

আমার যখন বড় অনুভূতি হয়

আমার শরীর হয়তো আমাকে কিছু বলছে।



আমার বুক হয়তো
ধড়ফড় করতে পারে।



আমার পেটে হয়তো একটা
অদ্ভুত অনুভূতি হতে পারে।



আমার হাত ঘামতে পারে।



শব্দ বা আলো অসহনীয় মনে হতে পারে।



মনে হতে পারে যে আমি কারণ ছাড়া কাঁদছি।

♥ এরকম হলে সমস্যা নেই, আমি সাহায্য চাইতে পারি ♥

আবেগ গভীর হতে পারে। এসো সাহায্য চাইতে শিখি।

যখন তীব্র আবেগের উদয় হয়

Feelings
make sense.
You're not
alone. ❤️

তিনটা ভিন্ন বিষয়

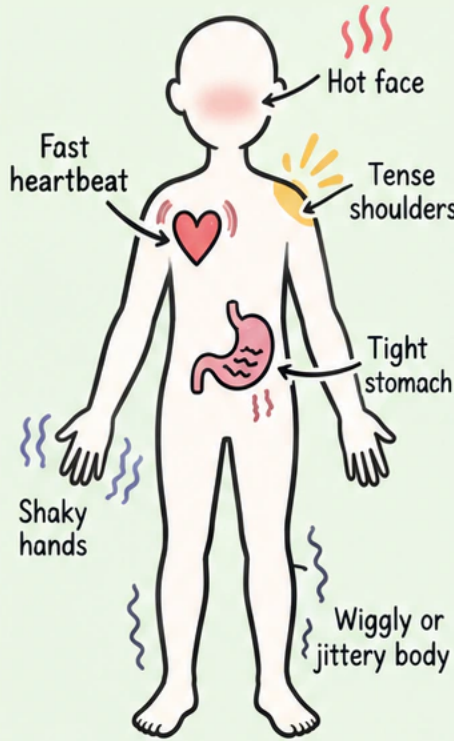
ALEXITHYMIA

তীব্র অনুভূতি, কিন্তু অনুভূতিটির নাম কী, তা বলতে পারিনা।



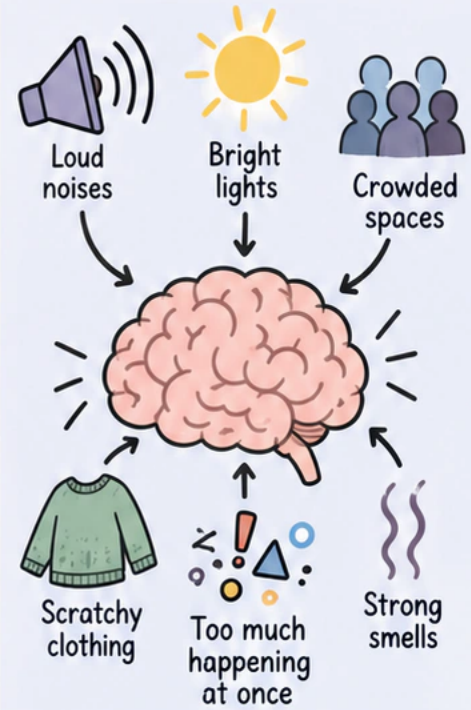
তীব্র কোনো অনুভূতি যখন হয়, তখন সেটা দুঃখ, রাগ, মানসিক চাপের ভার নাকি অন্য কিছু—তা বোঝা কঠিন মনে হয়।

INTEROCEPTION DIFFERENCES



মানসিক চাপের সময় আমাদের শরীর কিছু সংকেত দেয়, কিন্তু সেই সংকেতগুলো খেয়াল করা বা বোঝা কঠিন মনে হয়।

SENSORY OVERLOAD



আমাদের ব্রেন যা সামলাতে পারে, তার থেকে বেশি সেন্সরি ইনপুট যখন হয় তখন আমাদের তীব্র আবেগ হয়।

এগুলো একসাথে হতে পারে কিন্তু এরা এক জিনিস নয়

বিভিন্ন কারণ। বাস্তব অভিজ্ঞতা। সবই যথার্থ।

অনুভূতি বুঝবো কি করে

৪টি সহজ ধাপ

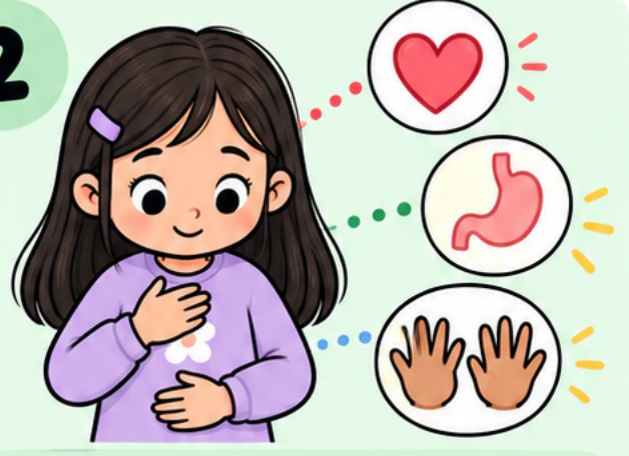
1



থামো

কিছুক্ষন এর জন্য স্থির হও

2



চেক করো।

শরীর এ কি ফিল করছো?

3



"অনুভূতি"-র ছবিটির দিকে তাকাও।

যে মুখ টার কাচ্চা কাছি তাঁর ফিলিং, সেটা দেখাও

4



তোমার অনুভূতির জন্য একটা শব্দ বেছে নাও

আমার মনে হয় আমি _____ ফীল করছি

লক্ষ্য করা, নাম দেয়া, তারপর সাহায্য নেয়া

অনুভূতি হওয়া স্বাভাবিক

আবেগ যখন তীব্র হয়ে ওঠে, তখন আমি কী করতে পারি?

যে জিনিসগুলো আমাকে শান্ত হতে সাহায্য করতে পারে



কানের প্লাগ পড়ি



রঙিন কাঁচের
চশমা পড়ি



নরম ও আরামদায়ক
জামা পড়ি



কোনো নিরিবিলা
জায়গায় যাই



বালিশ জড়িয়ে ধরি



ফিজিট ব্যবহার করি



দুলি বা হাটি



স্ট্রেচ করি



ধীরে শ্বাস নেই



বড় কারো কাছে সাহায্য চাই।

শরীর শান্ত করি আগে, কথা বলি পরে।

সাহায্য চাইতে পারি

তীব্র আবেগ সামলানোর কৌশল

Calm first.
Talk later.
♥

কৌশল-ভাণ্ডার



শান্ত করার পছন্দের জিনিসগুলো
এক জায়গায় রাখো

সেন্সরি ইনপুট কমাও

সেন্সরি ইনপুট কমাতে শরীর নিরাপদ
ও শান্ত বোধ করে



কম কোলাহল, আলো ও
চাহিদাসম্পন্ন একটি শান্ত ও মৃদু
আলোযুক্ত জায়গা বেছে নেই।

গভীর চাপ ও নড়াচড়া

কিছু শরীর চাপ, নড়াচড়া বা ছন্দময়
কাজ করলে শান্ত হয়ে



Deep breathing



Rocking



Pacing



Squeezing a pillow



Wall pushes



Stretching

শরীর যখন আবার শান্ত হয়, শুধু
তখনই আমরা কী ঘটেছিল তা
নিয়ে কথা বলি।

আবেগ খুব তীব্র হয়ে ওঠার আগেই সহায়তা নিন।