

# ফেসিং ইওর ফিয়ার্স [আপনার ভয়গুলো মোকাবিলা করা]



ভীতি [ফোবিয়া] কাটিয়ে উঠার ক্ষেত্রে সাহায্য পেতে কগনিটিভ বিহেভিওরাল থেরাপি  
[Cognitive Behavioural Therapy] হলো একটি প্রমাণ ভিত্তিক চিকিৎসা পদ্ধতি

# ফেসিং ইওর ফিয়ার্স [আপনার ভয়গুলো মোকাবিলা করা]

## স্বাগতম!

আপনার ভীতি কাঠিয়ে উঠার ব্যাপারে চেষ্টা করার জন্য এই পদক্ষেপ গ্রহণ করে ভালো কাজ করেছেন। সাহায্য চাওয়া সবচেয়ে একটি কঠিন পদক্ষেপগুলোর একটি হতে পারে।

আপনার ভয়গুলো মোকাবিলা করা [ফেসিং ইওর ফিয়ার্স ওয়ার্কবুক] নামক এই ওয়ার্কবুক বা কর্মপুস্তকটি কগনিটিভ বিহেভিওরাল থেরাপি (CBT) [সিবিটি] নামে পরিচিত প্রমাণ-ভিত্তিক মনস্তাত্ত্বিক চিকিৎসার উপর ভিত্তি করে করা হয়েছে। এটি আপনাকে 'এক্সপোজার অ্যান্ড হ্যাবিচুয়েশন' নামে পরিচিত একটি CBT কৌশলের মাধ্যমে দিকনির্দেশনা প্রদান করবে। দেখা গেছে যে যাদের জীবন ভীতি দ্বারা প্রভাবিত, তাদের অনেককে এই কৌশলটি সাহায্য করে।

এই কর্মপুস্তকটি ডিজাইন করা হয়েছে এটির সর্বাধিক উপকার পেতে মানুষদের সাহায্য করার জন্য প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারের সহযোগিতায় ব্যবহার করার জন্য। এই পেশাদার একজন সাইকোলজিক্যাল ওয়েলবিয়িং প্র্যাকটিশনার [মনস্তাত্ত্বিক সুস্থতা অনুশীলনকারী] হতে পারেন, যাকে প্রায়ই সংক্ষেপে PWP [পিডব্লিউপি] বলা হয়, যারা ইংল্যান্ডে ইমপ্রুভিং অ্যাকসেস টু সাইকোলজিক্যাল থেরাপি (IAPT) [আইএপিটি] প্রোগ্রামের মধ্যে কাজ করেন। এই

পদ্ধতিতে কাজ করে সাফল্য পাওয়ার পরিপ্রেক্ষিতে, PWP-এর কাজের অনুরূপ ভূমিকা অন্যান্য দেশেও ক্রমবর্ধমানভাবে সহজলভ্য হয়ে উঠেছে।

**এই ওয়ার্কবুকের [কর্মপুস্তক] মাধ্যমে আপনি কত দ্রুত কাজ করবেন এবং আপনি কীভাবে কৌশলগুলোকে অনুশীলন করবেন, তার নিয়ন্ত্রণ আপনার হাতে।**

## এক্সপোজার এবং হ্যাঁবিচুয়েশন বলতে কী বুঝায়?

যখন কোনো কিছু আমাদের মাঝে ভীতি সঞ্চার করে বা ভয় পাওয়ায়, উদাহরণস্বরূপ একটি নির্দিষ্ট বস্তু বা পরিস্থিতি, তখন এটি বোধগম্য যে, আমরা এটি এড়াতে চেষ্টা করব। ভয়ের কারণ হয় - এমন বস্তু বা পরিস্থিতি এড়িয়ে চললে, আমরা যখন ভয় পাই, তখন আমরা যে অপ্রীতিকর অনুভূতি অনুভব করি, তা থেকে আমাদের পরিত্রাণ দেবে - উদাহরণস্বরূপ, দ্রুত গতিতে হাটের কম্পন বা শ্বাসকষ্ট। কিন্তু, এর অর্থ হলো, পরের বার যখন আমরা আবার সেই পরিস্থিতি বা বস্তুর মুখোমুখি হব যা আমাদের ভয় পাইয়ে দেয়, তখন আমরা ঠিক ততটাই ভয় পাব। এটি "ভয় এবং এড়ানোর দুই চক্রের" দিকে পরিচালিত করে।

'এক্সপোজার অ্যান্ড হ্যাঁবিচুয়েশন' কৌশলটি ব্যবহার করলে সহায়তামূলকভাবে এবং ধীরে ধীরে আপনার ভয় কাটিয়ে উঠতে এবং 'দুই চক্র' ভাঙতে আপনাকে সাহায্য করবে। এছাড়া এটি আপনাকে এমনভাবে আপনার ভয়ের মোকাবিলা করতে সাহায্য করবে, যা আপনার কাছে সহনীয় বলে মনে হবে। এর ফলাফল হতে পারে যে, আপনি আপনার ভয়ের উপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করার অনুভূতি ফিরে পেয়েছেন, তখন আর আপনাকে পরিস্থিতিগুলো এড়িয়ে চলতে হবে না। প্রচুর গবেষণায় 'এক্সপোজার অ্যান্ড হ্যাঁবিচুয়েশন' পদ্ধতি কার্যকর বলে প্রমাণিত হয়েছে, বিশেষ করে নির্দিষ্ট বস্তু বা পরিস্থিতির ভয়ে ভুগছেন - এমন লোকের ক্ষেত্রে।

এই চিকিৎসা শুরু করার আগে, ফেসিং ইওর ফিয়ার্স ওয়ার্কবুক ব্যবহৃত পদ্ধতির বিষয়ে আরও একটু জেনে নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। এতে এই কৌশলটি ব্যবহার করা আপনার জন্য সবচাইতে ভালো হবে কি না, তা নির্ধারণ করতে আপনি আরও ভালোভাবে সক্ষম হবেন। এছাড়া এই কর্মপুস্তক থেকে সবচেয়ে বেশি সুবিধা পাওয়ার ক্ষেত্রে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে এমন কিছু আছে কি না, তা শনাক্ত করতে আপনার সাহায্য হবে।

**ফেসিং ইওর ফিয়ার্স ওয়ার্কবুক সম্পর্কে আরও জানতে, আসুন শেই এর গল্প পড়ি। কুকুরের ভয় কাটিয়ে উঠতে কীভাবে এই পদ্ধতিটি ব্যবহার করা হয়েছিল, সে সম্পর্কে শে-এর গল্পে জানা যাবে।**

## শে-এর গল্প



আমার বয়স 35 বছর এবং আমার একদম ছোটবেলা থেকে আমি কুকুরকে ভীষণ ভয় পেতাম। কোথা থেকে আমার ভয় এসেছিল তা আমি জানি না তবে বড়ো হওয়ার সময় দেখেছি যে আমার মা-বাবাও কুকুরের ভয়ে ভীত ছিলেন। আমি ক্রমবর্ধমান হারে উদ্ভিগ্ন হচ্ছিলাম যে আমি হয়তো কোনওভাবে আমার এই ভয় দিয়ে আমার ছেলে কুইনের মাঝেও ছড়িয়ে দিতে পারি। কুইনকে পাওয়ার পর থেকে, আমার ভয় আমার উপর বেশি প্রভাব ফেলেছিল; যে সমস্ত জায়গায় কুকুর থাকতে পারে বলে আমি ভেবেছিলাম, সে সমস্ত জায়গা এড়ানো আমার জন্য কঠিন থেকে কঠিনতর হয়ে উঠছিল। খেলা করতে আমি কুইনকে নিয়ে তার বন্ধু স্যামের বাড়িতে যেতে পারিনি, কারণ তাদের একটি কুকুর ছিল, তাই সব সময় স্যামকে আমাদের বাড়িতে আসতে হতো। আমি নিশ্চিত যে, স্যামের মা-বাবা আমাকে অভদ্র ভাবতেন। এমনকি আমি যদি বাইরে কুকুরের যেউ যেউ শুনলে আমার নিজের বাসার ভেতরে আমি প্রভাবিত হতে শুরু করেছিলাম। একটি কুকুর পর্দায় আসলেও আমার জন্য টিভি দেখা কঠিন হয়ে পড়ে।

