

## আপনার মানসিক সুস্থতার পরিচর্যা করুন: COVID-19 চলাকালীন স্বাস্থ্য পরিচর্যাকারীদের জন্য পরামর্শ

COVID-19 বিশ্বব্যাপী মহামারী প্রয়েকের জীবনের ওপরেই একটি চাপের সৃষ্টি করেছে। কমিউনিটির সদস্যদের হারানোর বেদনা সামলে এবং সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার চর্চা অব্যাহত রেখে সকল নিউ ইয়র্কবাসী নিজেদের এবং তাদের প্রিয়জনদের নিরাপদ রাখার চেষ্টা করছেন। উপরন্তু, অর্থনৈতিক বোঝা, পুলিশের অত্যাচার এবং জাতিগত বৈষম্যের বর্ধিত সচেতনতার সাম্প্রতিক ঘটনাগুলো এই অত্যন্ত কঠিন সময়কে আরো কঠিন করে তুলেছে। চিকিৎসা প্রদানকারী সহ স্বাস্থ্য পরিচর্যা কর্মীরা, প্রশাসকরা এবং রক্ষণাবেক্ষণের কর্মীরা, অনন্য চাপের কারণ এবং প্রতিবন্ধকতার সম্মুখীন হচ্ছেন। স্বাস্থ্য পরিচর্যা কর্মীদের শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতাকে সহায়তা প্রদান করা ভাইরাসের বিস্তার মন্ডর করতে এবং আমাদের সম্প্রদায়গুলিকে সুরক্ষিত রাখার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। কিভাবে চাপ অনন্যভাবে স্বাস্থ্য পরিচর্যা কর্মীদের প্রভাবিত করে তা জানা তাদের এই কঠিন সময়ের মোকাবিলা করতে সাহায্য করতে পারে।

### স্বাস্থ্য পরিচর্যার পরিবেশে COVID-19 সম্পর্কিত চাপ

- **পরিবর্তনশীল তথ্য:** এটি একটি নতুন ভাইরাস যা এর আগে মানুষের মধ্যে পাওয়া যায়নি। স্বাস্থ্য পরিচর্যা কর্মীদের চিকিৎসাগত নির্দেশিকার দ্রুত পরিবর্তনশীল আপডেটগুলির সাথে অবশ্যই মানিয়ে নিতে হবে।
- **কর্মীর ঘাটতি:** যেহেতু স্বাস্থ্য পরিচর্যা কর্মীরা অসুস্থ হয়ে পরছেন অথবা অসুস্থ পরিবারের সদস্যদের পরিচর্যা করার জন্য ছুটি নিচ্ছেন, তাই কর্মী সংখ্যায় আরো টান পরছে।

### COVID-19 সম্পর্কিত চাপ স্বাস্থ্য পরিচর্যা কর্মীদের মধ্যে

- **সংক্রমণের ঝুঁকি:** বাড়িতে পরিচর্যাকারী কর্মী এবং কমিউনিটি-ভিত্তিক সেটিংসে থাকা কর্মী সহ, সমস্ত স্বাস্থ্য সেবা কর্মীদের সংক্রমণের ঝুঁকি আরো বেশি। কর্মীদের, তাদের পরিবারকে নিরাপদ রাখা ও রোজগারের সম্ভাব্য ক্ষতির কথা বিবেচনা করে, স্বাস্থ্যের ঝুঁকির মূল্যায়ন করতে হবে।
- **কাজের ভার:** অনেক স্বাস্থ্য সেবা কর্মী, তাদের স্বাভাবিক ভূমিকার বাইরে এবং অধিকতর কাজের ভার নিয়ে, অতিরিক্ত কাজ করছেন বা আরো দীর্ঘ শিফটে কাজ করছেন। স্বাস্থ্য সেবা কর্মীদের তাদের কর্মক্ষেত্রের বাইরেও অন্যান্য দায়িত্ব আছে যা এই মহামারীর সময়ে হয়ত বেড়ে গেছে।
- **রোগীর আয়তন:** সময় ও সংস্থান সম্পর্কিত সম্ভাব্য কঠিন সিদ্ধান্ত নেওয়ার সাথে সম্পর্কিত চাপ বিহ্বলকারী হতে পারে।
- **শারীরিক চাপ:** স্বাস্থ্য পরিচর্যা কর্মীরা হয়ত দীর্ঘ শিফট, সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম পরা এবং পরিবর্তনশীল কর্মসূচী এবং প্রটোকলের সাথে সম্পর্কিত শারীরিক যন্ত্রণা ভোগ করছেন।
- **মৃত্যুর সংখ্যা:** গুরুতরভাবে অসুস্থ মানুষদের পরিচর্যা করা এবং সামনে থেকে কারোর মৃত্যু দেখা কঠিন। স্বাস্থ্য পরিচর্যা কর্মীরা হয়ত রাগ, অসহায়তা প্রদর্শন করতে পারেন অথবা নিয়ন্ত্রণ হারাতে পারেন।

