

ক'ভিড-১৯ৰ বাবে লকডাউন: কুইৰাৰ (queer) আৰু ট্ৰান্স ব্যক্তি সকলৰ সুৰক্ষা আৰু আত্মৰক্ষাৰ পদ্ধতি:

ক'ভিড-১৯ৰ আতংকই আমাৰ প্ৰায় প্ৰতিজন লোককে গৃহবন্দী কৰি ৰাখিছে। আমি এই বিপদৰ পৰিস্থিতিৰ সৈতে মোকাবিলা কৰিব পৰাকৈ কিছুমান আত্মৰক্ষাৰ উপায় যুগুতাইছো। এই সমূহক বাধ্যবাধকতা বুলি গ্ৰহণ নকৰিবও পাৰে।

১) এই লকডাউনৰ সময়ত আপুনি যদি নিজকে বৰ অকলশৰীয়া আৰু দুৰ্বল অনুভৱ কৰিছে, তেন্তে পৰাপক্ষত সেই সকল লোকৰ সৈতে আপুনি সম্পৰ্কত থাকক যি আপোনাক বুজি পায় আৰু আপোনাৰ ভাৱনাক সন্মান আৰু গুৰুত্ব দিয়ে।

২) পৰিয়ালৰ কোনো সদস্য যদি আপোনাৰ বিশ্বাসযোগ্য, তেন্তে আপুনি তেওঁৰ সৈতে কথা-বতৰা পাতিব পাৰে, তেওঁৰ সৈতে একেলগে থাকিব পাৰে।

৩) যদি আপোনাৰ চৌপাশৰ পৰিৱেশ একেবাৰে সুবিধাজনক নহয় আৰু আপুনি ঘৰতে বন্দী হৈ থকাৰ বাবে আন উপায় নায়েই, তেন্তে পৰা পক্ষত যৌনতা সম্পৰ্কীয় যিকোনো বিষয়ৰ পৰা দূৰৈত থাকক বা পৰিয়ালৰ কোনো লোকৰ সৈতে বিতৰ্ক মূলক কথা-বতৰাৰ পৰা নিজকে আঁতৰাই ৰাখক।

যদি ঘৰত কোনো বিবাহ সম্পৰ্কীয় কথা-বতৰা আলোচনা হয় তেন্তে যিমানদূৰ সম্ভৱ বিষয়টো উপেক্ষা কৰিবলৈ চেষ্টা কৰক, কিয়নো এনে বিষয় পৰিস্থিতিৰ সময়ত আপোনাৰ পৰিয়ালে আপোনাক অন্য লোকৰ সৈতে সম্পৰ্কলৈ আহিবলৈ বা লগ ধৰিবলৈ অহা যোৱা কৰাটো এনেও অসম্ভৱ কথা। গতিকে এনে আলোচনাত আপুনি প্ৰায় নীৰৱ হৈ থাকক। ভুলটো অভিভাৱক বা পৰিয়ালৰ আন ব্যক্তিক এনে কথা নক'ব যাৰ বাবে আপুনি জবাবদিহি হ'ব লগা হ'ব পাৰে বা শাৰীৰিক হিংসাৰ সূত্ৰপাত হ'ব পাৰে।

৪) ঘৰত যিকোনো কাৰণত যদিহে শাৰীৰিক হিংসাৰ সূত্ৰপাত হোৱাৰ সম্ভাৱনা আছে, পৰিৱেশ পৰিস্থিতি চাই আপুনি এনে স্থানত অৱস্থান কৰিব যাৰ দ্বাৰা আপুনি নিজকে সুৰক্ষা দিবৰ হেতু পলায়ন কৰিব পাৰে। হিংসাত্মক পৰিস্থিতিত ব্যৱহাৰ হ'ব পৰা যিকোনো সামগ্ৰীৰ পৰা নিজকে বচাই ৰাখক।

