

কোভিড-১৯ রোগের প্রাদুর্ভাবের সময় মানসিক চাপ কমানোর উপায়



যে কোন সঙ্কটকালীন সময়ে ভয় পাওয়া, শঙ্কিত হওয়া,
বিভ্রান্তিতে ভোগা, বা উত্তেজিত হয়ে পড়া **অত্যন্ত স্বাভাবিক।**

এগুলো কাটিয়ে উঠতে আপন ও বিশ্বস্ত লোক, যেমন পরিবারের সদস্য ও
বন্ধুবান্ধবের সাথে কথা বলা সহায়ক হতে পারে।

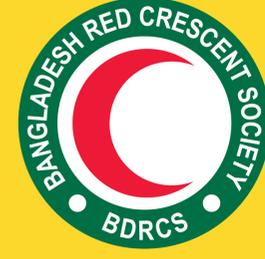
কোভিড-১৯ রোগের প্রাদুর্ভাবের সময় মানসিক চাপ কমানোর উপায়



মনে রাখবেন যে আপনি ভাইরাসটি (করোনা ভাইরাস) সম্পর্কে যা শুনছেন
তার সবই সত্য নাও হতে পারে।

শুধুমাত্র বিশ্বস্ত সূত্র, যেমন স্বাস্থ্য অধিদপ্তর; রোগতত্ত্ব, রোগ নিয়ন্ত্রণ
ও গবেষণা ইন্সটিটিউট (আইইডিসিআর); বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা; রেড ক্রিসেন্ট
ইত্যাদি থেকে প্রাপ্ত তথ্যের উপর নির্ভর করুন।

কোভিড-১৯ রোগের প্রাদুর্ভাবের সময় মানসিক চাপ কমানোর উপায়



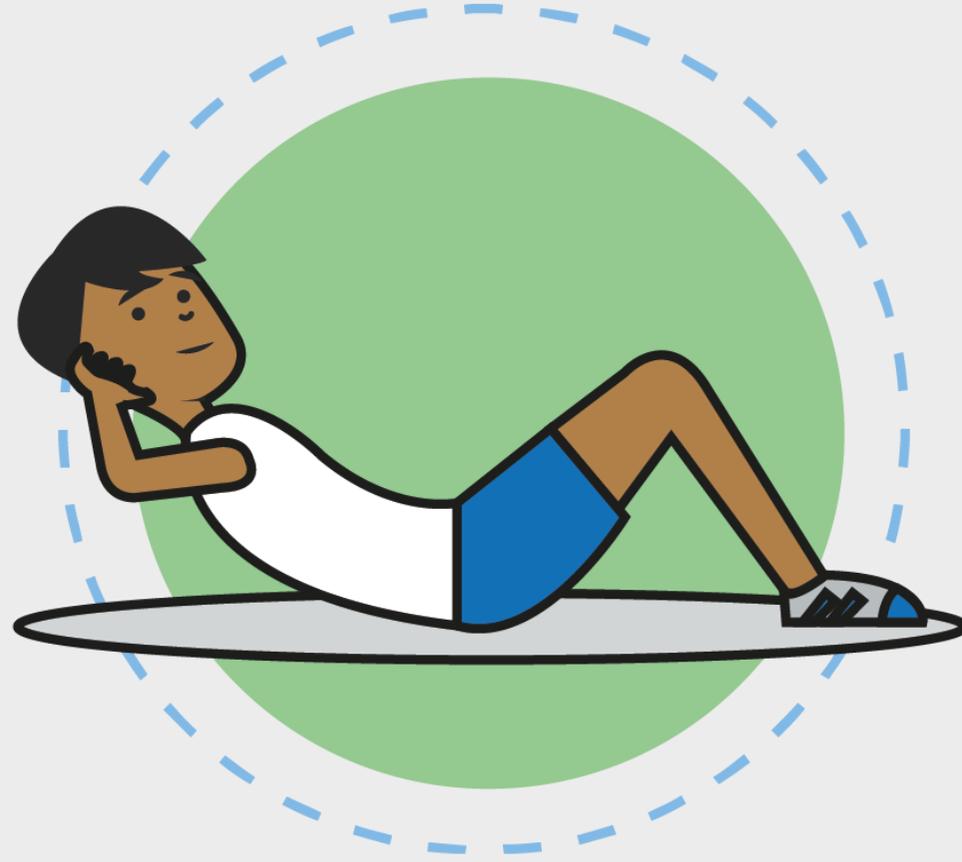
দুশ্চিন্তা ও শঙ্কা কমানোর জন্য টিভি বা অন্যান্য গণযোগাযোগ মাধ্যমে
নেতিবাচক খবর দেখা ও শোনার পরিমাণ কমিয়ে আনতে পারেন।

কোভিড-১৯ রোগের প্রাদুর্ভাবের সময় মানসিক চাপ কমানোর উপায়



অতীতে যে সব দক্ষতাকে কাজে লাগিয়ে আপনি প্রতিকূল সময় অতিক্রম করেছেন সেই সব দক্ষতার একটি তালিকা তৈরি করতে পারেন এবং ভাইরাস প্রাদুর্ভাবের সময় সেই দক্ষতাগুলোর প্রয়োগের মাধ্যমে নিজের আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন।

কোভিড-১৯ রোগের প্রাদুর্ভাবের সময় মানসিক চাপ কমানোর উপায়



যদি আপনাকে বাধ্যতামূলকভাবে ঘরে থাকতে হয়, তবে সঠিক খাদ্যাভ্যাস, পর্যাপ্ত ঘুম, শরীরচর্চা ও কাছের ও দূরের আত্মীয়স্বজন বা বন্ধুবান্ধবের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রক্ষার মাধ্যমে একটি স্বাস্থ্যকর জীবনধারা মেনে চলতে পারেন।

কোভিড-১৯ রোগের প্রাদুর্ভাবের সময় মানসিক চাপ কমানোর উপায়



সকল প্রকার মানসিক চাপকে স্বাস্থ্যকর উপায়ে মোকাবেলা করুন।

অতিরিক্ত মানসিক চাপের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যকর্মী বা পরামর্শদাতার সাথে কথা বলুন।
শারীরিক বা মানসিক যে কোন ধরনের চিকিৎসার প্রয়োজনে কোথায় যাবেন সে
বিষয়ে একটি পূর্বপরিকল্পনা প্রস্তুত করতে পারেন।