

# আপনার উদ্ব্বেগগুলো নিয়ন্ত্রণে রাখা



জেনারেলাইজ অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার [সাধারণ দুশ্চিন্তাজনিত ব্যাধি]  
সেরে উঠার ক্ষেত্রে সাহায্য পেতে কগনিটিভ বিহেভিওরাল থেরাপি [জ্ঞানীয়  
আচরণগত থেরাপি] হলো একটি প্রমাণ ভিত্তিক চিকিৎসা পদ্ধতি।

# আপনার উদ্বেগগুলো নিয়ন্ত্রণে রাখা

## স্বাগতম!

আপনার দুশ্চিন্তা ও উদ্বেগ সামলিয়ে এতদূর আসতে পারার জন্য আপনাকে অভিনন্দন। সাহায্য চাওয়া সবচেয়ে একটি কঠিন পদক্ষেপগুলোর একটি হতে পারে।

আপনার উদ্বেগ নিয়ন্ত্রণের ব্যাপারে এই ওয়ার্কবুক বা কর্ম পুস্তকটি [ম্যানেজিং ইউর ওয়ারিস] কগনিটিভ বিহেভিওরাল থেরাপি (সিবিটি) নামক প্রমাণ-ভিত্তিক মনস্তাত্ত্বিক চিকিৎসার উপর ভিত্তিশীল। এটি আপনাকে উদ্বেগের সময় এবং সমস্যা সমাধান [ওয়ারি টাইম এন্ড প্রবলেম সলভিং] নামক দুটি নির্দিষ্ট সিবিটি [CBT] ভিত্তিক কৌশলের মাধ্যমে পরিচালনা করবে। উদ্বেগ এবং দুশ্চিন্তার মতো অসুবিধার সম্মুখীন অনেক মানুষকে সাহায্য করার জন্য এই কৌশলগুলো দেখানো হয়েছে।

মানুষ যাতে এটি থেকে সর্বাধিক উপকার পায়, সেজন্য প্রশিক্ষিত মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারের সাহায্য পেতে এই কর্মপুস্তকটি সাজানো হয়েছে। 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 মাধ্যমে আপনি যেভাবে কাজ করতে চান, তার নিয়ন্ত্রণ আপনার হাতে। অতএব, আপনি যে গতিবেগে এই ওয়ার্কবুক ব্যবহার করে যেতে চান, তা আপনার নিয়ন্ত্রণে, পাশাপাশি আপনার শেখা কৌশলগুলো সেভাবে অনুশীলনে রাখবেন।**

## তাহলে উদ্বেগের সময় এবং সমস্যা সমাধান [ওয়ারি টাইম এন্ড প্রবলেম সলভিং] বলতে কী বোঝায়?

উদ্বেগ হলো এমন কিছু, যা আমরা সবাই করি। সময়ে সময়ে এটি এমন কিছু হয়, যা সহায়ক হতে পারে, এটি আমাদেরকে আরো নিয়ন্ত্রণকারী হওয়ার জন্য নিজেদের প্রস্তুত করতে সহায়তা করে। উদাহরণস্বরূপ, চাকরির ইন্টারভিউয়ের আগে উদ্বেগ হওয়া, এটি আমাদেরকে সতর্ক অনুভূতি দেয়, যা সামনের চ্যালেঞ্জ মোকাবেলার জন্য প্রস্তুত হতে সাহায্য করতে পারে।

তবে সকল পরিস্থিতিতে উদ্বেগকে সহায়ক বলে বিশ্বাস করার বিপদ হলো এই যে, তখন **উদ্বেগের একটি দুই চক্র** তৈরি হয়ে যেতে পারে। যদি এই চক্রটি তৈরি হয়ে যায়, তবে আমরা অনেক সময় অনেকগুলো ভিন্ন ভিন্ন বিষয়ে উদ্বেগ হতে পারি। তখন এই উদ্বেগ মনে অনিয়ন্ত্রিত বোধ করতে শুরু করতে পারে এবং এটি আমাদের দৈনন্দিন জীবনে উল্লেখযোগ্য প্রভাব ফেলতে পারে। মনে সারাক্ষণ থাকা উদ্বেগ এবং দুশ্চিন্তা, যা নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন, তাকে জেনারেলাইজ অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার বা সাধারণ দুশ্চিন্তাজনিত ব্যাধি বলে। আমরা এই ওয়ার্কবুকে পরে জেনারেলাইজ অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার এবং **উদ্বেগের দুই চক্র** সম্পর্কে আরও আলোচনা করবো।

উদ্বেগের চিকিৎসার জন্য এই ওয়ার্কবুকে উপস্থাপিত কৌশলগুলো দুটি প্রমাণ-ভিত্তিক পদ্ধতির উপর ভিত্তি করে তৈরি করা হয়েছে, যাকে বলা হয় **দুশ্চিন্তার সময় এবং সমস্যা সমাধান**। এই কৌশলগুলো **দুশ্চিন্তার সেই দুইচক্র** ভাঙতে সাহায্য করতে পারে এবং প্রচুর গবেষণায় এই কৌশলগুলো কার্যকর বলে প্রমাণিত হয়েছে, বিশেষ করে জীবনের কঠিন ঘটনাবলী এবং অন্যান্য সমস্যার সম্মুখীন ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে।

**উদ্বেগের সময় [ওয়ারিং টাইম]** হলো এমন একটি কৌশল, যা আপনাকে আপনার উদ্বেগের দাস না হতে সাহায্য করে, যেহেতু এগুলো সারাদিনই ঘটে থাকে এবং এর পরিবর্তে সেই উদ্বেগকে আরও ভালভাবে নিয়ন্ত্রণ করার লক্ষ্যে একটি নির্দিষ্ট সময়ে উদ্বেগ হওয়ার জন্য সময় নির্ধারণ করে দেয়।

এটি আপনাকে সমাধান করা প্রয়োজন এমন যেকোনো উদ্বেগের সমাধান করার জন্য সুযোগ দেবে, এবং তখন আসলেই সমাধান করা যায়। **সমস্যা সমাধান [প্রবলেম সলভিং]** - আপনি আপনার জীবনে যে বাস্তব সমস্যার সম্মুখীন হন, যেগুলো সম্পর্কে আপনি হয়তো উদ্বেগ, তা আরও কার্যকরভাবে মোকাবেলা করতে আপনাকে সহায়তা করে। এটি আপনাকে বিভিন্ন বাস্তবানুগ সমাধান সম্পর্কে চিন্তা করার জন্য একটি কাঠামোগত উপায় প্রদান করে, যা আপনার সমস্যাগুলো সমাধান করতে এবং সেগুলো সম্পর্কে উদ্বেগ না হতে আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

এই চিকিৎসা শুরু করার আগে, মেনেজিং ইউর ওয়ারিজ ওয়ার্কবুকে ব্যবহৃত পদ্ধতির বিষয়ে আরও একটু জেনে নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। এতে এই কৌশলটি ব্যবহার করা আপনার জন্য সর্বোত্তম কিনা, তা নির্ধারণ করতে আপনি আরও ভালভাবে সক্ষম হবেন। এছাড়া এই কর্মপুস্তক থেকে সবচেয়ে বেশি সুবিধা পাওয়ার ক্ষেত্রে এমন কিছু আছে কিনা, তা শনাক্ত করতে আপনার সাহায্য হবে।

**আপনার উদ্বেগ নিয়ন্ত্রণ [মেনেজিং ইউর ওয়ারিজ] করার বিষয়ে আরও জানতে, আসুন আমাদের গল্প শুনুন এবং কীভাবে তিনি তার উদ্বেগ এবং দুশ্চিন্তা কাটিয়ে উঠতে এই পদ্ধতিটি ব্যবহার করেছিলেন, সে সম্পর্কে একটু জেনে নেই ▶**

## আমাদের গল্প

আমার বয়স 34 বছর এবং আমার অনুমান যে, আমি সবসময় কিছুটা উদ্বেগ ছিলাম। পিছনের দিকে তাকালে দেখা যায়, আমি মনে করি স্কুলে পড়ার সময় থেকে আমি উদ্বেগকে সহায়ক বলে মনে করি। কারণ এই উদ্বেগ থাকায় আমি আমার পরীক্ষা এবং পাঠ্যক্রমের জন্য আরও ভালভাবে প্রস্তুতি গ্রহণ করতে পেরেছি। এছাড়াও কর্মক্ষেত্রে, আমি সবচেয়ে খারাপ পরিস্থিতির জন্য প্রস্তুত হওয়ার জন্য উদ্বেগ বোধ করছিলাম, যা আমার আরও নিয়ন্ত্রণে আসে এবং আমার পথে আসতে পারে এমন যেকোনো কিছুর জন্য আমাকে অতি-প্রস্তুতির বোধ দেয়।



আমার উদ্বেগ কবে থেকে সত্যি সত্যি আমার জন্য অনুপকারী হয়ে উঠতে শুরু করে এবং আমার জীবনে নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে শুরু করে, তা আমি ঠিক চিহ্নিত করতে পারব না। আমার অনুমান, প্রায় 18 মাস আগে আমি নিজেকে অনেকগুলো বিভিন্ন বিষয়ে অধিকতর উদ্বেগ বলে লক্ষ্য করেছি। আমার মা একা একা থাকতেন, তাই আমি ক্রমাগত তার জন্য উদ্বেগ হই, যে তার বাসায় সমস্যা হচ্ছে বা তিনি হয়তো পড়ে যেতে পারেন এবং তখন সাহায্য পাবেন না। তারপর কর্মক্ষেত্রে বিষয়গুলো কঠিন হতে শুরু করে। আমি একটি বড় কন্ট্রাক্টে [চুক্তিতে] হেরে যাই এবং চিন্তিত হয়ে পড়ি যে, এজন্য আমার বস আমাকে বরখাস্ত করবেন। আমার কাজে মনোনিবেশ করা কঠিন বলে মনে হতে থাকে, তাই বিষয়গুলো ঠিক করতে দীর্ঘ থেকে দীর্ঘতর সময় ধরে কাজ করি। আমি আসলেই ক্লান্ত হয়ে পড়ি এবং আমার স্বাস্থ্য নিয়ে উদ্বেগ হয়ে যাই এবং কাজের সময় নিজেকে এমন পরিস্থিতিতে পেয়েছি - যেখানে আমার বস আমাকে কিছু জিজ্ঞাসা করতেন, এবং তাতে আমার মাথায় কিছুই আসত না। আপনি অনুমান করছেন, আমার বস আমার চাকরিতে আমাকে অকেজো ভাবছেন এবং আমাকে চাকুরী থেকে বরখাস্ত করা হবে মনে করে আমি আরো বেশি উদ্বেগ হয়ে পড়ি।

আমার ক্রমাগত উদ্বেগ তখন আমার জীবনসঙ্গী বেনের সাথে আমার সম্পর্কের উপর চাপ সৃষ্টি করতে শুরু করে। তিনি বেশিরভাগ সপ্তাহ বাড়ি থেকে দূরে একটি নির্মাণ সাইটে ফোরম্যান হিসাবে কাজ করেন। যতক্ষণ না আমি জানতাম যে, তিনি নিরাপদে কর্মস্থলে পৌঁছেছেন, ততক্ষণ আমি ক্রমাগত উদ্বেগ থাকতাম; তারপর তার কাজের সাইটে কোনো দুর্ঘটনা ঘটবে ভেবে আমি উদ্বেগ থাকতাম। তাই, সে

ঠিক আছে কিনা তা যাচাই করতে, আমি প্রায়ই তাকে দিনের বেলা প্রচুর ম্যাসেজ পাঠাতাম। এটি তাকে বিরক্ত করতো এবং সে বাসায় ফিরে আসার পর আমাদের মধ্যে বিশাল তর্কাতর্কি হতো, তখন সে আমাকে 'বিচারবুদ্ধিহীন' বলে ডাকতো। এসবের ফলে সে আমাকে ছেড়ে চলে যাবে বলে আমি উদ্বেগ থাকতাম। যদিও শুধু বড়ো বিষয়গুলো নিয়ে যে আমি উদ্বেগ ছিলাম, তা নয়, বরং আমি অনেক ছোটো ছোটো বিষয় নিয়েও চিন্তিত ছিলাম।

সময়ের পরিক্রমায় আমি দেখতে পেলাম যে, আমার দিনের বেশিরভাগ সময়ই দুশ্চিন্তায় কেটেছে এবং এটি আমার জীবনের সমস্ত বিষয়ে সত্যিকারের প্রভাব ফেলছে। তাই, একটি পুরো রাত উদ্বেগে কাটিয়ে আমি সিদ্ধান্ত নেই যে, আমার উদ্বেগ কাটিয়ে উঠতে হবে, কিন্তু কোথা থেকে শুরু করব, সে সম্পর্কে আমার কোনো ধারণা ছিল না! আমি কেমন অনুভব করছিলাম, সে সম্পর্কে আমার জিপির সাথে কথা বলতে যাই এবং তিনি পরামর্শ দেন যে, আমি যেনো একজন সাইকোলজিক্যাল ওয়েলবিয়িং প্র্যাকটিশনারের দেখা করি [মনস্তাত্ত্বিক সুস্থতা অনুশীলনকারী], যিনি জিপি প্র্যাকটিসে কাজ করেন। প্রথমে আমি আসলে নিশ্চিত ছিলাম না যে, আমি বুঝতে পারছিলাম না - যে কারো সাথে কথা বললেই কীভাবে আমার সমস্ত উদ্বেগে সাহায্য করতে পারবে। যাইহোক, প্রায় এক মাস পর মাইকের সাথে আমার অ্যাপয়েন্টমেন্ট হয়। তিনি আমাকে আমার মাথার ভিতর দিয়ে বয়ে যাওয়া জিনিসগুলো সম্পর্কে অনেক প্রশ্ন করেন। আমি আমার শরীরে কীরাপ অনুভূতি অনুভব করছিলাম, আমি যে সমস্ত জিনিস কম বা বেশি 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।

তবে মাইক যখন আমার সমস্যাকে একটি **দুই চক্রের** সাথে সম্পর্কিত করলেন, তখন এটি অর্থপূর্ণ হতে শুরু করে। প্রথমবারের মতো, আমি দেখতে পেলাম যে, আমি যা করেছি এবং আমি শারীরিকভাবে এবং মানসিকভাবে যেরূপ অনুভব করেছি, তা একে অপরের উপর প্রভাব ফেলেছে এবং এতে বিষয়টি আরও জটিল আকার ধারণ করেছে। কিছু পরিস্থিতিতে উদ্বেগ এবং দুশ্চিন্তা কীভাবে সহায়ক হতে পারে, সে সম্পর্কে কথা বলে আমরা সময় কাটিয়েছি। যাইহোক, যখন লোকেরা নিজেকে অনেক কিছু নিয়ে ক্রমাগত উদ্বেগ দেখতে পায়, যার মধ্যে কিছু সহজভাবে সমাধান করা যায় না, তখন এটি তাদের জীবনের অনেক ক্ষেত্রে নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে। কীভাবে কিছু লোক বিশ্বাস করে যে, উদ্বেগ সবসময় সত্যিই সহায়ক হয়, সেই বিষয়েও আমরা কথা বলি এবং সেক্ষেত্রে সবচেয়ে খারাপ পরিস্থিতির জন্য প্রস্তুত হতে তারা ক্রমাগত উদ্বেগ হন। অপরদিকে, আমাদের উদ্বেগগুলো নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে গেছে বলে অনুভব করতে শুরু করি, এগুলো আমাদের ঘুমের উপর প্রভাব ফেলতে শুরু করে এবং আমরা সেগুলো সমাধান করার চেষ্টা করার পরিবর্তে আমরা যে বিষয়গুলো নিয়ে উদ্বেগ, তা এড়িয়ে যাওয়ার চেষ্টাও শুরু করতে পারি! আমরা এও আলোচনা করেছি যে, কীভাবে ক্রমাগত উদ্বেগের কারণে সৃষ্ট সমস্ত উদ্বেগ আমাদের মনকে অস্থির করে তোলে এবং আমাদেরকে শারীরিকভাবে প্রভাবিত করে, প্রায়ই লোকজন জানায় যে, তাদের এমন বোধ করে যে, তাদের মনে হয় 'পেটে গিঁট' লেগে গেছে। অত্যধিক উদ্বেগের ফলে আমাদের পেটও খারাপ হতে পারে, এবং খুব খারাপ হলে আমাদেরকে আরও অনেকবার পায়খানায় যাওয়া লাগতে পারে।

আমি দেখতে শুরু করেছি যে, আমার উদ্বেগ কীভাবে আমার জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে স্পষ্টভাবে আমাকে প্রভাবিত করেছে এবং আমি কী করবো, তা খুঁজে বের করতে আগ্রহী ছিলাম। মাইক কীভাবে নিজে একটি সেন্স-হেল্প ওয়ার্কবুকের উপর ভিত্তি করে ম্যানেজিং ইউর ওয়ারিজ নামক একটি অনুমোদিত সেন্স-হেল্প পদ্ধতি

