

IN THIS ISSUE

Promoting good
mental health

A new guide on
healthy eating

10 Self-help steps to
good mental health

When to ask for Help

Our minds need looking after too!

Promoting Good Mental Health

Putting it simply, having good mental health means having the emotional and psychological strength and well-being to deal with the pressure, stress and anxiety of daily life. It is a positive sense of well-being and underlying belief in our own and others' dignity and worth.

When we find ourselves feeling very low or stressed and anxious, many of us assume these feelings are simply part of life, and tend to ignore them. When we do this, we are failing to look after our mental health needs. The main reason for this is our lack of awareness about how we can improve the way we feel as well as our attitudes to mental health. In every day language, the word 'mental' is often used to mean 'mad', for instance in 'mental case', 'mental patient' 'he's mental', etc.

Why do we need to look after our mental health?

To protect our physical health

Physical health problems such as aches and pains, sleeplessness, dizziness, lethargy etc are closely linked to mental distress. Research shows that stress suppresses the body's immune system, reduces resistance to diseases like viral infections and increases the risk of high blood pressure, ulcer, heart diseases etc.

To Improve our ability to cope with mental distress

When we look after our mental well-being, we can be in better position to cope with stresses of daily life.

To prevent or reduce the risk of serious mental health problems

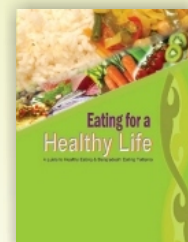
Common mental health problems can take some time to develop. Being aware of and looking after one's own mental wellbeing may help prevent more serious mental health problems from developing.

To make us aware of indications of mental stress in those close to us.

This will enable us to help them before it gets too serious.

Eating for a Healthy Life

A Guide to Healthy Eating and
Bangladeshi Eating Patterns



A comprehensive 90 pages guide is out now! It will mainly be used as a training guide and covers information on

- Traditional eating patterns among Bangladeshis
- What factors influence our choice of food
- The types of food our bodies need and how our bodies process food
- How the main food groups are interpreted in the Bangladeshi diet
- Healthier options that can be adopted

Training sessions in how to get the most from this guide are also being held.

For more information contact:

Kawser Zannath

020 7530 3907

10 important self help steps to good mental health

There are many positive steps we can take that will help us strengthen our coping skills and help us improve our mental well-being.

- 1. Accepting and valuing ourselves.** This means being aware of our strengths and our weaknesses and accepting ourselves for who we are. We can also learn to value ourselves which helps us find the confidence to face challenges in our lives.
- 2. Exercising and eating well.** Both our bodies and our minds benefit from good diet and exercise. Eating a balanced diet can help protect against feelings of anxiety and depression. Physical activity, whether it is a workout in the gym or a simple walk, can do a great deal to help relieve tension.
- 3. Sleeping.** Getting both regular and enough sleep has both physical and mental benefits. During sleep, the body renews its energy store. Sleep also helps us rebuild our mental energy.
- 4. Sharing the load.** When we feel a heavy emotional load, talking to someone else about our feelings can help us enormously. If we simply bottle things up problems may much worse than they actually are.
- 5. Putting problems into perspective.** Often, we blow problems up out of all proportion and allow our worries to take on huge significance. Try asking yourself whether the thing you are worrying about will really matter in five years' time.
- 6. Nurturing relationships.** If there are problems in our close relationships, this almost inevitably affects the way we feel. It is important to try to resolve the problems. The better our personal relationships are, the better we are able to deal life's problems.
- 7. Expressing feelings.** Having a good laugh does wonders for us. Crying can also be very beneficial. Even though it may feel terrible at the time, having a good cry can help us to recover from a hurtful experience.
- 8. Learning to relax.** Relaxation enable us to move away from the pressure and pace of daily life. Some people find just lying or sitting down for twenty minutes and taking deep breaths helps them relax.
- 9. Balancing work and leisure.** Remember, work isn't everything. Find ways to reduce your workload or to become more efficient and always make time for the things you enjoy.
- 10. Asking for help when we need it.** The longer we leave a problem, the worse it will get. When you find it hard to help yourself, don't be scared to ask for help from a family member, a friend or a professional.

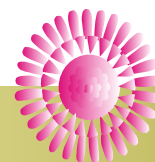


When to ask for help ?

We all experience sadness, anxiety or depression from time to time. For most of us, these feelings pass quickly without much of any external help, but sometimes, even with our efforts to help ourselves, they become persistent and start to interfere with our daily lives.

For example, feeling anxious is a part of being human. But some anxiety goes beyond normal worry when, for example, it involves constant unrealistic fears about safety, or persistent worries about the future or about things before they happen. Worries of this kind often result in people finding it hard to sleep properly or having nightmares. If this persists, it is important that we look for help.

