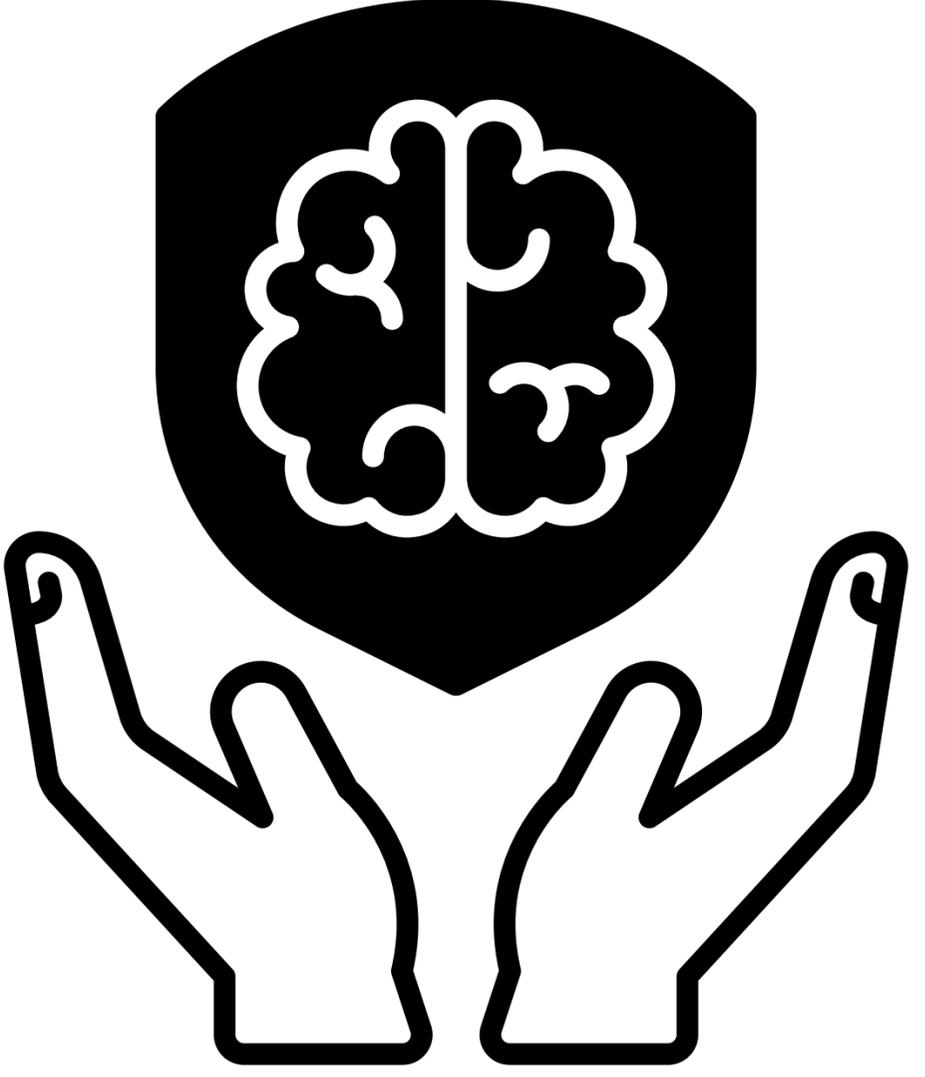


HANDLOOM RESEARCH AND DEVELOPMENT PROJECT IN THE NER (ASSAM)

HEALTH MODULE / স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পাঠ্যভিত্তিক মডিউল

FACILITATOR MANUAL / সহায়িকা পুথি



Implemented by Dept. of Textile & Fiber Engineering
Indian Institute of Technology, Delhi

Sponsored by the North Eastern Council, MoDONER

Project Exe., Mitali Das Talukdar

PI, Prof. Samrat Mukhopadhyay
Consultant, Mr. Dhiraj Thakuria

Research Intern. Ms Kriti Sharma



OVERVIEW / অৱলোকন

A detailed description of the aim and objectives we wish to achieve through the module.

এই মডিউলটোৰ জৰিয়তে আমি লাভ কৰিবলৈ ইচ্ছা কৰা লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্যসমূহৰ বিস্তাৰিত বিৱৰণ।

PART I: QEC ASSESSMENT / **QEC** মূল্যায়ন

- Objective/উদ্দেশ্য
- Background/পটভূমি
- Administration Process/প্ৰশাসনিক প্ৰক্ৰিয়া
- Questions/প্ৰশ্নসমূহ
- Scoring/নম্বৰ দিয়া প্ৰক্ৰিয়া
- Interpretation/ব্যাখ্যা / অৰ্থ নিৰূপণ

PART II: MENTAL HEALTH TOOL KIT **MANUAL /**

মানসিক স্বাস্থ্য টুল কিট হেণ্ডবুক

- Objective and Overview/লক্ষ্য আৰু পৰিসংখ্যা
- Administration Process/প্ৰশাসনিক প্ৰক্ৰিয়া
- Material Included in the Handbook:/হেণ্ডবুকত অন্তৰ্ভুক্ত সামগ্ৰীসমূহ:

- Psychological Capital Assessment scale/ মনোবৈজ্ঞানিক মূলধন মূল্যায়ন স্কেল

- Mood Journal/ মনোভাৱ পঞ্জী

- Relaxation Techniques/ আৰাম প্ৰদান কৰা প্ৰযুক্তিসমূহ

- Contact details of service providers/সেৱা প্ৰদানকাৰী সংগঠনৰ যোগাযোগ তথ্য

PART I:



QUICK EXPOSURE CHECK ASSESSMENT /

দ্রুত এক্সপ'জাৰ পৰীক্ষা মূল্যায়ন

Objective/উদ্দেশ্যঃ:

The Quick Exposure Check (QEC) tool is used to assist Occupational Safety and Health (OSH) practitioners in evaluating risks related to work-related musculoskeletal disorders (WMSDs). Its purpose is to serve as an observational tool for assessing workplace factors that can lead to WMSDs, involving both practitioners and workers in the assessment process. By considering physical and psychosocial factors, the QEC aims to support ergonomic interventions in the workplace and provide a comprehensive evaluation of all aspects of a work system, helping prioritise interventions based on exposure levels.

The following tool has been adapted from the work of David et al. (2008) to fit the demographic of the present study.

এই QUICK EXPOSURE CHECK (QEC) টুলটো ব্যৱহাৰ কৰা হয় কাৰ্যস্থানত উদ্ভৱ হোৱা মাংসপেশীৰ সমস্যাৰ (WMSDS) সৈতে জড়িত বিপদসমূহৰ মূল্যাংকন কৰিবলৈ, যা OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH (OSH) কৰ্মীবৃন্দৰ সহায়ক। এই টুলটো অৱজৰ্তেটৰী পদ্ধতিত কাম কৰে, যি কাৰ্যস্থলীৰ সেইসকল পৰিস্থিতিৰ পৰ্যালোচনা কৰে যিয়ে এনে স্বাস্থ্য সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। ইয়াত কৰ্মী আৰু পৰ্যবেক্ষক উভয়ে অংশগ্ৰহণ থাকে।

এই টুলটোৱে দেহগত আৰু মানসিক-সামাজিক দিশবোৰ বিবেচনা কৰি, কাৰ্যক্ষম স্থলত আৰ্গোনমিক উন্নয়নৰ বাবে সহায় কৰে আৰু সম্পূৰ্ণ কাৰ্যপদ্ধতি বিশ্লেষণৰ সহায়েৰে কোন স্থানত সৰ্বাধিক হস্তক্ষেপৰ প্ৰয়োজন, সেইটো চিনাক্ত কৰে।

এই টুলটোৰ পৰিসৰ **DAVID ET AL. (2008)**ৰ কামৰ পৰা অনুকৰণ কৰি এই অধ্যয়নৰ জনসংখ্যাগত প্ৰেক্ষাপটৰ সৈতে সামঞ্জস্য ৰাখি সাজি উঠোৱা হৈছে।

BACKGROUND/পটভূমি



ADMINISTRATION PROCESS

The administrator, accompanied by the individual worker, will ask the following questions and instruct them to identify the most appropriate response. The administrator will then select the responses within the tool. After that, they will refer to the scoring and calculate the score for the various exposure factors. Depending on the score, the range of the exposure level will be determined, and a prescription can be given.

As has been extensively researched, the need for tools like the Quick Exposure Check (QEC) arises from the prevalence of work-related musculoskeletal disorders (WMSDs) as a common health issue and a significant cause of disability. These disorders can result from various risk factors present in the workplace, including physical factors like load, posture, frequency of movement, visual demands, and vibration, as well as psychosocial factors such as work stress and pace of work. By providing a systematic way to assess and address these risk factors, tools like the QEC can help OSH practitioners identify potential hazards, implement ergonomic interventions, and evaluate the effectiveness of these interventions in reducing exposure levels and preventing WMSDs.

