

## COVID-19 বিশ্বব্যাপী মহামারির মধ্যে শিশু ও তরুণ-তরুণীদের সহায়তা প্রদান করা

COVID-19 বিশ্বব্যাপী মহামারির কারণে সকল বয়সের শিশুরা বহু ধরনের ক্ষতির সম্মুখীন হয়েছে। তারা তাদের নিয়মিত কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করতে পারেনি, যেমন বন্ধুদের সাথে দেখা করা, খেলাধুলা করা বা স্কুলে যাওয়া। তা ছাড়াও, তারা গুরুত্বপূর্ণ ঘটনাগুলিতে উপস্থিত হতে পারেনি, যেমন জন্মদিনের দেখা-সাক্ষাৎ, পরিবারের সাথে ঘোরাঘুরি করা এবং গ্র্যাজুয়েশনের অনুষ্ঠানে উপস্থিত হওয়া।

শিশুদের জন্য স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপ এবং কর্মসূচীর ক্ষতি উদ্বেগ, ভয় এবং দুশ্চিন্তার কারণ হতে পারে। শিশুরা নিয়মিত কর্মসূচীর মধ্যে ভালো থাকে কারণ সেগুলি আগে থেকে বোঝা যায় এবং তাদের নিরাপদ বোধ করতে সাহায্য করে। কিশোর-কিশোরীদের জন্য সামাজিক যোগাযোগ তাদের বিকাশের এক গুরুত্বপূর্ণ অংশ। শারীরিক দূরত্বের কারণে সতীর্থদের সাথে নিয়মিত দেখা সাক্ষাৎ না করতে পারা অর্থপূর্ণ হতে পারে। বহু কিশোর-কিশোরী প্রম বা গ্র্যাজুয়েশনের মত উল্লেখযোগ্য ক্রিয়াকলাপে উপস্থিত না হতে পারার ক্ষতির মোকাবিলা করছে যা বিস্মৃত আবেগ ও প্রতিক্রিয়ার কারণ হচ্ছে।

সামাজিক ক্রিয়াকলাপের ক্ষতি ছাড়াও, বহু শিশু COVID-19 এর অসুস্থতা এবং তাদের পরিবার ও সম্প্রদায়ে ক্ষতির অভিজ্ঞতা করেছে, তার সাথে কর্মসংস্থান এবং উপার্জনের ক্ষতির অভিজ্ঞতাও তারা করেছেন তাদের গৃহে। উপরন্তু, জাতিগত অবিচারের অতি সাম্প্রতিক ঘটনাগুলি তাদের মানসিক এবং আবেগ সংক্রান্ত সুস্থতাকে প্রভাবিত করতে পারে, বিশেষ করে কৃষ্ণাঙ্গ শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের ক্ষেত্রে। একজন বাবা বা মা, পরিচর্যা প্রদানকারী, শিক্ষক বা অন্যান্য বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ক হিসেবে, আপনি একজন শিশুকে বা কিশোর-কিশোরীকে তাদের ইতিবাচক সামাল দেওয়ার দক্ষতা ব্যবহার করতে শেখাতে বা সহায়তা করতে পারেন। আপনি যদি উদ্বেগের লক্ষণ দেখেন, পেশাদারী সাহায্য নিতে পারেন। [দরকারি সংস্থানের](#) জন্য এই নথির শেষের অংশ দেখুন।

### শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের সহায়তা করা

ইতিবাচক সামাল দেওয়ার কৌশল ব্যবহার করতে চেষ্টা করতে একটি শিশু বা কিশোর-কিশোরীকে সহায়তা এবং উৎসাহিত করার জন্য আপনার একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা আছে। সব চেয়ে বড় কাজ যা আপনি করতে পারেন তা হল আপনার নিজের অনুভূতিগুলিকে স্বীকৃতি দেওয়া এবং কিভাবে নিজের যত্ন নেবেন তা মডেল করা। এটি করে আপনি তাদের সাহায্য করবেন তাদের নিজের

সহনশীলতা গড়ে তুলতে। এখানে কিছু উপায় আছে শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের সহায়তা প্রদান করার:

