

আরও তথ্য

আমাদের হাসপাতাল এবং পরিষেবা সম্পর্কে আরও তথ্য পেতে আমাদের ওয়েবসাইটে www.swbh.nhs.uk, চোখ রাখুন, আমাদেরকে টুইটার [@SWBHnhs](https://twitter.com/SWBHnhs) ফলো করুন এবং ফেসবুকে www.facebook.com/SWBHnhs লাইক দিন।



Sandwell and West Birmingham

NHS Trust

করোনাভাইরাস (কোভিড-19)

- গর্ভাবস্থা ও প্রসব পরবর্তীকালীন উদ্বেগ নিয়ন্ত্রণ

রোগী/ মা-বাবা এবং কেয়ারার/ দর্শনার্থী/ হবু মা/ নতুন মা/ পরিবারের
জন্য তথ্য এবং পরামর্শ



A Teaching Trust of The University of Birmingham
Incorporating City, Sandwell and Rowley Regis Hospitals

© Sandwell and West Birmingham Hospitals NHS Trust

ML6211

Issue Date: July 2020

Review Date: July 2023

বিভাগের নাম: মাতৃস্ব পরিষেবা

উদ্বেগ বোঝা:

এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে এই কঠিন সময়ে উদ্বেগ, উৎকর্ষা, বা চাপ অনুভূত হওয়া খুব স্বাভাবিক। ভয় এবং উদ্বেগ নিজেকে সুরক্ষিত রাখার হুমকির বিপরীতে সাধারণ মানবীয় প্রতিক্রিয়া – এর অর্থ এই নয় যে আমাদের মধ্যে খারাপ কিছু রয়েছে। এটি আমাদের মস্তিষ্কের কাজ করার প্রাকৃতিক কৌশল।

আপনি যদি গর্ভবতী হন, বা সম্প্রতি বাচ্চা জন্ম দিয়ে থাকেন, এটা স্বাভাবিক যে আপনি স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি উদ্বেগ থাকতে পারেন – আপনার মস্তিষ্ক শুধু আপনাকেই নিরাপদ রাখতে চেষ্টা করছে না, আপনার বাচ্চাকেও নিরাপদ রাখার চেষ্টা করছে।

যখন আমরা ভবিষ্যতে কী হতে পারে তা নিয়ে উচ্চ মাত্রার অনিশ্চয়তার মুখোমুখি হই, তখন ভয় এবং উৎকর্ষা নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যেতে পারে, বিশেষ করে যদি আপনি অতি উদ্বেগ অনুভব করেন।

আপনার হৃৎপিণ্ড ধড়পড় করা, শ্বাস-প্রশ্বাস দ্রুত/অগভীর, ক্লাস্তি অনুভূত হওয়া, মনোযোগ এবং ঘুমের ব্যাঘাত ঘটানোর জন্য উদ্বেগ এবং আতঙ্ক অনুভূত হওয়া স্বাভাবিক। ‘যদি কিছু হয়’, এবং খারাপ কিছু হবার ভয়ে আপনি নিজেকে দুশ্চিন্তায় নিমগ্ন এবং আচ্ছন্ন দেখতে পারেন।

যখন আমরা উদ্বেগ অনুভব করি, তখন আমাদের পক্ষে সেগুলো আরও বেশী বিপদজনক মনে হয় এবং আমরা ভাবি তা সামলাতে পারব না। যখন আমরা পরীক্ষা করে দেখি, আমরা সাধারণত দেখতে পাই যে, বেশীরভাগ লোকই তারা যা চিন্তা করেন তার চেয়ে বেশী সামলাতে পারেন।

এই সময়ে আপনার এবং আপনার চারপাশে যারা আছেন তাদের প্রতি সহানুভূতিশীল হোন। আপনি যা অনুভব করছেন সেজন্য লজ্জা পাবেন না। আপনার অনুভূতিগুলো এড়িয়ে যাবার পরিবর্তে সেগুলোর স্বীকৃতির মাধ্যমে আপনার চাপ কমাতে সহায়তা করবে।

উপকারী লিঙ্কসমূহ:

- সরকার হতে জনগণের জন্য কোভিড সম্পর্কে তথ্য:
<https://www.gov.uk/guidance/coronavirus-covid-19-information-for-the-public>
<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>
- গর্ভবতী মহিলাদের জন্য রয়্যাল কলেজ অব ওবস্টেট্রিশিয়ানদের প্রমাণ-ভিত্তিক তথ্য
<https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/coronavirus-pregnancy/covid-19-virus-infection-and-pregnancy/>
- এমআইএনডি-আপনার মানসিক স্বাস্থ্য পরিচালনা: <https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/>
- রিথিংক-আপনার মানসিক স্বাস্থ্য পরিচালনা এবং যন্ত্রণীদের সহায়তার জন্য ব্যবহারিক পরামর্শ:
<https://www.rethink.org/advice-and-information/covid-19-support/>
- ওসিডি-ইউকে-ওসিডি এবং উদ্বেগ নিয়ন্ত্রণের জন্য উপকারী পরামর্শ:
<https://www.ocduk.org/ocd-and-coronavirus-top-tips/>
- করোনাভাইরাস সম্পর্কে বাচ্চাদের সাথে কথা বলা:
<https://edpsy.org.uk/blog/2020/coronavirus-covid-19-information-for-children-families-and-professionals/>
<https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>

কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন।

পেরিন্যাটাল সাইকোলজি টিম, কমিউনিটি পেরিন্যাটাল মেন্টাল হেলথ সার্ভিসেস, সাউথ লন্ডন এন্ড মডসলে এনএইচএস ফাউন্ডেশন ট্রাস্ট।

- বর্তমানে সময়ে মনোনিবেশ করুন-যখন আমরা উদ্বেগ অনুভব করি তখন অতীত বা ভবিষ্যতে মনোনিবেশ করা আমাদের জন্য খুব সহজ।
 - বর্তমান সময়কে আটকে রাখার জন্য আপনার শ্বাস প্রশ্বাসকে ব্যবহার করুন।
 - লক্ষ্য করার জন্য আপনার অনুভূতি ব্যবহার করুন (5,4,3,2,1):
- 5 টি জিনিস যা আপনি দেখতে পারেন
- 4 টি জিনিস যা আপনি শুনতে পারেন
- 3 টি জিনিস যা আপনি অনুভব করতে পারেন
- 2 টি জিনিস যা আপনি ঘ্রাণ নিতে পারেন
- 1 টি জিনিস যা আপনি স্বাদ নিতে পারেন
- নিজের প্রতি সদয় হোন-স্বীকার করুন যে এটা কঠিন, আপনি যেভাবে এটা অনুভব করছেন তা আপনার দোষ নয়। আপনি নিজেকে প্রশ্ন করুন ঠিক এই মুহুর্তে আপনার কী প্রয়োজন? নিজেকে সাহায্য করতে আপনি কী করতে পারেন? কিভাবে আপনি অন্যের সাহায্য নিতে পারেন?

উদ্বেগ কীভাবে অব্যাহত থাকে?

এটা বুঝতে সাহায্য করে যে যখন আমরা উদ্বেগ বা উৎকর্ষা অনুভব করি, তখন আমরা বিভিন্ন দিকে চলে যেতে পারি যা স্বল্প-মেয়াদে সহায়ক মনে হতে পারে, কিন্তু প্রকৃতপক্ষে তা আমাদেরকে দীর্ঘ-মেয়াদে অনুভব করতে সাহায্য করে।

উদাহরণ স্বরূপ:

- নেতিবাচক চিন্তা এবং উৎকর্ষা পেয়ে বসেছে
- আমরা শারীরিকভাবে অনুভূতি, সংবেদন, এবং সম্ভাব্য লক্ষণগুলি (এবং অন্যদের মধ্য এগুলি অনুসন্ধান করি) নিবদ্ধ করি
- করোনাভাইরাসের লক্ষণ সন্ধান করা
- খবর দেখা
- সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে চিন্তাবিষ্ট হওয়া
- 'নিশ্চয়তা' অনুসন্ধান করা, যা আমাদের আরো ভালো কিছু করবে
- খারাপ পরিস্থিতির জন্য পরিকল্পনা এবং প্রস্তুতি
- অন্যের কাছ থেকে আশ্বাস খোঁজা

কী সাহায্য করতে পারে?

আপনি কী অনুভব করছেন তা লক্ষ্য রাখুন এবং মনে রাখবেন এই সময়ে আরো উদ্বেগ অনুভূত হওয়া স্বাভাবিক।

উদ্বেগগুলি কিভাবে আপনাকে চিন্তাভাবনা এবং আচরণের দিকে টানছে তা ভেবে দেখুন-এমন কিছু কী আছে যা আপনার উদ্বেগকে চেষ্টা এবং সামলানোর জন্য পরীক্ষা করতে পারেন?

তথ্য অনুসন্ধান এবং পরীক্ষা সীমিত করা:

- করোনাভাইরাস সম্পর্কে আপনি যেসব তথ্য দেখেন এবং শুনেন তা সীমিত করা তথ্যের অনুসন্ধান করা স্বল্পমেয়াদে আশ্বস্ত বোধ করতে পারেন, এবং বিষয়গুলিকে কম অনিশ্চিত বোধ করার চেষ্টা করার একটি উপায়, কিন্তু দীর্ঘ মেয়াদে এটা উদ্বেগ বাড়িয়ে দিতে পারে।
 - সংবাদ বিজ্ঞপ্তি বন্ধ করুন
 - গুগলে সময় সীমিত করুন
 - সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে ধোরাঘুরি সীমিত করুন
 - তথ্যের জন্য ভালো-তথ্য ভিত্তিক উৎস ব্যবহার করুন (যেমন এনএইচএস ওয়েবসাইট, gov.uk)
- তথ্য যাচাই করার তাড়নাকে প্রতিহত করুন-আপনি কী যাচাই করার তাড়নাকে বিলম্ব করতে পারেন?
 - আপনার ফোন রাখুন/টিভি বন্ধ করুন, কিছুক্ষণ গভীর শ্বাস নিন
 - নিজেকে বিচ্ছিন্ন করে যে কাজটি করতে আপনার ভালো লাগে তা 10 মিনিট করুন।
 - আপনার যদি পরীক্ষা করার প্রয়োজন হয়ই-একটা নির্দিষ্ট সময় বাছাই করুন এবং নিজের সাথে কঠোর হন। বিছানায় যাওয়ার আগে কখনও পরীক্ষা করবেন না। আপনি যা পরীক্ষা করছেন তা সীমাবদ্ধ করতে একটা টাইমার সেট করুন।
- বিপর্যয় বুঝতে পারা-নির্ভরযোগ্য উৎস থেকে প্রমাণ ভিত্তিক তথ্য দিয়ে সবচেয়ে খারাপ চিন্তাভাবনা প্রতিহত করুন।

