

# জীবনের বাধামুহুর সস্মুখীন হওয়া (Meeting Life Challenges)

## 3

এই অধ্যায়টি পড়ার পর তোমরা জানতে সস্মর্থ হবে

- জীবনের বাধারূপে পীড়নের প্রকৃতি, শ্রেণিবিভাগ এবং উৎপত্তি উপলব্ধি করতে,
- মনোবৈজ্ঞানিক কার্যকলাপে পীড়নের প্রভাব পরীক্ষা করতে,
- পীড়নের সাথে অভিযোজনের পদ্ধতি শিখতে,
- জীবনধারণের সেই কৌশলগুলো সম্পর্কে জানতে পারবে যা মানুষকে সুস্থ রাখার ক্ষেত্রে সহায়তা করে, এবং
- যে সমস্ত উপাদানগুলো ইতিবাচক যা স্বাস্থ্য এবং সস্মৃষ্টি উন্নত করে সেগুলি উপলব্ধি করতে।

### বিষয়বস্তু

#### ভূমিকা

পীড়নের প্রকৃতি, প্রকারভেদ, এবং উৎপত্তি

জীবনের পীড়নমূলক ঘটনাসমূহের একটি পরিমাপ (বাক্স 3.1)

মনোবৈজ্ঞানিক কার্যকলাপের এবং স্বাস্থ্যের উপর পীড়নের প্রভাব

পরীক্ষার সময়ে উদ্বেগ ((বাক্স 3.2))

পীড়ন এবং স্বাস্থ্য

General Aaptation Syndrome

পীড়ন এবং অনাক্রমতার তত্ত্ব

জীবনশৈলী

পীড়নের সাথে অভিযোজন

পীড়নের সাথে ব্যবস্থাপনার পদ্ধতি

ইতিবাচক স্বাস্থ্য এবং সস্মৃষ্টি উন্নত করা

জীবনধারণের কৌশল

স্থিতিস্থাপকতা এবং স্বাস্থ্য (বাক্স 3.3)

মুখ্য পদ

সারাংশ

পর্যালোচনামূলক প্রশ্ন

প্রকল্পের ধারণা

ওয়েব লিংকস

শিক্ষক সংক্রান্ত নির্দেশাবলি

রাজ তার বার্ষিক পরীক্ষার জন্য পড়াশোনা করছে যা আগামীকাল সকালে হবে। সে রাত্রি ১টা পর্যন্ত পড়াশোনা করেছে। সে আর মনোযোগ দিতে পারছিল না এবং সে ৬ টার অ্যালার্ম দিয়ে ঘুমোতে যাওয়ার চেষ্টা করছিল। যেহেতু সে ভীষণ দুশ্চিন্তাগ্রস্ত, তাই সে বিছানায় এপাশ ওপাশ করছিল। নিজের পছন্দসই বিষয় নিয়ে পড়াশোনা করার জন্য যে নম্বর প্রয়োজন সেই ন্যূনতম নম্বার না পাওয়ার ছবিটা বার বার তার চোখের সামনে ভেসে উঠেছে। সে তাকে বন্ধুদের মাঝে বোকা ভেবে এবং পরীক্ষায় ভালো করে প্রস্তুতি নিতে পারছে না তাই নিজেকে দোষারোপ করেছে। সকালে সে একটি ভারাক্রান্ত মাথা নিয়ে ঘুম থেকে ওঠে। প্রাতরাশ না করেই কোনোরকম পরীক্ষার জন্য বিদ্যালয়ে সময়মতো পৌঁছায়। সে যখন প্রশ্নটি খোলে তখন তার বুক ধুক ধুক করছিল। হাত ঘেমে যাচ্ছিল এবং তারপর তার মনে হল তার মাথা পুরো ফাঁকা হয়ে গেছে।

তোমাদের মধ্যে অনেকেই রাজের মতো এই অবস্থার মধ্য দিয়ে গেছ হয়তো। পরীক্ষার এই প্রতিদ্বন্দ্বিতায় চাপ সমস্ত ছাত্রছাত্রীদের একইরকম হয়। তোমরা সম্ভবত ইতোমধ্যে একটি পেশা ভাবছ। বইটি যদি তোমাদের নিজের পছন্দের না হয় তবে কী হবে? তাহলে তোমরা হার মেনে নেবে? জীবনে সবসময়ই প্রতিবন্ধকতা আসে। একটি শিশু সম্পর্কে ভেবে দেখো যে খুব ছোটো বয়সে পিতামাতা হারিয়েছে এবং তাকে প্রতিপালন করার মতো কেউ নেই। একজন যুবতি মহিলা, যে নাকি একটি গাড়ির দুর্ঘটনায় তার স্বামীকে হারিয়েছে। সেই পিতা-মাতা সম্পর্কে ভাবো, যারা নাকি একটি শারীরিক ও মানসিকভাবে প্রতিবন্ধী শিশুকে প্রতিপালন করছে, বা যুবক যুবতি যারা কল সেন্টারে সারারাত কাটায় এবং পরে দিনের বেলায় ঘুমানোর চেষ্টা করে। তোমাদের নিজেদের চারপাশে দেখো এবং দেখবে যে জীবন একটি বড়ো চ্যালেঞ্জ। আমরা সবাই নিজের মতো করে এই সমস্যাগুলোর সম্মুখীন হই। আমাদের মধ্যে কেউ কেউ সাফল্য পায় যেখানে অন্যরা এই ধরনের চাপগুলোতে ডুবে যায়। জীবনের এই চ্যালেঞ্জগুলো সবসময় পীড়াদায়ক হয় না। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই আমরা কীভাবে চ্যালেঞ্জটিকে দেখছি তার উপর নির্ভর করে। একটি ক্রিকেট টিমের ওপেনার ব্যাটসম্যানটি যতটা প্রতিদ্বন্দ্বিতার সাথে একজন ফাস্ট বোলারের বলটি মোকাবিলা করবে। সেই তুলনায় ১১তম ব্যাটসম্যানটি ফাস্ট বোলারের বোলিং অন্যভাবে খেলবে। এমন বলা হয় যে, কোনো একজনের সেরা প্রদর্শনটি তখনই বেরিয়ে আসে যখন তাকে চ্যালেঞ্জ করা হয়। এই অধ্যায়ে আমরা এটি দেখার চেষ্টা করব যে, কীভাবে জীবনের কোনো পরিস্থিতি একটি চ্যালেঞ্জ বা পীড়নের কারণ হয়ে ওঠে। আমরা এটাও দেখব যে মানুষ কীভাবে জীবনের বিভিন্ন প্রতিদ্বন্দ্বিতা এবং পীড়নমূলক পরিস্থিতির প্রতি প্রতিক্রিয়া করে।

### পীড়নের প্রকৃতি, প্রকারভেদ এবং উৎস (Nature, Types and Sources of Stress)

একটি ব্যস্ত সোমবারের সকালে যখন রাস্তা পার হওয়ার অপেক্ষা কর, তখন তোমরা সামান্য চাপ অনুভব করতে পারো। কিন্তু, যেহেতু তোমরা বিপদের প্রতি সতর্ক, সজাগ এবং সচেতন, তাই তোমরা রাস্তাটি নির্বিঘ্নে পার হতে সক্ষম হও। কোনো বাধার সম্মুখীন হলেই আমরা অতিরিক্ত প্রচেষ্টা চালিয়ে আমরা আমাদের সমস্ত উপায়কে এবং সাহায্যকারী কৌশলগুলোকে চ্যালেঞ্জের মোকাবিলা করার জন্য কাজে লাগাই। সবরকমের চ্যালেঞ্জ, সমস্যা এবং কঠিন পরিস্থিতি আমাদের পীড়নমূলক পরিস্থিতিতে ফেলে দেয়। যদি সঠিকভাবে

মোকাবিলা করা হয় তবে পীড়ন কোনো ব্যক্তির উদ্ভবতনের সম্ভাবনাকে বাড়িয়ে দেয়। পীড়ন অনেকটা বিদ্যুতের ন্যায়। এটি শক্তি প্রদান করে। মানসিক উত্তেজনা বাড়ায় এবং কর্মক্ষমতাকে প্রভাবিত করে। কিন্তু, বিদ্যুতের প্রবাহ যদি খুব তীব্র হয় তবে এটি বাস্ক ফিউজ করতে পারে, ঘরের যন্ত্রপাতি নষ্ট করতে পারে ইত্যাদি। অতিরিক্ত পীড়ন অপ্ৰীতিকর প্রভাব সৃষ্টি করতে পারে এবং যার কারণে আমাদের কর্মক্ষমতায় হ্রাস আসে। অপরদিকে খুব কম পীড়ন আবার কাউকে সামান্য অবসন্নতা অনুভব করাতে পারে এবং ক্ষীণ প্রেরণা আমাদেরকে ধীর এবং প্রচেষ্টাহীন কর্ম প্রদর্শনের দিকে নিয়ে যায়। এটা মনে রাখা আবশ্যিক যে, সমস্ত পীড়নই সহজাতরূপে খারাপ বা ধ্বংসাত্মক নয়। 'Eustress' শব্দটি পীড়নের সেই স্তরকে

বোঝায় যা তোমাদের জন্য ভালো এবং একজন ব্যক্তির কর্মক্ষমতার সর্বোচ্চ স্তর অর্জন করার এবং ছোটো ছোটো সংকট মোকাবিলা করার জন্য একটি মূল্যবান সম্পদ। যাই হোক 'Eustress'-এর মর্মপীড়ায় পরিণত হওয়ার সম্ভাবনাও থাকে। এটি হল পীড়নের পরবর্তী অভিব্যক্তি যার কারণে আমাদের শরীর ধীরে ধীরে ক্ষয়প্রাপ্ত হয়। সুতরাং, পীড়নকে জীবের উদ্দীপক ঘটনার এমন একটি প্রতিক্রিয়া রূপে ব্যাখ্যা করা যেতে পারে যা এর সুস্থিতিকে নষ্ট করে এবং ব্যক্তির অভিযোজনের ক্ষমতাকে ছাড়িয়ে যায়।

### পীড়নের প্রকৃতি (Nature of Stress)

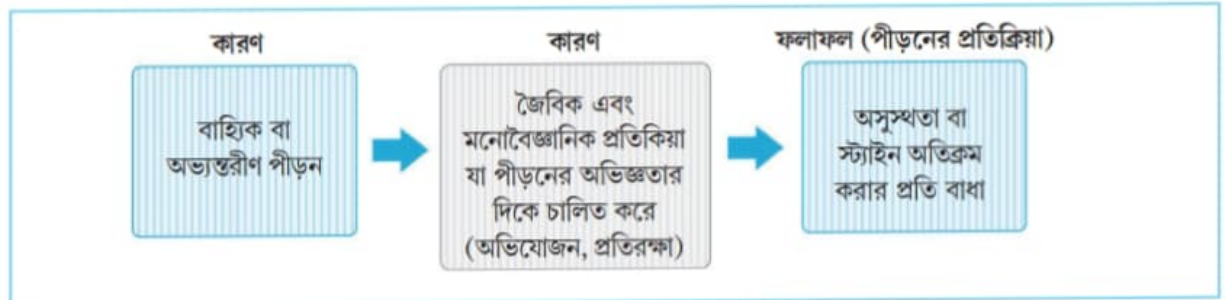
'Stress' শব্দটির উৎপত্তি ল্যাটিন শব্দ 'strictus' থেকে হয়েছে। যার অর্থ হল অভেদ্য (tight) বা সংকীর্ণ (narrow) এবং যা অটোস্ট্রাটার (stringere) ক্রিয়াপদগত অর্থ। এই মূল শব্দগুলো সেইসব ব্যক্তিদের দ্বারা বর্ণিত হয়েছে যারা পীড়নমূলক পরিস্থিতি মাংসপেশি ও শ্বাস-প্রশ্বাসের বৃদ্ধি হওয়ার মতো অভ্যন্তরীণ অনুভূতিরূপে প্রতিফলিত হয়েছে। প্রায়ই পরিবেশের বৈশিষ্ট্য হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়। যা ব্যক্তির প্রতি অসন্তোষজনক পীড়ক (Stressors) হলো এমন ঘটনাবলি যা আমাদের শরীরকে পীড়নমূলক প্রতিক্রিয়া দেয়। এই ঘটনাবলির অন্তর্গত হল আওয়াজ, একটি খারাপ সম্পর্ক বা বিদ্যালয় ও অফিসের প্রতিদিনের পারস্পরিক বিনিময়। বাহ্যিক পীড়কের (external stressors) প্রতি প্রতিক্রিয়া করাকে স্ট্রাইন (strain) বলা হয় (চিত্র 3.1 দেখো)

পীড়ন কারণের পাশাপাশি এটিকে ফলাফলের সাথেও যুক্ত করা হয়। যাই হোক, পীড়নের এই দৃষ্টিভঙ্গিটি বিভ্রান্তির কারণ হতে পারে। আধুনিক পীড়নের গবেষণার জনক, Hans Selye পীড়নকে সংজ্ঞায়িত করতে গিয়ে বলেছেন পীড়ন হল, "যে-কোনো চাহিদার প্রতি দেহের অনির্দিষ্ট প্রতিক্রিয়া" (the non-specific response

of the body to any demand), অর্থাৎ হুমকির কারণ আগ্রহ্য করেই ব্যক্তি একইরকম শারীরবৃত্তীয় ধরনের প্রতিক্রিয়া দ্বারা সাড়া দেয়। অধিকাংশ গবেষকই এই সংজ্ঞাটিতে একমত হননি। কারণ তারা মনে করেন পীড়নের প্রতিক্রিয়া এতটাও সাধারণ এবং অনির্দিষ্ট নয়। যেমনটি Selye বলেছেন। বিভিন্ন ধরনের পীড়ক খানিকটা ভিন্ন ধরনের পীড়নের প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে এবং বিভিন্ন ব্যক্তির কাছে ভিন্ন ভিন্ন বিশেষ প্রকারের প্রতিক্রিয়া থাকতে পারে। তোমরা সেই ওপেনিং ব্যাটসময়ানের ঘটনাটি মনে করতে পারো। আমরা প্রত্যেকে আলাদা আমাদের নিজস্ব দৃষ্টি দিয়ে কোন পরিস্থিতিকে দেখব এবং এটি আমাদের চাহিদার প্রত্যক্ষণ এবং সেগুলোর সম্মুখীন হওয়ার মতো আমাদের ক্ষমতা নির্ধারণ করে যে আমরা পীড়ন অনুভব করছি কি না।

পীড়ন এমন কোনো উপাদান নয় যা ব্যক্তি বা পরিবেশের মধ্যে অবস্থান করে। বরঞ্চ এটি একটি নিরবিচ্ছিন্ন প্রক্রিয়ার মধ্যে সম্মিলিত রয়েছে এবং এর অন্তর্গত রয়েছে ব্যক্তির সামাজিক ও সাংস্কৃতিক পরিবেশ যেখানে ব্যক্তি তার কার্য সম্পাদন করে থাকে এবং এই বাধাগুলোর মূল্যায়ন করা যাতে সে উদ্ভূত সমস্যাগুলোর সাথে অভিযোজন করার চেষ্টা করে। পীড়ন একটি গতিশীল মানসিক বা চিন্তনমূলক অবস্থা। এটি homeostasis-এর একটি ভারসাম্যহীনতা, যা, আবার সেই ভারসাম্যের বা homeostasis-এর পুনঃপ্রতিষ্ঠার জন্য প্রয়োজনীয় অবস্থার সৃষ্টি করে।

পীড়নের প্রত্যক্ষণ ব্যক্তির কোনো ঘটনার প্রতি জ্ঞানমূলক মূল্যায়নের এবং এদের সম্মুখীন হওয়ার জন্য যে সুলভ উপায়গুলো রয়েছে তার উপর নির্ভর করে। পীড়নের প্রক্রিয়াটি Lazarus এবং তার সহকর্মীদের দ্বারা উত্থাপিত পীড়নের জ্ঞানমূলক তত্ত্বের (cognitive theory of stress)-এর উপর ভিত্তি করে চিত্র 3.2-এ বর্ণনা করা হল। একজন ব্যক্তির পীড়নমূলক পরিস্থিতির সঙ্গে