একদিন আমি কুকুরের প্রতি আমার ভয়ের প্রভাব সম্পর্কে ভাবতে শুরু করি, এতে কুইন কতটা মিস করছিল ভাবছিলাম এবং এটি ঠিক মনে হয়নি যে আমাকে আমার জীবনসঙ্গীর উপর এতটা নির্ভর করতে হতো। তাই, আমি সিদ্ধান্ত নেই যে, আমার ভয় কাটিয়ে উঠতে হবে, কিন্তু কোথা থেকে শুরু করব, সে সম্পর্কে আমার কোন ধারণা ছিল না! আমি ইন্টারনেটে অনুসন্ধান করে 'এনএইচএস [NHS] চয়েস' ওয়েবসাইটে কিছু তথ্য পাই যে

কীভাবে কগনিটিভ বিহেভিওরাল থেরাপি নামক চিকিৎসা পদ্ধতি সহায়ক হতে পারে এবং আমি আমার কাছাকাছি একটি বিনামূল্যের NHS সার্ভিস খুঁজে পেতে একটি লিঙ্কে ক্লিক করি। আমি সত্যিই অবাক হই কারণ সার্ভিসটি আমাকে নিজেকে রেফার করার অনুমতি দেবে। তাই আমি শুধুমাত্র অনলাইনে একটি ফর্ম পূরণ করেছি এবং কয়েক দিনের মধ্যে আমাকে একজন সাইকোলজিক্যাল ওয়েলবিয়িং প্র্যাকটিশনার বারজিন্দরের সাথে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের প্রস্তাব দেওয়া হয়।

আমাদের দেখা হওয়ার পর বারজিন্দর আমাকে আমার মাথায় যে চিন্তাগুলো আসে সেগুলো সম্পর্কে অনেক প্রশ্ন করেন। আমি আমার শরীরে কীকরণ অনুভূতি অনুভব করছিলাম, আমি যে সমস্ত জিনিস কম বা বেশী করছি এবং আমার অনুভূতি কেমন - সে সম্পর্কেও অনেক প্রশ্ন করেন। প্রথম দিকে এই সমস্ত প্রশ্নগুলো আমার কাছে কিছুটা উদ্ভট বলে মনে হয়েছে এবং এগুলো কীভাবে প্রাসঙ্গিক ছিল, তা আমি বুঝতে পারিনি। এছাড়া আমি কিছুটা বিরত বোধ করি, কারণ আমি যখন একটি কুকুরকে দেখি তখন আমার কী চিন্তা হয় তা সত্যিকার অর্থে শনাক্ত করতে পারিনি, আমি কেবল খুব দ্রুত ভয় পেতাম। তবে বারজিন্দর যখন কুকুরের প্রতি আমার ভয়কে একটি দুই চক্রের সাথে সম্পর্কিত করলেন, তখন এটি অর্থপূর্ণ হতে শুরু করে। প্রথমবারের মতো, আমি দেখতে পেলাম যে, আমি যা করেছি এবং আমি শারীরিকভাবে যেকোনো অনুভব করেছি, তা একে অপরের উপর প্রভাব ফেলেছে এবং আমার ভয়কে আরও বাড়িয়ে দিয়েছে।

আমরা কিছু সময় 'নির্দিষ্ট ফোবিয়া' বা ভীতির ধারণা সম্পর্কে আলোচনা করি যেগুলো মানুষের মনে সৃষ্টি হয়। আমি কখনই আমার কুকুরের ভয়কে 'ফোবিয়া বা ভীতি' হিসাবে ভাবিনি। যাইহোক, আমি কেবল মাকড়সা, সাপ এবং ছোট জায়গার মতো জিনিসগুলো নিয়ে মানুষের আতঙ্কের কথা শুনেছি। কিন্তু বারজিন্দর আমাকে শিখিয়ে দেন যে, মানুষের সব ধরনের জিনিস সম্পর্কে একটি নির্দিষ্ট ফোবিয়া বা ভীতি থাকতে পারে। তবে আমাদের পরিবেশে বিপদের সময় ভয় একটি স্বাভাবিক মানসিক প্রতিক্রিয়া, আর এই ভয় যখন তাৎপর্যপূর্ণ এবং অবিরাম থাকে, তখন ফোবিয়া বা ভীতি সৃষ্টি হয়। এছাড়াও, একটি ফোবিয়া সাধারণত একটি 'অযৌক্তিক' ভয়, যা প্রায়ই আমরা যে জিনিসটিকে ভয় পাই তার দ্বারা সৃষ্ট যেকোন প্রকৃত বা বাস্তব হুমকির চেয়ে বেশি, আমার ক্ষেত্রে কুকুরের ভয়। প্রথমে এটি শুনতে আমার ভালো লাগেনি, কারণ কুকুরের প্রতি আমার ভয় খুবই বাস্তবসম্মত এবং খুব ন্যায্যসম্মত বলে মনে হয়েছিল এবং মাঝে মাঝে আমি কুকুরের আক্রমণ সম্পর্কে পড়েছি।

এছাড়া, ভয়ের কিছু না থাকলে, কুকুরের কথা কেবল উল্লেখ করলেই আমাকে এত ভয় লাগে কেন? আমি ভেবেছিলাম, এর মানে অবশ্যই ভয় পাওয়ার মতো কিছু ছিল।

বারজিন্দর 'এক্সপোজার অ্যান্ড হ্যাবিচুয়েশন' নামক একটি বিষয়ের উপর ভিত্তি করে ফেসিং ইওর ফিয়ার্স নামে একটি সেক্স-হেল্প ওয়ার্কবুকের পরামর্শ দেন, যা সহায়ক হতে পারে বলে মনে করা হয়। কুকুর সম্পর্কে আমার ভয়ের মুখোমুখি হওয়ার ধারণাটি তখনও ভয়ঙ্কর শুনিয়েছিল। তবে আমি