ব্যবহার করে কাজ করেছেন - তা ব্যাখ্যা করে বলেন। কীভাবে কগনিটিভ বিহেভিওরাল থেরাপি বা সংক্ষেপে CBT নামক এই পদ্ধতিটি মনস্তাত্ত্বিক থেরাপির উপর ভিত্তি করে ছিল, তা তিনি ব্যাখ্যা করেন। পদ্ধতিটির ভিত্তি হলো **উদ্বেগের সময়** এবং **সমস্যা সমাধান** [ওয়ারি টাইম এন্ড প্রবলেম সলভিং] নামক দুটি প্রধান কৌশল বা টেকনিক। **সমস্যা সমাধান** শব্দটি শুনতে আমার কাছে পছন্দসই লাগে, কারণ এটি সামনে এগিয়ে যাওয়ার একটি ব্যবহারিক উপায় বলে মনে হয় এবং এতে আমি আমার উদ্বেগের অনেক সমস্যা চিহ্নিত করতে পারি। প্রথম দিকে **ওয়ারি টাইম** শুনতে আমার কাছে একটু উদ্ভট লেগেছে, এই ধারণাটি যে আমি আসলে উদ্বেগ করার জন্য সময় তৈরি করব। কিন্তু, এটি কিছুটা বোধগম্য হয়েছে যে, শুধুমাত্র উদ্বেগ নিয়ে ভাবার জন্য একটি নির্দিষ্ট সময় নির্ধারণ করা, এতে ক্রমাগত সারাদিন ব্যাপী আমার উদ্বেগ থাকা নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য হতে পারে। কিভাবে আমি আমার নিজস্ব সময়ে ওয়ার্কবুকের মাধ্যমে কাজ করব, তা মাইক আমাকে বুঝিয়ে বলেন, তবে আমাকে সঠিক পথে ধরে রাখতে তিনি আমাকে প্রতি সপ্তাহে সাহায্য করবেন। এছাড়া আমি যদি কোনো অসুবিধায় পড়ি, তাহলে আমার অসুবিধাগুলো কাটিয়ে উঠতে তিনি আমাকে সাহায্য করবেন।

**আমার কাজের ব্যস্ততার পরিপ্রেক্ষিতে সহায়তা দানের জন্য প্রতিটি সেশন প্রায় আধা ঘন্টা স্থায়ী হবে, তবে এটি প্রায় নিয়ন্ত্রণসাধ্য বলে মনে হচ্ছে।**

আসন্ন সপ্তাহগুলোতে, মাইক আমাকে ওয়ার্কবুকের মাধ্যমে কাজ করতে সাহায্য করেন। যখন আমি আমার সমস্ত উদ্বেগগুলো লিখতে শুরু করি, তখন আমার কতগুলো উদ্বেগ ছিল, তা আমি বুঝতে পারি এবং এগুলো কিছুটা বেশি বলে মনে হয়েছিল। যাইহোক, মাইক ব্যাখ্যা

করে বলেন যে, ভালো প্রথম পদক্ষেপ হলো সেগুলো, যেগুলোর পরিপ্রেক্ষিতে আমার উদ্বেগগুলো সম্পর্কে চিন্তা করা: **গুরুত্বপূর্ণ নয়, গুরুত্বপূর্ণ এবং সমাধান করা যেতে পারে (ব্যবহারিক উদ্বেগ)** এবং যেগুলো **গুরুত্বপূর্ণ কিন্তু সমাধান করা যায় না (অনুমান ভিত্তিক উদ্বেগ)**। অবিলম্বে আমি খেয়াল করে দেখলাম যে, আমার অনেক উদ্বেগ অনুমান ভিত্তিক, এবং আমি আমার কাজের বিষয়ে অনেক উদ্বেগ ছিলাম, যেমন "আমি সময়সীমা মিস করলে কী হবে"; "আমি যদি অসুস্থ হয়ে পড়ি এবং আমি যদি আমার সময়সীমা পূরণ করতে না পারি" এবং "আমি যদি চাকরিচ্যুত হই, তাহলে কি হবে"। মাইক ব্যাখ্যা করেন যে, জেনারেললাইজড অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডারের [সাধারণি দুশ্চিন্তাজনিত ব্যাধির] সম্মুখীন ব্যক্তিদের মধ্যে উদ্বেগগুলো খুব সাধারণ, তবে এক্ষেত্রে **ওয়ারি টাইম** নামক পদ্ধতিটি সাহায্য করতে পারে। প্রথমত, উদ্বেগ হওয়ার জন্য আমাকে প্রতিদিন প্রায় 20 মিনিটের জন্য একটি নির্দিষ্ট সময় নির্ধারণ করতে হয়। দিনের বেলা যখনই আমার উদ্বেগ দেখা দেয়, তখনই আমাকে সেই উদ্বেগের বিষয় লিখে রাখতে হবে এবং বর্তমানের প্রতি পুনরায় মনোনিবেশ করার চেষ্টা করতে হবে। যখন আমার নির্ধারিত **উদ্বেগের সময়** আসে, তখন আমি যে উদ্বেগগুলো লিখে রেখেছিলাম, সেগুলো নিয়ে চিন্তা করতে আমি এই সময়কে ব্যবহার করতে পারি এবং তারপর আমি যা শিখেছি, আমাকে তা পর্যালোচনা করতে হয়। আমি সপ্তাহ ব্যাপী কৌশলটি প্রয়োগের চেষ্টা করেছি, কিন্তু লক্ষ্য করেছি যে, আমার উদ্বেগের বিষয় লেখার পর, বর্তমানের প্রতি পুনরায় মনোনিবেশ করতে আমার বেশ কিছুটা সমস্যা হয়েছিল। আমার পরবর্তী সহায়তা লাভের সেশনের সময়, আমি মাইকের সাথে এই বিষয়ে আলাপ করেছি এবং তিনি ব্যাখ্যা করে বলেন যে, এটি একদম কমন [সাধারণ]। তবে তারপর তিনি বলেন যে, বর্তমানের উপর পুনরায় মনোনিবেশ করার একটি উপায় হলো, আমি আমার ইন্দ্রিয়গুলো ব্যবহার করে যে কাজটি করছিলাম, তার প্রতি মনোনিবেশ করা। উদাহরণস্বরূপ, আমি যদি ধোয়ামোছার কাজ

করি, তবে পানির তাপমাত্রায় মনোনিবেশ করা, আমি যে থালা-বাসন ধোয়ামোছা করছি - সেগুলোর আকার-আকৃতি এবং ধোয়ামোছার তরল পদার্থের [ওয়াশিং আপ লিকুইড] ঘ্রাণের মতো বিষয়গুলোর প্রতি মনোনিবেশ করা প্রয়োজন। তিনি আরও ব্যাখ্যা করে বলেন যে, **ওয়ারি টাইম** ব্যবহার করে অনুশীলন করা লাগে, তবে সময়ের পরিক্রমায় অনেক লোক এটিকে আসলেই সহায়ক কৌশল বলে মনে করে। আমি যখন **ওয়ারি টাইম** ব্যবহার করতে থাকি, তখন এটি আমার কাছে সহজ থেকে সহজতর হয়ে ওঠে এবং লক্ষ্য করি যে, যদিও মনে হচ্ছিল আমার প্রতিদিন শত শত উদ্বেগ ছিল, আসলে আমার অনেকগুলো উদ্বেগ একই রকম ছিল। আমি আরও লক্ষ্য করি যে, আমার বেশ কয়েকটি উদ্বেগ আসলে সমাধানযোগ্য ব্যবহারিক উদ্বেগ ছিল। এই উদ্বেগগুলো মোকাবেলা করার লক্ষ্যে মাইক আমাকে **প্রবলেম সলভিং** ব্যবহার করতে সাহায্য করেছে। এছাড়া আমি বুঝতে পারি যে, আমার নির্ধারিত ওয়ারি টাইম যখন আসে, তখন দেখা যায় আমি লিখে রেখেছি এমন অনেক উদ্বেগ আমাকে আর জ্বালাতন করে না!

সময়ের সাথে সাথে সত্যি সত্যি আমার বিষয়গুলো উন্নত হতে শুরু করে।

**আমার উদ্বেগ আমাকে নিয়ন্ত্রণ করার স্থলে, আমার উদ্বেগ এখন আমি নিয়ন্ত্রণ করতে শুরু করেছি।**

আমি লক্ষ্য করেছি যে, আমি আমার কর্মক্ষেত্রে আরও বেশি গঠনমূলক হয়ে উঠছি এবং বেনের সাথে আমি অনেক কম তর্ক করেছি। অবশ্য আমি এখনও যখন-তখন উদ্বেগ হই। তবে এখন অনেক কম অপ্রতিরোধ্য, আমি আমার উদ্বেগগুলো নিয়ন্ত্রণ করার নতুন উপায় শিখেছি এবং ব্যবহারিক সমস্যাগুলো সমাধান করতে আরও ভালোভাবে সক্ষম হয়েছি।

## সাধারণ দুশ্চিন্তা রোগ [জেনারেলাইজড অ্যাংজাইটি ডিজঅর্ডার] বলতে কী বোঝায়?

সাধারণ দুশ্চিন্তা রোগ (GAD বা জেনারেলাইজড অ্যাংজাইটি ডিজঅর্ডার) সাধারণ রোগ।

মানুষের জীবদ্দশায় প্রায় 20 জনের মধ্যে 1 জন এমন অবস্থা পর্যন্ত GAD [জিএডি] দ্বারা আক্রান্ত হন যে, এটি তাদের জীবনে উল্লেখযোগ্য প্রভাব ফেলে। GAD আক্রান্ত ব্যক্তির কঠিন শারীরিক উপসর্গ - যেমন ঘুমের সমস্যা, মনোযোগ দিতে সমস্যা বা অস্থির বোধ করার পাশাপাশি বিভিন্ন বিষয়ে অনিয়ন্ত্রিত উদ্বেগ এবং দুশ্চিন্তায় ভোগেন।

যদিও GAD হওয়ার কারণ সম্পর্কে প্রচুর মতবাদ রয়েছে, তথাপিও বিশেষজ্ঞরা এখনও কোনো নির্দিষ্ট কারণ সম্পর্কে নিশ্চিত নন। তবে এখানে কিছু সম্ভাবনা উল্লেখ করা হলো:

- জীবনের কঠিন এবং চাপপূর্ণ ঘটনার কারণে আক্রান্ত
- মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার পারিবারিক ইতিহাস।
- নিউরোট্রান্সমিটারের (মস্তিষ্কের রাসায়নিক) ভারসাম্যহীনতা যেমন সেরোটোনিন, নোরপাইনফ্রাইন এবং গামা-অ্যামিনোবুটারিক অ্যাসিড।

যদিও এই সম্ভাবনাগুলোর মধ্যে যেকোনো একটি GAD তে আক্রান্ত হতে ভূমিকা পালন করতে পারে, তথাপিও আমরা যেভাবে আক্রান্ত হই, তাতে সেগুলোর মিশ্রণ দ্বারাও প্রভাবিত হবার সম্ভাবনা আছে।

## সাধারণ দুশ্চিন্তা রোগ [জেনারেলাইজড অ্যাংজাইটি ডিজঅর্ডার] হলে কী রূপ দেখায়?

যদিও লোকজন বিভিন্ন ভাবে GAD অনুভব করেন, তবে সবার ক্ষেত্রে বেশ কয়েকটি সাধারণ লক্ষণ এবং উপসর্গ রয়েছে।

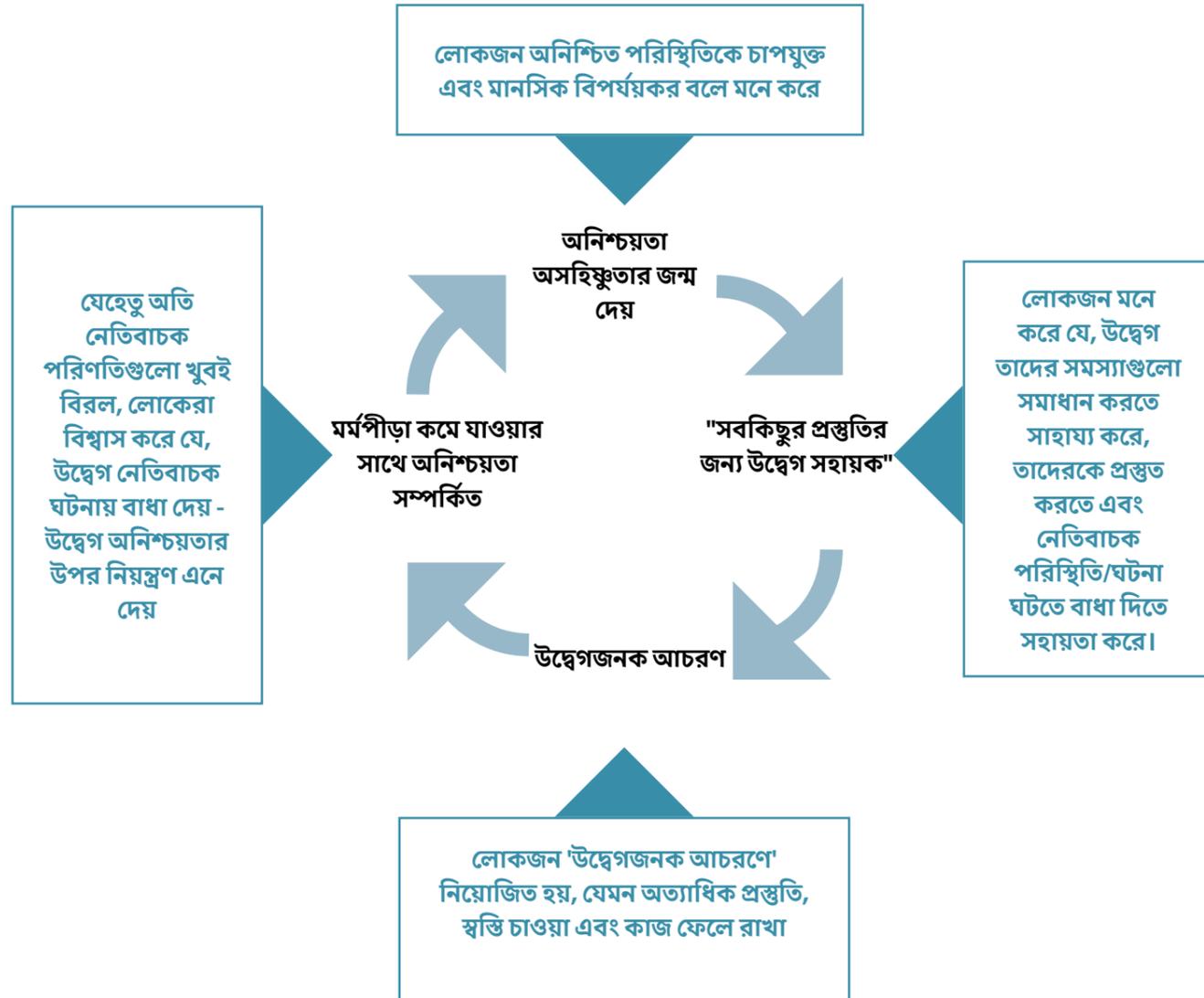
এগুলো চারটি মূল ক্ষেত্রের সাথে সম্পর্কিত এবং নিম্নের বিষয়গুলোর মতো উপসর্গ এর অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:



একটি দুশ্চিন্তার মতো, এই সব ক্ষেত্রের প্রতিটি অন্যদের উপর পরোক্ষ প্রভাব ফেলে এবং জীবনের উল্লেখযোগ্য ক্ষেত্র যেমন কাজ, সম্পর্ক এবং শখের উপর প্রভাব ফেলতে পারে।

## সাধারণ দুশ্চিন্তা রোগ [জেনারেলাইজড অ্যাংজাইটি ডিজঅর্ডার] কী কী বজায় রাখে?

GAD-তে বেশ কয়েকটি মূল বৈশিষ্ট্য রয়েছে, যা উদ্বেগের দুষ্টচক্রকে অব্যাহত রাখে বলে মনে করা হয়:



**অনিশ্চয়তার অসহিষ্ণুতা** এমন মানুষের সাথে সম্পর্কিত, যারা ভবিষ্যতের ঘটনাগুলো নেতিবাচক হবে বলে অতিমূল্যায়ন করে এবং তারা সবচেয়ে খারাপ ঘটনা ঘটলে, তা মোকাবেলা করতে পারবে না বলে অনুমান করে।

