

# মন ভালো থাকলে সব ভালো থাকে

## 10 টি পরামর্শ মানসিকভাবে সুস্থ থাকার জন্য

- 1** আপনার অনুভূতি নিয়ে কথা বলুন  
আপনার অনুভূতি নিয়ে কথা বলা আপনার মানসিক সুস্থতা বজায় রাখতে এবং সেই সঙ্গে আপনি মানসিকভাবে অস্থির বোধ করলে সাহায্য করতে পারে। এটি নিজেকে ভালো রাখার জন্য নিজে দায়িত্ব নেওয়া এবং নিজেকে সুস্থ রাখার জন্য যথাসম্ভব করার একটি অংশ।
- 2** স্বাস্থ্যকর খাবার খান  
আমরা যা খাই এবং আমরা যা অনুভব করি তার মধ্যে ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক আছে – যেমন ক্যাফেইন এবং চিনির প্রভাব তাৎক্ষণিক ভাবে বোঝা যায়। কিন্তু আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর খাবারের দীর্ঘস্থায়ী প্রভাবও থাকতে পারে।
- 3** যোগাযোগ বজায় রাখুন  
বন্ধুবান্ধব এবং আত্মীয়স্বজন আপনাকে একান্ত এবং আপনার জন্য কেউ ভাবে সেটা অনুভব করতে সাহায্য করতে পারে। আপনি মনে মনে যা চিন্তা করছেন তারা সেই সম্পর্কে বিভিন্ন ধরনের দৃষ্টিভঙ্গি দিতে পারেন। তারা আপনাকে সক্রিয় থাকতে, বাস্তবে থাকতে এবং বাস্তবিক সমস্যার সমাধান করতে সাহায্য করতে পারেন।
- 4** ছুটি নিন  
আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য জায়গা বদল বা জীবনের গতি পরিবর্তন করা খুবই উপকারী। এটা আপনার ঘর পরিষ্কার করা থেকে 5 মিনিটের অবকাশ, আপনার পোষা কুকুরকে নিয়ে হাঁটতে যাওয়া, দৌড়তে যাওয়া বা সপ্তাহান্তে বন্ধুবান্ধব বা পরিবারের সঙ্গে কোনও নতুন জায়গা ঘুরে দেখা হতে পারে। এমন মাত্র কয়েকটি ছুটিই আপনার মানসিক চাপ কমানোর জন্য যথেষ্ট হতে পারে।
- 5** আপনি যেমন সেটা মেনে নিন  
আমাদের মধ্যে কেউ মানুষকে হাসাতে পারে, কেউ বা অঙ্কে ভালো, আবার কেউ অসাধারণ রান্না করে। আমাদের অনেকেই জীবনশৈলী আমাদের সঙ্গে থাকা কাছের মানুষদের মতো, আবার অনেকে একেবারে অন্য রকমভাবে জীবনযাপন করে। আমরা সবই আলাদা আর তাতে কোনও ক্ষতি নেই।
- 6** সক্রিয় থাকুন  
ব্যায়াম আপনার মস্তিষ্কে এমন রাসায়নিক উপাদান নিঃসরণ করে যা আমাদের ভালো অনুভব করতে সাহায্য করে। নিয়মিত ব্যায়াম আপনার আত্মবিশ্বাস বাড়াতে পারে এবং আপনাকে মনঃসংযোগ করতে, ঘুমাতে, ভালো দেখাতে এবং মন ভালো রাখতে সাহায্য করতে পারে। এছাড়াও ব্যায়াম আপনার মস্তিষ্কে এবং অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গগুলিকে সুস্থ রাখে।
- 7** সাহায্য চান  
আমরা কেউই অতিমানব নই! আমরা সকলেই আমাদের অনুভূতি নিয়ে এবং কোনও সমস্যা দেখা দিলে মাঝে মাঝে ক্লান্ত এবং বিপর্যস্ত বোধ করি। সমস্যা কঠিন হলে এবং সেটি আপনার আয়ত্তের মধ্যে নেই মনে হলে সাহায্য চান।
- 8** এমন কিছু করুন যাতে আপনি দক্ষ  
আপনার কি করতে ভালো লাগে? আপনি কোন কাজে একেবারে নিমগ্ন হয়ে যেতে পারেন? অতীতে আপনার কি করতে ভালো লাগত? আপনি কিছু করা উপভোগ করলে সেটা মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করতে পারে। আপনার যে কাজ করতে ভালো লাগে সেটা সম্ভবত আপনি ভালোভাবে করতে পারেন এবং কিছু সফলভাবে করতে পারা আপনার আত্মবিশ্বাস বাড়ায়।
- 9** অন্যদের যত্ন নিন  
প্রায়ই দেখা যায় যে আপন জনদের খেয়াল রাখা তাদের সঙ্গে সম্পর্ক বজায় রাখার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হয়ে ওঠে। এটা মানুষকে পরস্পরের কাছে নিয়ে আসে।
- 10** আপনার নিজের যত্ন নিন!

Issued in public interest by : **ALECTA** | **INTAS**  
A Division of INTAS

The makers of

The dependable partner

**DEPRAN**

The MOST dependable partner

**DEPRANEX**