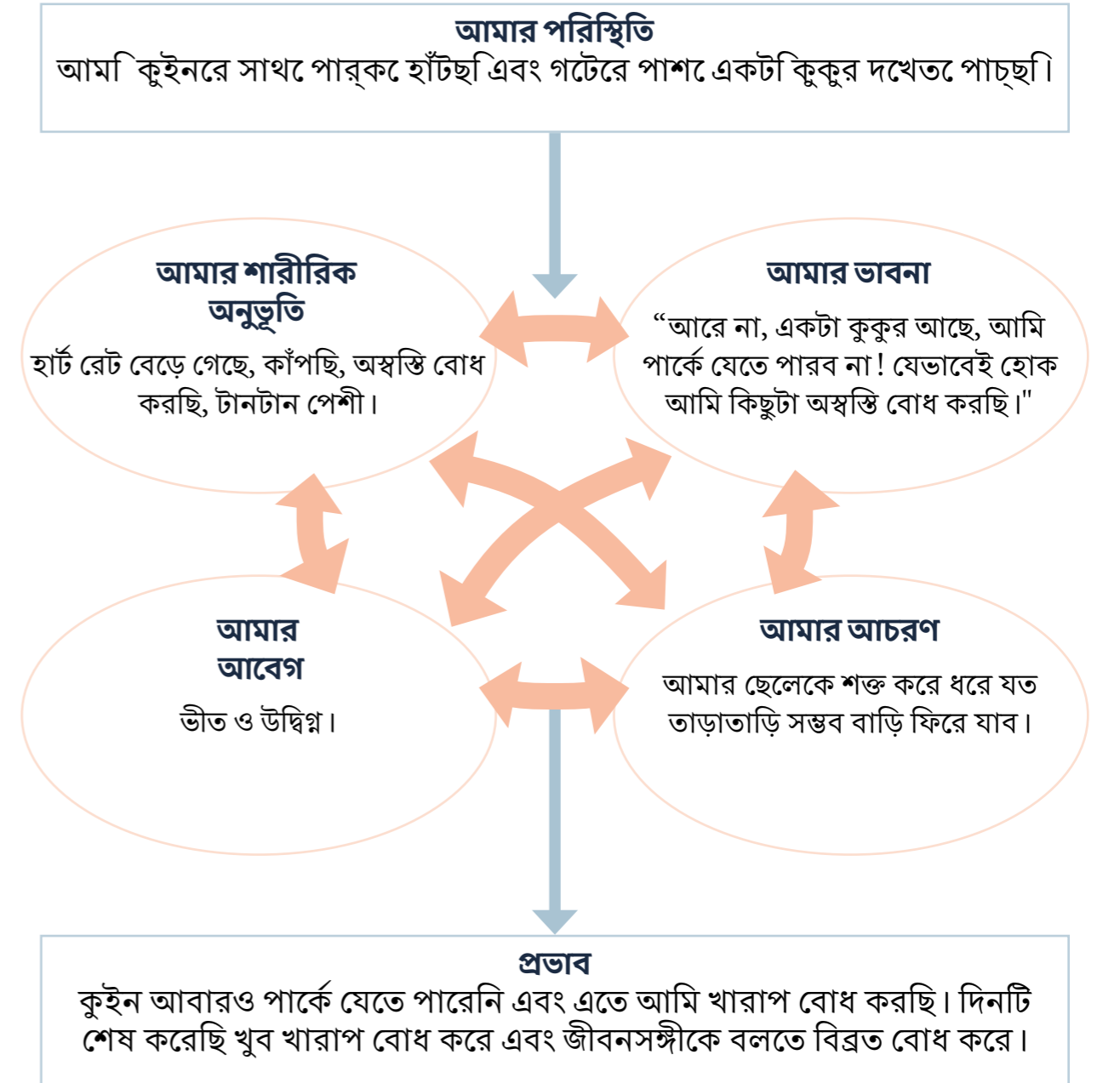
কীভাবে আমার ভয়কে মানসম্পন্ন এবং নিয়ন্ত্রণযোগ্য উপায়ে মোকাবিলা করতে শুরু করব, তা বারজিন্দর আমাকে ব্যাখ্যা করে বলেন এবং আমি এগুলোর সাথে সাংঘর্ষিক হয়ে গেলে, তা থেকে সৃষ্ট যে কোন অসুবিধা কাটিয়ে উঠতে প্রাপ্তব্য সহায়তা নিয়ে আমি যত তাড়াতাড়ি পারি এগিয়ে যাওয়ার ব্যাপারেও তিনি পরামর্শ দেন। প্রতিটি সাপোর্ট সেশন আধা ঘন্টার বেশি স্থায়ী হবে না।

যেহেতু আমি অনেক ব্যস্ত, আমাকে কাজও করতে হয় এবং ছোটো একটি বাচ্চাকে দেখাশোনা করতে হয়, সেহেতু আমি কোনোমতে এটি করতে পারব বলে মনে হয়েছে। বারজিন্দর যখন বললেন যে, টেলিফোনে সহায়তা পাওয়া যায়, তখন এটি আরও ভালো হয়ে গেল, কারণ এটি আমাকে বাসে করে সাপোর্ট সেশনে যাওয়া থেকে রক্ষা করবে। পরবর্তী সপ্তাহগুলোতে, বারজিন্দর আমাকে ওয়ার্কবুকের মাধ্যমে কাজ করতে সাহায্য করেন। এটি আমাকে সত্যি সত্যি বুঝতে সাহায্য করেছে যে, আমি কেন এমন অনুভব করেছি, এমনকি আমি একটি কুকুরের ছবি দেখে কেন একটি বিশেষ উপায়ে প্রতিক্রিয়া জানিয়েছি, তা বুঝতে আমাকে সাহায্য করেছে। তারপর ওয়ার্কবুকটি আমাকে 'এক্সপোজার অ্যান্ড হ্যাবিচুয়েশন' পদ্ধতিতে কাজ করতে সাহায্য করে। আমি বলতে পারি না যে, এটি সর্বদা সহজ ছিল, তবে আমি আমার ভীতিকে ছোটো ছোটো নিয়ন্ত্রণযোগ্য অবস্থায় নিয়ে আসাটা আমাকে সাহায্য করেছে। আমি সত্যিই আনন্দিত যে, আমি এই চিকিৎসা পুরোপুরি শেষ করেছি। এখন আমি কুইনের সাথে আরও অনেক কিছু করতে সক্ষম। গত সপ্তাহে আমি তাকে স্যামের বাসায় নিয়ে গিয়েছিলাম। বিংলের সাথে এক কাপ চা পান করতে তারা আমাকে আমন্ত্রণ জানান, তাদের বাসেট হাউন্ড আমার পায়ের কাছে দৌড়াদৌড়ি করছিল।

