

মানসিক বিপর্যয়কে স্বীকৃতি দেওয়া এবং সহনশীলতা প্রচার করা COVID-19 এর সময়

মানসিক বিপর্যয় বহুভাবে অনুভব করা যেতে পারে এবং আমাদের শহর এবং জাতি জুড়ে এটি একটি জনস্বাস্থ্য সংকট। COVID-19 বিশ্বব্যাপী মহামারী অভূতপূর্ব প্রাণহানি, আর্থিক বিপর্যয় এবং সামাজিক বিচ্ছিন্নতা নিয়ে এসেছে যা বহু মানুষ যে বিপর্যয়ের অভিজ্ঞতা করেন তার অনুভূতি আরো খারাপ করে তোলে। বহু নিউ ইয়র্ক সিটির (NYC) বাসিন্দারা পুলিশের অত্যাচারের ঘটনা, জাতিগত অবিচার ও অসমতার ঘটনায় ধুঁকছেন, এবং শতাব্দীর পর শতাব্দী কৃষ্ণাঙ্গ এবং খয়েরি সম্প্রদায় ও অন্যান্য কৃষ্ণাঙ্গ সম্প্রদায়গুলি যে ঐতিহাসিক বিপর্যয়ের অভিজ্ঞতা করেছেন সেগুলির মোকাবিলা করার জন্য কাজ করছেন। এই যুগপৎ জনস্বাস্থ্য সংকটগুলি হল উল্লেখযোগ্য চাপের কারণ যা বহু মানুষ যে বিপর্যয় এবং ক্ষতির অনুভূতির অভিজ্ঞতা করেছেন তার প্রতি অবদান রাখতে পারে।

বিপর্যয়ের সংজ্ঞা দেওয়া এবং তার প্রভাব বোঝা

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) (পদার্থের অপব্যবহার এবং মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবার প্রশাসন) সংজ্ঞা দেন এই বলে যে সেটি একটি ঘটনা বা ধারাবাহিক কিছু ঘটনা বা কিছু পরিস্থিতির কারণে হয় যা এক ব্যক্তি শারীরিক বা মানসিকভাবে ক্ষতিকারক হিসেবে অভিজ্ঞতা করেন।¹ সম্ভাব্য বিপর্যয়কারী ঘটনা যেমন COVID-19 বিশ্বব্যাপী মহামারী সামাল দেওয়া বা সেয়ে ওঠা কঠিন করে তুলতে পারে। বিপর্যয়ের প্রতিক্রিয়াগুলি ব্যক্তিগতকৃত। আমরা একই ঘটনার অভিজ্ঞতা ভিন্নভাবে করতে পারি এবং তার প্রতি ভিন্ন প্রতিক্রিয়া হতে পারে আমাদের সামাল দেওয়ার সংস্থানের উপর নির্ভর করে (যেমন সহায়ক সম্পর্কগুলি, আর্থিক নিরাপত্তার জালিকা এবং চাপ নিয়ন্ত্রণ করার দক্ষতা)। এই সংস্থানগুলি সময়ের সাথে পরিবর্তিত হতে পারে, যা কিভাবে আমরা আমাদের সারা জীবন ধরে বিপর্যয়ের অভিজ্ঞতা করি ও তার মোকাবিলা করি তা প্রভাবিত করে।

বিপর্যয়কারী ঘটনার (প্রিয়জনকে হারানো বা কর্মসংস্থান হারানো) অভিজ্ঞতা সকল সম্প্রদায় জুড়ে সমানভাবে হয় না। কৃষ্ণাঙ্গ এবং খয়েরি নিউ ইয়র্কবাসীরা অসমানুপাতিকভাবে প্রভাবিত হয়েছে COVID-19 সংক্রমণ এবং মৃত্যু, চাকরী এবং বেতন হারানোর দ্বারা। কৃষ্ণাঙ্গ এবং ল্যাটিনো/ল্যাটিনা কর্মীরা যারা তাদের কাজ হারিয়েছেন, তাদের শ্বেতাঙ্গ কর্মীদের তুলনায় কম সরকারী সহায়তা