For the purpose of this demographic, the adaptation of David et al. (2008) provides a perfect fit seeing the simplicity, ease of administration, comprehensive evaluation scope and has a scoring available. Four regions of the body have been focused on, namely back, wrist/hand, shoulder/arm and neck. These body regions are often prone to injuries and discomfort due to the nature of various work activities and ergonomic risk factors present in the workplace. Additionally, the tool includes both physical workplace factors and psychosocial factors in its assessment. By focusing on these specific areas, OSH practitioners can target interventions and assessments more effectively to address the most common areas of concern for WMSDs, thereby improving workplace safety and reducing the risk of musculoskeletal injuries.

The structure of the tool by David et al. (2008) involves a scoring system that categorises exposure levels into four categories: light, moderate, heavy, and very heavy, based on factors like load, posture, frequency of movement, visual demands, and vibration. This scoring system helps prioritise interventions based on the level of risk identified during the assessment.

Additionally, the tool is designed to be user-friendly and time-efficient, with tasks typically being assessed within 10 minutes. It involves both OSH practitioners and workers in the assessment process, promoting a participatory ergonomics approach to identifying and addressing workplace hazards

However, the tool has been adapted to be solely administered by the Health Practitioner during Health Camp visits to assess the severity of the risk for a particular worker and prescribe further treatment accordingly. This has been done to ease the administration process. Some of the questions have also been altered to make them easier to comprehend.

BACKGROUND/পটভূমি



প্রশাসন প্রক্রিয়া

প্রশাসকে প্রশ্নসমূহ সোধাৰ পাছত, কৰ্মচাৰীয়ে উত্তৰ নিৰ্বাচন কৰাৰ বাবে সহায় কৰিব। প্রশ্নবোৰৰ উত্তৰ অনুসৰি, প্রশাসকে টুলৰ পৰা উপযুক্ত উত্তৰসমূহ বাচি ল'ব। তাৰপিছত, স্কোৰিং চাৰাৰ পৰা পূৰ্ণৰূপে পৰিসৰে নিৰ্ধাৰিত হ'ব। স্কোৰৰ ভিত্তিত, এক্সপোজাৰ স্তৰ নিৰ্ধাৰিত হব আৰু তদুপৰি, সেই অনুসৰি চিকিৎসাৰ পৰামৰ্শ দিয়াৰ বাবে সিদ্ধান্ত লোৱা হ'ব। এই প্রক্রিয়া কৰ্মচাৰী আৰু প্রশাসকৰ মাজত এক অংশীদাৰিত্বমূলক দৃষ্টিভঙ্গী আৰু চাৰা মুকলি পৰিসৰে, এক্সপোজাৰ হাৰ্ডৱৰ্ক আৰু আৰোগ্যৰ ওপৰত প্ৰভাৱ পৰে।

যি দৰে বিস্তৃতভাৱে গৱেষণা কৰা হৈছে, তেনে টুলৰ (Quick Exposure Check - QEC) প্ৰয়োজনীয়তা কাৰ্য-সংক্রান্ত মাংসপেশী-সংক্রান্ত অসুখ (Work-related Musculoskeletal Disorders - WMSDs)ৰ ব্যাপকতা আৰু এইবোৰ অক্ষমতাৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ কাৰণ হিচাপে পৰিগণিত হোৱাৰ পৰা উদ্ভৱ হয়।

এই অসুখসমূহ কাৰ্যস্থলীত থকা বিভিন্ন ধৰণৰ বিপদজনক কাৰকৰ পৰা সৃষ্টি হ'ব পাৰে – যেনে,

দেহগত কাৰক: ভাৰবহন (load), দেহৰ ভংগীমা (posture), সঁচলতাৰ ঘনতা (frequency of movement), চকুৰ ওপৰত দৃষ্টিচাহিদা (visual demands), আৰু কম্পন (vibration)।

মন-সামাজিক কাৰক: কামৰ চাপ (work stress) আৰু কামৰ গতি (pace of work)।

এইবোৰ বিপদ চিনাক্ত আৰু সমাধান কৰাৰ এক পদ্ধতিগত উপায় আগবঢ়াই, QEC টুলে Occupational Safety and Health (OSH)কৰ্মীবিলাকক বিপদ চিনাক্ত কৰিবলৈ, উপযুক্ত আৰ্গোনমিক হস্তক্ষেপ কৰিবলৈ আৰু সেই হস্তক্ষেপসমূহে এক্সপোজাৰ কমাবলৈ কেনেকৈ সহায় কৰে তাৰ মূল্যায়ন কৰিবলৈ সহায় কৰে।

এই জনসংখ্যাৰ প্ৰেক্ষাপটত, **David et al. (2008)**ৰ দ্বাৰা বিকাশ কৰা টুলখন সহজতা, ব্যৱহাৰযোগ্যতা, ব্যাপক মূল্যায়নৰ ক্ষেত্ৰআৰু স্কোৰিং সুবিধাৰ বাবে সঠিকভাৱে খাপ খুৱাই লোৱা হৈছে।

এই টুলত দেহৰ চাৰিটা বিশেষ অংশৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া হৈছে –

- 1.পিঠি (Back)
- 2.কবজি/হাত (Wrist/Hand)
- 3.কাঁধ/বাহু (Shoulder/Arm)
- 4.গাৰ জোখ (Neck)

এই অংশসমূহ সাধাৰণতে আঘাতপ্ৰৱণ আৰু অস্থিতিকৰ হৈ উঠে, যি কাৰ্যস্থলীৰ আৰ্গোনমিক বিপদ আৰু কামৰ প্ৰকৃতিৰ বাবে হ'ব পাৰে।

উল্লেখযোগ্যভাৱে, এই টুলটোৱে দেহগত আৰু মন-সামাজিক দুয়ো ধৰণৰ কাৰ্যস্থলীৰ কাৰক বিবেচনা কৰে। এই নিৰ্দিষ্ট অঞ্চলসমূহত কেন্দ্ৰীভূত হৈ OSH কৰ্মীবিলাকে অধিক কাৰ্যকৰীভাৱে মূল্যায়ন আৰু হস্তক্ষেপ কৰিব পাৰে, যাৰ ফলত WMSDs ৰ সাধাৰণ ক্ষেত্ৰসমূহ সমাধান কৰিব পৰা যায় আৰু কাৰ্যস্থলীৰ সুৰক্ষা বৃদ্ধি পায়।

David et al. (2008)ৰ দ্বাৰা বিকাশ কৰা এই টুলটোৰ গঠনটো এটা স্কোৰিং পদ্ধতিৰ ওপৰত আধাৰিত, যি এক্সপোজাৰক চাৰিখন শ্ৰেণীত ভাগ কৰে –

- লঘু (Light)
- মধ্যম (Moderate)
- অধিক (Heavy)
- অতি অধিক (Very Heavy)

এই স্কোৰিং প্ৰণালীয়ে মূল্যায়নৰ সময়ত চিনাক্ত কৰা ঝুঁকিৰ আধাৰত হস্তক্ষেপৰ অগ্ৰাধিকাৰ নিৰ্ধাৰণ কৰাত সহায় কৰে।

ইয়াৰ উপৰিও, এই টুলটো সহজ, ব্যৱহাৰযোগ্য আৰু সময়-সঞ্চয়ী ৰূপে ডিজাইন কৰা হৈছে – সাধাৰণতে ১০ মিনিটৰ ভিতৰত এটা টাস্ক মূল্যায়ন কৰিব পৰা যায়। ইয়াত OSH কৰ্মী আৰু কৰ্মচাৰী উভয়ে অংশগ্ৰহণ কৰে, যি participatory ergonomicsৰ এক দৃষ্টিভঙ্গী আগবঢ়ায়।

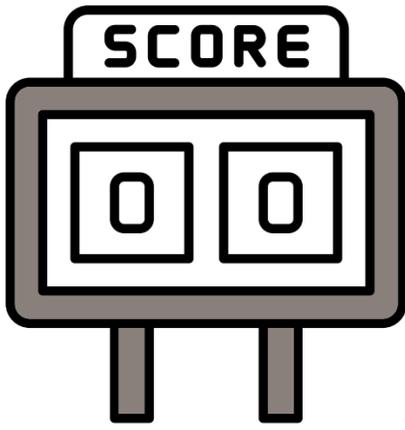
তথাপি, এই টুলটোক এতিয়া স্বাস্থ্য শিবিৰ সময়ত হেল্থ প্ৰাক্টিশ্যনে ব্যক্তিগতভাৱে প্ৰয়োগ কৰিব যাতে নিৰ্দিষ্ট কৰ্মচাৰীৰ ঝুঁকিৰ গুৰুত্ব মূল্যায়ন কৰি আগলুক চিকিৎসাৰ পৰামৰ্শ দিব পৰা যায়।

এইটো ব্যৱহাৰ সহজ কৰিবলৈ কৰা হৈছে। লগতে, কিছুমান প্ৰশ্ন সহজকৈ বুজিব পৰা ৰূপত সংশোধন কৰা হৈছে।

QUESTIONS:

The questionnaire focuses on four body parts: back, neck, shoulder/arm, and wrist/hand. It also includes questions on working conditions and stress.

