

# দুঃস্বপ্ন এবং রাত্রিকালীন ভয় পাওয়া



শিশুরা কখনও কখনও স্বপ্নের মধ্যে বিভ্রান্তিকর এবং কঠিন অনুভূতিগুলো ও অভিজ্ঞতাগুলোর সামনাসামনি হয়। বড়দের ও এটা হয়। এই বয়সে দুঃস্বপ্ন দেখা এবং রাতের বেলায় ভয় পাওয়া খুব সাধারণ। ছোট বাচ্চারা কল্পনা এবং বাস্তবের মধ্যে ফারাক বুঝতে পারে না। এগুলো থেকেই ভয় জন্মাতে পারে যা স্বপ্নের মধ্যে দিয়ে প্রকাশ পায়।

## দুঃস্বপ্ন বুঝতে পারার এবং সামলানোর জন্য টিপস:

- কখনও কখনও বাচ্চাদের নানান জিনিসের মানে বুঝতেই বেগ পেতে হয়। উদাহরণস্বরূপ, আপনি পোষ্য কেনার দোকানে একটি প্রাণী দেখতে পেলেন যাকে আপনার বাচ্চা ভয় পাচ্ছে। অথবা আপনি পার্কে ঘাস ছাঁটতে গিয়ে একটি ট্রাক্টর দেখতে পারেন। এটি আপনার কাছে ভীতিকর বলে মনে হচ্ছে না, তবে আপনার সন্তান এটি থেকে ভয় পেতে পারে। পরে, এই "চরিত্রগুলো" আপনার বাচ্চার স্বপ্নে এসে দেখা দিতে পারে।
- আপনার সন্তানের জীবনে কী ঘটেছে যা মানসিক চাপ বা উদ্বেগের কারণ হতে পারে তা ভাবুন। একটি ভাই বা বোন হওয়া, একজন নতুন পরিচর্যাকারী পাওয়া, বা বাড়ি পাল্টানোর মত পরিবর্তনগুলি মানসিক চাপ আনতে পারে যা দুঃস্বপ্নের কারণ হয়ে উঠতে পারে।



- আপনার সন্তানকে স্বপ্নে কী ঘটেছে এবং তারা কেমন অনুভব করেছে তা বলতে বলুন। স্বপ্ন প্রায়শই কোনো মানে হয়না, কিন্তু অনুভূতি বাস্তব! অনুভূতি সম্পর্কে কথা বললে সেগুলো বেড়ে যায়না। বরং, এটি আপনার সন্তানকে এগিয়ে যেতে সাহায্য করতে পারে। যদি আপনার শিশু স্বপ্নটি সম্পর্কে বেশি কথা বলতে না পারে তাহলে চিন্তা করবেন না। তাদের শ্রেফ চেষ্টা করতে দিন। আপনি সহানুভূতির সাথে শুনুন। তোমার স্বপ্নের সিংহটা তো খুব ভয়ানক। ভাগ্যিস সিংহটা আমাদের আশেপাশে নেই।
- আপনার শিশুকে তার নিজের বিছানায় পাঠিয়ে আবার ঘুম পাড়ানোর চেষ্টা করুন। দুঃস্বপ্ন দেখার পরে আপনি যদি তাদের আপনার ঘরে ঘুমোতে দেন সেটাই তাহলে নতুন অভ্যেস হয়ে যাবে। তাদের নিজের বিছানায় ফিরে ঘুমোতে যাওয়া তাদের শেখায় যে তাদের নিজেদের ঘরটি ঘুমোনের জন্য নিরাপদ জায়গা।

## বোবায় ধরা(নাইট টেরর) বুঝবার এবং সামলানোর জন্য টিপস:

- যদিও দুঃস্বপ্নগুলি “খারাপ স্বপ্ন” ছাড়া কিছু নয়, নাইট টেরর হল যখন বাচ্চা কাঁদছে অথবা চিৎকার করছে ঘুমন্ত অবস্থাতেই। আপনার বাচ্চার নাইট টেরর হয়েছে তখন বলা যায় যখন তারা চোখ খুলেও সামনে আপনাকে “দেখতে” পাচ্ছেনা বলে মনে হবে।
- আপনার সন্তানকে নাইট টেরর থেকে জাগানোর চেষ্টা করবেন না। জেগে উঠলে অনেকক্ষেত্রেই মুশকিল হয়। তারা দিশেহারা হয়ে পড়ে এবং তাদেরকে শান্ত করতে সমস্যা হয় আর আবার ঘুম পাড়ানোও যায়না।
- নিশ্চিত করুন যে আপনার শিশু শারীরিকভাবে নিরাপদ আছে। যদি তারা জেগে ওঠে, তাদের নিজের বিছানায় রাখুন এবং তাদের শান্ত হতে সাহায্য করুন যাতে তারা আবার ঘুমাতে পারে। নাইট টেরর এর সময় কিছু বাচ্চা হাত পা নাড়াতে পারে এমনকি উঠে দাঁড়িয়ে হাঁটতেও শুরু করে দিতে পারে।
- একটি শিশু অতিরিক্ত ক্লান্ত হলে নাইট টেরর বেশি দেখা যায়। ঘুমোনের এবং শোওয়ার সময়ের ধারাবাহিকতা বজায় রাখার চেষ্টা করুন।

যদি আপনার সন্তানের ঘন ঘন দুঃস্বপ্ন বা নাইট টেরর দেখা যায়, তাহলে এই টিপসগুলি কাজে লাগিয়ে দেখুন এবং অন্যান্য কারণগুলি অনুসন্ধান করুন। আপনার সন্তানের কি ঘুমোনের আগে টেলিভিশন বা অন্য স্ক্রীন টাইম কমানো প্রয়োজন? তাদের ঘুমোনের জায়গা কি নিরাপদ? আজকাল তাদের মন খারাপ হওয়ার কিছু কারণ ভাবতে পারেন? ভয়ের ব্যাপার হলেও দুঃস্বপ্ন এবং নাইট টেরর সাধারণত উদ্বেগের কারণ নয়। বেশিরভাগ বাচ্চারই বড় হলে এসব আর হয়না। আপনার যদি কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকে, তাহলে সহায়তা এবং নির্দেশনার জন্য আপনার HealthySteps বিশেষজ্ঞ বা শিশুরোগবিশেষজ্ঞ প্রাথমিক দেখভালকারীর সাথে কথা বলুন।