এই পরিস্থিতিতে কিছু মানুষ বিশ্বাস করতে পারে যে, ভবিষ্যতে সম্ভাব্য সমস্যাগুলো নিয়ে উদ্বিগ্ন হলে, তা তাদের সমস্যার সমাধান করতে সাহায্য করে যদি এরূপ কিছু ঘটে। তারপর তারা **উদ্বেগজনক আচরণে** জড়িত হয়, যেমন অত্যাধিক প্রস্তুতি নেওয়া, অনেক পরিকল্পনা করা বা অন্য মানুষের কাছ থেকে স্বস্তি চাওয়া। তারা যখন মনে করে যে, তারা বিষয়গুলোর সাথে মানিয়ে নেওয়ার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করেছে, 'যদি সবচেয়ে খারাপ কিছু ঘটে, তখন তারা স্বস্তি অনুভব করে - এই বিশ্বাস করে যে, ভবিষ্যতের ঘটনাগুলো সম্পর্কে তারা তাদের নিশ্চিততা

বাড়িয়েছে। এই ধরনের স্বস্তি লাভের অভিজ্ঞতা অর্জনের ফলে **উদ্বেগজনক আচরণের** ব্যবহার শক্তিশালীকরনে প্রভাব রয়েছে এবং তারা যদি প্রথম সুযোগে চিন্তা না করে, তবে কী ঘটতে পারে - তা দেখার সুযোগ তারা কখনই পাবে না। উদ্বেগ মোকাবেলার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হলো, এই চক্রটি ভাঙা এবং **অনিশ্চয়তার মধ্যে বাঁচতে** শেখা।

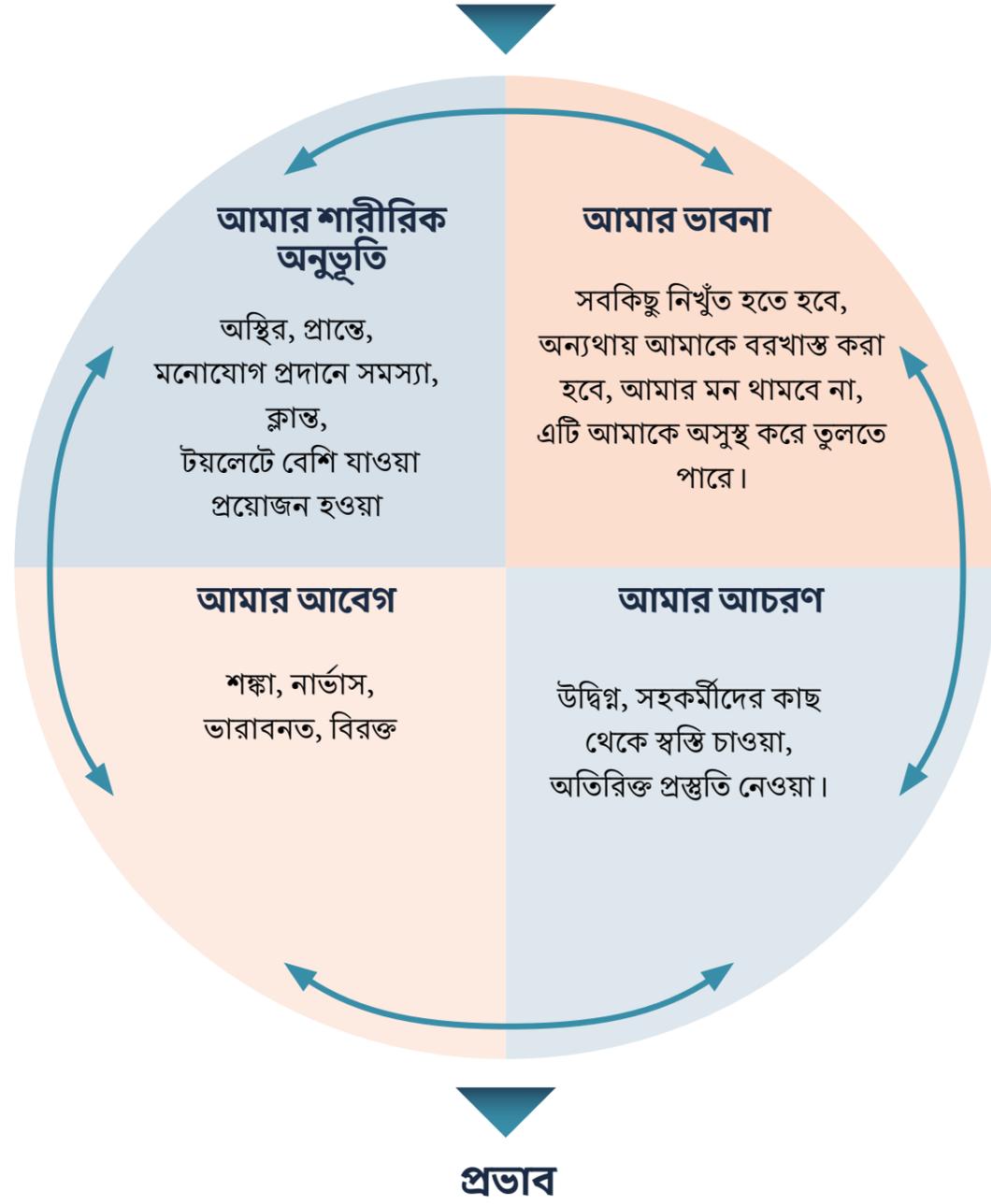
অতএব, এখন আসুন আপনার উদ্বেগের দুষ্ট চক্রটি কীরূপ, তা বোঝার চেষ্টা করি। প্রথমে, আমাদের জন্য সম্পাদন করা **দুষ্টচক্রের ওয়ার্কশিটটি** দেখুন। ▶



## আমাদের দুষ্টচক্রের ওয়ার্কশিট

### আমার পরিস্থিতি

একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজের সময়সীমা

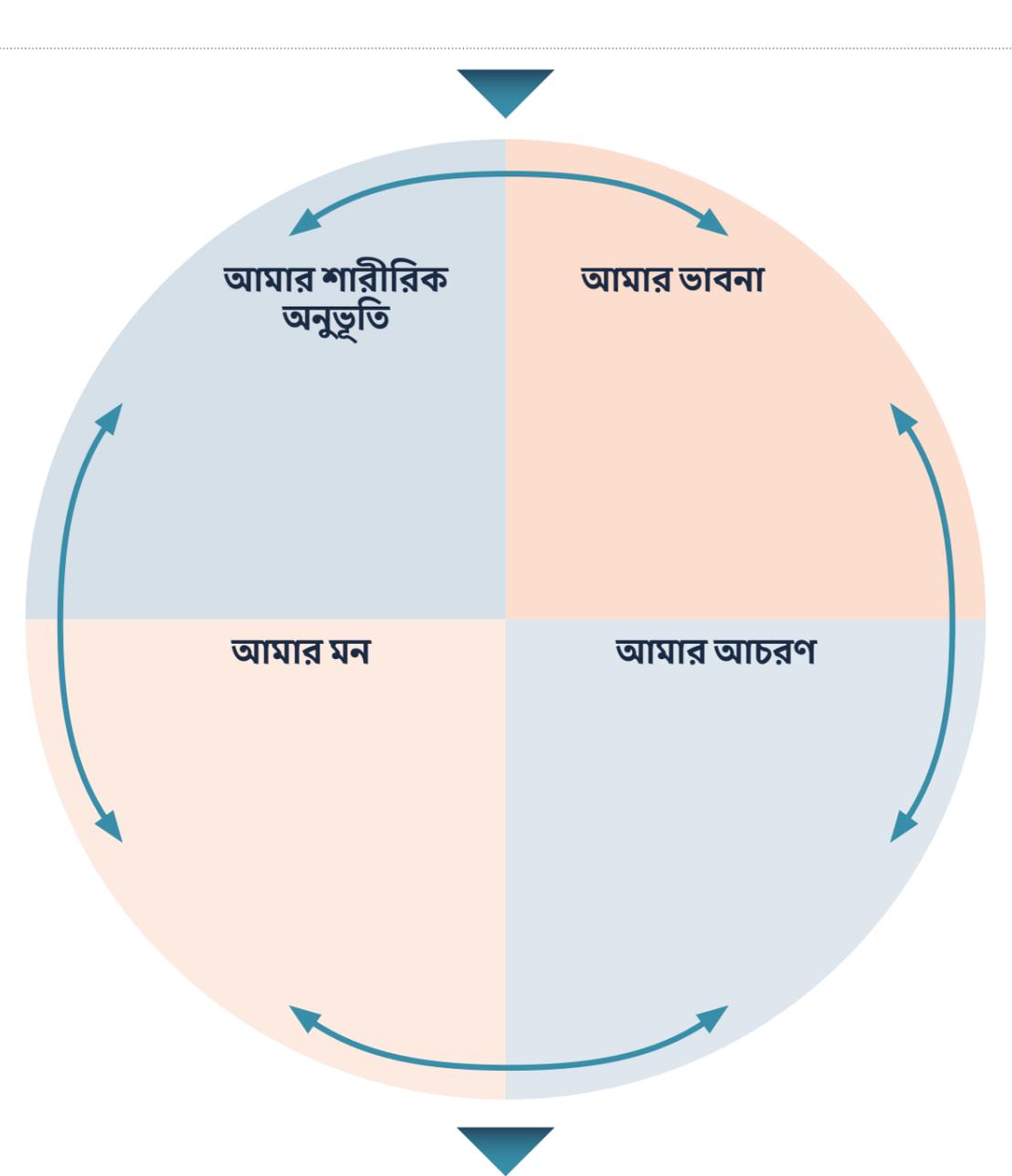


আমার জীবনসঙ্গী, বন্ধু-বান্ধব এবং কাজের সহকর্মীদের কাছ থেকে বিচ্ছিন্ন বোধ করি

## আমার দুষ্টচক্রের ওয়ার্কশিট

এখন নিচের দুষ্টচক্র ওয়ার্কশিটটি ব্যবহার করে, আপনি যে আবেগ, শারীরিক অনুভূতি, আচরণ এবং চিন্তাভাবনাগুলো অনুভব করছেন তা লিখুন, এইগুলো আপনার জীবনে কীভাবে প্রভাব ফেলবে, সে সম্পর্কে চিন্তা করুন।

### আমার পরিস্থিতি



প্রভাব

## লক্ষ্য স্থির করা

এখন আপনি আপনার দুইচক্র ওয়ার্কশিটটি সম্পূর্ণ করেছেন, পরবর্তী পদক্ষেপটি হলো - আপনি এই ওয়ার্কবুকটি সম্পূর্ণ করার সময় যে লক্ষ্যগুলো অর্জন করতে চেয়েছেন, তা নির্ধারণ করার বিষয়ে চিন্তা করা শুরু করুন।

লক্ষ্য নির্ধারণ করার সময় নিম্নলিখিত বিষয়গুলো সম্পর্কে চিন্তা করা গুরুত্বপূর্ণ ▶

## উত্তম পরামর্শ

### সুনির্দিষ্ট হোন

এই ওয়ার্কবুকটি সম্পন্ন করার সময় আপনি যে নির্দিষ্ট লক্ষ্যগুলো অর্জন করতে চান, তা নির্ধারণ করা গুরুত্বপূর্ণ। মানুষ প্রায়ই নিজের জন্য বিস্তৃত লক্ষ্য নির্ধারণের কথা ভাবেন, যেমন "উদ্বেগ অনুভব না করা"। তবে এটা জানা কঠিন হবে যে, যদি অথবা কখন, এই ধরনের লক্ষ্য অর্জন করা হয়েছে সুতরাং, লক্ষ্য নির্ধারণ করার পরিবর্তে, আপনি কীভাবে জানবেন যে, আপনি উদ্বিগ্ন বোধ করছেন না, তা নিয়ে ভাবুন। আপনি যে ধরনের কাজ করছেন, সে সম্পর্কে চিন্তা করার চেষ্টা করুন; তারপর এই বিষয়গুলোর ব্যাপারে আরও নির্দিষ্ট লক্ষ্য স্থির করুন। উদাহরণস্বরূপ "আমি সপ্তাহান্তে আমার পরিবারের সাথে মানসম্পন্ন সময় কাটানোর বিষয়টি আমি নিশ্চিত করব। তবে বাচ্চারা বিছানায় যাওয়ার পর আমি শুধু আমার কাজের ইমেলগুলো দেখব"।

### বাস্তববাদী হোন

আপনার নিজের কিছু লক্ষ্য নির্ধারণ করে শুরু করা গুরুত্বপূর্ণ, যা আপনি আগামী কয়েক সপ্তাহে বাস্তবসম্মতভাবে অর্জন করতে পারবেন বলে আপনি মনে করেন। তাই প্রাথমিকভাবে স্বল্পমেয়াদি লক্ষ্য স্থির করার কথা ভাবুন - যে লক্ষ্যগুলো কেবল নাগালের বাইরে, কিন্তু দৃষ্টির বাইরে নয়, এবং মধ্যম বা দীর্ঘমেয়াদি লক্ষ্যে যাওয়ার আগে ঐগুলোর নিয়ে কাজ করা শুরু করুন। তবে এই মুহুর্তে মধ্যম এবং দীর্ঘমেয়াদি লক্ষ্যগুলো সম্পর্কে চিন্তা করা এখন গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এই প্রোগ্রামটি ব্যবহার করার সময় এগুলো আরও অর্জনযোগ্য বলে ভাবনায় আসা শুরু হতে পারে, এর ফলে আপনার উদ্বেগ এবং দুশ্চিন্তা দূর হওয়া শুরু হতে পারে।

### ইতিবাচক হোন

কোনো কিছু কম করা বা কোনো কিছু করা থেকে বিরত হওয়ার পরিপ্রেক্ষিতে লক্ষ্য উল্লেখ করার বিষয়টি বিবেচনা করা চিন্তাকর্ষক হতে পারে, উদাহরণস্বরূপ "আমার কর্মক্ষমতা সম্পর্কে আমার সহকর্মীরা কী ভাবেন, সে সম্পর্কে আমি তাদেরকে বার বার জিজ্ঞাসা করব না"। তবে যতদূর সম্ভব এটি প্রায়ই আরও সহায়ক হয়, যদি লক্ষ্যগুলোকে আরও ইতিবাচক উপায়ে প্রকাশ করা যায়, বা কোনো কিছু পাওয়ার চেষ্টা করা হয়। উদাহরণস্বরূপ, "আমার কর্মক্ষমতা সম্পর্কে আমার সহকর্মীরা কী ভাবেন, সে সম্পর্কে আমি তাদেরকে বার বার জিজ্ঞাসা করব না", বরং আপনি কি করতে পারবেন, তা নিয়ে চিন্তা করুন। উদাহরণস্বরূপ, "আমি নিশ্চিত করব যে, আমি আমার মাসিক পারফরম্যান্স পর্যালোচনার সময় আমার লাইন ম্যানেজারের কাছ থেকে কর্মক্ষেত্রে আমার পারফরম্যান্সের বিষয়ে ফিডব্যাক নিব"।

অথবা, "আমি আমার কর্মক্ষেত্রে ঐ বিষয়গুলো করব না", এর পরিবর্তে ভাবুন যে, এই লক্ষ্য অর্জনের ফলে আপনার কিছু উপকার হতে পারে। উদাহরণ স্বরূপ, "আমাকে আমার কর্মক্ষেত্রে যা দেওয়া হয়েছে, তার চেয়ে আরও বেশি বিষয় নিয়ে এগিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করব, এবং আমার সাহায্যের প্রয়োজন হলে, সেই সাহায্য চাওয়ার আগে আমি নিজে এগুলো নিয়ে কতদূর যেতে পারি, তা দেখব।"



এখানে আমাদের লক্ষ্যগুলোর একটি উদাহরণ রয়েছে:

## আমাদের লক্ষ্যের ওয়ার্কশিট

লক্ষ্য 1	আজকের তারিখ:	সোমবার ২৩শে নভেম্বর					
	আমি সপ্তাহান্তের প্রত্যেক সকাল বেলা একবার কাজের ইমেলগুলো দেখে বেনের সাথে সপ্তাহান্তে মানসম্পন্ন সময় কাটানোর বিষয়টি নিশ্চিত করবো।						
	আমি এখন এটি করতে পারি (একটি সংখ্যার উপর বৃত্ত আঁকুন):						
	0 মোটাই না	1	2 মারো মারো	3	4 প্রায়ই	5	6 যে কোনো সময়

লক্ষ্য 2	আজকের তারিখ:	সোমবার ২৩শে নভেম্বর					
	আমাকে আমার কর্মক্ষেত্রে যা দেওয়া হয়েছে, তার চেয়ে আরও বেশি বিষয় নিয়ে এগিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করব, এবং আমার সাহায্যের প্রয়োজন হলে, সেই সাহায্য চাওয়ার আগে আমি নিজে এগুলো নিয়ে কতদূর যেতে পারি, তা দেখব।						
	আমি এখন এটি করতে পারি (একটি সংখ্যার উপর বৃত্ত আঁকুন):						
	0 মোটাই না	1	2 মারো মারো	3	4 প্রায়ই	5	6 যে কোনো সময়

