

# প্যানিক নট: [আতঙ্কিত হবেন না]

প্যানিক ডিজঅর্ডার নিয়ন্ত্রণ করা



কগনেটিভ বিহেভিয়ারাল থেরাপি হলো একটি প্রমাণ ভিত্তিক চিকিৎসা পদ্ধতি, যা আপনাকে সমস্যা সমাধানের দক্ষতা বিকাশ করতে এবং প্রয়োগ করতে সাহায্য করে।

# স্বাগতম!

শুরুতেই, প্যানিক নিরসনের জন্য সাহায্য চাওয়ার জন্য আপনাকে অভিনন্দন!

প্যানিক নট ওয়ার্কবুকটি কগনিটিভ বিহেভিওরাল থেরাপি (CBT) [সিবিটি] নামে পরিচিত একটি প্রমাণ-ভিত্তিক মনস্তাত্ত্বিক চিকিৎসা পদ্ধতির উপর ভিত্তি করে তৈরি করা হয়েছে। 'প্যানিকের' ক্ষেত্রে সিবিটি [CBT] বর্তমান অবস্থার প্রতি ফোকাস করে এবং যাদের হঠাৎ, অপ্রত্যাশিত ভীতির ঘটনা ঘটে তাদের শারীরিক অনুভূতিগুলোর ব্যাপারে সাহায্য করে যেন তারা সমস্যাটি বুঝতে পারেন এবং পীড়াদায়ক শারীরিক অনুভূতি চলমান রাখে এমন বিষয়গুলো পরিবর্তন করতে সাহায্য করে।

ওয়ার্কবুকটি আপনাকে চ্যালেঞ্জিং থটস এবং টেস্টিং দেম আউট নামক একটি কৌশলের মাধ্যমে গাইড করবে। এটি আকস্মিক প্যানিকের অনুভূতি হয় বা প্যানিক অ্যাটাকে আক্রান্ত অনেক মানুষকে সাহায্য করেছে বলে দেখা গেছে।

এটি একজন মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারের সহায়তায় কাজ করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে, যাতে মানুষ এই কৌশলের সর্বোচ্চ ব্যবহার নিশ্চিত করে। ইংল্যান্ডজুড়ে এটি প্রায়ই সাইকোলজিক্যাল ওয়েলবিয়িং প্র্যাকটিশনার হতে পারেন, যিনি ইমপ্রভিং অ্যাকসেস টু সাইকোলজিক্যাল থেরাপি (IAPT) প্রোগ্রামে কাজ করেন। এই পদ্ধতিতে কাজ করে সাফল্য পাওয়ার পরিপ্রেক্ষিতে, এর অনুরূপ ভূমিকা অন্যান্য দেশেও ক্রমবর্ধমানভাবে সহজলভ্য হয়ে উঠেছে।

*আপনি নিজে নিজেও হয়তো এই ওয়ার্কবুকটি পেয়ে থাকতে পারেন। অন্য কারো সহায়তা নিয়েই হোক অথবা আপনি নিজে নিজে ব্যবহার করেই হোক - যে ভাবেই হোক না কেন, ওয়ার্কবুকের মাধ্যমে কাজ করার নিয়ন্ত্রণ আপনার হাতে।*



## প্যানিক ডিজঅর্ডার বলতে কী বোঝায়?

প্যানিক অ্যাটাক বলতে ভয়ের তীব্র মুহূর্তকে বুঝায়, যা বিভিন্ন ধরনের অপ্রত্যাশিত শারীরিক অনুভূতির সাথে যুক্ত, যেমন হৃদপিণ্ড ধকধক করা, শ্বাসকষ্ট, মাথা ঘোরা বা অজ্ঞান বোধ করা।

যখন মানুষ নির্দিষ্ট কোনো কিছুতে ভয় পায়, তখন প্রত্যেক মানুষই এই শারীরিক অনুভূতি অনুভব করতে পারে, উদাহরণস্বরূপ কোনো প্রাণী, স্থান বা পরিস্থিতি। এটিকে ফোবিয়া [ভীতি] বলা হয়।

তবে যখন প্যানিক অ্যাটাক প্রায়ই অপ্রত্যাশিতভাবে ঘটে এবং দীর্ঘ সময়ের জন্য চলতে থাকে, তখন তাকে প্যানিক ডিজঅর্ডার বলে।

ফোবিয়া এবং প্যানিক ডিজঅর্ডারের মধ্যে প্রধান পার্থক্য হলো:

- মানুষ যদি কোনো বিষয়ে ভয় পায় এবং তারা সেই নির্দিষ্ট ভয় এড়িয়ে চলে, তখন তাদের শারীরিক অনুভূতিগুলো খুব দ্রুত চলে যায়।
- কিন্তু প্যানিক ডিজঅর্ডারে আক্রান্ত মানুষ প্রকৃতপক্ষে তাদের শারীরিক অনুভূতিগুলোকে ভয় পায়। এটি আতঙ্কের সেই অনুভূতিকে মানুষের মনের মধ্যে অব্যাহতভাবে গেঁথে রাখতে পারে এবং তারা নিজেরা তখন একটি দুই চক্রে আটকে থাকতে পারেন।

## প্যানিক ডিজঅর্ডারের প্রকাশ কী রূপ?

'প্যানিক অ্যাটাক' আসলে প্রায়ই হয়ে থাকে, তাই অনেক মানুষই এটি আছে বলে অবহিত করে থাকেন। কিন্তু প্রায়ই তারা তাদের এই সমস্যা সম্পর্কে চিন্তিত হন না, তাদের এই সমস্যা দ্রুতই সেরে যায় এবং তাদের জীবনে এই সামান্যই বিস্তৃত প্রভাব ফেলে।

কিছু মানুষ অবশ্য বারবার এবং দীর্ঘস্থায়ী প্যানিক এটিক অনুভব করেন। কেন? ভালো কথা, আপনি হয়তো অবাক হবেন যে, প্যানিক অ্যাটাকের ব্যাপারে ভয়ানক চিন্তাগুলো থেকে 'প্যানিক ডিজঅর্ডার' বা আকস্মিক ভীতি রোগ হতে পারে।

যখন কিছু মানুষ লক্ষ্য করেন যে, তাদের শারীরিক অনুভূতিগুলো কষ্টদায়ক, সেক্ষেত্রে তারা তাদের এই সমস্যা সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হতে শুরু করতে পারেন এবং সম্ভাব্য সবচেয়ে খারাপ পরিস্থিতি সম্পর্কে চিন্তা-ভাবনা শুরু করে দিতে পারেন। ফলশ্রুতিতে তাদের ভয় বেড়ে যায়, তখন শারীরিক অনুভূতিগুলোর অবস্থা আরও খারাপ হয়। তারা এটি জানার আগেই একটি দুষ্ট চক্রে আটকে পড়েন, ফলে তারা যা করেন তার উপরও এটি প্রভাব ফেলতে করতে শুরু করে দেয়। এটির প্রকাশ অনেকটা নিম্নরূপ হতে পারে:



এর প্রতিটি বিষয় অন্যগুলোর উপর প্রভাব ফেলতে পারে এবং সেইসব শারীরিক অনুভূতিগুলো দীর্ঘ দিন ধরে চলতে থাকে।

আপনি যদি মনে করেন যে, আপনার ক্ষেত্রে হয়তো এই সমস্যা ঘটে থাকতে পারে, তবে এই ওয়ার্কবুকটি আপনাকে সাহায্য করতে পারে।



# আকস্মিক ভীতির সাথে সম্পর্কিত শারীরিক অনুভূতি বোঝা

প্যানিক এট্যাক বেশ সাধারণ সমস্যা এবং এটি বিপজ্জনক নয়, যদিও এটি হওয়ার সময় আমাদের কাছে তা মনে হয়।

প্যানিক এট্যাকের সময় মানুষ যে শারীরিক অনুভূতি অনুভব করে, তা আসলে হুমকিস্বরূপ বিবেচিত পরিস্থিতির প্রতি আমাদের দেহের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া। এই শারীরিক অনুভূতি তখন ভয়ের সাথে যুক্ত হয়ে যায়। এই ভয় তখন আমাদেরকে সৃষ্ট হুমকির প্রতি আরও মনোযোগ দিতে সাহায্য করে, যেমনভাবে খুব জোরে এবং বিরক্তিকর ফায়ার অ্যালার্মকে উপেক্ষা করা যায় না বলে আমরা দ্রুত আমাদের বিল্ডিং থেকে বেরিয়ে যাই।

সুতরাং, ভয় এবং দুশ্চিন্তা আসলে একটি বিপজ্জনক পরিস্থিতি সামলানোর জন্য আমাদের প্রস্তুত করার মাধ্যমে আসলে আমাদেরকে সাহায্য করতে পারে। এটি হল শরীরে 'ফাইট-ফ্লাইট-ফ্রিজ' বা '3এফ'-এর প্রতিক্রিয়া। শরীরে অ্যাড্রেনালিন নামক হরমোন

নিঃসৃত হওয়ার কারণে এই প্রতিক্রিয়া শুরু হয়। এটি আমাদেরকে হুমকি লক্ষ্য করতে সাহায্য করে। উদাহরণস্বরূপ, যদি কোনো চোর আমাদের বাসায় প্রবেশ করে, তখন 3F সক্রিয় হয়ে চোরকে চ্যালেঞ্জ করতে, পালিয়ে যেতে বা এমনকি বিছানার নীচে লুকিয়ে নিশ্চল হয়ে পড়ে থাকতে আমাদেরকে প্রস্তুত করে। প্রাথমিকভাবে আমাদের শরীরে অ্যাড্রেনালিন নিঃসৃত হওয়ার মাধ্যমে এটি হয়, যা শরীরকে বিভিন্ন উপায়ে প্রভাবিত করে।

ভয় বা দুশ্চিন্তার সাথে সম্পর্কিত শারীরিক অনুভূতি বলতে কী বোঝায়, তা অন্বেষণ করা যাক। আপনি যদি এই সমস্ত শারীরিক অনুভূতির কোনো একটি অনুভব করেন, তবে বক্সে টিক চিহ্ন দিন:

শারীরিক অনুভূতি	এটি কেন হচ্ছে	হ্যাঁ	না
দ্রুত, অগভীর শ্বাসপ্রশ্বাস, মনে হচ্ছে যেন আপনি আপনার শ্বাস ধরতে পারছেন না।	লড়াই করার জন্য বা দৌড়ানোর জন্য শরীরকে প্রস্তুত করতে পেশীগুলোর আরও অক্সিজেনের প্রয়োজন এবং আরও বেশি করে ছোটো ছোটো, দ্রুত শ্বাসের মাধ্যমে তা গ্রহণ করে। এতে ফুসফুস আসলে খালি না হয়ে, বাতাসে পূর্ণ হয়ে যায়।		
হৃদস্পন্দন দ্রুত হওয়া	পেশীতে অক্সিজেন ছড়িয়ে পড়তে হবে, যাতে হৃৎপিণ্ডের স্পন্দন দ্রুত হয়, এর ফলে শরীরে রক্ত প্রবাহ বৃদ্ধি পায়।		
বুক ব্যথা (বা অন্যান্য পেশীর টান এবং ব্যথা)	শরীর 3F এর জন্য প্রস্তুতি নেয়, সুতরাং পেশীগুলোকে টানটান করে প্রতিক্রিয়ার জন্য প্রস্তুত করে।		
দৃষ্টিতে পরিবর্তন (ঝাপসা/টানেল)	চোখ হুমকির প্রতি অথবা দৌড়ে পালিয়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে পথ খুঁজে বের করতে দূরে ফোকাস করে।		
হজমের পরিবর্তন (টয়লেটে যাওয়ার তাগিদ/বাটারফ্লাই/শুক মুখ ও গলা)	3F একটি অগ্রাধিকার রূপে গন্য হয়ে যায় বলে রক্ত প্রবাহ হজম ব্যবস্থার মতো অ-প্রয়োজনীয় কাজ থেকে দূরে সরে যায়।		
ঘাম ও গরম অনুভব করা	বর্ধিত রক্ত প্রবাহ এবং পেশী শক্তি ও টান টান হওয়ার সাথে সাথে, শরীরের মূল তাপমাত্রা পরিচালনা করতে ঘাম শুরু হয়।		
অবশ এবং বিনবিানি	প্রধান পেশীগুলোতে রক্ত প্রবাহ বৃদ্ধির অর্থ হলো হাতের আঙ্গুল এবং পায়ের আঙ্গুলের মতো জায়গায় কম রক্ত প্রবাহ হওয়া, যার ফলে এগুলোতে বিনবিানি করে ও অবশ বোধ হয়।		
মনোযোগ প্রদানে সমস্যা	স্মৃতিশক্তি, একাগ্রতা এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণকে প্রভাবিত করে মস্তিষ্কের যৌক্তিক অংশের তুলনায় 3F অগ্রাধিকার পায়।		

## পরবর্তী পদক্ষেপ

আশা করি এখন আপনি আরও ভালো ধারণা পেয়েছেন যে আপনি যে শারীরিক সংবেদনগুলো নিয়ে উদ্বিগ্ন ছিলেন, তা বিপজ্জনক নাও হতে পারে, কারণ এটি কেবল শরীরে ভয়ের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া।

আপনি যে শারীরিক অনুভূতিগুলো অনুভব করছেন, সেগুলোতে যদি আপনি ভয় পেয়ে থাকেন, তবে আপনার জন্য প্রাপ্তব্য কোন সহায়তার সাথে সাথে এই ওয়ার্কবুকের মাধ্যমে কাজ চালিয়ে যাওয়া সহায়ক হতে পারে।

আপনি যে শারীরিক অনুভূতিগুলো অনুভব করছেন, সেগুলো সম্পর্কে আপনি যদি ইতোমধ্যে কোনো স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাথে কথা বলে থাকেন এবং আপনাকে বলা হয় কোনো সুস্পষ্ট অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্য সমস্যা এগুলোর কারণ নয়, তাহলে হতে পারে যে আপনার প্যানিক ডিজঅর্ডার হয়েছে। যদি তাই হয়, তাহলে আপনি সঠিক জায়গায় এসেছেন!

### বিবেচ্য:

আপনি যদি এখনও কোনো স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাথে কথা না বলে থাকেন, তবে আপনি সামনে এগিয়ে যাওয়ার আগে, একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে চান কিনা, তা বিবেচনা করুন। এটি আপনাকে এই ওয়ার্কবুকের সাথে আরও ভালোভাবে জড়িত হতে সাহায্য করতে পারে।

## থট চ্যালেঞ্জিং এবং কীভাবে এটি সাহায্য করতে পারে

এই বিষয় শুরু করার আগে, এই ওয়ার্কবুকে ব্যবহৃত পদ্ধতির বিষয়ে আরও একটু জেনে নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। এই পদ্ধতিটি বুঝলে, এটির সাথে যুক্ত হওয়ার পথে কোনো প্রতিবন্ধকতা থাকবে কি না তা আপনাকে শনাক্ত করতে সহায়তা করবে।

থট চ্যালেঞ্জিংয়ের দুটি ধাপ রয়েছে:

- চিন্তাকে চ্যালেঞ্জ করা: আপনি যে শারীরিক অনুভূতি অনুভব করেন, তার প্রতিক্রিয়া হিসাবে আপনার ভয়ঙ্কর চিন্তাকে ধারণ, চ্যালেঞ্জ এবং সংশোধন করতে সহায়তা করে। এটি আপনার দুঃস্থচক্রকে চলতে থাকা বন্ধ করতে সহায়তা করতে পারে।
- চিন্তাগুলোকে পরীক্ষা করা: সম্ভবত আপনি সেই সব ভয়ানক চিন্তাকে সফলভাবে চ্যালেঞ্জ করতে সক্ষম হবেন, তবে এরপরও কিছু একটা আপনাকে এখন পর্যন্ত নতুন চিন্তায় বিশ্বাস করা থেকে বিরত রাখছে। যদি তাই হয়, তবে টেস্টিং ইট অউট [পরীক্ষা করা] সহায়ক হতে পারে।

আপনি থট চ্যালেঞ্জিং ব্যবহার করে শেষের দিকে আসলে, আপনি দেখতে পাবেন যে, এটি আপনাকে আপনার ভীতি নিরসনে সাহায্য করেছে। যদি তাই হয়, তাহলে আপনি হয়তো আপনার সহায়তাকারী ব্যক্তির সাথে এই বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে পারেন, কারণ আপনার টেস্টিং থটস আউটেরপ্রয়োজন নেই এটি আপনার পছন্দ।

এই ওয়ার্কবুক ব্যবহার করতে আপনি যদি আগ্রহী হন, তাহলে জাহারার গল্পটি পড়লে সহায়ক হতে পারে।





## জাহারার গল্প

আমার বয়স 32 বছর। আমার মেয়ে এলানার জন্মের কয়েক মাস পরেই আমি প্যানিক অ্যাটাকে আক্রান্ত হই।

স্থানীয় দোকান থেকে হেঁটে বাসায় আসার সময় আমার প্রথম প্যানিক অ্যাটাক হয়, আমি ভেবেছিলাম আমার হাট অ্যাটাক হয়েছে! এর আগে আমি এরূপ কোনো কিছু জীবনেও অনুভব করিনি এবং এটি ভয়ঙ্কর ছিল। শেষ পর্যন্ত এটি কেটে যায়, তবে সময়ের পরিক্রমায় আমার আরও ঘন ঘন প্যানিক অ্যাটাক হতে থাকে। আমার ভীতির মুহূর্তগুলোতে, আমার হাট মনে হয় প্রতি ঘন্টায় এক মিলিয়ন মাইল বেগে চলছে, আমার বুক অবিশ্বাস্যভাবে শক্ত হয়ে ওঠে এবং পেশীগুলোর চরম টান টান হয়ে যায়। প্রতিবার যখন আমি এরূপ শারীরিক অনুভূতি অনুভব করি, তখন আমি সত্যিই ভয়ানক চিন্তায় পড়ে যাই, মনে হয় "আমি মারা যাচ্ছি"!

আমার এই ভয়ানক শারীরিক অনুভূতি আরও বেশি অনুভূত হতে পারে এই চিন্তায় আমি খুব বিপর্যস্ত হয়ে পড়ি, যার ফলে এগুলো আমার জীবনে প্রভাব ফেলতে শুরু করে। আমি জিমে যাওয়া বন্ধ এবং এমন যে কোনো কিছু করাই বন্ধ করে দেউ যেটি করলে আমার হাট দ্রুত গতিতে স্পন্দিত হয়। আমার জীবনসঙ্গী ড্যানকে আমার জন্য অনেক বেশি করা শুরু করতে হয়েছে, এতটাই যে এটি আমাদের সম্পর্কে সংকট সৃষ্টি করতে শুরু করে। আমি যখন বাইরে যাই, তখন আমার হৃদস্পন্দন নিয়ন্ত্রণে থাকা নিশ্চিত করার জন্য আমি এতটাই অমনোযোগী হয়ে পড়ি যে, আমি পুরোপুরি ক্লান্ত হয়ে যাই। আমি জানি এটি বোকামি, তবুও আমি পাবলিক টয়লেট কোথায় আছে, তার খোঁজ করা শুরু, কারন এটি প্রায়ই আমার ব্যবহার করার জন্য প্রয়োজন হয়।

ড্যান আমাকে আমার এ সমস্যার ব্যাপারে সাহায্য চাওয়ার অনুরোধ করার আগ পর্যন্ত আমি আরেকটি প্যানিক অ্যাটাক হওয়ার অবিরাম ভয়ে ছয় মাস কাটিয়েছি। ড্যান বুঝতে পারে যে, আমি বিচলিত হয়ে যাচ্ছি এবং আমি এখন উদ্বেগে থাকি যে আমি একজন খারাপ মা হয়ে যাচ্ছি। অবশেষে, আমি আমার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাথে আলাপ করি, তিনি আমাকে পরীক্ষা করেন। তিনি বলেন যে, তিনি আমার প্যানিক অ্যাটাকের জন্য আমার কোনো শারীরিক সমস্যা দেখতে পাননি, তবে আমার কোনো প্যানিক ডিজঅর্ডার হয়েছে কিনা, সে ব্যাপারে তিনি ভাবছেন। তিনি আমাকে লোকাল ইমপ্রুভিং অ্যাকসেস টু সাইকোলজিক্যাল থেরাপি সার্ভিসের বিওয়েলের [BeWell] কাছে রেফার করেন। প্রথমে, আমি সত্যিই অনিশ্চিত ছিলাম; আমার মনে হয়েছিল আমার শারীরিক কোনো সমস্যা রয়েছে এবং এটি আমার মাথায় ছিল না! কিন্তু, আমি ফোন তুলে নিয়ে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করে ফেলি। আমার হারানোর কী ছিল?