এই প্রশ্নাবলীতে চাৰিটা শৰীৰৰ অংশৰ ওপৰত প্ৰধান মনোযোগ দিয়া হৈছে: পিঠি, গাৰ, হাত/বাহু আৰু কাঁধ/মুঠি। লগতে, কামৰ পৰিস্থিতি আৰু মানসিক চাপৰ ওপৰতো প্ৰশ্ন থাকিব।



QUESTIONS & SCORING/ প্ৰশ্নসমূহ আৰু স্কোৰিং

SCORING:

The scoring has been created to measure various exposure factors and risk levels for MSDs. The administrator will go through the answers marked and record the score corresponding to both variables. The alphabet put in the bracket mentions the question code. (For example: If a worker has reported A2 option for question A and the H3 option for question H, their score for Back Posture and Weight sub-factor would be 8).

Finally, the total score of each section will be calculated based on the sum of all individual scores in the section.

স্ক'ৰিং:

স্ক'ৰিংটোৱে বিভিন্ন এক্সপোজাৰ ফেক্টৰ আৰু MSDs (মাঙ্কুলোস্কেলেটাল ডিজৰডাৰ) ৰ বাবে ৰিস্ক স্তৰৰ মাপ লোৱাৰ উদ্দেশ্যে তৈয়াৰ কৰা হৈছে। প্ৰশাসক সেয়া চেক কৰি, প্ৰতিটো উত্তৰ চিহ্নিত কৰি তাৰ সৈতে সাদৃশ্য থকা স্ক'ৰটো পঞ্জীভুক্ত কৰিব। বাক্সত দিয়া ইংৰাজী অক্ষৰসমূহ প্ৰশ্নৰ কোড চিহ্নিত কৰে। (উদাহৰণস্বৰূপ: যদি কোনো কৰ্মী প্ৰশ্ন Aৰ A2 বিকল্প আৰু প্ৰশ্ন Hৰ H3 বিকল্প মনোনীত কৰে, তেন্তে তেওঁলোকৰ পিঠিৰ প'ষ্টাৰ আৰু ভাৰৰ উপ-ফেক্টৰৰ বাবে স্ক'ৰটো হ'ব ৮)। অৱশেষত, প্ৰতিটো শাখাৰ চূড়ান্ত স্ক'ৰটো সেই শাখাৰ সকলো পৃথক স্ক'ৰসমূহৰ যোগফলৰ ভিত্তিত গণনা কৰা হ'ব।

INTERPRETATION/স্ক'ৰ অনুসৰি, এক্সপোজাৰ স্তৰ

The following table shows the proposed priority levels for Quick Exposure Check scores (David et al., 2005). Based on the total score calculated for each section, risk level will be determined and subsequent plan of action can be prescribed.

তলত দিয়া তালিকাখন David et al., 2005 অনুযায়ী Quick Exposure Check (QEC) স্ক'ৰৰ বাবে প্ৰস্তাৱিত প্ৰাথমিকতা স্তৰ (priority levels) দেখুৱাইছে। প্ৰতিটো অংশৰ মোট স্ক'ৰ গণনা কৰাৰ ভিত্তিতেই বুঝিব স্তৰ নিৰ্ধাৰণ কৰা হ'ব আৰু তাৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি আগলৈ কি ব্যৱস্থা ল'ব লাগে সেইটো নিৰ্ধাৰণ কৰা যাব।

Exposure Factor	Exposure Level			
	Low	Moderate	High	Very High
Back (static)	8-14	16-22	24-28	30-40
Back (moving)	10-20	22-30	32-40	42-56
Shoulder/arm	10-20	22-30	32-40	42-56
Wrist/hand	10-20	22-30	32-40	42-56
Neck	4-6	8-10	12-14	16-18
Vibration	1	4	9	-
Work Pace	1	4	9	-
Stress	1	4	9	-

POSSIBLE COURSE OF ACTION/ সম্ভৱপৰ পদক্ষেপসমূহ

Risk Level	Possible course of action
Low	<ul style="list-style-type: none">Introduction of the concept of MSDs to the workerHanding out flyersSharing the information database link with the worker and getting them acquainted with the various links present
Moderate	<ul style="list-style-type: none">Warning the worker about the increased risk for MSDsSharing information about the effects of MSDsDetailing prevention strategies and making a specific plan to decrease risk levelHanding out flyersSharing the information database link with the worker and getting them acquainted with the various links present
High and Very High	<ul style="list-style-type: none">Starting immediate medical intervention to counter effects of MSDs.



PART II: **MENTAL HEALTH TOOL KIT HANDBOOK/** **মানসিক স্বাস্থ্য টুল কিট হেণ্ডবুক**

Objective & Overview/উদ্দেশ্য আৰু পৰিচয়:

The main objective of this module is to increase an understanding of the importance of mental health among the weavers and then provide them with some easy-to-use tools that can be used to alleviate mental well-being. The following module will consist of creating a MENTAL HEALTH TOOL KIT, which will include several mental health resources that the weavers can use to tackle stress in their daily lives and assess their mental state effectively. The contents of the kit, which will be handed out in the form of a handbook, will include:

- The Psychological Capital Assessment Scale (Luthans et al., 2007) to help weavers understand their psychological capital level,
- Mood Journal for understanding emotions and moods,
- Relaxation techniques for daily use, and
- Details of accessible mental health providers.

A mental health module will help in impacting the well-being and productivity of handloom weavers in several key ways like:

- Enhancing Positive Psychological States
- Promoting Resilience
- Improving Work Performance
- Fostering a Supportive Environment
- Increasing Life Satisfaction

Thus, the module serves as a valuable tool for enhancing the mental health, resilience, and productivity of handloom weavers, ultimately contributing to their personal and professional success.

এই মডিউলখনৰ মুখ্য উদ্দেশ্য হ'ল তাঁতৰ কৰ্মচাৰীসকলৰ মাজত মানসিক স্বাস্থ্যৰ গুৰুত্ব বুজা-বুজি বৃদ্ধি কৰা আৰু তেওঁলোকক কিছুমান সহজভাৱে ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা সঁজুলি প্ৰদান কৰা, যাৰ জৰিয়তে তেওঁলোকে নিজৰ মানসিক সু-স্বাস্থ্য উন্নত কৰিব পাৰিব।

এই মডিউলটোৰ জড়িয়তে "মানসিক স্বাস্থ্য টুলকিট (Mental Health Tool Kit)" তৈয়াৰ কৰা হ'ব, য'ত কিছুমান মানসিক স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় উপকৰণ অন্তৰ্ভুক্ত থাকিব যি তাঁতৰ কৰ্মচাৰীসকলে তেওঁলোকৰ দৈনন্দিন জীৱনত হোৱা চাপ (stress) কমাবলৈ আৰু নিজৰ মানসিক অৱস্থা মূল্যাংকন কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰিব।

এই কিটটো হেণ্ডবুকৰ ৰূপত প্ৰদান কৰা হ'ব, য'ত তলত উল্লেখ কৰা বস্তুসমূহ থাকিবঃ

- Psychological Capital Assessment Scale (Luthans et al., 2007) – যিয়ে তাঁতৰ কৰ্মচাৰীসকলক নিজৰ মানসিক শক্তিৰ (psychological capital) স্তৰ বুজিবলৈ সহায় কৰিব।
- Mood Journal – নিজৰ অনুভৱ আৰু মনোভাৱ চিনাক্ত কৰিবলৈ।
- Relaxation Techniques – দৈনন্দিনভাৱে ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা বিশ্রামৰ উপায়।
- মানসিক স্বাস্থ্য সেৱা প্ৰদানকাৰীসকলৰ যোগাযোগ তথ্য।

একটা মানসিক স্বাস্থ্য মডিউলে হাতৰ কাপোৰ বোনাই কৰা কাৰিকৰীসকলৰ সু-স্বাস্থ্য আৰু উৎপাদনক্ষমতাৰ ওপৰত কেইবাটাও গুৰুত্বপূৰ্ণ উপায়ৰ জৰিয়তে প্ৰভাৱ পেলাব। এইবোৰৰ ভিতৰত:

- ইতিবাচক মানসিক অৱস্থা বঢ়োৱা।
- আত্মবিশ্বাস আৰু সহনশীলতা প্ৰচাৰ কৰা।
- কৰ্ম সম্পাদনক্ষমতা উন্নত কৰা।
- এক সহায়ক পৰিবেশ গঢ়ি তোলা।
- জীৱনৰ সন্তুষ্টি বঢ়োৱা।

এইদৰে, মডিউলটো হাতৰ কাপোৰ বোনাই কৰা কাৰিকৰীসকলৰ মানসিক স্বাস্থ্য, সহনশীলতা আৰু উৎপাদনক্ষমতা বঢ়োৱা বাবে এটা মূল্যবান সঁজুলি হিচাপে কাম কৰিব, যাৰ পৰা তেওঁলোকৰ ব্যক্তিগত আৰু পেচাদাৰী সফলতাৰ সহায় পাব।



ADMINISTRATION PROCESS/প্রশাসন প্রক্রিয়া:

The healthcare provider in the camp will be required to share the handbook with the individual weaver and give an explanation as to what it is and how it can be used. The explanation can include:

“This is a Mental Health Tool Kit Handbook. This has some activities and information that can help you reduce stress in your daily life. Firstly, there is a questionnaire that you can easily do yourself. You just have to read the questions and tick the most appropriate option from the list. After that, you have to add all the numbers written beside the option you have ticked as your answer to each question. The number obtained after adding will show your psychological capital level. You can see the table given after the questions to see your level. If ranking in the moderate or low level, please take it as a motivator to seek help for your mental health and pay more attention to it.

