



সেশন ৫

ডায়বেটিসে স্ট্রেস বা চাপ নিয়ন্ত্রণ এবং পরিবারের সহযোগিতা

Citation:

NYU Center for the Study of Asian American Health and NYU-CUNY Prevention Research Center (2017). "DREAM Project (Diabetes Research, Education, and Action for Minorities) Curriculum: Diabetes Management Resources for the Bangladeshi Community." New York, NY

Acknowledgements: This protocol and associated curriculum materials were developed with support by Grant Numbers P60 MD000538 (NIH National Institute for Minority Health and Health Disparities), 1U48 DP001904-04 (Centers for Disease Control and Prevention), U58 DP004685 (Centers for Disease Control and Prevention New REACH Program), UL1 TR000038 (National Center for Advancing Translational Sciences), and funding from the New York City Department of Health and Mental Hygiene.



শারীরিক কার্যক্রম!

কমিউনিটি স্বাস্থ্যকর্মী ১০ থেকে ১৫ মিনিট শারীরিক কার্যক্রম পরিচালনা করেন।



আজকের আলোচনা

- শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যে মানসিক চাপের প্রভাব
- কিভাবে অস্বাস্থ্যকর উপায়ে চাপ নিয়ন্ত্রণ করা হয়
- মানসিক চাপ কমানোর পদ্ধতি
- ডায়বেটিস জনিত মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে পারিবারিক সহায়তার গুরুত্ব



আলোচনা

- আপনি কি মনে করেন শরীর ও মনের উপর মানসিক চাপ কোন প্রভাব ফেলে?
- মানসিক চাপ কিভাবে প্রকাশিত হয়?
- মানসিক চাপ কিভাবে ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণকে প্রভাবিত করে?



আপনার স্বাস্থ্যে মানসিক চাপের প্রভাব

- মানসিক চাপ বা স্ট্রেস আমাদের স্বাস্থ্যে, মানসিকতায়, সম্পর্কে এবং জীবনযাত্রায় মারাত্মক ক্ষতি করে
- দীর্ঘস্থায়ী চাপ শরীরের প্রতিটি অংশকে ক্ষতিগ্রস্ত করেঃ
 - এটা ব্লাড প্রেশার বাড়িয়ে দেয়, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমিয়ে দেয়,
 - হার্ট এ্যাটাক এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়
 - বন্ধ্যাত্ব সৃষ্টিতে প্রভাব ফেলে এবং বার্ধক্য প্রক্রিয়া দ্রুত করে
 - হজম, চামড়া এবং ঘুমের সমস্যা করে
- দীর্ঘমেয়াদী কষ্ট ব্রেইনকে ক্ষতিগ্রস্ত করে যার ফলে অনেকে দুশ্চিন্তা এবং বিষণ্ণতায় সহজেই কাবু হয়ে পড়েন



মানসিক চাপ কেন হয়

বাহিরের কারন	ভিতরের কারন
জীবনযাত্রায় বড় ধরনের পরিবর্তন	অনিশ্চয়তাকে মেনে নিতে না পারা
কাজ	হতাশা এবং অবাস্তব চিন্তা ভাবনা
সম্পর্কের সমস্যা	নিজের সম্পর্কে নেগেটিভ কথা বলা
আর্থিক সমস্যার কারণে অতিরিক্ত ব্যস্ততা	কোন কিছুই সঠিক মনে না হওয়া
সন্তান এবং পরিবার	আত্মবিশ্বাস কম থাকা



মানসিক চাপের প্রভাব

- মানসিক চাপে থাকা লোকজন নিজেদের সঠিক যত্ন নিতে পারেন না
- দুশ্চিন্তায় থাকা মানুষ প্রেশারে ভোগেন এবং তাদের ক্ষুধা নষ্ট হয়ে যায় বা ঠিকমত খাবার খান না। আবার কেউ কেউ বিস্কিট, মুড়ি, চানাচুর, বা চিপস জাতীয় অস্বাস্থ্যকর “আরামদায়ক” বা জাস্ক ফুড খাবার খেয়ে ফেলেন
- অনেক মানুষ মানসিক চাপ থেকে দূরে থাকার উৎস হিসাবে খাবারকে বেছে নেন
- মানসিক চাপ ইনসুলিন এর কাজে ব্যাঘাত ঘটিয়ে সরাসরি ব্লাড সুগার লেবেল বাড়িয়ে দিতে পারে

