুতই মস্তিষ্কে নিউরোট্রান্সমিটার নামের বার্তা বহনকারী কিছু রাসায়নিক পদার্থের ক্ষরণ বেড়ে যায়। এই পদার্থগুলো রক্তনালীকে প্রথমে সংকুচিত ও পরে প্রসারিত করার নির্দেশ পাঠায়, যার ফলে মাথাব্যথা হয়।সমাধান:সপ্তাহ শেষে ছুটির দিনে বেশি ঘুমানোর লোভ সংবরণ করুন। আট ঘন্টার বেশি ঘুমানোর কারণে মাথাব্যথা হতে পারে। সবটুকু বিশ্রাম সপ্তাহের শেষে ছুটির দিনে নেবার জন্য রেখে দিবেন না। মানসিক প্রশান্তি আনে এমন কিছু কাজ, যেমন যোগব্যায়াম, সপ্তাহের মাঝখানেই করার চেষ্টা করুন।

ID: 433

Context: মানসিক চাপ ও মাথাব্যাথা

Question: জমে থাকা রাগ থেকে কি মাথা ব্যাথা হয়?

Answer:

আপনি যখন রেগে যান, তখন আপনার ঘাড়ের পেছনের মাংসপেশি ও মাথার ত্বক টানটান হয়ে মাথার চারিদিকে একটি আঁটসাঁট ব্যান্ড পরে থাকার মত অনুভূতি হয়। এটি দুশ্চিন্তাজনিত মাথাব্যথা বা টেনশন-টাইপ মাথাব্যথার একটি লক্ষণ।

ID: -1

Context: মানসিক চাপ ও মাথাব্যাথা

Question: রাগ থেকে মাথাব্যাথা হলে প্রতিকার কি ?

Answer:

আপনার রাগ ওঠা শুরু হলে বুক ভরে ধীরে ধীরে শ্বাস নিন। নাক দিয়ে শ্বাস নিন আর মুখ দিয়ে বের করে দিন। এতে আপনার মাথা ও ঘাড়ের পেশি শিথিল হবে।

ID: 1985

Context: মানসিক চাপ

Question: মানসিক চাপ কমাতে ব্যায়াম করবেন কেনো?

Answer:

অনেকে ভাবেন ওজন কমানোর জন্য মানুষ ব্যায়াম করবে। কিন্তু পুষ্টিবিদেরা বলছেন, ওজন কমাতে যেমন ব্যায়াম প্রয়োজন, ঠিক তেমনি মানসিক চাপ কমাতেও ব্যায়াম করা দরকার।

প্রতিদিন নিয়ম করে ব্যায়াম করলে ক্ষুধা বাড়বে, হজম প্রক্রিয়া ভালো হবে এবং ঘুম ভালো হবে।

এজন্য জিমে যেতে পারেন, চাইলে ফ্রি-হ্যান্ড এক্সারসাইজ করতে পারেন, কিংবা ইয়োগা, সাইক্লিং বা সাঁতারও কাটতে পারেন।

শারীরিক কসরতের সাথে মানসিক প্রশান্তির জন্য ইয়োগা করতে পারেন।

ID: 1986

Context: পর্যাপ্ত ঘুম

Question: পর্যাপ্ত ঘুমান কেনো?

Answer:

শরীরকে যথাযথ কাজ করানোর অবস্থায় সুস্থ রাখার জন্য ঘুম খুবই প্রয়োজন।

ওজন বাড়ানোর জন্যও একথা সত্য। প্রতিদিন ৬-৮ ঘণ্টা অবশ্যই ঘুমাতে হবে।

ঘুম এর থেকে কম হওয়া যাবে না। কারণ পর্যাপ্ত ঘুম না হলে শরীরে যাওয়া খাবার ঠিকমত হজম হবে না, এবং শরীরে পুষ্টির যোগান ঠিকমত হবে না।

ঘুম যাতে পর্যাপ্ত হয়, সেজন্য সময়মত ঘুমাতে যাওয়া এবং ঘুমানোর আগে একটু হালকা ব্যায়াম করার অভ্যাস করা যেতে পারে।

ID: 2056

Context: স্ট্রেস

Question: কোন ধরনের ব্যায়াম “স্ট্রেস” কমায়?

Answer:

স্ট্রেসের সাথে আমরা সবাই-ই কম বেশি পরিচিত। আমাদের নগরজীবনের এক নিয়মিত সমস্যা “স্ট্রেস” যেটি আমাদের আরো অনেক শারীরিক এবং মানসিক রোগের অন্যতম প্রধান কারণ। স্ট্রেস থেকে রক্ষা পেতে অনেকেই অনেক কিছু করেন–তবে আপনি যদি জীবনের চাপ বা এই স্ট্রেসকে পাশ কাটিয়ে দীর্ঘ সুস্থ জীবন চান তবে সবচাইতে সহজ সমাধান হলো: ব্যায়াম করা শুরু করুন।