## দুষ্টচক্র সম্পর্কে বোঝা

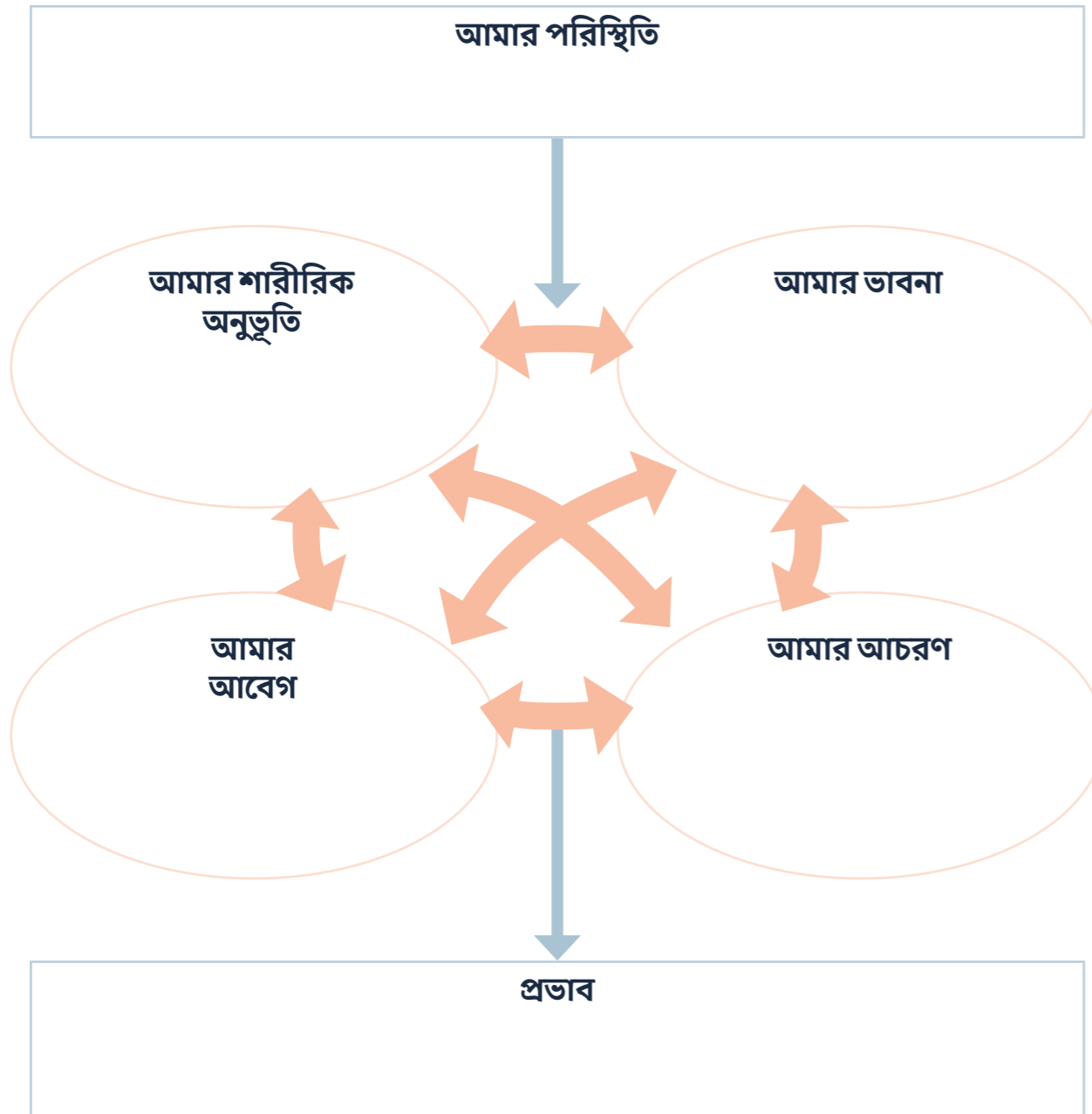
প্রথমত, দুষ্টচক্রের ওয়ার্কশিটের বিভিন্ন অংশ পূরণ করার মাধ্যমে আপনার ভীতি কীভাবে আপনাকে প্রভাবিত করতে পারে, তা বোঝার চেষ্টা করা যাক। প্রথমে শেইজের পূরণ করা ওয়ার্কশিটটি দেখে নিলে সাহায্য হতে পারে। তারপর, **দুষ্টচক্রের ওয়ার্কশিটের** অপর পৃষ্ঠা ব্যবহার করে সাম্প্রতিক

সময়ে আপনার ভীতি শুরু হওয়ার কথা চিন্তা করুন এবং আপনার আবেগ, শারীরিক অনুভূতি, আচরণ এবং আপনি যখন ভয় পেয়েছিলেন তখন আপনার মনে কী চিন্তাভাবনা হয়েছিল, তা লিখে রাখুন এবং আপনার জীবনে এর প্রভাব সম্পর্কে চিন্তা করুন।





## আমার দুষ্টচক্রের ওয়ার্কশিট



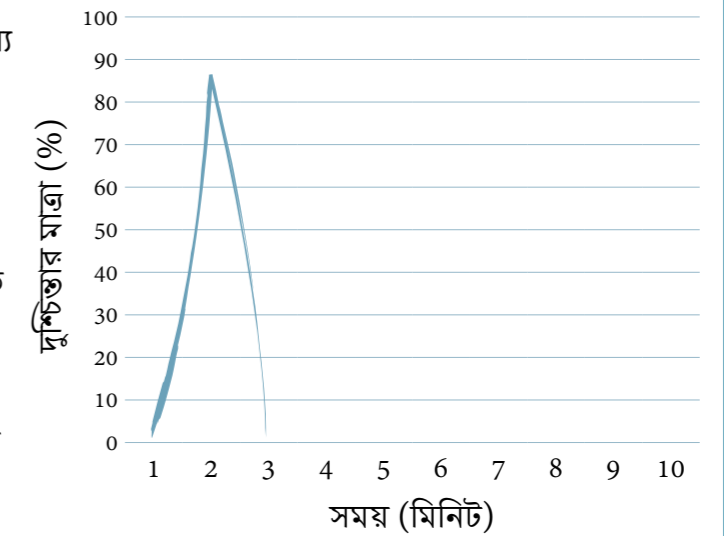
## দুষ্ট চক্র ভেঙ্গে ফেলা

আমরা আপনার ভীতি ঠেকানোর চেষ্টা করার আগে, ভীতি কীভাবে জন্ম নেয়, কীভাবে এটি মনে জাগরুক থাকে, তা বোঝার চেষ্টা করার জন্য একটু সময় ব্যয় করা যথার্থ হবে।

### ভয় এবং এড়ানোর দুষ্ট চক্র

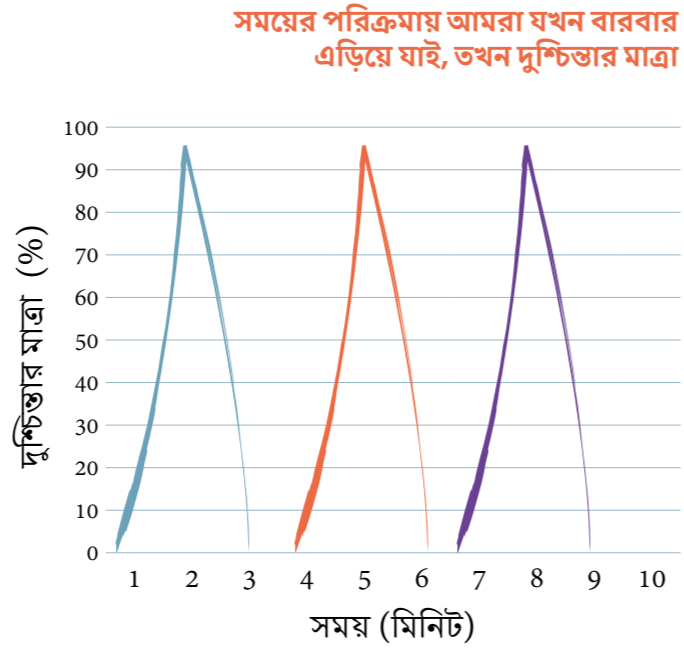
আমরা শে-এর দুষ্টচক্রে যেমনটি দেখতে পাই যে, যখন কুকুরটি দেখা যায়, তখন শারীরিক অনুভূতিগুলো দ্রুত অপ্রতিরোধ্য হয়ে ওঠে এবং পরিস্থিতি থেকে পালানো এবং বাড়ি ফিরে যাওয়ার আচরণগত প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হয়। এই ধরনের আচরণকে বলা হয় 'এড়িয়ে যাওয়া'। আমরা দেখতে পাচ্ছি যে, যখন কোনো ভীতির উৎস এড়ানো হয়, তখন সাধারণত ভয়-সম্পর্কিত শারীরিক অনুভূতিগুলো দ্রুত হ্রাস পায় এবং আমরা আরও ভালো অনুভব করতে শুরু করি। যে কিছুতেই আমরা ভয় পাই, তা এড়িয়ে যাওয়া সঠিক কাজ বলে মনে হওয়া স্বাভাবিক।