Secondly, there is a mood journal that will help you track your emotions and moods on a daily basis. This will help you understand what makes you feel sad or angry or happy or overwhelmed. Once you know what experiences cause you what kind of emotions, you will be better equipped to regulate moods and behaviours. The journal will also include some prompts like “I felt happy due to this today” or “One thing that I felt was hard today was”, where you can write or just introspect. If you think that this journal has helped you in any way, you can use the QR code attached to the handbook to access it for future use.

Thirdly, some relaxation and resilience techniques have been attached with photos. You can use these techniques whenever you feel overwhelmed or anxious. They take very little time and have been proved useful in stress management and emotional regulation. They will make you feel refreshed and more in touch with your surroundings.

Lastly, a list of mental health service providers that are accessible and affordable has been added. Please do not hesitate to reach out to anyone for help. You deserve to get help and feel better adjusted.

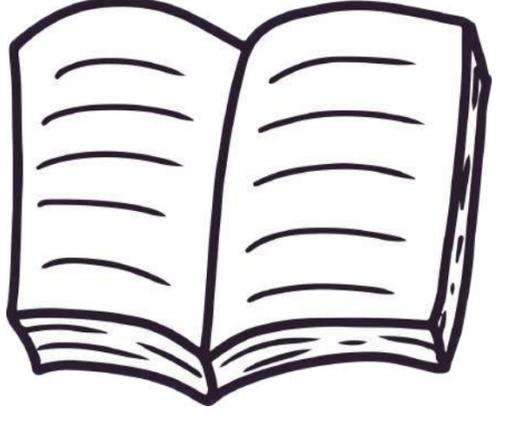
We really hope that you go through this handbook thoroughly and use these activities and information to bring about a good change in your life.”



MATERIAL INCLUDED IN THE HANDBOOK:

- The Psychological Capital Assessment Scale (Luthans et al., 2007) to help weavers understand their psychological capital level,
- Mood Journal for understanding emotions and moods,
- Relaxation techniques for daily use, and
- Details of accessible mental health providers.

ADMINISTRATION PROCESS/প্রশাসন প্রক্রিয়া:



এইটো এক মানসিক স্বাস্থ্য টুল কিট হেণ্ডবুক। ইয়াত কিছু কাৰ্যকলাপ আৰু তথ্য আছে যি আপোনাৰ দৈনন্দিন জীৱনত মানসিক চাপ কমাবলৈ সহায় কৰিব। প্ৰথমে, ইয়াত এক প্ৰশ্নাৱলী আছে যি আপুনি নিজেই সহজে কৰিব পাৰিব। আপোনাৰ যাৱতীয় উত্তৰ চিহ্নিত কৰাৰ পাছত, সেই প্ৰশ্নৰ সৈতে থকা বিকল্পৰ লগত লিখা সংখ্যাবোৰ যোগ কৰিব। এই সংখ্যাৰ যোগফলে আপোনাৰ মনৰ মূলধন পৰিসৰ নিৰ্ধাৰিত হ'ব।

প্ৰশ্নবোৰৰ পাছত দিয়া টেবুলটোত আপুনি আপোনাৰ পৰিসৰ চাব পাৰে। যদি আপুনি মডাৰেট বা নিম্ন পৰিসৰত ৰেংকিং পাইছোঁ, তেন্তে এইটো আপোনাৰ মনৰ স্বাস্থ্যৰ বাবে সহায় বিচাৰিবলৈ এক প্ৰেৰণা হিচাপে লওক আৰু ইয়াৰ ওপৰত অধিক মনোনিৱেশ কৰক।

দ্বিতীয়ত, ইয়াত এক মুড জাৰ্নেল দিয়া হৈছে যিয়ে আপোনাৰ দৈনন্দিন অনুভৱ আৰু মনৰ অৱস্থা চিহ্নিত কৰিব। এইটো আপোনাক সহায় কৰিব জানিবলৈ যে কি কাৰণত আপুনি দু:খিত, কিপৰা খঙৰ পৰা আনন্দিত বা অভিভূত বোধ কৰে। একে অনুভৱৰ কাৰণৰ সৈতে আপুনি মুড আৰু ব্যৱহাৰ নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ সক্ষম হ'ব। জাৰ্নেলৰ ভিতৰত কিছু প্ৰম্পট দিয়া হৈছে যেনে “মই আজি এইবাবে সুখী অনুভৱ কৰিলো” অথবা “মই আজি যি এক প্ৰক্ৰিয়া কঠিন মনে কৰিলো”, য'ত আপুনি লিখিব পাৰে বা মনে-মন ভাবিব পাৰে। যদি আপুনি ভাবিছে যে এই জাৰ্নেলই আপোনাৰ কোনো পৰিসৰে সহায় কৰিছে, তেন্তে আপুনি হেণ্ডবুকৰ সৈতে থকা QR কোডটো ব্যৱহাৰ কৰি ইয়াক ভবিষ্যতে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰিব।

তৃতীয়ত, কিছু ৰিলাক্সেচন আৰু ৰিজিলিয়েন্স প্ৰযুক্তি ফটোসহ সংযোজিত কৰা হৈছে। এই প্ৰযুক্তিসমূহ আপুনি যেতিয়া অতি চেপা বা চিন্তিত অনুভৱ কৰিব, তেতিয়া ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে। এইবোৰে অতি কম সময়ত কাজ কৰে আৰু চাপ পৰিচালনা আৰু অনুভূতি নিয়ন্ত্ৰণত প্ৰমাণিত ভাবে সহায়ক। ই আপোনাক তাজা আৰু আপোনাৰ পৰিপৰ্যায়ৰ সৈতে অধিক সংযোগিত অনুভৱ কৰাব।

আপোনাৰ মানসিক স্বাস্থ্য সেৱা প্ৰদানকাৰীসকলৰ এক তালিকা দিয়া হৈছে যি সহজলভ্য আৰু পৰিসৰে।

অনুগ্ৰহ কৰি সাহায্য বিচাৰিবলৈ লাজ নকৰিব।

আপোনাৰ সাহায্য লোৱাৰ অধিকাৰ আছে আৰু ভালকৈ সজোৱা অনুভৱ কৰা উচিত।

আমাৰ আশা যে আপুনি এই হেণ্ডবুকটো সাৱধানীভাৱে পঢ়িব আৰু এই কাৰ্যকলাপ আৰু তথ্যবোৰ ব্যৱহাৰ কৰি আপোনাৰ জীৱনত এক ভাল পৰিৱৰ্তন আনিব।

হ্যান্ডবুকত সন্নিৱিষ্ট সামগ্ৰী:

- মানসিক মূলধন মূল্যায়ন স্কেল (Luthans et al., 2007): যিয়ে তাঁতৰ মনোবৈজ্ঞানিক মূলধন পৰিসৰ বুজাবলৈ সহায় কৰিব।
- মুড জাৰ্নেল: যিয়ে অনুভূতি আৰু মনৰ অৱস্থা বুজিবলৈ সহায় কৰিব।
- ৰিলাক্সেচন প্ৰযুক্তিসমূহ: দৈনন্দিন ব্যৱহাৰৰ বাবে।
- সাধাৰণভাবে উপলব্ধ মানসিক স্বাস্থ্য সেৱা প্ৰদানকাৰীৰ বিৱৰণ: যিবোৰ সস্তা আৰু সহজলভ্য।

1. PSYCHOLOGICAL CAPITAL ASSESSMENT SCALE (LUTHMANS ET AL., 2007)/ মানসিক মূলধন মূল্যায়ন স্কেল (LUTHANS ET AL., 2007)

The scale aims to assess the psychological resources, such as self-efficacy, optimism, hope, and resilience—of these workers and to explore how these factors contribute to their overall mental health and life satisfaction. By identifying the levels of psychological capital among handloom weavers, the scale seeks to provide insights that can enhance their psychological well-being and support their socio-economic development.

The questionnaire is designed to evaluate four key dimensions of psychological capital: self-efficacy, optimism, hope, and resilience through a total of 24 questions rated on a Likert Scale of 1 to 5 (Strongly Disagree to Strongly Agree). Following is an overview of each dimension:

SELF-EFFICACY/আত্মবিশ্বাস:

This dimension measures an individual's belief in their ability to successfully perform tasks and achieve goals. It reflects confidence in one's skills and capabilities to handle challenges. Questions related to self-efficacy assess how weavers perceive their competence in analysing problems and finding solutions in their work environment.

