**দুশ্চিন্তা-উদ্বেগ দূর করবেন কীভাবে?**

ছবি: সংগৃহীত

উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা ও দুশ্চিন্তা  কখনও কখনও জীবনকে ঘিরে ধরে।  এগুলো মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলে।  দীর্ঘসময় উদ্বেগময় পরিস্থিতির ভেতর দিয়ে গেলে মানসিক চাপ তৈরি হয়, নানা রোগ বাসা বাধে শরীরে।

এ সময় স্নায়ুর রোগ, উত্তেজনা, হৃদকার্যক্রম বেড়ে যাওয়া এবং বুকে ব্যথা হওয়ার মতো সমস্যাগুলো দেখা দেয়।

উদ্বেগ বেড়ে গেলে অনেক শারীরিক সমস্যা যেমন— রক্তচাপ কমবেশি, থাইরয়েড বৃদ্ধিসহ আরও অনেক সমস্যা দেখা দেয়।

প্রাকৃতিক উপায়েও উদ্বেগ দুশ্চিন্তা থেকে বেরিয়ে আসা যায়। আসুন জেনে নিই সেই সম্পর্কে—

**১. ব্যায়াম**
কোনো বিষয় নিয়ে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়লে ব্যায়াম করার মাধ্যমে তা দূর করতে পারেন। ব্যায়াম হচ্ছে উদ্বেগ কমানোর একটি দুর্দান্ত উপায়।  এ ছাড়া ব্যায়াম করলে মানসিক চাপ অনেক কমে যায়। আর ধূমপান করা ছেড়ে দিতে অনেক সময় উদ্বেগের সৃষ্টি হয়। এমন সমস্যাতেও অনেক কার্যকর হতে পারে ব্যায়াম।

**২. লেখালেখি**
আপনার উদ্বেগের সঙ্গে ভালোভাবে লড়তে চাইলে কিছু লেখার অভ্যাস করতে পারেন। কিছু গবেষণায় দেখা গেছে যে, জার্নালিং এবং অন্যান্য ধরনের লেখা মানুষকে উদ্বেগের সঙ্গে আরও ভালোভাবে মোকাবিলা করতে সাহায্য করতে পারে। এমনভাবেই ২০১৬ সালের একটি গবেষণায় দেখা গেছে যে, সৃজনশীল লেখা শিশুদের এবং কিশোর-কিশোরীদের উদ্বেগ নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে।

**৩. সময় ব্যবস্থাপনা**
আপনি যখন একসঙ্গে অনেক কিছু করতে যাবেন, তখন আপনার সবকিছু এলোমেলো হয়ে গিয়ে উদ্বেগের সৃষ্টি করতে পারে। তাই আপনার প্রয়োজনীয় কাজের পদক্ষেপের জন্য একটি পরিকল্পনা থাকা এবং সেই অনুযায়ী সময় ব্যবস্থাপনা করলে তা উদ্বেগকে দূরে রাখতে সাহায্য করতে পারে। আর এর মাধ্যমে আপনি একটি নির্দিষ্ট কাজে মনোনিবেশ করতে পারবেন বলে আপনার সেই কাজটিও অনেক ভালো হবে।

**৪. অ্যারোমাথেরাপি**
বিভিন্ন ধরনের সুগন্ধি আপনার মনের ওপরে প্রভাব ফেলে চাপ ও উদ্বেগ কমাতে সহায়তা করতে পারে। এর জন্য ব্যাবহার করা হয় বিভিন্ন সুগন্ধি তেল। আর এতে বিশেষভাবে সহায়ক হতে পারে ল্যাভেনডার তেল।  ২০১২ সালের একটি গবেষণায় ৪৫-৫৫ বছর বয়সি নারীদের অনিদ্রা সমস্যার কারণে ল্যাভেন্ডার তেল দিয়ে অ্যারোমাথেরাপির মাধ্যমে পরীক্ষা করা হয়। সেখানে জানা যায় যে, অ্যারোমাথেরাপি স্বল্পমেয়াদে হৃদস্পন্দন হ্রাস করতে পারে এবং দীর্ঘমেয়াদে ঘুমের সমস্যা কমাতে সাহায্য করতে পারে। আর এ দুটি কমে গেলে আপনার উদ্বেগও কমাতে পারে।

**৫. ভেষজ চা**
বেশ কিছু ভেষজ চা আপনার উদ্বেগ কমাতে ও ভালো ঘুম হতে সহায়ক হতে পারে। এসব চা মস্তিষ্কের ওপর সরাসরি প্রভাব ফেলে উদ্বেগ হ্রাস করতে পারে। ২০১৮ সালের একটি ছোট গবেষণার ফল থেকে জানা যায় যে, ক্যামোমাইল কর্টিসলের নামের একটি স্ট্রেস হরমোন কমাতে পারে ভেষজ চা, যেটি উদ্বেগ কমাতে সহায়ক।

**৬. পোষা প্রাণী**
অনেকেই বিভিন্ন ধরনের প্রাণী পোষে থাকেন। এসব প্রাণীর সঙ্গে সময় কাটালে তা আপনার মানসিক চাপ কমাতে অনেক উপকারী হিসেবে কাজ করতে পারে।  ২০১৮ সালে প্রকাশিত একটি গবেষণা নিশ্চিত করেছে যে, পোষা প্রাণী বিভিন্ন ধরনের মানসিক স্বাস্থ্য ও উদ্বেগের সমস্যা কমানোসহ মানুষের জন্য অনেক উপকারী হতে পারে।

তথ্যসূত্র: মেডিকেল নিউজ টুডে ডটকম