

বাংলায় ট্রমা (ক্রাইসিস  
ম্যানেজমেন্ট)  
প্রোটোকল

এই প্রোটোকলটি যারা তীব্র মানসিক যন্ত্রণা  
ভোগ করছে তাদের সহায়তা করার জন্য  
ডিজাইন করা হয়েছে

How to Manage PTSD..?

SUBSCRIBE

Raju Akon  
Counselling Psychologist  
[www.rajuakon.com](http://www.rajuakon.com)

## বাংলায় ট্রমা (ক্রাইসিস ম্যানেজমেন্ট) প্রোটোকল

**Raju Akon**

Counselling Psychologist, MPhil-DU, PMHCC

Website: [www.rajuakon.com](http://www.rajuakon.com)

YouTube: <https://www.youtube.com/@RajuAkon>

## 1. সেলফ-ইন্ট্রোডাকশন এবং আশ্বাস প্রদান:

প্রথমেই, রোগীর সঙ্গে নিজেকে পরিচয় করিয়ে দিন এবং তাকে জানান যে, "আমরা আপনার পাশে আছি, আপনি একা নন।" এটি রোগীর মানসিক নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে সাহায্য করবে এবং তাকে বোঝাবে যে তার সাথে কেউ আছে, যা তার মানসিক অবস্থার উন্নতির জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

## 2. সাধারণ আবেগগত প্রতিক্রিয়ার স্বীকৃতি:

রোগীর সাধারণ আবেগগত প্রতিক্রিয়া যেমন উদ্বেগ, ভয় বা হতাশা স্বাভাবিক, এটি তাকে নিশ্চিত করুন। এ বিষয়ে অতিরিক্ত বিস্তারিত আলোচনার প্রয়োজন নেই, বরং তার অনুভূতির প্রতি সহানুভূতি প্রদর্শন করুন এবং তাকে তার আবেগগুলিকে সহজভাবে গ্রহণ করতে সাহায্য করুন।

## 3. অনিশ্চয়তার মাঝে নিরাপত্তার অনুভূতি তৈরি করা:

অনিশ্চিত ভবিষ্যত বা আসন্ন সমস্যার প্রসঙ্গে রোগীকে মানসিক নিরাপত্তা দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। তাকে বোঝান যে, বর্তমান পরিস্থিতিতে তার নিরাপত্তা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ এবং তাকে নিরাপদে রাখা হবে।

## 4. মানসিক নিরাপত্তা প্রদান ও বাটারফ্লাই হাগ:

রোগীকে মানসিক নিরাপত্তা দেওয়ার জন্য 'বাটারফ্লাই হাগ' প্রযুক্তি ব্যবহার করতে পারেন। এটি শরীরের সংবেদনশীলতাকে কেন্দ্রীভূত করে রোগীকে 'আমি এখন নিরাপদে আছি, আমি বেঁচে আছি' এই ধরনের ইতিবাচক স্মৃতির মাধ্যমে স্বাভাবিক করতে সাহায্য করবে।

## 5. স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাস ও গ্রাউন্ডিং প্রযুক্তি:

রোগীকে স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাসে সাহায্য করুন এবং 'ফাইভ সেন্সেস গ্রাউন্ডিং' (পাঁচটি ইন্ড্রিয়ের গ্রাউন্ডিং) প্রযুক্তি ব্যবহার করুন। তাকে বর্তমানের অনুভূতিতে ফিরে আসতে সাহায্য করতে 'রিভার্স কাউন্টিং' (উল্টো দিকে গণনা) করতে পারেন। এতে তার আবেগগত নিরাপত্তা বৃদ্ধি পাবে।

## 6. ইএমডিআর প্রোটোকল অনুসরণ:

সাম্প্রতিক ঘটনার আলোকে রোগীর ওপর EMDR প্রোটোকল (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) প্রয়োগ করুন। এটি তাকে তার আবেগগত সমস্যা সমাধানে সাহায্য করবে এবং তাকে মানসিকভাবে স্থিতিশীল করবে।

### 7. রোগীর সহনশীলতা বৃদ্ধি করা:

রোগীর ইতিবাচক স্মৃতিকে (Positive Memory) সংহত করতে তাকে 8 থেকে 10 বার ধীরগতিতে BLS (Bilateral Stimulation) করান। স্পাইরাল টেকনিক ও লাইট স্ট্রিমিং প্রযুক্তি ব্যবহার করে রোগীর মানসিক স্থিতি বজায় রাখতে সাহায্য করুন।

### 8. উদ্বেগ বা চাপ মোকাবেলা:

রোগীকে অতীতের উদ্বেগ বা চাপের মোকাবেলার পদ্ধতিগুলি পুনর্বিবেচনা করতে বলুন। তাকে মনে করিয়ে দিন যে, পূর্বে কিভাবে সে এই সমস্যাগুলি মোকাবেলা করেছে, এবং একই ধরনের পদ্ধতি বর্তমানেও কার্যকর হতে পারে।

### 9. গোপনীয়তার নিশ্চয়তা প্রদান:

রোগীকে জানিয়ে দিন যে তার সমস্ত তথ্য গোপন থাকবে। এটি তার মধ্যে একটি নিরাপত্তার অনুভূতি তৈরি করবে এবং তাকে সহজভাবে তার সমস্যা শেয়ার করতে সাহায্য করবে।

### 10. স্ব-গ্রাউন্ডিং:

রোগীকে তার নিজের মানসিক স্থিতি বজায় রাখতে স্ব-গ্রাউন্ডিং (Self-Grounding) প্রযুক্তি শিখিয়ে দিন। এটি তাকে মানসিকভাবে স্থিতিশীল রাখতে এবং ভবিষ্যতে যে কোনও মানসিক সমস্যা মোকাবেলায় সহায়তা করবে।

### Resources:

1. [Trauma \(Crisis Management\) Protocol for Psychologists \(English Web Version\)](#)
2. [Trauma \(Crisis Management\) Protocol for Psychologists \(English Version\) PDF](#)