৫) আপুনি যদিহে স্মাৰ্টফোন ব্যৱহাৰ কৰে তেন্তে, যিকোনো অনাহত পৰিস্থিতিত আপুনি বিশ্বাস কৰিব পৰা লোকৰ সহায়ৰ বাবে হোৱাটচ এপ বা অন্য উপায়েৰে আপোনাৰ লোকেচন পঠিয়াওক। ই আপোনাক যিকোনো আপাটকালীন পৰিস্থিতিত সহায়ৰ বাবে অন্য ব্যক্তিক আপোনাৰ ওচৰ চাপিবলৈ সহায় কৰিব।

৬) আপুনি আপোনাৰ প্ৰয়োজনীয় যিকোনো নথিপত্ৰ যেনে: পেন কাৰ্ড, আধাৰ কাৰ্ড, ভোটাৰ আই.ডি, বেংক পাচবুক ইত্যাদি আৰু পৰাপক্ষত কিছু পৰিমাণৰ টকা আপোনাৰ লগত ৰাখক।

৭) আপুনি যদিহে কোনো ট্ৰান্স ব্যক্তি আৰু আপুনি নিজকে অনুভৱ কৰা লিংগীয় পৰিচয় (Gender Dyshpori) মূলক কাপোৰ আদি পিন্ধি ভাল পায়, কিন্তু আপুনি ঘৰত থাকিব লগা হোৱাত আপোনাৰ পৰিয়ালে আপোনাৰ পিন্ধন উৰণৰ ক্ষেত্ৰত আপোনাৰ বিচাৰৰ পক্ষপাতী নহয়, এনে পৰিস্থিতিত আপুনি আপোনাৰ পৰিয়ালৰ লোকৰ মত অনুসৰিয়ে নিজকে সহজ কৰি ৰাখক, কিয়নো কাপোৰৰ কোনো লিংগ পৰিচয় নাথাকে আৰু আপুনি এই অসুবিধাৰ পৰা মাত্ৰ কেইটামান দিনৰ পিছতেই নিজকে উদ্ধাৰ কৰিব পাৰিব।

আত্ম সুৰক্ষাৰ কৌশল:

এই উপদেশ সমূহ কমিউনিটিৰ সদস্য, সহযোগী কাউন্সেলৰ তথা থেৰাপিষ্ট হিচাপে হোৱা অভিজ্ঞতা সমূহৰ ওপৰত আধাৰিত।

মহামাৰীৰ এই আতংকময় পৰিস্থিতিৰ সময়ত ভয়, উদ্বেগ আৰু চিন্তাৰ ফলত উৎপন্ন হ'ব পৰা আন্তঃদ্বন্দ্ব, প্ৰতিক্ৰিয়াশীলতা, ইত্যাদি নানান অসুবিধাৰ সন্মুখীন হ'ব পাৰে, আপুনি সাধাৰণতে কথাবতৰা পাতোঁতে ধৈৰ্য্য শক্তি হেৰুৱাব পাৰে, এই পৰিস্থিতি অস্থায়ী বা দীৰ্ঘকালীন হ'ব পাৰে এনে সময়ত আপুনি নিজকে সংযত কৰি ৰাখি নিজৰ ভিতৰত সৃষ্টি হোৱা ভাৱাবেগক সংযত

কৰি ৰাখিব পাৰিব লাগিব তথা নিজকে সতৰ্ক কৰি ৰাখিব লাগিব।

আমি জ্ঞাত যে এই ভাৱাবেগ সমূহ গুৰুত্বহীন মুঠেও নহয়, আৰু এইসমূহ এৰাই চলা একেবাৰে সহজ কথা নহয়। এনে ভাৱবোৰে দিনটোত বহুবাৰ আহি গৈ আমনি কৰিব পাৰে। কিন্তু এনে পৰিস্থিতিটো আমি নিজকে সংযত কৰি যিকোনো কথাৰে প্ৰত্যুত্তৰ দিয়াৰ পৰা বিৰত থাকি যিকোনো প্ৰতিকূল পৰিস্থিতিৰ পৰা হাত সাৰিবলৈ তলৰ উপায় সমূহ অৱলম্বন কৰিব পাৰোঁ-

কোনো এক অসহজ বাৰ্তালাপৰ সময়ত কি কৰিব?