ডায়বেটিস এবং মানসিক স্বাস্থ্য

- অনেক মানুষ ডায়বেটিস নিয়ে স্বাস্থ্যসম্মত জীবন-যাপনের বিষয়ে জানার আগেই মানসিক অবস্থার বিভিন্ন পর্যায়ে পৌঁছে যান।



১- মানতে না পারা

- এই ধরনের ব্যক্তির বিশ্বাস করতে চায় না তাদের ডায়বেটিস হয়েছে বা এটা মানতে চায় না যে তাদের অবস্থা বিপজ্জনক এবং সেই অনুযায়ী জীবনযাত্রায় কোন পরিবর্তন আনা প্রয়োজন



২- বিষণ্ণতা



- আপনার মনে হয় জীবন আশাহীন বা গুরুত্বহীন
- বিষণ্ণতার লক্ষণগুলো বুঝতে পারা অনেক কঠিন
- বিষণ্ণতায় যারা ভোগেন, তাদের সবাই কান্নাকাটি করেননা বা রাগান্বিত আচরণ করেননা। কেউ কেউ বিষণ্ণতা এড়াতে বেশি খান অথবা মাদকদ্রব্য বা অ্যালকোহল এর দিকে ঝুঁকে পড়েন
- বিষণ্ণতায় ভোগা লোকজন নিজেদের শারীরিক সমস্যার প্রতি যত্ন না নিয়ে ক্রমেই আস্তে আস্তে নিজেদেরকে মৃত্যুর দিকে ঠেলে দেন
- বিষণ্ণতা ডায়বেটিসের অবনতি করতে পারে যদি আক্রান্ত ব্যক্তি নিজে সিদ্ধান্ত নিতে না পারেন বা নিজের ডায়বেটিসের যত্ন না নিতে পারেন



৩- রাগান্বিত হওয়া

- রাগান্বিত হওয়া অনেক সময় একে অপরকে দোষারোপ করা, আঘাত করা বা আরও অন্যান্য কার্যকলাপের দিকে নিয়ে যায় যা পরবর্তীতে একজন ব্যক্তিকে তার সাহায্যকারী পরিবার, বন্ধু, এমনকি ডাক্তার থেকে দূরে ঠেলে দেয়
- কেউ কেউ আছেন যারা রাগ দমন করতে পারেন এবং রাগকে কাজের প্রেরণায় পরিণত করেন
 - উদাহরণ- “আমি আমাকে ডায়বেটিস দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত হতে দেবনা!”—
এরকম প্রত্যয়ী ঘোষণা রাগকে অন্য দিকে সরিয়ে নিতে খুবই উপকারী হতে পারে



৪- অবাস্তব চুক্তি বা চিন্তা

- দুঃসংবাদ বা দুঃসময়ে নিজের সাথে বা নিয়তির সাথে চুক্তি করাটা একটি স্বাভাবিক মানসিক প্রতিক্রিয়া। তবে, কিছু কিছু সময় তা অবাস্তব চিন্তা-ভাবনার জন্ম দেয়।
 - উদাহরণ— “আমি কথা দিচ্ছি আমার মেয়ের সাথে আর রাগ করবোনা...আর এতে আমার ডায়বেটিস ভাল হয়ে যাবে।”
“আমি যদি খুব বেশি প্রার্থনা করি, তাহলে আমি রোগমুক্ত হয়ে যাব।”