আমরা যখন এড়িয়ে যাই, তখন দুশ্চিন্তার মাত্রা



## আমাদের ভয় নিয়ন্ত্রণ

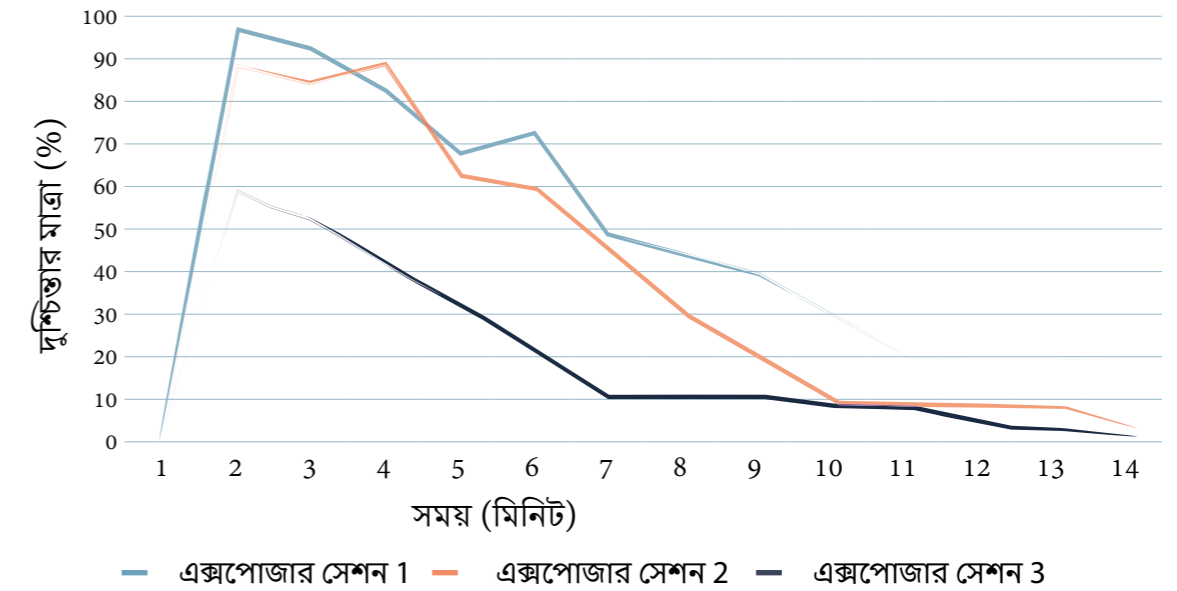
কিন্তু, যেটিই আমাদের ভয়ের কারণ হোক না কেন, তা এড়িয়ে চলার মাধ্যমে নিরসন করার মধ্যমে আমরা দ্রুতই শিখে ফেছি যে আমাদের ভয়ের কারণকে মোকাবিলা করার চেয়ে ভয়ের উৎসকে এড়িয়ে গেলে ভলো বোধ অনুভূত হবে। এড়িয়ে যাওয়ার মাধ্যমে আমরা তাৎক্ষণিক স্বস্তি পাই এবং এতে আমাদের মনে দ্রুত 'এড়িয়ে যাওয়ার প্যাটার্ন' তৈরি হতে পারে। তবে, পরের বার যখন আমরা আমাদের ভীতি সৃষ্টিকারী উৎসের মুখোমুখি হই, তখন আমাদের ভয়-সম্পর্কিত শারীরিক অনুভূতিগুলো দ্রুত আবার বেড়ে যায় এবং আমাদের মনে 'এড়িয়ে যাওয়ার প্যাটার্ন' আবার সৃষ্টি হয়। সময়ের সাথে সাথে আমরা শিখি যে, আমরা যখন ভীতির উৎসের মুখোমুখি হব, তখন একমাত্র উপায় হলো, তা এড়িয়ে গিয়ে আমরা আমাদের ভীতি নিয়ন্ত্রণ করতে পারব। এটি উপরে চিহ্নিত দুই চক্রের দিকে আপনাকে নিয়ে যায়।



## দুই চক্র ভেঙ্গে ফেলা

তাই আসুন, এই দুই চক্রটি ভাঙার একটি উপায় সম্পর্কে চিন্তা করা শুরু করি। আশা করি আপনি শনাক্ত করেছেন যে, যেকারনেই ভয়ের সৃষ্টি হোক না কেন, তা এড়িয়ে চললে স্বল্পমেয়াদে স্বস্তি এনে দিতে পারে, তবে এড়িয়ে যাওয়ার প্যাটার্ন ভয়কে দীর্ঘমেয়াদে হ্রাস হওয়া থেকে বাধা দেয়। এক্ষেত্রে আপনি যখন আপনার ভীতির উৎসের মুখোমুখি হবেন, তখন এক্সপোজার এবং হ্যাবিচুয়েশন নামক কৌশলটি আপনাকে আপনার ভয় কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করবে। এই পদ্ধতিটি আপনাকে আপনার কাছে গ্রহণযোগ্য একটি উপায়ে ধীরে ধীরে ভয়ের উৎসের মুখোমুখি হওয়ার ক্ষেত্রে সাহায্য করবে এবং আপনি যদি সত্যি সত্যি এই পরিস্থিতিতে থেকে যান, তবে আপনার ভয়ের স্তরে কী হবে, তা শনাক্ত করতে সহায়তা করবে। পরিস্থিতি এড়ানো না গেলে সাধারণত যা ঘটে, তা হলো ভয়ের মাত্রা স্বাভাবিকভাবেই নিচে নেমে আসবে, এটি একটি প্রক্রিয়া - যাকে বলা হয় 'হ্যাবিচুয়েশন বা অভ্যস্ততা'।

আমরা যখন বারবার ভীতি সৃষ্টিকারীর সাথে থাকি, তখন দুশ্চিন্তার মাত্রা



## এক্সপোজার অ্যান্ড হ্যাভিচুয়েশন

এখন এক্সপোজার এবং হ্যাভিচুয়েশনের মাধ্যমে আপনার ভীতি কাটিয়ে উঠার চেষ্টা করার সময় হয়েছে। এই পদ্ধতির উদ্দেশ্য হলো আপনাকে আপনার ভয় ঠেকাতে সাহায্য করা।

সর্বপ্রথম, আপনি যে নির্দিষ্ট ভীতি কাটিয়ে উঠতে চান, তা চিহ্নিত করে 'ফোবিয়া ল্যাডার ওয়ার্কশিটের' 16 পৃষ্ঠার শীর্ষে লিখুন। এমনকি এই ফোবিয়া বা ভীতির বিষয় নিয়ে চিন্তা করার ফলে ইতোমধ্যে মনে হয়তো একটু ভয়ের সৃষ্টি হতে পারে। যদি তাই হয়, তবে এটি ধৈর্য ধরুন, কারণ ভীতি বা ফোবিয়াকে ধীরে ধীরে কাঠামোগত উপায়ে মোকাবিলা করতে

এই পদ্ধতিটি আপনাকে সাহায্য করবে, যা আপনার জন্য গ্রহণযোগ্য এবং নিয়ন্ত্রণযোগ্য হবে। আপনি সর্বদাই 'নিয়ন্ত্রণে' থাকবেন এবং অবশ্যই আপনাকে সহায়তা করা হবে। যদিও এক্সপোজার কঠিন হতে পারে, তবুও, এক্সপোজারের চারটি নিয়ম পদ্ধতিটিকে কার্যকর করে তোলে।

