



আপনার মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষা করা

ভয় পাওয়া এবং এমন পরিস্থিতি এড়িয়ে চলাই স্বাভাবিক যা আপনাকে ভয় পাইয়ে দেয় বা উদ্বিগ্ন করে তোলে, বিশেষ করে সহিংসতার শিকার হওয়ার পরে। আপনি কম ভয় পেতে এবং এই উদ্বেগকে মোকাবেলা করা শিখতে পারেন, যাতে এটি আপনাকে আপনার জীবনযাপন থেকে বিরত রাখতে না পারে।

1

ছোট থেকেই শুরু করুন: আপনার ভয়কে মোকাবিলা করতে ছোট, ছোট অর্জনযোগ্য লক্ষ্য নির্ধারণ করুন।

আপনার পরিচিত নিরাপদ জায়গাগুলিতে চলাচল করুন।

একজন বিশ্বস্ত বন্ধু, সঙ্গী বা সান্ত্বনা এবং সহায়তা প্রদান করতে পারে এমন কাউকে সাথে নিয়ে কাছাকাছি কোথাও হাঁটতে যাওয়ার পরিকল্পনা করুন।

আপনার বাড়ি ছাড়ার জন্য স্বল্প সময়ের সীমা নির্ধারণ করুন এবং আপনি আরও স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করার সাথে সাথে বাইরে কাটানোর সময় বাঢ়ান।

2

আপনার সহায়তা ব্যবস্থার উপর নির্ভর করুন:



আপনি কেমন অনুভব করছেন সে সম্পর্কে একজন বিশ্বস্ত বন্ধু, পরিবার বা কমিউনিটির সদস্যের সাথে কথা বলুন, যাতে আপনি আবেগগতভাবে সমর্থন অনুভব করেন।

আবেগ প্রশমিত [গ্রাউন্ডিং] করার কৌশলগুলি অব্বেষণ করুন:
**এই কৌশলগুলি আপনাকে আপনার আবেগগুলি পরিচালনা করতে
 এবং তীব্র চাপ বা উদ্বেগের মুছর্তে আপনার নিয়ন্ত্রণ বোধ পুনরুদ্ধার
 করতে সহায়তা করে।**

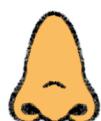
৫-৪-৩-২-১

গ্রাউন্ডিং কৌশল

আপনি দেখতে
পান এমন ৫টি
জিনিস



আপনি শুনতে
পান এমন ৩টি
জিনিস



আপনি ঘ্রাণ নিতে
পারেন এমন ২টি
জিনিস



আপনি
অনুভব করতে
পারেন এমন ৪টি
জিনিস



আপনি স্বাদ নিতে
পারেন এমন ১টি
জিনিস

৪-৭-৮

শ্বাস নেওয়া

৪ সেকেন্ডের
মধ্যে শ্বাস নিন

৮ সেকেন্ড
শ্বাস ছাড়ুন

৭ সেকেন্ড
ধরে রাখুন

মনোযোগ দিয়ে গান শুনুন

কিছু না করে আপনার পিয় গান বা আপনার কাছে বিশেষ
অর্থ বহন করে এমন একটি গান শুনুন

সঙ্গীত শুরু হলে আপনার চিন্তাবনা, আবেগ এবং শারীরিক
অনুভূতিগুলির সাথে সংযোগ করার জন্য সময় নিন

আপনি যখন আপনার মন এবং শরীরের দিকে মনোযোগ দেবেন, তখন আপনি বর্তমান মুছর্তে যা
অনুভব করছেন কেবল তার উপর মনোনিবেশ করে নিজেকে শান্ত করুন।