For most of us, the starting point is a visit to the GP. He or she may offer some kind of medicine (such as anti-depressants or tranquillisers) or suggest a referral to a trained professional, such as a counsellor or therapist.





Health Education and Action for Life

A newsletter for the Bengali Women's Health Project (BWHP)



May 2005 Issue 5

এই সংখ্যায় আছে

ভাল মানসিক স্বাস্থ্য
গড়ে তোলা

স্বাস্থ্যসম্মত খাওয়া দাওয়ার
উপর একটি নতুন গাইড

ভাল মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য
১০টা গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ

কখন সাহায্যের দরকার
হয় ?

আমাদের মনেরও যত্ন নেওয়া দরকার !

কিভাবে ভাল মানসিক স্বাস্থ্য গড়ে তোলা যায়

সাধারণভাবে বলতে গেলে ভাল মানসিক স্বাস্থ্য বলতে মন ও আবেগের এক ধরনের শক্তিকে বুঝায়। মনের এই শক্তি আমাদেরকে প্রতিদিনের জীবনে চাপ ও দুঃশ্চিন্তাকে মোকাবেলা করতে সাহায্য করে। মানসিক স্বাস্থ্যকে বলা যায় এক ধরনের ভাল লাগা ও বিশ্বাসের ব্যাপার যার মধ্য দিয়ে আমরা নিজেকে ও অন্যকে সম্মান ও মূল্য দিতে পারি।

মন খারাপ হওয়া বা দুঃশ্চিন্তা ও মানসিক চাপের মধ্যে থাকাটাকে আমরা অনেকেই জীবনের অংশ হিসাবে ধরে নেই। বেশীর ভাগ ক্ষেত্রে আমরা একে গুরুত্ব দেই না বা আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যের যত্নের প্রয়োজনীয়তা স্বীকার করি না। এর মূল কারণ হলো মনকে যে বিভিন্ন উপায়ে ভাল রাখা যায় সে ব্যাপারে আমাদের সচেতনতার অভাব এবং আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যকে ভিন্ন করে দেখার মনোভাব। প্রতিদিনের ভাষায় মেন্টাল বলতে 'পাগল হওয়া' মনে করা হয়। যেমন আমরা বলি 'মেন্টাল কেস' 'মানসিক রোগী' বা 'সে একটা পাগল' ইত্যাদি।

আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া দরকার কেন?

আমাদের শারীরিক সুস্থতা রক্ষা করা

মানসিক দুঃশ্চিন্তার কারণে অনেক সময় আমাদের শরীরে অনেক সমস্যা যেমন ব্যাথা-বেদনা, ঠিকমত ঘুম না হওয়া, মাথা ঘোরানো, দুর্বলতা ইত্যাদি হতে পারে। গবেষণায় দেখা গেছে মানসিক চাপ আমাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমিয়ে দেয় এবং বিভিন্ন ধরনের অসুখ-বিসুখ যেমন ডাইরাল ইনফেকশন, হাই ব্লাডপ্রেসার, আলসার, হার্ট ডিজিজ ইত্যাদি হবার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়।

মানসিক দুঃশ্চিন্তাকে মোকাবেলার জন্য আমাদের ক্ষমতা গড়ে তোলা

মনকে ভাল রাখা ও এর যত্ন নেওয়ার মধ্য দিয়ে আমরা আমাদের প্রতিদিনকার স্ট্রেস বা মানসিক চাপ মোকাবেলার শক্তি বাড়াতে পারি।

গুরুতর মানসিক সমস্যার সম্ভাবনা কমানো বা প্রতিরোধ করা

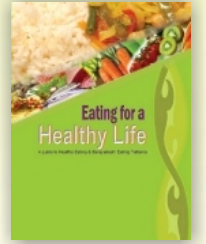
নানা ধরনের মানসিক সমস্যা সৃষ্টি হতে সময় লাগে। কেউ যদি নিজের মানসিক অবস্থা সন্নিবেশিত করে মানসিক সমস্যা গুরুতর হবার আগেই আমরা তাদের সাহায্য করতে পারি।

মানসিক সমস্যা ও এর লক্ষণ সম্পর্কে সচেতন থাকা

আমরা যদি মানসিক সমস্যা ও এর লক্ষণ সম্পর্কে সচেতন থাকি তবে আমাদের ঘনিষ্ঠ/পরিচিত কারো মানসিক সমস্যা গুরুতর হবার আগেই আমরা তাদের সাহায্য করতে পারি।