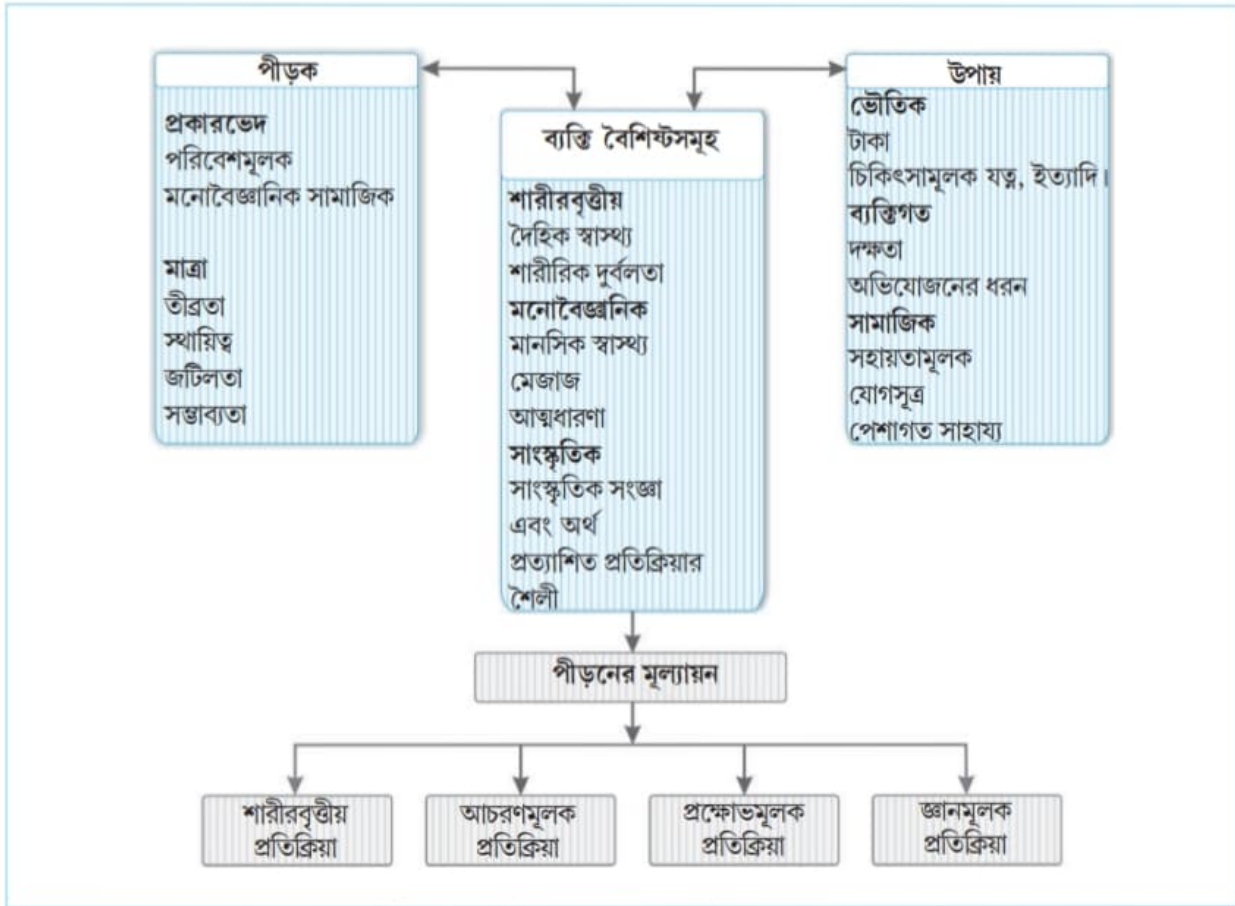


চিত্র 3.1 : পীড়নের মনোবৈজ্ঞানিক অর্থ

প্রতিক্রিয়া করার বিষয়টি বহুলাংশে ব্যক্তির ঘটনাটিকে প্রত্যক্ষিত করা এবং তারা কীভাবে এর ব্যাখ্যা ও মূল্যায়ন করেছে তার উপর নির্ভর করে হয়। Lazarus দুই ধরনের মূল্যায়নের কথা বলেছেন যেমন—মুখ্য ও গৌণ। মুখ্য মূল্যায়ন বলতে বোঝায় একটি নতুন বা পরিবর্তনশীল পরিবেশকে ধনাত্মক। নিরপেক্ষ বা ঋণাত্মক পরিণামরূপে প্রত্যক্ষিত করা। সম্ভাব্য ক্ষতি, হুমকি এবং বাধার দ্বারা নেতিবাচক ঘটনার মূল্যায়ন করা হয়। ক্ষতি (Harm) হল সেই ক্ষয়ক্ষতির পরিমাণ অনুমান করা যা একটি ঘটনার দ্বারা ইতোমধ্যে ঘটে গেছে। হুমকি (Threat) হল কোনো ঘটনা থেকে ভবিষ্যতে যে ক্ষয়ক্ষতি হতে পারে তার অনুমান করা। চ্যালেঞ্জের মূল্যায়নের সাথে সম্পর্কযুক্ত থাকে পীড়নমূলক অবস্থার অভিযোজন, বাধা অতিক্রমণের সম্ভাবনা এবং ঘটনাটি থেকে লাভবান হওয়ার ক্ষমতার অতি সুনিশ্চিত প্রত্যাশা। যখন আমরা কোনো ঘটনাকে পীড়নমূলক বলে প্রত্যক্ষ করি, তখন আমরা সম্ভবত একটি গৌণ মূল্যায়ন তৈরি

করি, যা কোন একজনের অভিযোজন করার ক্ষমতা ও উপায়ের এবং এই উপায়গুলো ঘটনার ক্ষতি, হুমকি বা চ্যালেঞ্জের অতিক্রমণের জন্য যথেষ্ট কি না তার অনুমান করাকে বোঝায়। এই উপায়গুলো মানসিক, শারীরিক, ব্যক্তিগত বা সামাজিক হতে পারে। কেউ যদি মনে করে যে তার কাছে সংকটগুলো অতিক্রমণের ইতিবাচক মনোভাব, স্বাস্থ্য, দক্ষতা এবং সামাজিক সহায়তা রয়েছে তবে সে কম পীড়ন অনুভব করবে। এই দ্বিতরীয় মূল্যায়ন পদ্ধতিটি শুধুমাত্র আমাদের জ্ঞানমূলক এবং আচরণমূলক প্রতিক্রিয়াকেই নির্ধারণ করে না, বাহ্যিক ঘটনার প্রতি আমাদের প্রক্লেভমূলক এবং শারীরবৃত্তীয় প্রতিক্রিয়াকেও নির্ধারণ করে।

এই মূল্যায়নগুলো খুবই বিষয়ভিত্তিক এবং বহু উপাদানের উপর নির্ভরশীল। একটি উপাদান হলো এই ধরনের পীড়নমূলক পরিস্থিতিকে, অতিক্রমণের অতীত অভিজ্ঞতা। যদি এমন একই পরিস্থিতি অতীতে খুবই সাফল্যের সহিত পরিচালিত করে থাকে



চিত্র 3.2 : পীড়নমূলক প্রক্রিয়ার ত্রুটি সাধারণ মডেল

তবে, এগুলো তারজন্য কম হুমকিদায়ক হবে। অন্য আরেকটি উদাহরণ হল পীড়নমূলক ঘটনাটিকে নিয়ন্ত্রণযোগ্য (controllable) বলে প্রত্যক্ষ করে কিনা? অর্থাৎ কারো পরিস্থিতিকে নিয়ন্ত্রণ করার মতো দক্ষতা আছে কি না। কোনো একজন ব্যক্তি বিশ্বাস করে যে, সে তার ঋণাত্মক পরিস্থিতির সূত্রপাত বা এর প্রতিকূল পরিণতিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে, সেই ব্যক্তি তুলনামূলকভাবে কম পীড়ন অনুভব করবে তাদের থেকে যাদের এই ধরনের ব্যক্তিগত নিয়ন্ত্রণের অনুভূতি নেই। উদাহরণস্বরূপ, ব্যক্তি তার পরিস্থিতিতে একটি হুমকি বা চ্যালেঞ্জ হিসাবে মূল্য দেয় কিনা তা ব্যক্তির আত্মবিশ্বাসের উপলব্ধি বা কার্যক্ষমতা নির্ধারণ করতে পারে। সুতরাং, একটি পীড়কের অভিজ্ঞতা এবং পরিণতির প্রত্যেক ব্যক্তির ক্ষেত্রে ভিন্ন হতে পারে। পীড়নের অন্তর্ভুক্ত সমস্ত পরিবেশমূলক এবং ব্যক্তিগত ঘটনা, যা একজন ব্যক্তির সুস্থতাকে চ্যালেঞ্জ বা হুমকিদায়ক অবস্থায় ফেলতে পারে। এই ধরনের পীড়নগুলো বাহ্যিক হতে পারে, যথা- পরিবেশমূলক (আওয়াজ, বায়ুদূষণ), সামাজিক (বন্ধুর সাথে বন্দুত্ব ভেঙে যাওয়া, একাকিত্ব) বা ব্যক্তিদের মধ্যে মনোবৈজ্ঞানিক (অর্ন্তদ্বন্দ্ব, হতাশা) হতে পারে।

প্রায় সবসময়, এই পীড়কগুলো বিভিন্ন পীড়নের প্রতিক্রিয়ার ফলশ্রুতি হয়, যা শারীরবৃত্তীয়, আচরণমূলক, প্রক্ষোভমূলক, জ্ঞানমূলক হতে পারে (চিত্র ৩.২ দেখো)। শারীরবৃত্তীয় স্তরে জাগরণ পীড়ন সম্পর্কিত আচরণের ক্ষেত্রে একটি বিশেষ ভূমিকা পালন করে। হাইপোথ্যালামাস দুটি পন্থার সাহায্যে তার বাক্যালাপ শুরুর করে। প্রথম পন্থার অন্তর্গত হল স্বয়ংক্রিয় স্নায়ুতন্ত্র। অ্যাড্রিনাল গ্রন্থি রক্তে বেশি পরিমাণে ক্যাটিকোলামাইন্স (catecholamines) (epinephrine and norepinephrine) নিঃসৃত করে। এই কারণে শারীরবৃত্তীয় পরিবর্তন দেখা যায় ফাইট বা ফ্লাইট (fight-or-flight) প্রতিক্রিয়ার মাধ্যমে। দ্বিতীয় পন্থায় অন্তর্ভুক্ত রয়েছে পিটুইটারি গ্রন্থি যা বাস্কোস্টারয়েড (corticosteroid বা cortisol) নিঃসৃত করে। আবার যা আমাদের শক্তিও প্রদান করে। পীড়নের অনুভূতির ক্ষেত্রে যে প্রাক্ষোভিক প্রতিক্রিয়া রয়েছে সেগুলোর অন্তর্গত হল ভয়, উদ্বেগ, বিক্রান্তি, রাগ, বিষণ্ণতা বা প্রত্যাখ্যান। পীড়নমূলক পরিস্থিতির প্রকৃতির উপর নির্ভর করে আচরণমূলক প্রতিক্রিয়াগুলো বস্তুত সীমাহীন হয়। আচরণমূলক প্রতিক্রিয়ার দুটি সাধারণ শ্রেণিবিভাগ হল, পীড়কের প্রতি মোকাবিলামূলক (fight) বা হুমকিদায়ক পরিস্থিতি থেকে সরে আসা (flight)। একটি ঘটনার

মধ্যে যে ক্ষতি বা হুমকি রয়েছে এই সম্পর্কিত বিশ্বাস হল জ্ঞানমূলক প্রতিক্রিয়ার অন্তর্গত এবং এর কারণ বা নিয়ন্ত্রণযোগ্যতা সম্পর্কে বিশ্বাস। এর মধ্যে যে প্রতিক্রিয়াগুলো রয়েছে এগুলো হল, একাগ্রতায় অক্ষমতা, এবং অগ্রাধিকার প্রবেশমূলক, পুনরাবৃত্তিমূলক বা অসুস্থ চিন্তাভাবনা।

চিত্র ৩.২ তে দেখানো হয়েছে, যে সমস্ত পীড়ন ব্যক্তি অনুভব করে সেগুলোর তীব্রতা (স্বল্প তীব্র বনাম প্রচণ্ড তীব্র), স্থায়িত্ব (ক্ষণস্থায়ী বনাম দীর্ঘস্থায়ী), জটিলতা (কম জটিল বনাম বেশি জটিল) এবং সম্ভাব্যতা (অপ্রত্যাশিত বনাম প্রত্যাশিত)-এর ভিত্তিতে পৃথক হয়। পীড়নের ফলাফল এই মাত্রাগুলোসহ কোন একটি বিশেষ পীড়নমূলক অভিজ্ঞতার অবস্থানের উপর নির্ভর করে। সাধারণত কম তীব্র, ক্ষণস্থায়ী, কম জটিল ও প্রত্যাশিত পীড়নের তুলনায় অতি তীব্র, দীর্ঘস্থায়ী বা পুরাতন, জটিল ও অপ্রত্যাশিত পীড়নগুলোতে চরম ঋণাত্মক পরিণতি হয়। কোনো একজন ব্যক্তির পীড়নের অভিজ্ঞতাটি সেই ব্যক্তির শারীরবৃত্তীয় শক্তির উপর নির্ভর করে। সুতরাং, যে ব্যক্তি সুস্বাস্থ্যসম্পন্ন এবং যার শারীরিক গঠন শক্তিশালী তাদের তুলনায় দুর্বল দৈহিক স্বাস্থ্য এবং দুর্বল শারীরিক গঠনের ব্যক্তির বেশি অসুরক্ষিত হয়।

মনোবৈজ্ঞানিক বৈশিষ্ট্য যেমন— মানসিক স্বাস্থ্য, মেজাজ এবং আত্মধারণা পীড়নের অভিজ্ঞতার একটি প্রাসঙ্গিক বিষয়। সাংস্কৃতিক পটভূমি অর্থাৎ যেখানে আমরা বাস করি এটি যে-কোনো ঘটনার অর্থ নির্ধারণ করে দেয় এবং বিভিন্ন পরিস্থিতিতে যে প্রত্যাশিত প্রতিক্রিয়া হয়ে থাকে তার প্রকৃতিকে সংজ্ঞায়িত করে। সবশেষে, পীড়নের অভিজ্ঞতা ব্যক্তির বিভিন্ন উপায় যেমন- টাকা, সামাজিক দক্ষতা, অভিযোজনের কৌশল, অনুকূল পরিস্থিতি ইত্যাদি দ্বারা নির্ধারিত হয়। এই সমস্ত উপাদানগুলো পীড়নমূলক পরিস্থিতির মূল্যায়ন নির্ধারণ করে।

### পীড়নের উপসর্গ এবং লক্ষণসমূহ (Signs and Symptoms of Stress)

পীড়নের প্রতি আমরা যেভাবে বিভিন্ন প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করি তা নির্ভর করে আমাদের ব্যক্তিত্ব, ছোটবেলার লালনপালন এবং জীবনের অভিজ্ঞতার উপর। প্রত্যেক ব্যক্তিই তাদের নিজস্ব প্রকৃতিতে পীড়নের প্রতিক্রিয়া করে। সুতরাং, সতর্কতা হওয়ার লক্ষণে বৈষম্য থাকতে পারে। যেমন— এদের তীব্রতায় পার্থক্য থাকে। আমাদের

মধ্যে কেউ কেউ আমাদের পীড়নের প্রতিক্রিয়ার ধারণাটি চিনি এবং আমাদের নিজস্ব লক্ষণের প্রকৃতিও প্রবলতার বা আচরণের পরিবর্তন দেখে সমস্যার গভীরতা মাপতে পারি। পীড়নের এই লক্ষণগুলো দৈহিক, প্রকোভমূলক এবং আচরণমূলক হতে পারে। যে-কোনো লক্ষণই পীড়নের একটি মাত্রাকে চিহ্নিত করতে পারে। যা অমীমাংসিত রয়ে গেলে একটি গভীর প্রভাব ফেলতে পারে।

বাক্স  
3.2

নীচে উল্লেখিত পীড়নের লক্ষণগুলো পড়ো (*Read the following signs of stress*) :

একগ্রতার অভাব, স্মৃতিবিলোপ, সিংহাস্ত গ্রহণে দুর্বলতা, পরিবর্তনশীলতা, অনিয়মিত উপস্থিতি এবং সময় ধরে চলা, দুর্বল আত্ম-স্বীকৃতি, দুর্বল দীর্ঘস্থায়ী পরিকল্পনা, শক্তির চরম বিস্ফোরণ, মেজাজের চরম পরিবর্তন, প্রকোভমূলক প্রকাশ, দুশ্চিন্তা, উদ্বেগ, ভয়, বিষণ্ণতা, ঘুমে অসুবিধা, খাওয়াতে অসুবিধা, ঔষধের অপব্যবহার, দৈহিক অসুস্থতা, যেমন— পেটে গাঙগোল, মাথাব্যথা, পিট ব্যথা ইত্যাদি।