৫- গ্রহণযোগ্যতা

- মানসিকতা পরিবর্তনের সর্বশেষ ধাপ হল যে কোন অসুখ ধরা পড়ার বিষয়টি মেনে নেয়া এবং এই ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য জীবনযাত্রায় যেসব পরিবর্তন করতে হয় তা মেনে চলা
- ডায়বেটিস ধরা পড়ার বিষয়টি শুধু মেনে নিলেই হয়না, বরং ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য কোন লক্ষ্য স্থির করা আমাদের মানসিক শক্তির উৎস হতে পারে



মানসিক স্তরের ধাপ

- মানসিক পাঁচটি স্তরের এই ধাপগুলোতে মানুষ সবসময় এই নিয়ম মারফিক পৌঁছায় না
- তারা হয়তো ভিন্ন ভাবে এক ধাপ থেকে আরেক ধাপে পৌঁছায়, অথবা আবেগের কারণে বিভিন্ন মানসিক স্তরে উঠানামা করে
 - উদাহরণতঃ বলা যায়, একজন ব্যক্তি হয়তো এটা মেনে নেয় যে তার বেশি হাঁটা প্রয়োজন, তবে গ্লুকোজ মনিটরিং বা জটিলতা প্রতিরোধের ক্ষেত্রে খুব রাগান্বিত হয়ে যেতে পারে, বা আপত্তি করতে পারে।



আলোচনা

মনের তৃপ্তি বা আবেগিক কারণে খাওয়ার ধরণ কেমন হতে পারে?



আবেগজনিত খাবারের ধরণ

- **সামাজিকঃ** অনেক লোকের সাথে খেতে বসলে এরকম খাওয়া হয়। অন্যদের উৎসাহের কারণে, সবার সাথে মানিয়ে চলতে, তর্কে যোগ দিতে, বা নিজেকে অনেক লোকের মাঝে খাপ খাওয়াতে না পেলে অনেকেই অতিরিক্ত খান
- **মানসিকঃ** একঘেয়েমি, কষ্ট, ক্লান্তি, দুশ্চিন্তা, বিষণ্ণতা, রাগ, বা একাকীত্ব দূর করতে কোন খাবার খাওয়া
- **পরিস্থিতির কারণেঃ** সুযোগ থাকার কারণে খাওয়া
 - উদাহরণতঃ কোন রেস্টুরেন্ট এর নির্দিষ্ট কোন খাবারের বিজ্ঞাপন দেখে ঐ খাবার খাওয়া। টিভি দেখতে দেখতে, মুভিতে, বা খেলা দেখতে দেখতে খাওয়া



আবেগজনিত খাবারের ধরণ

- **চিন্তা-চেতনাঃ** নিজের সম্পর্কে নেতিবাচক চিন্তার ফল হিসাবে খাওয়া বা খাওয়ার জন্য অজুহাত বের করা
 - উদাহরণতঃ বলা যায়, ইচ্ছা শক্তি কম থাকা বা নিজেকে নিজেই তিরস্কৃত করা। এরকম সময়ে অনেকে অস্বাস্থ্যকর খাবারের দিকে ঝুঁকে পড়েন
- **শারীরিক কারণেঃ** শারীরিক কারণে বেশি খাওয়া হতে পারে
 - উদাহরণতঃ কোন বেলায় খাবার বাদ দেবার কারণে ক্ষুধা বৃদ্ধি পায়, আবার কেউ কেউ মাথা ধরা বা শরীরের অন্যান্য কোন ব্যথা নিরাময়ের জন্য বেশি খান





চেয়ার ইয়োগা/যোগ ব্যায়াম

আলোচনা

- যখন আমি মানসিক চাপে থাকব তখন কিভাবে আমার খাবার অভ্যাস ত্যাগ করব?
- আপনার মানসিক চাপ কমানোর জন্য আপনি কি কি করেন?