- **নতুন পরিবেশ:** স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীরা হয়ত নতুন পরিবেশে কাজ করছেন বা নতুন পথে বা নতুন পরিবহন ব্যবস্থার মাধ্যমে যাতায়াত করছেন; কেউ নতুন ব্যবস্থায় স্বেচ্ছাসেবকের কাজ করছেন বা অবসর থেকে আবার কাজে যোগদান করেছেন। অনেকের ক্ষেত্রে, শুধুমাত্র নতুন পরিবেশটিই চাপের একটি কারণ হয়ে উঠতে পারে।
- **আর্থিক চাপ:** পরিবারের এক বা একাধিক সদস্যের আয় হারানোর ঘটনা স্বাস্থ্য সেবা কর্মীদের অসুস্থতাজনিত ছুটি নেওয়াকে আরো কঠিন করে তুলেছে, যাতে তারা তাদের পরিবারের মুখে দুবেলা দুমুঠো অল্প তুলে দিতে পারে।

### চাপ নিয়ন্ত্রণ করার উপায়

স্বাস্থ্যসম্পর্কিত এইরকম কঠিন সময়ে, চাপযুক্ত পরিস্থিতিতে মানসিক প্রতিক্রিয়াগুলি প্রত্যাশিত। নিজের যত্ন নেওয়ার কথা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যাতে আপনি অন্যদের যত্ন নিতে পারেন। আপনার নিয়ন্ত্রণের বাইরে বহু জিনিস থাকলেও, যেগুলি আপনার নিয়ন্ত্রণে আছে তার উপর মনোযোগ দিন যাতে চাপ এবং উদ্বেগ সামলানো যায় এবং সহনশীলতা বৃদ্ধি করবে।

- **আপনার অনুভূতিগুলিকে অনুভব করুন।** যখন আপনি দুঃখ, রাগ, হতাশা এবং ক্লান্তি বোধ করেন, তাকে স্বীকৃতি দিন। এই অনুভূতিগুলি কখনো কখনো বিহ্বলকারী হয়ে ওঠা স্বাভাবিক। ঐ মুহূর্তে আপনি যা বোধ করছেন তাকে স্বীকৃতি দিন এবং জানুন যে তা ঠিক আছে।
- **শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্য স্ব-পর্যালোচনা করুন।** সেই সব পরিবর্তনগুলি লক্ষ্য করুন যা হয়ত শারীরিক অসুস্থতা বা বর্ধিত উদ্বেগ বা বিষণ্ণতার ইঙ্গিত দেয়। বিনামূল্যের পরিষেবা অনলাইন অথবা অ্যাপ্লিকেশন মারফৎ প্রদান করা হয়েছে যা একাগ্রতা এবং মানসিক স্বাস্থ্যের সহায়তা নিয়ে সাহায্য করে। NYC Well কিছু সংখ্যক সুস্থতা এবং মানসিক সহায়তার অ্যাপ প্রদান করে যা আপনাকে সামাল দিতে সাহায্য করে। [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell)-এ “App Library” (অ্যাপ লাইব্রেরি)-তে যান অনলাইন সরঞ্জামের জন্য যা আপনাকে আপনার স্বাস্থ্য এবং মানসিক সুস্থতা নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করবে। কর্মীদের জন্য উপলভ্য থাকতে পারে সহায়তামূলক পরিষেবার জন্য আপনার নিয়োগকর্তাকে জিজ্ঞাসা করুন।
- **যেমনভাবে সম্ভব হয় কাজ থেকে বিরাম নিন।** এমন কি শুধু এক দুই মিনিটের জন্য হলেও, নিজেকে থামতে দিন এবং আপনি কোথায় আছেন, কেমন বোধ করছেন এবং এরপর আপনাকে কি করতে হবে তার উপর নিজেকে পুনরায় মনোনিবেশ করতে দিন। শ্বাস নেওয়া এবং অন্যান্য একাগ্রতার ব্যায়াম উদবিহ্বলতা হ্রাস করতে এবং মনোযোগ পূর্ণপ্রতিষ্ঠা করতে সাহায্য করবে যখন আপনি বিহ্বল বোধ করবেন।<sup>1</sup>
- **খবরের থেকে একটি বিরতি নিন।** কাজ এবং COVID-19 সম্পর্কিত সংবাদের বাইরে মজা এবং আরামদায়ক কার্যকলাপগুলির জন্য সময় বরাদ্দ করুন।