চলুন প্রথমেই জেনে নেই স্ট্রেস প্রতিরোধে আমাদের কতটা ব্যায়াম করা দরকার।

স্ট্রেসকে দূরে রাখতে প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে ১৫০ মিনিট অর্থাৎ কমপক্ষে পাঁচ দিন ৩০ মিনিট মাঝারি “অ্যারোবিক” ব্যায়ামের পরামর্শ দেয় আমেরিকান হার্ট অ্যাসোসিয়েশন। যদি আপনার সময় কম থাকে, পুরো ৩০ মিনিটের সেশনটি সারাদিনে তিনবার ১০-মিনিট করে ভেঙে ভেঙে করতে পারেন।

এর পাশাপাশি আপনার সাপ্তাহিক রুটিনে পেশি শক্তিশালী করার ব্যায়ামগুলোর কমপক্ষে দুইটি সেশন রাখা জরুরি। এ ব্যায়ামগুলো আপনার বাহু, কাঁধ, বুক, পিঠ, পেট, পা এবং অন্যান্য পেশিকে সবল রাখতে সহায়তা করে।

তবে যত সহজে বলে দেওয়া গেল নিয়মিত ব্যায়াম করা যে ততটা সহজ না সেটা আমরা সবাই-ই জানি। এজন্য প্রয়োজন অভ্যাসের। শরীরচর্চার সাথে ধীরে ধীরে আপনার শরীরকে মানিয়ে নিন। প্রথমে না হয় সপ্তাহে তিন দিন ২০ মিনিট করে জোরে জোরে হাঁটুন এবং পরে সেখান থেকে ধীরে ধীরে বাড়ান।

কী ধরনের ব্যায়াম স্ট্রেস থেকে মুক্তি দেয়?

স্ট্রেস কমানোর জন্য যেসব ব্যায়াম–সেগুলো করার জন্য আপনাকে ক্রীড়াবিদ হতে হবে না। প্রায় যেকোনো ধরনের ব্যায়াম সহায়ক হতে পারে। মূল কথা হলো ঘাম ঝরতে হবে, হার্টবিট স্বাভাবিকের চেয়ে দ্বিগুণ করে বেশ কিছুক্ষণ ধরে রাখতে হবে। মাঝারি মানের যে-কোনো ব্যায়ামই এগুলোর জন্য যথেষ্ট।

মাঝারি অ্যারোবিক ব্যায়ামের মধ্যে আছে:

\* সাইকেল চালানো

\* দ্রুত হাঁটা বা জগিং

\* সাঁতার কাটা

\* টেনিস

\* নাচ

\* রোয়িং

\* এমনকি শীতকালের প্রিয় খেলা ব্যাডমিন্টন

পেশি-শক্তিশালী ব্যায়ামের ক্ষেত্রে ভারোত্তলনকে বিবেচনা করতে পারেন।

এমনকি বাগান করা বা লিফটের পরিবর্তে সিঁড়ি বেয়ে ওঠার মতো সহজ কিছু ব্যায়ামও আপনার স্ট্রেস কমিয়ে দিতে পারে।

“ব্যায়াম” শব্দটা শুনলেই আমরা অনেকে ভয় পেয়ে যাই। এই ভয়টা দূর করতে হবে। তাই আপনি উপভোগ করেন এমন কোনো শরীরচর্চা দিয়ে শুরু করা ভালো। আপনি আনন্দে থাকলে ব্যায়াম আপনার দৈনন্দিন কাজের অংশ হয়ে উঠবে, তখন আর এটাকে বোঝা মনে হবে না।

ব্যায়ামের ভীতি কাটানোর একটা ভালো উপায় হলো বন্ধু বা পরিবারের সাথে মিলে একসাথে শরীরচর্চা করা। যেমন দুই বন্ধু মিলে দৌড়ান বা সাঁতার কাটেন কিংবা পরিবারের সবাইকে নিয়ে হাঁটতে বের হন। এতে ব্যায়ামের শারীরবৃত্তীয় উপকারগুলো বেড়ে যায় এবং পাশাপাশি বন্ধু বা পরিবারের সাথে সম্পর্কটাও আরো ভালো হয়ে ওঠে, যা স্ট্রেস কমাতে আরো বেশি সাহায্য করে।

তবে সব বয়সের জন্য সব ধরনের ব্যায়াম নয়। আপনার বয়স এবং শারীরিক সক্ষমতার ওপর নির্ভর করেই কোন ধরনের ব্যায়াম করবেন এবং কতক্ষণ করবেন সেটা ঠিক করে নেওয়া উচিত। প্রয়োজনে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন, তিনি আপনাকে আপনার শরীরের ফিটনেস অনুযায়ী পরামর্শ দিবেন।

ID: 2695

Context: স্ট্রেস

Question: স্ট্রেস হওয়ার কারণ কি?