যেগুলি তোমাদের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য এগুলিতে দাগ দাও এবং দুই তিনজনের দল তৈরি করে এটি আলোচনা করো। তোমরা কি এগুলির মধ্যে কয়েকটাকে কমাতে পারো? কীভাবে আলোচনা কর? তোমাদের শিক্ষকের সাথে পরামর্শ করো।

### পীড়নের প্রকারভেদ (Types of Stress)

পীড়নের প্রধান তিনটি প্রকারভেদ হল দৈহিক ও পরিবেশমূলক, মনোবৈজ্ঞানিক ও সামাজিক, এগুলোর চিত্র ৩.২-এর তালিকা দেওয়া হয়েছে। এটি জানা আবশ্যিক যে পীড়নের এই প্রকারভেদগুলো পরস্পর সম্পর্কযুক্ত।

#### দৈহিক এবং পরিবেশমূলক পীড়ন (Physical and Environmental Stress)

দৈহিক পীড়নগুলো হল সেই চাহিদা যা আমাদের শরীরের অবস্থাকে পরিবর্তন করে। আমরা খুবই পীড়ন অনুভব করি যখন আমরা শারীরিকভাবে অতিরিক্ত পরিশ্রম করি, পুষ্টিহীন খাদ্যের অভাব হয়, কোনো আঘাতে ভুগলে বা পর্যাপ্ত ঘুম না হলে। পরিবেশমূলক

পীড়নগুলো হল আমাদের চারপাশের উপাদান যেগুলো প্রায় অপরিহার্য যেমন, বায়ুদূষণ, ভিডি, আওয়াজ, গ্রীষ্মের দাবদাহ, শীতের ঠান্ডা ইত্যাদি। অন্যান্য শ্রেণির পরিবেশমূলক পীড়নগুলো হল, আকস্মিক বিপত্তি বা বিপর্যয়। যেমন— আগুন লাগা, ভূমিকম্প, বন্যা ইত্যাদি।

#### মনোবৈজ্ঞানিক পীড়ন (Psychological Stress)

এই সমস্ত পীড়নগুলো আমরা আমাদের মনের মধ্যে তৈরি করি, এগুলো ব্যক্তিগত ও অভিজ্ঞতালব্ধকারী ব্যক্তির কাছে একদম অভিনব এবং এগুলো পীড়নের অভ্যন্তরীণ উৎস। আমরা যে-কোনো সমস্যা নিয়ে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়ি, উদ্বেগ অনুভব করি বা বিষণ্ণ হয়ে পড়ি। এগুলো শুধুমাত্র পীড়নের লক্ষণই না, উপরন্তু এগুলো পরবর্তী পীড়নের কারণও বটে। মনোবৈজ্ঞানিক পীড়নের কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ উৎস হল, হতাশা, দ্বন্দ্ব, অভ্যন্তরীণ এবং সামাজিক চাপ ইত্যাদি।

যখন কোনো বস্তু বা ব্যক্তি আমাদের চাহিদা বা প্রেষণা কে বাধা দেয় এবং যার ফলে আমরা আকস্মিক লক্ষ্য অর্জন করতে পারিনা, এর পরিণামকেই হতাশা (**Frustration**) বলে। হতাশার অনেক কারণে হতে পারে যেমন— সামাজিক বৈষম্য, একে অপরের কারণে আঘাত পাওয়া, বিদ্যালয়ে কম নম্বর পাওয়া প্রভৃতি। দুই বা ততোধিক অসঙ্গত চাহিদা বা প্রেরণার মধ্যে দ্বন্দ্ব (**Conflict**) তৈরি হতে পারে। যেমন— কোনো ছাত্র নৃত্য নিয়ে অধ্যয়ন করবে নাকি মনোবিজ্ঞান নিয়ে। যখন তোমাদের উপর কোনো কাজ করার জন্য চাপ দেওয়া হয় এবং সেটা যদি তোমাদের মূল্যবোধের বিরুদ্ধে হয়ে থাকে, এর ফলে দ্বন্দ্ব হতে পারে। আমাদের অন্তর্নিহিত প্রত্যাশাগুলো থেকে যে বিশ্বাস জন্মায় এটিই আমাদের অভ্যন্তরীণ চাপের সৃষ্টি করে। যথা, “আমি সবগুলো কাজ ভাল করে করবই”। এই ধরনের প্রত্যাশা হতাশায় পরিণত হয়। আমাদের মধ্যে অনেকেই কোনো একটি অবাস্তবিক উচ্চাকাঙ্ক্ষাকে অর্জন করার জন্য নিজেকে কঠোরভাবে সেই লক্ষ্যটির দিকে চালিত করি। সামাজিক চাপ সে সমস্ত ব্যক্তি যারা আমাদের উপর অতিরিক্ত দাবি আরোপ করে তাদের দ্বারাও সৃষ্টি হতে পারে। এই কারণে যখন আমরা এই ধরনের লোকদের সাথে কাজ করি তখন প্রায়ই অত্যধিক চাপ অনুভব করি। আবার এমনও হয় যে কিছু ব্যক্তি রয়েছে যাদের সাথে আন্তঃব্যক্তিগত রেষারেষির সম্মুখীন হই; যেমন— দুই ব্যক্তির মধ্যে সংঘর্ষ (a personality clash) হওয়া।

### সামাজিক পীড়ন (Social Stress)

এটি বাহ্যিকভাবে প্রভাবিত করে এবং অন্য ব্যক্তির সাথে পারস্পরিক মিথস্ক্রিয়ার ফলে তৈরি হয়। সামাজিক ঘটনা যথা, পরিবারে কারোর মৃত্যু বা অসুস্থতা, আন্তরিকতাহীন সম্পর্ক, প্রতিবেশীদের সাথে সমস্যা; এগুলো হল সামাজিক পীড়নের কয়েকটি উদাহরণ। এই ধরনের সামাজিক পীড়নগুলো ব্যক্তিতে ব্যক্তিতে ভিন্ন হয়। যেখানে একজন শান্ত পরিবেশে থাকা ব্যক্তির কাছে আনন্দ অনুষ্ঠানে যাওয়া পীড়ন সৃষ্টি করতে পারে। আবার যেখানে একজন বাইরে বাইরে ঘুরতে পছন্দ করে এমন ব্যক্তির কাছে বিকেলবেলা ঘরে থাকাটা পীড়নদায়ক হতে পারে।

### পীড়নের উৎস (Sources of Stress)

বিভিন্ন ধরনের ঘটনা বা পরিস্থিতি পীড়নের সঞ্চার করতে পারে। এর মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল জীবনের প্রধান পীড়নদায়ক

ঘটনাগুলো, যথা- প্রিয় ব্যক্তির মৃত্যু বা ব্যক্তিগত আঘাত, প্রাত্যহিক জীবনে প্রতিনিয়ত ঘটা বিরক্তিকর বিবাদ, কোন আতঙ্কমূলক ঘটনা যা আমাদের জীবনকে প্রভাবিত করে।

### জীবনের বিভিন্ন ঘটনা (Life Events)

পরিবর্তন বড়ো হোক বা ছোটো, হঠাৎ করে হোক বা ক্রমশ, এই দুটোই জন্মের থেকে আমাদের প্রভাবিত করে। আমরা ছোটোখাটো প্রাত্যহিক পরিবর্তনের সাথে অভিযোজন করতে শিখি কিন্তু জীবনের গুরুত্বপূর্ণ ঘটনাগুলো খুবই পীড়নমূলক হতে পারে। কারণ এগুলো আমাদের রোজানামচায় ব্যাঘাত ঘটায় এবং এর কারণে বিপর্যয় আসে। যদি এই নানা ধরনের জীবনের ঘটনাগুলো পরিকল্পিত (উদাহরণস্বরূপ, নতুন বাড়িতে যাওয়া) বা অপ্রত্যাশিত (উদাহরণস্বরূপ, দীর্ঘ কোনো সম্পর্কের অবসান) ঘটনা হয় যা অল্প সময়ের জন্য ঘটে থাকে। এগুলোর সাথে আমাদের অভিযোজন করতে অসুবিধা হয় এবং আমরা পীড়নের লক্ষণের প্রতি অধিক প্রবণ হয়ে পড়ি।

বাক্স  
3.1

### জীবনের পীড়নমূলক ঘটনার পরিমাপ (A Measure of Stressful Life Events)

Holmes এবং Rahe পীড়নের একটি জৈবনিক ঘটনার পরিমাপ তৈরি করেন। উপরিউক্ত স্কেলের ভিত্তিতে জীবনের পীড়নমূলক ঘটনায় পরিমাপের একটি স্কেল যা Presumptive Stressful Life Events Scale নামে পরিচিত, এটি ভারতীয়দের জন্য তৈরি করা হয়েছে, Singh, Kaur এবং Kaur এটি তৈরি করেছেন। এটি একটি স্বনির্ধারিত (self-rating) প্রশ্নগুচ্ছ যা 51 টি জীবনের পরিবর্তন নিয়ে গঠিত হয়েছে, যা ব্যক্তি অনুভব করতে পারে। তাদের প্রবলতার উপর ভিত্তি করে প্রত্যেকটি জৈবনিক ঘটনাকে একটি সাংখ্যমান প্রদান করা হয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে একজনের মৃত্যুতে দেওয়া হয়েছে 95, ব্যক্তিগত অসুস্থতা বা আঘাতকে 56, পরীক্ষায় ব্যর্থতাকে 43, পরীক্ষা বা সাক্ষাৎকারে বসাকে 43, ঘূমের অভ্যাসের পরিবর্তনে 33, এগুলি হল পীড়নের গড় স্কেল। ধনাঙ্ক এবং ঋণাত্মক দুটি ঘটনাই নেওয়া হয়েছে। কারণ এই বিশ্বাস করা হয় যে দুই প্রকারের পরিবর্তনই পীড়নের কারণ। প্রতিক্রিয়াকারী পীড়নের স্কেল তার গত একবছরের সবরকমের জীবনের পরিবর্তনমূলক ঘটনাগুলোর বা পদগুলোর সমষ্টি যা তারা নিজেরা চিহ্নিত করেছে।

পরিমাপের কয়েকটি নমুনা পদগুলো হল :

জীবনের ঘটনাগুলো	পীড়নের গড় স্কেল
পরিবারের একজন নিকটাত্মীয়ের মৃত্যু	66
অপ্রত্যাশিত দুর্ঘটনা বা আতঙ্ক	53
পরিবারের একজন সদস্যের অসুস্থতা	52
বন্ধুর সাথে সম্পর্কের অবসান	47
পরীক্ষায় বসা	43
খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন	27

কোনো প্রকাশ্য দৈহিক বা মানসিক অসুস্থতা ছাড়াই একজন ব্যক্তি একবছর সময়কাল ধরে জীবনের যে পীড়নমূলক ঘটনার অভিজ্ঞতা লাভ করে তার গড় সংখ্যা হল প্রায় দুই। যদিও জীবনের ঘটনাগুলোর সাথে কোনো অসুস্থতার প্রবণতার সহগতির সম্পর্ক খুবই নিম্নমানের, অর্থাৎ, জীবনের ঘটনাগুলোর সাথে পীড়নের সম্পর্ক যে খুব দুর্বল তা বুঝিয়েছে। এই যুক্তি দেওয়া হচ্ছে যে, জীবনের ঘটনাগুলোর কারণে পীড়ন সম্পর্কিত অসুস্থতা হয়, নাকি পীড়নের কারণে জীবনের ঘটনাগুলো ঘটে এবং অসুস্থতা দেখা দেয়। বেশিরভাগ জীবনের ঘটনাগুলোর প্রভাব ব্যক্তিতে ব্যক্তিতে পৃথক হয়, যেমন— যে বয়সে ঘটনাটি প্রথম অনুভূত হয়েছে, ঘটনার পুনরাবৃত্তি, পীড়নমূলক ঘটনার স্থায়িত্ব এবং সামাজিক সহায়তা এই কারণগুলো অবশ্যই অধ্যয়ন করা উচিত। কারণ জীবনের পীড়নমূলক ঘটনা এবং এর থেকে পরবর্তী যে রোগের সৃষ্টি হয় তার মধ্যে সম্পর্ক আছে কি না তা মূল্যায়ন করা যায়।

### যন্ত্রণাদায়ক ঘটনা (Hassles)

এগুলো ব্যক্তিগত পীড়ন যা আমরা ব্যক্তি হিসেবে সহ্য করি এবং যা আমাদের প্রাত্যহিক জীবন ধারণের কারণে ঘটে থাকে। যেমন, কোলাহলপূর্ণ পরিবেশ, প্রতিদিনের আদান-প্রদান, প্রতিবেশীর সাথে ঝগড়া বিবাদ, বিদ্যুৎ বিভ্রাট এবং জলের স্বচ্ছতা, ট্রাফিকের ভিড় ইত্যাদি। একজন গৃহবধুর জন্য প্রত্যেকদিনের বিভিন্ন অসুবিধার সম্মুখীন হওয়া একটি ঝামেলা। এখানে এমন কিছু চাকরি আছে যেখানে প্রত্যেকদিন ঝামেলা লেগেই থাকে। অনেক সময় ব্যক্তি একই ধরনের ঝামেলার সম্মুখীন হয় যেখানে অন্যরা বাইরে লোক হিসেবে এই সম্পর্কে সচেতন নাও থাকতে পারে, এই ধরনের ব্যক্তির ক্ষেত্রে এই ঝামেলাগুলো কোনো কোনো সময় বিধ্বংসী পরিণতি আনতে পারে। এই প্রাত্যহিক ঝামেলা থেকে ব্যক্তির যত বেশি পীড়ন অনুভব করে ততই তারা মানসিকভাবে দুর্বল হয়ে পড়ে।

### আতঙ্কমূলক/ভয় ভয় ঘটনা (Traumatic Events)

এই ঘটনার অন্তর্গত রয়েছে বিভিন্ন ধরনের অত্যন্ত বিধ্বংসী ঘটনা, যথা, আগুন লাগা, ট্রেন বা রাস্তায় দুর্ঘটনা, ডাকাতি, ভূমিকম্প, সুনামি ইত্যাদি। এই ধরনের ঘটনাগুলোর প্রভাব কিছু সময় বাদে দেখা যেতে পারে এবং কোনো কোনো সময় উদ্বেগ, অতীতকে বার বার দেখা, স্বপ্ন দেখা এবং বিরক্তিকর চিন্তাধারা এই ধরনের লক্ষণ দেখা যেতে পারে। গভীর আঘাত থেকেও সম্পর্ক টানাটানি আসতে পারে। এইগুলোর সাথে অভিযোজন করতে হলে বিশেষ করে এগুলো যদি ঘটনা ঘটানোর অনেক মাস পরেও চলতে থাকে তাহলে এই ক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞের সাহায্য প্রয়োজন হবে।

বাক্স  
3.2

গত একবছরে তোমরা এবং তোমাদের দুই সহপাঠী যে সমস্ত পীড়নমূলক ঘটনার অভিজ্ঞতা লাভ করেছ, সেগুলি চিহ্নিত করো। এই পীড়নমূলক ঘটনাগুলোর একটি তালিকা তৈরি এবং এগুলিকে ১ থেকে ৫ পর্যন্ত সারিতে সাজাও, যেগুলো তোমাদের দৈনন্দিন কার্যকলাপের ঋণাত্মক প্রভাব ফেলেছে। তারপর এর মধ্যে থেকে যেগুলো তোমাদের তিনজনের মধ্যে একইরকম সেটি নির্বাচন কর। এখন এটি বের করার চেষ্টা করো যে, তোমরা এবং তোমাদের বন্ধুদের কতখানি ক্ষমতা এবং পারিবারিক সহায়তা আছে, এই সমস্ত প্রত্যেকটি পীড়নের সাথে মোকাবিলা করার জন্য। তোমাদের শিক্ষকের সাথে এই ফলাফলগুলো নিয়ে আলোচনা করো।

### মনোবৈজ্ঞানিক কার্যকলাপে এবং স্বাস্থ্যের উপর পীড়নের প্রভাব (Effects of Stress on Psychological Functioning and Health)