আপনি এখন স্বল্পমেয়াদি লক্ষ্যগুলো দেখেছেন, যা আমাদের নিজের জন্য স্থির করেছিলেন, পরের পৃষ্ঠায় লক্ষ্যের ওয়ার্কশিট ব্যবহার করে আপনি এখন নিজের জন্য স্বল্পমেয়াদি কিছু লক্ষ্য স্থির করুন।



## আমার লক্ষ্যের ওয়ার্কশিট

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



## সাবাস, এই পর্যন্ত ভালো হয়েছে

এখন সমস্যা সমাধান এবং উদ্বিগ্ন সময়ের [প্রবলেম সলভিং এবং ওয়ারি টাইম] মাধ্যমে আপনার কাজ শুরু করার সময় হয়েছে। এটা শুনতে একটু ভয়ঙ্কর লাগতে পারে! কিন্তু মনে রাখবেন, আপনি যে কোনো সময় যতটুকু করবেন, তা আপনার নিয়ন্ত্রণে রয়েছে, এবং এজন্য আপনার সাহায্যকারী রয়েছে।

কখনও কখনও অগ্রগতি ধীর হবে এবং প্রতিবন্ধকতা আসবে। এটি পুরোপুরি স্বাভাবিক এবং প্রত্যাশিত। আপনি নিজে যদি কোনো সমস্যার সম্মুখীন হন, তাহলে আপনার PWP বা অন্য কারো সাথে কথা বলুন, যিনি আপনাকে হয়তো সহায়তা করছেন।

### পর্যায় 1:

#### সত্যিকার অর্থেই আমার কাছে আমার জীবনের গুরুত্বপূর্ণ ক্ষেত্র

সর্বপ্রথম, চেষ্টা করুন এবং পাঁচটি বা তার বেশি ক্ষেত্র সম্পর্কে চিন্তা করুন, যা এই মুহূর্তে আপনার জন্য সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ। যদিও সেগুলো একে একে জেনার জন্য একে একে রকম হতে পারে, তবে এই জাতীয় ক্ষেত্রগুলোর উদাহরণের অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে - পরিবার, সম্পর্ক, ভূমিকা এবং দায়িত্ব, সামাজিক এবং অবসর ক্রিয়াকলাপ, স্বাস্থ্য, অর্থ বা ধর্মীয় বিশ্বাসের মতো বিষয়ের সাথে সম্পর্কিত বিষয়বস্তু। আপনার কাছে আপনার জীবনের গুরুত্বপূর্ণ ক্ষেত্রগুলো সম্পর্কে চিন্তা করুন, আপনাকে এই ক্ষেত্রগুলোর সমস্যা সমাধানের দিকে মনোযোগ দেওয়ার লক্ষ্যে সমস্যাগুলোকে অগ্রাধিকার দিতে সহায়তা করতে পারে।

যে ব্যক্তি আপনাকে সাহায্য করছেন, তিনি আপনাকে আপনার জীবনের কয়েকটি মূল ক্ষেত্র সনাক্ত করতে সাহায্য করতে পারেন - যা আপনি আসলেই মূল্যবান বা গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে করেন। **আমার কাছে আমার জীবনের ক্ষেত্রগুলো ব্যবহার করি, যেগুলো আসলেই আমার কাছে গুরুত্বপূর্ণ**, আপনি চিহ্নিত এলাকাগুলো রেকর্ড করার জন্য পরবর্তী পৃষ্ঠায় ওয়ার্কশিট ব্যবহার করুন। আপনি নিচে আমান্ডার উদাহরণ দেখতে পারেন:

#### আমান্ডার আমার জীবনের ক্ষেত্র, যা আমার জন্য সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ের ওয়ার্কশিট

এই মুহূর্তে আপনার জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ এবং মূল্যবান পাঁচটি জিনিসের তালিকা করুন:

- 1 আমার জীবনসঙ্গী বেনের সাথে আমার সম্পর্ক
- 2 আমার মায়ের সাথে আমার সম্পর্ক
- 3 আমার কাজ
- 4 ব্যায়াম করা
- 5 আমার বন্ধুদের সাথে আমার সম্পর্ক

## আমার জীবনের ক্ষেত্র, যা আমার জন্য সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ের ওয়ার্কশিট

এই মুহূর্তে আপনার জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ এবং মূল্যবান পাঁচটি জিনিসের তালিকা এখানে দিন:

1	
2	
3	
4	
5	

## পর্যায় 2:

### আমার উদ্বেগ কী কী?

পরবর্তী পর্যায় হলো, আপনার উদ্বেগগুলোকে চিহ্নিত করার চেষ্টা করা এবং 22 নং পৃষ্ঠায় **আমার উদ্বেগের ওয়ার্কশিটে** সেগুলো লিখে রাখা। আপনার যে সমস্ত উদ্বেগ রয়েছে, সেগুলো যতই ছোটো বলে মনে হোক না কেন, তা লিখে রাখা গুরুত্বপূর্ণ। নিম্নলিখিত বিষয়গুলোর প্রতিটি বিবেচনা করে আপনার উদ্বেগ সম্পর্কে যথাসম্ভব **সুনির্দিষ্টভাবে** চেষ্টা করাও গুরুত্বপূর্ণ:

- ▶ আপনি কোন **পরিস্থিতি** নিয়ে চিন্তিত? উদাহরণস্বরূপ: "কর্মক্ষেত্রে একটি প্রকল্প"; "আমার জীবনসঙ্গী দূরবর্তী স্থানে ভ্রমণ করে কাজের জন্য যান"।
- ▶ আপনি কী **চিন্তা** করছেন? উদাহরণস্বরূপ, "যদি আমি আমার কাজে যথেষ্ট ভাল না করি?", "যদি আমি সময়সীমা পালন করতে না পারি, তাহলে কী হবে?", "আমার জীবনসঙ্গী কাজে যাওয়ার পথে দুর্ঘটনায় পতিত হলে কী হবে"?
- ▶ কি ঘটতে পারে বলে আপনি **আশংকা** করেন? **পরিণতি** কী হবে? উদাহরণস্বরূপ: "আমি বরখাস্ত হয়ে যাব" বা "আমার জীবনসঙ্গী মারা যেতে পারে"।
- ▶ আপনার মনে আপনি কী অনুভব করছেন? যেমন: 'দুশ্চিন্তাগ্রস্থ', 'ভীতসন্ত্রস্ত', 'ভারাবনত', বা 'দুঃখিত'।

**আপনি আপনার 'মাই ওয়ারিজ ওয়ার্কশিটটি পূরণ করার আগে, আসুন পরবর্তী পৃষ্ঠায় আমান্ডার ওয়ারিজ ওয়ার্কশিটটি দেখে নেই।**

## আমান্ডার ওয়ারি ওয়ার্কশিট

তারিখ এবং সময়	পরিস্থিতি	আপনি কী ভাবছেন?	কী ঘটতে পারে বলে আপনি আশংকা করেন?	আপনার মনে আপনি কী অনুভব করছেন?
সোমবার সকাল 7 টা	বেন গাড়ি চালিয়ে কাজে যাচ্ছে	সে যদি দুর্ঘটনায় পড়ে, তবে কী হবে?	সে দুর্ঘটনায় পড়ে মারা যাবে।	দুশ্চিন্তাগ্রস্থ, ভীত, শঙ্কা, দুঃখ
সোমবার সকাল 9 টা	বেনের কাজ	তিনি যদি সাইটে কোনো দুর্ঘটনায় পড়েন, তবে কী হবে? তিনি যদি মই থেকে পড়ে যান, তবে কী হবে? সে দুর্ঘটনায় পতিত হলে কেউ কি আমাকে ফোন করার কথা জানবে?	সে দুর্ঘটনায় পড়বে এবং সে তাতে আসলেই আঘাত পাবে।	দুশ্চিন্তাগ্রস্থ, আতংকিত ও দুঃখিত
সোমবার সকাল ১০টা	কাজের প্রকল্প	আমি যদি সময়সীমা তৈরি না করি, তাহলে কী হবে? আমার বস আমাকে বরখাস্ত করলে কী হবে?	আমি প্রকল্পটিকে জগাখিচুড়ি বানিয়ে ফেলব, ফলে আমি আমার চাকরি হারাতে পারব।	ভীত, ভয়াভিভূত, শঙ্কিত
সোমবার সকাল 11টা	কাজের মিটিং	আমার দেরি হয়ে গেলে কী হবে? আমি আমার নোটগুলো ভুলে গেলে কী হবে?	আমার বস ভাববেন যে, আমি কোনো কাজের না। আমাকে কখনো পদোন্নতি দেওয়া হবে না।	দুশ্চিন্তাগ্রস্থ, শঙ্কিত
সোমবার দুপুর 1টা	বেন এখনো আমার টেক্সটের জবাব দেয়নি	তার যদি কোনো দুর্ঘটনা হয়, তবে কী হবে?	তিনি দুর্ঘটনায় পতিত হয়ে ব্যথা পেয়েছেন।	দুশ্চিন্তাগ্রস্থ, দুঃখিত
সোমবার দুপুর 2টা	কাজের প্রকল্প	আমি যদি আরেকটি কন্ট্রাক্ট হারাই, তবে কী হবে? আমার কাজ যথেষ্ট ভাল না হলে, কী হবে? আমি কখনই সময়সীমার মাঝে কাজ শেষ করতে পারব না। আমার বস ভাববেন যে, আমি অপদার্থ।	আমি আমার চাকরি হারাতে পারব।	দুশ্চিন্তাগ্রস্থ, শঙ্কিত
সোমবার বিকাল 5টা	নিজের মায়ের সাথে আলাপ করা	আমি নিশ্চিত যে, আমার মায়ের বাসায় গ্যাসের আগুন নিরাপদ নয়। সেখানে গ্যাস লিক করলে, কী হবে? কোনো বিস্ফোরণ হলে কি হবে?	আমার মা গুরুতরভাবে আহত হতে পারে	দুশ্চিন্তাগ্রস্থ, ভীত
সোমবার সন্ধ্যা 7টা	বাথরুম পরিষ্কার করা	বাথরুমের বেসিনের টেপ [কল] দিয়ে ফোঁটা ফোঁটা করে পানি পরছে, এতে বাথরুমে পানি জমে বন্যা হয়ে গেলে কী হবে? আমি যদি পানির বিল না দিতে পারি, তাহলে কী হবে? বন্যা হয়ে গেলে, আমি কখনোই ক্ষয়ক্ষতির খরচ কুলাতে পারবো না।	বাথরুম প্লাবিত হবে এবং গুরুতর ক্ষতি হবে।	দুশ্চিন্তাগ্রস্থ, ভারাবনত
সোমবার রাত 11টা	বিছানায়	আমি কোনোভাবেই আমার চিন্তা থামাতে পারছি না। আমি কখনই ঘুমাতে পারব না। সারাদিন ধরে উদ্ভিগ্ন ছিলাম। এই সমস্ত চিন্তা আমাকে অসুস্থ করে তুলবে। আমি অসুস্থ হলে, আমি কাজ করতে পারবো না এবং আমি আমার সময়সীমা মিস করব।	আমি অসুস্থ হতে যাচ্ছি, আমার কাজের সময়সীমা মিস করছি এবং আমি আমার চাকরি হারাতে পারবো।	দুশ্চিন্তাগ্রস্থ, ভারাবনত



## পর্যায় 3:

### আমি যে ধরনের উদ্বেগ অনুভব করছি

এখন আপনি বর্তমানে যে ধরনের উদ্বেগের সম্মুখীন হচ্ছেন, সেগুলো সম্পর্কে চিন্তা করার চেষ্টা করুন এবং সেগুলোকে নিম্নলিখিত তিনটি ভিন্ন শ্রেণিতে শ্রেণীবদ্ধ করুন:

#### গুরুত্বপূর্ণ নয়

এগুলো এমন উদ্বেগ, যা আপনার চিহ্নিত জীবনের গুরুত্বপূর্ণ বা মূল্যবান ক্ষেত্রগুলোর সাথে খুব কমই জড়িত।

উদাহরণস্বরূপ, "আমি কফি পান করার জন্য আমার বন্ধুর সাথে দেখা করতে দেরি করেছি" বা "আমি দুধ কিনতে ভুলে গেছি"। তবে, কিছু উদ্বেগ জীবনের গুরুত্বপূর্ণ বা মূল্যবান ক্ষেত্রগুলোর সাথে সম্পর্কিত নাও হতে পারে, তথাপিও সেগুলো গুরুত্বপূর্ণ, তাই সেগুলোর সমাধান করা প্রয়োজন, অন্যথায় এর গুরুতর পরিণতি হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, আপনার গাড়ির বীমা নবায়ন করা হয় নি, কিন্তু দুর্ঘটনায় জড়িত হয়ে গেছেন! তাই, এটি ব্যক্তিগতভাবে আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ না হলেও, কোনো গুরুতর পরিণতি এড়াতে আপনার এই উদ্বেগগুলোকে গুরুত্বপূর্ণ হিসাবে বিবেচনা করা উচিত।

#### গুরুত্বপূর্ণ এবং সমাধান করা যেতে পারে (বাস্তব উদ্বেগ)

এগুলো আপনার জীবনের গুরুত্বপূর্ণ এবং মূল্যবান উদ্বেগ এবং এগুলো সমাধানের জন্য আপনার সক্রিয়ভাবে কাজ করা উচিত।

এখন যে উদ্বেগগুলো আপনাকে প্রায়ই প্রভাবিত করছে, সেগুলো বাস্তবভিত্তিক অসুবিধাগুলোর সাথে সম্পর্কিত, যার জন্য প্রায়োগিক সমাধান রয়েছে। উদাহরণ স্বরূপ, এই ধরনের উদ্বেগের মধ্যে এমন বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে, যেমন - "আমি কাজ চালিয়ে যেতে সংগ্রাম করছি, কিন্তু কীভাবে আমার বসের কাছে এটি উত্থাপন করবো, তা জানি না" বা "আমি আমার বিদ্যুৎ বিল পরিশোধ করিনি এবং শীঘ্রই লাইন কেটে দেবে"। পরবর্তী সময়ে আমরা এই ধরনের উদ্বেগ সমাধানে সাহায্য করার উপায় নিয়ে ওয়ার্কবুকে আলোচনা করব।

#### গুরুত্বপূর্ণ কিন্তু সমাধান করা যাবে না (কাল্পনিক উদ্বেগ)

এই উদ্বেগগুলো এমন, যেগুলো সমাধান করার কোনো উপায় নেই তবে, কিন্তু আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ।

মাঝে মাঝে এগুলো জীবনের ঘটনার সাথে সম্পর্কিত বা অতীতে ঘটে যাওয়া বিষয়গুলোরগুলির সাথে সম্পর্কিত হয়, উদাহরণস্বরূপ "আমার হার্ট অ্যাটাক হয়েছিল" অথবা এমন কোনো ঘটনা - যা ভবিষ্যতে ঘটতে পারে, কিন্তু বর্তমানে সেগুলো ঘটার সম্ভাবনা কম। ভবিষ্যতে **কী ঘটতে পারে**, তা নিয়ে প্রায়ই উদ্বেগ সৃষ্টি হয়, এগুলো "কী হবে ..." দিয়ে শুরু হয়, উদাহরণস্বরূপ "যদি মহাসড়কে কোনো দুর্ঘটনা ঘটে এবং আমার কাজের যেতে দেরি হলে তাহলে কী হবে" বা "আমার জীবনসঙ্গী আমাকে ছেড়ে চলে গেলে কী হবে?" ভবিষ্যতে ঘটতে পারে এমন বিষয় নিয়ে সৃষ্টি উদ্বেগগুলো কাল্পনিক উদ্বেগ হিসাবে পরিচিত। যদিও এই সমস্ত অনেক বিষয় নিয়ে আপনি বসবাস করছেন, তথাপিও সেগুলো সমাধানের কোনো উপায় নেই।

এখন, আপনি যে সমস্যাগুলো আপনার উদ্বেগের ওয়ার্কশিটে চিহ্নিত করেছেন, তা দেখে নেওয়া যাক। তারপর সেগুলোকে আপনার **উদ্বেগের ধরন সম্পর্কিত ওয়ার্কশিটের** 26 পৃষ্ঠায় স্থানান্তর করুন, এক্ষেত্রে প্রতিটি উদ্বেগ, তার ধরন সম্পর্কিত উদ্বেগের নির্ধারিত উপযুক্ত কলামে লিখুন। আপনি নিচে আমাদের উদাহরণ দেখতে পারেন:

### আমাদের উদ্বেগ সম্পর্কিত ওয়ার্কশিটের বিভিন্ন ধরন

গুরুত্বপূর্ণ নয়	গুরুত্বপূর্ণ এবং সমাধানযোগ্য	গুরুত্বপূর্ণ কিন্তু সমাধানযোগ্য নয়
বাসায় ফেরার পথে আমি যদি দুধ নিতে ভুলে যাই, তাহলে কী হবে?	আমি নিশ্চিত যে, আমার মায়ের বাসায় গ্যাসের আঁশ নিরাপদ নয়। সেখানে গ্যাস লিক করলে, কী হবে? বাথরুমের বেসিনের টেপ [কল] দিয়ে ফোঁটা ফোঁটা করে পানি পড়ছে, এতে বাথরুমে পানি জমে বন্যা হয়ে গেলে কী হবে? প্রিন্টারে ত্রুটির কারণে আমি কোনোভাবেই নির্ধারিত সময়সীমার মধ্যে ডকুমেন্ট দাখিল করতে পারবো না।	বেনের যদি কোনো দুর্ঘটনা হয়, তবে কী হবে? বেন যদি মই থেকে পড়ে যান, তবে কী হবে? আমার বস আমাকে বরখাস্ত করলে কি হবে? আমি যদি আরেকটি কন্ট্রাক্ট হারাই, তবে কী হবে?