Answer:

স্ট্রেস হওয়ার মূল কারণ স্নায়ু বা নার্ভ উত্তেজিত হওয়া। সব স্নায়ু উত্তেজিত হলে নিউরোট্রান্সমিটার 'এড্রেনালিন' ক্ষরণ বেড়ে যায়। ফলে বেড়ে যায় রক্তচাপ, ঘুমে সমস্যা, কমে যায় ক্ষুধা এবং বুক ধড়ফড় করা অনুভূত হয়।

প্রিন্সটন ইউনিভার্সিটির এক গবেষণায় দেখা যায়, কেউ স্ট্রেসের মধ্যে থাকলে তার আইকিউ লেভেল কমে যায়। কোনো পরীক্ষার আগে স্ট্রেসে থাকার কারণে পরীক্ষার্থীর মনে রাখার দক্ষতা কমে যায়।

প্রাকৃতিকভাবেই আমাদের শরীর এবং মনের জন্য স্ট্রেস একটি এলার্মিং সিস্টেম হিসেবে কাজ করে। স্ট্রেস অনুভব করলে আমাদের শরীর ফাইট অ্যান্ড ফ্লাইট রেসপন্সে চলে যায় এবং তারপর শরীর একটি স্বয়ংক্রিয় শিথিল পর্যায়ে আসে। কিন্তু বর্তমানে টিভি, সোশ্যাল মিডিয়া, সংবাদ কিংবা আমাদের সাধারণ জীবনযাপন নিয়মিত স্ট্রেস নিয়ে আসতে পারে। যার কারণে এই স্ট্রেস নামক এলার্মটা বন্ধ হওয়ার সুযোগ পায়না। এক কথায় বলা যায়, স্ট্রেস হচ্ছে কারণ। আর ডিপ্রেশন ও দুশ্চিন্তা হলো তার প্রভাব। ডিপ্রেশন মনের সঙ্গে শরীরকে ক্ষতিগ্রস্ত করে।

ID: 2696

Context: ডিপ্রেশন

Question: ডিপ্রেশনের জন্য কি হতে পারে?

Answer:

কোনো কাজে উৎসাহ না থাকা বা ল্যাক অফ এনার্জি, অবসাদ বা ক্লান্তি। আবার ঘুম না আসা বা ইনসমনিয়া হতে পারে দুশ্চিন্তা বা ডিপ্রেশন- দুটোর জন্যই।

ID: 2697

Context: স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট

Question: স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট করতে জানা প্রয়োজন কেনো?

Answer:

স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট করতে জানা অনেক প্রয়োজন। স্ট্রেসকে এমন একটা পর্যায়ে চলে যেতে দেওয়া যাবে না যাতে করে মেডিকেল সহায়তা নিতে হয় কিংবা জীবনকে অপ্রীতিকর অবস্থার সম্মুখীন হতে হয়। স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট হলো স্ট্রেসের সঙ্গে মোকাবিলা করা। এর জন্য বাড়াতে হবে নিজের কোপিং স্কিলস। কোপিং স্কিলগুলোকে বাড়ানোর প্রধান উপায় হচ্ছে নেতিবাচক চিন্তাগুলোকে ইতিবাচক করা।

ID: 2698

Context: স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট

Question: স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট করতে করণীয় কি?

Answer:

প্রথমত, স্ট্রেসকে চিহ্নিত করতে হবে। তাহলেই স্ট্রেস থেকে মুক্তির প্রথম ধাপ অতিক্রম করা যাবে। মনস্তাত্ত্বিক যেকোনো সমস্যার ক্ষেত্রে যারা বুঝতে পারে সমস্যা হচ্ছে এবং সমাধান প্রয়োজন, তারা মনের জোরেই অনেকটা আরোগ্য লাভ করে।

দ্বিতীয়ত, স্ট্রেস মনিটর করা। অর্থাৎ কেন, কোথা থেকে, কী কারণে নিজের উপর স্ট্রেস বেশি আসছে সেটা খুঁজে বের করা। তৃতীয়ত, এক্ষেত্রে কেউ তার বাস্তবতাকে পরিবর্তন করতে পারছে কিনা অর্থাৎ ভেবে নেওয়া আমি কি আমার বাস্তবতাকে পরিবর্তন করতে পারবো নাকি পারবো না। যে নিজের স্ট্রেসকে মোকাবিলা করার জন্য নিজের চিন্তা ধারাকে একটি আশাবাদী রূপ দিয়ে বদলাতে চেষ্টা করে সেই সফল। আর যে নিজের দুঃখবোধ-ডিপ্রেশনকে বদলাতে চায় না সে হয়ে যায় দুর্বল এবং ব্যর্থ। হঠাৎ জ্বর হলে কিংবা কাশি হলে আমরা যেমন কিছু সাধারণ প্রতিষেধকের আশ্রয় নেই তেমনি স্ট্রেসকে প্রাথমিকভাবে সারানোর জন্য কিছু ইতিবাচক চিন্তাভাবনা, ধারণা, সুন্দর এবং সামগ্রিক বিশ্বাস রাখা প্রয়োজন। এই ইতিবাচক চিন্তা স্ট্রেস চলাকালীন সময়ের চেয়ে রিলাক্স এবং আনন্দের অনুভূতিতে থাকাকালীন সময়ে বেশি কার্যকরী।