এই পৰিসৰটোৱে এজন ব্যক্তিৰ নিজৰ কাৰ্যসাধন আৰু লক্ষ্য পূৰণৰ বাবে সফল হোৱাৰ ক্ষমতাৰ ওপৰত বিশ্বাসৰ পৰিমাণ মাপি তোলে। এইটো ব্যক্তিৰ নিজৰ কুশলতা আৰু সক্ষমতাৰ ওপৰত বিশ্বাসৰ প্ৰতিফলন, যাৰ দ্বাৰা তেওঁ সকলো প্ৰতিকূলতাৰ সন্মুখীন হৈ সমস্যা সমাধান কৰিব পাৰে। আত্মবিশ্বাসৰ সৈতে সম্পৰ্কিত প্ৰশ্নসমূহে হস্তশিল্পী মজুৰিসকলৰ মাজত নিজৰ দক্ষতা কিমান বুজে, আৰু তেওঁলোকে নিজৰ কামৰ পৰিসৰত সমস্যাসমূহ পৰ্যালোচনা কৰি সঠিক সমাধান বিচাৰাৰ সক্ষমতা চাৰা মাপি তোলে।

OPTIMISM/আশাবাদিতা:

Hope is characterised by the belief that one can find pathways to achieve their goals and the motivation to pursue those goals. This dimension evaluates the weavers' ability to set objectives, develop strategies to reach them, and maintain the energy to pursue these goals despite obstacles. The questionnaire includes items that explore how weavers approach their work goals and their determination to improve performance.

আশা মানে হৈছে — বিশ্বাস যে কোনো ব্যক্তিয়ে নিজৰ লক্ষ্যবোৰ সফলভাৱে পূৰণ কৰিবলৈ পথ বিচাৰি পাব আৰু সেই পথত আগবাঢ়িবলৈ যথেষ্ট উৎসাহ তথা প্ৰেৰণা ৰাখে। এই অংশটোৱে বুনকাৰসকলৰ লক্ষ্য স্থাপন কৰাৰ ক্ষমতা, সেই লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ ব্যৱস্থা ল'ব পৰা দক্ষতা, আৰু যিকোনো বাধা সত্ত্বেও আগবাঢ়ি যাব পৰা মানসিক শক্তি আছে নে নাই — সেইবোৰ বুজিবলৈ সহায় কৰে। প্ৰশ্নাবলীত এনে প্ৰশ্ন থাকে যিবোৰে এইটো বুজিবলৈ চেষ্টা কৰে যে বুনকাৰজনে নিজৰ কামৰ লক্ষ্যলৈ কেনেকৈ আগবাঢ়ে আৰু নিজৰ কাজৰ মান উন্নত কৰিবলৈ কিমান দৃঢ় সংকল্পেৰে চেষ্টা কৰে।

HOPE/আশা:

This dimension assesses the tendency to have positive expectations about the future and to believe that good things will happen. It involves a hopeful outlook regarding work outcomes and the belief that one can influence future events positively. Questions in this section gauge the weavers' attitudes towards their future prospects in their craft and overall work life.

এই পৰিসৰটো আগলৈ আগবাঢ়াৰ বাবে ইতিবাচক আশা আৰু বিশ্বাসৰ পৰিমাণ পৰিমাপ কৰে, যাৰ অৰ্থ হৈছে যে ভাল কথা হ'বলৈ সম্ভাৱনা থাকে। এই পৰিসৰটোত কামৰ ফলাফলৰ বিষয়ে আশা পূৰ্ণ দৃষ্টিভঙ্গী থকা আৰু ব্যক্তি বিশ্বাস কৰে যে তেওঁই আগলুক ঘটনাবোৰৰ ওপৰত ধনাত্মক প্ৰভাৱ পেলাব পাৰে। এই অংশৰ প্ৰশ্নসমূহে হস্তশিল্পী মজুৰিসকলৰ নিজৰ কাৰ্যশৈলী আৰু সৰ্বসাধাৰণ জীৱনৰ আগলৈ চোৱাৰ মনোভাৱৰ পৰিমাণ পৰিমাপ কৰে।

RESILIENCE/সহিষ্ণুতা বা সংকটৰ মাজত টিকি থাকিব পৰা ক্ষমতা

This dimension measures the capacity to recover from setbacks, adapt to change, and keep going in the face of adversity. It reflects how well individuals can cope with stress and challenges in their work. Questions related to resilience assess the weavers' readiness to face difficulties and their ability to bounce back from disappointments in their work.

এই অংশটোৱে এজন ব্যক্তিৰ সংকটৰ সময়ত ঘূৰি উঠা, পৰিস্থিতিৰ সৈতে খাপ খোৱাৰ পৰা, আৰু বাধাৰ মাজতো আগবাঢ়ি যাব পৰা সক্ষমতা মাপি চায়। ই বুজায় যে এজন মানুহ কিমান ভালদৰে চাপ আৰু সমস্যা সামৰি চলিব পাৰে।

এই গুণটোৱে বুনকাৰসকলৰ বাবে বিশেষ গুৰুত্বপূৰ্ণ, কিয়নো তেওঁলোকে প্ৰায় সময়তে শাৰীৰিক ক্লান্তি, আয়ৰ অনিশ্চয়তা, বা কামৰ চাপৰ সন্মুখীন হয়। এই অংশৰ প্ৰশ্নবোৰে বুজাবলৈ চেষ্টা কৰে — তেওঁলোকে অসুবিধা বা হতাশাৰ সময়ত কেনেদৰে প্ৰতিক্ৰিয়া জনায়, আৰু সেই সময়ত নিজৰ কামত আকৌ কেনেদৰে মনোযোগ দিয়াৰ শক্তি আনে।

এই স্কেলটোৰ উদ্দেশ্য হৈছে, আমাৰ হস্তশিল্পী মজুৰিসকলৰ মানসিক সম্পদ—যেনে আত্মবিশ্বাস, আশাবাদিতা, আশা আৰু সহিষ্ণুতা—কিমান উন্নত, সেয়া বুজা। ইয়াৰ মাধ্যমে আমাৰ মজুৰিসকলে নিজৰ মানসিক সুস্থতা আৰু জীৱন সন্তুষ্টি কেনেকৈ বঢ়াই কৰিব পাৰে, সেয়া চাৰা-চাৰা বিশ্লেষণ কৰা হৈছে। এই স্কেলটো তেওঁলোকৰ মানসিক শক্তি আৰু সহিষ্ণুতাৰ পৰিসৰ চিহ্নিত কৰিবলৈ সহায় কৰিব, যাৰ দ্বাৰা তেওঁলোকৰ জীৱন আৰু কৰ্মস্থলীত ভাল প্ৰভাৱ পৰিব পাৰে।

এই প্ৰশ্নমালাৰ পৰা যিকোনো মজুৰিয়ে চাৰিটা মুখ্য দিশ পৰ্যালোচনা কৰিব পাৰিব—আত্মবিশ্বাস, আশাবাদিতা, আশা আৰু সহিষ্ণুতা। ২৪টা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ Likert স্কেলত দিব লাগিব, য'ত ১ মানে "বিলকুল অসম্মত" আৰু ৫ মানে "বিলকুল সম্মত"। এইদৰে, সেয়া আমাৰ মজুৰিসকলক সহায় কৰিব মানসিক আৰু দৈনিক চলেঞ্জসমূহৰ সৈতে সংগতি ৰাখিবলৈ।

SCORING INTERPRETATION/স্ক'ৰিংৰ ব্যাখ্যা

SCORING:

The scoring of the psychological capital questionnaire used in the study is based on a simple 5-point Likert scale. Each item in the questionnaire is rated by respondents according to their level of agreement or disagreement with the statements provided. The scoring system for each statement has been added next to the items in the questionnaire.

স্ক'ৰিং (মূল্যায়ন):

এই অধ্যয়নত ব্যৱহাৰ কৰা মানসিক মূলধন (Psychological Capital) প্ৰশ্নাৱলীৰ মূল্যায়ন এক সৰল ৫-পইণ্টযুক্ত লাইকাৰ্ট স্কেলৰ ওপৰত আধাৰিত। প্ৰত্যেকটা প্ৰশ্নৰ সৈতে দিয়া বক্তব্যসমূহৰ সৈতে প্ৰতিজন উত্তৰদাতাই কিমান একমত বা বেমত, সেই অনুসৰি স্ক'ৰ দিব লাগে। প্ৰত্যেক উত্তৰৰ লগত সংশ্লিষ্ট নম্বৰ বা স্ক'ৰ প্ৰশ্নাৱলীতেই উল্লেখ কৰা হৈছে।

Total Score Calculation:

After respondents complete the questionnaire, their scores for each item are summed to obtain a total score. This total score can then be categorised into different levels of psychological capital. Based on the total scores, participants can be classified into different categories of psychological capital:

মুঠ স্ক'ৰ গণনা (Total Score Calculation) – Assamese Translation:

যেতিয়া অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে প্ৰশ্নাৱলীটো পূৰণ কৰি উঠে, তেওঁলোকে প্ৰতিটো প্ৰশ্নৰ বাবে দিয়া উত্তৰৰ স্ক'ৰবোৰ যোগ কৰি মুঠ স্ক'ৰ উলিয়াব লাগে।