## আমার উদ্বেগ সম্পর্কিত ওয়ার্কশিটের বিভিন্ন ধরন

গুরুত্বপূর্ণ নয়	গুরুত্বপূর্ণ এবং সমাধানযোগ্য	গুরুত্বপূর্ণ কিন্তু সমাধানযোগ্য নয়

## সাহায্য! আমার কাল্পনিক উদ্বেগের কী কোনো বাস্তব সমাধান আছে?

ভবিষ্যতে ঘটতে পারে এমন বিভিন্ন বিষয় নিয়ে কখনও কখনও আমাদের কাল্পনিক উদ্বেগ থাকতে পারে, উদাহরণস্বরূপ, "কী হবে, যদি" ধরনের উদ্বেগ, যার একটি বাস্তব সমাধান থাকতে পারে - আপনার উদ্বেগের বিষয়ে কিছু করা যেতে পারে। আপনার যদি এই ধরনের উদ্বেগ থাকে, তাহলে আপনি নিজেকে প্রশ্ন করার চেষ্টা করতে পারেন যেমন "এটি কি এমন কোনো একটি উদ্বেগের বিষয় - যে জন্য আমি এখন কিছু করতে পারি?" এবং "উদ্বেগ কাটিয়ে ওঠার জন্য আমি কি কোনো নির্দিষ্ট পরিকল্পনা করতে পারি?"

কখনও কখনও মানুষ উদ্বেগের একটি বাস্তব সমাধান আছে কিনা, সে ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য পেতে তারা যে নির্দিষ্ট পরিস্থিতি নিয়ে উদ্বেগ, তা দেখতেও সহায়ক বলে মনে করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যে সমস্ত বিষয় নিয়ে উদ্বেগ হতে পারেন, তা হলো - "আমি আমার বৈদ্যুতিক বিল পরিশোধ করিনি" এবং তারপর "ইলেকট্রিক লাইন কেটে দিলে কী হবে?" তারপর "আমি যদি আমার বাচ্চাদের জন্য রান্না করতে না পারি?" এইগুলো যখন "কী হবে, যদি?" ধরনের উদ্বেগ, এটি এমন পরিস্থিতির বিষয়ে উদ্বেগ যে, আপনি যে বিষয়গুলোর

ব্যাপারে আপনি কিছু করতে পারবেন - এটি এমন একটি সমস্যা যেটি বাস্তব ভিত্তিক এবং এর সমাধান করা যেতে পারে। আরেকটি উদাহরণ হতে পারে, "আমি যদি আমার কাজের সময়সীমার মধ্যে কাজ করতে না পারি?" এখানে, আপনি যে নির্দিষ্ট পরিস্থিতি সম্পর্কে উদ্বেগ, তা হলো কোনো একটি কাজের সময়সীমা সম্পর্কে, এবং এটি অর্জন করার জন্য আপনি একটি নির্দিষ্ট পরিকল্পনা করতে পারেন।

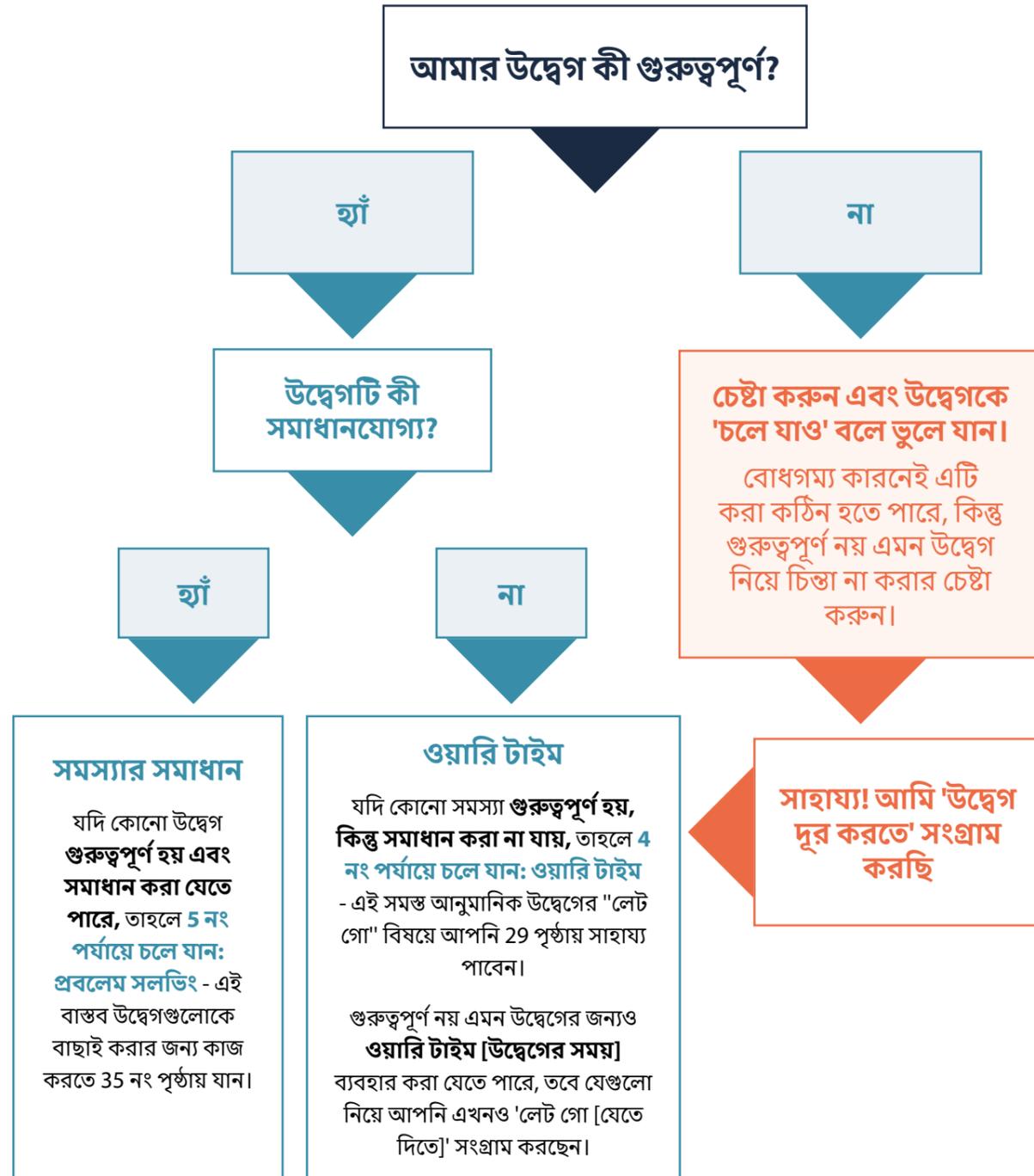
### ▶ গুরুত্বপূর্ণ

কখনও কখনও মানুষ যখন তাদের নিজেদের উদ্বেগের একটি বাস্তবানুগ সমাধান খুঁজে বের করার চেষ্টা করেন, তখন তারা নিজেদের উদ্বেগজনক আচরণ ব্যবহারের সময় হেঁচট খেতে পারেন।

উদাহরণস্বরূপ, স্বস্তি চাওয়া বা অতিরিক্ত প্রস্তুতি এবং পরিকল্পনা করা। আপনি নিজেকে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার বিষয়টি বিবেচনা করতে পারেন, যেমন - "আমি কি অজানা কোনো বিষয়ের পরিকল্পনা করার জন্য এই সমাধানটি বেছে নিয়েছি?" যদি তাই হয়, তবে এটি একটি সতর্কতা চিহ্ন হতে পারে, মানে আপনি উদ্বেগ আচরণে নিয়োজিত হচ্ছেন, যা হয়তো সহায়ক হবে না। আপনি যদি এক্ষেত্রে মুশকিলে পড়েন, তবে আপনার PWP অথবা আপনাকে সমর্থনকারী ব্যক্তির সাথে আলাপ করুন।

## সাবাশ!

আপনি বর্তমানে যে বিভিন্ন ধরনের উদ্বেগ অনুভব করছেন, তা চিহ্নিত করেছেন। এখন আপনার উদ্বেগগুলোকে কীভাবে মোকাবিলা করা যাবে, তা নির্ধারণ করতে নিচের চিত্রটি ব্যবহার করুন:



## পর্যায় 4:

### ওয়ারি টাইম

**আমাদের উদ্বেগগুলো নিয়ে উদ্বিগ্ন না হওয়া কঠিন হতে পারে, এমনকি যখন সেগুলো অনুমানমূলক হয় এবং সমাধান করা যায় না।** যদিও এই সমস্ত আনুমানিক উদ্বেগগুলো "লেট গো" করার জন্য চেষ্টা করা গুরুত্বপূর্ণ, তবে তা করার চেয়ে বলা সহজ!

তবে ওয়ারি টাইম [উদ্বেগের সময়] নামক একটি সমাধান নির্ধারণ করে রেখে কিছু লোক সাহায্য পেয়েছেন। ওয়ারি টাইম আপনাকে আপনার অনুমান নির্ভর উদ্বেগ সম্পর্কে চিন্তা করার সময় পরিকল্পনা করার সুযোগ দেয়, তবে এগুলো যাতে আপনার জীবনের উপর নিয়ন্ত্রণ আরোপ

না করতে পারে, সেজন্য একটি নির্দিষ্ট সময় নির্ধারণ করে রাখতে হবে। আপনার অনুমান নির্ভর উদ্বেগগুলো সামলাতে সাহায্য পাওয়ার জন্য নিচের 4টি পদক্ষেপ অনুসরণ করার চেষ্টা করুন।

### গুরুত্বপূর্ণ

বর্তমানে আপনি যদি প্রচুর উদ্বেগে আচ্ছন্ন হয়ে পড়েন, তবে উদ্বেগের জন্য সময় নির্ধারণ করে রাখলে খুব একটা অর্থবোধক হয়েছে বলে মনে হবে না! এটি বোধগম্য। তবে উদ্বেগের জন্য একটি নির্দিষ্ট সময় নির্ধারণ করলে, আপনাকে আপনার উদ্বেগের উপর নিয়ন্ত্রণ পুনরুদ্ধার করতে সাহায্য করতে পারে।

অনেক লোকের জন্য ওয়ারি টাইম আসলেই সহায়ক বলে প্রমাণ হয়েছে, তাই এটি আপনাকে আপনার উদ্বেগগুলোর উপর নিয়ন্ত্রণ ফিরিয়ে আনতে সাহায্য করতে পারে এবং উদ্বেগ আপনার জীবনের উপর নিয়ন্ত্রণকারী যাতে না হতে পারে, সে কৌশলটি আপনি শিখতে শুরু করবেন।



## পদক্ষেপ 1: ওয়ারি টাইম [উদ্বেগের সময়] নির্ধারণ করা

আপনার কাল্পনিক উদ্বেগ সম্পর্কে চিন্তা করার জন্য আপনি প্রতিদিন কিছু সময় আলাদাভাবে নির্ধারণ করে রাখুন। নিশ্চিত করুন যে, এটি আপনার সুরক্ষিত সময় - এ সময় আপনি আপনার উদ্বেগ নিয়ে শুধু ভাবতে পারবেন এবং অন্য কিছু করতে পারবেন না। লোকজন প্রায়ই জানান যে, 20 মিনিটই যথেষ্ট সময়। তবে আপনি যখন শুরু করবেন, তখন আপনি আপনার উদ্বেগের জন্য কতটুকু সময় নির্ধারণ করা প্রয়োজন হবে, তার সেরা বিচারক আপনিই হবেন। উদ্বেগ করার জন্য একটি

নির্ধারিত সময় থাকলে, আপনি আপনার অনুমান নির্ভর উদ্বেগ নিয়ে ভাবতে পারবেন। এরফলে আপনার দিনের অবশিষ্ট সময়ে আপনি যা করছেন, তার উপর আপনার উদ্বেগ খুব বেশি প্রভাব ফেলার ক্ষেত্রে বাধা দিতে সাহায্য করতে পারে। এতে আপনার উপর আপনার নিয়ন্ত্রণ করার অবস্থা আবার ফিরে আসবে। আপনি একটি যথাযথ সময় নির্ধারণ করার পর, 31 পৃষ্ঠায় আপনার **ওয়ারি টাইমের ওয়ার্কশিটে** এটি লিখুন।

### ওয়ারি টাইম নির্ধারণের জন্য উত্তম পরামর্শ

- ▶ আপনাকে বিরক্ত না করার জন্য অন্যদের জানিয়ে দিন
- ▶ আপনার ফোন বন্ধ রাখুন, অথবা প্রয়োজন হলে, ফোন আসলে ফোনটি ধরার জন্য অন্যদের বলুন
- ▶ শান্ত এবং মনোযোগ বিনষ্টকারী স্থান থেকে আলাদা হয়ে নীরব স্থান বেছে নিন।
- ▶ আপনার ঘুমানোর সময়ের খুব কাছাকাছি সময়ে ওয়ারি টাইম নির্ধারণ করবেন না।
- ▶ এক সপ্তাহ আগে থেকে আপনার ওয়ারি টাইমের পরিকল্পনা করুন।

## আমার ওয়ারি টাইম ওয়ার্কশিট

### ওয়ারি টাইম

আমার নির্ধারিত ওয়ারি টাইম হলো:

### আমার কাল্পনিক উদ্বেগ

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	

## পদক্ষেপ 2: আপনার উদ্বেগ লিখুন

ওয়ারি টাইম নির্ধারণ করলেই দিনের বেলায় আপনার মাথায় উদ্বেগ আসা বন্ধ হবে না। তাই এভাবে যদি মাথায় উদ্বেগ আসে, তবে সেগুলো আপনার **ওয়ারি টাইমের ওয়ার্কশিটে** লিখে রাখুন এবং আপনার নির্ধারিত উদ্বেগের সময় পর্যন্ত সেগুলো আলাদা করে রাখুন। আপনি এখন পর্যন্ত এই উদ্বেগগুলোকে গুরুত্ব সহকারে

নিচ্ছেন, কারণ আপনি আপনার নির্ধারিত ওয়ারি টাইমে এগুলোর কাছে ফিরে আসবেন। তবে, সেগুলো লিখে একপাশে রাখলে আপনার চলমান কাজের উপর এগুলোর প্রভাব কমাতে সাহায্য করতে পারে।

### ▶ গুরুত্বপূর্ণ

**দিনের বেলা আপনি যে উদ্বেগগুলো লিখে রাখেন, তা কেবল অনুমান নির্ভর উদ্বেগ নাও হতে পারে। এগুলো এরূপ উদ্বেগ হতে পারে, যার একটি বাস্তবানুগ সমাধান আছে - তাই এগুলো এমন সমস্যা, যা সমাধান করা যেতে পারে।**

কিন্তু, আপনি যখন পরবর্তী সময়ে আপনার নির্ধারিত ওয়ারি টাইমে আসবেন, তখন আপনি যে উদ্বেগগুলো লিখে রেখেছেন, সেগুলো নিয়ে কাজ করবেন। যদি এমন কোনো সমস্যা থাকে - যার বাস্তবানুগ সমাধান আছে, তাহলে আপনি **5 নং ধাপে** চলে যাবেন: 35 পৃষ্ঠায় **প্রবেশ সলভিং [সমস্যা সমাধান]**-এ সমস্যা সমাধানের পদক্ষেপগুলো অনুসরণ করুন। কিন্তু, মনে রাখবেন যে, আপনার উদ্বেগের ব্যাপারে সরাসরি কাজ না হলে, তাতে উল্লেখযোগ্য নেতিবাচক পরিণতি হতে পারে, তাই গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো, এই উদ্বেগ নিয়ে কাজ করা স্থগিত না করা। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি বুঝতে পারেন যে, আপনি আপনার ব্যাল্ক কার্ড হারিয়ে ফেলেছেন, তাহলে আপনার কার্ড বাতিলের বিষয়টি দিনের শেষ পর্যন্ত ফেলে না রাখা ভাল!