### নিয়ম 1: গ্রেডেড - ভয়ের পরিপ্রেক্ষিতে এক্সপোজার কার্যক্রমের মান নির্ধারণ করা

কী করতে হবে	গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্ট
<ul style="list-style-type: none"> <li>আপনি বাছাইকৃত ফোবিয়া বা ভীতির সাথে যুক্ত বিভিন্ন অ্যাক্টিভিটি সম্পর্কে চিন্তা করুন।</li> <li>এটি কতটুকু ভয়ের কারণ হতে পারে বলে আপনি অনুমান করেছিলেন, তার পরিপ্রেক্ষিতে প্রতিটি অ্যাক্টিভিটিকে 0-100 এর মধ্যে রেট করুন।</li> <li>যে ক্রিয়াকলাপটি আপনার সবচেয়ে বেশি ভয়ের কারণ, সেটি আপনার ফোবিয়া ল্যাডার ওয়ার্কশিটের শীর্ষে লিখুন, তারপর ভয়ের স্তরের পরিপ্রেক্ষিতে নিম্নলিখিত কর্মকান্ডকে শ্রেণীভুক্ত করুন, এক্ষেত্রে যেগুলো সবচেয়ে কম ভয় সৃষ্টি করে, সেগুলোকে নিচে লিখুন।</li> <li>আপনি যে কর্মকান্ড থেকে আপনার এক্সপোজার শুরু করে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন বলে মনে করেন, তা বাছাই করুন।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>সময়ের পরিপ্রেক্ষিতে শ্রেণিবিন্যাসে অ্যাক্টিভিটিগুলোকে আলাদা করবেন না। আমরা জানি না ভয়ের মাত্রা 50% কমাতে কতদিন লাগবে, তবে এটি একেকজনের জন্য একেক ধরনের হয়ে থাকে।</li> <li>এক্সপোজার অনুশীলনের শুরুতে বাছাইকৃত সমস্ত অ্যাক্টিভিটি আপনার কাছে অন্তত 50% ভয়ের কারণ হতে হবে।</li> <li>আপনার ফোবিয়া ল্যাডার ওয়ার্কশিটের একেবারে শীর্ষে একটি অ্যাক্টিভিটি অন্তর্ভুক্ত করা সহায়ক হতে পারে যেট নিয়মিতভাবে করতে হবে এমন সম্ভাবনা কম।</li> </ul>

### নিয়ম 2: দীর্ঘায়িত - পরিস্থিতিতে অবস্থান করা

কী করতে হবে	গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্ট
<ul style="list-style-type: none"> <li>ফোবিয়া ল্যাডার ওয়ার্কশিটের নিচে তালিকাভুক্ত অ্যাক্টিভিটিগুলো থেকে আপনার জন্য অর্জনযোগ্য হারে অগ্রগতি করুন।</li> <li>যতক্ষণ পর্যন্ত আপনার ভয়ের মাত্রা এক্সপোজার অনুশীলনের শুরুতে দেওয়া রেটিং থেকে কমপক্ষে 50% কমে না যায়, ততক্ষণ পর্যন্ত নিজেকে প্রতিটি অ্যাক্টিভিটির সম্মুখীন করুন।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>সময়ের পরিপ্রেক্ষিতে শ্রেণিবিন্যাসে ক্রিয়াকলাপগুলোকে আলাদা করবেন না। আমরা জানি না ভয়ের মাত্রা 50% কমাতে কতদিন লাগবে, তবে এটি একেকজনের ক্ষেত্রে একেক ধরনের হয়ে থাকে।</li> </ul>

### নিয়ম 3: পুনরাবৃত্তি বা বারবার করা - প্রতিটি এক্সপোজার অ্যাক্টিভিটি বারবার করুন

কী করতে হবে
<ul style="list-style-type: none"> <li>অনুশীলনের শুরুতে আপনার ভয়ের রেটিং 40% বা কম না হওয়া পর্যন্ত শ্রেণিবিন্যাসের প্রতিটি অ্যাক্টিভিটির বারবার সম্মুখীন হোন।</li> <li>পরবর্তী অ্যাক্টিভিটির সংস্পর্শে আসার জন্য আপনার ফোবিয়া ল্যাডারের কাজ চালিয়ে যান, যা আপনি কমপক্ষে 50% ভীতি হিসাবে রেটিং করেছেন এবং প্রক্রিয়াটি অব্যাহত রাখুন।</li> </ul>

### নিয়ম 4: মনোযোগ নষ্ট হতে না দিয়ে - নিজেকে 'ভয় অনুভব' করতে দিন

কী করতে হবে
<ul style="list-style-type: none"> <li>মনোযোগ অন্যদিকে ধাবিত করার মাধ্যমে আপনার ভয় কমাতে করতে সাহায্য করে এমন কিছু শনাক্ত করুন। এগুলো বেশ স্বাভাবিক হতে পারে, তবে যেগুলো এর অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে, সেগুলোর মধ্যে রয়েছে - কোনো জায়গায় সবসময় একজন বন্ধুর সাথে যাওয়া, গান শোনা, কালো চশমা পরা, চোখ বন্ধ করা, আশ্বাস চাওয়া, নিজের ফোনে খেলা করা ইত্যাদি।</li> <li>এক্সপোজার এবং হ্যাভিচুয়েশন আপনার জন্য কাজ করছে কি না, তা নিশ্চিত হওয়ার জন্য; আপনাকে নিশ্চিত করতে হবে যে, আপনার ভয় কমাতে পূর্বে মনোযোগ বিনষ্ট করার জন্য যে পদ্ধতি ব্যবহার করতেন, তার উপর আপনি আর নির্ভর করছেন না।</li> <li>আপনি যদি মনে করেন যে, প্রথমে কিছু বাদ দেওয়া খুব কঠিন, কোনো সমস্যা নেই। যতক্ষণ পর্যন্ত যে অ্যাক্টিভিটিটি আপনার ভয় কমিয়ে দেয় সেটি যদি এক্সপোজার অনুশীলনের শুরুতে আপনার জন্য কমপক্ষে 50% ভয়ের কারণ হতে পারে বলে প্রত্যাশিত হয় তাহলে তা আপনার ফোবিয়া ল্যাডার ওয়ার্কশিটে লিখে রাখুন।</li> <li>মনোযোগ বিনষ্টকারী উপাদান অপসারণ করে এটিকে আবার রেটিং করার কথা বিবেচনা করুন এবং এটিকে ফোবিয়া ল্যাডার ওয়ার্কশিটে আরও উঁচুতে রাখুন।</li> </ul>

যখন এক্সপোজার অ্যান্ড হ্যাভিচুয়েশন প্রয়োগ করা হয়, তখন ভীতিকে নিয়ন্ত্রণযোগ্য করতে ও সফলতা পেতে সাবধানে পরিকল্পনা করা সহায়ক হয়। আপনার ভীতি কাটিয়ে উঠার জন্য আপনি যে অগ্রগতি সাধন করেছেন, তার সামগ্রিক পরিকল্পনা এবং পর্যালোচনা করার প্রক্রিয়ায় আপনাকে পথপ্রদর্শন করতে সহায়তা করার জন্য আমরা আপনাকে ফোবিয়া ল্যাডার এবং ফেসিং মাই ফোবিয়া নামক দুটি ওয়ার্কশিট ব্যবহার করার পরামর্শ দিচ্ছি। আপনার ভীতি কাটিয়ে উঠতে এক্সপোজার এবং হ্যাভিচুয়েশন শুরু করার আগে, আসুন প্রথমে শে-এর [Shay] গল্পটি দেখে নেই এবং দেখি কিভাবে কুকুরের ভয় কাটিয়ে উঠতে পদ্ধতিটি ব্যবহার করা হয়েছিল।

