

# বিষাক্ত মানসিক চাপ কী?



## মানসিক চাপ সবাই অনুভব করে !

এবং সমস্ত মানসিক চাপ খারাপ নয়। মানসিক চাপ গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ের প্রতি মনোযোগ আনতে সাহায্য করতে পারে, এবং সমস্যা সমাধানের জন্য প্রেরণা হয়ে উঠতে পারে। কিন্তু অত্যধিক ভুল ধরনের মানসিক চাপ অস্বাস্থ্যকর হতে পারে। শিশুদের জন্য, এই ধরনের মানসিক চাপ সময়ের সাথে সাথে বিষাক্ত হয়ে উঠতে পারে, যা তাদের মস্তিষ্ক এবং দেহের বৃদ্ধিকে প্রভাবিত করে। অপব্যবহার বা অবহেলার মতো প্রতিকূল শৈশবকালীন অভিজ্ঞতাগুলি (ACEs) এই ধরনের মানসিক চাপ সৃষ্টি করতে পারে এবং কোনো শিশুর দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্যের ক্ষতি করতে পারে। এই সম্ভাব্য প্রভাবের কারণে, মানসিক চাপ এবং মানুষের শরীর কীভাবে প্রতিক্রিয়া জানাতে পারে সে সম্পর্কে আরও কিছু বিষয় জানা গুরুত্বপূর্ণ।



### চাপের প্রতি ইতিবাচক প্রতিক্রিয়া:

এটি অস্থায়ী চাপের প্রতি শরীরের প্রতিক্রিয়া। স্ট্রেস হরমোনগুলি শরীরকে, এই মুহূর্তে যা প্রয়োজন, তা করতে সাহায্য করে। ঘটনাটি পেরিয়ে গেলে, স্ট্রেস প্রতিক্রিয়া বন্ধ হয়ে যায় এবং শরীর তার স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে যায়। উদাহরণস্বরূপ, কোনো শিশুর নতুন করে যত্নের ব্যবস্থা শুরু করলে বা কোনো ইনজেকশন দেওয়ার ফলে একরকম পজিটিভ চাপ প্রতিক্রিয়া হতে পারে। এই ধরনের মানসিক চাপের মাধ্যমে শিশুরা আত্মবিশ্বাস অর্জন করতে পারে এবং সাহায্য পেলে তারা তা মোকাবিলা করার দক্ষতা শিখতে পারে।



### সহনীয় মানসিক চাপ-এর প্রতিক্রিয়া:

এটি আরও দীর্ঘস্থায়ী এবং গুরুতর মানসিক চাপের প্রতি শরীরের প্রতিক্রিয়া। সহনীয় মানসিক চাপের ক্ষেত্রে, কোনো শিশুকে শান্ত রাখতে এবং চাপের প্রতিক্রিয়া সামলাতে সহায়তা করার জন্য একজন সহায়ক পরিচর্যাকারীর সাহায্য প্রয়োজন। এই সাহায্য সঠিকভাবে পেলে, শরীর আরও সহজে তার স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসতে পারে। আঘাত বা প্রাকৃতিক দুর্যোগের মতো ঘটনার সময় সহনীয় মানসিক চাপ-এর ঘটনা ঘটতে পারে।



### বিষাক্ত মানসিক চাপের প্রতিক্রিয়া:

এটি দীর্ঘস্থায়ী এবং গুরুতর মানসিক চাপের প্রতি শরীরের প্রতিক্রিয়া, পরিচর্যাকারীর কাছ থেকে যথেষ্ট সাহায্য ব্যতীত। যখন কোনো শিশু তার প্রয়োজনীয় সহায়তা পায় না, তখন তার শরীর মানসিক চাপের প্রতিক্রিয়া স্বাভাবিকভাবে বন্ধ করতে পারে না। এই দীর্ঘস্থায়ী মানসিক চাপ শিশুর শরীর এবং মস্তিষ্কের ক্ষতি করতে পারে এবং সারাজীবনের জন্য স্বাস্থ্য সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। অপব্যবহার এবং অবহেলার মতো বিষয়গুলির সংস্পর্শে আসার ফলে এই ধরনের মানসিক চাপ তৈরি হয়।

## কীভাবে বিষাক্ত মানসিক চাপ শিশুদের শরীরকে প্রভাবিত করে?



### মস্তিষ্ক:

বিষাক্ত মানসিক চাপ শিশুদের স্থির বসে থাকা, মনঃসংযোগ করা এবং শেখাকে কঠিন করে তুলতে পারে। এটি অন্যান্য আচরণকেও প্রভাবিত করতে পারে, যার ফলে শিশুরা নিয়মনীতি মনে রাখতে সমস্যায় পড়ে এবং কিছু করার আগে ভাবনাচিন্তা করতে ভুলে যায়। এটি শিশুর মুড এবং অনুভূতিকেও প্রভাবিত করতে পারে।



### রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা:

বিষাক্ত মানসিক চাপ শরীরের পক্ষে সংক্রমণ এবং অসুস্থতার বিরুদ্ধে লড়াই করাটাকে কঠিন করে তুলতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, বাচ্চাদের ঘন ঘন সর্দি এবং কানের সংক্রমণ বা একজিমা বা হাঁপানির মতো স্বাস্থ্যসংক্রান্ত অবস্থা তৈরি হতে পারে।



