

ছুটির দিনগুলি একটি শক্তিশালী আবেগময় সময় হতে পারে। আপনার মধ্যে মিশ্র অনুভূতি থাকতে পারে যা চাপ, শোক এবং একাকীত্বের পাশাপাশি নতুন বছরের জন্য আনন্দ, কৃতজ্ঞতা এবং আশা অনুভূতি – কখনো কখনো সবগুলি একই সময়ে অন্তর্ভুক্ত করতে পারে। এই বছরটি নতুন এবং উল্লেখযোগ্য চ্যালেঞ্জ পূর্ণ হয়েছে এবং যারা উদযাপন করেন তাদের জন্য এই বছর ছুটির দিনগুলি আলাদা মনে হবে এবং আলাদা অনুভূতি দেবে। এ কারণেই এমন ক্রিয়াকলাপ এবং অনুশীলনগুলিতে নিযুক্ত হওয়া বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ যা আপনার নিজেকে সেরা অনুভূতি দেবে এবং আপনি যেভাবে চান সেভাবে অন্যের সাথে সংযোগ স্থাপন করুন। আর মনে রাখবেন – ছুটির দিনগুলি প্রায়শই বন্ধু এবং পরিবার নিয়ে হয় তবে নিজের যত্ন নেওয়া সর্বদা গুরুত্বপূর্ণ।

1 ভার্চুয়ালভাবে ঐতিহ্যগুলি তৈরি করুন বা বজায় রাখুন:

যদি এটি সঠিক মনে হয় তাহলে অতীতে আপনারা পালন করেছেন একই রকম কিছু রীতিনীতি বজায় রাখার চেষ্টা করুন। আপনি বন্ধু এবং পরিবারের অন্যদের মতো একই জায়গায় নাও থাকতে পারেন, তবে আপনি এখনও সাজাতে পারেন, ছুটির দিনের সিনেমা দেখতে পারেন, গেম খেলতে পারেন বা ধর্মীয় পরিষেবাগুলিতে ভার্চুয়ালভাবে একসাথে অংশ নিতে পারেন। এটি স্বীকৃতি দেওয়াও গুরুত্বপূর্ণ যে এটি কোনো সাধারণ ছুটির মৌসুম নয় এবং যদি আপনার উদযাপনগুলিও ভিন্ন মনে হয় তাহলে তা ঠিক আছে। পুরোপুরি নতুন ঐতিহ্য তৈরি করার জন্য এটি ভালো সময় হতে পারে এবং পরিবারের সেইসব সদস্যদের অন্তর্ভুক্ত করার সুযোগ রয়েছে যারা সাধারণত দূরত্বের কারণে একত্রিত হতে পারেন না।

2 ভার্চুয়াল অভিজ্ঞতা শেয়ার করুন:

ছুটির দিনে অভিজ্ঞতাগুলি ভার্চুয়ালভাবে শেয়ার করে নেওয়া যায়। প্রিয়জনদের সাথে খাবার খান – বা এমনকি ফোন বা ভিডিও চ্যাটের মাধ্যমে একসাথে রান্নাও করুন। অনেক মানুষ ছুটির দিনগুলির সংগীত এবং শব্দগুলি উপভোগ করে, তাই আপনার ভার্চুয়াল উৎসবগুলির জন্য প্লেলিস্ট তৈরি করা হলো অভিজ্ঞতা শেয়ার করে নেওয়া এবং সংযুক্ত বোধ করার একটি উপায়।

3 বাস্তব কার্ড প্রেরণ করুন:

আপনার সাথে থাকতে না পারে এমন মানুষদের সাথে যোগাযোগ রাখতে ছুটির দিনে একটি বাস্তব কার্ড প্রেরণ করুন এবং তাদের জানান যে আপনি তাদের সম্পর্কে ভাবছেন। যারা বাস্তবে বা ভার্চুয়ালভাবে আপনার সাথে ছুটি কাটাতে সক্ষম নাও হতে পারে তাদের জন্য হাতে লেখা নোটের সাথে একটি কার্ড এই সময়গুলিকে বিশেষ করে তুলতে পারে।

4 সহায়তা করার একটি সৃজনশীল উপায় বেঁধে করুন:

অনেকের কাছে, সহায়তা করা ছুটির মৌসুমের মূল অংশ এবং নিরাপদে স্বেচ্ছাসেবামূলকভাবে আপনার সময় এবং সংস্থানগুলি ব্যবহারের অনেক উপায় রয়েছে। কার্ড লিখুন বা [কল করুন](#) একাকী থাকা সিনিয়রদেরকে, ফুড প্যান্ড্রিগুলিকে খাবার অনুদান দিন, দাতব্য সংস্থাগুলিকে অনুদান দিন, [অতি জরুরি রক্তদান করুন](#), স্থানীয় ব্যবসাকে সহায়তা করুন, একটি পোষা প্রাণী পালন করুন এবং আরো অনেক কিছু করুন। [DoSomething](#) জাতিসংঘ (United Nations) এবং অ্যামনেস্টি ইন্টারন্যাশনাল (Amnesty International) এর মত সংস্থার সাথে ভার্সুয়ালভাবে স্বেচ্ছাসেবামূলক কাজের একটি তালিকা তৈরি করেছে। [এনওয়াই কেয়ারস \(NY Cares\)](#) এরও বেশ কিছু স্বেচ্ছাসেবামূলক কাজের সুযোগ রয়েছে যা নিরাপদে এবং ভার্সুয়ালভাবে করা যায়।

5 আপনার হারানো প্রিয়জনের জন্য শোক প্রকাশ বা সম্মান জানানোর স্থান তৈরি করুন:

এই ছুটির মৌসুমটি বিশেষত চ্যালেঞ্জিং যে এই কারণে যে আমাদের মধ্যে অনেকেই ক্ষতির মুখোমুখি হয়েছে এবং যেভাবে আমরা অভ্যস্ত সেভাবে শোক পালন করতে পারিনি। শিশুরা এবং প্রাপ্তবয়স্কদের সবাই মিলে ক্ষতির সাথে বিভিন্নভাবে মোকাবিলা করার সময়, কীভাবে সামলাতে হবে সেই উপায়গুলি সম্পর্কে নিচে কয়েকটি ধারণা দেওয়া হলো:

- 1) হারিয়ে যাওয়া প্রিয়জনদের উৎসবগুলিতে অন্তর্ভুক্ত করতে তাদের পছন্দের একটি খাবার রান্না করে বা তাদের প্রিয় গান বাজিয়ে একটি উপায় সম্মান করুন;
- 2) আপনার দুঃখকে নেভিগেট করার সময়, ছুটির অতিরিক্ত চাপ বয়ে আনার ক্ষেত্রে নিজের প্রতি সদয় হোন; এবং
- 3) আপনার প্রয়োজনে বন্ধুবান্ধব এবং পরিবার থেকে, বা কোনো মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের কাছে সাহায্য চান।

আপনার যদি ছুটির দিনে কথা বলার জন্য সাহায্য ও সহায়তা বা কারো প্রয়োজন হয় তাহলে আপনি এনওয়াইসি ওয়েল (NYC Well) (nyc.gov/nycwell) এ বিনামূল্যে, গোপনীয়, 200+ ভাষায় 24/7/365 সহায়তার জন্য যোগাযোগ করুন। WELL লিখে 65173 নম্বরে বার্তা পাঠান বা NYC Well এ 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355) নম্বরে কল করুন।