

অনেকেই আছেন অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা করেন। ভবিষ্যতের চিন্তা থেকে শুরু করে ছোটখাট সব বিষয় নিয়ে চিন্তার কারণে সবসময় উদ্বেগ কাজ করে। এই ধরনের চিন্তা করার প্রবণতা কিন্তু মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য বেশ ক্ষতিকর। ওভারথিঙ্কিং বা অপ্রয়োজনীয় ভাবনা থামানো কঠিন হতে পারে, তবে কিছু কৌশল নিয়মিত অভ্যাসের মাধ্যমে এটি নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব।

অতিরিক্ত ভাবনা সাধারণত ভবিষ্যৎ বা অতীতের ঘটনা নিয়ে হয়। বর্তমান মুহূর্তে মনোযোগ দেওয়া বা মাইন্ডফুলনেস অভ্যাসের মাধ্যমে এই প্রবণতা কমানো যায়। একটি সহজ কিন্তু শক্তিশালী ব্যায়াম মনকে বর্তমানে স্থির করতে সাহায্য করে। এটি হচ্ছে শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম। প্রথমে শান্তভাবে বসুন এবং আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের অনুভূতিতে মনোযোগ দিন। যখনই অন্য কোনও চিন্তা আসবে, মনকে আবার শ্বাসের দিকে ফিরিয়ে আনুন।

অনেক সময় আমরা এমন সব চিন্তা নিয়ে আচ্ছন্ন থাকি যা বাস্তবসম্মত নয় বা যার কোনও বাস্তব ভিত্তি নেই। এই চিন্তাগুলোকে চিহ্নিত করে সেগুলোকে চ্যালেঞ্জ করুন এবং যুক্তিযুক্তভাবে বিশ্লেষণ করে ওভারথিঙ্কিং থামানোর চেষ্টা করুন।

যখন আপনি বুঝতে পারছেন যে আপনি অপ্রয়োজনীয় ভাবনায় ডুবে যাচ্ছেন, তখন মনকে অন্য কোনও কাজে ব্যস্ত রাখার চেষ্টা করুন। হাঁটা, দৌড়ানো, যোগাভ্যাস বা অন্য কোনও শারীরিক ব্যায়াম মনকে সতেজ করে এবং নেতিবাচক চিন্তা থেকে মুক্তি দিতে সাহায্য করে।

নিজের প্রয়োজনীয় পরিচর্যা এবং স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা নিশ্চিত করুন। শ্রান্তি নিন এবং সুস্থ খাবার খান। মেডিটেশন করুন। যথেষ্ট ঘুম নিশ্চিত করুন।

সামাজিক কর্মকাণ্ডে বেশি করে অংশগ্রহণ করুন। বিভিন্ন সেবামূলক কাজে নিজেকে সম্পৃক্ত করুন। দেখবেন আপনার অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা করার প্রবণতা কমে গেছে।

যদি আপনার দুশ্চিন্তা বেশি দিন ধরে চলে বা আপনার মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের উপর তা দীর্ঘস্থায়ী প্রভাব ফেলে, তাহলে একজন কাউন্সেলর বা মানসিক চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে পারেন।

ভবিষ্যত মানসিক ওভারথিং

---

© 2025 TimesToday. All Rights Reserved.

Generated on 27 June, 2025 09:25

URL: <https://www.timestodaybd.com/public/lifestyle/7758072818>