### হৃদযন্ত্র:

বিষাক্ত মানসিক চাপ কোনো ব্যক্তির উচ্চ রক্তচাপ সৃষ্টি হওয়ার ঝুঁকি বাড়ায়, প্রদাহের মাত্রা বাড়িয়ে দেয় যা ধমনীকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। এই অবস্থাগুলির কারণে পরবর্তী জীবনে হৃদরোগ, স্ট্রোক এবং অন্যান্য গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা হতে পারে।



### হরমোনসমূহ এবং বেড়ে ওঠা:

বিষাক্ত মানসিক চাপ বেড়ে ওঠাকে এবং বিকাশকে প্রভাবিত করতে পারে। এটি স্থূলতা এবং বয়ঃসন্ধিকালীন সময় নানা পরিবর্তনের পাশাপাশি অন্যান্য সমস্যাও তৈরি করতে পারে।

## প্রাপ্তবয়স্করা কীভাবে শিশুদেরকে বিষাক্ত মানসিক চাপ থেকে রক্ষা করতে পারেন?

যখন পরিচর্যািকারীরা ধারাবাহিকভাবে শিশুদের যত্ন নেয় এবং সাহায্য করে, তখন তারা নিরাপদ বোধ করে। নিরাপত্তার এই অনুভূতি তাদের মস্তিষ্ক এবং শরীরের জন্য ভালো। আপনার সন্তানের জন্য অন্যান্য সুরক্ষামূলক কারণগুলির মধ্যে রয়েছে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, নিয়মিত ব্যায়াম করা, রাতে ভালো ঘুম হওয়া, মনঃসংযোগ অনুশীলন করা এবং প্রয়োজনে মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা পাওয়া। একসাথে, এই বিষয়গুলি স্ট্রেস প্রতিক্রিয়া কমাতে সাহায্য করে এবং ACE-এর সম্ভাব্য নেতিবাচক প্রভাবগুলি হ্রাস করতে সাহায্য করতে পারে।



### সূত্র

আমেরিকান একাডেমি অফ পিডিয়াট্রিক্স। (2018)। ঘুম। <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx> থেকে সংগৃহীত  
বুচ্চি, এম., মার্কস, এস.এস., ওহ, ডি., এবং হ্যারিস, এন.বি. (2016)। শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে বিষাক্ত মানসিক চাপ। *Adv Pediatr*, 63(1), 403-428। doi:10.1016/j.japd.2016.04.002  
হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের সেন্টার অন দ্য ডেভেলপিং চাইল্ড। (2014)। বিজ্ঞান জানানোর নীতির এক দশক: ন্যাশনাল সায়েন্টিফিক কাউন্সিল অন দ্য ডেভেলপিং চাইল্ড-এর কাহিনী। <https://developingchild.harvard.edu/resources/decade-science-informing-policy-story-national-scientific-council-developing-child> থেকে সংগৃহীত  
খুরি, বি., সর্মা, এম., রাশ, এস. ই., এবং ফোর্নিয়ার, সি. (2015)। সুস্থ ব্যক্তিদের জন্য মননশীলতা-ভিত্তিক স্ট্রেস কমানো: একটি মেটা-বিশ্লেষণ। *J Psychosom Res*, 78(6), 519-528। doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009  
অফিস অফ ডিজিজ প্রিভেনশন অ্যান্ড হেলথ প্রমোশন। (2018)। অধ্যায় 3: সক্রিয় শিশু এবং কিশোর-কিশোরীরা।  
পুরেওয়াল বোপারাই, এস.কে., অ., ডি., কোইটা, কে., ওহ, ডি.এল., বিনার, এস., বুর্কে হ্যারিস, এন., এবং বুচ্চি, এম. (2018)। শৈশবকালীন প্রতিকূলতার জৈবিক প্রভাবগুলিকে প্রশমিত করা: হস্তক্ষেপ প্রোগ্রামগুলির একটি পর্যালোচনা। *Child Abuse Negl*, 81, 82-105। doi:10.1016/j.chiabu.2018.04.014  
শঙ্কর, জে.পি., এবং গার্নার, এ.এস. (2012)। শৈশবকালীন প্রতিকূলতা এবং বিষাক্ত মানসিক চাপের আজীবন প্রভাব। *পিডিয়াট্রিক্স*, 129(1), e232-246। doi:10.1542/peds.2011-2663  
ইউসুফজাই, এ. কে, রাশিদ, এম. এ., এবং ভুট্টা, জেড এ (2013)। বার্ষিক গবেষণা পর্যালোচনা: উন্নত পুষ্টি - স্থিতিশীলতার পথ। *J Child Psychol Psychiatry*, 54(4), 367-377। doi:10.1111/jcpp.12019

CENTER for  
YOUTH  
WELLNESS

HealthySteps  
PEDIATRIC CARE • SUPPORTING • PARENTING  
A Program of ZERO TO THREE