

নিজেৰে আঘাত কৰা

SELF HARM

Bengali

নিজেকে আঘাত করা

WayAhead
Mental Health Information Service
Level 5, 80 William St
Woolloomooloo NSW 2011

1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au

তথ্যপত্রটি লিখেছেন



তথ্যপত্রটি অনুবাদ করেছেন



Health
South Eastern Sydney
Local Health District

বিষয়বস্তু

প্রশ্নাবলী

নিজেকে আঘাত করা বলতে কী বুঝায়?

কারা নিজেকে আঘাত করে?

মানুষ কেন নিজেকে আঘাত করে?

এর চিকিৎসা কী?

আমি কীভাবে নিজেকে সাহায্য করতে পারি?

পরিবার এবং বন্ধুবান্ধব

সাহায্যের জন্য আমি কোথায় যাব?

ইমার্জেন্সি ০০০

স্থানীয় ডাক্তার (জিপি) কিংবা হাসপাতাল

মেন্টাল হেলথ লাইন

ইনফরমেশন লাইন

**"আপনি সুন্দর।
নিজেকে আঘাত
করার চেয়েও
অনেক ভালো
কিছু আপনি
করতে পারেন"।**

অঞ্জাতনামা

নিজেকে আঘাত করা বলতে কী বুঝায়?

নিজেকে আঘাত করা হল উদ্দেশ্যপূর্ণভাবে নিজেকে আহত করা। মনের কষ্ট কমানোর জন্য মানুষ এমন করে। এটা এজন্য ঘটে কারণ ঐ ব্যক্তি এর চেয়ে ভাল কোনো উপায়ে নিজের মনের কষ্ট দূর করতে শেখেনি। তবে এই কষ্ট কেবল অল্প সময়ের জন্যই লাঘব হয়। নিজেকে আঘাত করার প্রবণতার কারণে মানুষ তাঁর কষ্টকর অনুভূতিগুলোকে সুন্দরভাবে মোকাবেলার পথ খুঁজে পায় না।

কারা নিজেকে আঘাত করে?

যে সকল মানুষ নিজেকে আঘাত করে তারা সবাই আলাদা আলাদা প্রকৃতির এবং বিভিন্ন কারণে তারা তা করে। নিচে দেয়া কারণগুলো কেবল একটি নির্দেশিকা মাত্র। এটা নিজের ক্ষতি করা মানুষদের পূর্ণাঙ্গ তালিকা নয়।

- নির্যাতনের শিকার হওয়া শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ যারা ছোটবেলায় নির্যাতিত হয়েছিলেন
- কিছু কিছু মানসিক অসুস্থতা, যেমন হতাশা কিংবা সিজোফ্রেনিয়া, বর্ডারলাইন পারসোনালিটি ডিসঅর্ডার কিংবা খাদ্যাভাসের সমস্যায় ভুগছে এমন মানুষ।
- যেসকল লোক অ্যালকোহল কিংবা ওষুধের অপব্যবহার করে
- নিজের সম্পর্কে খারাপ ধারণা নিয়ে যাদেরকে বড় করা হয়েছে।

যারা নিজেকে আঘাত করে তাদের মধ্যে বেশিরভাগই ১৫ থেকে ১৯ বছর বয়সী যুবতী। তবে পুরুষরাও নিজেদের আঘাত করে এবং তাদের কষ্টটাকেও গুরুত্বের সাথে নিতে হবে।

আমাদের অবশ্যই মনে রাখতে হবে সবাই আলাদা। যারা যৌন নিপীড়নের শিকার হয়েছে তাদের সবাই যে নিজেকে আঘাত করে তা নয় না।

মানুষ কেন নিজেকে আঘাত করে?

প্রত্যেকটি মানুষই আলাদা এবং আমরা যেভাবে আমাদের কষ্টগুলো মোকাবেলা করি তা-ও আলাদা। মানুষ কেন নিজেকে আঘাত করে তার কয়েকটি কারণ নিচে দেয়া হল।

- মনের কষ্ট দূর করার জন্য
- মনের কষ্টের চেয়ে দেহের কষ্ট সহ্য করা সহজ।
- খুব কম লোকই অন্য কাউকে উদ্দেশ্যমূলকভাবে কাজে লাগানোর জন্য নিজেকে আঘাত করে। পরিবার ও বন্ধুবান্ধবদের জন্য এটা খুবই কঠিন একটি পরিস্থিতি হতে পারে।
- কিছু কিছু লোক নিজেদেরকে 'দমন' করার জন্য নিজেকে আঘাত করে।