## পদক্ষেপ 3: বর্তমানের উপর পুনরায় ফোকাস [মনোনিবেশ] করুন

আপনি আপনার উদ্বেগের বিষয় লেখার পর, আপনি সেই সময়ে যা করছিলেন, তার উপর আবার ফোকাস করার চেষ্টা করুন। কখনও কখনও যদি **পুনরায় ফোকাস** করা আপনার জন্য মুশকিল হয়, তবে আপনি আগে যা করছিলেন, তা থেকে ভিন্ন কিছু করলে সাহায্য হতে পারে। মনে রাখবেন, আপনি আপনার ওয়ারি টাইম আলাদা করে পরবর্তী সময়ের জন্য নির্ধারণ করে রেখেছেন, তাই আপাতত "উদ্বেগ দূর করার" চেষ্টা করুন। আপনি এটিকে উপেক্ষা করছেন না - শুধুমাত্র ওয়ারি টাইম পর্যন্ত বিলম্বিত করছেন, তখন তাতে আপনি আপনার সম্পূর্ণ মনোযোগ দিতে পারবেন!

### পুনরায় ফোকাস করার জন্য উত্তম পরামর্শ

- ▶ মনে রাখবেন, পরবর্তী সময়ে জন্য আপনার ওয়ারি টাইম নির্ধারিত আছে।
- ▶ বর্তমানের প্রতি মনোযোগ দিন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি কোনো কাজ বা কার্যকলাপ করার সময় আপনার মনে উদ্বেগ আসে।
- ▶ বর্তমানের প্রতি মনোযোগ দেওয়া কঠিন বলে যদি আপনি মনে করেন, তবে আপনি যে কাজটি করছেন তাতে আপনার ইন্দ্রিয় ব্যবহার করে মনোনিবেশ করুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি কী দেখতে পান, গন্ধ পান, শুনতে পান, স্পর্শ বা স্বাদ গ্রহণ করতে পারেন? আপনি যদি রান্না করেন, তবে খাবারের গন্ধ বা খাবার রান্নার শব্দের দিকে মনোযোগ দিন।
- ▶ আপনি যে কাজটি করছেন, সেই কাজে পুনরায় যুক্ত হওয়া যদি খুব কঠিন হয়, তাহলে সম্পূর্ণরূপে একটি নতুন কাজে যুক্ত হলে আপনার কাছে সহায়ক বলে মনে হতে পারে।

## পদক্ষেপ 4: আপনার ওয়ারি টাইম

দিনের বেলা আপনার **ওয়ারি টাইমের ওয়ার্কশিটে** আপনি যে উদ্বেগগুলো লিখে রেখেছেন, তা আপনার নির্ধারিত ওয়ারি টাইমে পাঠ করুন। তারপর আপনার উদ্বেগ সম্পর্কে চিন্তা করার জন্য আপনার ওয়ারি টাইম ব্যবহার করুন। আপনি আপনার লিখিত উদ্বেগের বিষয় নিয়ে কাজ করতে আসার পর, আপনি কখনও কখনও দেখতে পাবেন যে, এই উদ্বেগগুলোর মধ্যে কিছু উদ্বেগ আপনার জন্য আর উদ্বেগজনক নয়, অথবা এগুলো আপনাকে সমাধান হয়ে গেছে। বিষয়টি যদি এরূপ হয়, তবে এই ক্ষেত্রে এগুলো বরাবর একটি লাইন ঠেকে রাখুন।

কিন্তু, যদি আপনি দেখতে পান যে, আপনি যে উদ্বেগগুলো লিখে রেখেছেন, সেগুলোর বাস্তবসম্মত সমাধান আছে, তাহলে সমস্যাটি গুরুত্বপূর্ণ - এটি আপনার **উদ্বেগের ধরণের ওয়ার্কশিটে** যোগ করুন এবং পৃষ্ঠা 26-এর **সমাধান করা যেতে পারে** কলামে নোট করুন।

আপনি যদি সিদ্ধান্ত নেন যে, আপনি সেই উদ্বেগ নিয়ে কাজ করবেন, তাহলে আপনি এই উদ্বেগ সমাধানের জন্য প্রবেশ সলভিং ব্যবহার করতে পারেন।

ওয়ারি টাইম ব্যবহার করার জন্য সময় নিন এবং অনুশীলন করুন। কিন্তু, সময়ের পরিক্রমায় আপনি দৈনন্দিন ভিত্তিতে আপনার উদ্বেগের প্রভাব কমাতে এটি একটি দরকারী কৌশল রূপে পেতে পারেন। আপনি যখন ওয়ারি টাইম বেশি বেশি করে ব্যবহার করতে শুরু করবেন, তখন আপনি ওয়ারি টাইমের জন্য প্রতিদিন নির্ধারিত সময়ের পরিমাণ হ্রাস করতে সক্ষম হতে পারেন। সময়ের সাথে সাথে আপনার ওয়ারি টাইমের আর প্রয়োজন নাও হতে পারে, তবে এটি এমন একটি বিষয়, যেটি নিয়ে আপনার কাজ করার লক্ষ্য থাকা উচিত।

## পদক্ষেপ 5: ওয়ারি টাইমের [উদ্বেগের সময়] পর্যালোচনা করা

আপনার নির্ধারিত ওয়ারি টাইমের পর, ওয়ারি টাইমে আপনি যা লিখেছেন, তা লিখতে 34 পৃষ্ঠায় **ওয়ারি টাইমের পর্যালোচনা ওয়ার্কশিটটি** ব্যবহার করুন। উদাহরণ স্বরূপ:

কিন্তু, আপনি উদ্ভিন্ন হওয়ার জন্য আলাদা করে রাখা নির্ধারিত সময় শেষ না হওয়া পর্যন্ত আপনার ওয়ারি টাইম পর্যালোচনা না করা জরুরী। প্রাথমিকভাবে ওয়ারি টাইম [উদ্ভিন্নের সময়] শুধুমাত্র উদ্বেগ নিয়ে ভাবার জন্য ব্যবহার করা উচিত।

- আপনার উদ্বেগের বিষয়ের ক্ষেত্রে কী কিছু বাস্তব সমাধান ছিল?
- আপনার অনুভবের চেয়ে কম উদ্বেগ থাকার বিষয়টি আপনি কি লক্ষ্য করেছেন? অথবা সম্ভবত একই বিষয়ে আপনার অনেক উদ্বেগ ছিল?
- কিছু উদ্বেগ কি এখন আর আপনাকে চিন্তিত করেন?



## আমার ওয়ারি টাইম পর্যালোচনা করার ওয়ার্কশিট

### ওয়ারি টাইমে আমি কী শিখেছি?

ওয়ারি টাইমে আপনি যা শিখেছেন, তা নিয়ে ভাবার চেষ্টা করুন। উদাহরণস্বরূপ, উদ্বেগের সময় ব্যবহার করে আপনি কী লক্ষ্য করেছেন? আপনার কিছু কিছু উদ্বেগ কি বাস্তবিক উদ্বেগ? একই বিষয়ে কি আপনার অনেক উদ্বেগ ছিল? কিছু উদ্বেগ কি এখন আর আপনাকে চিন্তিত করেনা?

## পর্যায় 5:

### সমস্যার সমাধান [প্রবলেম সলভিং]

এমন অনেক উদ্বেগ আমরা অনুভব করি, যেগুলোর বাস্তব সমাধান আছে। তবে আপনি যখন অনেকগুলো বিভিন্ন উদ্বেগ অনুভব করেন, তখন মনে হতে পারে যে সেগুলো সমাধান করা খুব কঠিন এবং দূরহ। এগুলোর বাস্তব সমাধানের জন্য সাহায্য পেতে নিজের সাতটি ধাপ অনুসরণ করলে, একটি কাঠামোগত উপায় পাওয়া যাবে।

### ধাপ 1: উদ্বেগ শনাক্ত করুন

প্রথম পদক্ষেপটি হলো, 26 পৃষ্ঠায় **উদ্বেগের ধরণের ওয়ার্কশিট** থেকে আপনার **গুরুত্বপূর্ণ এবং সমাধানযোগ্য (বাস্তব উদ্বেগ)** বিষয়ের অধীনে তালিকাভুক্ত একটি উদ্বেগ বাছাই করুন। মনে রাখবেন, আপনার পছন্দমত উদ্বেগের বিষয় নিয়ে কাজ শুরু করবেন। তবে আপনি যদি এই পছন্দ করার কাজটি কঠিন বলে মনে করেন, তাহলে আপনাকে সহায়তাকারী ব্যক্তি এক্ষেত্রে আপনাকে সাহায্য করতে সক্ষম হবেন। এখন 36 পৃষ্ঠায় আপনার **সমস্যা সমাধানের [প্রবলেম সলভিং] রেকর্ড করার ওয়ার্কশিটে** উদ্বেগটি লিখুন।

আপনি যে অনুমান নির্ভর উদ্বেগের বিষয় লিখেছেন, কখনও কখনও তা একটি বাস্তব সমস্যায় রূপান্তর করার প্রয়োজন হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, "আমার বিদ্যুৎ লাইন কেটে দিলে কী হবে"- উদ্বেগের এই বিষয়কে "আগামী শুক্রবার শেষ হওয়ার আগেই আমার বিদ্যুৎ বিল পরিশোধ করার জন্য একটি উপায় খুঁজে বের করতে হবে" - এই বিষয়ে রূপান্তরিত করা যেতে পারে।

আপনার উদ্বেগের সমাধান আছে কিনা, তা নির্ধারণ করা যদি আপনার কাছে কঠিন লাগে, তাহলে আপনি যে পরিস্থিতির বিষয়ে উদ্বেগ, তা আবার দেখুন - কারণ এটি আপনাকে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করতে পারে।

### ধাপ 2: একটি সমাধান চিহ্নিত করুন

যতটুকু সম্ভব **1 নং ধাপে** চিহ্নিত সমস্যার সম্ভাব্য সমাধান চিহ্নিত করুন এবং আপনার সমস্যা **সমাধানের রেকর্ড ওয়ার্কশিটে** সেগুলো লিখে রাখুন। সমাধানটি হাস্যকর মনে হলেও এই মুহুর্তে কোনো চিন্তা করবেন না - মনে রাখবেন, খুব তাড়াতাড়ি কোনো কিছু প্রত্যাখ্যান না করা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যখন **1 নং ও 2 নং** ধাপ শেষ করে ফেলবেন এবং আপনার **সমস্যা সমাধানের রেকর্ড ওয়ার্কশিটে** এগুলো লিখে রাখবেন, তখন 37 পৃষ্ঠায় 3 নং ধাপে চলে যান।

## গুরুত্বপূর্ণ

আমাদের উদ্বেগের একটি বাস্তব সমাধান শনাক্ত করার চেষ্টা করার সময়, সমাধানটিতে **দুশ্চিত্তামূলক** কোনো উদ্বেগ ব্যবহার করে জড়িত না করার বিষয়টি সত্যিকারভাবে নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ।

উদাহরণ স্বরূপ, আমরা ওয়ার্কবুকে আগে আলোচনা করেছি, যেমন - স্বস্তি চাওয়া, অত্যাধিক প্রস্তুতি, অত্যাধিক পরিকল্পনা করা, বারবার যাচাই করা, গুরুত্বপূর্ণ বিষয়কে সরিয়ে রাখা, উদ্বেগ থেকে নিজের মনোযোগ বিনষ্ট করা - আমরা ওয়ার্কবুকটিতে আগে কথা বলেছি। আপনার উদ্বেগের বিষয় সমাধান করার চেষ্টা করার জন্য এই আচরণগুলো ব্যবহার করলে, আপনাকে অনিশ্চয়তার সাথে বাঁচতে শেখার ব্যাপারে এবং দীর্ঘমেয়াদে উদ্বেগের দুই চক্র থেকে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করবে না। নিজেকে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার কথা মনে রাখবেন, "আমার সমাধান কি আমার উদ্বেগের দীর্ঘমেয়াদী সমাধান?" আপনি **দুশ্চিত্তামূলক উদ্বেগের** স্বল্পমেয়াদি সমাধান হয়তো পাবেন, তবে দীর্ঘমেয়াদে আপনার উদ্বেগগুলো সমাধান করতে এবং উদ্বেগ কাটিয়ে উঠতে এগুলো সহায়তা করবে না।



## আমার সমস্যা সমাধানের রেকর্ড ওয়ার্কশিট

### ধাপ 1: সমাধানযোগ্য একটি গুরুত্বপূর্ণ উদ্বেগ চিহ্নিত করুন।

কী ধরনের উদ্বেগ আপনি চেষ্টা করে সমাধান করতে চান?

আমার উদ্বেগ:

আমার বাস্তব সমস্যা?

### ধাপ 2: বাস্তব সমস্যার সম্ভাব্য সমাধান চিহ্নিত করুন

সম্ভাব্য সমাধানগুলো কী? (মনে রাখবেন, কোনো কিছু খুব তাড়াতাড়ি খারিজ করে দিবেন না!)

### ধাপ 3: শক্তিমত্তা এবং দুর্বলতা

বিবেচিত প্রতিটি সমাধানের জন্য এগুলো লিখতে 38 পৃষ্ঠায় আপনার শক্তিমত্তা এবং দুর্বলতা সম্পর্কিত ওয়ার্কশিট ব্যবহার করুন।

### ধাপ 4: একটি সমাধান বাছাই করা

আমি কী সমাধান করার চেষ্টা করতে যাচ্ছি?

### ধাপ 5: সমাধানের পরিকল্পনা করা

আমার প্রাপ্ত সমাধান প্রয়োগ করার জন্য আমি কী কী পদক্ষেপ অনুসরণ করব? যেমন, কী, কখন, কার সাথে, কোথায়? আমার কী কী সংস্থানের প্রয়োজন? আমাকে কী কী ধাপ অনুসরণ করতে হবে?

### ধাপ 6: সমাধান করার চেষ্টা করা

আপনি যা করেছেন তার একটি ডায়েরি রাখতে 41 পৃষ্ঠায় আপনার পুটিং মাই প্ল্যান অ্যাকশন ওয়ার্কশিট [গৃহীত পদক্ষেপ লিপিবদ্ধ করার কর্মপত্রে নিজের পরিকল্পনা সাজিয়ে রাখা] ব্যবহার করুন

### ধাপ 7: এটি কীভাবে গেল

আপনার সমাধান কতটা ভাল কাজ করেছে, তা পর্যালোচনা করার জন্য 41 পৃষ্ঠায় আপনার পুটিং মাই প্ল্যান অ্যাকশন ওয়ার্কশিট ব্যবহার করুন

## ধাপ 3: শক্তিমত্তা এবং দুর্বলতা বিশ্লেষণ

পরবর্তী ধাপ 2-এ চিহ্নিত সম্ভাব্য সকল সমাধানের শক্তিমত্তা এবং দুর্বলতাগুলো লিখতে নিম্নলিখিত পৃষ্ঠায় **শক্তিমত্তা এবং দুর্বলতা ওয়ার্কশিটটি** ব্যবহার করুন। এটি আপনাকে প্রতিটি সমাধানের প্রধান প্রধান সুবিধা এবং অসুবিধাগুলো সম্পর্কে চিন্তা করার সুযোগ দেবে।

নিম্নলিখিত বিষয়গুলো সম্পর্কে চিন্তা করুন:

- ▶ সমাধানটি কাজ করতে পারে বলে কি আপনি বিশ্বাস করেন?
- ▶ আপনি কী সমাধান করার চেষ্টা করতে সক্ষম হবেন?
- ▶ সমাধান বের করতে চেষ্টা করার জন্য আপনার কি প্রয়োজনীয় সবকিছু আছে?
- ▶ প্রাপ্ত সমাধান কি আরও সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে?