স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনের জন্য খাওয়া

স্বাস্থ্যকর খাওয়া ও বাংলাদেশীদের খাবারের অভ্যাস" নামে একটি নতুন গাইড



৯০ পৃষ্ঠার এই বড় ধরনের গাইডটা এখন প্রকাশিত হয়েছে। বিভিন্ন ধরনের টেনিং সেশনের মাঝে এই গাইডটা ব্যবহার করা হবে। এর মধ্যে মূল বিষয়ের মধ্যে আছে

- বাংলাদেশীদের খাওয়া-দাওয়ার অভ্যাস
- যে সব বিষয় আমাদের খাওয়া-দাওয়ার অভ্যাস/পছন্দকে প্রভাবিত করে
- আমাদের শরীরের জন্য কোন ধরনের খাবার প্রয়োজন এবং কি ভাবে শরীর খাবারকে ব্যবহার করে
- বাংলাদেশী ডায়েটে খাবার প্রধান গ্রুপ গুলো কিভাবে দেখা হয়
- কিভাবে স্বাস্থ্যসম্মত খাবারের অভ্যাস গড়ে তোলা যায়

এই গাইডকে কিভাবে ভালভাবে ব্যবহার করা যায় তা বুঝতে সাহায্য করার জন্য টেনিং সেশনের ব্যবস্থা আছে।

আরো জানতে হলে যোগাযোগ করুন:

কাউসার জামাত

০২০ ৭৫৩০ ৩৯০৭

ভাল মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য নিজেকে সাহায্য করার ১০টা গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ

অনেক ধরনের গঠনমূলক পদক্ষেপ আমাদের মনের শক্তি বাড়াতে পারে এবং আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতিতে সাহায্য করতে পারে।

১. নিজের মূল্যকে স্বীকার করা - এর মানে হলো আমাদের শক্তি ও দুর্বলতা স্বল্পে সচেতন হওয়া এবং যে অবস্থায় নিজেরা আছি তাকে গ্রহণ করা। কিভাবে নিজেকে মূল্য দেওয়া যায় সেটা আমরা শিখতে পারি। এর ফলে জীবনের চ্যালেঞ্জ মোকাবেলায় আমরা নিজের উপর বিশ্বাস বাড়াতে পারি।
২. ভাল ভাবে খাওয়া-দাওয়া ও নিয়মিত ব্যায়াম করা - ভাল খাওয়া-দাওয়া ও ব্যায়াম মন ও শরীর দুটোরই উপকার করে। ভারসাম্য রেখে খাওয়া-দাওয়া দুর্গ্গতি ও ডিপ্রেশনের ভাব থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করে। শারিরীক কার্যকলাপ যেমন জিমে যাওয়া, ব্যায়াম করা বা হাঁটা আমাদের টেনশন কমাতে অনেক সাহায্য করে।
৩. ঘুম - নিয়মিত ও পর্যাপ্ত পরিমানের ঘুম শারিরীক ও মানসিক উপকার আনে। ঘুমের মাধ্যমে শরীর শক্তি সঞ্চয় করে এবং মানসিক শক্তিকে বাড়িয়ে তুলে।
৪. সমস্যাকে ভাগাভাগি করে নেওয়া - যখন আমরা খুবই আবেগপ্রবনতার মধ্যে থাকি, তখন কারো কাছে মনের ভাব প্রকাশ করতে পারলে অনেক উপকার হয়। যদি আমরা এই ভাবকে দমিয়ে রাখি তবে যে কোন সমস্যাকে অনেক গুরুতর মনে হতে পারে।
৫. সমস্যাকে একটা সীমানার মধ্যে রাখা - প্রায়ই দেখা যায় আমরা যে কোন সমস্যার আসল অবস্থা থেকে অনেক বড় করে দেখি এবং এই সমস্যাকে নিয়ে মনের দুর্গ্গতিটাকে একটা বিরাট গুরুত্বপূর্ণ বিষয় মনে করি। নিজেকে জিজ্ঞাসা করতে চেষ্টা করুন যে সমস্যা নিয়ে চিন্তা ভাবনা করছেন তা ৫ বছর পরে কোন ব্যাপার বলেই মনে হবে কিনা।
৬. সম্পর্ক ঠিক রাখার দিকে খেয়াল রাখা - আমাদের ঘনিষ্ঠ পরিচিতজনদের সাথে সম্পর্কে কোন সমস্যা থাকে স্বাভাবিকভাবে তা আমাদের মনকে প্রভাবিত করবে। যে কোন সমস্যা মিটিয়ে ফেলা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আমাদের ব্যক্তিগত সম্পর্ক যত ভাল হবে ততই আমরা জীবনের সমস্যা ভালভাবে মোকাবেলা করতে পারবো।
৭. মনের ভাবকে প্রকাশ করা - হাসি-খুশি থাকতে পারলে আমাদের অনেক উপকার হতে পারে। কান্নারও উপকার আছে। যদি কষ্টের কোন কারণও থাকে তবু কান্না আমাদের মানসিক আঘাতজনিত অভিজ্ঞতা থেকে সারিয়ে তুলতে সাহায্য করে।
৮. বিশ্রাম(রিলাক্স)করতে শেখা - সময় করে বিশ্রাম নেওয়ার মাঝে আমরা প্রতিদিনের চাপ থেকে নিজেকে কিছু সময়ের জন্য সরিয়ে নিতে পারি। কিছুক্ষনের জন্য শুয়ে বা ২০ মিনিট চুপচাপ বসে ভারী নিঃশ্বাসের মাঝে বিশ্রাম নেওয়া যায়।
৯. কাজ ও অবসরের মাঝে ভারসাম্য আনা - মনে রাখবেন কাজই জীবনের সবকিছু নয়। কাজের চাপকে কমানোর পথ খুঁজে নিন বা নিজেকে আরো দক্ষ করে তুলুন। যা করতে আপনি আনন্দ পান তার জন্য কিছু সময় রাখুন।
১০. প্রয়োজন হলে সাহায্য নিন - যত দীর্ঘ সময় কোন সমস্যা ফেলে রাখা হয় ততই এটা খারাপ হতে থাকে। যখন নিজেকে সাহায্য করাটা কঠিন মনে হবে তখন পরিবারের কোন সদস্য, বন্ধু বা কোন পেশাজীবির কাছে সাহায্য নিতে সংকোচ বা ভয় পাবেন না।