সীমানা নির্ধারণ:

- স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করুন কিন্তু এর চেয়ে বেশি নয়- যেমন, 20 সেকেন্ড ধরে হাত ধোবেন এবং এতে কঠোর থাকুন।
- যে সকল কথোপকথন আপনার উদ্বেগ সৃষ্টি করে আপনি নিজে নিজেকে সে ধরণের কথোপকথন সীমাবদ্ধ বা শেষ করার অনুমতি দিন (যেমন আমি সত্যি দুঃখিত তবে বিষয়গুলি আমাকে এই মুহুর্তে সাহায্য করছে না তা নিয়ে কথা বলতে)

ইতিবাচক ক্রিয়াকলাপ এবং বিচ্যুতি:

- আপনি যে বিষয়গুলি নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন তাতে মনোনিবেশ করা-যেমন নিজের যন্ত্র নেওয়া, ভালো স্বাস্থ্যবিধি, যে বিষয় আপনাকে আনন্দ দেয়, অতিরিক্ত সময় ব্যবহার, অন্যদের সাথে যোগাযোগ স্থাপন করা
- এমন কাজগুলি চালিয়ে যান যা ইতিবাচক অনুভূতি, আনন্দ এবং শিথিলতা তৈরি করে (এবং আপনি সাধারণত আপনার সন্তানের সাথে যা করতে চান তা না করতে পারলে এগুলো করার ব্যাপারে নতুন উপায়ে সৃজনশীল হোন)।
- আপনার দিন শুরু এবং শেষ করুন ইতিবাচক কার্যক্রম দিয়ে-ঘুম থেকে উঠেই পত্রিকা বা ফোন পরীক্ষা করবেন না।

অন্যদের সাথে ভাগ করে নেওয়া:

- আপনার বিশ্বস্ত বুদ্ধিমান কাউকে আপনার উদ্বেগের কথা জানান-অতিরিক্ত মস্তিষ্ক ভিন্ন ভাবে চিন্তা করতে সাহায্য করতে পারে। তবে, আপনি আশ্বাস পেতে চাচ্ছেন কিনা তা লক্ষ্য করুন। আপনার কাছের মানুষদের সংখ্যা সীমিত করুন যারা আপনাকে আশ্বস্ত করার চেষ্টা করে আপনার মস্তিষ্কের তীর আকাঙ্ক্ষা যা পেতে চায়।
- অন্যান্য বিষয়েও কথা বলুন-আমাদের উদ্বেগের বিষয়গুলো থেকে মনোযোগকে সরিয়ে দিতে আমাদের সময় নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

শ্বাস প্রশ্বাস এবং বর্তমান মুহুর্তের প্রতি মনোযোগ:

- আপনার শ্বাস প্রশ্বাসের দিকে নজর দিন-আপনি যখন উদ্বেগ অনুভব করবেন আপনি লক্ষ্য করবেন আপনার শ্বাস প্রশ্বাস দ্রুত এবং অগভীর হয়ে যায়। আপনি যদি এটি হ্রাস করতে পারেন, এটা আপনার হুমকি হ্রাস করতে মস্তিষ্কে একটা সংকেত পাঠাবে। আপনি যা চেষ্টা করতে পারেন:
 - শ্বাস নিয়ে 3 গণনা করুন, এরপর শ্বাস ফেলে 5 গণনা করুন।
 - আপনার হাতের আঙুলটি অন্য হাতের বুড়ো আঙুলের নিচে রাখুন এবং এটাকে গাইড হিসেবে ব্যবহার করুন। আপনি যখন আপনার আঙুলটি বুড়ো আঙুলের উপর রাখছেন তখন শ্বাস নিন, এবং যখন আঙুলটি বুড়ো আঙুলের অন্য পাশের অংশে নিচে নিচ্ছেন তখন নিশ্বাস ছাড়ুন। তারপর আপনি যখন নিজের আঙুলটি আপনার আঙুলের উপর রাখেন তখন শ্বাস নিন, এবং আবার নিচে নিয়ে যান। আপনার 5 টি আঙুল দিয়ে এটি পুনরাবৃত্তি করুন।