SerenaMente

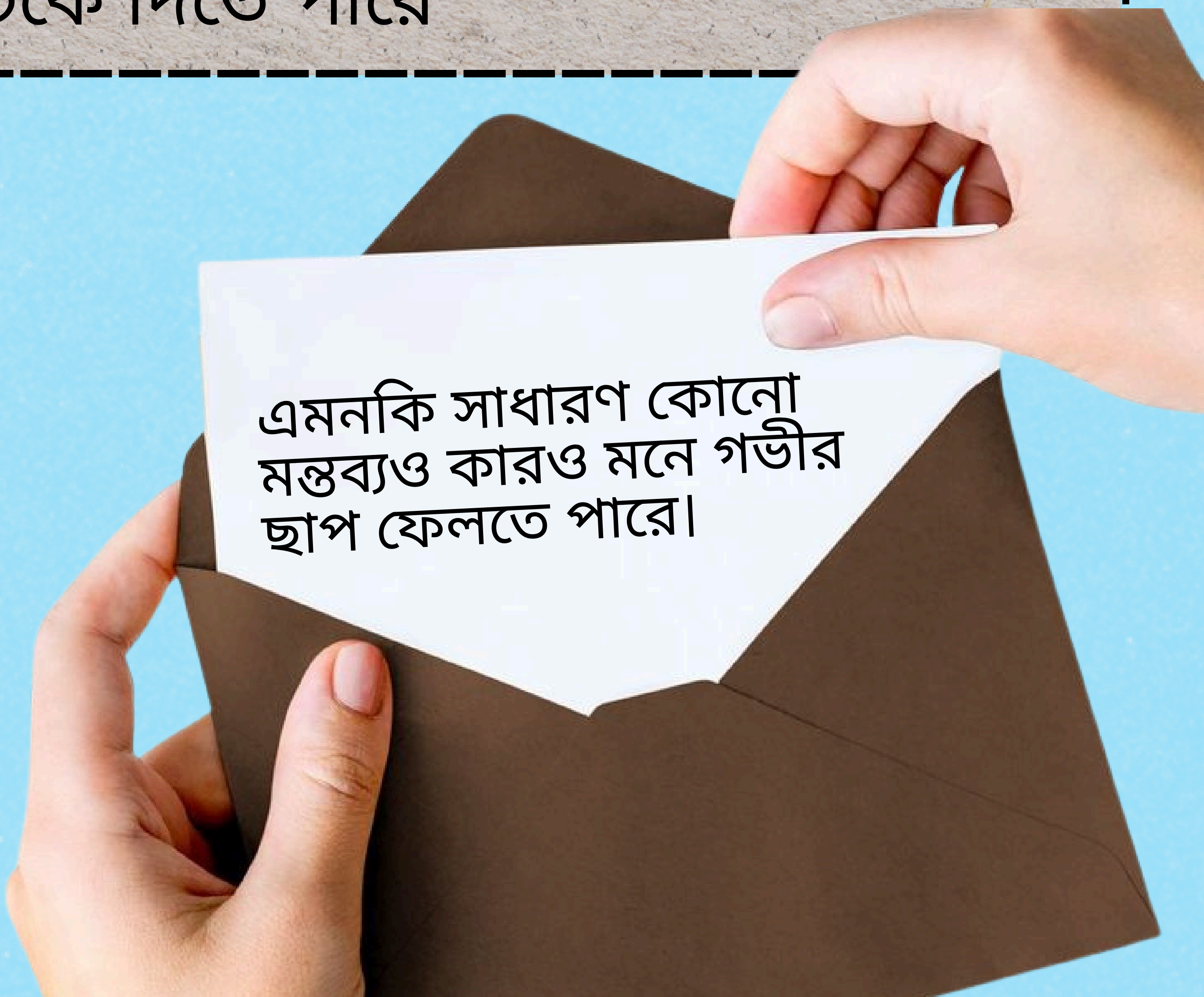
U Report by UNICEF

বৈষম্য ও সামাজিকভাবে একঘরে হওয়ার অভিজ্ঞতা

#1

এই ধরনের অভিজ্ঞতা কেন আমাদের প্রভাবিত করে?