চাপ কমানোর কৌশল

- ভাল বই বা ম্যাগাজিন পড়ুন বা গান শুনুন
- হাঁটতে বা জগিং করতে যান
- ডীপ ব্রিদিং ব্যায়াম করুন
- কার্ড বা বোর্ড খেলা খেলুন
- বন্ধুর সাথে কথা বলুন বা ঘুরতে যান
- ঘরের কাজ, লন্ড্রি বা বাগানের কাজ করুন
- হারবাল গরম চা পান করুন

চাপ নিয়ন্ত্রণ করতে আর কি কি করা যেতে পারে...

নিজের দিকে কিছু সময়ের জন্য মনযোগী হওয়া যতেশত নয়।

- রিলেক্সেশন ব্যায়াম করুন
- মাথা বা পুরো শরীর ম্যাসাজ করুন। ম্যাসাজের পরে হালকা গরম পানি দিয়ে গোসল করুন
- ডাক্তার বা কাউন্সেলার-এর সাথে একাকী বা গ্রুপ কাউন্সেলিং করুন
- স্বাস্থ্যসম্মত খাবার এবং ব্যায়ামের রুটিন ঠিক রাখুন
- রাতে ভালভাবে ঘুমানোর চেষ্টা করুন
- রাগ প্রতিরোধে মেডিটেশন করুন
- খারাপ চিন্তা বাদ দিয়ে ভাল কিছু চিন্তা করুন



আলোচনা

ঘরে বসে চাপ নিয়ন্ত্রণের জন্য কোন প্রাকৃতিক বা হারবাল পদ্ধতি আপনার জানা আছে কি?



ঘরে বসে চাপ নিয়ন্ত্রণের কিছু কৌশল

- আজওয়াইন, ফ্যানেল এর বিচি, বা ক্যামমিল চা পান করুন
- ১০-২০ টি তুলসি পাতা চিবান
- শুকনা আদা এবং পানি/ দুধ একসাথে মিশিয়ে পেস্ট করুন এবং কপালে লাগান
- কিছু পান পাতা পানিতে ধুয়ে নিন। পাতাগুলো কপালে রাখুন এবং কিছুক্ষণ রেখে দিন
- ভিটামিন এ এবং ভিটামিন ই সমৃদ্ধ খাবার খান
- ম্যাগনেসিয়াম জাতীয় খাবার যেমন শাক, আলমন্ড এবং বিচি জাতীয় খাবার খান
- এ ছাড়া আপনি সবজি, ফল, সালাদ, হোল লুইট গ্রেইন, বিচি, স্প্রাউটস, ডিম, চিজ, সয়াবিন এবং দই আপনার খাবারের সঙ্গে যোগ করুন



পরিবারের সহায়তা এবং ডায়বেটিস



আলোচনা

- আপনার ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণ এবং ভাল স্বাস্থ্যের জন্য পরিবারের কোন ধরনের সহযোগিতা গুরুত্বপূর্ণ?
- কিভাবে আপনার পরিবার স্বাস্থ্যসম্মত থাকার জন্য আপনাকে সহযোগিতা করতে পারে?



পরিবারের সহায়তাঃ ডায়বেটিস আক্রান্ত ব্যক্তির ভূমিকা

- আপনার পরিবার এবং বন্ধু বান্ধবদেরকে আপনার ডায়বেটিস সম্পর্কে জানান
- পরিবার এবং বন্ধুদের কাছ থেকে কি রকম সহযোগিতা চান তা খুঁজে বের করুন
- তাদের সরাসরি সহযোগিতার কথা বলুন এবং কিভাবে তারা সাহায্য করতে পারে, সে ব্যাপারে আলাপ করুন

পারিবারিক সহায়তাঃ পরিবারের ভূমিকা

- বাসায় সুগার পরীক্ষা, ঠিকমত ঔষধ খাওয়া এবং মেডিকেল এপয়েন্টমেন্টে সহায়তা করুন
- ডায়বেটিস আক্রান্ত ব্যক্তিকে উৎসাহ দিন, কিছু ভুলে গেলে মনে করিয়ে দিন, এবং কোন সমস্যা সমাধানে সাহায্য করুন
- রোগীর মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করুন
- কমিউনিটির বিভিন্ন বিষয়ে যোগাযোগ তৈরিতে ডায়বেটিস আক্রান্ত ব্যক্তিকে সহযোগিতা করুন

