

শিশু, কিশোর-কিশোরী,  
সেবাদাতা ও স্বেচ্ছাসেবীদের জন্য

# ভয় ও উদ্বেগজনক পরিস্থিতিতে সামলে নেয়া

ভয় ও উদ্বেগ সামলে নেওয়ার কৌশল

অনিশ্চয়তার সময়গুলোতে, বিশেষ করে যখন সহিংসতার মতো মনের ওপর প্রভাব বিস্তারকারী ঘটনা ঘটে, তখন ভয় পাওয়া বা উদ্ভিগ্ন হওয়া স্বাভাবিক।

এই অনুভূতিগুলো আপনার শরীর তার নিজের প্রতিরক্ষার প্রয়োজনে তৈরি করে।

মনে রাখবেন, এ ধরনের পরিস্থিতিতে ভয় পাওয়া বা উদ্বেগ তৈরি হওয়া মোটেই অস্বাভাবিক নয়।

সবাই-ই কোনো না কোনো সময় ভয় বা উদ্বেগের মধ্যে পড়ে। এ ধরনের সময়গুলোতে কেমন বোধ করছেন তা নিয়ে কথা বললে বা কিছু কৌশল আছে, যেমন: লম্বা করে শ্বাস নেওয়া কিংবা ছবি আঁকা এগুলো ব্যবহার করলে আপনি ভালো বোধ করবেন।

আপনি কখনোই একা নন, আপনার চারপাশে মানুষ আছে, যারা আপনার খেয়াল রাখে এবং আপনার পাশে দাঁড়াবে।



## শ্বাস-প্রশ্বাস

### নাক দিয়ে শ্বাস নিন

কল্পনা করুন আপনি একটি ফুলের সুবাস নিচ্ছেন  
এবার নাক দিয়ে গভীর শ্বাস নিন



### মুখ দিয়ে বাতাস ছাড়ুন

মুখ দিয়ে ধীরে ধীরে বাতাস ছাড়ুন  
মুখ গোল করে ঠিক যেমন বাতাসে বুদবুদ ছাড়ছেন - এভাবে

আসুন, মানসিক চাপ, উদ্বেগ ও ভীতি দূর করার বা সামলানোর জন্য  
শ্বাস-প্রশ্বাসের কিছু ব্যায়াম শিখে নেওয়া যাক

## পাঁচ আঙুলের শ্বাস-প্রশ্বাসের পদ্ধতি

হাতের ছবি আঁকা ও শ্বাসের ব্যায়াম:

শিশুদের জন্য দারুণ! কিশোর-কিশোরী ও বড়দের জন্যও কার্যকর

### কেন উপকারী?

সাধারণ এক ছবি আঁকার কাজের সঙ্গে গভীর শ্বাস নেওয়ার এই ব্যায়াম আপনাকে মনঃসংযোগে ও আপনার শরীরকে শান্ত করতে সাহায্য করবে। আপনি যখন আপনার হাত আঁকবেন তখন আপনার সামনে মনোযোগ দেওয়ার মতো দৃশ্যমান কিছু থাকবে, যা আপনার উদ্বেগ কমিয়ে দেবে।



যা করতে হবে:

## ১. আপনার হাত এবং আঁকার জিনিসপত্র প্রস্তুত করুন:

বসার জন্য একটি আরামদায়ক জায়গা নির্বাচন করুন।  
কাগজ নিন। সেই সঙ্গে একটি ট্রেয়ন, মার্কার অথবা পেন্সিল নিন।  
তারপর কাগজটির ওপর হাতের তালু রাখুন

## ২. আপনার হাতের ছাপ/ছবি আঁকুন:

আরেক হাতে পেন্সিল নিয়ে হাতের আঙুলের চারপাশে আঁকতে থাকুন।  
একেকটি আঙুলের চারপাশে পেন্সিল ঘোরানোর সময় উপরের দিকে নেবার সাথে সাথে নাক দিয়ে ধীরে ধীরে শ্বাস নিতে থাকুন।  
একইভাবে আঙুলের চারপাশে পেন্সিল ঘুরিয়ে নিচে নামানোর সময় ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ুন।

## ৩. এভাবে আবার শ্বাস নিন এবং ছাড়ুন:

এভাবে হাতের ছাপ/ছবি আঁকাকালীন সময়মত শ্বাস নেয়া ও ছাড়ার কৌশলটির চর্চা চালিয়ে যান।  
এক হাতের ছাপ/ছবি আঁকা শেষ হয়ে গেলে আরেক হাতের ছবি আঁকার সাথে সাথে শ্বাসের ব্যায়ামটি আবার করুন।  
এভাবে পাঁচবার করুন।