1. আমাদের পরিচয়ের ওপর এগুলোর প্রভাব পড়ে
2. এগুলো দুঃখজনক স্মৃতিগুলোকে আবার জাগিয়ে তোলে
3. এগুলোর কারণে আমাদের মনে হয় যে, আমাদের কোনো স্থান বা স্বীকৃতি নেই
4. এগুলো আমাদের প্রতিক্রিয়া জানানোর প্রক্রিয়াকে আটকে দিতে পারে



#2

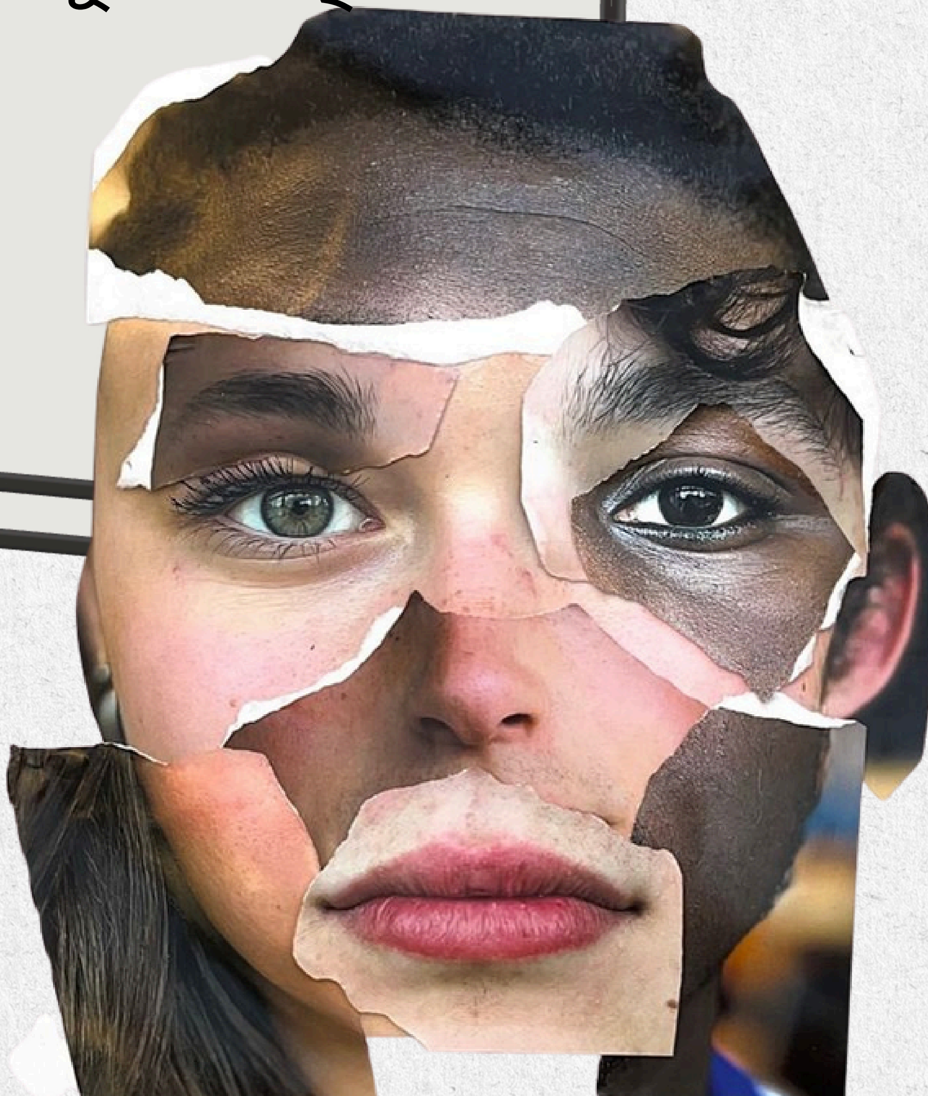
উদাহরণ :

“কেউ আমার উচ্চারণ নিয়ে
রসিকতা করেছে।
সেটা দেখে সবাই হাসছিল। তাদের
কাছে এটা খারাপ বলে মনেই
হয়নি...
কিন্তু আমি সেখানে খাপ খাইয়ে
নিতে পারিনি।”

#3

বৈষম্য : এর অর্থ কী?