পীড়নের প্রভাবগুলো কী কী? অধিকাংশ প্রভাবেরই প্রকৃতি শারীরবৃত্তীয় হয়ে থাকে। যদিও, অন্যান্য পরিবর্তনগুলো পীড়িত ব্যক্তির অভ্যন্তরেও ঘটে থাকে। পীড়নের প্রধান চারটি প্রভাব রয়েছে, অর্থাৎ প্রাক্ষোভিক, শারীরবৃত্তীয়, জ্ঞানমূলক এবং আচরণমূলক।

**প্রাক্ষোভিক প্রভাব (Emotional Effects)** : যারা পীড়নে পীড়িত তারা অধিকাংশ সময় মেজাজের পরিবর্তনের ভোগে এবং এমন অস্থির আচরণের প্রদর্শন করে যার ফলে তারা পরিবার এবং বন্ধুদের কাছ থেকে নিজেদের দূরে সরিয়ে ফেলতে পারে। কোনো কোনো ক্ষেত্রে দেখা যায়, এটি থেকে একটি নিম্নমানের আত্মবিশ্বাসের চিন্তা শুরু হয়, যার ফলে গভীর প্রাক্ষোভমূলক সমস্যা তৈরি হয়। কয়েকটি উদাহরণ হল, উদ্বেগ, এবং বিষণ্ণতার অনুভূতি, শারীরিক সমস্যা বৃদ্ধি, বর্ধিত মনোবৈজ্ঞানিক সমস্যা, এবং মেজাজের পরিবর্তনশীলতা। বাক্স ৩.২-এ পরীক্ষার উদ্বেগের ঘটনাটি উপস্থাপন করা হল।

**শারীরবৃত্তীয় প্রভাব (Physiological Effects)** : মানব শরীর যখন দৈহিক বা মনোবৈজ্ঞানিক পীড়নের প্রভাবে থাকে তখন কয়েকটি বিশেষ হরমোনের নিঃসরণ বেড়ে যায়, যেমন—অ্যাড্রিনালিন এবং কার্টিসোল। এই হরমোনগুলো হৃৎপিণ্ডের হার, রক্তচাপের স্তর, বিপাক ক্রিয়ায় এবং দৈহিক কার্যকলাপে এক বিশেষ পরিবর্তন ঘটায়। যদিও এই দৈহিক প্রতিক্রিয়া আমাদের খুব ভালোভাবে কাজ করতে সাহায্য করবে যখন আমরা খুব অল্প সময়ের জন্য চাপে থাকবো, এর দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব শরীরের পক্ষে অত্যন্ত ক্ষতিকারক হতে পারে। শারীরবৃত্তীয় প্রভাবের উদাহরণগুলো হল, এপিনেফ্রিনের ও নর এপিনেফ্রিনের নিঃসরণে পরিপাক ক্রিয়ার গতি কমে যাওয়া, ফুসফুসের বায়ু প্রকোষ্ঠের স্থিতি, হৃৎস্পন্দনের হারে বৃদ্ধি এবং রক্তজালিকার সংকোচন।

**জ্ঞানমূলক প্রভাব (Cognitive Effects)** : যদি পীড়নের ফলে হাওয়া চাপ বহাল থাকে, তাহলে ব্যক্তি অত্যধিক মানসিক চাপে ভুগতে পারে। এই প্রচণ্ড মাত্রায় পীড়নের ভোগার ফলে ব্যক্তি খুব দ্রুততার যুক্তিপূর্ণভাবে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে। বাড়িতে, পেশার ক্ষেত্রে বা কাজের জায়গায় ভুল সিদ্ধান্ত নিলে



ব্যক্তি বিতর্কে জড়ানো, ব্যর্থতা, অর্থনৈতিক ক্ষতি এমনকি চাকরি হারানোর মতো ঘটনার সম্মুখীন হতে পারে। পীড়নের জ্ঞানমূলক প্রভাবগুলো হল, একাগ্রতার অভাব এবং ক্ষণস্থায়ী স্মৃতির ক্ষমতায় হ্রাস।

**আচরণমূলক প্রভাব (Behavioural Effects) :** পীড়ন আমাদের আচরণে এইরূপে প্রভাব ফেলতে পারে যথা, পুষ্টিকর খাদ্যগ্রহণে অনীহা, শরীর চাঙ্গা করে তোলে এমন বস্তুর সেবন বেড়ে যাওয়া, যেমন— ক্যাফেইন, অতিরিক্ত সিগারেট সেবন, মদ্যপান এবং অন্য মাদকদ্রব্য যথা- ট্রান্কুইলাইজার (Tranquilliser) ইত্যাদি। ট্রান্কুইলাইজার আসক্তি সৃষ্টি করতে পারে এবং এর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আছে যেমন— একাগ্রতায় অভাব, দুর্বল সহযোজন, মাথাঘোরা। পীড়নের আচরণমূলক প্রভাবের কয়েকটি সাধারণ প্রভাব হল— ঘুমের ব্যাঘাত, অধিক অনুপস্থিতি এবং কাজের প্রদর্শনে ঘাটতি।

## পীড়ন এবং স্বাস্থ্য (Stress and Health)

তোমরা প্রায়ই দেখবে যে তোমাদের অনেক বন্ধুরাই (তোমাদের নিজেদেরও হয়ে থাকতে পারে।) পরীক্ষার সময় অসুস্থ হয়ে পড়ে। তারা পেটখারাপ, শরীর ব্যথা, বমিভাব, ডাইরিয়া এবং জ্বরে ইত্যাদিতে ভোগে। তোমরা এও দেখতে পারো যে, ব্যক্তিগত জীবনে অসুখীরা যারা খুব সুখী এবং জীবনকে উপভোগ করে তাদের তুলনায় প্রায়ই অসুস্থ হয়ে পড়ে। দীর্ঘস্থায়ী প্রাত্যহিক পীড়ন একজন ব্যক্তির নিজের খেয়াল করা থেকে তা সরিয়ে রাখতে পারে। যখন পীড়ন দীর্ঘস্থায়ী হয় তখন এটি দৈহিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে এবং মনোবৈজ্ঞানিক কার্যকলাপে দুর্বল করে। ব্যক্তি অত্যন্ত ক্লান্তি এবং মনোভাব সম্পর্কিত সমস্যা তখন অনুভব করে, যখন ব্যক্তি পরিবেশের চাহিদাগুলোর কারণে পীড়ন অনুভব করে যদি অবরোধ বেশি হয় এবং পরিবার বন্ধুদের কাছ থেকে খুব কম সহায়তা পায়। দৈহিক ক্লান্তির লক্ষণগুলো হল দীর্ঘকালীন অবসাদ, দুর্বলতা এবং শক্তিহীনতা।

বাক্স  
3.2

### পরীক্ষাজনিত উদ্বেগ (Examination Anxiety)

পরীক্ষার কারণে উদ্বেগ একটি খুবই সাধারণ ঘটনা এবং এর ফলে পরীক্ষার আগে পরে পরীক্ষা চলাকালীন দুশ্চিন্তা বা অস্বস্তি অনুভূত হয়। অধিকাংশ লোকেরা পরীক্ষা কাছাকাছি আসলে দুশ্চিন্তা বা উদ্বেগ অনুভব করে এবং আবার তারা এও মনে করে যে এই উদ্বেগ কোন কোন ক্ষেত্রে সহায়ক হয়, যা ঐ কাজের প্রতি নিবিষ্ট থাকার জন্য সহায়ক চাপ সৃষ্টি করতে পারে। পরীক্ষাজনিত অস্থিরতা, দুশ্চিন্তা বা ব্যর্থতা খুব ভালো ছাত্রের ক্ষেত্রেও স্বাভাবিক ব্যাপার। কিন্তু প্রথাগত পরীক্ষার পীড়নের কারণে কিছু ছাত্রের মধ্যে এমন অতিরিক্ত উদ্বেগ দেখা যায়, যার ফলে চাপহীন শ্রেণিকক্ষে তারা যেমন প্রদর্শন করে তার তুলনায় পরীক্ষায় খারাপ প্রদর্শন করে। পরীক্ষাজনিত পীড়নের বৈশিষ্ট্য হলো “মূল্যায়নভিত্তিক বোধশক্তি (evaluative apprehension) বা মূল্যায়নভিত্তিক পীড়ন (evaluative stress)” এবং এটি দুর্বলসাধক আচরণ সৃষ্টি করে, যা এমন জ্ঞানমূলক এবং শারীরবৃত্তীয় প্রভাব তৈরি করে যা অন্যান্য পীড়ক থেকে তৈরি হওয়া পীড়ন থেকে আলাদা নয়। অতিরিক্ত পীড়ন ছাত্রের প্রস্তুতি, একাগ্রতা এবং প্রদর্শনে বাধা দেয়। পরীক্ষাজনিত পীড়নের কারণে পরীক্ষাজনিত উদ্বেগ হয় বা তার পরীক্ষায় প্রদর্শনে বিরূপ প্রভাব ফেলে। যে ব্যক্তি অতিরিক্ত পরীক্ষাজনিত পীড়নে ভোগে তাদের মধ্যে মূল্যায়নমূলক পরিস্থিতিতে ব্যক্তিগত হুমকি হিসাবে দেখার প্রবণতা দেখা যায়। পরীক্ষা চলাকালীন তারা প্রায়ই দুশ্চিন্তা, উদ্বিগ্নতা, সহজে বিচলিত হওয়া এবং প্রাক্কোভিক উত্তেজনায় ভোগে। উপরন্তু, এই ঋণাত্মক আত্মকেন্দ্রিক চিন্তা যা তাদের একাগ্রতাকে নষ্ট করে এবং পরীক্ষা চলাকালীন একাগ্রতায় বাধা দেয়। অতিরিক্ত পরীক্ষাজনিত দুশ্চিন্তাগ্রস্ত ছাত্রের পরীক্ষাজনিত পীড়নের প্রতি তীব্র প্রাক্কোভমূলক প্রতিক্রিয়া, নিজেদের সম্পর্কে নেতিমনোভাব, অপরিপাক্যতার অনুভূতি, অনুপায়ের সাথে প্রতিক্রিয়া করে এবং প্রতিষ্ঠা ও সম্মানহানি, তার প্রদর্শনে বাধা দেয়। সাধারণত, একজন অতিরিক্ত পরীক্ষাজনিত দুশ্চিন্তাগ্রস্ত ব্যক্তি কোনো কাজে নিমজ্জিত হওয়ার বদলে নিজের অন্তরে ডুবে যায়, অর্থাৎ তথ্যের যেসব সংকেতগুলি তার কাছে সহজলভ্য হতে পারে সেগুলোতে হয় অবহেলা নয় ভুল ব্যাখ্যা করে বা মনোযোগমূলক বাধা অনুভব করে। পরীক্ষার প্রস্তুতি নেওয়ার সময় ব্যক্তিকে পড়াশোনার জন্য সময় দেওয়া উচিত, নিজের শক্তি ও দুর্বলতাকে পরিদর্শন এবং বিবেচনা করে, নিজের অসুবিধা সম্পর্কে সহপাঠী এবং শিক্ষকের সাথে আলোচনা করা উচিত, একটি পুনরালোচনার সময় তালিকা তৈরি করা, নোট সংক্ষেপিত করা, পুনরালোচনার সময় বার করা এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল পরীক্ষার দিন শান্তভাবে পড়াশোনার দিকে একাগ্র হওয়া।

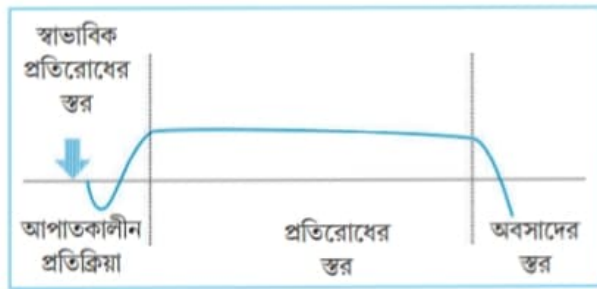
এই মানসিক অবসাদ, বিরক্তভাব, উদ্বেগ, অনাশ্রয় এবং নিরাশা অনুভব করা রূপে দেখা যায়। এই দৈহিক, প্রাক্‌ফাভিক এবং মনোবৈজ্ঞানিক অবসাদের অবস্থাকে বার্নআউট (Burnout) বলে জানা যায়।

এখানে এমনও প্রমাণ রয়েছে যে পীড়ন রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতায় পরিবর্তন করতে পারে এবং কারোর অসুস্থ হওয়ার প্রবণতা বাড়তে পারে। পীড়ন কার্ডিওভাসকুলার (cardiovascular) রোগ উচ্চরক্তচাপ, সেই সাথে মনোশারীরিক (psychosomatic) ব্যত্যয় যেমন—আলসার, হাঁপানি, এলার্জি এবং মাথাব্যথা প্রভৃতি বিকশিত করতে লিপ্ত থাকে।

গবেষকরা অনুমান করছেন যে পীড়ন পঞ্চাশ শতাংশ থেকে সত্তর শতাংশ শারীরিক অসুস্থতার কারণ হিসেবে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। গবেষণায় আরো দেখানো হয়েছে যে পঞ্চাশ শতাংশ চিকিৎসা সম্পর্কিত পরিদর্শন মূলত পীড়ন সম্পর্কিত লক্ষণের কারণে হয়।

### General Adaptation Syndrome

পীড়ন যদি দীর্ঘস্থায়ী হয় তখন আমাদের শরীরে কী ঘটে? সেলি (Selye) এই বিষয়টি অধ্যয়ন করেছেন প্রাণীদের দীর্ঘসময় ধরে গবেষণাগারে আলাদা আলাদা পীড়ক যেমন অতিরিক্ত তাপমাত্রা, এক্স-রে এবং ইনসুলিনের ইঞ্জেকশান দিয়ে। তিনি হাসপাতালে বিভিন্নভাবে আঘাতপ্রাপ্ত এবং অসুস্থ রোগীদের নিয়েও পর্যবেক্ষণ করেছেন। সেলি লক্ষ করেন যে সবির মধ্যে একইরকম শারীরিক প্রতিক্রিয়ার ধরন রয়েছে। এই ধরনকে *General Adaptation Syndrome* (GAS) বলা হয়। তাঁর মতানুসারে GAS-এ তিনটি ধাপ রয়েছে : আপাতকালীন প্রতিক্রিয়া (alarm reaction), প্রতিরোধ (resistance), অবসাদ (exhaustion) (চিত্র ৩.৩ দেখ)।



চিত্র 3.3 : General Adaptation Syndrome

1. *আপাতকালীন প্রতিক্রিয়া (Alarm reaction stage)* : একটি বিশ্বাসসাধক উদ্দীপক বা পীড়নের উপস্থিতি যা অ্যাড্রিনাল-পিটুইটারি কাটেক্সতলকে উত্তেজিত করে, এটি পীড়নের প্রতিক্রিয়া সৃষ্টিকারী হরমোনের নিঃসরণকে সম্ভার করে। এখন ব্যক্তি যুদ্ধ করতে বা পালানোতে (fight or flight) প্রস্তুত।
2. *প্রতিরোধের স্তর (Resistance stage)* : যদি পীড়ন দীর্ঘস্থায়ী হয়, তাহলে প্রতিরোধের স্তরটি শুরু হয়। পরাসমবেদী স্নায়ুতন্ত্র দেহের সম্পদগুলোর খুব সতর্কতার সাথে ব্যবহার করার নির্দেশ দেয়। জীব যে হুমকিটির সম্মুখীন হয় তার সাথে বোঝাপড়ার মাধ্যমে অভিযোজনে প্রয়াস করে।
3. *অবসাদের স্তর (Exhaustion stage)* : একইরকম পীড়ক বা ঐচ্ছিক পীড়কের প্রতিনিয়ত প্রভাবে দেহের সম্পদগুলোর নির্গমন অবসাদের তৃতীয় স্তরে নিয়ে যায়। শঙ্কায় প্রতিক্রিয়া এবং প্রতিরোধের অন্তর্গত শারীরবৃত্তীয় তন্ত্রটি অকার্যকর হয় এবং পীড়ন সম্পর্কিত ব্যত্যয় সমূহ দেখা দেয়। যেমন— বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই উচ্চরক্তচাপের প্রতি সংবেদনশীল হয়ে পড়া।