## ৪. শিশুদের জন্য সৃজনশীল কাজ: তাদের খেলাকে উৎসাহিত করুন

আপনি যখন এই ব্যায়ামটি শেষ করবেন, আপনার শিশুকে আরও মজার কিছু করতে উৎসাহিত করুন। এগুলোর সঙ্গে একেকটি ফিগার বা মানুষের ছবি জুড়ে দিতে বলুন।  
তাদের প্রত্যেকের জন্য একেকটি নাম ঠিক করতে বলুন।  
এরপর তারা যাদের ছবি এঁকেছে তাদের প্রত্যেককে নিয়ে গল্প বলতে বলুন।

## রংধনু শ্বাসের ব্যায়াম

শিশুদের জন্য দারুণ কাজ

### কেন উপকারী:

শারীরিক কার্যক্রম: স্ট্রেচিং (পেশির সম্প্রসারণের ব্যায়াম) দুশ্চিন্তা ও অস্থিরতা কমাতে সাহায্য করে।

গভীরভাবে শ্বাস নেওয়া: গভীরভাবে শ্বাস নিয়ে কিছুক্ষণ ধরে রাখলে সেটা আপনার স্নায়ুকে স্থিতিশীল রাখতে সাহায্য করে।

দৃশ্য কল্পনা: রংধনুর কল্পনা মনকে আনন্দময় ও রঙিন চিন্তায় ভরিয়ে দিতে পারে। নেতিবাচক ও সহিংস চিন্তা দূর করে দেয়।

মনে মনে রঙিন একটি রংধনুর কথা চিন্তা করুন। প্রতিবার স্ট্রেচ করার সময় এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের সময় নতুন নতুন রঙে রংধনুটিকে কল্পনা করার চেষ্টা করুন।



যা করতে হবে:

## ১. রংধনু চেনানো

আপনার শিশুকে জিজ্ঞেস করুন, রংধনুতে কয়টি রং থাকে?

তারপর তাকে বলুন, রংধনুর সাতটি রং থাকে। সেগুলো হচ্ছে - লাল, কমলা, হলুদ, সবুজ, আকাশি, নীল, বেগুনি।

## ২. প্রস্তুতি পর্ব:

শিশুটির সঙ্গে উঠে দাঁড়ান।

তারপর হাত দুটো হাঁটুর নিচে এক জায়গায় আনুন।

## ৩. প্রথমে ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ুন, ফুসফুস খালি না হওয়া পর্যন্ত

শ্বাস ছাড়ুন: এ অবস্থায় প্রথমে ফুসফুস খালি হওয়ার আগ পর্যন্ত ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ুন।

তারপর শ্বাস নিন এবং হাত প্রসারিত (স্ট্রেচ) করুন: দুই হাত আস্তে আস্তে উপরের দিকে তুলে একটি অর্ধ চন্দ্র বানান যাতে দেখে মনে হয় হয় আপনি একটি বড় রংধনু আঁকছেন। হাত উপরের দিকে তোলার সময় আস্তে আস্তে শ্বাস নিন।

শ্বাস ধরে রাখুন: আপনার দুই হাত যখন একসাথে মাথার ওপর তোলা, তখন আপনার নিঃশ্বাস ৩ সেকেন্ডের জন্য ধরে রাখুন।

## ৪. আবার শ্বাস ছাড়ুন, এরপর ব্যায়ামটি আবার করুন

শ্বাস ছাড়ুন এবং গুরুত্ব অবস্থানে ফিরে যান: ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে হাত দুটিকে গুরুত্ব সময়ের মতো হাঁটুর নিচে নিয়ে আসুন।

একইভাবে আবার করুন: রংধনুর প্রতিটি রংয়ের জন্য একবার করে পুরো ব্যায়ামটি করুন। এভাবে সাত রঙের জন্য সাতবার করুন।

## ভ্রমরের মতো শ্বাস-প্রশ্বাস

শিশুরা খুব মজা পাবে



### কেন উপকারী:

**মজার একটি কাজ:** ভ্রমরের মতো ভান করে সেটি কী করে তা করে দেখালে শিশুরা খুব আগ্রহ ও মজা পাবে।

**মনকে প্রশান্ত করবে:** ভ্রমরের মতো আওয়াজ এবং গভীর শ্বাস-প্রশ্বাস আপনার মন ও শরীরকে শান্ত করতে সাহায্য করবে।

ভ্রমরের মতো শ্বাস-প্রশ্বাসের এই ব্যায়ামটা শিশুদের কাছে একটা মজার খেলা। এর মাধ্যমে তাদের মন উৎফুল্ল করে তোলে এবং তাদের মনে আনন্দ এনে দেয়।