¹ SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. Substance Abuse and Mental Health Services Administration website (SAMSHA-র বিপর্যয়ের ধারণা এবং বিপর্যয় সম্পর্কে অবগত পদ্ধতির জন্য নির্দেশিকা। সাবস্ট্যান্স আবিউজ অ্যান্ড মেন্টাল হেলথ সার্ভিসেস অ্যাডমিনিস্ট্রেশন ওয়েবসাইটগুলি, ওয়েবসাইট)। https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf. জুলাই 2014 এ প্রকাশিত। 27 জুলাই 2020-তে অ্যাক্সেস করা হয়েছে।

পাওয়ার সম্ভাবনা আছে।² কৃষ্ণাঙ্গ ও ল্যাটিনো/ল্যাটিনা মানুষরা যে বিপর্যয়ের অভিজ্ঞতা করেন তার সাথে শ্বেতাঙ্গ মানুষদের যে বিপর্যয় হয় তার মধ্যে পার্থক্যের প্রতি অবদান রাখে এটি, কারণ শ্বেতাঙ্গদের আরো বেশি সামাল দেওয়ার সংস্থানের অ্যাক্সেস থাকে।

অপ্রধান বিপর্যয় সংক্রান্ত চাপ ঘটে যখন একজন ব্যক্তি অন্য কারো বিপর্যয়ের সরাসরি অভিজ্ঞতার সংস্পর্শে আসেন। অপ্রধান বিপর্যয় সংক্রান্ত চাপ সাধারণত তারা অভিজ্ঞতা করেন যারা নিয়মিত অন্যদের বিপর্যয়ের সংস্পর্শে আসেন, যেমন কাউন্সেলর, থেরাপিস্ট, প্রথম প্রতিক্রিয়াকারী, স্বাস্থ্য পরিষেবা কর্মী এবং যারা পেশাদারীভাবে জড়িত নন (যেমন বন্ধু এবং পরিবারের সদস্যরা যারা তাদের প্রিয়জনদের বা সম্প্রদায়কে প্রভাবিত করা বিপর্যয়ের সাক্ষ্য হন)। অপ্রধান বিপর্যয় সংক্রান্ত চাপ শারীরিক এবং মানসিক ক্লান্তি, রাগ এবং আশাহীনতার অনুভূতিতে অবদান রাখতে পারে। নিজের বা নিকট কারো মধ্যে এই অনুভূতিগুলিকে স্বীকৃতি দেওয়া হল সেগুলির মোকাবিলা করার প্রথম ধাপ।

বিপর্যয় থেকে সেবে ওঠা সম্ভব

স্থিতিস্থাপকতা হল কোন কঠিন পরিস্থিতি থেকে পূর্বাবস্থায় ফিরে আসার ক্ষমতা। সম্পর্ক, সম্প্রদায় এবং সংস্থার মধ্যে নিরাপত্তা, স্বচ্ছতা এবং সহযোগিতা চাপ কমাতে পারে এবং স্থিতিস্থাপকতা বৃদ্ধি করতে পারে।

স্থিতিস্থাপকতা সামাল দেওয়ার এক কার্যকর কৌশল হলেও, এটি পদ্ধতিগত সমস্যা, যেমন জাতি বিদ্বেষের কোন সমাধান নয়, যা কৃষ্ণাঙ্গ সম্প্রদায়গুলিকে অসুবিধায় ফেলে এবং বিপর্যয়ের মধ্যে ফেলে। এই পদ্ধতিগত সমস্যাগুলির জন্য পদ্ধতিগত সমাধানের প্রয়োজন। সম্প্রদায়গুলি বহু সংখ্যায় একত্র হচ্ছে পদ্ধতিগত জাতি বিদ্বেষ এবং জাতিগত অসমতার বিরুদ্ধে রুখে দাঁড়াতে। এই সমস্যাগুলিতে পরস্পরকে স্বীকৃতি দেওয়া এবং সহায়তা করা আমাদের আরো শক্তিশালী হয়ে এবং আরো একাত্মতার সাথে উদিত হতে সাহায্য করে।

নিউ ইয়র্কবাসীরা যখন চলমান বিশ্বব্যাপী মহামারী থেকে পুনরুদ্ধার হচ্ছেন এবং তার বিরুদ্ধে প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করছেন, তখন স্থিতিস্থাপকতা গড়ে তোলার এবং পরস্পরকে সহায়তা করার সুযোগ উপস্থিত।