কারণ তখন আমাদের বুঝতে সহজ হয় যে, জীবনের সুখ এবং দুঃখ মুদ্রার এপিঠ-ওপিঠ। আমরা পৃথিবীতে আছি জীবনের উত্থান এবং পতনের মধ্য দিয়ে। নিরবিচ্ছিন্ন সুখ কিংবা দুঃখবোধ কোনোটাই স্থায়ী হয় না। সুখের পরে দুঃখের অনুভূতিতে আসলে তখন কী করা উচিত এটা আগে ভেবে রাখাও স্ট্রেস মোকাবিলায় গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। অর্থাৎ একটি নেতিবাচক চিন্তার সঙ্গে একটি ইতিবাচক চিন্তার অভ্যাস তৈরি করতে হবে। এভাবে একসময় ভালো এবং ইতিবাচক চিন্তা খারাপ চিন্তাগুলোকে সরিয়ে দিতে সাহায্য করে। একসময় খারাপ চিন্তার প্রভাব জীবনে কমে যাবে। এছাড়াও দৈনন্দিন জীবনে পাওয়া স্ট্রেসগুলোকে বুদ্ধি এবং ধৈর্য্য সহকারে মোকাবিলা করতে হবে। তাহলে জীবনে যখন কোনো বড় ধাক্কা আসবে তখন মন, মনন এবং চিন্তাকে আগে থেকেই প্রশিক্ষণ দেওয়া থাকবে। সে অনুযায়ী প্রস্তুত ও থাকবে।

ID: 2699

Context: ডিপ্রেশন

Question: ডিপ্রেশন আমাদের শরীরকে কিভাবে প্রভাবিত করে?

Answer:

ডিপ্রেশন আমাদের শরীরকে সরাসরি প্রভাবিত করে। শরীর ভালো না থাকলে মন ভালো থাকে না। আত্মার যে পরিশুদ্ধি আর তৃপ্তি তা পাওয়া যায় না। স্ট্রেসের দীর্ঘ ফল একসময় আনন্দদায়ক অনুভূতিগুলোকে ধ্বংস করে ফেলে। সবশেষে একটা কথা মনে খুব ভরসা দিতে পারে, 'নাথিং লাস্টস ফরএভার'।

ID: 2700

Context: শিশুদের মানসিক চাপ

Question: কোন বিষয়গুলো শিশুদের মানসিক চাপ বাড়িয়ে দিতে পারে?

Answer:

আমরা এমন একটি সময়ে রয়েছি যখন বিশ্বব্যাপী মানসিক চাপ বাড়ছে। বড়দের মতো অনেক শিশু এই মুহূর্তে সংগ্রাম করছে। আমরা বিশ্বে কঠিন অনেক পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যাচ্ছি। তবে আরও অনেক বিষয় রয়েছে, যা শিশুদের মানসিক চাপ বাড়িয়ে দিতে পারে। ওইসব বিষয়ের মধ্যে রয়েছে- বাড়িতে নেতিবাচক পরিস্থিতি, স্কুলে সহিংসতা বা পরীক্ষা। এমনকি একটি বড় বাড়িতে স্থানান্তর হওয়া বা নতুন বন্ধু তৈরি করার মতো ইতিবাচক পরিবর্তনও শিশুদের মধ্যে মানসিক চাপ তৈরি করছে।

ID: 2701

Context: শিশুদের মানসিক চাপ

Question: কিভাবে আপনি আপনার সন্তানকে চাপের সময়ে সাহায্য করতে পারেন?

Answer:

একজন অভিভাবক হিসেবে, অতিরিক্ত চাপের লক্ষণগুলো খুঁজে বের করে এবং কীভাবে তা সামাল দিতে হয় তা শিখতে সহায়তা করার মাধ্যমে আপনি আপনার সন্তানকে চাপের সময়ে সাহায্য করতে পারেন।

ID: 2702

Context: শিশুদের মানসিক চাপ

Question: শিশুদের মধ্যে মানসিক চাপ দেখা দিতে পারে কিভাবে?

Answer:

বড়রা যেভাবে মানসিক চাপ অনুভব করে শিশুরা সবসময় সেভাবে তা করে না। যেখানে বড়দের ক্ষেত্রে কাজ-সম্পর্কিত মানসিক চাপ খুব সাধারণ ঘটনা, সেখানে বেশিরভাগ শিশু চাপ অনুভব করে যখন তারা হুমকির সম্মুখীন হয় এবং কঠিন বা বেদনাদায়ক পরিস্থিতির সঙ্গে মানিয়ে নিতে পারে না। এগুলোর মধ্যে রয়েছে:

শিশুদের মধ্যে মানসিক চাপ দেখা দিতে পারে যখন তারা নতুন বা অপ্রত্যাশিত কিছুর সম্মুখীন হয়।

ছোট শিশুদের ক্ষেত্রে, ঘরে নির্যাতনের শিকার হওয়া, বাবা-মায়ের বিচ্ছেদ বা প্রিয়জনের মৃত্যুর মতো বাড়িতে উদ্বেগজনক ঘটনা মানসিক চাপের সাধারণ কারণ। স্কুল হল আরেকটি সাধারণ কারণ– নতুন বন্ধু তৈরি করা বা পরীক্ষা দেওয়ার ঘটনা শিশুদের হতবিহ্বল করে দিতে পারে।

শিশুদের বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে, তাদের মানসিক চাপের কারণও বাড়তে পারে। কেননা, তখন তারা বন্ধুদের নতুন দল, বেশি বেশি স্কুলের কাজ এবং বেশি মাত্রায় সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার ও বিস্তৃত পরিসরে বিশ্বের নানা প্রান্তের সংবাদ পড়ার সুযোগ বৃদ্ধির মতো জীবনের বড় বড় পরিবর্তনের সম্মুখীন হয়। অনেক কিশোর-কিশোরী জলবায়ু পরিবর্তন ও বৈষম্যের মতো সামাজিক সমস্যার কারণেও মানসিক চাপে পড়ে।

এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে, শিশুরা 'স্পঞ্জের' মতো এবং তাদের চারপাশে যা ঘটছে সেটাই তারা গ্রহণ করে। যখন তাদের বাবা-মা চাপে থাকে, তারা সেটা লক্ষ্য করে এবং সেই মানসিক অবস্থার প্রতি প্রতিক্রিয়া দেখায়, তা যাই হোক না কেন। শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের সবসময় নিজেকে সম্পূর্ণরূপে প্রকাশ করার জন্য মানসিক বুদ্ধিমত্তা বা শব্দভাণ্ডার থাকে না। যদিও বয়স এবং বিকাশের স্তরের কারণে সত্যিকার অর্থে কী ঘটছে তা বোঝার ক্ষেত্রে ছোট শিশুদের ঘাটতি থাকতে পারে। তাদের কাছে একটি নতুন বা ভিন্ন পরিস্থিতি কেবল ভিন্ন, অস্বস্তিকর, অপ্রত্যাশিত, এমনকি ভীতিকর মনে হয়। যখন শরীর চাপের মধ্যে থাকে তখন এটি অ্যাড্রেনালিন ও কর্টিসলের মতো হরমোন তৈরি করে, যা আমাদেরকে জরুরি পদক্ষেপের জন্য প্রস্তুত করে, এটি 'ফাইট বা ফ্লাইট' প্রতিক্রিয়া হিসেবেও পরিচিত। এটি একটি শিশুর মন ও শরীরের ওপর অনেক প্রভাব ফেলতে পারে।

ID: 2703

Context: শিশুদের মানসিক চাপ

Question: কিভাবে আপনি আপনার সন্তানকে চাপের সময়ে সাহায্য করতে পারেন?

Answer:

শিশুরা যখন মানসিক চাপ অনুভব করে, তখন তা সামাল দেওয়ার উপায় খুঁজে বের করতে বাবা-মা তাদের সাহায্য করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারেন।

বড়দের মতো, শিশুদেরও মাঝে মাঝে নিজেদের প্রতি সদয় হওয়ার কথা মনে করিয়ে দিতে হয়।

 আপনার সন্তানকে ঘরের বাইরে যেতে, খেলাধুলা করতে এবং বন্ধুদের সঙ্গে সময় কাটাতে উৎসাহিত করুন। যোগ ব্যায়াম ও গভীরভাবে শ্বাস নেওয়ার মতো ব্যায়াম ও কার্যকলাপ মানসিক চাপ কমাতে সহায়ক।

গভীর শ্বাস (পেট ফুলে উঠবে) খুবই প্রশান্তিদায়ক এবং এটি আমাদের ফুসফুসের গভীরে অক্সিজেন সরবরাহে সাহায্য করে। এখানে একটি সহজ ৩ ধাপের প্রক্রিয়া রয়েছে, আপনার পেটে হাত রাখুন। ৫টি গভীর শ্বাস নিন, ৫ সেকেন্ড ধরে শ্বাস নিন এবং ৫ সেকেন্ড ধরে শ্বাস ছাড়ুন, আপনার নাক দিয়ে শ্বাস নিন এবং মুখ দিয়ে শ্বাস ছাড়ুন। বুঝিয়ে বলুন যে, আপনার শিশু যখন শ্বাস নেয়, তখন তারা একটি বেলুনের মতো নরমভাবে তাদের পেট ফোলায় এবং যখন তারা বাতাস ছাড়ে তখন আবার বেলুন থেকে ধীরে ধীরে বাতাস বের হয়।

বড়দের মতো শিশুদের মাঝে মাঝে নিজেদের প্রতি সদয় হওয়ার কথা মনে করিয়ে দিতে হয়। মানসিক চাপ একটি মানবিক অভিজ্ঞতা যা সময়ের সঙ্গে সঙ্গে এবং কয়েকটি সহজ কৌশল ব্যবহার করে কাটিয়ে ওঠা যেতে পারে।

যদি আপনার সন্তান মানসিক চাপের সঙ্গে মানিয়ে নিতে সমস্যায় পড়ে, তাহলে একজন প্রশিক্ষিত বিশেষজ্ঞের সঙ্গে দেখা করার বিষয়টি বিবেচনা করুন, যিনি সাহায্য করতে পারেন। পরামর্শের জন্য আপনার পারিবারিক চিকিৎসক বা একজন পরামর্শদাতার সঙ্গে কথা বলুন। তারা আপনাকে বিদ্যমান চিকিত্সার বিষয়ে পরামর্শ দিতে সক্ষম হবেন। যেমন, একজন মনোবিজ্ঞানীর সঙ্গে সময় কাটান, যিনি মানুষকে মানসিক চাপ সামাল দিতে এবং ইতিবাচক মানসিক স্বাস্থ্যের অভ্যাস গড়ে তুলরতে সহায়তা করেন।

আপনার সন্তানের জন্য পেশাদারদের কাছে সাহায্য চাইতে ভয় পাবেন না। যদি মানসিক চাপ আপনার সন্তানের জীবনকে ক্ষতিগ্রস্ত করে, তাহলে যত দ্রুত সম্ভব সাহায্য নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ, যাতে তারা ভালো অনুভব করতে শুরু করে।

ID: 2704

Context: ডিপ্রেশন

Question: ডিপ্রেশন আমাদের শরীরকে কিভাবে প্রভাবিত করে?