আপনি ওয়ার্কবুকের মধ্য দিয়ে অগ্রসর হওয়ার সাথে সাথে দেখতে পাবেন, কীভাবে জাহারা তার ওয়ার্কশিটগুলো সম্পন্ন করেছে। আপনি যদি সাপোর্ট সেশনের মধ্যে আটকে যান, অথবা যদি নিজে নিজে এটি ব্যবহার করেন, তবে এটি আপনাকে সাহায্য করবে।

## লক্ষ্য স্থির করা

থট চ্যালেঞ্জিং ব্যবহার করা শুরু করার আগে, আপনি ওয়ার্কবুকটি সম্পন্ন করার সময় যে লক্ষ্য অর্জন করতে চান, তা স্থির করলে, কাজ করা আপনার পক্ষে সহায়ক হতে পারে।

লক্ষ্য নির্ধারণ করার সময় নিম্নলিখিত বিষয়গুলো সম্পর্কে চিন্তা করা গুরুত্বপূর্ণ

### সুনির্দিষ্ট হোন



"ভালোভাবে নিয়ন্ত্রণ করার" মতো সাধারণ লক্ষ্যগুলো স্থির করার প্রলোভন জাগতে পারে। তবে, আপনি কখন এই লক্ষ্য অর্জন করেছেন, তা জানা কঠিন হবে। বরং আপনি যদি আরও ভালোভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন, তবে সেটি কীভাবে জানবেন, সে সম্পর্কে চিন্তা করুন। উদাহরণস্বরূপ, "এলানাকে দিনে অন্তত একবার তার প্র্যামে করে 20 মিনিট হাঁটার জন্য নিয়ে যাওয়া"।

### বাস্তববাদী হোন



আগামী কয়েক সপ্তাহে আপনি যে লক্ষ্য অর্জন করতে পারবেন বলে মনে করেন, সেই লক্ষ্যগুলো আপনি নিজে স্থির করে নিন। অতএব, নিজে স্বল্পমেয়াদী লক্ষ্য নির্ধারণের কথা ভাবুন, যেগুলো কেবল নাগালের বাইরে, কিন্তু দৃষ্টির বাইরে নয়। তারপর এইগুলো নিয়ে কাজ শুরু করুন এবং মধ্যম মেয়াদি এবং তারপর দীর্ঘমেয়াদি লক্ষ্য স্থির করে এগিয়ে যান। মধ্যম এবং দীর্ঘমেয়াদি লক্ষ্য সম্পর্কেও চিন্তা করা গুরুত্বপূর্ণ, কারণ স্বল্পমেয়াদি লক্ষ্যগুলো অর্জন করার পর কোনো কিছু জন্ম করা সুযোগ দেবে।

### ইতিবাচক হোন



কম করা বা বন্ধ করার ব্যাপারে লক্ষ্য স্থির করা প্রলুব্ধকর হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, "যখন আমার হৃদকম্পনের গতি বাড়বে, তখন আমি এত বেশি ব্যথিত হওয়া থেকে বিরত থাকবো" কিন্তু, লক্ষ্যগুলো ইতিবাচক হলে - যেমন কোনো কিছু করার জন্য প্রচেষ্টা গ্রহণ করলে, তখন এটি আরও সহায়ক হবে। উপরের বিষয়টি এভাবে পরিবর্তন করা যেতে পারে, "আমার হৃদকম্পনের গতি বাড়লেও আমি ড্যান এবং এলানার সাথে হাঁটতে থাকব"।

**মনে রাখবেন:** উপরে আলোচনা করা সেই অপ্রত্যাশিত শারীরিক অনুভূতি অনুভব করা প্রায় ক্ষেত্রেই সম্পূর্ণ স্বাভাবিক। সুতরাং, এই অনুভূতি কখনই যেন না হয়, এরূপ লক্ষ্য স্থির করা এড়িয়ে চলুন, মনে রাখবেন, কখনও কখনও এরূপ অনুভূতি সহায়ক হতে পারে।





## আমার লক্ষ্যের ওয়ার্কশিট

লক্ষ্য 1	আজকের তারিখ:						
	আমি এখন এটি করতে পারি (একটি সংখ্যার উপর বৃত্ত আঁকুন):						
	0 মোটাই না	1	2 মাবে মাবে	3	4 প্রায়ই	5	6 যে কোনো সময়
লক্ষ্য 2	আজকের তারিখ:						
	আমি এখন এটি করতে পারি (একটি সংখ্যার উপর বৃত্ত আঁকুন):						
	0 মোটাই না	1	2 মাবে মাবে	3	4 প্রায়ই	5	6 যে কোনো সময়
লক্ষ্য 3	আজকের তারিখ:						
	আমি এখন এটি করতে পারি (একটি সংখ্যার উপর বৃত্ত আঁকুন):						
	0 মোটাই না	1	2 মাবে মাবে	3	4 প্রায়ই	5	6 যে কোনো সময়
লক্ষ্য 4	আজকের তারিখ:						
	আমি এখন এটি করতে পারি (একটি সংখ্যার উপর বৃত্ত আঁকুন):						
	0 মোটাই না	1	2 মাবে মাবে	3	4 প্রায়ই	5	6 যে কোনো সময়
লক্ষ্য 5	আজকের তারিখ:						
	আমি এখন এটি করতে পারি (একটি সংখ্যার উপর বৃত্ত আঁকুন):						
	0 মোটাই না	1	2 মাবে মাবে	3	4 প্রায়ই	5	6 যে কোনো সময়

## আমাদের চিন্তার শক্তি উপলব্ধি করা

আপনি শারীরিকভাবে কেমন অনুভব করেন, আপনি কীভাবে আচরণ করেন এবং আপনার আবেগের উপর আপনার চিন্তাভাবনার প্রভাব হয়তো ইতোমধ্যেই লক্ষ্য করেছেন। আপনার ভীতির দুষ্ট চক্র বুঝতে সাহায্যের জন্য আপনি নিজে নিজে একটি দুষ্ট চক্র সম্পন্ন করতে যাচ্ছেন। তবে আপনি নিজে এটি করার আগে, প্রথমে জাহারার দুষ্টচক্র দেখলে ভালো হবে।

### আমার পরিস্থিতি

আমি আমার হৃদস্পন্দন বৃদ্ধির হার লক্ষ্য করেছি



### প্রভাব

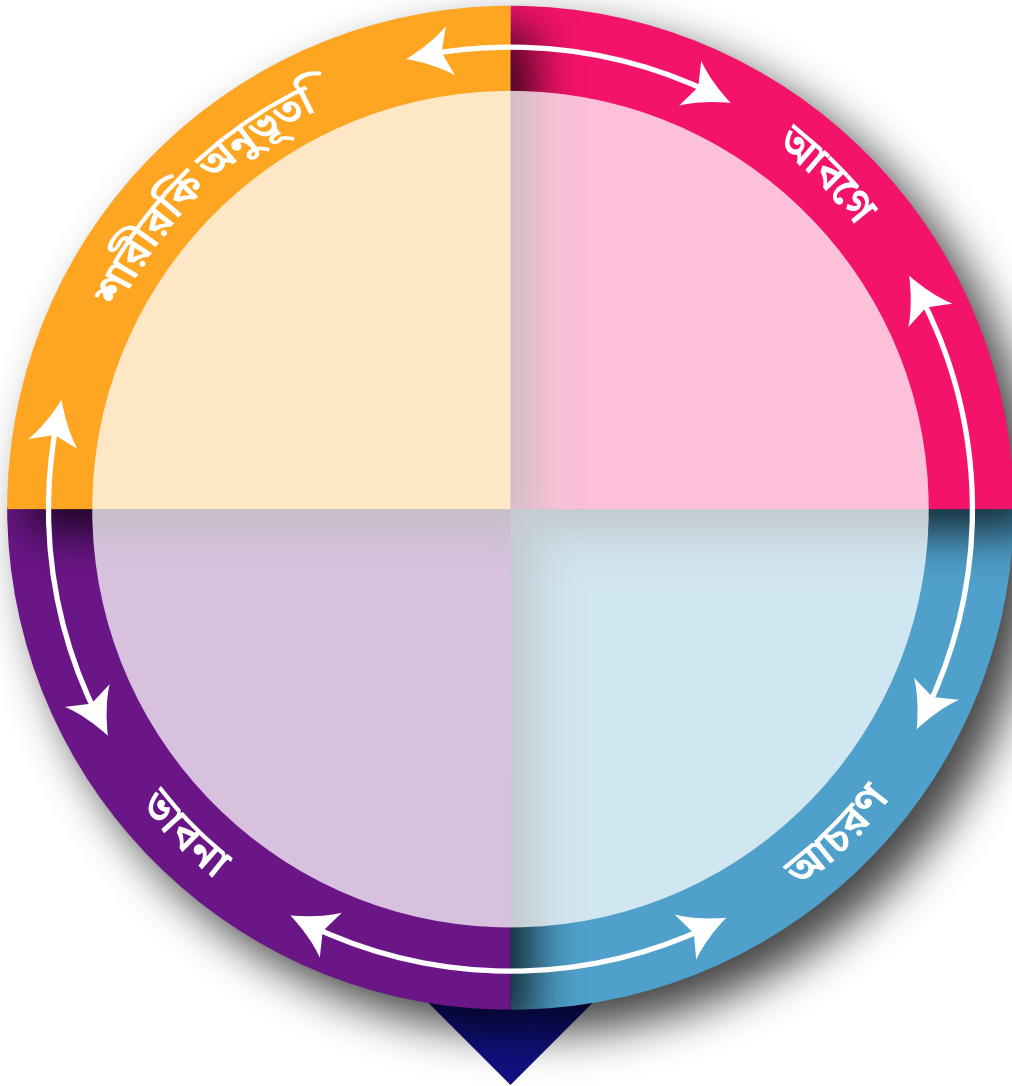
চক্রটি গতি লাভ করে এবং পুরোপুরি প্যানিক এট্যাকের দিকে নিয়ে যায়।



## এখন আপনার পালা

প্যানিক বা ভীতি সম্বন্ধে আরও বেশি কিছু জানার পর, আপনি আপনার নিজের অসুবিধাগুলো বুঝতে সহায়ক হবে বলে মনে করতে পারেন। মনে রাখবেন, আপনাকে যদি কেউ সহায়তা দেন, তবে এক্ষেত্রে তারা আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন।

### আমার পরিস্থিতি



প্রভাব

## কী কারণে প্যানিক অব্যাহত থাকে?

প্যানিক অ্যাটাকের সাথে একটি অতিরিক্ত অসুবিধা হল যে, মানুষ ফাইট-ফ্লাইট-ফ্রিজ সৃষ্টি হওয়ার কোনো বিশেষ কারণ চিহ্নিত করতে পারে না। মনে হয় যেন প্যানিক অ্যাটাক হাওয়া থেকে বেরিয়ে এসেছে এবং এটি আসলে বিষয়টিকে আরও ভয়ঙ্কর করে তুলতে পারে। জাহারার অভিজ্ঞতা বোঝার চেষ্টা করা যাক।

