ঘরকুনো ভাব বা একাকীত্ব নিয়ন্ত্রণ

sata CommHealth

আপনার আবেগগুলো স্বীকার করুন এবং গ্রহণ করুন

নিজেকে বলুন যে ঘরের জন্য মন খারাপ হওয়া বা 'হোমসিক' বোধ করা একটি সাধারণ এবং অস্থায়ী অনুভূতি।

আপনার অনুভূতিগুলো একটি জার্নালে লিখে রাখুন যা আপনাকে আবেগগুলো গ্রহণ করতে সাহায্য করবে, অথবা আপনার অনুভূতি সম্পর্কে কোনো বন্ধু বা বিশ্বস্ত কারো সাথে কথা বলুন।

নিজের যত্ন নেওয়ার অভ্যাস করুন

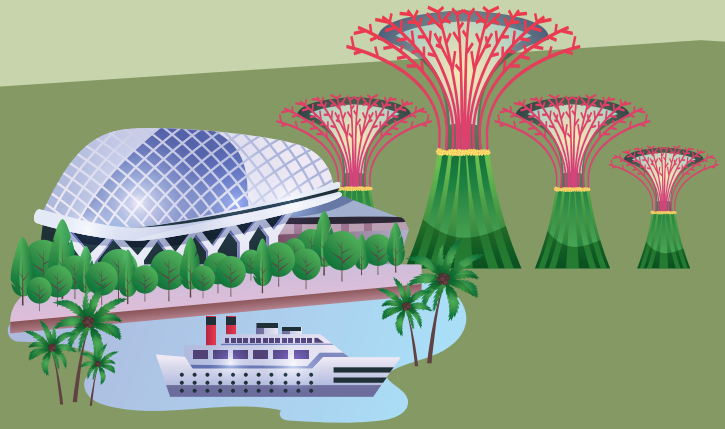
ব্যায়াম করা, পর্যাপ্ত ঘুমানো এবং নিয়মিত বিরতি নিয়ে আপনার মানসিক সুস্বাস্থ্যকে অগ্রাধিকার দিন।

পরিচিত খাবার রান্না করুন

বাড়ি থেকে আনা কোনো খাবার তৈরি করুন বা স্থানীয় এমন কোনো রেস্তোরাঁ বা খাবারের দোকান খুঁজে বের করুন যেখানে আপনার পরিচিত খাবার পাওয়া যায়, যা আপনাকে বাড়ির স্বাদ মনে করিয়ে দেবে।

বাড়ির প্রিয়জনদের সাথে যোগাযোগ রাখুন

বাড়ির বন্ধু এবং পরিবারের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ বজায় রাখুন। নিয়মিত ফোন কল বা ভিডিও চ্যাটের সময় নির্ধারণ করুন।



আপনার চারপাশ ঘুরে দেখুন

বাইরে যান এবং আপনার নতুন শহর বা এলাকাটি ঘুরে দেখুন। পরিদর্শন করার মতো স্থানীয় আকর্ষণীয় জায়গাগুলোর একটি তালিকা তৈরি করুন, ছবি তুলুন এবং নতুন স্মৃতি তৈরি করুন যা আপনাকে আরও আপন বোধ করতে সাহায্য করবে।