স্থিতিস্থাপকতা গড়ে তোলার পরামর্শ

² Coleman P, Casselman B. Minority Workers Who Lagged in a Boom Are Hit Hard in a Bust (কোলম্যান পি, ক্যাসেলম্যান বি. সংখ্যালঘু কর্মীরা যারা ভালো সময়ে পিছিয়ে ছিলেন তারা খারাপ সময়ে অত্যন্ত খারাপভাবে প্রভাবিত হয়েছেন।) দ্য নিউ ইয়র্ক টাইমস ওয়েবসাইটে।

<https://www.nytimes.com/2020/06/06/business/economy/jobs-report-minorities.html>. 06 জুন 2020-তে প্রকাশিত। 18 জুলাই 2020-তে অ্যাক্সেস করা হয়েছে।

শোক, ক্ষতির অনুভূতি এবং দুঃখ যে স্বাভাবিক তা স্বীকৃতি দেওয়া স্থিতিস্থাপকতা বৃদ্ধি করতে পারে: নিজের অনুভূতিগুলি মেনে নিন। আপনার নিজের গতিতে নিজের মত করে সেরে উঠুন। নিজের সাথে ধৈর্যশীল হন।

সহযোগী সংযোগ গড়ে তুলুন: মানুষ হল সামাজিক জীব যারা অন্যদের কাছ থেকে বৈধতা, একাত্মতা এবং নিরাপত্তা খোঁজে। সহায়ক সম্পর্কের মাধ্যমে সংযোগ গড়ে তোলা এক নিরাপত্তার এবং সম্প্রদায়ের বোধ গড়ে তোলে যা সেরে ওঠাকে সাহায্য করতে পারে। বন্ধু এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে আবার যুক্ত হতে পারাও সহায়তার এক বড় উৎস।

আপনার শক্তিগুলি সনাক্ত করুন এবং ব্যবহার করুন: সাম্প্রদায়িক সংকট ব্যক্তিগত শক্তি এবং গুণাবলী সনাক্ত করার সুযোগ তৈরি করতে পারে (যেমন সাহসিকতা, কৌতুকবোধ এবং সমবেদনা) যা ব্যবহার করা যেতে পারে চাপ নিয়ন্ত্রণ করতে যা বৈরি পরিবেশের কারণে তৈরি হয়। অন্যদের সাহায্য করার জন্য আপনার দক্ষতাগুলি ব্যবহার করুন স্বেচ্ছাসেবা প্রদান করার সময় ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে যা আপনাকে সামাল দিতে সাহায্য করতে। স্বেচ্ছাসেবার সুযোগ বার করতে, "[Help Now NYC](#)" (হেল্প নাউ NYC) অথবা "[NYC Service](#)" (NYC সার্ভিস) দেখুন।

যে সব জিনিষ আপনি পরিবর্তন করতে পারেন তার দিকে নজর দিন: প্রতিবন্ধকতাগুলি সনাক্ত করুন এবং আপনার নিয়ন্ত্রণে যা আছে তার দিকে মনোযোগ দিন। একাগ্রতার অনুশীলন করুন এবং স্বাস্থ্যকর ক্রিয়াকলাপে জড়িত হন। অন্যদের প্রতি সমবেদনা এবং যত্নশীলতার সাথে প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করুন এবং বুঝুন যে মানুষ ভিন্নভাবে COVID-19 এর দ্বারা প্রভাবিত হয়। শ্রদ্ধাশীল হন; মানুষের খোঁজ নিন এবং তাদের জানান যে আপনি এমন অভিজ্ঞতার কথা শুনতে প্রস্তুত যা হয়তো আপনার থেকে ভিন্ন।

কৌতুকবোধ এবং চিত্তবিক্ষেপ: কৌতুকবোধ এক শক্তিশালী সামাল দেওয়ার কৌশল হতে পারে, এবং আনন্দের ক্রিয়াকলাপে অংশগ্রহণ করা মিডিয়াম মাধ্যমে যে নেতিবাচক এবং যন্ত্রণাদায়ক বার্তাগুলির অভিজ্ঞতা আপনার হচ্ছে এবং আপনি শুনছেন, তার উপর কিছুটা প্রভাব ফেলতে পারে। বুঝুন যে এই দুটি উভয়ই এড়িয়ে যাবার কৌশল হতে পারে বিপর্যয়ের প্রতিক্রিয়া হিসেবে। সেগুলিকে প্রভাবশালী বা দীর্ঘমেয়াদী কৌশল হিসেবে ব্যবহার করা চলমান এড়িয়ে চলাকে সক্ষম করতে পারে অথবা যন্ত্রণাদায়ক অনুভূতিগুলিকে চেপে রাখতে পারে যা হয়ত সম্ভাব্য ক্ষতিকারকভাবে এবং আরো বিপর্যয়কারী উপায়ে আবার উত্থিত হতে পারে।