সেলির মডেলটিতে পীড়নের মনোবৈজ্ঞানিক উপাদান ভূমিকা খুব সীমিত থাকার কারণে এটি সমালোচিত হয়। গবেষকরা বলেছেন পীড়নকে নির্ধারণ করার গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি হল, কোনো ঘটনার মনোবৈজ্ঞানিক মূল্য নির্ধারণ করা। কোনো ব্যক্তি পীড়নের প্রতি কীভাবে প্রতিক্রিয়া করবে তা ব্যক্তির প্রত্যক্ষণ, ব্যক্তিত্ব এবং জৈবিক সংগঠনের দ্বারা যথেষ্টভাবে প্রভাবিত হয়।

### পীড়ন এবং দেহের প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থায় (Stress and the Immune System)

শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতায় বিঘ্ন ঘটিয়ে শরীরকে অসুস্থ করে তোলার একটি কারণ হচ্ছে চাপ। দেহের প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা শরীরকে ভিতরের এবং বাইরের আক্রমণ থেকে রক্ষা করে। Psychoneuroimmunology মনের সাথে মস্তিষ্কের ও দেহের প্রতিরোধমূলক তন্ত্রের সংযোগের ওপর দৃষ্টিনিষ্কেপ করে। এটি দেহের প্রতিরোধমূলক তন্ত্রের উপর পীড়নের প্রভাব অধ্যয়ন করে। দেহের প্রতিরোধমূলক তন্ত্র কীভাবে কাজ করে? দেহের প্রতিরোধমূলক তন্ত্রের অন্তর্গত শ্বেতরক্তকণিকা (leucocytes) রক্তে অ্যান্টিজেনস (antigens) যেমন—ভাইরাসকে চিহ্নিত এবং ধ্বংস করে, এটি অ্যান্টিবডি (antibodies) ও উৎপাদন করে। দেহের

প্রতিরোধমূলক তন্ত্রে বিভিন্ন প্রকারের শ্বেতরক্তকণিকা রয়েছে, যথা- T-কোষ (T cells), B কোষ (B cells) এবং প্রাকৃতিক ঘাতক (natural killer)। T-কোষ আক্রমণকারীকে (invader) ধ্বংস করে এবং T-সাহায্যকারী কোষ প্রতিরোধমূলক কার্যকলাপকে বাড়ায়। এইটি সেই T-সাহায্যকারী কোষ (T-helper cells) যা নাকি হিউম্যান ইমিউনো ডেফিসিয়েন্সি ভাইরাস (HIV) দ্বারা আক্রান্ত হয় যার ফলে AIDS রোগটি হয়। B-কোষ অ্যান্টিবডি উৎপন্ন করে। প্রাকৃতিক ঘাতক কোষ ভাইরাস এবং টিউমার দুটোর সাথেই লড়াইয়ে ব্যস্ত থাকে।

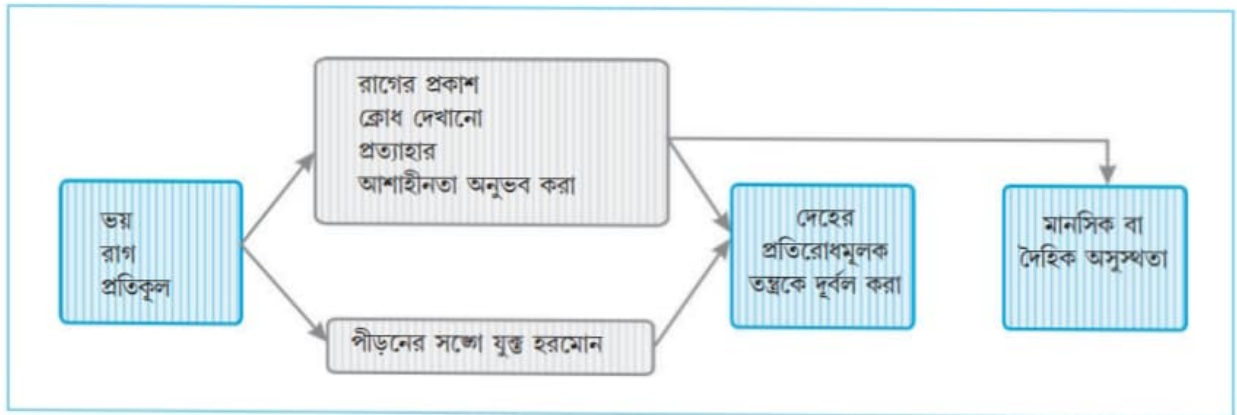
পীড়ন প্রাকৃতিক ঘাতক কোষের সাইটোটক্সিসিটি (cytotoxicity), যা বিভিন্ন সংক্রমণের এবং ক্যান্সারের বিরুদ্ধে প্রতিরক্ষার জন্য গুরুত্বপূর্ণ, একে প্রভাবিত করে। প্রাকৃতিক ঘাতক কোষের সাইটোটক্সিসিটির স্তরে হ্রাস অতিরিক্ত পীড়নে ভোগা ব্যক্তিদের মধ্যে দেখা যায়, এর অন্তর্গত রয়েছে, যথা— যেসব ছাত্ররা কোনো গুরুত্বপূর্ণ পরীক্ষা দিচ্ছে, শোকাত্ত ব্যক্তি এবং সেইসব ব্যক্তির যারা নাকি গভীর বিষণ্ণতাগ্রস্ত। গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যেসব ব্যক্তি সামাজিক সহায়তা গ্রহণ করে তাদের মধ্যে উন্নত প্রতিরোধমূলক কার্যকলাপ দেখা যায়। আবার যাদের মধ্যে আগের থেকেই দুর্বল প্রতিরোধমূলকতন্ত্র রয়েছে তাদের প্রতিরোধমূলক তন্ত্র যদি পরিবর্তন আসে তাহলে তাদের স্বাস্থ্যের উপর বেশি প্রভাব পড়ে। ঋণাত্মক প্রস্ফোভ, পীড়নজনিত হরমোনের নিঃসরণ যা দেহের প্রতিরোধমূলক তন্ত্রকে দুর্বল করে, যার ফলে মানসিক এবং দৈহিক স্বাস্থ্য প্রভাবিত হয়। এই ক্রমটিকে চিত্র ৩.৪-এ অংশীভূত করে দেখানো হয়েছে।

মনোবৈজ্ঞানিক পীড়ন ঋণাত্মক প্রস্ফোভ এবং এর সাথে জড়িত যথা— বিষণ্ণতা, প্রতিকূলতা, রাগ এবং ক্রোধ দ্বারা অনুষ্ণী হয়।

স্বাস্থ্যের উপর পীড়নের প্রভাব গবেষণা করার সময় ঋণাত্মক আবেগীয় পরিস্থিতি একটি বিশেষ উদ্বেগের বিষয়। দীর্ঘকালীন পীড়ার বৃষ্টির সাথে সাথে মনোবৈজ্ঞানিক বিকারের ঘটনা যেমন, প্যানিক আক্রমণ ও আবেগজনক আচরণ (obsessive behaviour) বাড়তে থাকে। দুশ্চিন্তা এমন স্তরে পৌঁছায় যে তা ভয়ানক, পীড়াদায়ক দৈহিক অনুভূতি লাভ করে, যা নাকি হৃদরোগে আক্রান্ত বলে ভ্রম হতে পারে। দীর্ঘমেয়াদি পীড়নে ভোগা ব্যক্তিদের মধ্যে অযৌক্তিক ভয়, মেজাজের পরিবর্তন এবং ফোবিয়ার প্রবণতা দেখা যায় ও বিষণ্ণতার সাময়িক আক্রমণ, রাগ, এবং বিরক্তভাব অনুভব করতে পারে, বা এই ঋণাত্মক আবেগগুলোর সাথে প্রতিরোধমূলক তন্ত্রের কার্যকলাপের সম্পর্ক প্রদর্শিত করে। আমাদের এই জগতকে ব্যাখ্যা করার ক্ষমতা এবং এই ব্যাখ্যাকে ব্যক্তিগত অর্থ ও আবেগের সাথে আরোপিত করার বিষয়টি আমাদের শরীরের উপর শক্তিশালী এবং সরাসরি প্রভাব ফেলে। ঋণাত্মক মেজাজের সাথে দুর্বল স্বাস্থ্যের একটি সম্পর্ক রয়েছে। নিরাশার অনুভূতির সাথে সম্পর্কিত থাকে কোনো রোগকে আরো খারাপ দিকে নিয়ে যাওয়ার বিষয়টি এবং বিভিন্ন কারণে আঘাত ও মৃত্যুর ঝুঁকিও বেড়ে যায়।

### জীবনশৈলী (Lifestyle)

পীড়ন অস্বাস্থ্যকর জীবনশৈলী বা স্বাস্থ্যের প্রতি ক্ষতিকারক আচরণের দিকে নিয়ে যায়। জীবনশৈলী হল সিদ্ধান্ত গ্রহণ এবং আচরণের একটি সামগ্রিক নমুনা যা একজন ব্যক্তির স্বাস্থ্য এবং জীবনের গুণগতমানকে নির্ধারণ করে। পীড়নে আক্রান্ত ব্যক্তি বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই নিজেদের প্যাথোজেনের (pathogens)



চিত্র 3.4 : পীড়নের সাথে অসুস্থতার সম্পর্ক

প্রভাবাহীন থাকতে পারে, যার ফলে রোগের সৃষ্টি হয়। ব্যক্তি যারা পীড়নে আক্রান্ত থাকে তারা পুষ্টির খাদ্যের অনভ্যাসে, কম ঘুম, এবং সম্ভবত অন্যান্য অস্বাস্থ্যকর আচরণ যথা- ধূমপান এবং মদের অপব্যবহারে নিযুক্ত থাকে। এই ধরনের স্বাস্থ্যের ক্ষতিসাধনকারী আচরণ ধীরে ধীরে বিকশিত হয় এবং সাময়িক আনন্দের অনুভূতির সাথে সম্পর্কযুক্ত। যাই হোক, আমরা এদের দীর্ঘস্থায়ী ক্ষতিকে উপেক্ষা করি এবং আমাদের জীবনে যে সম্ভাব্য বিপদ তৈরি হয়, একে অবমূল্যায়ন করি।

গবেষণায় দেখা গেছে, যে সুস্বাস্থ্য বর্ধনকারী আচরণ যেমন- পুষ্টির খাদ্যগ্রহণ, প্রতিদিন ব্যায়াম করা, পরিবারের সহায়তা ইত্যাদি সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। সংশ্লিষ্ট একটি জীবনশৈলী যার অন্তর্গত কম স্নেহ পদার্থযুক্ত খাদ্যগ্রহণ, প্রতিদিন ব্যায়াম করা রয়েছে এবং ইতিবাচক চিন্তা নিয়ে ধারাবাহিক ভাবে কার্যকলাপ করা, স্বাস্থ্য এবং দীর্ঘ আয়ুকে বর্ধিত করে। আধুনিক জীবনশৈলীতে খাওয়া, পান করা এবং তথাকথিত দ্রুতগতি সম্পন্ন সুখকর জীবনের আধিক্য আমাদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত মৌলিক নীতিগুলোর লঙ্ঘনের দিকে নিয়ে যায়। যা আমরা কী খাচ্ছি, কী ভাবছি এবং নিজের জীবনের সাথে কী করছি তাকেও প্রভাবিত করে।

### পীড়নের সাথে অভিযোজন (Coping with Stress)

বর্তমানকালে এই বিশ্বাসের উপর জোড় দেওয়া হচ্ছে যে আমরা পীড়নের সাথে কীভাবে মোকাবিলা করি এবং একজন যে পীড়ন অনুভব করছে সেটা তার মনোবৈজ্ঞানিক কুশলতা, সামাজিক কার্যকলাপ এবং স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে, তার উপর নয়। অভিযোজন করা (Coping) হলো পীড়নের বিরুদ্ধে একটি গতিশীল পরিস্থিতির বা ঘটনার প্রতি একটি প্রতিক্রিয়া। এটি হল পীড়নমূলক পরিস্থিতি বা ঘটনার প্রতি একটি প্রতিক্রিয়ার বিন্যাস যা সমস্যা সমাধানে এবং পীড়ন হ্রাসে অভিপ্রেরিত। আমরা যেসব পীড়নের মোকাবিলা করি তা প্রায়ই আমাদের অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে তৈরি কর্তৃক উপবিষ্ট বিশ্বাসের উপর নির্ভর করে। উদাহরণস্বরূপ, যখন আমরা রাস্তায় ট্রাফিক জ্যামে পরি তখন রাগ অনুভব করি, কারণ আমরা বিশ্বাস করি রাস্তায় যান চলাচল দ্রুত হওয়া উচিত। পীড়নকে পরিচালনা করার জন্য যে কৌশল রয়েছে তা শেখা উচিত। যারা খুব দুর্বলভাবে পীড়নের মোকাবিলা করে তাদের প্রতিরোধমূলক প্রতিক্রিয়া ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং প্রাকৃতিক ঘাতক কোশের কার্যকলাপ দুর্বল হয়ে পড়ে।

পীড়নমূলক পরিস্থিতির মোকাবিলা করার জন্য ব্যবহৃত

কৌশলগুলোর ক্ষেত্রে ব্যক্তি প্রতিনিয়ত ব্যক্তিগত বৈষম্যের প্রকাশ করে। এর অন্তর্গত প্রকাশিত এবং অপ্রকাশিত দুইটি কার্যকলাপই থাকতে পারে। এন্ডলার (Endler) এবং পার্কার (Parker) প্রদত্ত তিনটি মোকাবিলা করার কৌশলগুলো হল :

**কার্যভিত্তিক কৌশল (Task-oriented Strategy) :** এর অন্তর্গত রয়েছে পীড়নমূলক পরিস্থিতি সম্পর্কে, কার্যকলাপের বিকল্প পথ সম্পর্কে এবং তাদের সম্ভাবিত ফলাফল সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করা, এছাড়াও এর অন্তর্গত রয়েছে প্রাধান্যতা এবং কার্যকারিতা, সাথে সিদ্ধান্ত নেওয়া যাতে পীড়নমূলক পরিস্থিতির সাথে সরাসরি মোকাবিলা করা যায়। উদাহরণস্বরূপ, নিজের জন্য উৎকৃষ্ট সময় সারণী পরিকল্পনা করা বা আগে আমি কীভাবে এমন একইরকম সমস্যার সমাধান করেছি এই সম্পর্কে চিন্তা করা।

**প্রকোভিত্তিক কৌশল (Emotion-oriented Strategy) :** এর অন্তর্গত রয়েছে আশা-আকাঙ্ক্ষাকে পরিচালনার প্রয়াস করতে পারা এবং নিজের আবেগগুলোকে নিয়ন্ত্রণ করা। এছাড়াও এর অন্তর্গত রয়েছে রাগ ও হতাশার অনুভূতিগুলোকে প্রকাশ করতে পারা বা এই পরিস্থিতিতে পরিবর্তন করার জন্য কিছুই করতে পারা যাবে না, এই সিদ্ধান্ত নেওয়া। উদাহরণস্বরূপ, নিজেকে এই বলা যে এটি বাস্তবিকই আমার সাথে ঘটেনি বা এই সম্পর্কে দুশ্চিন্তা করা যে আমি কী করতে যাচ্ছি।

**পরিহারভিত্তিক কৌশল (Avoidance-oriented Strategy) :** এই কৌশলের অন্তর্গত রয়েছে পরিস্থিতির গভীরতাকে পরিহার বা সীমিত করা, এই কৌশলে পীড়নমূলক চিন্তাভাবনাকে সচেতনভাবে চাপা দেওয়ার কথা বলা হয়েছে এবং এই চিন্তা করার স্থানে আত্মরক্ষামূলক চিন্তা করা। এর উদাহরণগুলো হল টিভি দেখা,

নিম্নলিখিত পদগুলির ক্ষেত্রে একটি 5 বিন্দু স্কেলে (5-point scale) তোমাদের প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করো যেখানে, 5 = সর্বদা, 1 = কখনো না।

আমি আবেগের প্রকাশ খোলাভাবে এবং সরাসরিভাবে করি।

আমি আমার ব্যক্তিগত লক্ষ্যের দিকে কাজ করি।

আমি সেই পরিস্থিতি যাকে পরিবর্তন করা যায় না একে মেনে নেই।

আমি আমার বন্ধুদের সাথে আমার দুশ্চিন্তাগুলো নিয়ে আলোচনা করি।

আমি সবকিছু সঠিকভাবে নাও পেতে পারি।

তোমাদের উত্তরগুলো তোমাদের সহপাঠী এবং শিক্ষকের সাথে আলোচনা কর। স্কোর যত বেশি হবে তোমাদের অভিযোজনের ক্ষমতা খুব ভালো বলে ধরা হবে।

