নিজের ভালো থাকাকে প্রাধান্য দিন

আপনার চারপাশে পর্যাপ্ত সহায়তামূলক ব্যবস্থা রাখুন

প্রিয়জনকে জানান যে আপনি শুনানিতে উপস্থিত থাকবেন বা সেটি দেখবেন যাতে তারা আপনাকে সঙ্গ দিতে পারেন।

আপনি যা শুনেছেন বা পড়েছেন সেগুলি নিয়ে তাদের সাথে আলোচনা করুন, বা নিজের মনকে অন্যদিকে সরানোর জন্য এসবের সাথে সম্পর্কহীন কোনও বিষয়ে আলোচনা করতে পারেন।

বাস্তবসম্মত প্রস্তুতি নিন

শুনানি চলাকালীন আপনার কী কী দায়িত্ব থাকবে? আপনার মানসিক চাপ কমাতে কী কী করতে পারেন?

আপনি আগে থেকেই খাবার প্রস্তুত করে রাখতে পারেন, বা বন্ধুদের সাথে একসাথে রান্নার কাজ করতে পারেন। ঘর-সংসারের কাজ এগিয়ে রাখতে পারেন বা তা থেকে বিরতি নিতে পারেন।

আপনার আসন্ন কোনও সময়সীমা রয়েছে? এইসবের ব্যবস্থাপনা করার জন্য আপনার কাজের জায়গায়/ইউনিট-এর সাথে কথা বলুন বা প্রয়োজনে কিছু সময় ছুটি নিন।

মিডিয়া থেকে বিরতি নিন

শুনানিতে আপনি কী দেখতে চান তা বেছে নিন। *মনে রাখবেন, আপনার সবকিছু দেখার বা পড়ার প্রয়োজন নেই।*

সোশ্যাল মিডিয়াতে সীমিত সময় ব্যয় করুন, এবং অন্য লোকজনের মন্তব্য বা পোস্ট পড়া এড়িয়ে চলুন, কারণ এগুলি মানসিক শান্তি নষ্ট করতে পারে।

নিজের যত্ন নিন

এমন বিভিন্ন উপায় রয়েছে যাতে আপনি নিজেকে শারীরিকভাবে, মানসিকভাবে, এবং আবেগগতভাবে ভালো রাখতে পারবেন।

এখানে কিছু ধারণা দেয়া হল:

- ভালোভাবে ঘুমের অভ্যাস করুন, zzZZ এবং তাড়াতাড়ি ঘুমাতে যান
- নিয়মিত প্রিয়জনের সংবাদ রাখুন
- বাইরে হাঁটুন এবং প্রকৃতির কাছাকাছি থাকুন
- মজার ও আনন্দদায়ক কিছু করুন
- পুষ্টিকর খাবার খান এবং নাশতা করুন (যেমন, তাজা শাকসবজি, বাদাম)
- সাহায্য চান: বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করার জন্য আপনার সহায়তাকারী ব্যক্তি বা জিপি-এর সাথে কথা বলুন

আপনার আধ্যাত্মিক উন্নতিতে মনোযোগ দিন

সময় নিয়ে দোয়া করা, গভীরভাবে চিন্তা করা, অথবা কোরআন পাঠ করার প্রতি মনোযোগ দেওয়া আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে।

কোরআনে আল্লাহ বলেছেন, *"আল্লাহকে স্মরণ করলে মনে তৎক্ষণাৎ প্রশান্তি আসে।"* 13:28

মনোরম পরিবেশে এইসব ক্রিয়াকলাপ করলে, এবং আপনার দুশ্চিন্তার বিষয়ে আল্লাহের কাছে দোয়া করলে আপনার মানসিক চাপ কমতে পারে।