**শ্বাস নেওয়া:** ধীর, গভীর নিঃশ্বাস নিন। আপনার নাক দিয়ে নিঃশ্বাস নিন এবং আপনার মুখ থেকে শ্বাস ত্যাগ করুন। আপনি শ্বাস নেওয়ার সাথে সাথে আপনার পেটের প্রসারিত হওয়া খেয়াল করুন, এবং শ্বাসত্যাগ করার সময় সেটির সংকুচিত হওয়া অনুভব করুন। পুনরাবৃত্তি করুন।

**একাগ্রতা:** সচেতন এবং উপস্থিত থাকার অনুশীলন। আপনার উপস্থিত পরিবেশে নিজের মনোযোগ নিয়র এসে নিজেকে বর্তমানে স্থাপন করুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনার দেখা পাঁচটি জিনিস, অনুভব করা চারটি জিনিস, শোনা তিনটি জিনিস, গন্ধ নেওয়া দুটি জিনিস এবং খাওয়া একটি জিনিস লক্ষ্য করার জন্য সময় নিন।

- **নিয়মিতভাবে খাবার খেতে এবং ঘুমাতে ভুলবেন না।** চাপযুক্ত পরিস্থিতিতে, আমরা অনেক সময় আমাদের সর্বাধিক মৌলিক প্রয়োজনগুলিকে ভুলে যাই। পর্যাপ্ত বিশ্রাম, স্বাস্থ্যকর খাওয়া দাওয়া, এবং শরীরচর্চার জন্য সময় রাখুন।

### সংযুক্ত থাকুন

প্রিয়জনদের ও আমাদের সহায়তার নেটওয়ার্কের সাথে সংযুক্ত থাকা গুরুত্বপূর্ণ।

- **পরিবার, বন্ধুদের এবং প্রিয়জনদের সাথে চেক ইন করুন।** ইমেল, টেক্সট, ভিডিও চ্যাট, ফোন অথবা সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার করুন। একটি দ্রুত হ্যালো আপনাকে মনে করাতে পারেন যে মানুষ আপনার কঠোর পরিশ্রম এবং প্রতিশ্রুতির জন্য কৃতজ্ঞ।
- **কাজ করার সময় সহকর্মীদের সাথে চেক ইন করুন।** সুপারভাইজারদের এবং সহকর্মীদের সাথে কথা বলুন, সকলে যে চাপ শেয়ার করেন তাকে স্বীকৃতি দিন, এবং একে অপরকে সমর্থন করুন।
- **আপনার সহায়তার নেটওয়ার্ককে সনাক্ত করুন ও ব্যবহার করুন।** যখন দুঃখ বা রাগ অনুভব করবেন অথবা আপনার বিরতির প্রয়োজন হবে তখন কার দিকে হাত বাড়ানো দরকার তা জেনে রাখুন। বিশেষ অনুভূতিগুলি সামলাতে আপনাকে সহায়তা করার কার্যকলাপগুলি চিহ্নিত করুন এবং আপনি যাদেরকে স্বচ্ছন্দ্যে সেগুলি বলতে পারেন তাদের সাথে এগুলি শেয়ার করুন যাতে আপনার সহায়তার নেটওয়ার্ক প্রয়োজনে আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