- যদি সম্ভৱ, তেন্তে আমি অসহজ অনুভৱ কৰা ব্যক্তি আৰু স্থানৰ পৰা নিজকে আঁতৰাই নিব লাগে, ইয়াৰ ফলত কোনো এক অনাকাঙ্ক্ষিত পৰিস্থিতিৰ উদ্ভৱ হোৱাৰ আগতেই আমি নিজকে সুৰক্ষিত কৰিব পাৰিম। উদাহৰণ স্বৰূপে আপোনাৰ শোৱা কোঠা, বাথৰুম, ঘৰৰ চাঁদ আদি সুৰক্ষিত স্থান হ'ব পাৰে।

- যদিহে নিজকে আঁতৰাই নিয়া সম্ভৱ নহয় তেন্তে এনে পৰিস্থিতিত আমি অন্যান্য উপায় কিছুমান অৱলম্বন কৰিব পাৰোঁ, যেনে: ওচৰতে থকা যিকোনো বস্তু একোটা বৰ জোৰেৰে খামুচি ধৰা; আৰু আমি যাতে সাৱধানে প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰকাশ কৰিব পাৰো তাৰ ওপৰত নিজৰ লক্ষ্য কেন্দ্ৰীভূত কৰিব লাগে। এনেকুৱা একো পৰিস্থিতি যাতে উদ্ভৱ নহয় যাৰ বাবে ভৱিষ্যত জীৱনত অনুতাপ কৰিব লগা হয়, তাৰ প্ৰতি সচেতন হ'ব লাগে।

- যদি কেতিয়াবা আমি সন্তুলন হেৰুৱাই যিকোনো দুখ: জনক পৰিস্থিতিৰ মুখা-মুখী হ'ব লগা হয়, তেন্তে আমি কেতিয়াও অনুতাপ বা অপৰাধ বোধত ভুগিব নালাগে। এনে পৰিস্থিতিত আপুনি নিজকে এইবুলি সান্তনা দিয়া উচিত যে, যিহেতু পৰিৱেশ পৰিস্থিতি প্ৰতিকূল নহয় গতিকে এনে সময়ত যিকোনো ঘটনা ঘটিব পৰাটো একেবাৰে সাধাৰণ কথা আৰু যেতিয়াই আমি নিজকে সেই পৰিস্থিতিৰ পৰা আঁতৰাই আনি সহজ বোধ কৰিব পাৰিম সেয়াই হ'ব আমি ভৱিষ্যত পৰিকল্পনা কৰাৰ সঠিক সময়।

- আমি নিজকে এই কথাটো মনত পেলাই দিব লাগে যে, লকডাউন এটা অস্থায়ী পৰিস্থিতি, যি খুব সোনকালেই নোহোৱা হ'ব। আমি ইচ্ছা কৰিলে কেলেণ্ডাৰত দাগ দি যাবও পাৰোঁ।

- আমি নিজকে অন্য প্ৰকাৰে ব্যস্ত ৰখাটো এটা ভাল উপায়। যদিওবা আমি সন্মুখীন হোৱা আৱেগিক পৰিস্থিতি বোৰ মনৰ মাজতে দমন কৰি ৰাখিছোঁ, গতিকে যিকোনো সময়তে এই সমূহে আমাক অশান্ত কৰি তুলিব পাৰে। তলত কিছুমান এনে উপায়ৰ কথা উল্লেখ কৰা হৈছে যি সমূহে এই নাকাৰাঙ্কক ভাৱ অনুভূতিসমূহ মনৰ মাজত ৰৈ যোৱাৰ পৰা ৰক্ষা কৰিব।

মনৰ প্ৰশান্তিৰ বাবে অৱলম্বন কৰিব পৰা উপায় সমূহ:

এবাৰ যেতিয়া আমি কোনো অপ্ৰীতিকৰ কথা-বতৰা তথা পৰিস্থিতিৰ পৰা নিজকে আঁতৰাই আনিব পাৰোঁ তেন্তে তলত উল্লেখ কৰা উপায় সমূহ অৱলম্বন কৰিব পাৰিলে হয়তো আমাৰ মনত শান্তি প্ৰতিষ্ঠা কৰিবলৈকো সক্ষম হৈ উঠিম। আমি প্ৰতিজনেই আমাৰ বাবে উপযোগী হ'ব পৰা কৌশল এটি বিচাৰি উলিয়াব পাৰোঁ।

- যিকোনো বা নিজৰ সৈতে জড়িত বস্তু বা পুতলা আদি খামুচি ধৰি থাকিলে আমি মানসিক ভাৱে শান্তি অনুভৱ কৰিব পাৰোঁ। কেতিয়াবা মাটি বা আটাৰ লদা একোটা পিটিকি, ফেনেকি থাকিলেও ই আমাক মানসিক শান্তি প্ৰদান কৰে।

- নিজৰ প্ৰিয় যিকোনো গান শুনা বা প্ৰিয় লেখকৰ কিতাপ পঢ়া এক অত্যন্ত ফলপ্ৰসূ উপায়।

- যদিহে আমাৰ ওচৰত কুকুৰ বা অন্যকোনো পোহনীয়া জীৱ আছে, তেন্তে তাৰে সৈতে সময় অতিবাহিত কৰিও আমি মানসিক শান্তি লাভ কৰিব পাৰোঁ।

● আমি কোনো আমাৰ আৱেগক বশ কৰিবৰ বাবে উশাহৰ সৈতে জড়িত কিছুমান ব্যায়াম কৰিব পাৰোঁ। এই উশাহ নিশাহ সম্পৰ্কীয় ব্যায়াম সম্পৰ্কে এই প্ৰতিবেদনৰ 'অন্যান্য' শিতানত উল্লেখ কৰা হৈছে।

নিজকে ভাবনাগ্নক ৰূপত সহজ কৰি ৰাখিবলৈ সামান্য অভ্যাস:

● দিনটোৰ আৰম্ভণি অতি সহজ আমোদজনক আৰু সাধাৰণ কামৰ দ্বাৰা কৰিব লাগে য'ত চিন্তাৰ কোনো অৱকাশ নাথাকে বা নিজকে জটিলতাৰ ফালে নিব লগা নহয়। এই কামবোৰৰ ভিতৰত ব্যায়াম, চাফাই, কাপোৰ ধোঁৱা, নিজৰ কোঠাটো সজোৱা ইত্যাদি অন্তৰ্ভুক্ত হ'ব পাৰে। যেতিয়া আমি এনেধৰণৰ কাম কাজত নিজকে জড়িত কৰোঁ, সেই সময়ত আমি আমাৰ সম্পূৰ্ণ ধ্যান আমি কৰিবলৈ ওলোৱা কামটোৰ ওপৰত কেন্দ্ৰীভূত কৰিব লাগে, যাতে আমাৰ সমুখত দেখা দিয়া যিকোনো প্ৰত্যাহ্বান সমূহৰ পৰা আমি উদ্ধাৰ হ'ব পাৰোঁ। উদাহৰণ স্বৰূপে আমি কিতাপ আদি সজাই ৰাখোঁতে এইবোৰ চিন্তাত নিজকে বিলীন কৰিব লাগে যে, কোনবোৰ কিতাপ একেলগে ৰাখিলে ভাল হ'ব, কোন কেইখন কিতাপ কেনেকৈ ৰাখিলে প্ৰয়োজন অনুসৰি ব্যৱহাৰ কৰিব পৰাকৈ সহজতে উলিওৱা সুমুওৱা কৰিবলৈ সুবিধা জনক হ'ব ইত্যাদি।