নিজেকে আঘাত করার বৃত্তান্ত

নিজেকে আঘাত করার মানে আত্মহত্যার চেষ্টা না – সাধারণত এসব ক্ষেত্রে মৃত্যুর ইচ্ছা থাকে না। তবে দূর্ঘটনাক্রমে এটা ঘটতে পারে। যে ব্যক্তি নিজেকে আঘাত করছে সে আত্মহত্যাপ্রবণ হয়ে উঠতেও পারে।

- যেসব ব্যক্তি নিজেকে আঘাত করে তাদের সাহায্য ও সহানুভূতি দরকার।
- তারা চায় যত্ন আর গ্রহণযোগ্যতা – তারা মনোযোগ চায় না।
- নিজেকে আঘাত করার ব্যাপারটি আবেগতড়িত নয়। এটি বেশ পরিকল্পিত এবং সাধারণত এতে কিছু 'আনুষ্ঠানিকতা' জড়িত থাকে।

এক্ষেত্রে কী কী সাহায্য পাওয়া যায়

নিজেকে আঘাত করতে চায় এমন প্রত্যেককেই একজন পেশাদার ব্যক্তি দ্বারা পরীক্ষা করানো উচিত। চিকিৎসা নির্ভর করে একজন ব্যক্তির নিজস্ব চাহিদার উপর এবং এর মধ্যে আছেঃ

- ওষুধ
- মনোচিকিৎসা – নিজের সম্পর্কে আরও বেশি জানা এবং কীভাবে আরও ভালোভাবে জটিল আবেগগুলো মোকাবেলা করা যায় তা শেখা কাজে লাগতে পারে।

আমি কীভাবে নিজেকে সাহায্য করতে পারি?

- নিজেকে আঘাত করা সম্পর্কে জানুন। আপনি দেখবেন যে আপনি 'উন্মাদ' নন। আপনি এও দেখবেন যে আপনি এক্ষেত্রে একা নন।
- আপনি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন এমন একজন চিকিৎসক খুঁজে বের করুন। নিজের প্রতি প্রতিজ্ঞা করুন যে তাঁর সাথে সবগুলো বৈঠকে আপনি হাজির হবেন।
- ভুলে যাবেন না আপনার অস্তিত্বের যে অংশটি নিজেকে আঘাত করে সে কেবল আপনার একটি অংশমাত্র। আপনার জীবনের অন্য অংশগুলোকে এবং আপনার সম্পর্কগুলোকে ভালবাসুন এবং তাদের যত্ন নিন। আপনি কেবল নিজেকে আঘাতকারী ব্যক্তি নন, আপনি একজন পরিপূর্ণ মানুষ। নিজের আগ্রহ, ক্ষমতা, মেধা আর লক্ষ্যের দিকে মনোযোগ দিন।

- নিজেকে আঘাত করার মত সমস্যার ক্ষেত্রে সহায়তা প্রদানকারী গ্রুপগুলো উপকারে আসে না। একমাত্র ব্যতিক্রম হল যে গ্রুপগুলো পরিস্থিতি মোকাবেলা করার কৌশল শিখায়।

পরিবার ও বন্ধুবান্ধব

আপনার কাছের কেউ যদি নিজেকে আঘাত করে তাহলে তাকে সাহায্যের জন্য এখানে কিছু পরামর্শ দেওয়া হল:

- আপনার পছন্দের সেই মানুষটিকে বলুন যে আপনি তাকে ভালবাসেন কিন্তু তার নিজেকে আঘাত করার ব্যাপারটি আপনি পছন্দ করছেন না।
- নিজেকে আঘাত করার ব্যাপারটি নিয়ে কথা বলার আগ্রহ দেখান। তার অনুভূতিগুলো খোলা মনে শুনুন।
- নিজেকে আঘাত করার বিষয়টি সম্পর্কে জানুন।
- তাদের মানসিক কষ্টটি স্বীকার করুন। তাদের বলুন যে আপনি তাদের পাশে আছেন।
- আপনার কাছের মানুষটি নিজেকে আঘাত করছে দেখলে আপনার কষ্ট হতে পারে। এক্ষেত্রে আপনার নিজের জন্যও সাহায্য নেয়া দরকার। আপনি তাদের রোগ 'সারাতে' পারবেন এমনটি আশা করবেন না – কেবল তারাই নিজেদের সাহায্য করতে পারে।

