

রাগ নিয়ন্ত্রণের স্বাস্থ্যকর উপায়

কোভিড-১৯ লকডাউনের সময়ে পুরুষদের জন্য কিছু টিপস



আপনার চিন্তা ও অনুভূতিগুলো শেয়ার করুন

পুরুষদের সামাজিকভাবে শেখানো হয় দুশ্চিন্তা, ভয়, অনুশোচনা, ব্যথা ও কষ্টের মত আবেগগুলো কারো সামনে প্রকাশ না করতে - যেমন 'পুরুষদের কান্না করা উচিত নয়'। রাগ বা ক্রোধ হল অন্তর্নিহিত আবেগের বহিঃপ্রকাশ। এটি অত্যন্ত অস্বাস্থ্যকর কিন্তু আমাদের বর্তমান জগতে একটি বাস্তবতা। রাগ বা ক্রোধ সহজাতভাবে খারাপ নয় কিন্তু হিংসাত্মক আচরণে যখন রাগ প্রকাশ করা হয়, তখন তা আপনার এবং আপনার চারপাশের লোকদের জন্য বিপদজনক হয়ে ওঠে।



নিজেকে সময় দিন

আপনার মস্তিষ্ক ও নিজেকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরতে সময় দিন। এ সময় যদি আপনি অন্য লোকের সাথে থাকেন, তবে তাদের জানান যে আপনার স্বাভাবিক হতে কিছু সময় দরকার, কারণ আপনি এখন মানসিকভাবে বিপর্যস্ত। তাদের আশুস্ত করুন যে আপনি ফিরে এসে এ বিষয়ে কথা বলবেন। সমস্যাটি প্রিয়জনের সাথে হলে, শান্ত হওয়ার পর তাদের সাথে কথা বলুন। গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল, এই সময়টাকে আপনি কিভাবে কাজে লাগাবেন।



রাগকে দূরে সরিয়ে রাখুন

এ সময় নিজেকে অন্য কিছুতে ব্যস্ত রাখুন। যে কাজগুলো আপনাকে শান্ত করে বা আনন্দ দেয়, তার একটা তালিকা তৈরি করুন। এই তালিকায় টিভি দেখা, গান শোনা, ব্যায়াম করা, হাঁটাচাঁটা করা, ঘুমানো বা প্রার্থনা করা - এগুলো থাকতে পারে। আপনি যখন রাগান্বিত হন, তখন একটা বিরতি নিন এবং পরিস্থিতি বিবেচনা করে এ ধরনের যেকোনো একটা কাজ করুন। সমস্যাটি সমাধান করার আগে নিজেকে শান্ত হতে সময় দিন।



রাগের কারণ খুঁজে বের করুন

এটি আপনাকে হিংস্র বা আক্রমণাত্মক না হয়ে সমস্যা সমাধানের পথ বাতলে দেবে। আপনি কিভাবে আক্রমণাত্মক না হয়ে আপনার অনুভূতিগুলো অন্যের সাথে শেয়ার করবেন, তা কল্পনা করুন এবং মহড়া দিন। অন্যের উপর দোষ না চাপিয়ে, আপনার অনুভূতি কি এবং কেন এমন বোধ করছেন, সে বিষয়ে কথা বলুন। বিশৃঙ্খল এমন কারো সাথে কথা বলুন - যে আপনার কথা শুনবে, আপনার অনুভূতিগুলোকে বুঝবে এবং বর্তমান পরিস্থিতিকে কিভাবে সুস্থ উপায়ে সমাধান করা যায়, তা সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করবে।

নিজের উপর রাগ করবেন না। নিজের পরিবারের উপর রাগ করবেন না।