

# কীভাবে প্রবীণরা সামাজিকভাবে সংযুক্ত থাকতে পারেন



## যতই বয়স বাড়ে, সামাজিকভাবে সংযুক্ত থাকা কঠিন হতে পারে।

আমরা একাকী অনুভব করতে পারি কারণ আমরা পরিবারের কাছ থেকে দূরে থাকতে পারি, আমাদের জীবনযাত্রার পরিবর্তন হতে পারে, যেমন অবসর গ্রহণ বা অসুস্থতা, অথবা ভাষাগত বাধার সম্মুখীন হতে পারি। তবে ভালো খবর হলো, অন্যদের সাথে সংযুক্ত থাকা আমাদের মেজাজ উন্নত করতে এবং সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে সাহায্য করতে পারে।



## একাকীত্ব এবং সামাজিক নির্জনতা কীভাবে চিহ্নিত করবেন: একটি সহজ চেকলিস্ট

কখনও কখনও এটি বলা কঠিন যে আমরা বিচ্ছিন্ন অনুভব করছি কিনা, তবে এখানে কিছু চিহ্ন রয়েছে যা আপনাকে এটি চিহ্নিত করতে সহায়ক হতে পারে:



### ☐ বিভ্রান্ত বা চিন্তিত অনুভব করছেন?

যদি দুঃখ বা উদ্বেগ দীর্ঘস্থায়ী হয়ে থাকে, তবে এটি একটি চিহ্ন হতে পারে।

### ☐ শক্তি বা উদ্দীপনার অভাব?

আপনি হয়তো কাজ করতে বা কিছুতে আগ্রহী হতে আরও কঠিন মনে করতে পারেন।

### ☐ ঘুমের সমস্যা বা খাওয়ার অভ্যাসে পরিবর্তন?

যদি আপনার ঘুম বা খিদে পরিবর্তিত হয়ে থাকে, তবে এটি একাকীত্বের সাথে সম্পর্কিত হতে পারে।

### ☐ হবী বা সামাজিকীকরণের প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলেছেন?

যখন আপনি এমন কাজগুলি করতে আগ্রহী নন যা আপনি পূর্বে উপভোগ করতেন, তখন এটি একটি চিহ্ন হতে পারে।

### ☐ বোঝা মনে হচ্ছে?

আপনি যদি মনে করেন যে আপনি অন্যদের বিরক্ত করছেন, এটি একটি গভীর একাকীত্ব অনুভূতির দিকে ইঙ্গিত করতে পারে।

### ☐ কোনো কিছুতে মনোযোগ বা স্মরণ করতে সমস্যা হচ্ছে?

যদি মনোযোগ দেওয়া বা কিছু মনে করতে বেশি কঠিন লাগে, তবে এটি একটি সতর্কতা চিহ্ন হতে পারে।

## কেন একাকীত্ব এবং সামাজিক নির্জনতা গুরুত্বপূর্ণ: স্বাস্থ্য ঝুঁকির দিকে নজর দেওয়া উচিত

একাকীত্ব শুধু আপনার অনুভূতি সম্পর্কে নয়—এটি আপনার স্বাস্থ্যের উপরও প্রভাব ফেলতে পারে। এর কারণ হলো:

### মানসিক স্বাস্থ্য ঝুঁকি:



- **বিকল বা উদ্ভিন্ন অনুভব করার উচ্চতর সম্ভাবনা।** একাকীত্ব এই অনুভূতিগুলিকে পরিহার করা আরও কঠিন করে তুলতে পারে।
- **আরও মানসিক চাপ এবং হতাশা।** যখন আপনি একাকী হন, তখন এমন অনুভব হতে পারে যে কিছুই আর ভালো হবে না।
- **মেমরি এবং চিন্তা সমস্যা।** একাকীত্ব স্মৃতির সমস্যাগুলিকে ত্বরান্বিত করতে পারে এবং এমনকি ডিমেনশিয়া হওয়ার ঝুঁকি বাড়াতে পারে।

