বেদনাদায়ক পরিস্থিতি মোকাবেলায় শিশু এবং তরুণদের সহায়তা করা

সাম্প্রদায়িক সহিংসতার মতো চরম এবং দুঃখজনক ঘটনাগুলো খুব তীব্র এবং মর্মাহত। অনেকে তীব্র মানসিক বা শারীরিক আবেগ অনুভব করেন যেমন দুঃখ, বিস্ময়, ভয়, রাগ, বিভ্রান্তি এবং অবসাদ। আজ এবং আগামী সপ্তাহগুলোতে আপনি এবং আপনার সন্তান বিভিন্নভাবে প্রভাবিত হতে পারেন, কারন প্রত্যেকে ভিন্ন ভিন্নভাবে প্রতিক্রিয়া জানাবে। হতাশার অনুভূতি হওয়া স্বাভাবিক এবং একটি বেদনাদায়ক ঘটনার পরে তা প্রত্যাশিত।

পিতামাতা এবং পরিচর্যাকারীরা কী করতে পারেন?

একটি নিরাপদ এবং সহায়ক পরিবেশ তৈরি করা, যতটা সম্ভব শান্ত থাকা এবং হতাশা তৈরী করে এমন বিষয়গুলো হ্রাস করার মাধ্যমে পরিচর্যাকারীরা এবং পরিবারের সদস্যরা সহায়তা করতে পারে। শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের জানা দরকার যে তাদের পরিবারের সদস্যরা তাদের ভালবাসে এবং তাদের যত্ন নেওয়ার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করবে। বাচ্চাদের আশ্বস্ত করুন যে তারা নিরাপদ এবং একটা সুরক্ষার অনুভূতি তৈরি করতে সহায়তা করুন।

বয়স উপযোগী উপায়ে ঘটনা সম্পর্কে সৎ ও খোলামেলা কথা বলুন

- সত্য কিন্তু সহজ তথ্য প্রদান করুন যা তাদেরকে বুঝতে সাহায্য করবে কোনটি সত্য এবং কোনটি কল্পকাহিনী। অতিরিক্ত বিবরণ প্রকাশ করার দরকার নেই।
- শিশুদেরকে তাদের প্রশ্নের সহজ, সুনির্দিষ্ট উত্তর প্রদান করুন। আপনি যদি প্রশ্নের উত্তর দিতে না পারেন, তাহলে এরকম বলা ঠিক আছে যেমন, "আমি জানি না এর উত্তর কি হবে", "আমরা হয়ত এর উত্তর কখনোই জানতে পারব না", "সম্ভবত আমরা কাউকে খুঁজে পেতে পারি যে আমাদেরকে সাহায্য করতে পারে "।
- বাচ্চাদের আশ্বস্ত করুন যে যখনই তারা প্রস্তুত তখনই তারা কথা বলতে পারবে এবং যে কোনও সময় তারা প্রশ্ন করতে পারবে। বড়দের মত শিশুরা দুঃখের মধ্য দিয়ে তাদের নিজস্ব গতিতে চলে।

শিশু এবং তরুণদের তাদের অনুভূতি প্রকাশ করার সুযোগ দিন

- শিশু এবং তরুণদের তাদের চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলতে উৎসাহিত করুন - কিন্তু তাদের জোর করবেন না। আপনাকেই হয়ত ছোট বাচ্চাদের সাথে কথোপকথন শুরু করতে হতে পারে। শিশু এবং তরুণদের তাদের আবেগ প্রকাশ করতে সাহায্য করুন।
- ঘটনা এবং তাদের অনুভূতি সম্পর্কে তাদেরকে কথা বলতে, লিখতে বা ছবি আঁকতে দিন।
- আপনার সন্তানের দুঃখ বা অন্যান্য আবেগ গভীরভাবে বোঝার চেষ্টা করুন এবং তাকে আপনার কাছে আসতে উৎসাহিত করুন।

বেদনাদায়ক ঘটনাগুলো সম্পর্কে বারবার সংবাদ প্রতিবেদন দেখা বা শোনা কমিয়ে দিন

- প্রাপ্তবয়স্করা ছোট বাচ্চাদেরকে বেদনাদায়ক ঘটনাগুলো থেকে রক্ষা করতে পারে, যেমন সংবাদ প্রতিবেদন দেখা বা শোনা থেকে বিরত রাখার মাধ্যমে, অথবা ঘটনাগুলো সম্পর্কে তারা যেন প্রাপ্তবয়স্কদের কথোপকথন শুনতে না পায় তা নিশ্চিত করার মাধ্যমে।
- বড় বাচ্চারা যদি কষ্টকর ঘটনাগুলো সম্পর্কে সংবাদ প্রতিবেদন দেখে, তবে ভাল হয় তাদেরকে নিয়ে একসাথে দেখা।

বাচ্চাদের আশ্বস্ত করুন যে তারা নিরাপদ এবং নিজেদেরকে সুরক্ষিত বোধ করার জন্য তাদের কোন প্রয়োজন থাকলে সেগুলো মেটান

