

বাচ্চাদের কিছু পরামর্শ

- বাচ্চাদের কোনরূপ জোরাজোরি না করে স্বাভাবিকভাবে তাদের সাথে মৃত ব্যক্তি প্রসঙ্গে কথা বলুন ।
- বাচ্চার নিজের অনুভূতির ব্যাপারে সতর্ক থাকুন । তার সাথে এভাবে কথা বলা শুরু করেন যে, সে কি বুঝেছে এই প্রশ্নের উত্তর দেবার আগে ।
- হয়তো আপনি সব প্রশ্নের উত্তর দিতে পারবেন না , আপনি বলতে পারেন যে আপনি সব প্রশ্নের উত্তর দিতে পারবেন ।
- সহজ বোধগম্য শব্দ ব্যবহার করুন । এইসব শব্দ ব্যবহার করবেননা যে মৃত ব্যক্তি ফিরে আসতে পারে (চলে গেছেন,হুমাতে গেছেন) ।
- আশ্চর্য হবেন না যদি বাচ্চার প্রয়োজন হয় বড়দের সাথে থাকার যারা তার চারপাশে আছে এবং এরাও কাজে লাগাবেন যার সাথে বাচ্চার ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক আছে ।
- যতটুকু সম্ভব এই গৃহবন্দী থাকা অবস্থায় একটি প্রত্যাহিক রুটিন মেনে চলার , যা বাচ্চাকে আশ্বস্ত করবে এবং খেয়াল রাখবে বাচ্চা যেনো খুব বেশি নিজেকে একা না রাখে ।
- সম্ভব হলে বাচ্চাদের বড়দের আলাপ থেকে দূরে রাখবেন । মিডিয়ায় যে সমস্ত খবর মানুষকে বেশি আতঙ্কগ্রস্ত করে ।

আমরাও আপনাদের পাশে আছি মৃতের শোকে আপনার সন্তানকে সঙ্গ দিতে।

কভিড - ১৯ এ আক্রান্ত হয়ে যারা মারা গেছেন তাদের পরিবারের প্রতি মানসিক সমর্থন ।

কভিড - ১৯ এর কারণে আপনি পরিবারের কাউকে হারিয়েছেন:

বিশেষ পরিস্থিতির কারণে এই রোগে আক্রান্ত হয়ে মৃত্যুবরণ করীদের শেষ অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া খুবই জটিল হয়ে পরে । হঠাত মৃত্যুবরণ আক্রান্ত সদস্যের সাথে যোগাযোগ বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ায় আপনি হয়তো তাকে শেষ দেখা দেখতে পারেননি এবং গৃহবন্দী অবস্থায় থাকার কারণে আপনি নিজেও তার অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় অংশ নিতে পারছেননা ।

আপনার এই কঠিন পরিস্থিতিতে আপনার পাশে থাকার জন্য আপনি যোগাযোগ করতে পারেন আমাদের যেকোন সদস্যের সাথে সামনের দিনগুলিতে অথবা আগামী সপ্তাহগুলিতে ।

এই মানসিক সমর্থনের এই জায়গাটি হবে সবার কথা বলার এবং খুবই গুরুত্ব সহকারে কথাগুলো শোনাও হবে আপনার পরিবারের অথবা বাচ্চাদের ।

এই কথাগুলো পরিপূর্ণভাবে গোপন রাখা হবে এবং এই সেবাটি দেয়া হবে। বিনামূল্যে মানসিক ডাক্তার ও মনোরোগ বিশেষজ্ঞদের সেন্সর রেজিওনাল সাইকোট্রমাটিজম প্যারিস নর্ড CRPPN থেকে ।

আপনি যোগাযোগ করতে পারবেন ।