পারিবারিক সহযোগিতাঃ পুষ্টিগত সহযোগিতা

- ট্রাইগ্লিসেরাইড, কোলেস্টেরল এবং এমসি নিয়ন্ত্রণে পরিবারের পুষ্টিগত সহযোগিতা সরাসরি জড়িত
- একা একা ডায়বেটিসের যত্ন নেয়ার চেয়ে পরিবারের যৌথ প্রচেষ্টা অনেক বেশী কার্যকরী
- ডায়বেটিস আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য আলাদা রান্না করা একটা মজবুত পারিবারিক বন্ধন প্রমাণ করে
- স্বামী বা স্ত্রীর জন্য স্বাস্থ্যসম্মত খাবার রান্না করলে যিনি রান্না করেন তার জন্য ও স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খাওয়া অভ্যাসে পরিণত হয়
- ডায়বেটিস আক্রান্ত ব্যক্তির সামনে ডিজার্ট বা ভাজা খাবার রান্না না করা, কারণ এটা তাকে এইসব খাবার খেতে অনুপ্রাণিত করতে পারে



পারিবার থেকে মানসিক সহযোগিতা

- পরিবারের সদস্যদের এবং বন্ধুদের প্রয়োজন ডায়বেটিস সম্পর্কে বোঝা, আপনি কি চিন্তা করেন, তা খেয়াল করা এবং আপনার যেকোনো স্বাস্থ্যসম্মত পরিবর্তনে সহযোগিতা করা বা যোগ দেয়া
- পরিবারের সদস্যদের এবং বন্ধুদের ও ডায়বেটিস সম্পর্কে নিয়ে আলাপ করা প্রয়োজন যাতে করে একটা বাস্তবসম্মত লক্ষ্য স্থির করা যায়, বিভিন্ন ভুল ধারণা সঠিক করা যায় এবং অনুভূতি গুলো বোঝা যায়
- পরিবারের সদস্যদের আরও বুঝতে হবে যে ডায়বেটিসের যত্নে সব প্লান মেনে চললেও সব সময় ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণ করা আপনার পক্ষে হয়তো সম্ভব হবে না



আলোচনা

- আপনি কি মনে করেন ব্যায়াম মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে?



পারিবারিক সহযোগিতাঃ ব্যায়াম

- রাবিনা বেগম (৪৯), তার ডায়বেটিস অবস্থা সম্পর্কে জানতে পারেন এবং তিনি ও তার স্বামী সিদ্ধান্ত নেন দুজনেই ওজন কমাবেন। তিনি তার জীবনযাত্রায় গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তন আনার ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় সহযোগিতার পুরো কৃতিত্বই তার স্বামীকে দেন। তিনি এবং তার স্বামী প্রতিদিন ৩০ মিনিট হাঁটেন। তিনি বলেন এটা তার সবচেয়ে বড় সহযোগিতা।
- ফলাফলঃ রাবিনা বেগমের ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রনে রয়েছে।

পারিবারিক সহযোগিতা এবং শারীরিক কার্যক্রমঃ লক্ষ্য এবং লক্ষ্য স্থির করা

- ডায়বেটিস আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে সপ্তাহে অন্তত দুই বার হাঁটার লক্ষ্য স্থির করুন
- পরবর্তী সেশনে ব্যায়ামের সময় বাড়িয়ে এবং ঘন ঘন ব্যায়াম করে শারীরিক কার্যক্রম বৃদ্ধির লক্ষ্য স্থির করুন
- ব্যায়াম সম্পর্কে জ্ঞান বৃদ্ধি করার জন্য লক্ষ্য স্থির করুন
- শারীরিক কার্যক্রমের দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য লক্ষ্য স্থির করুন
- বডি মাস ইনডেক্স (বিএমআই) এর পরিমাপ অনুযায়ী স্বাস্থ্যসম্মত ওজন ঠিক রাখার জন্য লক্ষ্য স্থির করুন
- পারিবারিক কার্যক্রমের একটি ক্যালেন্ডার তৈরি করুন যাতে পরিবারের সকল সদস্য শারীরিক কার্যক্রমে অংশ নেয়ার সুযোগ পান



সেশন #১ থেকে...