- ছোট বাচ্চাদের আপনার ঘরে ঘুমাতে দিন (অল্প সময়ের জন্য) বা যদি তাদের ঘুমাতে সমস্যা হয় তবে আলো জ্বালিয়ে ঘুমাতে দিন।
- স্বাভাবিক রুটিনে থাকার চেষ্টা করুন, যেমন স্কুলের বাইরের কাজকর্ম, একসাথে রাতের খাবার খাওয়া এবং পরিবারের সাথে সময় কাটানো।
- কিছু ব্যাপারে বাচ্চাদেরকে নিজস্বভাবে সিদ্ধান্ত নিতে দিন, আর এতে করে তাদেরকে নিজেদের উপর নিয়ন্ত্রণ রাখতে সাহায্য করুন, যেমন তাদের নিজস্ব খাবার বা পোশাক নির্বাচন করা।

কষ্টকর পরিস্থিতির কারনে সম্ভাব্য প্রতিক্রিয়াগুলোর দিকে লক্ষ্য রাখুন

- নিজের এবং অন্যদের মধ্যে কষ্টের লক্ষণগুলোর দিকে নজর রাখুন এবং যদি সেগুলো খুব বেশি হয় তবে অতিরিক্ত সহায়তা নিন। আপনার অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলাও এর মধ্যে রয়েছে।
- আচরণ, কথা বলা, ভাষার ব্যবহার বা তীব্র অনুভূতিতে হঠাৎ কোনো পরিবর্তনের দিকে খেয়াল রাখুন।
- নতুন সমস্যা দেখা দিলে একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন, বিশেষ করে যদি নিম্নলিখিত উপসর্গগুলো কয়েক সপ্তাহের বেশি সময় ধরে থাকে:
    - বুক ধড়ফড় করা এবং ঘাম হওয়া
    - সহজেই চমকে ওঠা
    - মানসিকভাবে অসাড় হওয়া
    - খুব দুঃখিত বা বিষন্ন হওয়া
    - ফ্ল্যাশব্যাক (বারবার ঘটনা মনে পড়া বা সেখানে ফিরে যাওয়া)।

সহায়তা সেবা প্রতিষ্ঠান

আপনি যদি নিজে বা অন্য কাউকে নিয়ে চিন্তিত হন তবে হেল্প লাইনগুলোর একটিতে যোগাযোগ করুন।

মেন্টাল হেলথ লাইন (Mental Health Line): 1800 011 511

মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের দ্বারা পরিচালিত একটি ২৪/৭ হটলাইন যা স্থানীয় সহায়তা পরিষেবাগুলোর সাথে লোকেদের সংযোগ করতে পারে।

কিডস হেল্পলাইন (Kids Helpline): 1800 55 1800

একটি বিনামূল্যে, গোপনীয় পরিষেবা যা শিশুদের এবং তরুণদের জন্য অনলাইন বা ফোন কাউন্সেলিং প্রদান করে।

লাইফলাইন (Lifeline): 13 11 14

এটি একটি সংকট সহায়তা সেবা ব্যবস্থা যা ২৪ ঘন্টা খোলা থাকে এবং যারা একটি সংকটের মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন বা আত্মহত্যামূলক কর্মকাণ্ডে কষ্ট পাচ্ছেন তাদেরকে সাহায্য করে।

Headspace: 1800 650 890

অল্পবয়সী মানুষ এবং তাদের পরিবারের জন্য একটি প্রাথমিক হস্তক্ষেপ-মূলক স্থানীয় মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা পরিষেবা।

13YARN: 13 92 76

আদিবাসী এবং টরেস স্ট্রেইট দ্বীপবাসীদের জন্য বিনামূল্যে সংকট কাউন্সেলিং সহায়তা

মেনসলাইন (MensLine): 1300 78 99 78

মানসিক স্বাস্থ্য, সম্পর্ক, চাপ এবং সুস্থতার বিষয়ে যে সকল পুরুষরা উদ্বিগ্ন তাদের জন্য ২৪/৭ টেলিফোন কাউন্সেলিং সহায়তা।

ট্রান্সকালচারাল মেন্টাল হেলথ লাইন (Transcultural Mental Health Line): 1800 648 911

একটি ফোন লাইন সেবা ব্যবস্থা যা সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল ৯টা থেকে বিকাল ৪.৩০ পর্যন্ত খোলা থাকে এবং তা NSW-এ সাংস্কৃতিক এবং ভাষাগতভাবে বিভিন্ন সম্প্রদায়ের লোকেদেরকে সহায়তা করে।

টেলিফোন দোভাষী পরিষেবা (Telephone interpreting service (TIS)): 131 450

আপনার যদি একজন দোভাষীর সহায়তার প্রয়োজন হয় তবে TIS- কে কল করুন এবং আপনার কোন ভাষা প্রয়োজন এবং আপনি যে নম্বরটি কল করতে চান তা বলুন। আপনার কথোপকথনে সহায়তা করার জন্য অপারেটর লাইনে একজন দোভাষীর ব্যবস্থা করবেন।