● সাৰ্থক কামকাজ যেনে কিতাপ পঢ়া, কাম কৰা, নতুন ভাষা বা কৌশল আদি আয়ত্ব কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা আদি বোৰেও আমাৰ মনটোক সন্তুলিত পৰিৱেশ এটাত ৰাখিব।

● এই কাম সমূহৰে জড়িত হৈ থাকোঁতে আমি সংবেদনশীল হৈ থাকিব পাৰিলেহে আমি বৰ্তমানৰ সৈতে নিজকে সংযোজন কৰি ৰাখিব পাৰোঁ। যদি আমাৰ ধ্যান অতীত বা ভৱিষ্যতলৈ আঁতৰি যায়, তেনে পৰিস্থিতিত সংবেদনশীলতাই তাৎক্ষণিক ভাৱে আমাক বৰ্তমানলৈ ঘূৰাই আনিব পাৰে।

● এই কামকাজ সমূহৰ আন এক অতিৰিক্ত সুবিধা হ'ল এই যে, ই আমাক যিকোনো ব্যক্তিৰ সৈতে অযুক্তিকৰ কথা বতৰা, শত্ৰুতাপূৰ্ণ বিতৰ্ক আদিৰ সম্ভাৱনা সীমিত কৰে আৰু আমাৰ কেউফালে শান্তিপূৰ্ণ বাতাবৰণ প্ৰতিস্থা কৰাত সহায় কৰে।

● গভীৰ ভাৱে উশাহ-নিশাহ লৈয়ো আমি কিছুমান পৰিস্থিতিক নিজকে প্ৰশমিত কৰি ৰাখিব পাৰোঁ। ইয়াক আমি আমাৰ দৈনন্দিন জীৱনৰ সৈতে যুক্ত কৰি ল'ব পাৰোঁ।

● শাৰীৰিক ব্যায়াম, গভীৰকৈ উশাহ-নিশাহ লোৱা, বা ধ্যান আদিয়ে আমাৰ মনৰ বা দেহৰ যিকোনো উত্তেজনাৰ বাহিৰ কৰাত সহায় কৰে। ঘৰতে থাকি যিকোনো শাৰীৰিক ব্যায়াম আদি কেনেকৈ কৰিব পাৰি সেই সম্পৰ্কে বিভিন্ন ভিডিঅ' আদি অনলাইন ভাৱে উপলব্ধ। অন্যান্য শিতানত ইয়াৰে কিছুমান ভিডিঅ' লিংক সংযোগ কৰা হৈছে।

● লিখা, অঁকা, গান গোৱা আদি কাৰ্যৰ দ্বাৰাও আমি আমাৰ আৱেগক প্ৰকাশ কৰিব পাৰোঁ। আমি যদি লিখিবলৈ বহাৰ পিছতো একো ভাৱ মনলৈ নাহে তেন্তে সেই কথাটোকে লিখি পেলাব লাগে। বা আমি নিজকে কেনেকৈ প্ৰকাশ কৰিব বিচাৰোঁ সেই সম্পৰ্কেও লিখিব পাৰোঁ।

লেখক আৰু অন্য অভিলেখ সম্বন্ধীয় তথ্য:

এই প্ৰতিবেদন খনৰ বিষয়ে ২১ মাৰ্চ ২০২০ৰ দিনা SAATHII সংগঠন এটাৰ দ্বাৰা আয়োজন কৰা জুম্মা™ ৱেবনাৰ এখনত আলোচনা হয়। পৰৱৰ্তী সময়ত এই সম্পৰ্কে হোৱাটচ এপ গ্ৰুপত আলোচনা হয়। লেখকৰ পৰিচয় সমূহ উপাধিৰ বৰ্ণনাম অনুসৰি উল্লেখ কৰা হৈছে-

Balasubramanian1, S., Banerjee2, S., Borah3, R., Raju2, A., Ramakrishnan4, L., and A. Sarkar4
এই প্ৰতিবেদনৰ অসমীয়া অনুবাদ কৰিছে নয়নজ্যোতি নাথে আৰু অনুবাদৰ সমীক্ষা কৰিছে শ্বতুপৰ্ণই।

