



Vol. 1 Issue 0 | Premium Sample | ১৫ অগাস্ট ২০২৬ | শনিবার বাংলা ভাষায় প্রথম মনস্তত্ত্ব ব্যতিক্রমী নিউজ লেটার

হাই-ফাংশনিং ডিপ্রেশন– হাসিমুখের আড়ালে অবসাদ

হাসিমুখের আড়ালে লুকিয়ে আছে গভীর বিষণ্ণতা? আপনিও কি 'হাই-ফাংশনিং ডিপ্রেশন'-এ ভুগছেন?

বাইরে থেকে দেখলে আপনি সফল, হাসিখুশি, কর্মঠ—সবাই আপনাকে 'স্ট্রং' ভাবে। অথচ ভেতরে ভেতরে আপনি ভীষণ ক্লান্ত, শূন্য আর একা! এই লুকানো বিষণ্ণতা নিয়ে সমাজে খুব কমই আলোচনা হয়। চোখের আড়ালে রয়ে যায়।

► মুখোশের আড়ালে এক অন্য জীবন

'হাই-ফাংশনিং ডিপ্রেশন' (High-Functioning Depression) হলো এক ধরনের মানসিক অবস্থা যেখানে মানুষ তার দৈনন্দিন কাজগুলো ঠিকঠাক চালিয়ে যায়, এমনকি সফলও হয়। কিন্তু ভেতরে সে একা



- গভীর শূন্যতা,
- ক্লান্তি আর
- বিষাদের সাথে লড়াই করে।

এটি বিষণ্ণতা এর এমন একটি রূপ, যা বাইরে

থেকে সহজে বোঝা যায় না।

সবাই যখন ভাবে আপনার জীবনটা কতটা সুখের , অথচ আপনি আঁচলের তলায় -
এটাই হাই-ফাংশনিং ডিপ্রেশনের নীরব কান্না।

► এই ৭টি লক্ষণ মিলিয়ে নিন, আপনিও কি ভুগছেন?

আপনি যদি নিজেকে 'স্ট্রং' ভেবে সব কষ্ট লুকিয়ে রাখেন, তবে নিচের লক্ষণগুলো মিলিয়ে দেখুন:

১. সব ঠিক আছে দেখানো: বাইরের জগতে নিজেকে সফল ও খুশি প্রমাণ করার তীব্র চেষ্টা।
২. ভেতরে শূন্যতা ও ক্লান্তি: রাতে ঘুমানোর আগে এক তীব্র অবসাদ গ্রাস করে।
৩. পারফেকশনিজম: সব কিছু নিখুঁত করার চেষ্টা, সামান্য ভুলও মেনে নিতে না পারা।
৪. আত্ম-আলোচনা: নিজের ভুল নিয়ে অতিরিক্ত সমালোচনা ও দোষারোপ।
৫. মেজাজ পরিবর্তন: হঠাত রাগ, বিরক্তি বা দুঃখের ঢেউ আসা।
৬. অনিদ্রা বা অতিরিক্ত ঘুম: ঘুমের ধরনে অস্বাভাবিক পরিবর্তন।
৭. প্রিয় জিনিসও ভালো না লাগা: আগে যা ভালো লাগত, এখন তাতেও আনন্দ না পাওয়া।

► নিজেকে সুস্থ রাখতে এখনই এই ছোট কাজটা করুন:

নিয়মিত কাছের একজন বিশ্বস্ত বন্ধুর সাথে কথা বলুন, যিনি আপনাকে বিচার করবেন না। তাকে আপনার ভেতরের অনুভূতিগুলো জানান। মনে রাখবেন, সাহায্যের হাত বাড়ানো দুর্বলতা নয়, এটি সাহসিকতা। একজন থেরাপিস্টের সাহায্যও নিতে পারেন কথা বললে আবেগের নির্গমন ঘটে বিস্ফোরণ নয়।

► আপনার মতামত কী? আপনি কি মনে করেন, সমাজে 'সবসময় শক্তিশালী' থাকার চাপই এই ধরনের লুকানো বিষণ্ণতার জন্ম দেয়? আপনার ভাবনা কमेंটে শেয়ার করুন।



এক পলক এক বালক



আমাদের মস্তিষ্ক সম্পর্কে আমরা সবচেঁহিতে কম জানি। মস্তিষ্ক নিয়ে একটা ন্যূনতম ধারণা বা মস্তিষ্ক বিষয়ক একটা প্রাথমিক ধারণা থাকলে আমরা জীবনের নানান সংকট থেকে নিজেদেরকে বার করে আনতে পার। ভালো থাকতে পারি। জেনে নিন আমাদের মস্তিষ্কের কী ভূমিকা।

উক্তি যুক্তি



এরিখ ফ্রম (Erich Fromm)

"অন্যের ভালোবাসা পাওয়ার চেয়ে নিজের ভালোবাসার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলাতেই মানুষ সবচেয়ে বেশি ভয় পায়।"

("The human race's greatest fear is not of being unloved, but of losing the capacity to love.") — আধুনিক মানব সম্পর্কের সবচেয়ে গভীর এক নিঃসঙ্গতা ও ভয়ের দিক এটি।

প্রিন্সটন বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষণায় দেখা গেছে গোছানো পরিবেশে কাজ করলে মনোযোগ বাড়ে। অগোছালো ঘর মস্তিষ্কে বাড়তি চাপ তৈরি করে। ঘর গুছিয়ে রাখলে মনও গুছিয়ে যায়।

ফেসবুক [পপকর্ন ব্রেন-এর](#) সৌজন্যে প্রাপ্ত

চোখ বন্ধ করে তাম্ফনিক মনোযোগ বাড়ানোর কৌশল

১. আরাম করে বসুন
সোজা হয়ে বসুন এবং শরীরকে শিথিল করুন।

৩. শ্বাসের প্রতি মনোযোগ দিন
শ্বাস নেওয়া ও ছাড়ার অনুভূতি নাকে বা পেটে টের পান।

৫. ১-২ মিনিট থাকুন
প্রতি ১-২ মিনিট এইভাবে থাকুন, ধীরে ধীরে সময় বাড়ান।

২. গভীর শ্বাস নিন
নাক দিয়ে ধীরে শ্বাস নিন, মুখ দিয়ে ধীরে ছাড়ুন।

৪. চিন্তা এলে ছেড়ে দিন
কোনো চিন্তা এলে তাকে বিচার না করে যেতে দিন এবং শ্বাসে ফিরে আসুন।

৬. মনোযোগ অনুভব করুন
চোখ খুলে কাজ শুরু করুন, মনোযোগ ও একাগ্রতা বৃদ্ধি অনুভব করুন।

কেন কাজ করে?
এই পদ্ধতি মস্তিষ্কে শান্ত করে, বিরাস্তি কমায় এবং বর্তমান মুহূর্তে মনোযোগ আনতে সাহায্য করে।

কখন করবেন?
পড়াশোনা, কাজের আগে, মানসিক চাপের সময় বা মনোযোগ কম লাগলে।