কী করতে হবে:

### ১. তাদের ভ্রমর চেনাতে হবে

শিশুকে জিজ্ঞেস করতে হবে, ভ্রমরের গায়ে কোন কোন রং থাকে? (উত্তর: কালো ও হলুদ)

তাদের জিজ্ঞেস করতে হবে, ভ্রমর কীভাবে ওড়ে? (উত্তর: তারা ভীষণ পাখা ঝাপটাতে ঝাপটাতে ও গুঞ্জন করতে করতে ওড়ে)

### ২. ওড়ার জন্য প্রস্তুত হন:

দাঁড়িয়ে চারপাশে ঘোরার জন্য প্রস্তুতি নিন।

### ৩. ফুলের গন্ধ নিন এবং শ্বাস নিন:

কল্পনা করুন আপনি একটি ভ্রমর যে ফুলের ঘ্রাণ নিচ্ছে।

ফুলের ঘ্রাণ নেওয়ার ভান করে ৪ সেকেন্ড সময় ধরে নাক দিয়ে নিঃশ্বাস নিন।

### ৪. গুঞ্জন ও ওড়া:

গুঞ্জন করার মতো শব্দ করতে করতে নিঃশ্বাস ছাড়ুন।

তারপর পুরো রুমটাতে ঘুরুন, ভ্রমরের মতো পাখা ঝাপটাতে ঝাপটাতে।

### ৫. আবার করুন:

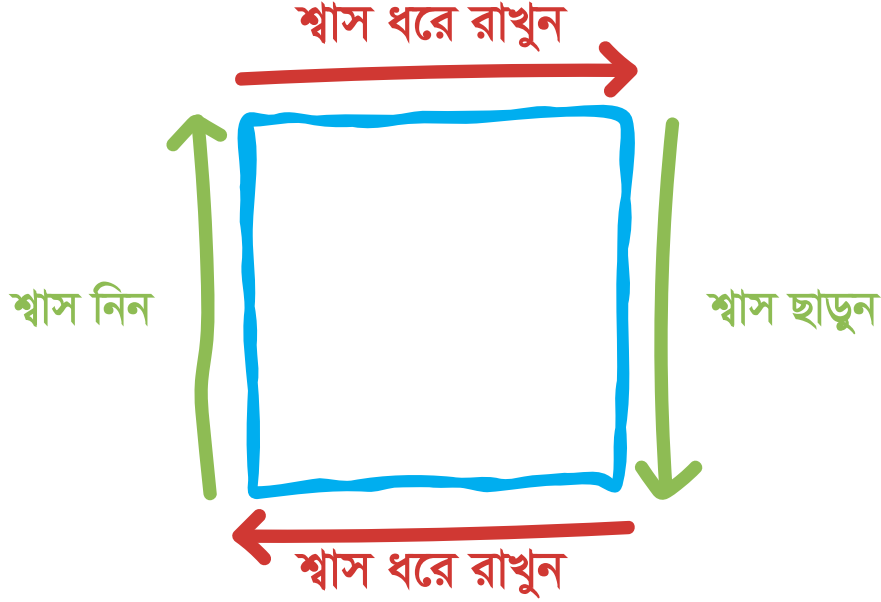
এবার আরেকটি ফুলের সুবাস নিতে দাঁড়ান। তারপর ফুলের সুবাস নিচ্ছেন এমন ভান করে ৪ সেকেন্ড ধরে নিঃশ্বাস নিন।

তারপর গুঞ্জনের সাথে সাথে নিঃশ্বাস ছাড়ুন।

এভাবে ৭ থেকে ১০ বার করুন।

## বক্স ব্রেথিং

কিশোর-কিশোরী, তরুণ ও প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য ব্যায়াম



### কেন উপকারী:

প্রশান্তি ও নিজের ওপর নিয়ন্ত্রণ বাড়ানোর মাধ্যমে এই পদ্ধতিতে মানসিক চাপ ও উদ্বেগ কমানো যায়।