■ প্যানিক ডিজঅর্ডারের সাথে লড়াই করতে থাকা লোকজন তাদের শারীরিক অনুভূতির জন্য শরীর স্ক্যান করতে শিখেছেন। আমরা এটিকে 'হাইপারভিজিলেন্স বা অতি সতর্কতা' বলি এবং এটি ভীতিকে অব্যাহত রাখতে পারে। জাহারার ক্ষেত্রে, তিনি dj তার হৃদস্পন্দনের কোনো পরিবর্তনের খোঁজ করছিলেন না, যতই ছোটো হোক, তিনি হয়তো এটির ভুল ব্যাখ্যা করেননি এবং একটি উদ্বেগজনক চিন্তাভাবনা করেছেন "ওহ না, আমার হৃদয় ঠিকমত কাজ করছে না মনে হচ্ছে"।

■ প্যানিক ডিজঅর্ডারে আক্রান্ত ব্যক্তির আনাকাঙ্ক্ষিত শারীরিক অনুভূতি ক্ষতিগ্রস্ত করছে এই ভয় কমাতে বিভিন্ন কর্মকান্ডে জড়িত হতে পারেন। জাহারা তার হাটকে রক্ষা করতে জিমে যাওয়া বন্ধ করে দিয়েছেন। 'এড়িয়ে চলার আচরণ' স্বল্পমেয়াদে সহায়ক হতে পারে, কারণ এটি প্যানিক এট্যাকের সংখ্যা হ্রাস করে, তাই এটি জাহারাকে কিছুটা স্বস্তি দিয়েছে। তবে দীর্ঘমেয়াদে এটি সমস্যার দিকে দিকে নিয়ে যায়। কর্মকান্ড করা বন্ধ করায় জাহারার হৃদস্পন্দন হার কমে যায়। এতে তিনি বিশ্বাস করতে শুরু

করেন যে, তার হাটে আসলে কিছু সমস্যা ছিল: "আমার হাট অ্যাটাক হয়নি, তবে শুধুমাত্র আমি জিমে যাওয়া বন্ধ করে দেওয়ার কারণে"। একবার বা দুবার জিমে না যাওয়ার ফলে জাহারা কিছুটা ভালো বোধ করতে শুরু করেন, এর ফলে তার জিমে আর না যাওয়ার সম্ভাবনা সৃষ্টি হয়।

■ যিনি প্যানিকের প্রভাব সম্পর্কে উদ্বিগ্ন, তিনিও শারীরিক অনুভূতি হ্রাস করার লক্ষ্যে বা আসন্ন ট্র্যাজেডিটি প্রতিরোধ করবে - এরূপ বিশ্বাস থেকে এমন কিছু আচরণে জড়িত হতে পারেন। জাহারা বসে পড়েন, তিনি তার শ্বাস নিয়ন্ত্রণ করেন এবং একটি অ্যাসপিরিন খান। এগুলোকে 'নিরাপত্তামূলক আচরণ' বলা হয়, কারণ এগুলো স্বল্পমেয়াদে সহায়ক বলে মনে করা হয়। কিন্তু দীর্ঘমেয়াদে এগুলো কোনো গুরুতর শারীরিক সমস্যা থাকার বিশ্বাসকে শক্তিশালী করে সমস্যাটিকে বজায় রাখে এবং এতে শারীরিক অনুভূতি, যদিও অপ্রীতিকর, তথাপি এটি ফাইট-ফ্লাইট-ফ্রিজ-এর সাথে সম্পর্কিত থাকার বিশ্বাস হ্রাস করে।



ফাইট



ফ্লাইট



ফ্রিজ

# আপনার ভীতি বা প্যানিক দূর করার এখনই উপযুক্ত সময়।

কিন্তু মনে রাখবেন, আপনি যে কোনো সময় কতটুকু করবেন, তা আপনার নিয়ন্ত্রণে রয়েছে। কখনও কখনও অগ্রগতি ধীর হবে এবং প্রতিবন্দকতা আসবে। এটি পুরোপুরি স্বাভাবিক এবং প্রত্যাশিত।

**মনে রাখবেন:** আপনি যদি দেখেন যে, আপনি কোনো সমস্যার সম্মুখীন হয়েছেন এবং সেজন্য সহায়তা পান, তবে আপনি যে সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছেন - তা নিশ্চিতভাবে উল্লেখ করবেন।

## ধাপ 1: প্যানিক ডায়েরি

নিম্নলিখিত সেকশনগুলো পূরণ করে যখন ঘটে তখন আপনার প্যানিক অ্যাটাকের রেকর্ড রাখতে **প্যানিক ডায়েরি ওয়ার্কশিট** ব্যবহার করুন:

### ■ তারিখ ও পরিস্থিতি:

আপনার প্যানিক অ্যাটাক হওয়ার পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব, আপনি কোথায় ছিলেন এবং আপনি কী করেছেন - সে সম্পর্কে তথ্য রেকর্ড করুন। এই তথ্যগুলো আপনাকে আপনার প্যানিক অ্যাটাকের কারণ বা যে পরিস্থিতিতে এই এট্যাক হওয়ার সম্ভাবনা বেশি, সেগুলোর প্যাটার্ন বা কারণ শনাক্ত করতে সহায়তা করতে পারে।

আপনার স্মৃতির উপর নির্ভর না করে আক্রান্ত হওয়ার পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব সুনির্দিষ্টভাবে এটি পূরণ করুন।

### ■ ভীতির তীব্রতা:

0-100% স্কেলে প্যানিক অ্যাটাকের তীব্রতা লিখুন, যেখানে 0% মানে মোটেই দুশ্চিন্তা নেই এবং 100% মানে যতটা খারাপ হওয়া সম্ভব।

### ■ শারীরিক অনুভূতি

এই প্যানিক এট্যাকের সময় আপনি কোনো শারীরিক অনুভূতি অনুভব করেছেন কিনা, তা নোট করুন।

### ■ ভয়ঙ্কর চিন্তা:

সেই অনাকাঙ্ক্ষিত শারীরিক অনুভূতি অনুভব করার সময়, আপনার মাথার মধ্য দিয়ে যে ভয়ঙ্কর চিন্তাভাবনা বয়ে গেছে, তা লিখুন। 0-100% স্কেলে আপনি চিন্তাকে কতটা বিশ্বাস করেছিলেন, তা লিখুন। 0% মানে মোটেই না, 100% মানে আপনি সম্পূর্ণভাবে চিন্তায় বিশ্বাস করেন।

### ■ আচরণ

আপনার আচরণে কোনো পরিবর্তন হলে নোট করুন। আপনি কি এইসব শারীরিক অনুভূতির কারণে কোনো কিছু করেছেন বা বন্ধ করেছেন?

যখনই আপনার প্যানিক অ্যাটাক হবে, তখনই প্যানিক ডায়েরি ওয়ার্কশিটটি পূরণ করবেন।

স্বাচ্ছন্দ্যের সাথে এই ওয়ার্কশিটটি পূরণ করার জন্য আপনার সবচেয়ে সাম্প্রতিক প্যানিক এট্যাকের বিষয়ে এটি পূরণ করতে পারেন। এটি আপনাকে আপনার পরবর্তী সাপোর্ট সেশনে এই ওয়ার্কশিটটিতে সম্পাদিত সম্ভাব্য অসুবিধাগুলো নিয়ে আলোচনা করতে সহায়তা করতে পারে।

## জাহারার প্যানিক ডায়েরি ওয়ার্কশিট

তারিখ এবং পরিস্থিতি: কোথায়, কখন, কার সাথে		ভীতির তীব্রতা 0-100 থেকে রেট	কষ্টদায়ক শারীরিক অনুভূতি তালিকা	ভয়ঙ্কর চিন্তা কষ্টদায়ক শারীরিক অনুভূতি হওয়ার সময় আমার মাথা দিয়ে কী চিন্তা বয়ে চলছিল? সেই চিন্তা সম্পর্কে আপনার বিশ্বাসকে 0-100% থেকে রেট দিন	আচরণ আমি কী করেছি?
কখন:	সোমবার PM	90%	হৃদস্পন্দন বৃদ্ধি পাওয়া বুক শক্ত হওয়া পেশি টান টান হওয়া শ্বাসকষ্ট ঘর্মাক্	আমি আমার হাটে খুব বেশি চাপ দিয়েছি, আমার হার্ট অ্যাটাক হতে চলেছে - 100%। আমি মারা যাচ্ছি - 80% আমাকে সাহায্য করার মতো এখানে কেউ নেই - 100%।	এলানার সাথে খেলা- ধূলা বন্ধ করে দিয়েছি বসে পড়েছি আমার শ্বাস নিয়ন্ত্রণ করতে চেষ্টা করেছি ড্যানকে ফোন করেছি
কী:	এলানার সাথে খেলা- ধূলা করা				
কোথায়:	বাসায়				
কে:	আমি ও এলানা				
কখন:	বৃহবার সকালে [AM]	100%	হৃদস্পন্দন বৃদ্ধি পাওয়া বুক শক্ত ও ব্যথা পেশি টান টান হওয়া শ্বাসকষ্ট কম্পমান মাথা ঘোরা	আমার এত দ্রুত হাটা উচিত হয়নি, আমার হার্ট অ্যাটাক হতে চলেছে - 100%। সবাই অফিসের জানালা দিয়ে তাকাচ্ছে এবং আমাকে আক্রান্ত হতে দেখছে - 80%।	একটা বেঞ্চে বসে পড়েছি আমার শ্বাস নিয়ন্ত্রণ করতে চেষ্টা করেছি আমার হার্টবিট গণনা করছি
কী:	কাজে যাচ্ছি, তবে দেরি হয়ে যাচ্ছে				
কোথায়:	অফিসের বাইরে				
কে:	আমি একা একা				
কখন:	মঙ্গলবার সকাল [AM]	100%	হৃদস্পন্দন বৃদ্ধি পাওয়া বুক শক্ত ও ব্যথা পেশি টান টান হওয়া শ্বাসকষ্ট মাথা ঘোরা বমি বমি লাগা	ওহ ঈশ্বর, আমাকে আবার ঘরের বাইরে যেতে হবে, মাত্র গতকালই আমার একটা এট্যাক হয়েছে, আমার আরেকটি হবে - 90%। আমি খুব স্নায়ুচাপে আছি, আমার হার্ট আর মানিয়ে নিতে পারছে না, এবং এটি হাল ছেড়ে দিচ্ছে - 100%	বাসায় অবস্থান করেছি। ড্যানকে ফোন করে কাজ থেকে বাসায় ফেরার পথে ঔষধ নিয়ে আসতে বলি বিছানায় শুয়ে পড়ি আমার শ্বাস নিয়ন্ত্রণ করতে চেষ্টা করেছি ড্যানকে ফোন করেছি
কী:	ফার্মেসি থেকে এলানার ঔষধ আনতে হবে				
কোথায়:	বাসায়				
কে:	আমি একা একা				
কখন:	শনিবার PM	75%	হৃদস্পন্দন বৃদ্ধি পাওয়া বুক শক্ত শ্বাসকষ্ট ঘর্মাক্ত	এত দ্রুতগতিতে আমার হার্টবিট হচ্ছে, মনে হচ্ছে এটি বিস্ফোরিত হতে চলেছে - 100%। আমি মারা যাচ্ছি - 60% আমি আর কিছু করতে পারছি না - 90%	সাহায্যের জন্য ড্যানকে ডেকেছি বসে পড়েছি আমার শ্বাস নিয়ন্ত্রণ করতে চেষ্টা করেছি ভিতরে যাই এবং কাজ শেষ করার জন্য ড্যানকে রেখে যাই
কী:	গ্যারেজে কিছু বাস রাখা				
কোথায়:	বাসায়				
কে:	ড্যান এবং আমি				