● Shyam Kamala Balasubramanian 'Orinam collective' ৰে জড়িত।

- Shilpi Banerjee আৰু Avanish Raju গুৰুগ্ৰামৰ 'Being Myself' ক্লিনিকৰে জড়িত।
- Rituparna Borah দিল্লীৰ 'Nazariya' এক কুইৰাৰ ফেমিনিষ্ট উৎস গ্ৰুপৰে জড়িত।
- Amrita Sarkar আৰু L. Ramakrishnan একাদি ক্ৰমে দিল্লী আৰু চেন্নাইৰ 'SAATHII' নামৰ সংস্থাৰ সৈতে জড়িত।

<http://orinam.net/locked-down-safety-self-care-queer-trans/>

সামুদায়িক সহযোগিতা:

প্রতি শনিবাৰে Nazariya QFRGয়ে জুম ভিডিঅ' কলৰ দ্বাৰা কুইৰাৰ মহিলা আৰু ট্ৰান্স ব্যক্তি সকলৰ সৈতে আলোচনাত মিলিত হয়। আপুনি আমালৈ nazariya.qrfg@gmail.com ঠিকনাত মেইল যোগে এই বৈঠকৰ বিষয়ে অধিক জানিবলৈ লিখক। একেদৰে LGBTIQ+ সমুদায়ৰ ব্যক্তি সকলৰ আন এক বৈঠক 'Good As You', সংগঠনৰ দ্বাৰা আয়োজিত কৰা হয়। (<https://www.facebook.com/goodasyoublr>) আৰু Orinam (orinam.net@gmail.com) চেন্নাই। SAATHIIয়ে helpline@saathii.org ৰ দ্বাৰা বিভিন্ন তথ্য আৰু সহযোগিতা আগবঢ়াই।

কিতাপ প্ৰবন্ধ আৰু ব্যক্তি:

Banerjee, Shilpi and Raju, Avanish (2018). Stress Toolkit. Being Myself ক্লিনিক, গুৰুগ্ৰাম। অনলাইন ঠিকনা: <http://orinam.net/stress-toolkit/>

Great Good Science Center (undated) Mindful Breathing. University of California at Berkeley. অনলাইন ঠিকনা: https://ggia.berkeley.edu/practice/mindful_breathing

Kabat-Zinn, Jon (2013) Full Catastrophe Living. Full Catastrophe Living (Revised Edition): Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Bantam Books, New York. ISBN-10: 9780345536938, ISBN-13: 978-0345536938

মানসিক প্ৰশান্তিৰ ভিডিঅ':

Kabat-Zinn, Jon (2020) Mindfulness, Healing, and Wisdom in a Time of COVID-19. Online at https://www.youtube.com/watch?v=r2efOoRF_pw

Segal, Zindel (2016) Three-Minute Breathing Space. অনলাইন ঠিকনা: <https://www.youtube.com/watch?v=amX1luYFv8A&feature=youtu.be>

Kabat-Zinn, Jon (2011) The Healing Power of Mindfulness: talk at Dartmouth College. Online at https://www.youtube.com/watch?v=_lf4a-gHg_l

শাৰীৰিক ব্যায়ামৰ ভিডিঅ':

Lewis, Lita (2018) 30-Minute HIIT Cardio Workout with Warm Up - No Equipment at Home | SELF. অনলাইন ঠিকনা: <https://www.youtube.com/watch?v=ml6cT4AZdql>

Fitness Blender (undated) Free Workout Videos. অনলাইন ঠিকনা: <https://www.fitnessblender.com/videos>

অনুগ্রহ কৰি আপোনাৰ অনুভৱ আৰু উপদেশ প্ৰেৰণ কৰক: nazariya.qrf@gmail.com বা
LRamakrishnan@saathii.org

Assamese version 1, dated May 16, 2020.