## ফোবিয়া ল্যাডার ওয়ার্কশিট

যে ভীতি আপনি কাটিয়ে উঠতে চান: কুকুরের প্রতি আমার ভয়

ভয়ের রেটিং বা মাত্রা	অ্যাক্টিভিটি প্রধান্যপরম্পরা	প্রত্যাশিত ভয়ের রেটিং (0-100)
সবচেয়ে বেশী ভয়	একটি কুকুর আমার উপর দিয়ে ঝাপ দিয়ে যাওয়ার সময় মেঝেতে শুয়ে থাকা।	100
	বন্ধনহীন কুকুরকে আদর করা।	100
	বন্ধনহীন কুকুরের কাছে যাওয়া।	90
মধ্যম স্তরের ভয়	পার্কে অন্য পাশে থাকা যেখানে কুকুরগুলো বন্ধনমুক্ত অবস্থায় রয়েছে।	80
	বেঁধে রাখা কুকুর থেকে প্রায় 20 মিটারের বেশী কাছে না যাওয়া।	70
	আমার প্রতিবেশীর বেঁধে রাখা কুকুরের কাছাকাছি হওয়া।	70
সবচেয়ে কম ভয় (অন্তত 50 রেট দেওয়া উচিত)	চোখ না বুজে টেলিভিশনে কুকুর দেখা।	60
	কুকুর নিয়ে কথা বলা।	
	কুকুরের ছবির দিকে তাকানো।	50

ভয়ের রেটিং বা মাত্রা

0	25	50	75	100
কোনো ভয় নেই	হালকা	সহনীয়	প্রবল	খুবই প্রবল

## ফেসিং মাই ফোবিয়া ওয়ার্কশিট

এক্সপোজার অনুশীলন: একটি কুকুরের 20 মিটারের বেশী দূরত্বে কাছাকাছি যাওয়া, তবে বাঁধা অবস্থায়।

অনুশীলনের তারিখ ও সময়	এক্সপোজার	এক্সপোজার ভয়ের রেটিং (0-100)			কার্যবিবরণী	মন্তব্য
		অনুশীলনের জন্য প্রস্তুতি	অনুশীলনের শুরু	অনুশীলনের শেষ		
14/7/17	এক্সপোজার 1	50	70	35	18	আমি আসলে এটি করতে চাইনি, কারণ এটি অস্বস্তিকর অনুভূত হয়েছিল। কিন্তু বুঝতে পারছি যে, এটি সুরাহা করতে হবে। যদিও কঠিন ছিল।
16/7/17	এক্সপোজার 2	40	65	30	12	আমার ভয়ের মাত্রা আগের তুলনায় একটু ভালো ছিল, কিন্তু এবার দ্রুত কমে গেছে।
17/7/17	এক্সপোজার 3	40	60	30	9	কাজ হচ্ছে বলে দেখতে পাচ্ছি, এই সময় আমার ভয় অনেক দ্রুত কমেছে।
19/7/17	এক্সপোজার 4	20	50	20	7	শুরুতে আমার ভয় 50 ছিল, তবে পুরোপুরি শেষ করাটাই ভালো বলে মনে হয়েছে, এটি সম্পূর্ণ করতে পেরে, কাজ করতে দেখতে পেরে ভালো লেগেছে।
21/7/17	এক্সপোজার 5	10	40	10	2	যদিও শুরুতে আমার ভয় 50-এর কম ছিল, শুধু নিশ্চিত করতে চেয়েছিলাম যে পরিস্থিতির যে উন্নতি ঘটে এবং তাই হয়েছে।
	এক্সপোজার 6					

ভয়ের রেটিং বা মাত্রা

0	25	50	75	100
কোনো ভয় নেই	হালকা	সহনীয়	প্রবল	খুবই প্রবল





## ফোবিয়া ল্যাডার ওয়ার্কশিট

যে ভীতি আপনি কাটিয়ে উঠতে চান:

ভয়ের রেটিং বা মাত্রা	অ্যাক্টিভিটি প্রাধান্যপরম্পরা	প্রত্যাশিত ভয়ের রেটিং (0-100)
সবচেয়ে বেশি ভয়		
মধ্যম স্তরের ভয়		
সবচেয়ে কম ভয় (অন্তত 50 রেট দেওয়া উচিত)		

ভয়ের রেটিং বা মাত্রা

0	25	50	75	100
কোন ভয় নেই	হালকা	সহনীয়	প্রবল	খুবই প্রবল

## ফেসিং মাই ফোবিয়া ওয়ার্কশিট

এক্সপোজার অনুশীলন:

অনুশীলনের তারিখ ও সময়	এক্সপোজার ভয়ের রেটিং (0-100)			কার্যবিবরণী	মন্তব্য
	অনুশীলনের জন্য প্রস্তুতি	অনুশীলনের শুরু	অনুশীলনের শেষ		
এক্সপোজার 1					
এক্সপোজার 2					
এক্সপোজার 3					
এক্সপোজার 4					
এক্সপোজার 5					
এক্সপোজার 6					

ভয়ের রেটিং বা মাত্রা

0	25	50	75	100
কোনো ভয় নেই	হালকা	সহনীয়	প্রবল	খুবই প্রবল



## আপনার ভীতির উর্ধ্ব অবস্থান করা।

এতদূর আসতে পারার জন্য অভিনন্দন। আশা করি ওয়ার্কবুকটি আপনার জীবনের উপর প্রভাব ফেলে এমন নির্দিষ্ট ফোবিয়ার ভয় কমাতে সহায়ক হয়েছে।

যেন ভবিষ্যতে আপনি আপনার ফোবিয়া(গুলো)-র উর্ধ্ব থাকতে পারেন, সেজন্য এই ওয়ার্কবুকে আপনি যে কৌশলগুলো শিখেছেন, তা আপনার দৈনন্দিন জীবনের অংশ হিসাবে অনুশীলন করা গুরুত্বপূর্ণ। অতএব যে বিষয়গুলো আপনাকে বিশেষভাবে সাহায্য করেছে সেগুলো সম্পর্কে চিন্তা করা উপকারী হতে পারে। 'স্টেইং ওয়েল টুলকিট' সম্পন্ন করা আপনাকে সাহায্য করবে। আপনি যে ফোবিয়া বা ভীতির ব্যাপারে কাজ করছেন, তা আপনি কীভাবে কাটিয়ে উঠলেন, সে সম্পর্কে এটি একটি উপকারী স্মারক হিসাবে কাজ করতে পারে। অথবা হয়তো আপনি আপনার মধ্যে থাকতে পারে এমন অন্যান্য ভীতি কাটিয়ে উঠার ক্ষেত্রেও এক্সপোজার অ্যান্ড হ্যাবিচুয়েশন পদ্ধতি প্রয়োগ করতে আগ্রহী হতে পারেন।

যদি তাই হয়, সেক্ষেত্রে এটি প্রয়োগ করার আগে কয়েকটি বিষয় বিবেচনা করতে হবে।

- ▶ 'এক্সপোজার অ্যান্ড হ্যাবিচুয়েশন' হলো অনেক অনেক ফোবিয়া কাটিয়ে উঠার অত্যন্ত কার্যকর একটি পদ্ধতি। তবে কিছু ভীতির ক্ষেত্রে (উদাহরণস্বরূপ রক্তাক্ত জখম) অতিরিক্ত বিষয় বিবেচনা করার প্রয়োজন হতে পারে। তাই অন্যান্য ফোবিয়াতে বা ভীতির ক্ষেত্রে এই পদ্ধতি প্রয়োগের চেষ্টা করার আগে, আপনার PWP বা অন্য কোনো স্বাস্থ্য-বিষয়ক পেশাদারের কাছ থেকে বিষয়গুলো যাচাই করে নেওয়া উপকারী হতে পারে।

▶ যদিও ভয় ফোবিয়ার সাথে যুক্ত একটি সাধারণ মানসিক প্রতিক্রিয়া, তবুও এটি একটি স্বাভাবিক এবং সহায়ক আবেগও হতে পারে - যা আমাদের পরিবেশে বিদ্যমান সম্ভাব্য হুমকি বা বিপদের জন্য আমাদেরকে প্রস্তুত হতে সক্ষম করে তোলে। উদাহরণস্বরূপ, গভীর রাতে একাকী নিজে নিজে হেঁটে বাসায় ফিরে আসার সময় সম্ভাব্য বিপদের কথা ভাবুন। এই পরিস্থিতিতে ভয়ের সাথে সম্পর্কিত শারীরিক লক্ষণগুলো বিভিন্ন উপায়ে সহায়ক হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, এরূপ পরিস্থিতিতে মনোযোগের স্তর বাড়িয়ে দিয়ে সম্ভাব্য হুমকির বিষয়ে আমাদেরকে আরও সতর্ক করে বা প্রয়োজনে আমাদের দেহকে পদক্ষেপ গ্রহণ করার জন্য প্রস্তুত করে।