### শিশুদের (বয়স 2 থেকে 12) সহায়তা প্রদান করা

- নিরাপদ থাকার জন্য আপনি যা করছেন তার উপর নজর দিন। শিশুরা আরো বেশি নিরাপদ বোধ করবে যখন তারা জানবে যে একটি পরিকল্পনা আছে।
- COVID-19 বিশ্বব্যাপী মহামারী এবং জাতিগত অবিচার সম্পর্কিত ঘটনা বয়সের উপযুক্ত তথ্য প্রদান করুন। তাদের প্রশ্নগুলির স্পষ্ট এবং সরাসরি উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করুন শিশুদের জন্য উপযুক্ত ভাষা ব্যবহার করে। তাদের উদ্বেগ এবং দৃষ্টিভঙ্গিগুলির মোকাবিলা করার জন্য নিয়মিত সুযোগ তৈরি করুন।
- একটি শিশুকে তাদের আবেগগুলি নিয়ন্ত্রণ করার জন্য সেগুলির নামকরণ করতে এবং সেগুলি যাচাই করতে সাহায্য করুন।
- বাড়ি থেকে আপনার শিশুর সাথে একটি নিত্যসূচী স্থাপন করুন এবং বজায় রাখুন। একটি সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং অনুমানযোগ্য নিত্যসূচী বজায় রাখা শিশুদের নিরাপদ বোধ করতে সাহায্য করে।
- আপনার শিশুর সাথে সংযুক্ত হওয়ার জন্য সময় বার করুন। তার সাথে খেলা করুন অথবা তার পছন্দসই একটি ক্রিয়াকলাপে অংশগ্রহণ করুন।
- তাদের সতীর্থ এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে ফোন এবং ভিডিও চ্যাটের মাধ্যমে সংযুক্ত থাকার জন্য উৎসাহ দিন।

### কিশোর-কিশোরীদের (বয়স 13 থেকে 19) সহায়তা প্রদান করা

- তারা কেমন বোধ করছে তা সম্পর্কে কোন অভিমত ছাড়া স্বীকৃতি প্রদান করুন। আপনার কিশোর-কিশোরীদের বলুন যে আপনি তাদের সমর্থন করেন এবং আপনি বিশ্বাস করেন তারা এই কঠিন সময় পার করতে পারবে।
- শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখার সাথে তারা কিভাবে বন্ধুদের সাথে সংযুক্ত হতে পারে এবং ফলপ্রসূ ক্রিয়াকলাপ খুঁজে পেতে পারে তা সম্পর্কে তাদের চিন্তাভাবনা জানতে চান। আপনার কিশোর-কিশোরীদের বলতে দিন কি তাদের জন্য সব চেয়ে সহায়ক হবে।
- জ্ঞান না দিয়ে তাদের সাথে নিরাপত্তা সম্পর্কে কথা বলুন। তাদের মনে করিয়ে দিন যে তাদের পরিবার এবং বন্ধুদের সুস্থ রাখার জন্য তাদের এক ভূমিকা পালন করতে হবে। যেভাবে তারা নিরাপদভাবে বন্ধুদের সাথে আলাপচারিতায় লিপ্ত হতে পারে সেগুলি আলোচনা করুন।
  - তাদের কি কি দৃষ্টিভঙ্গি থাকতে পারে তা জানতে চান। তারা যদি সামাজিকভাবে বিচ্ছিন্ন বোধ করে তাহলে কোন অভিমত প্রকাশ না করে তাদের কথা শুনুন এবং নিয়মিত তাদের বন্ধুদের সাথে দূরবর্তীভাবে যোগাযোগ করতে উৎসাহ দিন সোশাল মিডিয়া বা ফোন এবং ভিডিও কলের মাধ্যমে।

- যারা স্কুল বা উল্লেখযোগ্য ঘটনার মত স্বাভাবিক নিত্যসূচীর অভাব বোধ করছেন, তাদের জন্য এই ঘটনাগুলি উদযাপন করার উদ্দেশ্যে ভার্চুয়াল (অনলাইন) পার্টি এবং বিশেষ ক্রিয়াকলাপ যা আপনি বাড়ি থেকে করতে পারবেন, তার সৃজনশীল উপায় খুঁজে বার করুন।