কাজ  
3.3

বন্ধুকে ফোন করা বা লোকেদের সাথে মেলামেশার চেষ্টা করা।

Lazarus এবং Folkman অভিযোজন সম্পর্কে ধারণা দিতে গিয়ে বলেছেন যে অভিযোজন একটি ব্যক্তিগত সংলক্ষণের তুলনায় বরং এটি একটি গতিশীল প্রক্রিয়া। অভিযোজন বলতে বোঝায় পীড়নমূলক কার্যসম্পাদন করতে যে অভ্যন্তরীণ বা বাহ্যিক চাহিদাগুলো রয়েছে। সেগুলিকে আয়ত্তে আনার জন্য, এগুলো হ্রাস করার বা সহ্য করার জন্য ক্রমাগত পরিবর্তনশীল জ্ঞানমূলক এবং আচরণমূলক প্রয়াস। অভিযোজন ব্যক্তিকে তার সমস্যার পরিচালনা বা পরিবর্তন করার অনুমতি প্রদান করে এবং এই সমস্যার প্রতি যে প্রক্ষোভমূলক প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হয় একে নিয়ন্ত্রণ করে। উনাদের মতে অভিযোজন প্রতিক্রিয়াকে দুই ধরনের প্রতিক্রিয়ায় বিভক্ত করা যেতে পারে, যথা- সমস্যাকেন্দ্রিক এবং প্রক্ষোভকেন্দ্রিক। সমস্যাকেন্দ্রিক কৌশলগুলো সমস্যার উপর আক্রমণ করে সেই সমস্ত আচরণ দ্বারা যা তথ্য সংগ্রহ করার জন্য, ঘটনাকে পরিবর্তন করার জন্য এবং বিশ্বাস ও প্রতিশ্রুতির রদবদল করার জন্য পরিকল্পনা করা হয়েছে। এগুলো ব্যক্তিসচেতনতা, জ্ঞানের স্তর এবং আচরণমূলক ও জ্ঞানমূলক অভিযোজনের উপায়গুলোর পরিসরকে বৃদ্ধি করে। এগুলো ঘটনা থেকে আগত হুমকির অনুভূতিকে হ্রাস করার কাজ করে। উদাহরণস্বরূপ, “আমি একটি কাজের পরিকল্পনা তৈরি করেছি এবং এইটি অনুসরণ করেছি।” প্রক্ষোভকেন্দ্রিক কৌশলগুলো প্রধানত মনোবৈজ্ঞানিক পরিবর্তন আনার জন্য ব্যবহার করা হয়, যাতে ঘটনার পরিবর্তন আনার স্বল্প প্রয়াস করা হয় এবং যাতে এর কারণে সৃষ্ট প্রাক্ষোভিক অসংগতির প্রভাবকে সীমিত করা যায়। উদাহরণস্বরূপ, ‘আমি কিছু কাজ করেছি দৃষ্টিভঙ্গিকে আমার ভেতর থেকে বার করার জন্য।’ যখন আমরা পীড়নমূলক পরিস্থিতির সম্মুখীন হই তখন সমস্যাকেন্দ্রিক এবং প্রক্ষোভকেন্দ্রিক এই দুটি কৌশলই খুব প্রয়োজনীয়। গবেষণায় বলা হয়েছে যে মানুষ সাধারণত পরেরটি থেকে আগের কৌশলটিকেই বেশি ব্যবহার করে থাকে।

### পীড়নের ব্যবস্থাপনার কৌশল (Stress Management Techniques)

পীড়ন হল নীরব হত্যাকারী। এটি দৈহিক অসুস্থতার এবং রোগের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে বলে মনে করা হয়। উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, আলসার, ডায়াবেটিস, এমনকি ক্যানসারও পীড়নের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত। জীবনশৈলীর পরিবর্তনের কারণে পীড়ন বৃদ্ধি পায়। তাই বিদ্যালয় অন্যান্য প্রতিষ্ঠান, অফিস এবং সম্প্রদায়

নিম্নে উল্লেখিত অভিযোজনমূলক আচরণের মধ্যে কোনগুলি সমস্যাকেন্দ্রিক? কেন?

কাজ  
3.4

- একজন বন্ধুর সাথে তোমাদের সমস্যা সম্পর্কে আলোচনা করা।
  - পরীক্ষায় ফেল করার কারণে মন খারাপ করা।
  - পরীক্ষার বাজে নম্বর পাওয়ায় সহপাঠীদের ডুল বোঝা।
  - পিতামাতার কাছে পরীক্ষার ফলাফল লুকানো।
  - বদ অভ্যাসের জন্য বন্ধুদের বকা দেওয়া।
  - বার্ষিক পরীক্ষার জন্য প্রয়োজনীয় বই পড়া।
  - অবস্থার অবনতি পর নিজের কার্যক্ষমতা উন্নত করার জন্য প্রয়াস করা।
  - পড়াশোনার কাজ শেষ না হলে স্কুলে না যাওয়া।
- এর উত্তরগুলো তোমাদের সহপাঠীদের এবং শিক্ষকের সাথে আলোচনা করো।

পীড়নের ব্যবস্থাপনার কৌশলগুলো সম্পর্কে জানতে উদ্যোগী। এর মধ্যে কয়েকটি হল :

**Relaxation Techniques** : এটি একটি কার্যকরী দক্ষতা যা পীড়নের লক্ষণগুলোকে হ্রাস করে এবং অসুস্থতার ঘটনা যথা— উচ্চরক্তচাপ এবং হৃদরোগের প্রবণতা কমাতে সাধারণত Relaxation দেহের নীচের অংশ থেকে শুরু করে এবং মুখমণ্ডলের পেশিতে এমনভাবে অগ্রসর হয় যার ফলে সারা শরীর নিরুদ্বেগ হয়ে যায়। দীর্ঘ নিঃশ্বাসের সাথে পেশি শিথিলতাকে ব্যবহার করে মনকে শান্ত এবং দেহকে শিথিল করে।

**ধ্যানের বিভিন্ন পদ্ধতি (Meditation Procedures)** : ধ্যান করার যোগ পদ্ধতির ক্ষেত্রে কিছু শিখনমূলক কৌশলকে একটি ক্রমে ব্যবহার করা হয় যার দ্বারা মনোযোগকে পুনঃকেন্দ্রিক করা হয়। যা চেতনার স্থিতিতে একটি পরিবর্তন আনে। এই পদ্ধতিতে এমন ব্যাপক একগ্রতা দেখা যায় যার ফলে ধ্যানী যে-কোনো বাহ্যিক উদ্দীপকের প্রতি অচেতন হয়ে চেতনার এক অনারকম অবস্থানে পৌঁছায়।

**Biofeedback** : এটি বর্তমান শারীরবৃত্তীয় ক্রিয়াকলাপ সম্পর্কে প্রতিক্রিয়া প্রদান করে পীড়নের শারীরবৃত্তীয় দৃষ্টিভঙ্গিকে পরিচালনাগত ও হ্রাস করার একটি পদ্ধতি যা প্রায়ই relaxation training সাথে যুক্ত হয়। Biofeedback প্রশিক্ষণের তিনটি ধাপ

রয়েছে : বিশেষ কোনো শারীরবৃত্তীয় প্রতিক্রিয়ার প্রতি সচেতনতা তৈরি করা, যথা হৃদস্পন্দনের হার, শান্ত পরিস্থিতিতেই এই শারীরবৃত্তীয় প্রতিক্রিয়াকে নিয়ন্ত্রণ করার পথগুলো শেখা এবং প্রাত্যহিক জীবনের কার্যকলাপে এই নিয়ন্ত্রণকে হস্তান্তরিত করা।

**সৃজনাত্মক মানসচিত্র গঠন (Creative Visualisation) :** পীড়নের সাথে মোকাবিলা করার একটি কার্যকরী কৌশল। সৃজনাত্মক মানসচিত্র একটি বিষয়ভিত্তিক অভিজ্ঞতা যা মানস প্রতিরূপ এবং কল্পনাকে ব্যবহার করে। মানসচিত্রটি দেখার আগে ব্যক্তিকে অবশ্যই একটি বাস্তবিক উদ্দেশ্য স্থির করতে হয়, যেহেতু এটি আত্মবিশ্বাস তৈরিতে সাহায্য করে। কারোর মন শান্ত, শরীর নিরুদ্ধেগ এবং চোখ বন্ধ থাকলে মানসচিত্রটি দৃষ্টিগোচর করতে সুবিধা হয়। এটি স্বতঃস্ফূর্ত চিন্তাধারা থেকে আসা প্রতিবন্ধকতার ঝুঁকির হ্রাস ঘটায় এবং কোনো কাল্পনিক চিত্রকে বাস্তবে পরিণত করার সৃজনী শক্তি প্রদান করে।

**Cognitive Behavioural Techniques :** এই কৌশলগুলোর উদ্দেশ্য হল ব্যক্তিকে পীড়নের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে তুলতে সাহায্য করে। Meichenbaum দ্বারা বিকশিত Stress inoculation training একটি কার্যকরী পদ্ধতি। এই পদ্ধতিটির সারমর্ম হল ঋণাত্মক এবং অযৌক্তিক চিন্তার পরিবর্তে ধনাত্মক এবং যুক্তিপূর্ণ চিন্তাধারার সঞ্চার করা। এই পদ্ধতিতে প্রধান তিনটি ধাপ রয়েছে মূল্যায়ন, পীড়ন হ্রাসের কৌশল ও প্রয়োগ এবং follow-through। মূল্যায়নের সাথে যুক্ত প্রক্রিয়াগুলো হল সমস্যার প্রকৃতি নিয়ে আলোচনা করা এবং ব্যক্তির (client) নজরে সমস্যাটিকে দেখা। পীড়নের হ্রাসের অন্তর্গত রয়েছে পীড়ন হ্রাসের কৌশল শেখা, যেমন- relaxation এবং আত্ম-নির্দেশনা (self-instruction)।

**ব্যায়াম (Exercise) :** ব্যায়াম পীড়নের প্রতিক্রিয়ার ক্ষেত্রে শারীরবৃত্তীয় উত্তেজনার অভিজ্ঞতার বহিঃপ্রকাশ করতে পারে। নিয়মিত ব্যায়াম হৃদযন্ত্রের কার্যক্ষমতা বাড়ায়, ফুসফুসের কাজের উন্নতি করে, পর্যাপ্ত রক্তসংবহন বজায় রাখে, রক্তচাপকে কমায়, রক্তে স্নেহ পদার্থের পরিমাণকে হ্রাস করে এবং দেহের অনাক্রমণতার ক্ষমতাকে উন্নত করে। সাঁতার কাটা, হাঁটা, দৌড়ানো, সাইকেল চালানো, স্কিপিং ইত্যাদি পীড়নকে কমাতে সাহায্য করে। প্রত্যেকের এই ব্যায়ামগুলো সপ্তাহে অন্তত চারবার একটানা ৩০ মিনিট করা উচিত। প্রত্যেক সেশনে অবশ্যই প্রস্তুতির পর্যায় (warm-up),

ব্যায়াম এবং বিশ্রামের (cool down) পর্যায় থাকা বাঞ্ছনীয়।

### সুস্থতা এবং ইতিবাচক স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধন (Promoting Positive Health and Well-being)

আমরা কিছুক্ষণের জন্য হলেও প্রচণ্ড চাপসৃষ্টিকারী কোনো ব্যক্তিগত সংকটের অভিজ্ঞতা ছাড়া এই জীবন অতিবাহিত করতে পারিনা। অধিকাংশ মানুষই এর মধ্যেই জীবনকে চালিয়ে এবং নিজেদের জীবনকে খুবই ইতিবাচকভাবে পুনঃনির্মাণ করে। তাদের মধ্যে গঠনমূলক মনোভাব থাকার সম্ভাবনা থাকে তাদের কাছে প্রচুর পরিমাণে বিভিন্ন ধরনের প্রাক্শোভিক এবং সামাজিক সহায়তাও থাকে। আমরা যখন এই চাপগুলোর ব্যবস্থাপনার পথ পেয়ে যাই এবং এই পরিস্থিতি থেকে ইতিবাচক কিছু সৃষ্টি করার জন্য শক্তিকে ব্যবহার করতে পারি, তখন আমরা সুস্থভাবে বাঁচা শিখে ফেলব এবং এর ফলস্বরূপ আমরা ভবিষ্যৎ সংকটের সম্মুখীন হওয়ার জন্য অধিক যোগ্য হব। এইটি হল অস্বাস্থ্যকর পীড়নের বিপত্তির বিরুদ্ধে প্রতিরোধমূলক ক্ষমতা তৈরি করার মতো সমান কাজ।

**পীড়ন সহ্যকারী ব্যক্তিত্ব (Stress Resistant Personality):** মনোবিদ Kobasa তার সাম্প্রতিককালের গবেষণায় দেখিয়েছেন যে, যে সমস্ত ব্যক্তির মধ্যে বেশি পরিমাণ পীড়ন কিন্তু কম পরিমাণে অসুস্থতা থাকে তাদের মধ্যে তিনটি বৈশিষ্ট্য দেখা যায়, যেগুলোকে ব্যক্তিত্বের সংলক্ষণের সহনশীলতা (**hardiness**) বলা হয়। এর মধ্যে তিনটি 'C' (*the three Cs*) রয়েছে অর্থাৎ *commitment* বা প্রতিশ্রুতি, *control* বা নিয়ন্ত্রণ এবং *challenge* বা প্রতিবন্ধকতা। সহনশীলতা হলো নিজের ও পরিবেশ সম্পর্কে এবং এ দুটি কীভাবে পারস্পরিক ক্রিয়ায় করে এই সম্পর্কে একটি বিশ্বাসের সমষ্টি। পীড়ন সহ্যকারী ব্যক্তিত্বের ব্যক্তির মধ্যে নিয়ন্ত্রণ থাকে, অর্থাৎ তাদের মধ্যে জীবনের একটি উদ্দেশ্য ও অভিমুখীতার প্রতি অনুভূতি থাকে; কাজ, পরিবার, শখ ও সামাজিক জীবনের প্রতি তারা অঙ্গীকারবদ্ধ থাকে এবং বাধা অর্থাৎ জীবনের পরিবর্তনকে হুমকি হিসেবে না দেখে বরং স্বাভাবিক ও ইতিবাচক দৃষ্টিতে দেখে।

প্রত্যেকের মধ্যে এই বৈশিষ্ট্যগুলো থাকে না, আমাদের মধ্যে অনেকেই বিভিন্ন ক্ষেত্রে যেমন- যুক্তিগত চিন্তন এবং প্রাত্যহিক জীবনের চাহিদাগুলোর সাথে সঠিক অভিযোজন করার জন্য নিজেদের ভালো করে প্রস্তুত করার দৃঢ়তা ইত্যাদি। এই নির্দিষ্ট জীবন কৌশলগুলোর পুনঃশিখন করতে হয়।

## জীবন কৌশলসমূহ (Life Skills)

জীবন কৌশল বলতে সেই অভিযোজনমূলক এবং ইতিবাচক আচরণের ক্ষমতাকে বোঝায় যা ব্যক্তিকে তার প্রাত্যহিক জীবনের চাহিদা এবং বাধাগুলোর সাথে কার্যকরীভাবে মোকাবিলা করতে সক্ষম করে। আমাদের অভিযোজনের সক্ষমতা আমরা মোকাবিলা করার জন্য কত ভালোভাবে প্রস্তুতি নিয়েছি তার উপর এবং প্রতিদিনের চাহিদাগুলোর মধ্যে সামঞ্জস্যতা ও আমাদের জীবনের ভারসাম্য বজায় রাখার উপর নির্ভর করে। এই জীবন কৌশলগুলো শিখনমূলক এবং এগুলোকে আরও উন্নত করা যেতে পারে। দৃঢ়তা, সময়ের পরিচালনা, যুক্তিগত চিন্তাধারা, সম্পর্কের উন্নতি সাধন, নিজের যত্ন নেওয়া, অপ্রয়োজনীয় অভ্যাস ত্যাগ করা, যেমন— পরিপূর্ণতা, দীর্ঘসূত্রতা, ইত্যাদি হল কয়েকটি জীবন কৌশল যা জীবনের চ্যালেঞ্জগুলোর মোকাবিলায় সাহায্য করে।