এই মুঠ স্ক'ৰ-ৰ ভিত্তিত বুনকাৰীৰ মানসিক মূলধন (Psychological Capital) কিমান স্তৰত আছে, সেইটো নিৰ্ধাৰণ কৰা হয়। স্ক'ৰৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক তলত দিয়া মানসিক মূলধনৰ বিভিন্ন স্তৰত ভাগ কৰা যায়:

- উচ্চ মানসিক মূলধন (High Psychological Capital)
- মধ্যম মানসিক মূলধন (Moderate Psychological Capital)
- নিম্ন মানসিক মূলধন (Low Psychological Capital)

এই ভাগকৰণৰ জৰিয়তে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে নিজৰ মানসিক অৱস্থা বুজি, প্ৰয়োজন অনুসৰি আত্মউন্নয়নৰ পদক্ষেপ গ্ৰহণ কৰিব পাৰে।

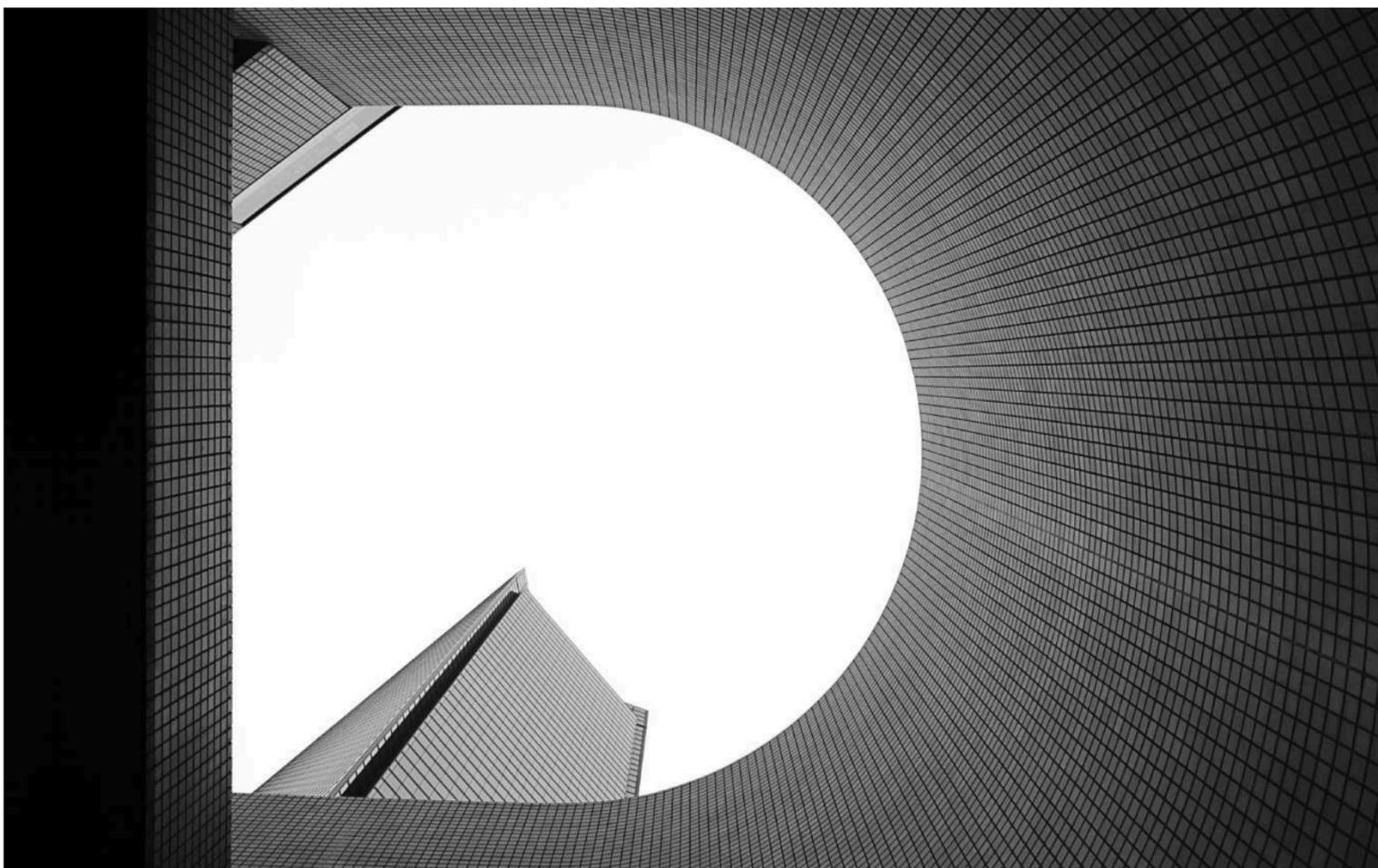
Low Level	24-56
Medium Level	57-88
High Level	89-120



The scoring system allows researchers to quantify the psychological capital of handloom weavers, making it easier to analyse the data and draw conclusions about their psychological strengths and weaknesses. This quantitative assessment can inform interventions aimed at enhancing the psychological well-being and productivity of the weavers.

স্ক'ৰিং প্ৰণালীতোৱে গৱেষকসকলক হস্ততাঁত কৰ্মকাৰীসকলৰ মানসিক পুঁজি পৰিমাণ কৰিবলৈ সক্ষম কৰি তোলে, যাৰ জৰিয়তে তথ্য বিশ্লেষণ কৰা আৰু তেওঁলোকৰ মানসিক শক্তি আৰু দুৰ্বলতাৰ বিষয়ে উপসংহাৰ উলিয়াবলৈ সহজ হয়। এই পৰিমাণগত মূল্যায়নে হস্ততাঁত কৰ্মকাৰীসকলৰ মানসিক সু-স্বাস্থ্য আৰু উৎপাদনক্ষমতা বৃদ্ধিৰ উদ্দেশ্যে হস্তক্ষেপমূলক পদক্ষেপ গ্ৰহণ কৰিবলৈ সহায় কৰিব।

MOOD JOURNAL/অনুভৱ পঞ্জী



Detailed Description of a Mood Journal/ (মুড জাৰ্নেলৰ বিস্তৃত বিৱৰণ)

FORMAT

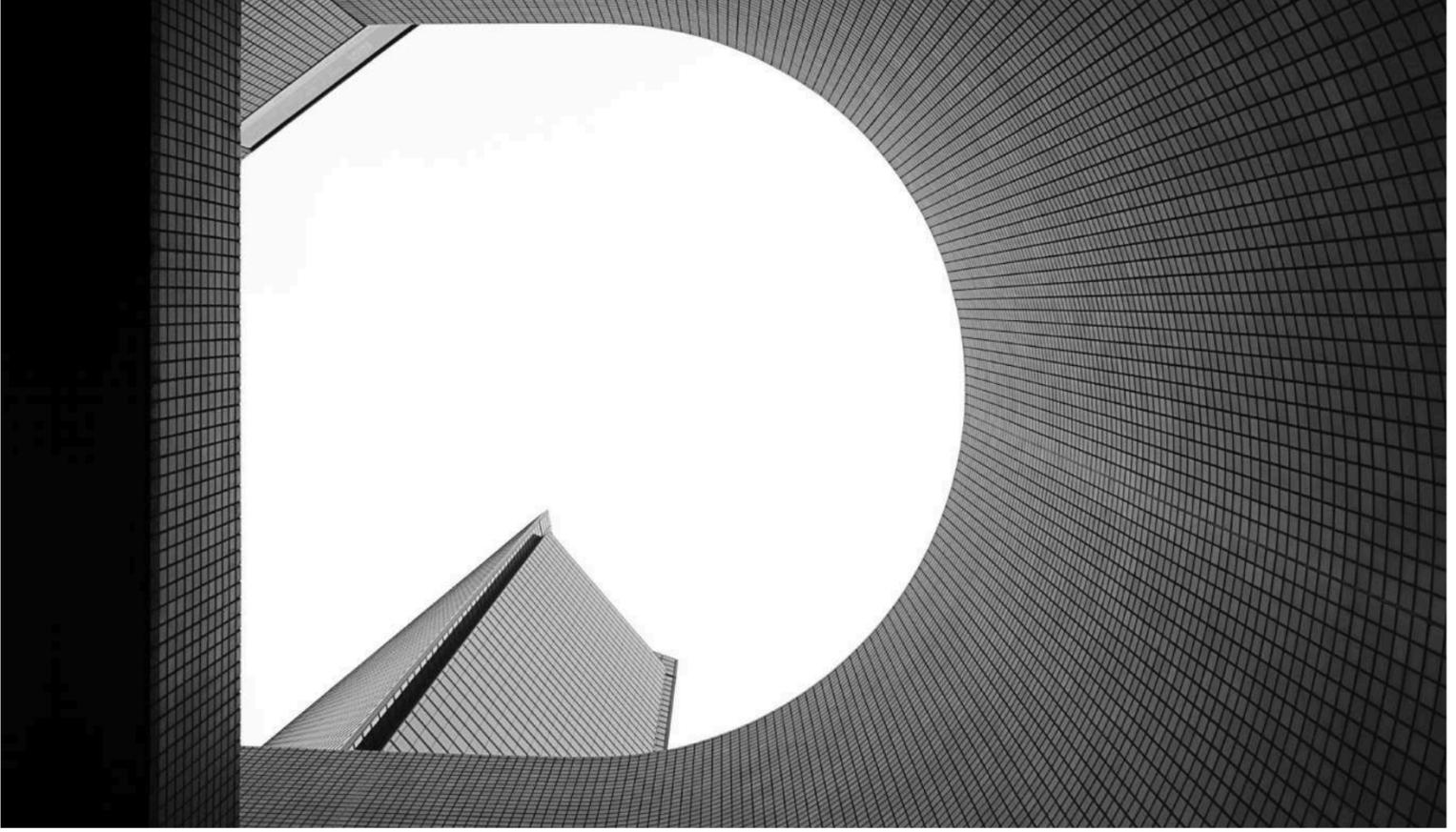
- A mood journal can be a physical notebook or a digital application. It usually includes sections for the date, time, mood rating (often on a scale of 1 to 10), and space for notes or reflections.