### **বয়সের গোষ্ঠী হিসেবে সামাল দেওয়ার কৌশল**

শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের জন্য সামাল দেওয়ার কৌশলগুলি প্রাপ্তবয়স্কদের ব্যবহার করা কৌশলগুলির থেকে ভিন্ন দেখাতে পারে। বেশির ভাগ শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের শেখানো প্রয়োজন স্বাস্থ্যকর সামাল দেওয়ার পদ্ধতিগুলি কেমন দেখতে হয়, সম্ভাব্যভাবে তাদের চারপাশের প্রাপ্তবয়স্কদের প্রদর্শিত আচরণের মাধ্যমে। এখানে কিছু সামাল দেওয়ার কৌশল দেওয়া হল যা হয়ত শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের শিখলে এবং অনুশীলন করলে সহায়ক হবে:

### **শিশুদের (বয়স 3 থেকে 10) জন্য সামাল দেওয়ার কৌশল**

- খেলা, সঙ্গীত শোনা এবং একটি গল্প পরার মত আরামদায়ক ক্রিয়াকলাপ।
- উদ্বেগ এবং চাপ উপশম করতে পারে এমন ক্রিয়াকলাপ, যেমন একটি স্ট্রেস বল চাপা এবং গভীর শ্বাস নেওয়া। 18 মাস বয়সের মত কম বয়স্ক শিশুদের শেখানো যেতে পারে কিভাবে বিরতি নিতে হয় এবং গভীর শ্বাস নিতে হয়।
- শখ বা ক্রিয়াকলাপ যা সৃজনশীল পথ হিসেবে কাজ করবে যেমন শিল্প এবং কলা অথবা শারীরিক ক্রিয়াকলাপ।
- বন্ধু ও পরিবারের সাথে দূরবর্তীভাবে সংযুক্ত থাকা।

### **বয়ঃসন্ধিপ্ৰাপ্তদের এবং কিশোর-কিশোরীদের (বয়স 11 থেকে 19) জন্য সামাল দেওয়ার কৌশল**

- ফোন, সোশাল মিডিয়া এবং ভিডিও চ্যাটের মাধ্যমে সতীর্থদের সাথে সংযুক্ত থাকা কিশোর-কিশোরীদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ যারা তাদের সুস্থতার জন্য এই সম্পর্কগুলির উপর নির্ভর করে।
- সেই সব মানুষদের সনাক্ত করা যাদের সাথে নিজের অনুভূতি এবং উদ্বেগগুলি নিয়ে কথা বলে তারা সাক্ষন্দ বোধ করে। এর মধ্যে থাকতে পারে ক্লাসের বন্ধু, শিক্ষক অথবা কোচরা।
- যোগব্যায়াম, হাঁটা এবং জগিং করার মত শারীরিক ক্রিয়াকলাপের সাথে জড়িত থাকা।
- কথা বলে বা খবর শুনে বা সোশাল মিডিয়ায় যে পরিমাণে সময় ব্যয় করা হয় তা সীমিত করা, বিশেষ করে যখন বিহ্বল বোধ করবেন।

### **যে সকল আচরণগত পরিবর্তনের দিকে নজর রাখা উচিত**

সকল শিশু বা কিশোর-কিশোরী বিশ্বব্যাপী মহামারির কারণে হওয়া চাপ এবং ক্ষতির প্রতি একইভাবে প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করবে না। যদিও বেশির ভাগ শিশুরা স্বাস্থ্যকর সামাল দেওয়ার কৌশল ব্যবহার করতে পারবে একজন যত্নশীল প্রাপ্তবয়স্কের সহায়তার সাহায্যে, কিছু শিশুর কাছে এটি

কষ্টকর হতে পারে। এখানে কিছু সতর্কীকরণ চিহ্নসমূহ দেওয়া হল যা ইঙ্গিত করে যে একজন শিশু অথবা কিশোর-কিশোরী ক্ষতি, উদ্বেগ বা বিষণ্ণতার অনুভূতির সাথে লড়াই করছে:

### **অল্পবয়স্ক এবং স্কুলে যাওয়ার বয়সের শিশু (বয়স 3 থেকে 10)**

- অল্পবয়স্ক শিশুদের মধ্যে কান্নাকাটি করা অথবা বিরক্তি প্রকাশ করা
- বায়না ধরা বা ভেঙে পরা
- যে সকল আচরণের বয়স পার করে এসেছে সেগুলিতে ফিরে যাওয়া (যেমন কাপড়ে মূত্রত্যাগ করা এবং বিচ্ছিন্ন হওয়ার উদ্বেগ)
- নজর কেন্দ্রীভূত রাখা বা মনোযোগ দেওয়ায় অসুবিধা
- ব্যাখ্যা নেই এমন মাথা এবং শরীরের ব্যথা