### যা করতে হবে:

- প্রস্তুতি: কাগজ ও কলম নিয়ে বসুন।
- শ্বাস নিন: পেপারে বর্গক্ষেত্রের একটি বাহু আঁকতে আঁকতে ধীরে ধীরে নাক দিয়ে শ্বাস নিন, চার সেকেন্ড ধরে।
- শ্বাস ধরে রাখুন: চার সেকেন্ডের জন্য শ্বাস ধরে রাখুন বর্গক্ষেত্রের আরেকটা বাহু আঁকতে আঁকতে।
- শ্বাস ছাড়ুন: এবার বর্গক্ষেত্রের তৃতীয় বাহু আঁকতে আঁকতে ৪ সেকেন্ড ধরে ধীরে ধীরে মুখ দিয়ে বাতাস ছাড়ুন।
- শ্বাস ধরে রাখুন: চতুর্থ চতুর্ভুজ আঁকতে আঁকতে চার সেকেন্ডের জন্য শ্বাস ধরে রাখুন।
- এভাবে আরও কয়েকবার করুন: কয়েক মিনিট ধরে এই ব্যায়াম করুন। প্রতিবার একটি করে বর্গক্ষেত্র আঁকুন।

## ৪-৭-৮ শ্বাসের ব্যায়াম

কিশোর-কিশোরী, তরুণ ও প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য ব্যায়াম

### কেন উপকারী:

এই পদ্ধতিতে আপনার শরীর শিথিল হবে। আপনার উদ্বেগ কমবে। সেই সঙ্গে আপনার হৃদস্পন্দনও স্বাভাবিক হবে।

শরীর শান্ত করা ও ঘুমের জন্য এটি খুবই সহায়ক।

### যা করতে হবে:

- শ্বাস নিন: মুখ বন্ধ করে নাক দিয়ে চার সেকেন্ড ধরে ধীরে ধীরে শ্বাস নিন।
- শ্বাস ধরে রাখুন: ৭ সেকেন্ডের জন্য শ্বাস ধরে রাখুন।
- শ্বাস ছাড়ুন: মুখ দিয়ে ৮ সেকেন্ড ধরে বাতাস ছাড়ুন। ফুঁ এর মতন শব্দ করে।
- পুনরাবৃত্তি করুন: এই একই কাজ চার বার করুন।



## পেট পর্যন্ত শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম

কিশোর-কিশোরী, তরুণ ও প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য ব্যায়াম

### কেন উপকারী:

শরীর কাঠামোসহ (ডায়াফ্রাম) পেটের শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম শরীর উল্লেখযোগ্যভাবে শান্ত করে এবং মানসিক চাপ কমিয়ে দেয়।

### যা করতে হবে:

- আরাম করে বসুন: আরামদায়ক স্থানে বসুন বা শুয়ে পড়ুন।
- হাত রাখুন: একটি হাত আপনার বুকে এবং অন্যটি আপনার পেটের ওপর রাখুন।
- শ্বাস নিন: নাক দিয়ে গভীরভাবে শ্বাস নিতে থাকুন যাতে বাতাসের চাপে আপনার পেটের ওপর রাখা হাত ওপরের দিকে উঠে যায়। তবে আপনার বুক যাতে বেশি নড়াচড়া না করে।
- শ্বাস ছাড়ুন: মুখ দিয়ে বাতাস ছাড়ুন। মনে হবে আপনার পেটের ফাঁপা ভাব কমছে।
- পুনরাবৃত্তি করুন: ৫-১০ মিনিট এই পদ্ধতিতে শ্বাস-প্রশ্বাস চালিয়ে যান।



## নাসারন্ধ্র পরিবর্তন করে শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম

কিশোর-কিশোরী, তরুণ-তরুণী ও প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য

### কেন উপকারী:

নাসারন্ধ্র পাল্টে শ্বাস-প্রশ্বাসের এই ব্যায়াম স্নায়ুকে স্থিতিশীল করে। মনোসংযোগ বাড়িয়ে দেওয়ার পাশাপাশি ও শরীরকে শান্ত করে।

### কী করতে হবে:

- প্রস্তুতি নিন: মেরুদণ্ড সোজা রেখে আরামদায়ক কোনো স্থানে বসুন।
- ডান নাসারন্ধ্র বন্ধ করুন: ডান হাতের বুড়ো আঙুল ব্যবহার করে ডান নাসারন্ধ্র বন্ধ করুন।
- শ্বাস নিন: বাম নাকের ছিদ্র দিয়ে ধীরে ধীরে শ্বাস নিন।
- এবার বাম নাসারন্ধ্র বন্ধ করুন: ডান হাতের অনামিকা দিয়ে আপনার বাম নাসারন্ধ্র বন্ধ করুন। তারপর ডান নাসারন্ধ্রটি ছেড়ে দিন।
- শ্বাস ছাড়ুন: ডান নাকের ছিদ্র দিয়ে ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ুন।
- শ্বাস নিন: এবার ডান নাকের ছিদ্র দিয়ে শ্বাস নিন।
- বদল করুন: ডান নাকের ছিদ্র আবার বন্ধ করুন এবং বাম নাকের ছিদ্র দিয়ে শ্বাস ছাড়ুন।
- বারবার করুন: এভাবে ৫-১০ মিনিট ধরে করুন।