### একটি সহায়তামূলক কাজের পরিবেশ তৈরি করুন

COVID-19 এর প্রয়োজন পূরণ করার জন্য অনেক প্রমিত পলিসি এবং প্রক্রিয়া গড়ে উঠছে। এর ফলে বিভ্রান্তি এবং বর্ধিত চাপ হতে পারে। নেতৃত্বের উচিত অতিরিক্ত সহায়তা প্রদান করা যাতে এই অনুভূতিগুলি হ্রাস করা যায়।

- **স্পষ্ট এবং প্রায়শই কর্মীদের সাথে যোগাযোগ করুন।** এই জিনিসগুলি ক্রমাগত পরিবর্তন হচ্ছে তা স্বীকার করুন কিন্তু পরিস্থিতি যত পরিবর্তিত হবে তত সামঞ্জস্যপূর্ণ ও স্পষ্ট বার্তার ব্যবস্থা প্রদান করুন। শান্তি ও নিরাপত্তার এক অনুভূতিকে বর্ধিত করুন, কঠিন পরিস্থিতিকে স্বীকৃতি দেওয়ার সাথে।
- **কর্মীদের উদ্বেগের বিষয়গুলিকে স্বীকৃতি দিন।** নিশ্চিত করুন কর্মীর অনুভূতিকে গুরুত্ব দেওয়া হচ্ছে, এবং তাদের সমস্যাগুলির সমাধান করুন। সুরক্ষার পরিমাপগুলির স্থিতি সম্পর্কে স্পষ্ট হন, PPE, রোগীর প্রটোকল এবং সংস্থানের বন্টন সহ। এটি হয়ত সব কিছুর উত্তর নয়, কিন্তু প্রশ্নগুলি তাও শোনা উচিত।
- **কৃষ্ণাঙ্গ এবং ল্যাটিনো/এ নিউ ইয়র্কবাসীদের মধ্যে স্বাস্থ্যের বৈষম্য স্বীকার করুন এবং প্রতিক্রিয়া জানান:** স্বীকার করুন যে আপনার কর্মীদের ক্ষেত্রে কৃষ্ণাঙ্গ এবং ল্যাটিনো/এ নিউ ইয়র্কবাসীদের মধ্যে COVID-19 সংক্রমণ এবং সম্পর্কিত মৃত্যুর হার তুলনামূলক বেশি। কৃষ্ণাঙ্গ এবং ল্যাটিনো/এ কর্মীদের অসুবিধার প্রতি বিশেষ মনোযোগ দেওয়া হয় এবং তাদের সমস্যাগুলির সমাধান করা নিশ্চিত করে এই বৈষম্যগুলিতে প্রতিক্রিয়া জানান।
- **পুলিসের সহিংসতার মর্মান্তিক ঘটনা এবং সুবিচার চেয়ে প্রতিবাদগুলি স্বীকার করুন এবং তাতে প্রতিক্রিয়া জানান:** বিশেষ করে পুলিসি নৃশংসতার মর্মান্তিক ঘটনা এবং কৃষ্ণাঙ্গ, স্বদেশীয় এবং অন্যান্য বর্ণের মানুষদের সম্মুখীন হওয়া পুরনো এবং সাম্প্রতিক মর্মান্তিক ঘটনাগুলির প্রতিবাদ স্বীকার করা গুরুত্বপূর্ণ। কর্মীদের, তাদের নিজের এবং স্বজনদের নিরাপত্তার সাথে পুলিসি নৃশংসতার, বর্ণ বৈষম্য এবং অসাম্যের বিরুদ্ধে প্রতিবাদ করার জন্য

যে মানসিক সমস্যার সম্মুখীন হতে হচ্ছে তা স্বীকার করে নেওয়াটাও গুরুত্বপূর্ণ। কর্মীদের শোক জ্ঞাপনের এবং নিজের পরিচর্যা করার সময় দিন।

- **প্রশিক্ষণ এবং চাপ নিয়ন্ত্রণ করার সুযোগ প্রদান করুন।** চাপ নিয়ন্ত্রণ সরঞ্জাম প্রমিত প্রোটোকেলে অন্তর্ভুক্ত করা। নামহীনভাবে শ্রহণ করার সুযোগ সহ, কর্মীদের মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা পাওয়ার জন্য আউটলেট এবং সংস্থান প্রদান করুন। কর্মীদের একটি নিয়মিত নিজের-পরিচর্যার চর্চা হিসেবে সংস্থানগুলিকে কাজে লাগাতে উৎসাহিত করুন।