- Some mood journals may also include prompts or questions to guide entries, such as "What made you feel happy today?" or "What challenges did you face?"

- এটা মুড জাৰ্নেল এটি খাতা (physical notebook) হ'ব পাৰে বা কোনো ডিজিটেল এপ্লিকেচনো হ'ব পাৰে। সাধাৰণতে ইয়াত তাৰিখ, সময়, মনোভাৱৰ মূল্যাংকন (সাধাৰণতে ১ ৰ পৰা ১০ ৰ স্কেলত), আৰু টোকা বা চিন্তাবোৰ লিখাৰ বাবে ঠাই থাকে।
- কিছুমান মুড জাৰ্নেলত সহায়কাৰী প্ৰশ্ন বা "prompt" থাকিব পাৰে, যেনে –
 - "আজিৰ দিনটোত আপোনাক কেনেকৈ আনন্দ অনুভৱ কৰালে?"
 - "আপুনি আজি কি ধৰণৰ সমস্যাৰ সন্মুখীন হ'ল?"

এই ধৰণৰ প্ৰশ্নে অনুভৱৰ গভীৰতা বুজিবলৈ আৰু নিজৰ মনৰ অৱস্থা সজাগভাৱে পৰ্যালোচনা কৰিবলৈ সহায় কৰে।

MOOD JOURNAL/অনুভৱ পঞ্জী



MOOD TRACKING

- Workers can rate their mood at different times of the day (morning, afternoon, evening) and note any significant events that may have influenced their feelings.
- This tracking can help identify patterns in mood fluctuations related to work, social interactions, or personal life.

- কৰ্মচাৰীসকলে দিনটোৰ বিভিন্ন সময়ত (পুৱা, আবেলি, সন্ধিয়া) নিজৰ মনোভাৱৰ মূল্যাংকন কৰিব পাৰে আৰু যিকোনো গুৰুত্বপূৰ্ণ ঘটনাৰ টোকা ৰাখিব পাৰে যিয়ে তেওঁলোকৰ অনুভৱত প্ৰভাৱ পেলাইছে।
- এই ধৰণৰ লিখনি বা মনোভাৱ ট্ৰেকিংয়ে কাম-কাজ, সামাজিক সম্পৰ্ক, বা ব্যক্তিগত জীৱনৰ সৈতে জড়িত মুডৰ ওঠা-নামা চিনাক্ত কৰাত সহায় কৰে।

REFLECTION

- The journal encourages reflection on daily experiences, helping workers articulate their feelings and thoughts.
- Reflective writing can include identifying triggers for positive or negative moods, which can lead to greater self-awareness.

- এই জাৰ্ণালটো দৈনন্দিন অভিজ্ঞতাৰ ওপৰত চিন্তন কৰাৰ বাবে উৎসাহিত কৰে, যিয়ে কৰ্মচাৰীসকলক নিজৰ অনুভৱ আৰু চিন্তাধাৰা ব্যক্ত কৰাত সহায় কৰে।
- চিন্তাশীলভাৱে লিখা মানে হ'ল ভাল বা বেয়া মুডৰ কাৰণ চিনাক্ত কৰা, যাৰ জৰিয়তে আত্ম-সচেতনতা বঢ়াব পৰা যায়।

PSYCHOLOGICAL PERSPECTIVE/ মানসিক দৃষ্টিভঙ্গী

HOW DOES IT HELP?
এইটো কেনেদৰে সহায় কৰে?



A mood journal serves as a powerful psychological tool that can significantly enhance an individual's emotional well-being and mental health:

- Self-Awareness and Insight
- Emotional Regulation
- Identifying Coping Strategies
- Stress Reduction
- Improved Communication

🧠 মুড জাৰ্নেলৰ উপকাৰিতা

এখন মুড জাৰ্নেল আপোনাৰ মানসিক স্বাস্থ্য ভাল কৰি তুলিবলৈ সহায় কৰে। ইয়াৰ কিছু মুখ্য উপকাৰিতা হ'ল:

- 🌸 নিজক বুজা: আপোনাৰ মুড কেনেকৈ পৰিৱৰ্তন হয় সেয়া বুজিবলৈ সহায় কৰে।
- 🌈 আবেগ নিয়ন্ত্ৰণ: কেতিয়া কি অনুভৱ হয় সেয়া লিখাৰ দ্বাৰা মনৰ চাপ কমে।
- 🛠️ মোকাবিলা শিকিব পৰা: কোন ঘটনা ভাল লাগে বা চাপ দিয়ে সেয়া চিনাক্ত কৰিব পাৰি।
- 😊 চিন্তা হ্রাস: লিখাৰ জৰিয়তে মনৰ কথা উলিয়াই দিলে চাপ কমে।
- 🧠 যোগাযোগ সহজ হয়: নিজৰ অনুভৱ স্পষ্টকৈ ব্যক্ত কৰিবলৈ সহায় কৰে।

RELAXATION TECHNIQUES/

শিথিলতা অনুশীলন



Technique/উপায়	Description/বিৱৰণ
	<p>All the techniques require minimal resources, limited time (less than 10 minutes) and can be done in any place and time.</p> <p>সকলো প্ৰযুক্তিৰ বাবে অতি কম সম্পদৰ প্ৰয়োজন, সময়ো সীমিত (১০ মিনিটতকৈ কম) আৰু যিকোনো স্থান আৰু সময়ত এইবোৰ প্ৰয়োগ কৰিব পাৰি।</p>
Box Breathing / নিয়মিত শ্বাস-প্ৰশ্বাস অনুশীলন (বক্স পদ্ধতি)	<p>This quick breathing technique works by using your imagination and working with your breathing. The goal is to picture your breathing following the shape of a box or square. Consider following these steps:</p> <ul style="list-style-type: none">• Step 1: Breathe in as deep as you can for 4 seconds while you image going up one side of a mental square.• Step 2: Hold your breath for four seconds as you imagine going across the top wall of the square.• Step 3: Breathe out slowly for 4 seconds while you go down the other side of the square.• Step 4: Hold your breath for 4 seconds while you go across the bottom side of the square and return to the arrival point.• Step 5: Repeat steps 1 to 4 for at least 1 minute. <p>The length of each step is a guide. You can set the amount of time that you prefer.</p> <p>বক্স শ্বাস-প্ৰশ্বাস অনুশীলন (Box Breathing Technique) এই দ্ৰুত শ্বাস-প্ৰশ্বাস প্ৰযুক্তিটো আপোনাৰ কল্পনা শক্তি আৰু শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ সৈতে কাম কৰি মানসিক শান্তি আনে। ইয়াৰ উদ্দেশ্য হৈছে আপোনাৰ শ্বাস-প্ৰশ্বাসক এটা চাৰিকোণীয়া আকৃতিৰ সৈতে কল্পনাত সংযোগ কৰা। অনুগ্ৰহ কৰি তলৰ পদক্ষেপবোৰ অনুসৰণ কৰকঃ পদক্ষেপ ১: ৪ ছেকেণ্ডলৈ গভীৰভাৱে শ্বাস লওঁক, আৰু কল্পনা কৰক যে আপুনি এটা মানসিক বৰ্গৰ এটা পাশে ওপৰলৈ উঠি আছে। পদক্ষেপ ২: ৪ ছেকেণ্ডৰ বাবে শ্বাস আঁটে থাকক, যেন আপুনি বৰ্গৰ ওপৰৰ দিশটো পাৰ হৈ আছে বুলি কল্পনা কৰে। পদক্ষেপ ৩: ৪ ছেকেণ্ড ধৰি ধীৰে ধীৰে শ্বাস ত্যাগ কৰক, যেন আপুনি বৰ্গটোৰ আনটো দিশে নামি আহি আছে। পদক্ষেপ ৪: আকৌ ৪ ছেকেণ্ড শ্বাস আঁটে থাকক, যেন আপুনি বৰ্গৰ তলৰ দিশটো পাৰ হৈ আৰম্ভণি পইণ্টলৈ উভতি আহিছে। পদক্ষেপ ৫: এই ১ৰ পৰা ৪ৰ পদক্ষেপবোৰ অন্ততঃ ১ মিনিট ধৰি পুনৰাবৃত্তি কৰক। প্ৰতিটো ধাপৰ সময়সীমা এটা নিৰ্দেশনা মাত্ৰ। আপুনি আপোনাৰ সুবিধা অনুসৰি সময় ঠিক কৰিব পাৰে।</p>

