প্রিয়জনের মানসিক স্বাস্থ্য বুঝুন

written by Chandradip News24 | January 7, 2025

অনেক সময় প্রিয়জনের আচরণ অপ্রত্যাশিত হয়ে ওঠে, যার পেছনের কারণ বুঝতে না পেরে আমরা হয়তো তাদের ভুলভাবে বিচার করি। এটি তাদের মানসিক অবস্থাকে আরও খারাপ করে তুলতে পারে। ভারতের ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট ঊর্মি চট্টোপাধ্যায় এক সাক্ষাৎকারে মানসিক সমস্যার লক্ষণগুলো চিহ্নিত করেছেন, যা আমাদের প্রিয়জনের মানসিক অবস্থা বুঝতে সাহায্য করবে।

দূরে সরে আসা
মানসিক চাপে ভোগা মানুষরা প্রায়ই নিজেদের গুটিয়ে ফেলে। তারা মানুষের ভিড় এড়িয়ে চলতে চায় এবং নানা অজুহাতে যোগাযোগ বন্ধ করে। এমন লক্ষণ দেখা দিলে প্রিয়জনকে নিয়ে কাছাকাছি কোথাও ঘুরতে যাওয়ার পরিকল্পনা করুন।

ঘুমের পরিবর্তন
ঘুমানোর অভ্যাসে পরিবর্তন দেখা দিলে তা মানসিক চাপে ইঙ্গিত করতে পারে। হয়তো তারা ঠিকমতো ঘুমাতে পারছে না। এমন পরিস্থিতিতে তাদের সঙ্গে কথা বলুন, সমস্যা ভাগ করার চেষ্টা করুন।

পছন্দের কাজের প্রতি আগ্রহ হারানো
যদি কোনো ব্যক্তি তার পছন্দের কাজগুলোতে আগ্রহ হারিয়ে ফেলে, তবে বুঝতে হবে মানসিক সমস্যা গভীর। এ অবস্থায় তাদের পাশে দাঁড়ান, তাদের কাজের প্রশংসা করুন এবং উৎসাহ দিন।

আবেগের পরিবর্তন
প্রিয়জন যদি হঠাৎ করেই অতিরিক্ত রাগ, কান্না, চেঁচামেচি, বা অতিরিক্ত হাসি দেখায়, তবে তা হতাশার লক্ষণ হতে পারে। এসময় তাদের কঠোর না হয়ে বোঝার চেষ্টা করুন এবং বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ করুন।

নিজের সমালোচনায় মুখর
মানসিকভাবে অসুস্থ ব্যক্তিরা প্রায়ই নিজেদের প্রতি অত্যন্ত কঠোর হন এবং সামান্য ভুলেও নিজেদের সমালোচনা করতে থাকেন। তাদের প্রতি সহমর্মী হয়ে তাদের দোষারোপ না করে সমর্থন দিন।

উপরোক্ত কোনো লক্ষণ দেখা দিলে প্রিয়জনকে সময় দিন এবং প্রয়োজনে একজন মানসিক বিশেষজ্ঞের সাহায্য নিন।

মো: আল-আমিন
স্টাফ করেসপন্ডেন্ট, চন্দ্রদ্বীপ নিউজ ২৪ ডট কম