## জাহারার প্যানিক ডায়েরি ওয়ার্কশিট

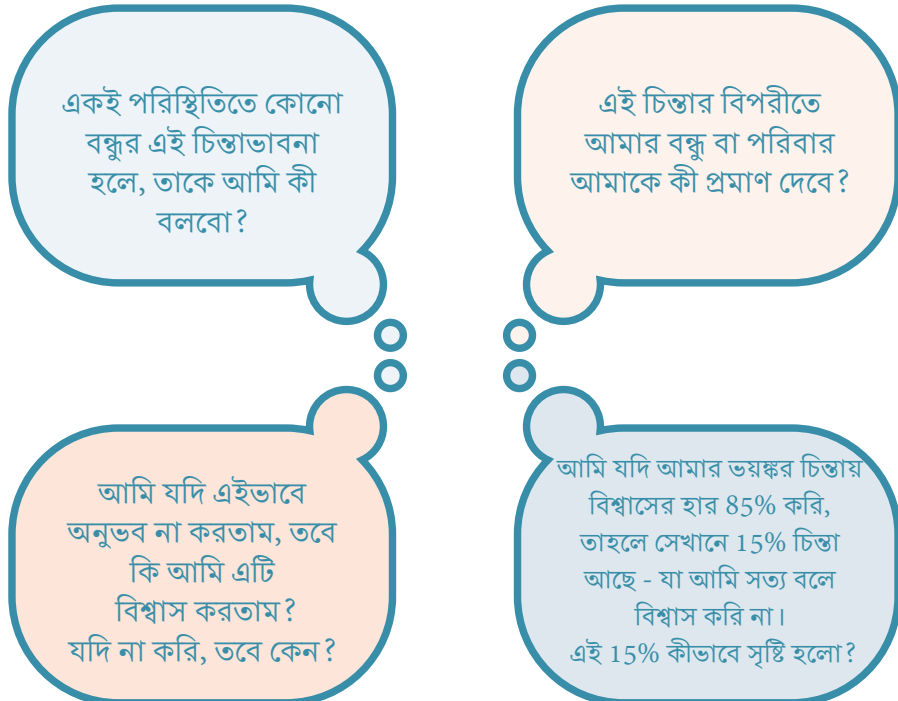
তারিখ এবং পরিস্থিতি: কোথায়, কখন, কার সাথে		ভীতির তীব্রতা 0-100 থেকে রেট	কষ্টদায়ক শারীরিক অনুভূতি তালিকা	ভয়ঙ্কর চিন্তা কষ্টদায়ক শারীরিক অনুভূতি হওয়ার সময় আমার মাথা দিয়ে কী চিন্তা বয়ে চলছিল? সেই চিন্তা সম্পর্কে আপনার বিশ্বাসকে 0-100% থেকে রেট দিন	আচরণ আমি কী করেছি?
কখন:					
কী:					
কোথায়:					
কে:					
কখন:					
কী:					
কোথায়:					
কে:					
কখন:					
কী:					
কোথায়:					
কে:					
কখন:					
কী:					
কোথায়:					
কে:					

## ধাপ 2: থট চ্যালেঞ্জিং

আমরা যখন ভয়ঙ্কর কোনো চিন্তা অনুভব করি, তখন যে সেগুলো কেবল চিন্তা এবং প্রকৃত ঘটনা নয় - তা বলা খুব কঠিন হতে পারে। কারণ এই ভয়ঙ্কর চিন্তা খুব শক্তিশালী এবং বিশ্বাসযোগ্য মনে হতে পারে। এগুলোর পক্ষে এবং বিপক্ষে প্রমাণ পরীক্ষা করে আপনার চিন্তাভাবনাকে চ্যালেঞ্জ করলে ভালো হবে। কীভাবে এটি করবেন, তা এখানে উল্লেখ আছে:

- আপনার **প্যানিক ডায়েরি ওয়ার্কশিট** থেকে একটি **ভয়ানক চিন্তা** বেছে নিন, যেটি আপনাকে সবচেয়ে বেশি কষ্ট দেয় এবং আপনার শনাক্ত করা আবেগের সাথে যেটির সবচেয়ে শক্তিশালী সংযোগ রয়েছে। এই হলো আপনার **ভয়ঙ্কর চিন্তা**
- যেখানে সম্ভব, চিন্তার ক্ষেত্রে কমপক্ষে 60% বিশ্বাস থাকলে এবং ভীতির তীব্রতা কমপক্ষে 60% হলে কাজ করলে সহায়ক হবে।
- আপনার **থট চ্যালেঞ্জিং ওয়ার্কশিটের** উপরে আপনার **ভয়ঙ্কর চিন্তাভাবনার** বিষয়গুলো লিখুন, একই সাথে এই চিন্তায় আপনার কতটুকু বিশ্বাস আছে, সেজন্য বিশ্বাসের হার বা রেট দিন।
- এরপর আপনার ভয়ঙ্কর চিন্তাভাবনার পক্ষে এবং বিপক্ষে প্রমাণ দিয়ে বিচারে করুন। উভয় কলামে সমস্ত প্রমাণ তালিকাবদ্ধ করে এই বিচার কাজটি করুন।
- এখানে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো এই যে, আপনি যে প্রমাণ রেকর্ড করছেন, তা 'অভিমতের' পরিবর্তে 'তথ্যের' উপর ভিত্তি করে রেকর্ড করুন।

নিজেকে নিম্নলিখিত প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করলে, তথ্যের উপর ভিত্তি করে প্রমাণ শনাক্ত করার ক্ষেত্রে সাহায্য হবে।



সম্ভবত আপনি কিছু দিন যাবত আপনার ভয়ঙ্কর চিন্তাভাবনাকে বিশ্বাস করে যাচ্ছেন, তাই প্রথমেই চ্যালেঞ্জ করা আপনার পক্ষে কঠিন বলে মনে হয়। কিন্তু, সব রকমের নতুন দক্ষতার মতো, এটিও সময় গড়ানোর সাথে সহজ হয়ে যাবে।

**মনে রাখবেন:** এটি নিয়ে যদি আপনি মুশকিলে পড়ে যান, তবে আপনাকে সাহায্য করছেন - এমন কোনো ব্যক্তির কাছে সমস্যাটি তুলে ধরুন। অথবা আপনি যদি নিজে নিজে এই ওয়ার্কবুক ব্যবহার করেন, তবে আপনার বিশ্বস্ত - এমন কারো কাছে সাহায্য চাইলে উপকার হতে পারে, যেমন পরিবারের কোনো সদস্য বা বন্ধু।

## এই ক্ষেত্রে জাহারার খট চ্যালেঞ্জিং ওয়ার্কশিটটি যাচাই করলে সাহায্য হতে পারে।

ভয়ঙ্কর চিন্তা:		শক্তিমত্তা %
"আমার প্রায় হার্ট অ্যাটাক হওয়ার অবস্থা"		90%
নিম্নোক্ত বিষয়ের পক্ষে প্রমাণ আমার ভয়ঙ্কর চিন্তা	নিম্নোক্ত বিষয়ের বিপক্ষে প্রমাণ আমার ভয়ঙ্কর চিন্তা	
<p>যদিও ডাক্তাররা কোনো সমস্যা খুঁজে পাচ্ছেন না, তাদের হয়তো কোনো কিছু বাদ পড়েছে।</p> <p><del>অনুভূতিগুলো এতো বেশি তীব্র যে, এগুলো অবশ্যই আমার হার্ট এবং শরীরের ক্ষতি করছে।</del></p> <p><del>এটি যত বেশি ঘটতে থাকবে, তাতে এটি হার্ট অ্যাটাক ঘটিয়েই কেবল ক্ষান্ত হবে।</del></p>	<p>আমার হার্ট যত দ্রুতই স্পন্দিত হোক না কেন, আমার কোনো প্যানিক অ্যাটাকই কখনো আমার হার্ট অ্যাটাকের পরিণতি হয়নি।</p> <p>আমার হার্ট ভালোদা আছে বলে ডাক্তাররা জানিয়েছেন।</p> <p>আমার কোনো প্যানিক অ্যাটাক কখনোই আমার শরীরের কোনো ক্ষতি করেনি।</p> <p>আমি এখনও জীবিত আছি!</p>	
<p>আমার বুঝতে একটু সময় লেগেছে যে, এগুলো আমার মতামত এবং অপরিহার্যভাবে সত্য নয়!</p>		



এখন আপনার ভয়ঙ্কর চিন্তাকে চ্যালেঞ্জ করার জন্য এগিয়ে যান।

## মাই থট চ্যালেঞ্জিং ওয়ার্কশিট

আমার ভয়ঙ্কর চিন্তা		শক্তিমতা %
নিম্নোক্ত বিষয়ের পক্ষে প্রমাণ আমার ভয়ঙ্কর চিন্তা	নিম্নোক্ত বিষয়ের বিপক্ষে প্রমাণ আমার ভয়ঙ্কর চিন্তা	



