



বলাগড় বিজয়কৃষ্ণ মহাবিদ্যালয়

মানসিকভাবে লকডাউনের সঙ্গে লড়াই: কিছু মনস্তাত্ত্বিক পদক্ষেপ।

আমরা এক অদ্ভুত, অস্থির সময়ের মধ্যে দিয়ে চলেছি। চারিদিকে দুঃশ্চিন্তা, হতাশা গ্রাস করে চলেছে। আর্থিক নিরাপত্তাহীনতা ও কর্মসংস্থানের বিপন্নতায় আমরা সকলেই কম-বেশি চিন্তিত। কোভিড-১৯ অতিমারীর ভাবনা আমাদের নতুন এক চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি দাঁড় করিয়েছে। এমন অভিজ্ঞতা আমাদের এই প্রজন্মের ছিলনা। এই বিচ্ছিন্ন - বিপন্ন সময়ে সবাইকে শারীরিক ও মানসিক ভাবে সুস্থ থাকতে হবে। তাই কয়েকটি ভাবনা ও নিয়ম মেনে চলতে হবে--

১. 'লকডাউন' এর সময় প্রত্যেককে স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে হবে। এখন জীবন অনেক ধীর, শান্ত, কোন তাড়াতাড়ি নেই। তাই ঘুমানোর সময় বাড়ানো যায়। তবে প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমাও ও ঘুম থেকে ওঠো।

২. প্রতিদিনের কাজের জন্য প্ল্যান করে নাও, সেইদিন সেই কাজ সম্পূর্ণ করার চেষ্টা করো। তাতে দেখবে মানসিক স্বাচ্ছন্দ্য অনুভব করবে।

৩. দেখতে গেলে এই সময়টা স্বর্ণসময়, এত অবসর পাওয়া যায়না। তাই লেখাপড়া করো, প্রবন্ধ - উত্তর লেখো, অন-লাইনে ক্লাস করো।

৪. বাকি সময়টা বই পড়, গান শোন, ছবি আঁকতে পারো কিম্বা লেখালেখি করো। এছাড়াও নিজের শখ অনুযায়ী বাগান পরিচর্যা, নাচ করা, সিনেমা দেখতে পারো।

৫. পরিবারের সঙ্গে সময় কাটাও। বাড়ির কাজে সাহায্য করো, একসাথে থাকো। এতে পারিবারিক বন্ধন দৃঢ় হবে।

৬. শারীরিক ভাবে সুস্থ থাকার জন্য এই সময় স্বাস্থ্যচর্চা করতে হবে। বিশেষ করে free hand exercises করো, এতে চিন্তা, একাকিত্ব কাটবে।

৭. আমাদের ব্যস্ত জীবনে আত্মীয় স্বজন, বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ করা হয়না। লকডাউনের সময় তাদের সাথে টেলিফোনে যোগাযোগ করো, কথা বলো।

৮. এই সময়ে কোভিড ১৯ নিয়ে বিভিন্ন তথ্য বিভ্রান্তির সৃষ্টি করছে- তাই কি ঘটছে আর আমাদের সামনে কি তথ্য আসছে তা নিয়ে সঠিকভাবে ভাবতে হবে, নাহলে দুঃশ্চিন্তা বাড়বে। তাই অতিরিক্ত খবর পড়া ও দেখা থেকে বিরত থাকতে হবে।

৯. এই সময় বিশেষ প্রিয় বন্ধুদের সাথে কথা বললে একধেঁমেমিতা কাটবে।

১০. সর্বোপরি এই অবসরে যতটুকু পড়া হয়েছে সেগুলো পরীক্ষার জন্য তৈরি করে ফেলতে হবে।

তবুও এই সময় বড় দুঃসহ্য তাই নানান সমস্যা, উত্তেজনা, একাকিত্ববোধ, বিষণ্ণতায় আমরা আবদ্ধ। এই পরিস্থিতি আমাদের হাতে নেই। মনে রাখতে হবে আমি/তুমি কেউই একা নই- সবাই প্রথমবার এই অভিজ্ঞতার মুখোমুখি হয়েছি। সমস্ত নেগেটিভ দিক দূরে রেখে এর মধ্যেই পজিটিভ ভাবতে হবে। এই অবস্থান থেকে, এই সীমাবদ্ধতা থেকে আমরা উত্তরণের পথ খুঁজে পাবোই - এই বিশ্বাস রাখতে হবে। সবাই মিলে আমরা এই অতিমারীর বিরুদ্ধে লড়াই করব- তার জন্য মন ও শরীরের প্রতি নজর রাখো আর বাড়িতে থাকো।

UGC নির্দেশিত ও বলাগড় বিজয়কৃষ্ণ মহাবিদ্যালয়ের অধ্যক্ষ
দ্বারা প্রচারিত।

কৃতজ্ঞতা স্বীকার - অধ্যাপক সুস্মিতা দাস।