Answer:

ডিপ্রেশন আমাদের শরীরকে সরাসরি প্রভাবিত করে। শরীর ভালো না থাকলে মন ভালো থাকে না। আত্মার যে পরিশুদ্ধি আর তৃপ্তি তা পাওয়া যায় না। স্ট্রেসের দীর্ঘ ফল একসময় আনন্দদায়ক অনুভূতিগুলোকে ধ্বংস করে ফেলে। সবশেষে একটা কথা মনে খুব ভরসা দিতে পারে, 'নাথিং লাস্টস ফরএভার'। খুব আনন্দের মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন? এটা মনে রেখে উপভোগ করুন, এটি চিরস্থায়ী নয়। খুব কষ্টের মুহূর্তের মধ্যে দিয়ে যাচ্ছেন, এটাও চিরস্থায়ী নয়। সময় সবসময় একই থাকবে না।

ID: 2706

Context: শিশুদের মানসিক চাপ

Question: কিভাবে আপনি আপনার সন্তানকে চাপের সময়ে সাহায্য করতে পারেন?

Answer:

একজন অভিভাবক হিসেবে, অতিরিক্ত চাপের লক্ষণগুলো খুঁজে বের করে এবং কীভাবে তা সামাল দিতে হয় তা শিখতে সহায়তা করার মাধ্যমে আপনি আপনার সন্তানকে চাপের সময়ে সাহায্য করতে পারেন।

ID: 2709

Context: মানসিক চাপ

Question: কিভাবে মানসিক চাপ কমানো যায়?

Answer:

মানসিক চাপ কমানোর কিছু সাধারন উপায় হল ঃ

কাজের চাপ, দুশ্চিন্তা, যানজট—সব মিলিয়ে নাগরিক জীবনে মানসিক চাপের অভাব নেই। এতে মেজাজ বিগড়ে হট্টগোল বাধাচ্ছেন কেউ, রেগে যাচ্ছেন; আবার কেউ ভুগছেন মাথাব্যথা, অনিদ্রা বা পেটের সমস্যায়। মানসিক চাপ এড়ানোর জন্য ব্যায়াম একটি স্বীকৃত উপায়। নির্দিষ্ট কিছু ব্যায়ামের মাধ্যমে আপনি মানসিক চাপ কমাতে পারেন, রাগও নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। শ্বাস-প্রশ্বাসের সঙ্গে সম্পর্কিত যেকোনো ব্যায়াম উন্মুক্ত পরিবেশে চর্চা করার সুযোগ থাকলে তা থেকে সবচেয়ে বেশি উপকার পাওয়া যাবে।

এমন ব্যায়াম প্রতিদিন দুইবেলা অবশ্যই করুন, সম্ভব হলে তিনবেলা। তবে প্রতিবেলা ব্যায়ামের মাঝে অন্তত আট ঘণ্টার বিরতি নিতে হবে। এ রকম কিছু ব্যায়াম সম্পর্কে জেনে নিন:

\* আসন করে বসুন। হাত দুটি ধীরে ধীরে মাথার ওপর তুলুন। দুই হাতের তালু একসঙ্গে লাগান। হাত দুটি টান টান করে উঁচু অবস্থায় রেখে ধীরে ধীরে সামনের দিকে শরীর ঝোঁকাতে থাকুন। ঝুঁকে থাকা অবস্থায় ১ থেকে ১০ পর্যন্ত গুনতে থাকুন। গোনা শেষে পিঠ সোজা করুন। তিন থেকে ছয়বার একই প্রক্রিয়ার পুনরাবৃত্তি করুন।

\* উপুড় হয়ে শোয়া অবস্থায় হাত সামনের দিকে রাখুন। হাত দুটি বুকের নিচ বরাবর রেখে হাতের ওপর ভর দিয়ে ওপর দিকে তাকান। উন্মুক্ত স্থানে এ ব্যায়াম করা সম্ভব হলে, এ সময় আকাশের দিকে তাকান। এভাবে তিন থেকে ছয়বার ওপর-নিচে মাথা নাড়ানোর পর হাত দুটি পিছিয়ে এনে কিছুটা ঢাল করে মাথা নামিয়ে বসুন। এ সময় বুকভরে শ্বাস নিন ও ছাড়ুন।

\* আসন করে বসুন। দ্রুত শ্বাস নিন ও ছাড়ুন ২০-২৫ বার। দুই মিনিট বিশ্রাম নিন।

\* বিছানা বা মেঝেতে সোজা হয়ে বসুন। পা দুটি সামনে সোজাভাবে রাখুন। হাত দুটি হাঁটুর ওপর রাখুন। ২০ থেকে ২৫ বার স্বাভাবিকভাবে শ্বাস নিন ও ছাড়ুন।

\* অফিসেও চেয়ারে বসে পেছনের অংশে পিঠ সোজাভাবে রাখুন। হাত দুটি হাঁটুর ওপর রেখে ২০ থেকে ২৫ বার শ্বাস নিন ও ছাড়ুন।