### অতিরিক্ত সহায়তা এবং তথ্য

- মোকাবিলা করা ও সংযুক্ত থাকা ও শোক এবং ক্ষতির তথ্য সহ, চাপ এবং উদ্বেগ সংক্রান্ত তথ্যের জন্য, [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) দেখুন।
- বর্ণবাদ সম্পর্কে কীভাবে কথা বলবেন তার জন্য নিউ ইয়র্ক সিটি যুব ও সমাজ উন্নয়ন দপ্তর (NYC Department of Youth and Community Development) সব বয়সের জন্য সংস্থানের প্রস্তাব করে। [nyc.gov](http://nyc.gov) এ যান এবং “[talking about racism](#)” (বর্ণবাদ সম্পর্কে কথা বলা) এর জন্য অনুসন্ধান করুন।
- কৃষ্ণাঙ্গ মানুষ এবং কমিউনিটিগুলির ওপর পড়া প্রভাবের সমাধান করতে বর্ণ সাম্যের জরুরি পরিকল্পনার জন্য [RaceForward.org](http://RaceForward.org) এ যান এবং তাদের [কল টু অ্যাকশন](#) পড়ুন।
- NYC Well সুস্থতা এবং মানসিক সহায়তার অ্যাপ্লিকেশন (অ্যাপ) প্রদান করে যা আপনাকে মোকাবিলা করতে সাহায্য করতে পারে। এই সংস্থানগুলির অনেকগুলি বিনামূল্যে প্রিমিয়াম পরিষেবা প্রদান করে স্বাস্থ্য পরিচর্যা কর্মীদের। যদি আপনার চাপের উপসর্গ বিহ্বলকারী হয়ে ওঠে, একজন প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কাউন্সেলরের সাথে 24 ঘন্টা এবং সপ্তাহে সাত দিন, 200টিরও বেশি ভাষায় কথা বলার জন্য, NYC Well এর সাথে যোগাযোগ করুন। 888-692-9355 এ ফোন করুন, বা [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) এ চ্যাট করুন।
- নিউ ইয়র্ক রাজ্যের COVID-19 মানসিক সহায়তা হেল্পলাইনে বিশেষভাবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বেচ্ছাসেবী পেশাদাররা পরিষেবা প্রদান করেন। সপ্তাহে সাত দিন, সকাল 8টা থেকে রাত 10টা অবধি 844-863-9314 নম্বরে তারা উপস্থিত থাকবেন শোনার জন্য, সহায়তা প্রদান করার জন্য এবং রেফারাল প্রদান করার জন্য।
- রিওপেনিং, কর্মক্ষেত্রে স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তার নির্দেশিকা সম্পর্কে প্রশ্ন থাকলে, বা রিওপেনিংয়ের নির্দেশিকা না মেনে চলা একজন নিয়োগকারীর সম্পর্কে রিপোর্ট করতে কর্মী সুরক্ষা হটলাইন (Worker Protection Hotline) উপলব্ধ। 311 বা 212-436-0381 নম্বরে ফোন করুন।
- যারা NYC এর বাইরে থাকেন, COVID-19 বিশ্বব্যাপী মহামারীর কারণে অসহায়ত্ব বোধ করা বা অন্যান্য মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য মানসিক সহায়তা এবং সংকটমুক্তির পরামর্শ ন্যাশনাল ডিজাস্টার ডিসট্রেস হেল্পলাইন (Disaster Distress Helpline) এ 24/7 উপলব্ধ। (800-985-5990) ফোনগুলি এবং টেক্সটগুলি (66746 নম্বরে “TalkWithUs” লিখে করা টেক্সটগুলি) প্রশিক্ষিত পরামর্শক উত্তর দেন যারা যিনি ফোন করেছেন তার সমস্যাগুলি শুনবেন, সামলানোর এবং অন্যান্য উপলব্ধ সহায়তাগুলি অন্বেষণ করবেন, এবং ফলো-আপ পরিচর্যা এবং সহায়তার জন্য কমিউনিটির সংস্থানগুলিতে রেফারেলগুলির প্রস্তাব দেবেন।

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

7.21.20