এ-তে এ-ওয়ান-সি (হিমোগ্লোবিন এ1সি)	বি-তে ব্লাড প্রেসার	সি-তে- কোলেস্টেরল
<ul style="list-style-type: none">• এটা একটা ল্যাব পরীক্ষা• বিগত তিন মাসের ডায়বেটিসের গড় হিসাব করে• ৭ -এর নীচে রাখলে ভাল• বছরে অন্তত দুই বার এ1সি টেস্ট করবেন	<ul style="list-style-type: none">• ডায়বেটিস আক্রান্ত ব্যক্তির ক্ষেত্রে ১৩০/৮০ নীচে হওয়া উচিত	<ul style="list-style-type: none">• এলডিএল – ১০০-এর নীচে• এইচডিএল- ৪০-এর উপরে, আর মহিলাদের ক্ষেত্রে ৫০ এর উপরে



সেশন #১ থেকে... নিয়মিত চেক-আপ

- ব্লাড প্রেশার
- পা
- ওজন
- দাঁত
- A1C নাম্বার বা ডায়বেটিস
- চোখের সমস্যা চেক করার জন্য চোখের ডাইলেটেড পরীক্ষা করা
- ফু শট নেয়া
- কিডনি সমস্যা চেক করার জন্য প্রস্রাব এবং রক্ত পরীক্ষা করা
- নিউমোনিয়া শট নেয়া



শারীরিক কার্যক্রম!

কমিউনিটি স্বাস্থ্যকর্মী ১০ থেকে ১৫ মিনিট শারীরিক কার্যক্রম পরিচালনা করেন।



DREAM Project



আপনাকে ধন্যবাদ

খাবার নিয়ন্ত্রণ করে, বেশি করে ব্যায়ামের মাধ্যমে এবং নিয়মিত চেকআপের জন্য ডাক্তারের কাছে যাওয়ার মাধ্যমে আপনি আপনার ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন এবং সুস্থ জীবন যাপন করতে পারবেন।

- স্বাস্থ্যসম্মত জীবন-যাপন করতে ড্রিম প্রজেক্ট আপনার উৎস হিসেবে কাজ করবে
- ভাল স্বাস্থ্য এবং জীবন যাপনের জন্য প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হওয়ায় আপনাকে, আপনার পরিবার এবং আপনার কমিউনিটিকে ধন্যবাদ

ড্রীম প্রজেক্টে কি কি করেছেন...

গত ছয় মাসে আপনি

- ডায়বেটিসের ধারণা, পুষ্টি, শারীরিক কার্যক্রম, ডায়বেটিসের জটিলতা এবং কষ্ট নিয়ন্ত্রণ ও পারিবারিক সহায়তা—এই পাঁচটি ক্লাসে অংশ নিয়েছেন।
- অন্যান্য মানুষজনের সাথে পরিচিত হয়েছেন যারা বুঝতে পারেন যে ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণ কতটুকু কঠিন কাজ এবং ভবিষ্যতেও যারা আপনাদেরকে সহায়তা করতে পারবেন।
- আপনি নিজে শিখতে পেরেছেন কিভাবে ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ করা সম্ভব।
- এবং বছরে অন্তত ২ বার আপনার এ ওয়ান সি(A1C) চেক করানোর প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জেনেছেন।

আপনার এই সফল সমাপ্তি আপনার নিজের জন্য খুবই

গৌরবজনক

আমরা আপনাকে নিয়ে গর্ব করি





DREAM Project

ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণে গড়ি টীম,
এটাই হোক সবার ড্রীম!