## আপনার ভয়ঙ্কর চিন্তা সংশোধন করুন

আপনার ভয়ানক চিন্তার পক্ষে এবং বিপক্ষে প্রমাণগুলো বিবেচনা করে, একটি সংশোধিত চিন্তা - তথা আরও ভারসাম্যপূর্ণ চিন্তা করার লক্ষ্যে সংগ্রহ করা প্রমাণগুলোর ভারসাম্য বজায় রাখার সময় এসেছে।

- নিশ্চিত করুন যে, এটি একটি স্টেটমেন্ট, যা সংগৃহীত সমস্ত প্রমাণ বিবেচনা করে, তৈরি করা হয়েছে।
- এই চিন্তার বিষয়টি লিখুন।
- আপনি এই নতুন সংশোধিত, আরও ভারসাম্যপূর্ণ চিন্তাকে কতটা বিশ্বাস করেন তা শতকরা হিসাবে নির্দেশ করুন।

## জাহারার সংশোধিত, আরও ভারসাম্যপূর্ণ চিন্তার ওয়ার্কশিট

আমার সংশোধিত চিন্তা:	আমার সংশোধিত চিন্তাধারায় আমার বিশ্বাস (0-100%)
"আমার ভীতির অনুভূতি খুব অস্বস্তিকর এবং কষ্টদায়ক হতে পারে, তবে সেগুলো ক্ষতিকারক নয়।"	50%

**গুরুত্বপূর্ণ:** একটি সংশোধিত চিন্তাভাবনা তৈরি করার সময় বিপরীত দিকে খুব বেশি চিন্তা এড়াতে চেষ্টা করুন। কোনো নেতিবাচক বা ইতিবাচক উপায়ে চরমভাবে চিন্তাধারা সহায়ক নয়, তাই এরূপ চিন্তার পরিবর্তে আরও ভারসাম্যপূর্ণ চিন্তা করার চেষ্টা করুন।

## জাহারার সংশোধিত, আরও ভারসাম্যপূর্ণ চিন্তার ওয়ার্কশিট



আমার সংশোধিত চিন্তা:	আমার সংশোধিত চিন্তাধারায় আমার বিশ্বাস (0-100%)

## আমি এখনও সেই শারীরিক অনুভূতির ব্যাপারে আমার ভয়ঙ্কর চিন্তাভাবনায় কষ্ট পাচ্ছি, আমাকে সাহায্য করুন!

কিন্তু এগুলো যখন আমার মাথায় থাকবে, তখন কিছু ঘটবে বলে আমি আসলেই বিশ্বাস করি না।

কখনও কখনও আমরা যুক্তিসঙ্গতভাবে জানি যে, কোনো কিছু ঘটার সম্ভাবনা খুব কম, কিন্তু অনুভূতিতে তখন পর্যন্তও এটি ঘটার সম্ভাবনা থাকে। যখন এটি ঘটে, তখন অপ্রত্যাশিত আচরণ হয়তো অব্যাহত থাকবে।

উদাহরণস্বরূপ, কেউ যুক্তিসঙ্গতভাবে হয়তো জানে যে, তারা মইয়ের নীচ দিয়ে হাঁটলে খারাপ কিছুই ঘটবে না। কিন্তু তারপরও তারা মইয়ের নিচ হাঁটা এড়াতে রাস্তা দিয়ে হেঁটে যায়!

আপনি এই কষ্টদায়ক শারীরিক লক্ষণগুলো অনুভব করার সময় যদি আপনার ক্ষেত্রে এটি হয়, তবে সংশোধিত চিন্তা পরীক্ষা করা আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে।

আপনি যদি সহায়তা পান, তাহলে সম্ভবত আপনাকে সহায়তাদানকারী ব্যক্তি আপনাকে এটি করার জন্য **সুযোগগুলো** শনাক্ত করতে সহায়তা করবেন। অন্যথায়, আপনার সমস্যা সমাধান করতে সাহায্য করার জন্য পরিবারের কোনো সদস্য বা কোনো বন্ধুকে অনুরোধ করতে পারেন।

সাহায্য পাওয়া গুরুত্বপূর্ণ, কারণ খুব সম্ভবত আপনার সাপোর্ট সেশনের বাইরে আপনাকে সংশোধিত চিন্তা পরীক্ষা করতে হবে।



## ধাপ 3: চিন্তাভাবনা পরীক্ষা করা [টেস্টিং থট আউট]

যদিও আমরা একটি সংশোধিত, আরও বেশি ভারসাম্যপূর্ণ চিন্তাভাবনা তৈরি করতে হয়তো সক্ষম হব, তবুও কখনো কখনো আমরা যৌক্তিকভাবে যা সত্য বলে জানি এবং আমরা আমাদের হৃদয়ে যা অনুভব করি, তার মধ্যে পার্থক্য থাকে, এই কারণে এটি সম্পূর্ণরূপে বিশ্বাস করা কঠিন হতে পারে। চিন্তাভাবনা পরীক্ষা করার এবং এগুলোর প্রতি আমাদের বিশ্বাসকে শক্তিশালী করার জন্য তিনটি স্তর রয়েছে:



### পর্যায় 1:

আপনার সংশোধিত ভয়ঙ্কর চিন্তা পরীক্ষা করার একটি উপায় নিয়ে পরিকল্পনা করুন



### পর্যায় 2:

করুন - আপনার পরিকল্পনা মতো কাজ  
চালিয়ে যান এবং পরীক্ষা করুন



### পর্যায় 3:

পর্যালোচনা

আপনি যে চিকিৎসা গ্রহণ করছেন, সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারকে অবহিত রাখা উচিত। আপনার সর্বোত্তম পরিচর্যা নিশ্চিত করার জন্য স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারকে অবহিত করে রাখা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার যে কোনো তাৎপর্যপূর্ণ শারীরিক সমস্যা নেই - তা নিশ্চিত করার জন্য আপনি হয়তো আপনার শারীরিক অনুভূতি সম্পর্কিত তথ্য নিয়ে ইতিমধ্যে তাদের সাথে আলাপ করেছেন। তারা হয়তো এই ব্যাপারে আপনাকে কিছুটা আশ্বস্ত করেছেন। আপনি যদি এতে আশ্বস্ত না হন, যদি আপনি এটি অনুভব করেন বলে বিবেচনা করেন, তাহলে আর কোনো অতিরিক্ত পরীক্ষা-নিরীক্ষা করার প্রয়োজন আছে কিনা, তা যাচাই করার জন্য যোগাযোগ করলে ভালো হবে।

## আপনার সংশোধিত ভয়ঙ্কর চিন্তা পরীক্ষা করার একটি উপায় নিয়ে পরিকল্পনা করুন



- **যে চিন্তা নিয়ে পদক্ষেপ নিতে হবে:** আপনার সংশোধিত, আরও ভারসাম্যপূর্ণ চিন্তাভাবনা লিখুন এবং এতে আপনার বিশ্বাস (0-100%) পরীক্ষা করুন এবং তাতে রেট দিন।
- **চিন্তা পরীক্ষা করুন:** আপনি কীভাবে আপনার নতুন সংশোধিত চিন্তা পরীক্ষা করতে যাচ্ছেন, তা পরিকল্পনা করতে 4 W সম্পাদন করুন।
- **সবচেয়ে খারাপ চিন্তার বিষয়টি নিয়ে অনুমান করুন:** সবচেয়ে খারাপ যা ঘটতে পারে বলে মনে করেন, তা লিখুন এবং আপনি এতে কতটা বিশ্বাস করেন, তাতে রেট দিন (0-100%)।
- **বিকল্প ভবিষ্যদ্বাণী করুন:** একটি বিকল্প ফলাফল পাওয়ার ভবিষ্যদ্বাণী করুন এবং এটি ঘটার কতটুকু সম্ভাবনা আছে বলে আপনি মনে করেন (0-100%)। (নিশ্চিত করুন যে, এটি আপনার সবচেয়ে খারাপ ভবিষ্যদ্বাণী থেকে অন্তত কিছুটা আলাদা।
- **আপনার কাজের মাঝ পথে আসতে পারে,** এমন কোনো বাধা আছে কিনা বিবেচনা করুন এবং সেগুলো অতিক্রম করার জন্য আপনি যে সংস্থান বা রিসোর্স ব্যবহার করতে পারবেন - তাও বিবেচনা করুন। আপনি হয়তো অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক বাধা বিবেচনা করতে পারেন, একই সাথে সংস্থান বা রিসোর্সের বিষয়টিও বিবেচনা করতে পারেন।

## অভ্যন্তরীণ

আমাদের নিজেদের মধ্যে বাধা, যেমন চিন্তা, মনোভাব, বিশ্বাস (যেমন কম আত্মবিশ্বাস) এবং শারীরিক অনুভূতি (যেমন সামান্য একাগ্রতা, ক্লান্তি)। বিপরীতভাবে, এগুলোর মধ্যে কিছু বিষয় রিসোর্স হিসাবে চিহ্নিত করা যেতে পারে, (যেমন উচ্চ আত্মবিশ্বাস, চমৎকার শক্তির স্তর, প্রেরণাদায়ক অনুভূতি) যেগুলো প্রয়োজন হলে কাজে লাগানো যেতে পারে।

## বাহ্যিক

নিজেদের বাইরের প্রতিবন্ধকতা এবং রিসোর্স, যা সফলতার সাথে চিন্তা পরীক্ষার সময় পথিমধ্যে পাওয়া যাবে। এগুলো হতে পারে পরিবেশগত, আর্থিক, মানুষ-সম্পর্কিত, প্রযুক্তিগত, সময় ইত্যাদি। বিপরীতভাবে, চিন্তাভাবনা পরীক্ষা করার জন্য সহায়ক বন্ধু বা জীবনসঙ্গীর কাছ থেকে সহায়তা পাওয়ার সুযোগ থাকতে পারে।

কিছু উদাহরণের জন্য পরবর্তী পৃষ্ঠায় টেবিল দেখুন, এবং মনে রাখবেন, আপনি সবসময় আপনার সাহায্যকারী ব্যক্তিকে সাহায্যের জন্য অনুরোধ করতে পারবেন।



