

কৈশোরকালীন মানসিক স্বাস্থ্য



Directorate General of Family Planning



Kingdom of the Netherlands



কৈশোরকালীন মানসিক স্বাস্থ্য

মানসিক স্বাস্থ্য কী?

মানসিক স্বাস্থ্য বলতে বুঝায়, মনের এমন একটা সাম্যাবস্থা যখন প্রতিটি ব্যক্তি তার নিজের সম্ভাবনা উপলব্ধি করতে পারে, জীবনের সাধারণ চাপের সাথে মানিয়ে চলতে পারে, উৎপাদনশীল ও ফলপ্রসূভাবে কাজ করতে পারে এবং নিজের বা সমাজের জন্য অবদান রাখতে সক্ষম হয়।

কিশোর-কিশোরীরা যাতে তাদের মানসিক পরিবর্তনসমূহের সাথে সহজে খাপ খাওয়াতে পারে, সেজন্য নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলি নেয়া যেতে পারে-

পারিবারিক সহায়তা	প্রাতিষ্ঠানিক সহায়তা	বন্ধু ও সহযোগীদের সহায়তা
<ul style="list-style-type: none"> কৈশোরকালীন মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষায় বাবা-মার ভূমিকা সবচেয়ে বেশি। কেননা সংসারের যেকোনো দাম্পত্য কলহ বা মূল্যবোধের অবক্ষয়ের কারণে পরিবারের কিশোর-কিশোরীটিই সবচেয়ে বেশি ভেঙে পড়ে। কাজেই তার সামনে দাম্পত্য কলহ থেকে দূরে থাকতে হবে। বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণের মাধ্যমে পারিবারিক সুসম্পর্ক তৈরী করা; তাহলে কিশোর-কিশোরীরা সমস্যায় পরিবারের সদস্যদের সাহায্য নিতে পারে। যে কোনো ইতিবাচক কাজের ব্যাপারে তাকে উৎসাহিত ও সিদ্ধান্ত গ্রহণে সহায়তা করতে হবে। কৈশোরকালীন যেকোনো সমস্যা মনোযোগ দিয়ে শুনতে হবে এবং তার সমাধান দিতে হবে। মা-বাবা, অভিভাবক বা পরিবার মানসিক পরিবর্তনসমূহ সম্পর্কে কিশোর-কিশোরীদের জানাতে পারেন। সেক্ষেত্রে কোন ভুল তথ্য যাতে তাদের কাছে না যায় তা নিশ্চিত করতে হবে। ছোটবেলা থেকে পরিবারে কিশোর-কিশোরীদের মূল্যবোধ ও নৈতিকতা শিক্ষা দিতে হবে। ইতিবাচক কাজের (সেবামূলক/উন্নয়নমূলক/সাংস্কৃতিক/ক্রীড়া/ সামাজিক) সাথে সম্পৃক্ত হতে উৎসাহ দেয়া বা তাকে সক্রিয় রাখা পারিবারিকভাবে একত্রে সময় কাটানোর পরিবেশ তৈরী করা বা তাকে নিয়ে বেড়াতে যাওয়া প্রয়োজনে তাকে কৈশোরবান্ধব স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে নিয়ে যাওয়া বই পড়তে উৎসাহিত করা। পরিবারে ধর্মীয় অনুশাসনের চর্চা অব্যাহত রাখা 	<ul style="list-style-type: none"> ছাত্র-ছাত্রীদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ করা বিদ্যালয়ে শিক্ষাদানের পাশাপাশি কিশোর-কিশোরীদের নৈতিকতা ও সামাজিক মূল্যবোধ বিষয়ে চর্চা করানো প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে খোলাখুলি আলোচনা করা ও পরামর্শ প্রদান সৃজনশীল কাজে উৎসাহ প্রদান করা ছাত্র-ছাত্রীরা যাতে হয়রানির শিকার না হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখা প্রশিক্ষিত শিক্ষক ও স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীগণ কিশোর-কিশোরীদের বিষয়ভিত্তিক তথ্য (মানসিক পরিবর্তন, যৌনতা ইত্যাদি) জানাতে পারেন যাতে তারা সঠিকভাবে চলতে পারে। কিশোর-কিশোরীদের জীবন দক্ষতা শিক্ষা দিতে হবে যা ব্যবহার করে তাদের জীবনকে সুন্দর করে গড়ে তুলতে পারে। ইতিবাচক কাজের (সেবামূলক/উন্নয়নমূলক/সাংস্কৃতিক/ক্রীড়া/সামাজিক) সাথে সম্পৃক্ত হওয়ার সুযোগ দেয়া যা তাদের আত্মবিশ্বাস ও অভিজ্ঞতা বাড়ায় এবং নেতিবাচক কর্মকাণ্ড থেকে তাদের দূরে সরিয়ে রাখে। 	<ul style="list-style-type: none"> ভাল বন্ধু ও সহযোগী পেলে কিশোর-কিশোরীরা অনেকভাবে উপকৃত হতে পারে। যেমন- নেতৃত্বের বিকাশ ও সুপ্ত প্রতিভার বিকাশ হয় এবং সৃজনশীলতা বৃদ্ধি পায়। দল ও সামাজিক কাজের সাথে যুক্ত থাকলে কিশোর-কিশোরীরা ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গী লাভ করে।

মনে রাখতে হবে- কৈশোরকালীন শারীরিক সুস্থতার পাশাপাশি মানসিক স্বাস্থ্যও ভালো থাকা চাই।