কখন সাহায্যের দরকার হয় ?

বিভিন্ন সময়ে আমরা সবাই দুঃখ, দুর্গ্গতি বা ডিপ্রেশনে ভুগি। বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই কোন ধরনের অতিরিক্ত সাহায্য ছাড়াই এই ধরনের মনের অবস্থা ভাল হয়ে যায়। কিন্তু মাঝে মাঝে আমরা নিজেকে সাহায্য করার অনেক চেষ্টা করেও ব্যর্থ হই এবং এই ধরনের মনের অবস্থা দিনের পর দিন চলার ফলে আমাদের প্রতিদিনের জীবনযাত্রা প্রভাবিত হয়।

উদাহরণস্বরূপ, চিন্তিত হওয়া একটা স্বাভাবিক ব্যাপার। কিন্তু মাঝে মাঝে চিন্তিত হওয়াটা সাধারণ ব্যাপারের মধ্যে থাকে না - যেমন নিরাপত্তা নিয়ে অস্বাভাবিক ভাবে চিন্তিত হওয়া অথবা ভবিষ্যত স্বল্পে অবিরাম চিন্তায় ডুবে থাকা বা কোন কিছু হবার আগেই চিন্তায় অস্থির হওয়া। এই ধরনের মানসিক দুর্গ্গতি ঘুমের ব্যাঘাত ঘটায় বা দুঃস্থলে ভুগায়।

এই অবস্থা চলতে থাকলে সাহায্য চাওয়াটা খুবই দরকার। বেশীর ভাগ ক্ষেত্রে জিপির সাথে দেখা করাটাই হল প্রথম পদক্ষেপ। জিপি অবস্থা বুঝে হয়তো অসুখ (যেমন এন্টিডিপ্রেসান্ট বা ট্রান্কুলাইজার) দিয়ে চিকিৎসা করতে পারেন বা অন্যান্য দক্ষ পেশাজীবির যেমন কাউন্সেলর বা থেরাপিস্টের(যারা মানসিক ব্যাপার নিয়ে কাজ করেন) কাছে পাঠাতে পারেন।



হীল নিউজলেটারটির এর উদ্দেশ্য হলো - মহিলা স্বাস্থ্য প্রকল্পের বিভিন্ন কাজের উপর সংবাদ দেওয়া ও গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্য বিষয়, স্থানীয় সার্ভিস ও স্বাস্থ্যের উপর নানারকম সংবাদ দেওয়া। যদি আপনার কোন মতামত থাকে বা নিউজলেটারে লিখতে চান তবে যোগাযোগ করুন: কাউন্সার জাম্মাত, পাবলিক হেলথ, কেমডেন পি সি টি, সেন্ট পানক্রাস হসপিটাল, ৪ সেন্ট পানক্রাস ওয়ে, লন্ডন NW1 0PE টেলি ০২০৭ ৫৩০ ৩৯০৭, ইমেল: info@bwhp.org। Website: www.bwhp.org

আমরা চাই স্থানীয় কমিউনিটি যেন এই নিউজলেটার থেকে উপকার পায়। আপনার মন্তব্য ও মতামতকে স্বাগত জানাই। দয়া করে আমাদেরকে ইংরেজী বা বাংলায় লিখুন।

