সতর্ক সংকেতগুলো চিনো

sata CommHealth

আমাদের প্রত্যেকেই রাগ, চাপ এবং উদ্বেগকে ভিন্নভাবে অনুভব করি।

উদ্বিগ্ন বোধ করলে আমাদের কেউ কেউ কাঁদতে পারে, আবার কেউ কেউ চাপযুক্ত পরিস্থিতিতে চুপচাপ হয়ে যেতে পারে।

নিচে কিছু সাধারণ সতর্ক সংকেত দেওয়া হলো যা আপনি শনাক্ত করতে শিখতে পারেন:

আচরণে পরিবর্তন এবং শারীরিক লক্ষণ

1. যখন কোনো বন্ধু বা সহকর্মীর শক্তির স্তর হঠাৎ পরিবর্তন দেখা দেয় (যেমন: শান্ত থেকে হঠাৎ রাগী বা খুব বেশি কথা বলা অথবা বন্ধুসুলভ থেকে হঠাৎ খুব শান্ত হয়ে যাওয়া)
2. যখন দেখা যায় কোনো বন্ধু বা সহকর্মী কাজে মনোযোগ দিতে পারছেন না এবং প্রায়ই ভুল করছেন
3. যখন দেখা যায় কোনো বন্ধু বা সহকর্মী হঠাৎ অনেক ওজন হারিয়েছেন এবং বেশিরভাগ সময় অপরিচ্ছন্ন থাকছেন।

কথোপকথন এবং পরিস্থিতিগত পরিবর্তন

1. যখন কোনো বন্ধু বা সহকর্মী হঠাৎ অসহযোগিতামূলক হয়ে ওঠেন এবং খুব বেশি তর্ক করতে পছন্দ করেন।
2. যখন কোনো বন্ধু বা সহকর্মী হঠাৎ বন্ধুসুলভ আচরণ বন্ধ করে দেন এবং আড্ডা থেকে দূরে থাকেন

আপনি যদি নিজের মধ্যে অথবা কোনো বন্ধু বা সহকর্মীর মধ্যে এই লক্ষণগুলোর কোনোটি লক্ষ্য করেন, তবে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার নিয়োগকর্তা, ডাক্তার বা SATA-র কর্মীদের কাছ থেকে সাহায্য নিন।