### **বয়ঃসন্ধিপ্ৰাপ্তদের এবং কিশোর-কিশোরীদের (বয়স 11 থেকে 19)**

- অত্যাধিক ভয় এবং উদ্বেগ
- অস্বাস্থ্যকর খাওয়া অথবা ঘুমোনের অভ্যাস
- বিরক্ত হওয়ার প্রবণতা এবং খারাপ আচরণ করা
- অ্যালকোহল, তামাক বা অন্যান্য মাদকের ব্যবহার সামাল দেওয়ার জন্য
- পূর্বে যে ক্রিয়াকলাপ উপভোগ করেছে তা এড়িয়ে চলা
- শারীরিক উপসর্গ যেমন মাথা ব্যথা, পেট ব্যথা, পেশীর টান এবং খিল ধরা, ক্লান্তি, শিহরণ, রক্তিমবর্ণ হয়ে ওঠা, ঘাম হওয়া অথবা দ্রুত নিঃশ্বাস পরা

যদি এই প্রতিক্রিয়াগুলি অব্যাহত থাকে বা আরো খারাপ হয়, তাহলে নিচে দেওয়া আমাদের সংস্থান এবং পরিষেবা ব্যবহার করে সাহায্য পান।

### **সংস্থানসমূহ এবং পরিষেবাদি**

- শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের সাথে কথা বলা সম্পর্কে পরামর্শের জন্য এই নির্দেশিকাটি পরুন রোগ প্রতিরোধ এবং নিয়ন্ত্রণ কেন্দ্রের থেকে প্রাপ্ত এই নির্দেশিকাটি পরুন:  
[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html)
- শোক এবং ক্ষতির মধ্যে দিয়ে শিশুদের সহায়তা প্রদান করার সম্পর্কে পরামর্শের জন্য:  
[www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-supporting-children-grief-loss.pdf](https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-supporting-children-grief-loss.pdf)
- NYC Well সুস্থতা এবং মানসিক সহায়তার অ্যাপ্লিকেশন (অ্যাপ) প্রদান করে যা প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশুদের সামাল দিতে সাহায্য করতে পারে। [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)-এ “App Library” (অ্যাপ লাইব্রেরি)-তে যান অনলাইন সরঞ্জামের জন্য যা আপনাকে আপনার স্বাস্থ্য এবং মানসিক সুস্থতা নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করবে।

- চাপের উপসর্গগুলি যদি আপনার পরিচর্যায় থাকা শিশু বা কিশোর-কিশোরীর পক্ষে সামলানো কঠিন হয়ে ওঠে, তাহলে আপনি NYC Well এ প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, এটি একটি বিনামূল্যের এবং গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা পরিষেবা যা নিউ ইয়র্কবাসীদের পরিস্থিতি সামলাতে সাহায্য করতে পারে। NYC Well কর্মীরা 24/7 উপলভ্য এবং সংক্ষিপ্ত কাউন্সেলিং এবং সশরীরে এবং টেলিহেলথ পরিচর্যার রেফারেল প্রদান করতে পারেন 200টিরও বেশি ভাষায়। সহায়তার জন্য 888-692-9355 কল করুন অথবা অনলাইন চ্যাট করুন [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) এ গিয়ে।
- আর্থিক সহায়তা, খাদ্য, স্বাস্থ্য সেবা বা বিমা কভারেজের মতো সমস্যা এবং যাবতীয় কিছুই সমাধানের অতিরিক্ত সংস্থানের জন্য [ব্যাপক সংস্থানের নির্দেশিকা](http://www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-communities.page) দেখুন বা [www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-communities.page](http://www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-communities.page) এ যান।
- লাঞ্চার থেকে নিজেকে কীভাবে বাঁচাবেন, তা সহ COVID-19 সম্পর্কিত সাধারণ তথ্যের জন্য, [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) অথবা [cdc.gov/covid19](http://cdc.gov/covid19) দেখুন।

পরিস্থিতি যেমন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর (NYC Health Department) তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।

7.24.20