

বর্তমান COVID-19 মহামারীর আগেও, U.S.-এ প্রায় 40% প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ মাঝে মাঝে বা সব সময় একাকী বোধ করতেন বলে জানা যায়। একাকীত্ব এবং সামাজিক বিচ্ছিন্নতা হতাশা, উদ্বেগ এবং অন্যান্য মানসিক অসুস্থতার ক্রমবর্ধমান লক্ষণসহ একাধিক নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে ([উৎস](#))। সৃজনশীল কাজকর্ম মানুষকে অন্যের সাথে অর্থপূর্ণ সামাজিক সংযোগ বাড়াতে, মানসিক চাপ কমাতে এবং তাদের আবেগ বুঝতে এবং সেগুলি প্রক্রিয়াকরণে সহায়তা করে ([উৎস](#))।

## 1 পড়া মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার উন্নতি করতে পারে

- মানসিক অসুস্থতা বিষয়ক ফিকশন ও নন-ফিকশন উভয় ধরনের লেখাই পাঠকের মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত চ্যালেঞ্জসমূহের অভিজ্ঞতাকে সমর্থন করতে পারে, মনের দাগ মুছতে পারে এবং স্থিতিস্থাপকতা বিকশিত করতে পারে। ([উৎস](#))। কিছু গবেষণায় দেখা গেছে যে ফিকশন বিশেষ করে পাঠকদের সহমর্মিতা বৃদ্ধিতে এবং সামাজিক দক্ষতা শক্তিশালী করার ক্ষেত্রে উপকারী - যা সম্পর্ক, আবেগীয় সমর্থন এবং সুস্থতার গুরুত্বপূর্ণ উৎসসমূহকে উন্নত করতে পারে ([উৎস](#))।
- পদক্ষেপ নিন: প্রস্তাবিত বইয়ের জন্য [স্পেসেস টু থাইভ রিডিং লিস্ট](#) খুঁজুন এবং “[রিফ্লেকশন্স অন মেন্টাল হেলথ অ্যান্ড রাইটিং](#)” দেখুন, মানসিক স্বাস্থ্য এবং মানসিক অসুস্থতা নিয়ে লিখেছেন এমন লেখকদের সাথে একটি ThriveNYC ভার্সুয়াল কথোপকথন।

## 2 সঙ্গীত আপনাকে শিথিলতা অর্জন করতে এবং আপনার মনের ভাবকে উন্নত করতে সহায়তা করতে পারে

- 2013 সালের একটি গবেষণায় দেখা গেছে যে সংকীর্ণ পরিস্থিতি বা সংকটের মুখোমুখি একজন ব্যক্তি গান শুনলে তার মানসিক চাপ হ্রাস পায় ([উৎস](#))।
- পদক্ষেপ নিন: একটি ভার্সুয়াল [কনসার্ট ইন মোশন](#) এর জন্য নিবন্ধন করুন বা [শিথিলকারী একটি প্লেলিস্ট](#) ডাউনলোড করুন।

## 3 মানসিক স্বাস্থ্য এবং মানসিক অসুস্থতা সম্পর্কে ভিজুয়াল গল্প বলা - হতে পারে চলচ্চিত্র বা ভিজুয়াল আর্টে - আপনাকে কম একাকীত্ব অনুভব করতে সহায়তা করতে পারে

- মানসিক স্বাস্থ্য চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি বা এর থেকে মুক্ত হতে থাকা লোকেরা গল্প বলার মধ্যে সাহায্য এবং অনুপ্রেরণা খুঁজে পেতে পারে ([উৎস](#))। মানসিক স্বাস্থ্যের সুস্থতা সম্পর্কিত গল্পগুলি বিশেষত তাদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ যারা সামাজিকভাবে বিচ্ছিন্ন বা যাদের একটি সামঞ্জস্যপূর্ণ সামাজিক সহায়তা নেটওয়ার্কের ঘাটতি রয়েছে ([উৎস](#))।
- পদক্ষেপ নিন: [আনলোনলি ফিল্ম ফেস্টিভাল](#) থেকে একটি চলচ্চিত্র দেখুন। এই সাইটটি প্রতিটি চলচ্চিত্রের সাথে আলোচনার প্রশ্ন এবং কার্যক্রম অন্তর্ভুক্ত করার মাধ্যমে আপনাকে থিমগুলি আরো গভীরভাবে বিশ্লেষণ করতে সাহায্য করে।

## 4

### লেখা এবং জার্নালিং কৃতজ্ঞতার মতো ইতিবাচক আবেগকে উৎসাহিত করতে পারে এবং স্থিতিস্থাপকতা তৈরি করতে পারে

- আপনি যে বিষয়গুলির জন্য কৃতজ্ঞ সেগুলি সম্পর্কে জার্নালিং মানসিক সুস্থতার সাথে যুক্ত হয়েছে ([উৎস](#))। নিউ ইয়র্ক সিটিতে 11 সেপ্টেম্বরের হামলার পরে এক গবেষণায় গবেষকরা আবিষ্কার করেছেন যে, কোনো সংকটের পরে কৃতজ্ঞতার মতো ইতিবাচক আবেগগুলি অ্যাক্সেস করলে তা মানুষকে হতাশায় নিমজ্জিত হওয়া থেকে রক্ষা করেছিল ([উৎস](#))।
- পদক্ষেপ নিন: আপনার যদি নিজস্ব কোনো জার্নালিং ব্লক না থাকে, তাহলে আপনি খুব সহজেই [ফাউন্ডেশন ফর আর্ট অ্যান্ড হিলিং](#) থেকে নির্দেশিকা নিয়ে শুরু করতে পারেন।

## 5

### শিল্পের সৃষ্টি উদ্ব্বেগ এবং একাকীত্বের অনুভূতি কমাতে পারে

- একটি গবেষণায় দেখা গেছে, কিশোর কিশোরীদের মধ্যে একাকীত্ব কমাতে চিত্রকর্ম একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেছিল ([উৎস](#))। অন্য একটি গবেষণায় দেখা গেছে, শিল্প তৈরির ফলে বয়োজ্যেষ্ঠদের সুস্থতার উন্নতি ঘটেছিল ([উৎস](#))।
- পদক্ষেপ নিন: আপনার কমিউনিটির সাথে যুক্ত থাকতে [একটি ভার্সুয়াল সৃজনশীলতা চ্যালেঞ্জ শুরু করুন](#) এমনকি যখন আপনারা শারীরিকভাবে দূরে থাকেন।