**দৃঢ়তা (Assertiveness)** : দৃঢ়তা এমন একটি আচরণ বা দক্ষতা যা পরিষ্কারভাবে এবং আত্মবিশ্বাসের সাথে, আমাদের আবেগ, চাহিদা, প্রয়োজনীয়তা এবং চিন্তাধারার সাথে সংযোগ করতে সাহায্য করে। এইটি হল কোনো আবেদনকে অস্বীকার করার, আত্মসচেতনতা ছাড়াই কোনো মতামত ব্যক্ত করার বা আবেগ যেমন—ভালোবাসা, রাগ, ইত্যাদিকে খোলাখুলি প্রকাশ করার ক্ষমতা। যদি তোমরা দৃঢ় হও তবে তোমরা আত্মবিশ্বাসী অনুভব করবে এবং তোমাদের মধ্যে উচ্চমানের আত্মশ্রদ্ধা থাকবে এবং নিজের স্বরূপের অনুভূতিটি সুদৃঢ় থাকবে।

**সময় পরিচালনা (Time Management)** : তোমরা কীভাবে সময় কাটাচ্ছে তা তোমাদের জীবনের গুণগত মানকে নির্ধারণ করে। সময়ের সঠিক পরিচালনা এবং ব্যবহার শিখলে তা চাপ কমিয়ে আনতে সহায়ক হয়। সময়ের চাপকে (time stress) কমানোর মূল উপায় হলো সময়ের প্রতি নিজস্ব প্রত্যক্ষণকে পরিবর্তন করা। সময়ের পরিচালনার মূলনীতি হল তোমরা যে কাজটিকে গুরুত্ব দাও বা যে কাজগুলো তোমাদের উদ্দেশ্য সাধনে সহায়ক সেগুলো করে সময় অতিবাহিত করা। এইটি নির্ভর করে সেই বাস্তবিকতার উপর যে, তোমরা কী জানো, অর্থাৎ তোমাদের এই কাজটি অবশ্যই একটি নির্দিষ্ট সময়সীমার মধ্যে শেষ করতে হবে। আর এটা জেনে তোমরা কী করতে চাও এবং তোমাদের জীবনকে সেইভাবে পরিচালনা কর যাতে এই দুটোর মধ্যে সামঞ্জস্য অর্জন করা যায়।

**যুক্তিসঙ্গত চিন্তন (Rational Thinking)** : পীড়নের সাথে সম্পর্কিত অনেক সমস্যার উদ্ভব বিক্ষিপ্ত চিন্তাধারার কারণে হয়ে থাকে। তোমরা যেভাবে চিন্তা কর এবং অনুভব কর তা একে অপরের

সাথে ওতপ্রোতভাবে জড়িত। যখন আমরা পীড়নমূলক অবস্থায় থাকি, তখন আমাদের নিজেদের মধ্যে নেতিবাচক চিন্তাধারা এবং অতীতের ঘটনার প্রতিকৃতির প্রতি মনোযোগী হওয়ার একটি নির্বাচনশীল অন্তর্গত প্রবণতা রয়েছে, যা আমাদের বর্তমান এবং ভবিষ্যতের প্রত্যক্ষণকে প্রভাবিত করে। যুক্তিসঙ্গত চিন্তাধারার কয়েকটি নীতি হল— তোমাদের বিক্ষিপ্ত চিন্তাধারা এবং অযৌক্তিক বিশ্বাসগুলোর সাথে মোকাবিলা করা, নিজে নিজে চলে আসা আজো প্রসঙ্গহীন নেতিবাচক উদ্বেগ সঞ্চারকারী চিন্তাধারাগুলোকে দূরীকরণ এবং ইতিবাচক চিন্তাধারনা সৃষ্টি করা।

**সম্পর্কের উন্নতীকরণ (Improving Relationships)** : একটি ভালো ও দীর্ঘমেয়াদি সম্পর্কের মূল চাবিকাঠি হল যোগাযোগ। এর মধ্যে তিনটি গুরুত্বপূর্ণ কৌশল রয়েছে : অপর ব্যক্তি কী বলতে চাইছে তা শোনা, তোমরা কী অনুভব এবং চিন্তা করছ তা প্রকাশ করা এবং অন্য ব্যক্তির মতামত ও অনুভূতি তোমাদের থেকে আলাদা হলেও সেগুলোকে মেনে নেওয়া। এর সাথে আমাদের অনুচিত ঈর্ষা, এবং মুখ গোমড়া করে থাকা এইসব এড়িয়ে চলা প্রয়োজন।

**নিজের যত্ন নেওয়া (Self-care)** : যদি আমরা নিজেদের সুস্থ, কর্মক্ষম এবং স্বচ্ছন্দ রাখি, তাহলে আমরা শারীরিকভাবে এবং আবেগগত দিক থেকে দৈনন্দিন জীবনে পীড়নগুলোর সম্মুখীন হওয়ার জন্য ভালোভাবে প্রস্তুত থাকতে পারি। আমাদের শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়ার মধ্যেও আমাদের মনের ও আবেগের প্রতিফলন দেখা যায়। যখন আমরা পীড়নমূলক অবস্থায় থাকি বা উদ্বেগ অনুভব করি তখন আমরা খুব গভীর ও দ্রুত শ্বাসপ্রশ্বাস ফেলি, আবার মাঝে মাঝে দীর্ঘশ্বাসও ফেলি। আবার যখন শান্ত থাকি তখন মধ্যচ্ছদা যা একটি গম্বুজ আকৃতির পেশি যা বুক এবং পেটের গহ্বরের মাঝখানে থাকে; সেখান থেকে পাকস্থলীকেন্দ্রিক শ্বাস প্রশ্বাস বেরিয়ে আসে। পরিবেশমূলক চাপ যেমন— জোরে আওয়াজ, দূষণ, স্থান, আলো, বর্ণ ইত্যাদি আমাদের মেজাজকে প্রভাবিত করতে পারে। এগুলো আমাদের পীড়নের সাথে মোকাবিলার ক্ষমতা এবং আমাদের ভালো থাকার উপর একটি লক্ষণীয় প্রভাব বিস্তার করে।

**অপ্রয়োজনীয় অভ্যাসগুলো ত্যাগ করা (Overcoming Unhelpful Habits)** : অপ্রয়োজনীয় অভ্যাস যেমন— নিখুঁত থাকার ভাব, বাহবিচার, দীর্ঘসূত্রিতা ইত্যাদি স্বল্প সময়ের জন্য অভিযোজন করতে সাহায্য করার কৌশল, কিন্তু এগুলো ব্যক্তির পীড়নের সম্ভাবনাকে বাড়িয়ে দেয়। পরিপূর্ণতাবাদীরা (perfectionism) হল সেই ব্যক্তি যারা সবকিছু নিখুঁত রাখতে চায়। তাদের মধ্যে মানদণ্ডের পরিবর্তনের জটিলতা দেখা যায়। যেমন— সময়ের লভ্যতা, কাজ বন্ধ করার অক্ষমতার পরিণাম এবং যে প্রয়াস

প্রয়োজন— এইসব উপাদানের ক্ষেত্রে। তারা খুব সহজেই চিন্তাশীল হয়ে পড়ে এবং বিশ্বাস করার ক্ষেত্রে অসুবিধা অনুভব করবে, তারা নিজের ও অন্যদের সম্পর্কে সমালোচনামূলক মনোভাব রাখে এবং তাদের বাধা এড়ানোর প্রবৃত্তি থাকে। পরিত্যাগ বা বাছবিচার হল কোনো বিষয়কে ধামাচাপা দিয়ে রাখা, এটিকে গ্রহণ করতে বা এর মুখোমুখি হতে অস্বীকার করা। দীর্ঘসূত্রিতার মানে হল আমাদের করণীয় কাজটি করতে হবে জেনেও সেটিকে ফেলে রাখা। আমরা সবাই “আমি কাজটি পরে করব” এই বলে আমাদের মধ্যে অপরাধ বোধ হয়। যে সমস্ত ব্যক্তির মধ্যে দীর্ঘসূত্রিতা থাকে তারা ব্যর্থতা বা প্রত্যাখ্যানের ভয়ের মুখোমুখি হওয়াকে স্বইচ্ছায় প্রত্যাহার করে।

ইতিবাচক স্বাস্থ্যের বিকাশকে যেসব বিভিন্ন উপাদান সহজতর করে সেগুলোকে শনাক্ত করা হচ্ছে। সুস্বাস্থ্য বলতে সম্পূর্ণ দৈহিক, মানসিক, সামাজিক ও আধ্যাত্মিক উৎকর্ষতাকে বোঝায় এবং শুধুমাত্র রোগের বা জড়তার অনুপস্থিতিকে বোঝায় না। ইতিবাচক স্বাস্থ্যের মধ্যে এই সংকলনগুলো রয়েছে, যথা “একটি স্বাস্থ্যকর দেহ, উচ্চমানের ব্যক্তিগত সম্পর্ক, জীবনের উদ্দেশ্যের অনুভূতি; জীবনের সাথে জড়িত কাজগুলোতে আত্মবিবেচনা, পরমদক্ষতা এবং পীড়ন, আতঙ্ক পরিবর্তনের ক্ষেত্রে স্থিতিস্থাপকতা”। বাক্স ৩.৩-এ স্বাস্থ্য এবং স্থিতিস্থাপকতার মধ্যে সম্পর্ক উপস্থাপন করা হয়েছে। বিশেষত চাপ নিবারণী হিসেবে কাজ করতে এবং ইতিবাচক স্বাস্থ্যকে সহজ করার জন্য যে সমস্ত উপাদান থাকে সেগুলো হল— আহার, ব্যায়াম,

ইতিবাচক মনোভাব, ইতিবাচক চিন্তাধারা এবং সামাজিক সহায়তা। **আহার (Diet)** : একটি সুস্বাদু আহার একজন ব্যক্তির মেজাজকে ভালো করতে পারে, অনেক শক্তি প্রদান করে, পেশিগুলোকে খাদ্য প্রদান করে, রক্তসংবহনকে উন্নত করে, রোগ নিরাময় করে, প্রতিরোধমূলক ক্ষমতাকে শক্তিশালী করে এবং জীবনের চাপগুলোর সাথে অভিযোজন করার ক্ষেত্রে কাউকে শক্তি জোগায়। সুস্বাস্থ্যের সাথে জীবনযাপন করার চাবিকাঠি হল একদিনে তিনবার প্রধান আহার গ্রহণ করা এবং বিভিন্ন সুস্বাদু আহার গ্রহণ করা। একজন ব্যক্তির কতটুকু পুষ্টি দরকার তা ব্যক্তির কাজের স্তর, বংশানুক্রমিক গঠন, জলবায়ু এবং স্বাস্থ্যের ইতিহাসের উপর নির্ভর করে। একজন ব্যক্তি কী খায় এবং তাদের ওজন কতো, এতে আচরণমূলক প্রক্রিয়া অন্তর্ভুক্ত থাকে। কিন্তু কিছু লোক সুস্বাদু আহার গ্রহণ করে এবং ওজন ঠিক রাখতে সক্ষম হয়, যেখানে অন্যরা ওজন নিয়ন্ত্রণ রাখতে পারেনা। আমরা যখন পীড়নের মধ্য দিয়ে যাই তখন ‘তৃপ্ত খাবার’ (comfort food) খুঁজি, যাতে অতিমাত্রায় চর্বি, লবণ এবং শর্করা থাকে।

**ব্যায়াম (Exercise)** : বহু গবেষণা নিশ্চিত করেছে যে দৈহিক সুস্থতার সাথে সুস্বাস্থ্যের একটি সামঞ্জস্যপূর্ণ ইতিবাচক সম্পর্ক রয়েছে। একজন ব্যক্তির স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধনের সমস্ত উপায়ের মধ্যে ব্যায়াম হলো এমন একটি বিষয় যা জীবন শৈলীতে পরিবর্তন করার ক্ষেত্রে ব্যাপকভাবে সর্বজন সম্মতি লাভ করেছে। নিয়মিত ব্যায়াম, ওজন এবং পীড়ন কমাতে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন

### স্থিতিস্থাপকতা এবং সুস্বাস্থ্য (Resilience and Health)

বাক্স  
3.3

বর্তমান যুগে, শিশুদের এবং বয়ঃসন্ধিকালীন কিশোরদের মধ্যেকার স্থিতিস্থাপকতা বোঝানোর জন্য বহু গবেষণা করা হচ্ছে। স্থিতিস্থাপকতা হল একটি গতিশীল বিকাশমূলক প্রক্রিয়া যা জীবনকালের সংকটময় পরিস্থিতিতে ইতিবাচক অভিযোজনকে বজায় রাখাকে বোঝায়। একে পীড়ন ও প্রতিকূলতার মুখ থেকে ‘ফিরে আসার’ (bounce back) ক্ষমতা হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়। স্থিতিস্থাপকতাকে আত্মমূল্য ও আত্মবিশ্বাস, ব্যক্তি স্বাধীনতা ও আত্মনির্ভরতা, ইতিবাচক আদর্শের রূপ সন্ধান করা, একটি আত্মবিশ্বাস খোঁজা, জ্ঞানমূলক দক্ষতা যেমন- সমস্যা সমাধান, সৃজনশীলতা, সম্পদশীলতা ও নমনীয়তা এবং একটি বিশ্বাস যে কারোর জীবনের উদ্দেশ্য ও অর্থের প্রতিফলিত অনুভূতি হিসেবে ধারণা করা হয়েছে। স্থিতিস্থাপক ব্যক্তি আতঙ্ক, পীড়ন ও প্রতিকূলতার প্রভাবকে অতিক্রম করতে সক্ষম হয় এবং মনোবৈজ্ঞানিকভাবে স্বাস্থ্যকর এবং অর্থপূর্ণ জীবনযাপন করতে শেখে।

বর্তমান স্থিতিস্থাপকতাকে তিনটি সম্পদ দ্বারা সংজ্ঞায়িত করা হচ্ছে : আমার আছে বা I HAVE (সামাজিক আন্তঃব্যক্তিগত শক্তি) অর্থাৎ আমার কাছে যেসব লোকেরা আছে তাদের আমি বিশ্বাস করি এবং যা কিছু হোক না কেন তারা আমাকে ভালোবাসে, আমি বা (I AM) অভ্যন্তরীণ শক্তি অর্থাৎ নীচের ও অন্যদের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হওয়া এবং আমি পারি I CAN (আন্তঃ ব্যক্তিগত ও সমস্যা সমাধানের দক্ষতা) অর্থাৎ ‘আমি সে সমস্যার মুখোমুখি হই, সেই সমস্যার সমাধানের পথ খোঁজা।’ কোনো একজন শিশুর স্থিতিস্থাপক হওয়ার ক্ষেত্রে তার মধ্যে এই শক্তিগুলো একাধিক থাকা প্রয়োজন। উদাহরণস্বরূপ, শিশুদের মধ্যে পর্যাপ্ত আত্মসম্মান থাকতে পারে, (আমি আছি I AM), কিন্তু এমনও হতে পারে তাদের কাছে এমন ব্যক্তি নেই যে তাদের সাহায্য করতে পারে (আমার আছে I HAVE) এবং তাদের নিজের সমস্যা সমাধান করার ক্ষমতা নেই (আমি পারি I CAN), তবে তারা স্থিতিস্থাপক হবে না। অণু দৈর্ঘ্য পদ্ধতিতে গবেষণার ফলাফলে প্রমাণিত হয়েছে যে দরিদ্রতা এবং অন্যান্য সামাজিক প্রতিকূল অবস্থার সাথে যুক্ত চরম দুর্বলতা থাকা সত্ত্বেও, অধিকাংশ মানুষই সক্ষম ও স্নেহশীল প্রাপ্তবয়স্কে উন্নীত হন।



করে এবং দৃষ্টিচ্যুত, উদ্বেগ ও বিষণ্ণতা কমানোর ক্ষেত্রে একটি ইতিবাচক ফলাফল প্রদান করে। শারীরিক ব্যায়াম বা সুস্থাস্থ্যের জন্য প্রয়োজনীয় সেগুলো হল স্ট্যাচিং ব্যায়াম (stretching exercises)। যথা- যৌগিক আসন এবং অ্যারোবিক ব্যায়াম যথা, জগিং, সাঁতার কাটা, সাইকেল চালানো ইত্যাদি। যেহেতু স্ট্যাচিং ব্যায়াম দেহকে শান্ত করে, অ্যারোবিক ব্যায়াম দেহের উত্তেজনায় স্তরকে বাড়ায়। ব্যায়ামের স্বাস্থ্যকর সুবিধাগুলো চাপ নিবারণী হিসেবে কাজ করে। গবেষণায় বলা হয়েছে ব্যক্তির শারীরিক সুস্থাস্থ্য ব্যক্তি জীবনের মধ্যে নেতিবাচক ঘটনাগুলোর মুখোমুখি হওয়ার সময় সাধারণ মানসিক ও শারীরিক সুস্থতা বজায় রাখে।