নিজের নীচের প্রতিক্রিয়াগুলো সহায়ক নয়।

- মানসিক হুমকি দেবেন না, যেমন 'তুমি যদি সত্যিই আমাকে ভালবাসতে তাহলে তুমি এমনটি করতে না'
- তারা মনোযোগ আকর্ষণের জন্য এটা করছে, এমন দোষ দেবেন না। মনোযোগ আকর্ষণের জন্য যদি সে এটা করে থাকে, তবে সম্ভবত মনোযোগ আকর্ষণের দরকার তার আছে। উপযুক্ত সাহায্যের পরামর্শ দিলেই তাকে প্রকৃত মনোযোগ দেয়া হবে।
- নিজেকে আঘাত না করার জন্য কাউকে জোর করবেন না, কারণ এটা দীর্ঘমেয়াদে কাজে আসবে না। মানুষটি কেবল নিজেকে আঘাত করার মাধ্যমেই মনের দুঃখ প্রকাশ করতে জানে। এই পদ্ধতিটি তাদের কাছ থেকে কেড়ে নেওয়ার আগে তাদের শিখতে হবে এই পরিস্থিতি আরও ভাল কোনো পদ্ধতিতে সামাল দেয়া যায়। দৈহিকভাবে নিবৃত্ত করাটা কষ্টদায়ক হতে পারে এবং তাতে সমস্যা আরও খারাপ হতে পারে। আপনার জন্য কষ্টের হলেও ঐ ব্যক্তিটি যতক্ষণ না পর্যন্ত ভালো কোনো পদ্ধতির জন্য তৈরি হয়, ততদিন তাকে নিজেকে আঘাত করা থেকে নিরুৎসাহিত করবেন না – সীমারেখা টানার চেয়ে সাহায্য করা বেশি প্রয়োজন।
- তাদের আচরণকে ব্যক্তিগতভাবে নেবেন না। তার নিজেকে আঘাত করা আপনাকে নিয়ে নয়। এটা তার নিজেই নিয়ে।

সাহায্যের জন্য আমি কোথায় যাব?

The WayAhead Directory

একটি অনলাইন তথ্যভাণ্ডার যা নিউ সাউথ ওয়েলস এ মানসিক স্বাস্থ্যসম্পর্কিত সেবার একটি বিস্তারিত তালিকা প্রদান করে।

www.WayAhead.org.au

কয়েকটি ফোন লাইন

WayAhead মেন্টাল হেলথ
ইনফরমেশন লাইন

1300 794 991

জরুরী পরিস্থিতিতে ০০০ নম্বরে,
আপনার স্থানীয় ডাক্তার (জিপি), কিংবা
হাসপাতালে ফোন করুন

মেন্টাল হেলথ লাইন

1800 011 511

SANE হেল্প লাইন

1800 18 7263

লাইফ লাইন

13 11 14

কিডস হেল্প লাইন

1800 55 1800

দরকারি ওয়েবসাইট

অস্ট্রেলিয়ান সাইকোলজিক্যাল
সোসাইটি

www.psychology.org.au

SANE

www.sane.org

হেডস্পেইস

www.headspace.org.au

রিচআউট

www.reachout.com

দ্য রয়্যাল অস্ট্রেলিয়ান এন্ড
নিউজিল্যান্ড কলেজ অব
সাইকিয়াট্রিস্টস্

www.ranzcp.org



অনুবাদ ও দোভাষী পরিষেবা

(TIS) 131 450

অনুগ্রহ করে টেলিফোন দোভাষী পরিষেবা (TIS) এর
মাধ্যমে মেন্টাল হেলথ ইনফরমেশন লাইনে কল করুন।
অস্ট্রেলিয়ার নাগরিক ও স্থায়ী বাসিন্দাদের জন্য ফ্রী।

দায়মুক্তি

এই তথ্য শিক্ষামূলক উদ্দেশ্যে ব্যবহারের জন্য। যেহেতু রোশার কিংবা ওয়েবসাইট কোনোটিই রোগ নির্ণয় করতে পারে না, সে কারণে প্রয়োজন অনুযায়ী পেশাদারী পরামর্শ এবং/অথবা সহায়তা নেয়া গুরুত্বপূর্ণ।

মেটাল হেলথ এসোসিয়েশন নিউ সাউথ ওয়েলস এর প্রতি স্বীকৃতি উল্লেখপূর্বক এই তথ্য কপি করা যেতে পারে।

এখানে দেয়া তথ্য সম্পর্কে আপনার মতামত দিতে এসোসিয়েশন আপনাকে উৎসাহ জানায় এবং এ ব্যাপারে আপনার মন্তব্যকে স্বাগত জানায়।

এই তথ্যপত্রটি সর্বশেষ ২০১৬ সালে ড. নিক ও'কনর কর্তৃক রিভিউ করা হয়েছিল।

**“এমন কিছু মানুষের সাথে আমার
দেখা হয়েছে যারা বুঝতে পারেন আমি
আসলে কী পরিস্থিতির মধ্যে
দিয়ে যাচ্ছিলাম।”**