## জাহারার টেস্টিং মাই টেরিবল থট ওয়ার্কশিট

যে চিন্তাটি কার্যকর করতে হবে	
আমি যে চিন্তাটি কার্যকর করতে চাই, তা হলো:	আমি এই চিন্তা বিশ্বাস করি (- 0-100%)
"আমার ভীতির অনুভূতি খুব অস্বস্তিকর এবং কষ্টদায়ক হতে পারে, তবে সেগুলো ক্ষতিকারক নয়।"	50%
এক্সপেরিমেন্ট ডিজাইন করা	
আমি এই চিন্তা পরীক্ষা করতে যাচ্ছি:	
কী?	20 মিনিটের জন্য ব্যায়াম করার সাইকেল ব্যবহার করুন।
কোথায়	বাসায়
কখন?	শনিবার সকালে
কে?	আমি একা একা, যদিও ড্যান এবং এলানা বাসায় থাকবে।
সবচেয়ে খারাপ কোনো কিছু হওয়ার ভবিষ্যদ্বাণী	
সবচেয়ে খারাপ যে ঘটনা ঘটবে বলে আমি ভবিষ্যদ্বাণী করছি, তা হলো:	আমি মনে করি এটি ঘটবে (-100%)
আমার হাটে ব্যায়ামটি খুব বেশি চাপ সৃষ্টি করবে এবং এর ফলে আমার হার্ট অ্যাটাক হবে।	60%
একটি বিকল্প ভবিষ্যদ্বাণী	
আমার হার্টের স্পন্দন আসলেই অনেক বেশি বেড়ে যাবে, এতে আমি অস্বস্তি বোধ করব, কিন্তু আমার হার্টের খারাপ কিছু হবে না।	30%
বাধা এবং এগুলোকে অতিক্রম করা	
নিম্নলিখিত বিষয়গুলো পথিমধ্যে পাওয়া যেতে পারে:	
অভ্যন্তরীণ:	
বাহ্যিক:	এলানাকে সাহায্যের জন্য ড্যানের প্রয়োজন হতে পারে এবং এটি অগ্রাধিকার পাবে
আমি যেকোনো সমস্যা কাটিয়ে উঠতে পারবো, যদি:	
আমি শুরু করার আগে নিশ্চিত হই যে, এলানা ঠিক আছে এবং সম্ভবত তাকে নিয়ে যেতে ড্যানকে বলব, যাতে তারা আমার মনোযোগ বিনষ্ট না করে।	



আপনার সংশোধিত চিন্তা পরীক্ষা করার জন্য একটি উপায় খোঁজে পেতে এখন আপনার পরিকল্পনা করার পালা!

## টেস্টিং মাই টেরিবল থট ওয়ার্কশিট

যে চিন্তার জন্য পদক্ষেপ নিতে হবে	
আমি যে চিন্তাটি কার্যকর করতে চাই, তা হলো:	আমি এই চিন্তা বিশ্বাস করি (- 0-100%)
এক্সপেরিমেন্ট ডিজাইন করা	
আমি এই চিন্তা পরীক্ষা করতে যাচ্ছি:	
কী?	
কোথায়?	
কখন?	
কে?	
সবচেয়ে খারাপ কোন কিছু হওয়ার ভবিষ্যদ্বাণী	
সবচেয়ে খারাপ যে ঘটনা ঘটবে বলে আমি ভবিষ্যদ্বাণী করছি, তা হল:	(-100%)
একটি বিকল্প ভবিষ্যদ্বাণী	(-100%)
বাধা এবং এগুলোকে অতিক্রম করা	
নিম্নলিখিত বিষয়গুলো পথিমধ্যে পাওয়া যেতে পারে:	
অভ্যন্তরীণ	
বাহ্যিক:	
আমি যেকোনো সমস্যা কাটিয়ে উঠতে পারি, যদি:	

## পর্যায় 2: করণ

এখন আপনার পরিকল্পনা বাস্তবায়নের পালা এবং দৈনন্দিন জীবনে আপনার সংশোধিত চিন্তা পরীক্ষা করার সময়।



## পর্যায় 3: পর্যালোচনা

আপনার চিন্তা পরীক্ষা করার পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব একটি **টেস্টিং মাই টেরিবল থট রিভিউ ওয়ার্কশিট** পূরণ করুন। এটি আপনাকে যতটা সম্ভব বিস্তারিত বিবরণ মনে রাখতে সাহায্য করতে পারে।



- আপনার **রিভিউ ওয়ার্কশিটে কাজ করার জন্য আপনার চিন্তাভাবনা লিখুন** এবং এটি পরীক্ষা করার আগে আপনার সেই চিন্তার প্রতি কতটা বিশ্বাস ছিল, তাতে রেট দিন।
- আপনার প্রাথমিক ভবিষ্যদ্বাণী লিখুন এবং আপনি এতে কতটা বিশ্বাস করেন, তা রেকর্ড করুন।
- আপনি যখন সংশোধিত চিন্তাভাবনাকে কাজে লাগানোর চেষ্টা করেন তখন আসলে কী ঘটেছিল - তা নোট করুন।
- আপনার চিন্তাভাবনা পরীক্ষা করে আপনি কী শিখেছেন, তা নির্দেশ করুন এবং এটি **মাই লার্নিং** সেকশন বা আমার শিক্ষা বিভাগে লিখুন। আপনি আপনার চিন্তাভাবনা পরীক্ষা করে যা শিখেছেন, তার ফলস্বরূপ সম্ভবত আপনি এটি পরিবর্তন করতে পারবেন? **রিভাইজিং মাই অরিজিনাল টেরিবল থট** কলামে আপনার নতুন চিন্তা লিখুন এবং আপনি আপনার মূল চিন্তায় কতটা দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করেন, তাতে রেট দিন।
- আপনার নতুন চিন্তার উপর ভিত্তি করে, অথবা আপনার **সংশোধিত, আরও ভারসাম্যপূর্ণ** চিন্তাধারা বৃদ্ধিতে বিশ্বাসের উপর ভিত্তি করে, ভবিষ্যতে আপনি কীভাবে ভিন্নভাবে কাজগুলি করতে পারেন সে সম্পর্কে চিন্তা করা সহায়ক হতে পারে। **পরিবর্তনশীল আচরণ** কলামে এটি নোট করুন।

আপনি পরবর্তী পৃষ্ঠায় জাহারার **টেস্টিং মাই টেরিবল থট রিভিউ ওয়ার্কশিট** দেখতে পারবেন।

## জাহারার টেস্টিং মাই টেরিবল থট ওয়ার্কশিট

যে চিন্তার জন্য পদক্ষেপ নিতে হবে			
আমি যে চিন্তাটি কার্যকর করতে চাই, তা হলো:		আমি এই চিন্তা বিশ্বাস করি (- 0-100%)	
"আমার ভীতির অনুভূতি খুব অস্বস্তিকর এবং কষ্টদায়ক হতে পারে, তবে সেগুলো ক্ষতিকারক নয়।"		50%	
আমার মূল ভবিষ্যদ্বাণী			
নিম্নলিখিতগুলো বিষয় ঘটবে বলে আমি ভবিষ্যদ্বাণী করেছি:		আমি এই চিন্তা বিশ্বাস করি (- 0-100%)	
ব্যায়ামটি আমার হার্টে খুব বেশি চাপ সৃষ্টি করবে এবং এর ফলে আমার হার্ট অ্যাটাক হবে।		60%	
ফলাফল			
আসলে যা ঘটেছিল তা হলো:			
পুরো গবেষণা জুড়ে আমার সত্যিই হার্ট দ্রুত স্পন্দিত হচ্ছিল। আমি এক পর্যায়ে খুব আতঙ্কিত বোধ করেছি, কিন্তু খারাপ কিছুই ঘটেনি এবং আমার হার্ট অ্যাটাক হয়নি। গবেষণা শেষ হওয়ার পর আমার হৃদস্পন্দন স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে এবং আমি ভালোটা ছিলাম।			
আমার শিক্ষা			
এই আচরণগত গবেষণা থেকে আমি শিখেছি:			
আমার হার্টের স্পন্দনের গতি কেবল বেড়ে যায়, এর মানে এই নয় যে, আমি হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকিতে আছি। অনেক লোক ব্যায়াম করেন, কিন্তু তাদের হার্টে কিছুই হয় না। ডাক্তাররা আমাকে জানান যে, আমার হার্টে কোনো সমস্যা নেই এবং এই গবেষণা থেকেও এই অভিমতের সমর্থন পাওয়া যায়।			
আমার মূল চিন্তার সংশোধন			
এখন আমি আমার মূল চিন্তা পরিবর্তন করব:			
আমি দুশ্চিন্তা/ভীতির অনুভূতি অনুভব করলেও, এগুলো আমার কোন কিছু খারাপ হওয়ার লক্ষণ নয় এবং এর ফলে আমার হার্ট অ্যাটাক হবে না।			
আমি এই নতুন চিন্তা বিশ্বাস করি (0-100%)	85%	আমি আমার মূল চিন্তা বিশ্বাস করি (0-100%)	10%
পরিবর্তনশীল আচরণ			
আমার নতুন চিন্তার উপর ভিত্তি করে আমি নিম্নলিখিত বিষয়গুলো ভিন্নভাবে করতে যাচ্ছি:			
আমি এলানার সাথে আরও কিছু করার চেষ্টা করব, সেইসাথে জিমে ফিরে যাবো, আমার বন্ধুদের সাথে দেখা করব এবং মূলত আবার আমি আমার জীবন যাপন করব!			
পরবর্তী পদক্ষেপ			
আমি হয়তো আবার অন্যান্য যেসব কার্যকলাপে ফিরে যেতে চাইব			
আমার বাসার বাইরে কিছু ব্যায়াম করা। আমার বন্ধুদের সাথে কোনো বার বা রেস্তোরাঁতে দেখা করা।			



## টেস্টিং মাই টেরিবল থট রিভিউ ওয়ার্কশিট

যে চিন্তার জন্য পদক্ষেপ নিতে হবে	
আমি যে চিন্তাটি কার্যকর করতে চাই, তা হলো:	আমি এই চিন্তা বিশ্বাস করি (- 0-100%)
আমার মূল ভবিষ্যদ্বাণী	
নিম্নলিখিত বিষয় ঘটবে বলে আমি ভবিষ্যদ্বাণী করেছি:	আমি এই চিন্তা বিশ্বাস করি (- 0-100%)
ফলাফল	
আসলে যা ঘটেছিল তা হলো:	
আমার শিক্ষা	
এই আচরণগত গবেষণা থেকে আমি শিখেছি:	
আমার মূল চিন্তার সংশোধন	
এখন আমি আমার মূল চিন্তা পরিবর্তন করব:	
আমি এই নতুন চিন্তা বিশ্বাস করি (0-100%)	আমি আমার মূল চিন্তা বিশ্বাস করি (0-100%)
পরিবর্তনশীল আচরণ	
আমার নতুন চিন্তার উপর ভিত্তি করে আমি নিম্নলিখিত বিষয়টি ভিন্নভাবে করতে যাচ্ছি:	
পরবর্তী পদক্ষেপ	
আমি হয়তো আবার অন্যান্য যেসব কার্যকলাপে ফিরে যেতে চাইব	