## ভয়, মানসিক চাপ ও অনিশ্চয়তা বোধ থেকে স্থির থাকার কৌশল

### ৫-৪-৩-২-১ স্থির থাকার কৌশল (গ্রাউন্ডিং টেকনিক)

কিশোর-কিশোরী, তরুণ-তরুণী ও প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য

#### কেন উপকারী:

৫-৪-৩-২-১ গ্রাউন্ডিং টেকনিক বা স্থির থাকার কৌশল আপনার মন থেকে দুশ্চিন্তা দূর করে আপনাকে মনসংযোগে এবং অনিশ্চয়তা ও চাপ কমিয়ে আপনার মনে প্রশান্তি ও সজীবতা আনবে। এই গ্রাউন্ডিং টেকনিকের সাহায্যে অল্পবয়সীরা পরিস্থিতি অনুযায়ী মনোসংযোগ করতে পারে। এভাবে তার মনের ভেতর অস্থির আবেগ ও চিন্তা-ভাবনাকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে।

#### কী করতে হবে:

#### ১. একটি আরামদায়ক অবস্থান নির্বাচন করুন:

একটি আরামদায়ক অবস্থানে বসুন বা দাঁড়ান, যেখানে আপনি নিরাপদ বোধ করেন।

এটি আপনি একা করতে পারেন, আবার কাউকে সঙ্গে নিয়েও করতে পারেন।

#### ২. আপনার ইন্দ্রিয়কে কাজে লাগান:

৫টি জিনিস দেখা: চারপাশে তাকান। আপনি দেখতে পাচ্ছেন এমন পাঁচটি জিনিসের নাম বলুন। এগুলো হতে পারে আপনার আশপাশের যে কোনো জিনিস, রঙ বা যেকোনো কিছু। নিজে নিজে বা আপনার সঙ্গে কেউ থাকলে তার কাছে এগুলো বর্ণনা করুন।

৪টি জিনিসের স্পর্শ: আপনি স্পর্শ অনুভব অনুভব করতে পারেন এমন চারটি জিনিসের বিষয়ে একই কাজ করুন। হতে পারে আপনার কাপড়ের টেক্সচার, আপনার পায়ের নিচের মাটি, অথবা যে বাতাস আপনার গায়ে লাগছে।

৩টি আওয়াজ বা ধ্বনি: আপনি শুনছেন এমন তিনটি ধ্বনি শনাক্ত করুন। হতে পারে পাখির কিচিরমিচির, পাশ দিয়ে যাওয়া গাড়ি বা কোনো যন্ত্রপাতির টুংটাং শব্দ।

২টি জিনিসের ঘ্রাণ: দুটি জিনিসের ঘ্রাণ। খাবার, ফুল, আপনার কাপড়ের ডিটারজেন্ট, আপনার শ্যাম্পু বা এমনকি নির্মল বাতাসের ঘ্রাণও হতে পারে।

১টি জিনিসের স্বাদ: স্বাদ নির্বাচন করুন। হতে পারে আপনার শেষ খাবারের স্বাদ বা চুইংগাম কিংবা আপনার মুখের ভেতরের স্বাদ।

### ৩. গভীর শ্বাস নিন:

প্রতিটি অনুভূবের সঙ্গে ধীরে ধীরে বড় করে শ্বাস নিন। তা আপনার মন ও শরীরকে প্রশান্ত করতে সাহায্য করবে।

ইউনিসেফ বাংলাদেশ

ইউনিসেফ হাউজ, প্লট ই-৩০

সৈয়দ মাহবুব মোর্শেদ এভিনিউ

শের-ই-বাংলা নগর, ঢাকা ১২০৭, বাংলাদেশ

ফোন: +৮৮০২ ৫৫৬৬-৮০৮৮

ফ্যাক্স: +৮৮০২ ৯৩৩৫৬৪১-৪২

ই-মেইল: [infobangladesh@unicef.org](mailto:infobangladesh@unicef.org)