**ধনাত্মক মনোভাব (Positive Attitude)** : ইতিবাচক সুস্থাস্থ্য ও সমৃদ্ধিকে ধনাত্মক মনোভাবের দ্বারা উপলব্ধি করা যায়। ধনাত্মক মনোভাব গঠনকারী কয়েকটি উপাদান হল :- বাস্তবের নিরপেক্ষ সঠিক প্রত্যক্ষণ থাকা, জীবন ও দায়িত্বের অভিপ্রায় থাকার অনুভূতি, অন্যদের বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গির প্রতি গ্রহণযোগ্যতা ও সহনশীলতা থাকা এবং সফলতার জন্য প্রশংসা এবং ব্যর্থতার কারণে দোষারোপকে গ্রাহ্য করা। সবশেষে, নতুন ভাবনার প্রতি উন্মুক্ত হওয়া ও হাস্যরসাত্মক মনোবৃত্তির সাথে নিজের উপর হাসা আমাদেরকে কেন্দ্রীভূত রাখতে সাহায্য করে এবং সবকিছুকে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখাতে সাহায্য করে।

**ইতিবাচক চিন্তাধারা Positive Thinking** : পীড়ন হ্রাস করা এবং অভিযোজনের ক্ষেত্রে ইতিবাচক চিন্তাধারার শক্তি বহুল স্বীকৃতি পেয়েছে। আশাবাদ (Optimism) হল জীবনে অনুকূল ফলাফলের আশা করার আগ্রহ; যাকে মানসিক এবং শারীরিক অভিযোজনের ধরনের মধ্যে পার্থক্য লক্ষ্য করা যায়। উদাহরণস্বরূপ, প্রতিকূলতাকে সাফল্যের সঙ্গে পরিচালনা করার প্রতি আশাবাদীদের ঝোঁক থাকে। অথচ নৈরাশ্যবাদী (pessimists) ব্যক্তির বিপর্যয়ের পূর্বানুমান করে। আশাবাদী ব্যক্তির সমস্যাকেন্দ্রিক অভিযোজনের কৌশল ব্যবহার করে, অন্যদের কাছ থেকে পরামর্শ ও সাহায্য নেয়। নৈরাশ্যবাদীরা সমস্যা ও পীড়নের উৎসকে উপেক্ষা করতে সেসব কৌশল ব্যবহার করে যেমন- সেই লক্ষ্যকে পরিত্যাগ করা যাতে মধ্য পীড়ন বাধার সৃষ্টি করে বা পীড়নের অস্তিত্বকে অস্বীকার করে।

**সামাজিক সহায়তা (Social Support)** : সামাজিক সহায়তা হলো সেইসব ব্যক্তির অস্তিত্ব ও লভ্যতা যাদের উপর আমরা বিশ্বাস করি। যেসব ব্যক্তির আমরা তাদের ভাবতে শেখায় যে তারা আমাদের

প্রতি যত্নবান, আমাদের মূল্য দেয় ও ভালোবাসে। কেউ কেউ যারা বিশ্বাস করে যে সে একটি সামাজিক যোগাযোগের নেটওয়ার্ক এবং পারস্পরিক দায়িত্বের অংশ, সেই সামাজিক সহায়তার অভিজ্ঞতা লাভ করে। প্রত্যক্ষ সহায়তা (Perceived support)। অর্থাৎ যেখানে সামাজিক সহায়তার গুণ স্বাস্থ্য এবং সমৃদ্ধির সাথে ইতিবাচকভাবে সম্পর্কিত অথচ সামাজিক যোগাযোগ অর্থাৎ সামাজিক সহায়তা, পরিনমন যা সমৃদ্ধির সাথে সম্পর্কযুক্ত নয়, কারণ এটি খুবই সাপেক্ষ এবং একটি বৃহৎ সামাজিক যোগাযোগ ব্যবস্থাকে বজায় রাখবে দাবি রাখে। অধ্যয়নে প্রকাশিত হয়েছে যে যেসব মহিলাদের একজন খুব কাছের বন্ধু থাকে তারা পীড়নের অবলোকনের সময় কম বিষণ্ণ হয় এবং গর্ভাবস্থায় তারা খুবই কম রোগের জটিলতায় ভোগে। সামাজিক সহায়তা পীড়নের বিরুদ্ধে সুরক্ষা প্রদানে সাহায্য করে। যে সমস্ত ব্যক্তির পরিবার ও বন্ধুদের কাছ থেকে অতিরিক্ত সামাজিক সহায়তা পায়, তারা পীড়নমূলক অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হওয়ার সময় কম পীড়ন অনুভব করতে পারে এবং অধিক সাফল্যতার সাথে এর অভিযোজন করতে পারে।

সামাজিক সহায়তা বাস্তব সহায়তা (tangible support) -এর আকারে বা এমন সহায়তা যাতে বস্তুগত সাহায্য যেমন- টাকা, পণ্য, সেবা করা ইত্যাদিও হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, একজন শিশু তার বন্ধুকে পড়াশোনার নোটস দেয়। কারণ তার বন্ধুটি অসুস্থতার কারণে বিদ্যালয়ে অনুপস্থিত ছিল। পরিবার ও বন্ধুরাও পীড়নমূলক ঘটনা সম্পর্কে তথ্যগত সহায়তা প্রদান করে। উদাহরণস্বরূপ, কোনো একজন ছাত্র যে কঠিন বোর্ড পরীক্ষায় বসার মতো পীড়নমূলক অবস্থার সম্মুখীন হয়। যদি তার কোনো বন্ধু তাকে এই বিষয়ে তথ্য প্রদান করে যে নাকি একই রকম সমস্যার সম্মুখীন হয়েছিল, এই তথ্য শুধুমাত্র তাকে যথাযথ পশ্চিতি অবলম্বন করতে সক্ষম করে তুলবে, তার সাথে তাকে এই পরীক্ষা কৃতকার্য হতে যেসব সম্পদ এবং অভিযোজনের কৌশলগুলো প্রয়োজন তা নির্ণয় করার কাজটিকে সহজ করে। পীড়ন অনুভব করার সময়, ব্যক্তি দুঃখ, উদ্বেগ এবং আত্মসম্মানে ঘাটতির অভিজ্ঞতা লাভ করতে পারে। সহায়ক বন্ধু এবং পরিবার ব্যক্তিকে সেই আবেগীয় সহায়তা ও ভরসা প্রদান করে যে ব্যক্তিকে ভালোবাসা হচ্ছে, মূল্য দেওয়া হচ্ছে এবং যত্ন করা হচ্ছে। গবেষণায় দেখা গেছে যে, সামাজিক সহায়তা পীড়নের মুহূর্তে মনোবৈজ্ঞানিক অসুস্থতা, যথা- বিষণ্ণতা বা উদ্বেগকে কার্যকরীভাবে হ্রাস করে। এখানে অনেক ক্রমবর্ধমান প্রমাণ রয়েছে যে সামাজিক সহায়তা মনোবৈজ্ঞানিক সমৃদ্ধির সাথে ইতিবাচক সম্পর্ক রয়েছে। সাধারণত, সামাজিক সহায়তা দাতা এবং গ্রহীতা উভয়কেই মানসিক স্বাস্থ্যের কল্যাণের দিকে নিয়ে যায়।

তোমাদের আশেপাশে বসবাসকারী একটি শিশুকে খুঁজে বের করো যে নাকি তার জীবনে কোনো গুরু পীড়নের মধ্য দিয়ে যাচ্ছে যেমন, —একটি ভয়ানক দুর্ঘটনা বা বর্তমানে কোনো একটি আতঙ্কজনক অভিজ্ঞতার মধ্যে রয়েছে যথা- ডাকাতি, অগ্নিসংযোগ ইত্যাদি। সেই শিশুটি ও তার পরিবারের সাথে কথা বলে। তোমরা কী কয়েকটি কারণ খুঁজে বের করতে পারবে যা তাকে মোকাবিলা করতে আতঙ্ক থেকে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করেছে। তোমরা কি কোনো একইরকম কারণ তোমাদের জীবনে দেখেছ? তোমাদের শিক্ষকের সাথে আলোচনা করো।

### মুখ্য পদ (Key Terms)

শঙ্কায় প্রতিক্রিয়া, মূল্য নির্ধারণ, মোকাবিলা নিঃশেষিত অবস্থা, General adaptation syndrome, স্থায়িত্ব, Homeostasis, জীবন কৌশলসমূহ, আশাবাদী, ইতিবাচক স্বাস্থ্য, Psychoneuroimmunology, স্থিতিস্থাপকতা, সামাজিক সহায়তা, পীড়ন, পীড়ক।

### সারাংশ

- পীড়ন হলো জীবনের অংশ। পীড়ন কোনো উদ্দীপকও নয় আবার কোনো প্রতিক্রিয়াও নয়; এটি বরং ব্যক্তি ও পরিবেশের মধ্যে এক নিরন্তর চলা আদান-প্রদানের প্রক্রিয়া।
- এখানে প্রধানত তিন ধরনের পীড়ন রয়েছে, দৈহিক, ও পরিবেশমূলক, মনোবৈজ্ঞানিক ও সামাজিক। পীড়নের উৎস হল, জীবনের বিভিন্ন ঘটনা প্রতিদিনের বামেলা, আঘাতজনিত ঘটনা। পীড়নের প্রতিক্রিয়া হলো আবেগমূলক, শারীরিক, জ্ঞানমূলক এবং আচরণমূলক।
- মোকাবিলা হল পীড়নের প্রতি ব্যক্তির গতিশীল পরিস্থিতি নির্দিষ্ট প্রতিক্রিয়া। এখানে প্রধানত তিন প্রকার মোকাবিলা রয়েছে— কার্যভিত্তিক কৌশল, আবেগমূলক কৌশল, এবং প্রত্যাহার ভিত্তিক কৌশল। সমস্যা কেন্দ্রিক মোকাবিলা পরিবেশের পরিবর্তনের উপর দৃষ্টিনিষ্ক্ষেপ করে এবং ঘটনার হুমকি মূল্যটিকে হ্রাস করার ভূমিকা পালন করে। আবেগ কেন্দ্রিক মোকাবিলার কৌশল আবেগের পরিবর্তন করে এবং এর লক্ষ্য হল ঘটনাটির কারণে যে প্রক্ষেপমূলক সংগতি নাশের মাত্রাকে সীমিত করা।
- পীড়নকে পরিচালনা করার জন্য এবং কার্যবাহী মোকাবিলা করার ক্ষেত্রে একটি স্বাস্থ্যকর জীবনশৈলী থাকা প্রয়োজন। দৃঢ়তা, সময়ের পরিকল্পনা, যুক্তিগত চিন্তন, সম্পর্কের উন্নতি সাধন, নিজের যত্ন নেওয়া এবং অকেজো অভ্যাসগুলো ত্যাগ করা এগুলি হল জীবনের কৌশলসমূহ বা জীবনের বাধাগুলোর সাথে মোকাবিলা করতে সাহায্য করে।
- ইতিবাচক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণকর জীবন সুষম আহাৰ, ব্যায়াম, ইতিবাচক মনোভাব, ইতিবাচক আশাবাদী, চিন্তাধারা এবং সামাজিক সহায়তা দ্বারা আসে। তার জন্য সমাজে সামগ্রিক সমন্বয় পূর্ণতার একটি চাহিদাও আছে। আমাদের অবশ্যই অস্বাস্থ্যকর অব্যাহতির পথ যেমন— ধূমপান, মদ্যপান, নেশাজাতীয় দ্রব্য এবং অন্যান্য ক্ষতিকর আচরণ পরিত্যাগ করা।

### পর্যালোচনামূলক প্রশ্ন

1. পীড়ন ধারণাটি ব্যাখ্যা করো। দৈনন্দিন জীবনের উদাহরণ দাও।
2. পীড়নের লক্ষণ ও উৎসগুলো ব্যক্ত করো।
3. GAS মডেলটি বর্ণনা করো এবং উদাহরণের সাহায্যে এই মডেলটি প্রাসঙ্গিকতা চিত্রিত করো।
4. পীড়নের সাথে মোকাবিলা করার বিভিন্ন পথগুলোকে পরস্পর উল্লেখ করো।
5. মনোবৈজ্ঞানিক কার্যকলাপে পীড়নের প্রভাব ব্যাখ্যা করো।
6. জীবন কৌশলগুলো কীভাবে জীবনের বাধাগুলোকে অতিক্রম করতে সাহায্য করে তা বর্ণনা করো।
7. ইতিবাচক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণকর জীবনের প্রাপ্তির কারণগুলো আলোচনা করো।
8. পীড়ন কীভাবে অনাক্রমণতার তন্ত্রটিকে প্রভাবিত করে।

9. জীবনের একটি ঘটনার উদাহরণ দাও যা পীড়নমূলক বলে মনে হয়। বিভিন্ন মাত্রার পীড়ন যা ব্যক্তি অনুভব করে সেগুলি ঘটনার কারণ গুলোর ধারণা দাও।
10. উল্লেখিত পীড়ন মোকাবিলার করার কৌশল যা তোমরা জানতে পেরেছ, তাদের দৈনন্দিন জীবনে পীড়নকে এড়াতে তোমরা তোমাদের বন্ধুদের কী পরামর্শ দেবে?
11. পরিবেশমূলক কারণের উপর প্রতিফলন করো (ক) যাতে একটি ইতিবাচক প্রভাব বিদ্যমান, এবং (খ) একটি নেতিবাচক প্রভাব।
12. আমরা জানি যে বিশেষ জীবনশৈলীর কারণগুলো পীড়নের কারণ হতে পারে এবং কিছু রোগ যেমন ক্যান্সার ও করোনাবি হৃদরোগ দিকে নিয়ে যায়, এখনও আমরা আমাদের আচরণ পরিবর্তন করতে অক্ষম কেন ব্যাখ্যা করো?

#### প্রশ্নমূলক ধারণা

1. 5–10 জন কিশোরদের জীবনের পীড়ন লিপিবদ্ধ করো। মেয়েদের এবং ছেলেদের মধ্যে কি এগুলি আলাদা? এগুলির সাথে তারা কীভাবে মোকাবিলা করে তার পথ সম্বন্ধন করো।
2. তোমাদের পিতামাতা এবং দাদু দিদা তাদের জীবনে যে সমস্ত অভিনব পীড়কের সম্মুখীন হয়েছে এবং এগুলোর সাথে তারা কীভাবে মোকাবিলা করেছে আলোচনা করো।



#### ওয়েব লিঙ্কস্ (Weblinks)

- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/stress.html>  
<http://www.teachhealth.com>  
<http://www.lifepositive.com/stress.html>



#### শিক্ষক সংক্রান্ত নির্দেশ (Pedagogical Hints)

1. এটা খুবই আবশ্যিক যে ছাত্রছাত্রীদের এই উপলক্ষি করা যে পীড়ন জীবনের একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ। তাই তাদের অবশ্যই এই বিষয়ে সাহস যোগানো দরকার যাতে তারা তাদের মধ্যে ও অন্যদের মধ্যে পীড়নের লক্ষণগুলো চিনতে পারে।
2. ছাত্রছাত্রীদের বিভিন্ন ধরনের পীড়কের সাথে মোকাবিলা করার সম্ভাব্য কৌশলগুলো জানার জন্য তারা যেন চিন্তাভাবনা করতে পারে।
3. ছাত্রছাত্রীদের জীবন থেকে উদাহরণ টেনে, নিয়ে তারা যাতে দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উপর পীড়নের ক্ষতিকর প্রভাবগুলো উপলক্ষি করে এই চাহিদা তৈরি করা।
4. ছাত্রছাত্রীদের উৎসাহিত করা উচিত, তারা যেন পত্রিকায়, ম্যাগাজিনে, ইন্টারনেট ইত্যাদিতে পীড়নের সাথে মোকাবিলা করার পদ্ধতির পরামর্শের শিক্ষা রয়েছে তা অনুসন্ধান করে।