## ধাপ 4: অগ্রগতি বজায় রাখুন

আশা করি আপনার সমস্ত কঠোর পরিশ্রমের মূল্য পাবেন এবং আপনি লক্ষ্য করবেন যে, আপনার প্যানিক অ্যাটাকের ফ্রিকোয়েন্সি হ্রাস পেতে শুরু করেছে।

এখন আপনার প্রচেষ্টা বন্ধ করার প্রলোভন জাগতে পারে। কিন্তু নিশ্চিত করতে হবে যে, এই ওয়ার্কবুকে ব্যবহৃত পদ্ধতি আপনার দৈনন্দিন জীবনের অংশ এবং এটি গুরুত্বপূর্ণ।

কিছু সহজ পদক্ষেপ আপনাকে এটি করতে সহায়তা করতে পারে।

### আপনার সতর্কীকরণ লক্ষণগুলো শনাক্ত করুন

আমার সতর্কীকরণ চিহ্ন ওয়ার্কশিটে [মাই ওয়ারিং সাইন ওয়ার্কশিট] আপনি আগে যে দুইচক্র লিপিবদ্ধ করেছেন, তার বিষয়বস্তু লিখুন।



## আমার সতর্কীকরণ চিহ্ন ওয়ার্কশিট

আমার কষ্টদায়ক শারীরিক অনুভূতি
আমার ভয়ঙ্কর চিন্তা
আমার আবেগ
আমার আচরণ

এটি আপনাকে সতর্কীকরণ চিহ্নগুলো শনাক্ত করতে সাহায্য করতে পারে, যা নির্দেশ করতে পারে যে, আপনি আবার প্যানিক ডিজঅর্ডারের সম্মুখীন হচ্ছেন।

### সুস্থ থাকার টুলকিট

এখন, এই ওয়ার্কবুকটি ব্যবহার করার সময় আপনি যে কার্যকলাপ, কৌশল বা কলা-কৌশলকে সহায়ক বলে মনে করেন, সেগুলো লিখুন। আপনি যদি আবার প্যানিক ডিজঅর্ডার নিয়ে মুশকিলে পড়েন, তবে এইগুলো আপনার কাছে দরকারী বলে মনে হতে পারে।

## আমার ভালো থাকার টুলকিটের ওয়ার্কশিট



কোন কার্যক্রম আমাকে ভালোদে বোধ করতে সাহায্য করেছে?

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

এইসব ক্রিয়াকলাপ, দক্ষতা এবং কৌশলগুলো অনুশীলনে রাখতে আমাকে কী সাহায্য করেছে?

## আমি কী রূপ করছি, সেগুলো যাচাই করতে ওয়ার্কবুক দেখছি

আপনি এই ওয়ার্কবুকটি শেষ করার সাথে সাথে, আপনার কেমন চলছে - তা যাচাই করার জন্য ওয়ার্কবুকটি নিয়মিত দেখা ভালো এবং এ জন্য সময় নির্ধারণ করলে ভালো হবে। আপনি যদি মনে করেন যে, **সাপ্তাহিক চেক-ইন করা** আপনার জন্য সহায়ক হবে, তাহলে আগামী সপ্তাহ বা মাসগুলোতে আমার চেক-ইন ওয়ার্কশিটটি ব্যবহার করুন।



## আমার চেকিং-ইন ওয়ার্কশিট

আমি নিজে নিজে চেক-ইন করব, সেই সাথে যে আবেগ আমাকে পরবর্তী সপ্তাহগুলোর প্রতি সপ্তাহে সমস্যায় ফেলেছে, আমি সেই আবেগের বিষয়ে ..... চেক-ইন করব। .....

এই ওয়ার্কবুক শুরু করার পর থেকে:

	হ্যাঁ	না
আমি কি আবার শারীরিক অনুভূতি অনুভব করছি এবং এগুলো দ্বারা কষ্ট পাচ্ছি?		
আমি কি আমার শারীরিক অনুভূতির ব্যাপারে আবার সেইসব ভয়ঙ্কর চিন্তাভাবনা করছি?		
আমি কি আবার মোটামুটি সেই অহেতুক আচরণগুলো করতে শুরু করেছি?		
আমি কি আবার আমার আবেগ নিয়ে মুশকিলে পড়েছি?		

যদি আমি মনে করি যে, আমার অসুবিধাগুলো আবার ফিরে আসছে, তাহলে এই অসুবিধাগুলো কাটিয়ে উঠতে আমাকে সাহায্য করার জন্য আমি কী ধরণের জিনিস করতে পারি?

**মনে রাখবেন:** উপরে আমরা আলোচনা করেছি যে, আপনি বেশ কিছু শারীরিক অনুভূতি কীভাবে অনুভব করছেন, তবে সেগুলো যদি অল্প সময়ের জন্য অনুভব করেন, তাহলে তা সম্পূর্ণ স্বাভাবিক। এগুলো সহায়ক হতে পারে; আমাদের পরিবেশে এমন কিছু বিপদ আছে, সেগুলো থেকে এই চিন্তা আমাদেরকে নিরাপদ রাখে।

# লেখক

**আলেকসান্দ্রা (লেক্সি) ক্রিস্টোভা [Aleksandra (Lexi) Hristova]** হলেন ক্লিনিকাল এডুকেশন, ডেভেলপমেন্ট অ্যান্ড রিসার্চ (সিইডিএআর)-এর একজন প্রভাষক; এক্সেটার বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিজ্ঞান, বিশেষভাবে এমএসসিআই অ্যাপ্লাইড সাইকোলজি (ক্লিনিক্যাল) প্রোগ্রামের জন্য দায়িত্বশীল। ক্লিনিকাল ট্রেনিং প্রোগ্রাম শিক্ষার্থীদের একটি মনস্তাত্ত্বিক সুস্থতা বিষয়ক প্র্যাকটিশনার হিসাবে ক্যারিয়ারের জন্য প্রস্তুত করে। লেক্সি ইতিপূর্বে একজন মনস্তাত্ত্বিক সুস্থতা প্র্যাকটিশনার হিসাবে কাজ করেছেন এবং তারও আগে তিনি প্রাথমিক, মাধ্যমিক এবং বিশেষজ্ঞপর্যায়ের মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবায় বিভিন্ন ভূমিকা পালন করেন। তার প্রধান ক্লিনিকাল আগ্রহ হলো লোকজনকে সহায়তা দেওয়া - যে সমস্ত লোক দীর্ঘমেয়াদী রোগে আক্রান্ত এবং সাধারণ মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে, এছাড়া তাঁর গ্রুপে কাজ করার আগ্রহ রয়েছে। কাজের বাইরে, লেক্সি যোগব্যায়াম, ভ্রমণ এবং সঙ্গীত উপভোগ করেন।

**ডেভিড জনসন [David Johnson]** হলেন ক্লিনিকাল এডুকেশন, ডেভেলপমেন্ট অ্যান্ড রিসার্চ (সিইডিএআর)-এর একজন প্রভাষক; এক্সেটার বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিজ্ঞান, বিশেষভাবে এমএসসিআই অ্যাপ্লাইড সাইকোলজি (ক্লিনিক্যাল) প্রোগ্রামের জন্য দায়িত্বশীল। ডেভিড ইতিপূর্বে একজন মনস্তাত্ত্বিক সুস্থতা প্র্যাকটিশনার হিসাবে কাজ করেছেন, সেই সাথে তিনি মাধ্যমিক এবং বিশেষজ্ঞ পর্যায়ের মানসিক স্বাস্থ্যসেবায় কাজ করেছেন, এছাড়া তাঁর চাইল্ড এন্ড এডাল্ট লার্নিং

ডিজিবেলিটি সার্ভিসে কাজ করার অভিজ্ঞতা রয়েছে। মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবার ইন্ক্লুসিভিটি এবং একুইটি নিয়ে তার আগ্রহ রয়েছে। ডেভিড রান্না, খেলাধুলা এবং সঙ্গীত উপভোগ করেন।

**প্রফেসর পল ফাররান্ড [Professor Paul Farrand]**, হলেন ক্লিনিক্যাল এডুকেশন ডেভেলপমেন্ট অ্যান্ড রিসার্চ (সিইডিএআর)-এর মধ্যে পোর্টফোলিও হচ্ছে লো-ইনটেনসিটি কগনিটিভ বিহেভিওরাল থেরাপি (এলআইসিবিটি)-এর পরিচালক; এক্সেটার বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিজ্ঞান বিভাগ। শারীরিক স্বাস্থ্য সমস্যার সম্মুখীন ব্যক্তিদের নিয়ে তার গবেষণা এবং ক্লিনিকাল প্র্যাকটিসের উপর ভিত্তি করে, পল বিষণ্ণতা এবং দুশ্চিন্তার জন্য লিখিত CBT স্ব-সহায়ক হস্তক্ষেপের উপর ব্যাপক পরিসর 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 কর্মশক্তির দক্ষতা বাড়ানোর জন্য SAGE দ্বারা প্রকাশিত একটি ট্রেইনিং 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।

কপিরাইট © এক্সেটার ইউনিভার্সিটি [2021] (CEDAR এর মাধ্যমে কাজ করছে; মনোবিজ্ঞান বিভাগ)। সকল স্বত্ব সংরক্ষিত।

নীচে উল্লিখিত বিষয় ব্যতীত, এই প্রকাশনার কোন অংশ মালিকের লিখিত অনুমতি ব্যতীত ইলেকট্রনিক মাধ্যম বা অন্য কোন 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। দয়া করে জেনে রাখুন যে, যদি আপনার প্রতিষ্ঠানের সম্পূর্ণ পরিষেবা জুড়ে 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, এছাড়া 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 ক্রটি বা কোন কিছু বাদ পড়া বা এই ধরনের তথ্য ব্যবহার থেকে প্রাপ্ত ফলাফলের জন্য দায়ী নয়।

## কৃতজ্ঞতা স্বীকার

প্রফেসর ডেভিড এম ক্লার্কের (1986) কগনেটিক মডেল অফ প্যানিক থেকে এই ওয়ার্কবুকে তথ্য নেওয়া হয়েছে। লেখক মেডিকেল এডভাইস চাওয়ার সাথে সম্পর্কিত বিষয়গুলোতে মন্তব্য করার জন্য ডাক্তার মেরি লারফোর্ড (জিপি রেজিস্ট্রার)-এর অবদানের প্রতি কৃতজ্ঞতা স্বীকার করেছেন।

[সংস্করণ 1: মার্চ, 2021]