**শক্তিমত্তা এবং দুর্বলতার ওয়ার্কশিটের** চূড়ান্ত কলামে আপনি চেষ্টা করতে চান এমন যেকোনো সমাধানের জন্য **হ্যাঁ** লিখুন, আর যে সমাধানকে আপনি প্রত্যাখ্যান করতে পারেন বলে মনে করেন অথবা **হয়তো** সমাধানের জন্য আপনি আরও চিন্তা করতে চান - সেক্ষেত্রে **না** লিখুন। যে ব্যক্তি আপনাকে সাহায্য করছেন, অথবা একজন বিশ্বস্ত বন্ধু অথবা পরিবারের সদস্য, আপনাকে এই বিষয়ে চিন্তা করতে সাহায্য করতে পারেন।





## আমার শক্তিমত্তা এবং দুর্বলতার ওয়ার্কশিট

আমার সমস্যা - যে সমস্যাটি সমাধান করা যেতে পারে, এখানে সেটি লিখুন:

প্রতিটি সমাধানের শক্তিমত্তা এবং দুর্বলতা কী কী? এগুলো নিচে লিখুন:			
সমাধান	শক্তিমত্তা	দুর্বলতা	বাছাই করুন (হ্যাঁ/না/ হয়তো)

### ধাপ 4: একটি সমাধান বাছাই করা

আপনার **শক্তিমত্তা এবং দুর্বলতার ওয়ার্কশিটের** 38 পৃষ্ঠায় সনাক্ত করা একটি **সমাধান** বাছাই করুন, যা আপনি চেষ্টা করতে চান।  
একটি **সমাধান** বাছাই করার সময় সতর্কতার সাথে চিন্তা করুন যে, আপনার কাছে চেষ্টা করার মতো সংস্থান আছে

কি না, কারণ সংস্থান না হলে আরও সমস্যা হতে পারে।  
একটি **সমাধান** বাছাই করা হয়ে যাওয়ার পর 36 পৃষ্ঠায় আপনার **প্রবেশম সলিভিং [সমস্যা সমাধানের] রেকর্ড ওয়ার্কশিটের** 4 নং ধাপে এটি লিখুন।

### ধাপ 5: সমাধানের পরিকল্পনা করা

সমস্যার সমাধানের জন্য প্রায়ই সতর্ক **পরিকল্পনা** করার প্রয়োজন হয়। অধিকতর অর্জনযোগ্য সমাধান পাওয়ার জন্য সহায়ক হওয়ার মতো প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ এবং সংস্থান সম্পর্কে চিন্তা করুন, যেমন - সময়, সাহায্য, অর্থ, সরঞ্জাম ইত্যাদি। সকল পদক্ষেপ সুনির্দিষ্ট, লিঙ্কযুক্ত এবং বাস্তবসম্মত হওয়ার বিষয়টি সুনিশ্চিত করুন। পদক্ষেপগুলোকে আরও সুনির্দিষ্ট করার জন্য "4 W" সম্পর্কে চিন্তা করা সহায়ক হতে পারে:

- ▶ কী করছেন আপনি? উদাহরণস্বরূপ, আমি আমার ইলেকট্রিক কোম্পানিকে ফোন করছি

- ▶ কোথায় আপনি এটা করতে যাচ্ছেন? উদাহরণস্বরূপ, আমার রান্নাঘরে
- ▶ কখন এটি করতে যাচ্ছেন? উদাহরণ স্বরূপ, বুধবার বিকেল ৩টায়
- ▶ কে থাকবেন আপনার সাথে? উদাহরণস্বরূপ, আমি একা একা যাবো

এখন **5 নং ধাপে আপনার পরিকল্পনা** লিখতে আপনি **ইউর প্রবেশম সলিভিং রেকর্ড ওয়ার্কশিটে** চলে যান: সমাধানের পরিকল্পনা।

### ধাপ 6: সমাধান বের করার চেষ্টা করা

এবারে, **সমাধান বের করার চেষ্টা করে আপনার পরিকল্পনাটি কার্যকর করুন! আপনি কীভাবে সমাধান বের করার চেষ্টা করেছিলেন, তা লিখা সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ।** অতএব আপনি আপনার স্মৃতির উপর নির্ভর করার দরকার নেই, সমাধানটি বের করতে চেষ্টা করার পরে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব এটি করে ফেলা ভালো। এটি রেকর্ড করতে 41 পৃষ্ঠায় আপনার **পুটিং মাই প্ল্যান অ্যাকশন ওয়ার্কশিট** ব্যবহার করতে পারেন। লোকজন

মাঝে মাঝে এই ওয়ার্কবুকটি তাদের সাথে বাইরে নিয়ে যাওয়া সহায়ক বলে মনে করেন, কারণ তারা বাসার বাইরে থাকতে সমাধান বের করার চেষ্টা করতে পারবেন, বা অন্য কোনো উপায় ব্যবহার করে, যেমন - নোটবুক বা নিজের মোবাইল ফোন ব্যবহার করে এটি রেকর্ড করতে/লিখতে পারবেন।



## ধাপ 7: এটি কেমন গেল?

আপনার সমাধান কতটা ভাল কাজ করেছে, তা পর্যালোচনা করার জন্য 41 পৃষ্ঠায় আপনার **পুটিং মাই প্ল্যান অ্যাকশন ওয়ার্কশিটটি** ব্যবহার করুন লক্ষণীয় যে, কিছু সমাধান হয়তো কাজ করবে, কিছু হয়তো একটু কাজ করবে এবং কিছু হয়তো মোটেই কাজ করবে না। আপনার পরিকল্পনা যদি কাজ না করে, তবে এটি খুব হতাশাজনক হতে পারে। তবে কিছু সমস্যা খুব কঠিন এবং তা সমাধানের জন্য একাধিক পরিকল্পনার প্রয়োজন হতে পারে।

যদি সমাধানটি কাজ করে, তাহলে আপনি এখানে যা শিখেছেন তার উপর ভিত্তি করে, অন্য উদ্বেগ এবং অনুভূত হওয়া অন্য সমস্যার জন্য নতুন সমাধান তৈরি করার কথা ভাবতে পারেন। অন্যথায়, যদি সমাধানটি সমস্যা সমাধানে

সাহায্য না করে, তাহলে আপনার প্রবলেম **সল্ভিং রেকর্ড ওয়ার্কবুকের 4 ধাপে** চলে যান এবং অন্য সমাধান বের করতে চেষ্টা করার কথা বিবেচনা করুন।

**মনে রাখবেন:** সমাধানটি কাজ করুক বা না করুক - তা নির্বিশেষে, আপনি যখনই কোনো সমাধান বের করার চেষ্টা করবেন, তখন কী ধরনের বিষয় কাজ করে এবং কী ধরনের বিষয় কাজ করে না, সেগুলি সম্পর্কে আপনি শিখবেন। এই সব তথ্য ভালো, কারণ এটি আপনাকে আরও সমাধান তৈরি করতে সাহায্য করতে পারে - যা ভবিষ্যতে হয়তো কাজ করবে।

43 পৃষ্ঠায় **প্রবলেম সল্ভিং ওয়ার্কশিটে** আমান্ডার উদাহরণ দেখতে পারেন।

## গুরুত্বপূর্ণ

মাঝে মাঝে আপনি এমন সব সমস্যা চিহ্নিত করেছেন দেখবেন, যে সমাধানগুলো খুব বড়ো বা এগুলোর সমাধান করা দুরূহ হবে বলে মনে হবে। এটি স্বাভাবিক এবং প্রত্যাশিত, বিশেষ করে যদি সেগুলো এমন কোনো সমস্যা হয় - যেগুলো আপনি কিছুদিন যাবৎ সমাধান করতে চাচ্ছেন।

খুব বড়ো বা দুরূহ মনে হওয়া এমন সমস্যার ব্যাপারে সাহায্য পাওয়ার একটি উপায় হলো, সেগুলোকে **ভেঙে ভেঙে তাতে নজর দেওয়া**।

উদাহরণস্বরূপ, আপনি হয়তো আপনার মর্টগেজ পরিশোধ করার ক্ষেত্রে অসুবিধার সম্মুখীন হয়েছেন। অর্থ সংক্রান্ত কোনো অসুবিধা ভেঙ্গে দেওয়ার সময় ভাবুন - আপনার কত টাকা ঋণ আছে, আপনার আয় কত এবং আপনার ব্যয় কতো, এই সমস্ত বিভিন্ন উপাদান সম্পর্কে চিন্তা করুন। মাঝে মাঝে এই ধরনের সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞ জ্ঞানসম্পন্ন অন্য কেউ সাহায্য করতে পারেন কি না চিন্তা করার গুরুত্ব আছে। উদাহরণস্বরূপ, সমাজে থাকা এই বিষয়ে জ্ঞানসম্পন্ন পেশাদার বা সংস্থা এবং চ্যারিটি সংস্থা - যারা সাহায্য করতে সক্ষম হতে পারেন।

আপনার সমস্যা **ভাঙার পরিকল্পনা করা** যদি আপনার পক্ষে কঠিন হয়, তবে আপনাকে সহায়তাকারী ব্যক্তির সাথে কথা বলুন, তিনি হয়তো আপনাকে সাহায্য করতে সক্ষম হবেন।

## একশন ওয়ার্কশিটে আমার পরিকল্পনা লিপিবদ্ধ করি

### ধাপ 6: সমাধান করার চেষ্টা করা

আমি ঠিক কী করেছি?

### ধাপ 7: এটি কেমন হয়েছে, তা পর্যালোচনা করুন

সমাধানটি কতটা সফল হয়েছে? কী কী ভালো হয়েছে? কী কী পরিকল্পনায় নেওয়া হয়নি? যদি বিষয়গুলো পরিকল্পনায় না নেওয়া হয়, তবে এমন কোনো কিছু কী শিখেছেন, যা অন্য সমাধানের ক্ষেত্রে জানানো যাবে?

## মনে রাখবেন,

আপনার অগ্রগতি পর্যালোচনা করতে এবং আপনার উদ্বেগ ব্যবস্থাপনার ওয়ার্কবুক ব্যবহার করে যে কোনো অসুবিধা কাটিয়ে উঠতে সাহায্য পাওয়ার জন্য আপনি এবং আপনাকে সহায়তাকারী ব্যক্তির জন্য সমস্যা সমাধানের রেকর্ড রাখা অপরিহার্য। এছাড়াও, একটি সমাধান মাঝে মাঝে যখন কোনো সমস্যার সমাধান করে না, তখন ঐ সমাধানের কোনো একটি অংশ হয়তো কাজ করেছে বা আপনি সহায়ক বলে মনে করেছেন। প্রদত্ত ওয়ার্কশিট ব্যবহার করে রেকর্ড রাখলে, ভবিষ্যতে হয়তো আপনার সমস্যা সমাধানের দক্ষতা উন্নত করতে এটি আপনাকে সহায়তা করবে।

## চেকিং ইন

26 পৃষ্ঠায় আপনার উদ্বেগের ধরণের ওয়ার্কশিটে তালিকাভুক্ত আপনার উদ্বেগের নিয়ে কাজ করার সময়, আপনি যে উদ্বেগগুলোর সমাধান করেছেন, বা যা আপনাকে আর চিন্তিত করবে না, সেগুলো মুছে ফেলা দরকার। মনে রাখবেন, বাস্তব সমাধানের কিছু উদ্বেগের সমাধান করা অন্যান্য উদ্বেগের তুলনায় বেশি সময় লাগতে পারে, তাই এই উদ্বেগগুলো উদ্বেগের ধরণের ওয়ার্কশিটে আরও বেশি দিন থাকবে। আপনার উদ্বেগগুলো মুছে দেওয়ার মাধ্যমে দেখতে পারবেন যে, আপনি কীভাবে আপনার জীবনের বিভিন্ন সমস্যা মোকাবেলা করতে পেরেছেন এবং আপনার উদ্বেগগুলো আপনার উপর নিয়ন্ত্রণ আরোপ করে থাকার পরিবর্তে আপনি নিজে আপনার উদ্বেগগুলোকে নিয়ন্ত্রণ করতে শুরু করেছেন।



## আমাদের সমস্যা সমাধানের রেকর্ড

### ধাপ 1: সমাধানযোগ্য একটি গুরুত্বপূর্ণ উদ্বেগ চিহ্নিত করুন।

কী ধরণের উদ্বেগ সমাধান আপনি চেষ্টা করতে চান?

বাথরুমের বেসিনের টেপ [কল] দিয়ে ফোঁটা ফোঁটা করে পানি পড়ছে, এতে বাথরুমে পানি জমে বন্যা হয়ে গেলে কী হবে?

আমার বাস্তব সমস্যা? বাথরুমের ট্যাপ ঠিক করার জন্য আমি নিজেকে নিজে গোছাতে হবে।

### ধাপ 2: বাস্তব সমস্যার সম্ভাব্য সমাধান চিহ্নিত করুন

সম্ভাব্য সমাধান কী? (মনে রাখবেন, কোনো কিছু খুব তাড়াতাড়ি খারিজ করে দিবেন না!)

1. এটিকে উপেক্ষা করতে থাকুন।
2. নিজে নিজে চেষ্টা করে এটাকে ঠিক করুন।
3. এটিকে ঠিক করার জন্য বেন কাজ থেকে বাসায় না আসা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।
4. একজন বন্ধুর সাথে আলাপ করুন, তিনি হয়তো এটি ঠিক করতে পারবেন।
5. এটি ঠিক করার জন্য একটি প্লাম্বার [পানি-পাইপ মেন্টরি] খুঁজে আনুন।

### ধাপ 3: শক্তিমত্তা এবং দুর্বলতা

বিবেচিত প্রতিটি সমাধানের জন্য এগুলো লিখতে 38 পৃষ্ঠায় আপনার শক্তিমত্তা এবং দুর্বলতা সম্পর্কিত ওয়ার্কশিট ব্যবহার করুন।

### ধাপ 4: একটি সমাধান বাছাই করা

আমি কী সমাধান করার চেষ্টা করতে যাচ্ছি?

এটি ঠিক করার জন্য একটি প্লাম্বার [পানি-পাইপ মেন্টরি] খুঁজে আনুন।

### ধাপ 5: সমাধানের পরিকল্পনা করা

আমার প্রাপ্ত সমাধান প্রয়োগ করার জন্য আমি কী কী পদক্ষেপ অনুসরণ করব? যেমন, কি, কখন, কার সাথে, কোথায়? আমার কী কী সংস্থানের প্রয়োজন? আমাকে কী কী ধাপ অনুসরণ করতে হবে?

1. কোনো একজন প্লাম্বার খুঁজতে ইন্টারনেট ব্যবহারের জন্য সময় স্থির করে রাখুন।
2. কোনো কোনো প্লাম্বারের সাথে কথা বলুন এবং তাদের কাছ থেকে দর সংগ্রহ করুন।
3. কোনো প্লাম্বার ব্যবহার করবেন, তা নির্ধারণ করুন।
4. আপনার বেছে নেওয়া প্লাম্বার কখন এসে কাজ করতে পারবে, তা খুঁজে বের করুন।

### ধাপ 6: সমাধান বের করার চেষ্টা করা

আপনি যা করেছেন, তা একটি ডায়েরিতে লিখে রাখতে 41 পৃষ্ঠায় আপনার পুটিং মাই প্ল্যান ইনটু অ্যাকশন ওয়ার্কশিট ব্যবহার করুন।

### ধাপ 7: এটি কিভাবে হয়েছে?

আপনার সমাধান কতটা ভাল কাজ করেছে, তা পর্যালোচনা করার জন্য 41 পৃষ্ঠায় আপনার পুটিং মাই প্ল্যান অ্যাকশন ওয়ার্কশিট ব্যবহার করুন।

## আমান্ডার শক্তিমত্তা এবং দুর্বলতার ওয়ার্কশিট

### আমার সমস্যা

বাথরুমের ট্যাপ ঠিক করার জন্য আমাকে নিজে নিজে গোছাতে হবে।

### প্রতিটি সমাধানের শক্তিমত্তা এবং দুর্বলতা কী কী? এগুলো নিচে লিখুন:

সমাধান	শক্তিমত্তা	দুর্বলতা	বাছাই করুন (হ্যাঁ/ না/হয়তো)
এটিকে উপেক্ষা করতে থাকুন।	কিছুই না	আমি শুধু শুধু উদ্ভিগ্ন থাকি অব্যাহত রাখবো। বেশ কিছুদিন যাবত ফোঁটা ফোঁটা করে পানি পড়ছে, তাই আমাকে এটি ঠিক করতে হবে।	না
2. নিজে নিজে চেষ্টা করে এটিকে ঠিক করুন।	সস্তা!	প্লামিং সম্পর্কে আমি আদৌ কিছু জানি না, তাই কোথায় শুরু করব - তাও জানি না। আমি বিষয়টি আরও খারাপ করবো বলে আমি সম্ভবত উদ্ভিগ্ন থাকবো।	না
3. এটিকে ঠিক করার জন্য বেন কাজ থেকে বাসায় না আসা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।	তিনি হয়তো এটি ঠিক করা জানবেন এবং এতে অর্থ সাশ্রয় করবে।	আমি বিষয়টিকে বাদ দেই, যাতে সপ্তাহান্তে বেন বাসায় এলে এটি সমাধান করতে পারবে, তবে বিশেষ করে সে সারা সপ্তাহ কঠোর পরিশ্রম করার পর সপ্তাহান্তে এটি তাকে সত্যিই অসম্ভব করবে।	না
4. একজন বন্ধুর সাথে আলাপ করুন, তিনি হয়তো এটি ঠিক করতে পারবেন।	সস্তা!	আমার পরিচিত কেউ সাহায্য করতে সক্ষম হবেন বলে আমি আসলে নিশ্চিত নই। আমি সম্ভবত বিষয়টি আবার সরিয়ে রাখছি।	না
5. এটি ঠিক করার জন্য একটি প্লামার [পানি-পাইপ মেন্টরি] খোঁজে আনুন।	কীভাবে এটি ঠিক করতে হবে, তা তারা জানবে এবং তাতে সমস্যাটির সমাধান হয়ে যাবে।	এজন্য টাকা খরচ হবে। প্লামার যদি সক্ষম বা সপ্তাহান্তে আসতে না পারে, তবে আমাকে কাজে ছুটির ব্যবস্থা করা লাগতে পারে।	হ্যাঁ

## আমান্ডার পুটিং মাই প্লান ইন্টু একশন ওয়ার্কশিট।

### ধাপ 6: সমাধান বের করার চেষ্টা করছি

আমি ঠিক কী করেছি?

