

হাঁপানির তীব্র পর্বের পরে তরুণদের সহায়তা করা:

পিতামাতা এবং যত্নশীলদের জন্য তথ্য

হাঁপানির আক্রমণের সময় কী ঘটে?

শ্বাসনালীর চারপাশে আবৃত পেশীগুলি সংকুচিত হয় এবং শক্ত হয়ে যায়। এটি তাদের সংকীর্ণ করে তোলে এবং তাদের মাধ্যমে শ্বাস নেওয়া কঠিন। সাধারণ উপসর্গগুলির মধ্যে রয়েছে শ্বাসকষ্ট, শ্বাসকষ্ট এবং বৃককে আঁটসাঁট অনুভূতি।

যদিও হাঁপানি চিকিৎসায় খুব ভালোভাবে সাড়া দেয়, অভিজ্ঞতা সবার জন্য চাপের হতে পারে। অল্পবয়সীরা যখন তারা কী অনুভব করেছে তা বোঝার চেষ্টা করে, তখন তাদের চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলি বিভিন্ন উপায়ে বেরিয়ে আসতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে:

- ইভেন্টের স্মৃতি বা ছবি তাদের মনে ফিরে আসে
- এমন জায়গা বা পরিস্থিতি এড়াতে চাই যা ইভেন্ট সম্পর্কে চিন্তাভাবনা জাগায়
- মনে হচ্ছে ঘটনা আবার ঘটছে
- খেলা আউট বা ইভেন্ট অঙ্কন সঙ্গে প্রাক-বাস্ত হয়ে উঠা
- অস্বীকার করা এবং কথা বলতে না চাওয়া
- রোগে যাওয়া বা সহজেই মন খারাপ করা
- মনোনিবেশ করতে সংগ্রাম
- ঘুমাতে বা ঘুমিয়ে থাকার জন্য সংগ্রাম করা
- দুঃস্বপ্ন
- অনিরাপদ বোধ করা, আরও লাফালাফি করা এবং বিপদের সন্ধানে থাকা
- বর্ধিত ভয় এবং উদ্বেগ - শুধু হাঁপানি সম্পর্কে নয়
- টয়লেট করা এবং খাওয়ার মতো জায়গায় পিছনের দিকে যাওয়া
- স্কুলে অসুবিধা হচ্ছে
- দু: খিত এবং হতাশ বোধ করা
- অন্যান্য উপসর্গ যেমন পেটে ব্যথা, মাথাব্যথা এবং ক্লাস্তি

এই ধরনের চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি অস্বাভাবিক নয়, তবে সঠিক ধরনের সহায়তায় তরুণরা তাদের পিছনে ফেলে এবং ইতিবাচকভাবে এগিয়ে যেতে পারে।

যে জিনিসগুলি সাহায্য করতে পারে:

- তাদের এটি সম্পর্কে কথা বলতে দিন: আপনি যদি মনে করেন যে তারা চান, তাদের অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলতে উত্সাহিত করুন। বিচার ছাড়াই শুনুন। সমস্ত যুবক কথা বলতে চাইবে না, এবং এটিও ঠিক আছে।
- তাদের বুঝতে সাহায্য করুন: স্মৃতিগুলি এলোমেলো হয়ে যেতে পারে, তাই যদি তারা তাদের হাঁপানির আক্রমণ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করে, কি ঘটেছে তা বোঝাতে সহায়তা করার জন্য তথ্য সরবরাহ করুন। জোর দিন যে তাদের চিকিৎসা কাজ করেছে এবং আবার করবে।
- তাদের চিকিৎসা সম্পর্কে কথা বলুন: তাদের মনে করিয়ে দিন যে তাদের একটি অত্যন্ত কার্যকর কর্ম পরিকল্পনা রয়েছে যাতে তারা তাদের হাঁপানি নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারে এবং এটি তাদের নিরাপদ রাখবে। নিশ্চিত করুন যে তাদের স্কুল এটির সাথে আপ টু ডেট আছে।
- সাফল্য উদযাপন করুন: ইতিবাচক হোন এবং অর্জনে গর্বিত হন। হাঁপানি নিয়ন্ত্রণে রাখতে চিকিৎসা ব্যবহারে আত্মবিশ্বাস দেখান।
- নিজের সাথেও চেক ইন করুন: হাঁপানিতে আক্রান্ত একটি শিশুকে চাপ দেওয়া হতে পারে। আপনি যদি এইরকম অনুভব করেন তবে এটি মোকাবেলা করার জন্য পদক্ষেপ নেওয়ার চেষ্টা করুন। একজন বন্ধু বা স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে বিষয়গুলি নিয়ে কথা বলুন।
- 'শান্ত থাকুন এবং চালিয়ে যান': এটি সহজ নয়, তবে একজন যুবকের যদি আরেকটি হাঁপানির আক্রমণ হয়, শান্ত এবং আশ্বস্ত হওয়া তাদের উদ্বেগ কমাতে সাহায্য করবে এবং তাদের চিকিৎসা আরও কার্যকর করবে।

অন্যান্য বিষয় বিবেচনা করা:

- **আরাম করুন এবং শ্বাস নিন:** সাধারণ শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম উদ্ব্বেগ কমাতে পারে এবং হাঁপানির উপসর্গ কমাতে পারে।
- **নিজের যত্ন নিন:** নিয়মিত ব্যায়াম করুন, স্বাস্থ্যকর খাবার খান, পর্যাপ্ত ঘুম পান এবং আপনার ভালো বোধ করতে সাহায্য করে এমন আরও কিছু করার চেষ্টা করুন, যেমন বন্ধুদের দেখা।
- **অতিরিক্ত সুরক্ষা না করার চেষ্টা করুন:** বোধগম্যভাবে, আপনি অনুভব করতে পারেন যে আপনি হাঁপানির আক্রমণের পরে আপনার সন্তানকে তুলো দিয়ে মুড়ে দিতে চান, কিন্তু অল্পবয়সিদের অতিরিক্ত সুরক্ষা তাদের প্রয়োজনের চেয়ে বেশি ভয়ঙ্কর করে তুলতে পারে।
- **যদি পরিস্থিতির উন্নতি না হয়:** যদি আপনি বা আপনার শিশু এখনও হাঁপানির পর্বের স্মৃতি এবং অনুভূতির সাথে লড়াই করে থাকেন, তাহলে আপনার জিপি বা স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে কথা বলুন যিনি আপনার শিশুকে হাঁপানিতে সহায়তা করেন।

অধ্যাপক গ্যারি কনেট (পেডিয়াট্রিক রেসপিরেটরি কনসালটেন্ট) এবং স্টেফ হার্পার (অ্যাস্থমা ক্লিনিক্যাল নার্স বিশেষজ্ঞ) এবং পেডিয়াট্রিক রেসপিরেটরি টিম, সাউদাম্পটন চিলড্রেনস হাসপাতালের সহায়তায় ডাঃ লুসি টার্নপেনি, ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট দ্বারা তৈরি তথ্য পত্র। অক্টোবর 2024