যোগব্যায়াম এক শক্তিশালী প্রাচীন অনুশীলন পদ্ধতি যা মন এবং শরীরের মধ্যে একটি সেতু হিসাবে কাজ করে। এর সাহায্যে একজন তার অভ্যন্তরীণ সত্ত্বার সঙ্গে সংযুক্ত অনুভব করে। যোগব্যায়াম অনুশীলনের মাধ্যমে আমরা চিন্তাভাবনা সম্পর্কে আরও সচেতন হই এবং আমাদের জীবনযাপন সম্পর্কেও সচেতন হই। যোগ মানসিক চাপ দূর করে আমরা আরও উৎপাদনশীল হয়ে উঠতে সাহায্য করে। তরুণদের মধ্যে হার্টের সমস্যা বৃদ্ধি পাচ্ছে এবং তাদের অনেকেই কার্ডিওভাসকুলার রোগে ভুগছে। অতিরিক্ত স্থুলতা, ধূমপান, মদ্যপান, বংশগত ব্যাধী, উচ্চ কোলেস্টেরলের মতো সমস্যাগুলি ছাড়াও বর্তমানে অতিরিক্ত মানসিক চাপের কারণে হার্ট অ্যাটাকের সম্ভাবনা বৃদ্ধি পাচ্ছে। আস্মিক বা দীর্ঘ সময়কাল ধরে মানসিক চাপের কারণে কার্ডিয়াক অ্যারেস্ট হতে পারে।

যোগ বিশেষজ্ঞ এবং আধ্যাত্মিকগুরু, অক্ষর যোগ ইনস্টিটিউশনসের প্রতিষ্ঠাতা হিমালয়ান সিদ্ধা অক্ষর এ প্রসঙ্গে বলেন, ‘বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (ডব্লিউএইচও) তথ্য অনুসারে, বিশ্বব্যাপী সমস্ত মৃত্যুর ৩১ শতাংশের জন্য কার্ডিওভাসকুলার ডিজিজ (সিভিডি) দায়ী। সিভিডি বর্তমানে বিশ্বব্যাপী মৃত্যুর প্রধান কারণ বলে মনে করা হচ্ছে। প্রতি বছর আনুমানিক ১৭.৯ মিলিয়ন মানুষের মৃত্যু হয় এই রোগের ফলে । করোনারি হার্ট ডিজিজ, সেরিব্রোভাসকুলার ডিজিজ, রিউম্যাটিক হার্ট ডিজিজ, এবং অন্যান্য অসুখগুলি হৃৎপিণ্ড ও রক্তনালী সংক্রান্ত রোগের অন্তর্গত, যা সিভিডি নামে পরিচিত।’

ID: 2710

Context: মানসিক চাপ

Question: কীভাবে মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করবেন?

Answer:

ডায়েট এবং লাইফস্টাইলের মতো অন্যান্য বিষয়গুলির মতই স্ট্রেস বা, মানসিক চাপ হৃদরোগের অন্যতম প্রধান কারণ। আপনার জীবন থেকে অবাঞ্ছিত স্ট্রেস এবং উদ্বেগ কমানোর জন্য সেরা উপায়  যোগ এবং আধ্যাত্মিকতা। যোগব্যায়াম একটি শৃঙ্খলাবোধ জন্ম দেয় , যা মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রন করতে সাহায্য করে ।

ID: 2711

Context: যোগাসন

Question: কিভাবে যোগব্যায়াম মননশীল জীবনযাপনে সহায়তা করে ?

Answer:

মননশীলতা আপনাকে জীবনে চলার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করে। যোগব্যায়াম আপনার শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। সারা বিশ্বের তথ্যের ভিত্তিতে বেশ কয়েকটি গবেষণায় বলা হচ্ছে, মননশীলতা একজন ব্যক্তির সুস্থতার ক্ষেত্রে উল্লেখযোগ্য একটি বিষয়। হাঁটা, জগিং, যোগব্যায়াম ইত্যাদির মতো ব্যায়াম আমাদের প্রতিদিনের শারীরিক কার্যকলাপ উদ্বেগ, দুঃখ এবং অন্যান্য অপ্রীতিকর অনুভূতি নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। সুস্থতা, জীবনের সন্তুষ্টি, স্বনির্ভরতা, আত্মতুষ্টি, ব্যক্তিগত অগ্রগতির অনুভূতি ইত্যাদি ইতিবাচক অনুভূতিগুলিকে জাগাতে সাহায্য করে। ভাল শারীরিক স্বাস্থ্য আমাদের সৃজনশীলতাকে উৎসাহিত করে এবং আপনার পরিপূর্ণতার অনুভূতি জাগাতে সাহায্য করে।

ID: 2712

Context: যোগাসন

Question: যোগাসনের মূল কৌশল ও উপকার কি?

Answer:

যোগব্যায়াম আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের সাথে সাথে আভ্যন্তরীন শারীরিক ওঠা-নামা নিয়ন্ত্রণ করে। সপ্তাহে ন্যূনতম তিনবার নিয়মিত যোগাসন অনুশীলন করলে কোনও ব্যক্তি শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক ভাবে উপকৃত হবেন। প্রতিদিনের ওয়ার্কআউট করার পাশাপাশি এই প্রাথমিক আসনগুলি অনুশীলন করুন। 30 সেকেন্ড পর্যন্ত প্রতিটি অবস্থান (পোজ) ধরে রাখুন, তারপর একই বারে তিনবার অনুশীলন করুন।

ID: 2713

Context: যোগাসন

Question: ধ্যানের সাহায্যে কিভাবে ধৈর্য্যশীল হওয়া যায় ?