RELAXATION TECHNIQUES/

শিথিলতা অনুশীলন



Technique/ উপায়	Description/বিৱৰণ
Connecting to your senses/ আপোনাৰ ইন্দ্ৰিয়সমূহৰ সৈতে সংযোগ স্থাপন কৰা	<p>This anxiety relief exercise helps ground you in the moment and take your mind off what's making you feel anxious.</p> <p>Consider these steps:</p> <ul style="list-style-type: none">• Step 1: Name five objects you can see where you are.• Step 2: Name four things you can feel or touch right now.• Step 3: Name three things you can hear.• Step 4: Name two things you can smell.• Step 5: Name one thing you can taste. <p>You can do this technique anywhere, and if you can't find anything at hand, you can also imagine these objects. For example, in step 5, you can imagine how coffee tastes.</p> <p>এই উদ্বেগ মুক্তি অনুশীলনটোৱে আপোনাক বৰ্তমান সময়ত স্থিতিশীল কৰি তোলে আৰু যি বস্তুয়ে আপোনাক উদ্ভিগ্ন কৰি তোলে, তাৰ পৰা মন আঁতৰাবলৈ সহায় কৰে।</p> <p>এই পদক্ষেপসমূহ বিবেচনা কৰক:</p> <p>পদক্ষেপ ১: আপোনাৰ ওচৰত থকা পাঁচটা বস্তুৰ নাম দিয়ক।</p> <p>পদক্ষেপ ২: এতিয়া আপুনি স্পৰ্শ কৰিব পৰা চাৰি বস্তুৰ নাম দিয়ক।</p> <p>পদক্ষেপ ৩: আপুনি শুনিব পৰা তিনি বস্তুৰ নাম দিয়ক।</p> <p>পদক্ষেপ ৪: আপুনি ঘাঁটিব পৰা দুই বস্তুৰ নাম দিয়ক।</p> <p>পদক্ষেপ ৫: আপুনি স্বাদ ল'ব পৰা এটা বস্তুৰ নাম দিয়ক।</p> <p>এই প্ৰক্ৰিয়াটো যিকোনো ঠাইত কৰিব পাৰি, আৰু যদি হাতত কিবা নাথাকে, তেন্তে এই বস্তুবোৰ কল্পনা কৰিবও পাৰে। উদাহৰণস্বৰূপে, পদক্ষেপ ৫ত আপুনি কফিৰ স্বাদ কল্পনা কৰিব পাৰে।”</p>

RELAXATION TECHNIQUES/

শিথিলতা অনুশীলন



Technique/উপায়	Description/বিৱৰণ
-----------------	-------------------

Repetitive prayer/ পুনৰাবৃত্তি প্ৰাৰ্থনা	<p>For this technique, you silently repeat a short prayer or phrase from a prayer while practising breath focus. This method may be especially appealing if religion or spirituality is meaningful to you.</p> <p>এই প্ৰক্ৰিয়াটোত, আপুনি নিশ্বাসৰ ওপৰত মন কেন্দ্ৰিত কৰি মৌনভাৱে এটি সৰু প্ৰাৰ্থনা বা প্ৰাৰ্থনাৰ এটা বাক্যাবলী পুনৰাবৃত্তি কৰিব। যদি ধৰ্ম বা আধ্যাত্মিকতা আপোনাৰ বাবে গুৰুত্বপূৰ্ণ, তেন্তে এই পদ্ধতিটো বিশেষকৈ মনোমোহা হ'ব পাৰে।</p>
The 3- Minute Breathin g Space/ ৩ মিনিটৰ নিশ্বাস বিশ্রাম	<p>Unlike meditations or a body scan, this exercise is quick to perform and useful in getting a mindfulness practice started. With meditations and the body scan, thoughts often pop up, and keeping a quiet and clear head can be a challenge. This last exercise can be the perfect technique for those with busy lives and minds. The exercise is broken into three sections, one per minute, and works as follows:</p> <ol style="list-style-type: none">1.The first minute is spent on answering the question “how am I doing right now?” while focusing on the feelings, thoughts, and sensations that arise, and trying to give these words and phrases.2.The second minute is spent on keeping awareness of the breath.3.The last minute is used for an expansion of attention outward from the breath, feeling the ways in which your breathing affects the rest of the body. <p>Keeping a quiet mind can be rather challenging, and thoughts will often pop up. The idea is not to block them, but rather to let them come into your mind and then disappear again. Try to just observe them.</p> <p>মেডিটেচন বা বডি স্কেনৰ পৰা ভিন্ন, এই ৩ মিনিটীয়া সৰল ব্যায়ামটোৱে মাইণ্ডফুলনেছ আৰম্ভ কৰাত সহায় কৰে—বিশেষকৈ ব্যস্ত মস্তিষ্ক আৰু জীৱনৰ বাবে উপযোগী। প্ৰতিটো ভাগ ১ মিনিটৰ:</p> <ol style="list-style-type: none">১. প্ৰথম মিনিটত নিজৰ অনুভূতি, চিন্তা আৰু শৰীৰৰ অৱস্থা লক্ষ্য কৰক আৰু শব্দত প্ৰকাশ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰক।২. দ্বিতীয় মিনিটত নিশ্বাসত পূৰ্ণ মনোনিবেশ কৰক।৩. শেষ মিনিটত নিশ্বাসৰ পৰা মন দেহৰ আন অংশলৈ বিস্তাৰিত কৰক আৰু তাৰ প্ৰভাৱ অনুভৱ কৰক। <p>চিন্তা অহা-যোৱা স্বাভাৱিক। লক্ষ্য হৈছে চিন্তাসমূহ বন্ধ কৰা নহয়, কিন্তু শান্তভাৱে পৰ্যবেক্ষণ কৰি ওলাই যোৱাকৈ দিয়াটো।</p>

Importance and Relevance:

The use of relaxation techniques is particularly important and relevant for handloom weavers, who often face physical, mental, and emotional challenges in their work:

- Stress Reduction and Emotional Relief
- Enhanced Focus and Concentration
- Muscle Relaxation
- Mood Enhancement

আৰাম প্ৰযুক্তিসমূহৰ প্ৰয়োজনীয়তা আৰু গুৰুত্ব

হাততঁৱে কাৰিগৰসকলৰ দৈনন্দিন জীৱন আৰু কামৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰাসংগিক হাততঁৱে কাৰিগৰসকলে দৈনন্দিন কাম-কাজৰ মাজত শৰীৰিক, মানসিক আৰু অনুভৱগত বহু কষ্ট আৰু চাপৰ সন্মুখীন হয়। এইবোৰ আৰাম প্ৰযুক্তি (relaxation techniques) তেওঁলোকৰ বাবে সহায়ক হ'ব পাৰে—

চাপ আৰু দুখ হ্ৰাস

এই প্ৰযুক্তিসমূহে মন আৰু শৰীৰ দুয়োখনৰ ওপৰত শান্তিৰ অনুভূতি আনে। মন অস্থিৰ বা টেঞ্চন হোৱা সময়ত এইবোৰ ব্যৱহাৰ কৰিলে ভাল লাগে।

মনোযোগ আৰু একাগ্ৰতা বৃদ্ধি

যেতিয়া মন শান্ত থাকে, কামত মনোযোগো বেছি হয়। সূক্ষ্ম কামত যি একাগ্ৰতা লাগে, সেইটো বজাই ৰাখিবলৈ সহায় কৰে।

শৰীৰৰ পেশী আৰু গাঁঠিৰ বিষ কমায়

দীৰ্ঘ সময় একে ভঙীমাত বহি কাম কৰোতে পেশী আৰু গাঁঠিত বিষ হয়। সৰু সৰু শ্বাস প্ৰশ্বাস বা টান মুক্তি অভ্যাসে ই বহু হ্ৰাস কৰে।

ভাল লগা অনুভৱ বৃদ্ধি কৰে

এই প্ৰযুক্তিসমূহে আপোনাক দৰকাৰৰ মানসিক বিশ্রাম দিয়ে। কামৰ মাজতে মাত্ৰ ৫-১০ মিনিট ল'লে আপোনাৰ মন আৰু শৰীৰ দুয়োয়ে ভাল অনুভৱ কৰে।

REFERENCES/তথ্যৰ উৎস

- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). Psychological capital. New York: Oxford University Press.
- Ackerman, C. (2017, January 18). 22 mindfulness exercises, techniques & activities for adults (+ pdf's). Positive Psychology. <https://positivepsychology.com/mindfulness-exercises-techniques-activities/>
- 7 Best Relaxation Exercises: Meditation, Grounding, and More. (2022, February 28). Psych Central. <https://psychcentral.com/lib/relaxation-exercises-and-techniques#long-term-relaxation-effects>
- David, G., Woods, V., Li, G., & Buckle, P. (2008). The development of the Quick Exposure Check (QEC) for assessing exposure to risk factors for work-related musculoskeletal disorders. Applied Ergonomics, 39(1), 57–69. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2007.03.002>