অন্যান্য বিষয়ে আপনার ভয়ের কারণে 'এক্সপোজার অ্যান্ড হ্যাবিচুয়েশন' ব্যবহার করার সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে, সর্বদা এমন পরিস্থিতিগুলোর মধ্যে পার্থক্য করার চেষ্টা করবেন, যেখানে ভয়ের কারণ যথার্থ হতে পারে এবং ভীতির বেলায় হুমকির চেয়ে ভয়ের মাত্রা বেশি হতে পারে।



## আমার স্টেইং ওয়েল টুলকিট ওয়ার্কশিট [ভালো থাকার টুলকিটের ওয়ার্কশিট]

কোন কার্যক্রম আমাকে ভালো বোধ করতে সাহায্য করেছে?

এই ওয়ার্কবুকের মাধ্যমে কাজ করে আমি কী কী দক্ষতা অর্জন করেছি?

এই ওয়ার্কবুক থেকে আমি কী কী কৌশল শিখেছি, যা আসলেই সহায়ক হয়েছে?

এই কার্যকলাপ, দক্ষতা এবং কৌশলগুলো অনুশীলনে রাখতে আমাকে কী সাহায্য করেছে?

## আমার নোট



## আমার নোট



## আমার নোট



## আমার নোট



# লেখক

**প্রফেসর পল ফারাড**, হচ্ছেন লো-ইনটেনসিটি কগনিটিভ বিহেভিওরাল থেরাপি (LICBT) [এলআইসিবিটি]-এর পরিচালক যার পোর্টফোলিওয়ে হচ্ছে ক্লিনিক্যাল এডুকেশন ডেভেলপমেন্ট অ্যান্ড রিসার্চ (CEDAR) [সিইডিএআর]-এর মধ্যে; এক্সেটার বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিজ্ঞান বিভাগ। তার চিকিৎসা এবং গবেষণায় প্রধান আগ্রহ হলো এলআইসিবিটি [LICBT], বিশেষ করে লিখিত সেক্স-হেল্প ফরম্যাটে। শারীরিক স্বাস্থ্য সমস্যার সম্মুখীন ব্যক্তিদের নিয়ে তার গবেষণা এবং ক্লিনিকাল প্র্যাকটিসের উপর ভিত্তি করে, পল ডিপ্রেসন এবং অ্যাংজাইটির জন্য ব্যাপক পরিসরের লিখিত CBT সেক্স-হেল্প হস্তক্ষেপ তৈরি করেছেন। তিনি আসন্ন লো-ইনটেনসিটি CBT স্কিল এন্ড ইন্টারভেনশন: এ প্র্যাকটিশনারস ম্যানুয়েল ( 2020)-এর এডিটর [সম্পাদক], এটি LICBT-তে একজন প্র্যাকটিশনার পর্যায়ের মানসিক স্বাস্থ্য কর্মসূচির দক্ষতা বাড়ানোর জন্য SAGE দ্বারা প্রকাশিত একটি প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল। তিনি এই ক্ষেত্রগুলোর সাথে সম্পর্কিত স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের সাথে যুক্ত বেশ কয়েকটি জাতীয় স্তরের কমিটির সদস্য, যিনি সাইকোলজিক্যাল

থেরাপি (IAPT) প্রোগ্রামের সাথে যুক্ত এবং আন্তর্জাতিক স্তরে LICBT-তে বিশ্বব্যাপী উন্নয়নের বিষয়ে বৃহত্তর মনস্তাত্ত্বিক থেরাপির কর্মীবাহিনী বিকাশে নিয়োজিত। কাজের বাইরে পল তার পরিবারের সাথে সময় কাটিয়ে আনন্দ পান, বিশেষ করে তার দুটি কালো ল্যাব্রাডর কুকুরের সাথে গ্রামের পথে হাঁটা উপভোগ করেন।

**মাইক শেপার্ড** - একজন লেকচারার, যিনি এক্সেটার বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্লিনিক্যাল এডুকেশন ডেভেলপমেন্ট অ্যান্ড রিসার্চ (সিইডিএআর) গ্রুপের মধ্যে সাইকোলজিক্যাল ওয়েলবিয়িং প্র্যাকটিশনার ট্রেনিং প্রোগ্রামের উপর শিক্ষকতা করেন। পারফরমেন্স অ্যাংজাইটির প্রতি তার বিশেষ আগ্রহ রয়েছে এবং তিনি শিক্ষার্থীদের সহায়তা করার জন্য CBT স্ব-সহায়ক চিকিৎসা বিকাশে পদক্ষেপ গ্রহণে জড়িত রয়েছেন। কাজের বাইরে মাইক আশির দশকের মেটাল মিউজিকের প্রতি তার মোহ ও সময়ের ভারসাম্য বজায় রাখেন - গিটার বাজানো, সারফিং করা, গান গাওয়া এবং অতি উচ্চাভিলাষী আল্ট্রাম্যারাথনে অংশ গ্রহণ করেন।

কপিরাইট © এক্সেটার ইউনিভার্সিটি [2019] (CEDAR এর মাধ্যমে কাজ করছে; মনোবিজ্ঞান বিভাগ)। সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত।

নিচে উল্লিখিত বিষয় ব্যতীত, এই প্রকাশনার কোনো অংশ মালিকের লিখিত অনুমতি ব্যতীত ইলেকট্রনিক মাধ্যম বা অন্য কোনো মাধ্যমে প্রকাশ, অনুবাদ, সংরক্ষণ বা প্রেরণ করা যাবে না। আপনি যদি উৎস স্বীকার করেন, তবে আপনি আপনার ব্যক্তিগত ব্যবহারের জন্য এবং/অথবা শুধুমাত্র আপনার ব্যক্তিগত ক্লিনিকে ব্যবহারের জন্য প্রকাশনার একটি অনুলিপি ডাউনলোড করতে পারবেন। অনুগ্রহ করে জেনে রাখুন যে, যদি আপনার প্রতিষ্ঠানে সম্পূর্ণ সার্ভিসজুড়ে এই প্রকাশনাটি ব্যবহার করার প্রয়োজন হয়, তবে আপনার একটি পৃথক লাইসেন্সের প্রয়োজন হবে। এই প্রকাশনাটি থেরাপি প্রতিস্থাপন করবে না, তবে এটি যোগ্য পেশাদারদের দ্বারা চিকিৎসার পরিপূরক হিসাবে ব্যবহার করার উদ্দেশ্যে লিখিত এবং এটি উপযুক্ত প্রশিক্ষণের প্রতিস্থাপন নয়। কপিরাইট ধারক, লেখক বা অন্য কোনো পক্ষ - যারা এই প্রকাশনাটির প্রস্তুতি বা প্রকাশনার সাথে জড়িত, তারা দাবী করছেন না যে এখানে উল্লিখিত তথ্য প্রতিটি ক্ষেত্রে সঠিক বা সম্পূর্ণ, এবং তারা কোনও ত্রুটি বা কোন কিছু বাদ পড়া বা এই ধরনের তথ্য ব্যবহার থেকে প্রাপ্ত ফলাফলের জন্য দায়ী নয়।