অনলাইনে প্লামার খোঁজার জন্য আমি আমার মধ্যাহ্নভোজের বিরতির সময় কিছু সময় স্থির করে রেখেছিলাম। আমি তিনজনকে ফোন করেছি এবং কাজের জন্য মোটামুটি কোটেশন [দর] পেয়েছি।

প্লামারদের দেওয়া কোটেশনের মধ্যে একজনের কোটেশন অন্য দুই জনের তুলনায় বেশ সস্তা ছিল, তাই আমি তাকে কাজ দেওয়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছি। আমি সপ্তাহান্তে প্লামার পেতে চেষ্টা করেছিলাম, কিন্তু এজন্য তিনি অতিরিক্ত মজুরী দাবি করেন। তাই আমি অতিরিক্ত অর্থ খরচ করা এড়াতে, এক দিনের জন্য বাসা থেকে কাজ করার ব্যবস্থা করতে পারি কিনা, যাচাইয়ের জন্য আমার বসের সাথে কথা বলি। এই বিষয়ে আমার বসকে বলার বিষয়ে আমি সত্যিই চিন্তিত ছিলাম, কিন্তু তিনি বেশ ভাল, এতে সম্মতি জানান, এমনকি তিনি বলেন যে, বাসা থেকে পুরো সময় কাজ করার চেষ্টা করা খুবই কষ্টের। এটি খুবই স্বস্তিদায়ক ছিল! আমি প্লামার বুক করে নেই এবং তিনি দুয়েকদিন পর এসে ট্যাপ ঠিক করে দেন।

### ধাপ 7: এটি কীভাবে গেল, তা পর্যালোচনা করুন

সমাধানটি কতটা সফল হয়েছে? কী কী ভালো হয়েছে? কী কী পরিকল্পনায় আনা হয়নি? যদি বিষয়গুলো পরিকল্পনায় না নেওয়া হয়, তবে এমন কোনো কিছু কী শিখেছেন, যা অন্য সমাধানের ক্ষেত্রে জানানো যাবে?

এটি আসলেই সঠিকভাবে হয়েছে। শেষ পর্যন্ত ট্যাপটি ঠিক করতে পারায় এবং এই সমস্যাটি সমাধান হওয়ায় দুর্দান্ত অনুভবীয় কাজ হয়েছে। ট্যাপে লিক [ছিদ্র] থাকলে কী হতো, এই বিষয়ে আমার উদ্বেগ, যেমন লিক থাকার কারণে যদি "বন্যা হয়ে যায়, তখন কী হবে" বা "আমি কখনই এই ক্ষতির সংকুলান করতে পারব না" দূর করতে এটি সাহায্য করেছে। এছাড়া আমার বস এত সহায়ক হওয়ার মানে হলো যে, কর্মক্ষেত্রে আমার কর্মক্ষমতা নিয়ে উদ্বেগ কমে যায়। তিনি যদি মনে করতেন যে, আমি এতটা নিষ্ফল কাজের লোক, তবে নিশ্চয়ই তিনি এত অল্প সময়ের নোটিশে আমাকে বাসা থেকে কাজ করার অনুমতি দিতে সদয় হতেন না। আমি বলতে পারি না যে, আমি এখনও অন্যান্য বিষয় সম্পর্কে, বিশেষ করে কাজ সম্পর্কে উদ্ভিগ্ন নই, তবে এই বিষয়টি সত্যিই আমাকে সাহায্য করেছে এবং নিশ্চিতভাবেই আমি আগের চেয়ে কম উদ্ভিগ্ন বোধ করছি।

## সুস্থ থাকা

আশা করি গত কয়েক সপ্তাহ ধরে আপনি আপনার দুশ্চিন্তাগ্রস্ত মানসিকতায় উন্নতি দেখতে শুরু করেছেন এবং যে সব দুশ্চিন্তার সমাধান আছে, সেগুলোর বাস্তব সমাধান খুঁজে বের করতে শুরু করেছেন। এছাড়া যে সব অনুমান নির্ভর উদ্বেগের সমাধান নেই, সেগুলো নিয়ে আরও ভালোভাবে আলোচনা করতে সক্ষম হবেন।

আপনি আপনার উদ্বেগ আরও ভালভাবে সামলাতে পারবেন বলে এই বিষয়টি আপনাকে অনুভব করতে সাহায্য করতে পারে। তাই ভবিষ্যতে **সুস্থ থাকতে** এই ওয়ার্কবুকে আপনি যে কৌশলগুলো শিখেছেন, তা আপনার দৈনন্দিন জীবনের অংশ হিসাবে অনুশীলন করা গুরুত্বপূর্ণ। অতএব আপনি যে বিষয়গুলো বিশেষভাবে সাহায্য বলে মনে করছেন, সেগুলো সম্পর্কে চিন্তা করুন।

**কোন কোন লক্ষণ ও উপসর্গ হলে ইঙ্গিত পাওয়া যাবে যে, আপনি আবার অত্যাধিক এবং অনিয়ন্ত্রিত উদ্বেগ অনুভব করছেন?**

ওয়ার্কবুকের শুরুতে আপনি শারীরিক অনুভূতি, আবেগ, চিন্তাভাবনা এবং আচরণের বিষয় লিখেছেন, যেগুলোর পরিপ্রেক্ষিতে আপনি অনুভব করেন যে, আপনি উদ্ভিগ্ন এবং দুশ্চিন্তাগ্রস্ত। ভবিষ্যতে, এগুলো সতর্কীকরণ চিহ্ন হিসাবে কাজ করতে পারে, যার ফলে আপনি বুঝবেন যে, আপনি আবার জেনারেলাইজড অ্যাংজাইটি ডিজঅর্ডার রোগে আক্রান্ত হচ্ছেন। অতএব আপনি **সতর্কীকরণ চিহ্ন** সম্পর্কে সচেতন হতে, একটি **সতর্কীকরণ চিহ্ন** ওয়ার্কশিট পূরণ করা আপনার জন্য সাহায্য হতে পারে। সুতরাং, আপনার **সতর্কীকরণ চিহ্ন** সনাক্ত করতে ওয়ার্কবুকের শুরুতে আপনি যে **দুশ্চিন্তার ওয়ার্কশিট** পূরণ করেছেন, তা একবার পুনরায় দেখুন। তারপর নিচের **সতর্কীকরণ চিহ্ন ওয়ার্কশিট** পূরণ করতে এটি ব্যবহার করুন:

## আমার সতর্কীকরণ চিহ্ন ওয়ার্কশিট



আমার শারীরিক অনুভূতি

আমার ভাবনা

আমার আবেগ

আমার আচরণ

## সুস্থ থাকার টুলকিট [হাতিয়ার]

এখন, এই ওয়ার্কবুকটি ব্যবহার করার সময় আপনি যে কার্যকলাপ, কৌশল বা কলা-কৌশলকে সাহায্য বলে মনে করেন, তা লিখতে নিচের আমার **সুস্থ থাকার টুলকিট** [মাই স্টেয়িং ওয়েল টুলকিট] ব্যবহার করুন। ভবিষ্যতে আপনাকে যদি আপনার উদ্বেগ এবং দুশ্চিন্তা সামলাতে লড়াই করতে হয়, তবে আপনি এই টুলকিটে আবার ফিরে যেতে পারেন।

**মনে রাখবেন**, অল্প সময়ের জন্য দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হওয়া, উদ্ভিগ্ন বা উত্তেজনা অনুভব করা সম্পূর্ণ স্বাভাবিক এবং সঠিক পরিস্থিতিতে এটি সাহায্য হতে পারে। কিন্তু, আপনি যদি কিছু দিনের জন্য এগুলো অনুভব করেন এবং আপনার দৈনন্দিন জীবনযাপনে এগুলো প্রভাব ফেলতে শুরু করে, তাহলে কিছু একটা করা আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে।

**এই ওয়ার্কবুকে আপনি যে কলা-কৌশল শিখেছেন, তা বিগত পর্বে কাজ করেছে, তাই আবার এগুলো করা যেতে পারে।**



## আমার ভালো থাকার টুলকিটের ওয়ার্কশিট

কোন কার্যক্রম আমাকে ভালো বোধ করতে সাহায্য করেছে?

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

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



## আমি কীরূপ করছি, সেগুলো যাচাই করতে ওয়ার্কবুক দেখছি

আপনি এই ওয়ার্কবুকটি শেষ করার সাথে সাথে ওয়ার্কবুকটি নিয়মিত দেখার জন্য সময় নির্ধারণ করা সহায়ক হবে, এছাড়া আপনার উদ্বেগ এবং দুশ্চিন্তা আপনি কতটা সফলভাবে সামলাচ্ছেন তা দেখতে সহায়ক হতে পারে।

বিগত পর্বে যে কার্যকলাপ আপনাকে সাহায্য করেছে এবং সেগুলোকে আপনি আপনার দৈনন্দিন জীবনের একটি অংশ করে তুলছেন - সেই চর্চা অব্যাহত রাখা নিশ্চিত করতে, আপনি নিয়মিত কয়েক সপ্তাহ এই পুস্তকটিতে **প্রবেশ করলে** উপকার পেতে পারেন।

কিছু কিছু মানুষ পুস্তকটিতে সাপ্তাহিক চেক-ইন করে প্রাথমিকভাবে সহায়ক বলে মনে করেছেন, তবে সময়ের সাথে সাথে তারা ফ্রিকোয়েন্সি [পৌনঃপুনিকতা] কমিয়েছেন। আবারও বলছি, আপনি আপনার নিয়ন্ত্রণে থাকবেন এবং কোনো

ব্যবস্থাটি আপনার কাছে সবচেয়ে সহায়ক বলে মনে হবে, তা জানার সেরা ব্যক্তি হচ্ছেন আপনি নিজে।

আপনি যদি মনে করেন যে, সাপ্তাহিক চেক-ইন করা আপনার জন্য সহায়ক হবে, **তাহলে আগামী সপ্তাহ বা মাসগুলোতে আমার চেক-ইন ওয়ার্কশিটটি ব্যবহার করুন।** আপনি যদি আপনার আমার **চেক-ইন ওয়ার্কশিট** ব্যবহার করার জন্য একটি **লিখিত প্রতিশ্রুতি** দেন, তাহলে এটি এমন কিছু হওয়ার সম্ভাবনা তৈরি করতে পারে, যা আপনি করবেন। **লিখিত প্রতিশ্রুতি** দিতে নিচের শূন্য স্থান ব্যবহার করতে পারেন:

### চেক-ইন করার জন্য আমার নিজের সাথে নিজের লিখিত প্রতিশ্রুতি:

আমি আমার দুশ্চিন্তা এবং উদ্বেগ সম্পর্কে আমার নিজের সাথে নিজে চেক-ইন করব

..... পরবর্তী ..... সপ্তাহের জন্য।

## আমার চেক-ইন ওয়ার্কশিট

আমি কি সেই অকেজো আচরণ আবার কমবেশি শুরু করেছি, যা ইঙ্গিত দিতে পারে যে আমি আবার অসুবিধা অনুভব করছি?

এই ওয়ার্কবুক শুরু করার সময় আমার মনে যে ভাবনা ছিল, আমি কি সেইরূপ কোনো চিন্তা অনুভব করছি?

আমি যখন এই ওয়ার্কবুকটি শুরু করি, তখন আমার দুশ্চিন্তার সাথে যুক্ত শারীরিক অনুভূতিগুলো যেভাবে অত্যধিক এবং অনিয়ন্ত্রিত ছিল, আমি কী এখনও সেভাবে দুশ্চিন্তার সাথে যুক্ত শারীরিক অনুভূতি বোধ করছি?

এই ওয়ার্কবুক শুরু করার সময় আমার মনে যে ভাবনা ছিল, আমি কি সেইরূপ কোনো চিন্তা অনুভব করছি এবং এগুলো দ্বারা কষ্ট পাচ্ছি?

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 - যাতে আমি আবার এগুলোর উপর নিয়ন্ত্রণ আরোপ করতে পারি?



আমার নোট



আমার নোট

# লেখক

**প্রফেসর পল ফারান্ড [Professor Paul Farrand],** ক্লিনিক্যাল এডুকেশন ডেভেলপমেন্ট অ্যান্ড রিসার্চ (সিইডিএআর)-এর মধ্যে পোর্টফোলিও হচ্ছে লো-ইনটেনসিটি কগনিটিভ বিহেভিওরাল থেরাপি (এলআইসিবিটি)-এর পরিচালক; এক্সেটার বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিজ্ঞান বিভাগ। তার চিকিৎসা এবং গবেষণায় প্রধান আগ্রহ হলো এলআইসিবিটি [LICBT], বিশেষ করে লিখিত স্ব-সহায়ক বিন্যাসে। শারীরিক স্বাস্থ্য সমস্যার সম্মুখীন ব্যক্তিদের নিয়ে তার গবেষণা এবং ক্লিনিকাল প্র্যাকটিসের উপর ভিত্তি করে, পল বিষয়বস্তু 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।

**ড: জোয়ান উডফোর্ড [Dr Joanne Woodford],** এক্সেটার বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্লিনিক্যাল এডুকেশন ডেভেলপমেন্ট অ্যান্ড রিসার্চ (সিইডিএআর) গ্রুপের রিসার্চ ফেলো। হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তি, বিশেষ করে যারা শারীরিক স্বাস্থ্য সমস্যায় ভোগে - তারা এবং তাদের পরিবারের জন্য মানসিক চিকিৎসার সুযোগ-সুবিধা পাওয়ার ব্যবস্থা উন্নয়নে তার বিশেষ আগ্রহ রয়েছে। জোয়ান বিষয়বস্তু আক্রান্ত ব্যক্তিদের চিকিৎসা গ্রহণে উৎসাহ দিতে CBT স্ব-সহায়ক একটি বিস্তৃত পরিসর তৈরি করেছেন। CBT স্ব-সহায়তা সামগ্রী ব্যবহারে রোগীদের সহায়তা করতে জোয়ান মানসিক স্বাস্থ্যের পেশাদারদের প্রশিক্ষণের জন্য নির্দেশিত বেশ কয়েকটি শিক্ষামূলক প্রোগ্রামেও কাজ করেছেন।

**ফায়ে স্মল [Faye Small]** হলেন এক্সেটার বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্লিনিক্যাল এডুকেশন ডেভেলপমেন্ট অ্যান্ড রিসার্চ (সিইডিএআর বা CEDAR) গ্রুপের মধ্যে সাইকোলজিক্যাল থেরাপি প্র্যাকটিস (লো ইন্টেনসিটি CBT) ট্রাইনিংয়ে পোস্ট গ্র্যাজুয়েট সার্টিফিকেটের প্রোগ্রাম লিড। তার [হার] প্রধান ক্লিনিকাল আগ্রহের ক্ষেত্র হলো, লো ইন্টেনসিটি কগ্নেটিভ বিহেভিয়ার থেরাপি (CBT) এবং সাইকোলজিক্যাল ওয়েলবিয়িং প্র্যাকটিশনারদের তত্ত্বাবধান করা। মানসিক স্বাস্থ্য এবং কাউন্সেলিংয়ে পূর্ববর্তী পটভূমিসহ, Faye [ফায়ে] একজন যোগ্য সাইকোলজিক্যাল ওয়েলবিয়িং প্র্যাকটিশনার, হাই ইন্টেনসিটি CBT প্র্যাকটিশনার এবং উচ্চ শিক্ষা একাডেমির ফেলো।

কপিরাইট © এক্সেটার ইউনিভার্সিটি [2019] (CEDAR এর মাধ্যমে কাজ করছে; মনোবিজ্ঞান বিভাগ)। সকল স্বস্ত 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। 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 ত্রুটি বা কোন কিছু বাদ পড়া বা এই ধরনের তথ্য ব্যবহার থেকে প্রাপ্ত ফলাফলের জন্য দায়ী নয়।

## কৃতজ্ঞতা স্বীকার

এই ওয়ার্কবুক প্রফেসর পিম কুইজপারস (2004) কর্তৃক তৈরি করা প্রবলেম সলভিং প্রোটোকলের তথ্য নেওয়া হয়েছে। এই ওয়ার্কবুক জুড়ে ব্যবহৃত অংকনের কাজ পল ডাউলিং (ডাউলিং ডিজাইন) সরবরাহ করেছেন।