Answer:

ধ্যানের সাহায্যে ধৈর্য্যশীল হওয়ার পদ্ধতি ঃ

রোপন ধ্যান, স্থিথি ধ্যান, সুপার পাওয়ার মেডিটেশন, আরম্ভ ধ্যান এবং শ্বাস ধ্যান, যেগুলি সহজে শেখা যায় এবং গুরুত্বপূর্ণ ভুমিকা পালন করে সেগুলি অনুশীলনের মাধ্যমে চিন্তা ও নিজের  আচরণ নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষমতা বৃদ্ধি করা সম্ভব। আপনি যদি দিনে মাত্র ৫ থেকে ১০ মিনিটের জন্যও ধ্যান অনুশীলন করেন, সেক্ষেত্রেও এরফলে প্রেরণা, পরিকল্পনা এবং সমস্যা সমাধানের বিষয়ে আপনার মানসিক উন্নতি ঘটবে। স্ট্রেস বা, মানসিক চাপ এড়িয়ে ভাল মানসিক এবং শারীরিক স্বাস্থ্য পেতে পারেন ধ্যান অনুশীলনের মাধ্যমে।

ID: 2714

Context: যোগাসন

Question: আসনের মাধ্যমে কিভাবে সুস্বাস্থ্য গড়ে তোলা যায় ?

Answer:

যেসব যোগাসনের মাধ্যমে সুস্বাস্থ্য গড়ে তলা যেতে পারে ঃ

১. সুখাসনদণ্ডাসনা ভঙ্গিতে, আপনার পা প্রসারিত করে সোজা হয়ে বসুন। বাম পা ভাঁজ করে ডান উরুর মধ্যে আটকে রাখতে হবে। তারপর, ডান পা ভাঁজ করে বাম উরুর পেছনে টেনে দিতে হবে। আপনার হাতের তালু আপনার হাঁটুতে থাকতে হবে। এবার শিরদাঁড়া সোজা করে বসুন।

 ২. দণ্ডাসন বসার সময় আপনার পা আপনার সামনে প্রসারিত করুন। আপনার পা যোগ করার সময় এবং আপনার গোড়ালি একসাথে টানার সময় আপনার পিঠ সোজা রাখুন। আপনার উরু, কালভস এবং পেলভিক পেশীগুলিকে শক্ত করতে হবে। এবার, আপনার মেরুদণ্ডকে সোজ রাখার জন্য নিতম্বের পাশে আপনার তালুগুলি মাটিতে রাখুন।

৩. নৌকাসন পিছনে হেলে শুয়ে পড়ুন। এবার, মাটি থেকে আপনার শরীর ৪৫ ডিগ্রি উপরে তুলুন। আপনার পায়ের আঙ্গুল এবং চোখ একই লাইনে থালতে হবে। এরপর আপনার বাহুগুলিকে মাটির সমান্তরাল রাখুন।

৪. সান্তোলানাসন যখন আপনি উপুড় হয়ে শুয়ে থাকবেন তখন আপনার হাতের তালুগুলি আপনার কাঁধের নীচে রাখতে হবে। হাঁটু, শ্রোণী এবং শরীরের উপরের অংশগুলিকে উঁচু করে রাখতে হবে। এবার নিশ্চিত করুন যে আপনার মেরুদণ্ড, শ্রোণী এবং হাঁটু সব একই সারিবদ্ধভাবে আছে। আপনার বাহু অবশ্যই সোজা হতে হবে এবং আপনার কব্জি অবশ্যই আপনার কাঁধের নীচে থাকতে হবে।

সুস্থ থাকুন, খুশি থাকুন পরিশেষে যোগ বিশেষজ্ঞ অক্ষর বলেন, ‘সিভিডির প্রধান কারণগুলির মধ্যে রয়েছে ধূমপান, অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, অত্যাধিক মদ্যপান  এবং পর্যাপ্ত ব্যায়াম না করার মত বিষয়গুলি। হার্ট-সম্পর্কিত রোগগুলি উচ্চ রক্তচাপ, রক্তে শর্করার পরিমাণ বৃদ্ধি, এবং উচ্চ কোলস্টেরলের কারণে হয়ে থাকে। সুশৃঙ্খল জীবনযাপন, পরিচ্ছন্ন পরিবেশে বসবাস, স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন এবং পর্যাপ্ত ও সঠিক পরিমাণে খাদ্যগ্রহণ ও ঘুম আপনার শরীরকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে।’

বসার সময় আপনার পা আপনার সামনে প্রসারিত করুন। আপনার পা যোগ করার সময় এবং আপনার গোড়ালি একসাথে টানার সময় আপনার পিঠ সোজা রাখুন। আপনার উরু, কালভস এবং পেলভিক পেশীগুলিকে শক্ত করতে হবে। এবার, আপনার মেরুদণ্ডকে সোজ রাখার জন্য নিতম্বের পাশে আপনার তালুগুলি মাটিতে রাখুন।