### শারীরিক স্বাস্থ্য ঝুঁকি:



- **হৃদযন্ত্রের স্বাস্থ্য হুমকির মধ্যে।** একাকী থাকা হৃদরোগ এবং উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি বাড়াতে পারে।
- **দুর্বল প্রতিরোধ ক্ষমতা।** যখন আপনি একাকী থাকেন, আপনার শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যেতে পারে।

# সংযুক্ত থাকার ৭টি সহজ উপায়

## একটি সম্প্রদায় গ্রুপে যোগ দিন



বৃদ্ধাশ্রম, মন্দির এবং গির্জার মতো স্থানগুলিতে গ্রুপ কার্যক্রমের জন্য দেখুন। এটি এমন লোকদের সাথে পরিচিত হওয়ার একটি দুর্দান্ত উপায় যারা আপনার আগ্রহ এবং সংস্কৃতি শেয়ার করে, এবং আপনি নতুন বন্ধু তৈরি করতে পারেন।

## বাইরে সক্রিয় থাকুন



একটি হাঁটা হাঁটুন, তাই চি চেষ্টা করুন, অথবা নাচুন! বাইরের থাকলে এটি শুধু আপনার মেজাজ উন্নত করে না, এটি অন্যদের সাথে পরিচিত হওয়ার এবং সুস্থ থাকার একটি মজার উপায়।

## পারিবারিক সদস্য এবং বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ বজায় রাখুন



ফোন তুলুন, ভিডিও চ্যাট করুন, অথবা প্রিয়জনদের সঙ্গে দেখা করুন। এমনকি ছোট ছোট কথোপকথনও সংযুক্ত থাকার অনুভূতিতে বড় পার্থক্য আনতে পারে।

## একটি নতুন শখ চেষ্টা করুন



নতুন কিছু যেমন বাগান করা, রান্না করা, বা এমনকি ক্যালিগ্রাফি শুরু করুন। এটি আপনার মনকে ব্যস্ত রাখে এবং একই শখের লোকদের সাথে পরিচিত হওয়ার সম্ভাবনা খুলে দিতে পারে।

## অন্যদের সাহায্য করতে স্বেচ্ছাসেবক হন



স্বেচ্ছাসেবক হওয়া একটি দুর্দান্ত উপায় যাতে আপনি সাহায্যপ্রাপ্ত বোধ করেন এবং অন্যদের সাথে পরিচিত হতে পারেন। আপনি কমিউনিটি সেন্টারে সাহায্য করতে পারেন বা এমনকি শিশুদের পড়াতে পারেন—এটি আপনাকে একটি লক্ষ্য প্রদান করবে যখন আপনি সম্পর্ক তৈরি করবেন।

## একটি সহায়ক গ্রুপে যোগ দিন



অনেক জায়গায় প্রবীণদের জন্য গ্রুপ রয়েছে যাতে তারা গল্প শেয়ার করতে পারে এবং একে অপরের সমর্থন করতে পারে।

## প্রযুক্তি ব্যবহার করুন



স্মার্টফোন এবং ট্যাবলেট আপনাকে অন্যদের সাথে সংযুক্ত থাকতে সাহায্য করে। অনেক কমিউনিটি সেন্টার এমনকি আপনাকে প্রযুক্তির সাথে পরিচিত করার জন্য ক্লাস প্রদান করে।

## আপনি একা নন



যদি একাকীত্ব খুব বেশি অনুভব হয়, তবে একটি বন্ধু, পরিবারের সদস্য, অথবা আপনার সম্প্রদায়ের কারও কাছে সাহায্য চাইতে পারেন। এমন অনেক স্থানীয় সংগঠন রয়েছে যা বিনামূল্যে বা সাশ্রয়ী মূল্যে সহায়তা প্রদান করে। সাহায্য চাওয়া একটি শক্তির চিহ্ন, দুর্বলতার নয়। আপনাকে একে একা পার করতে হবে না।

