



MINISTRY OF
MANPOWER

ভালো থাকা এবং মানসিক সুস্থতা সম্পর্কে সচেতন থাকা

আমরা যখন জীবনে উত্থান-পতনের সম্মুখীন হই, তখন আমরা কিভাবে চিন্তা করি, অনুভব করি এবং আচরণ করি তা আমাদের মানসিক সুস্থতার উপর নির্ভর করে।

মানসিক কল্যাণ

মানসিক সুস্থতা কেবল মানসিক রোগ থেকে মুক্ত থাকাই নয়।

এটি মানসিক কল্যাণের এমন অবস্থান যেখানে একজন তার নিজস্ব ক্ষমতা উপলব্ধি করতে পারে, জীবনে নেমে আসা মানসিক চাপের মোকাবেলা করতে পারে, কাজে উৎপাদনশীল হয় এবং সমাজের জন্য কিছু অবদান রাখতে সক্ষম হয়।

মানসিক রোগ

মানসিক রোগ হওয়াটা স্বাভাবিক, এবং যে কারোই হতে পারে।

এগুলি দুর্বলতার লক্ষণ নয়।

অন্যান্য অনেক অসুস্থতার মতো মানসিক অসুস্থতাও পরিবেশের সাথে একটি জটিল সংমিশ্রণ, যার মধ্যে মানুষ বেড়ে ওঠে, বাস করে এবং কাজ করে, যা মানসিক অসুস্থতা থেকে রক্ষা করতে বা মানসিক অসুস্থতার সূচনাও করতে পারে।



মানসিক শক্তি কিভাবে তৈরি করা যায় যা আরও ভালভাবে মানসিক চাপের মোকাবেলা করতে, ভাল জিনিস পছন্দ করতে এবং একে অপরের সাথে সম্পর্ক স্থাপন করতে সহায়ক তা শেখাটা গুরুত্বপূর্ণ।

ভালো থাকা এবং মানসিক সুস্থতা সম্পর্কে সচেতন থাকা

নিজের যত্ন করাটা, পরিবারের যত্ন করাও বটে!

আপনার স্বাস্থ্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

আপনি নিজের যত্ন করে দেশে থাকা পরিবারেরও যত্ন করছেন! অবদমিত অনুভূতি এবং উদ্বেগগুলির আরও ভালভাবে মোকাবেলা করে ইতিবাচক এবং সুখী থাকার জন্য নিচের পরামর্শগুলি অনুসরণ করুন!



দেহের যত্ন

দেহের যত্ন নিন। প্রতিদিন কিছুটা বিশ্রাম নিন। ব্যায়াম করুন, খাওয়াদাওয়া করুন এবং ভালভাবে ঘুমান। অসুস্থ হলে অবিলম্বে নিকটস্থ MWMC-তে সাহায্য চেয়ে নিন।



সামাজিক হওয়া

বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ করুন, একে অপরের খোঁজ নিন। সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে এবং মুখোশ পরে একসাথে নিরাপদে ক্রিয়াকলাপ উপভোগ করুন।



আবেগ অনুভূতির খেয়াল রাখা

নিজস্ব চিন্তাভাবনা সম্পর্কে সচেতন হন, বিশেষত যদি সেগুলো নেতিবাচক হয়। কৃতজ্ঞতা জানাতে শিখুন এবং নিজেকে, লেখার মাধ্যমে, ধ্যানের মাধ্যমে প্রকাশ করুন। নেতিবাচক চিন্তাভাবনার মধ্যে কাজ করতে হলে সাথীদের পরামর্শ ও সাহায্য চেয়ে নিন।



ভালো থাকা এবং মানসিক সুস্থতা সম্পর্কে সচেতন থাকা

কখন সহায়তা চাইতে হবে তার সংকেত

এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি একা নন। আমরা আপনাকে বন্ধুবান্ধব, পরিবারের উপর আস্থা রাখতে এবং হাউস অফিসার, সার্থী নেতাদের কাছে এবং চিকিৎসা কেন্দ্রগুলিতে সাহায্য চাইতে উৎসাহিত করছি।

নিজের ভিতরকার নিম্নলিখিত কিছু লক্ষণই আপনাকে বলবে যে সহায়তা পেলে আপনি উপকৃত হতে পারেন।



ঘুমের স্বল্পতা বা অতিরিক্ত ঘুম



মদের উপর নির্ভরশীলতা



বিরক্তি বা রাগ



আচরণে পরিবর্তন (যেমন, অস্বাভাবিক কথা বলা)



ওজন হ্রাস বা বৃদ্ধি



নিজস্ব চিন্তাভাবনা নিয়ন্ত্রণ করতে অক্ষম হওয়া



আগ্রহ হারানোর লক্ষণ



ঘন ঘন ভয় পাওয়া এবং / অথবা দ্রুত হৃৎস্পন্দনের সাথে শ্বাসকষ্ট হওয়া



দৈনন্দিন কাজ সম্পাদন কঠিন হয়ে উঠা