জাতিগত বৈষম্যের বিপর্যয়কে স্বীকৃতি দিন³: জাতিগত বৈষম্যের বিপর্যয়ের অভিজ্ঞতা প্রায়শই উপেক্ষিত হয় বা ছোট করে দেখা হয়। আপনার জাতিগত বৈষম্যের অভিজ্ঞতাগুলি আলোচনা করার সুযোগ তৈরি করুন এবং যে সকল মানুষদের আপনি বিশ্বাস করেন তাদের সহায়তা চান। এটি

³ Jernigan MM, Green CE, Perez-Gualdrón L, et al. Racial Trauma Toolkit. (জার্নিগান এমএম, গ্রিন সিই, পেরেজ-গুয়াল্দ্রন এল, সকলে। জাতিগত বৈষম্যের টুলকিট।) বোস্টন কলেজ – জাতি এবং সংস্কৃতির অধ্যয়ন ও প্রচারণার জন্য প্রতিষ্ঠান। <https://www.bc.edu/bc-web/schools/lynch-school/sites/isprc/isprc-advisory-board.html>. 2015 এ প্রকাশিত। 27 জুলাই 2020-তে অ্যাক্সেস করা হয়েছে।

আপনাকে ক্ষমতায়িত করবে এবং সেরে উঠতে সাহায্য করবে। আপনার যন্ত্রণা নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করার জন্য আপনি আন্দোলনের মাধ্যমেও আপনার কণ্ঠস্বর খুঁজে পেতে পারেন।

আশা জাগান: ইতিবাচক ফলাফলের জন্য ভাবুন, পরিকল্পনা করুন এবং প্রত্যাশা করুন। আপনার সম্প্রদায় এবং সোশাল নেটওয়ার্কে থাকা মানুষদের প্রতি দেখুন যারা সাহায্য করছেন এবং জানুন যে আপনার পিছনেও একটি সম্প্রদায় আছে, যদিও আপনি তাদের দেখতে পান না। সম্প্রদায়গুলি বহু সংখ্যায় একত্রিত হয়েছে, জাতিগত বিদ্বেষ এবং জাতিগত অসমতার বিরুদ্ধে রুখে দাঁড়ানোর জন্য। এই সময়গুলিতে পরস্পরকে স্বীকৃতি দেওয়া এবং সহায়তা করা আমাদের আরো শক্তিশালী হয়ে এবং আরো একাত্মতার সাথে উদ্ভিত হতে সাহায্য করে।

সংস্থানসমূহ

- NYC WELL কর্মীরা 24/7 উপলভ্য এবং 200টিরও বেশি ভাষায় সংক্ষিপ্ত কাউন্সেলিং এবং পরিচর্যার রেফারেল প্রদান করতে পারেন। সহায়তার জন্য 888-692-9355 নম্বরে কল করুন অথবা অনলাইন চ্যাট করুন nyc.gov/nycwell এ গিয়ে।
- NYC স্বাস্থ্য বিভাগের COVID-19 সামাল দেওয়ার এবং মানসিক সুস্থতার ওয়েব পৃষ্ঠায় যান বিভিন্ন সংস্থানসমূহ অ্যাক্সেস করার জন্য।
- আর্থিক সহায়তা, খাদ্য, স্বাস্থ্য সেবা বা বিমা কভারেজের মতো সমস্যা এবং যাবতীয় কিছু সমাধানের অতিরিক্ত সংস্থানের জন্য [ব্যাপক সংস্থানের নির্দেশিকা](#) দেখুন।
- লাঞ্চার থেকে নিজেকে কীভাবে বাঁচাবেন, তা সহ COVID-19 সম্পর্কিত সাধারণ তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/coronavirus অথবা cdc.gov/covid19 দেখুন।
- বিপর্যয়-অবগত পরিষেবা প্রদানকারী এবং সংস্থা সম্পর্কে আরো জানতে "New York State Trauma-Informed Network" (নিউ ইয়র্ক স্টেট ট্রমা-ইনফর্মড নেটওয়ার্ক) এ যান।

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

7.27.20