এমন কোনও অন্যায় আচরণ যার ভিত্তি কারও কোনও চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য :
জন্ম, উচ্চারণ, লিঙ্গ পরিচয়, শরীর, চিন্তাধারা বা প্রবণতা, অক্ষমতা।
এটি এমনই একটি প্রত্যক্ষ কর্ম যার কারণে বিভিন্ন ধরনের সামাজিক প্রতিকূলতা সৃষ্টি হয়।



#4

সামাজিকভাবে একঘরে করে দেওয়া : এর অর্থ কী?

যখন আপনাকে বিবেচনায় রাখা বা অন্তর্ভুক্ত করা হয় না কিংবা আপনার কথা ও মতামত শোনা হয় না।

যখন নানা ধরনের সুযোগ 'আপনার কাছে পৌঁছায় না'।

এটি নীরবে-নিভৃতে এবং বেশ গোপনে করা যায়।

#5

সম্ভাব্য কারণ

1. অতীতে একই ধরনের অভিজ্ঞতা হওয়া
2. একঘরে করে দেওয়া ও সমর্থনের অভাব
3. আগ্রাসী মনোভাবকে স্বাভাবিক করে তোলে এমন পরিবেশ
4. পরিচয় নিয়ে নিরাপত্তাহীনতায় ভোগা

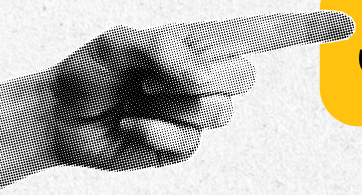
#6

সুরক্ষার উপায়

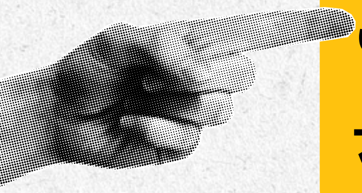
1. এমন সব সম্পর্ক যেখানে আপনাকে স্বাগত জানানো হয়
2. নিজের পরিচয় নিয়ে আত্মবিশ্বাস
3. অন্তর্ভুক্তিমূলক পরিবেশ (স্কুল, বিশ্ববিদ্যালয়, অফিস)
4. বৈচিত্র্যজনিত ইতিবাচক অভিজ্ঞতা

#7

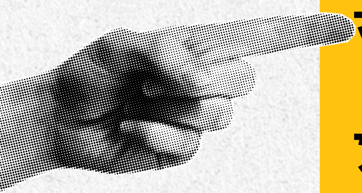
কঠিন মুহূর্তে যেসব কাজ সহায়ক হতে পারে



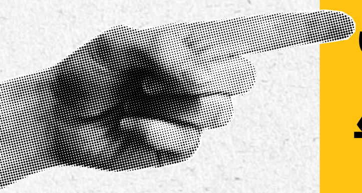
একটু থামুন এবং আপনার মন কী বলছে তা শুনুন



এমন কারও সাথে কথা বলুন যাকে আপনি বিশ্বাস করেন



আপনার মনোবল বৃদ্ধি করতে পারে এমন কিছুর সাথে পুনঃসংযোগ স্থাপন করুন

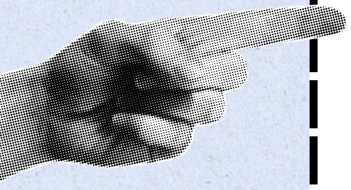


এমন কোনও নিরাপদ স্থান খুঁজুন যেখানে আপনি নিজের আবেগ ও অনুভূতি প্রকাশ করতে পারবেন

#8

HERE4U প্রোজেক্ট

আপনার বয়স কি ১৪ থেকে
২৪ বছরের মধ্যে?



একাকিত্ব, বিভ্রান্তি বা বিষণ্ণতায় ভুগলে আপনি Here4U সেবার মাধ্যমে পরিচয় গোপন রেখেই বিনামূল্যে মনোবিজ্ঞানীদের সাথে আপনার মাতৃভাষাতেই যোগাযোগ করতে পারবেন।

যোগাযোগের উপায়

U-REPORT ON THE MOVE

@ureportotm_bot

+39 320 248 0863

U-Report On The Move

APPRODI