BREAKING NEWS LIVE

সত্যের সাথে, সত্যের পথে

সংবাদপত্র সংস্করণ (PDF) তৈরি: 21 Nov 2026, 08:20 PM

লাইফস্টাইল

ব্রেন ফগ কী? যেসব অভ্যাসে বাড়বে মনোযোগ, কমবে ভুলে যাওয়ার প্রবণতা

প্রতিবেদক: লাইফস্টাইল ডেস্ক
প্রকাশের তারিখ: রোববার, ৩০ আগস্ট ২০২৬, ০৫:২৩ PM



ছবি সংগৃহীত

ব্যস্ততার কারণে হঠাৎ কোনো ঘরে গিয়ে কেন এসেছেন তা ভুলে যাওয়া, কথা বলতে গিয়ে চিন্তার ধারাবাহিকতা হারিয়ে ফেলা বা সহজ কোনো কাজেও মনোযোগ ধরে রাখতে না পারা এমন অভিজ্ঞতা অনেকেরই হয়। বিশেষ করে দীর্ঘ কর্মব্যস্ততা বা মানসিক চাপের সময় এসব সমস্যা আরও বেশি দেখা দেয়। চিকিৎসাবিজ্ঞানে এ ধরনের মানসিক অস্পষ্ট অবস্থাকে বলা হয় ব্রেন ফগ।

ব্রেন ফগ কোনো রোগ নয়। এটি মূলত এমন কিছু উপসর্গের সমষ্টি, যার মধ্যে রয়েছে মনোযোগের ঘাটতি, স্মৃতিশক্তি দুর্বল হয়ে পড়া, চিন্তাভাবনায় ধীরগতি এবং মানসিক ক্লান্তি।

বিশেষজ্ঞদের মতে, মেনোপজ, পেরিমেনোপজ, লং কোভিড, লুপাসের মতো অটোইমিউন রোগের পাশাপাশি অতিরিক্ত মানসিক চাপ, পর্যাপ্ত ঘুমের অভাব এবং অনিয়মিত জীবনযাপনও ব্রেন ফগের কারণ হতে পারে।

চিকিৎসক ডা. থারাকার মতে, কিছু সহজ অভ্যাস গড়ে তুললে এই সমস্যা অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব।

নিজের প্রতি কঠোর হবেন না

ব্রেন ফগ যে কারও হতে পারে। এটি আপনার অক্ষমতা বা মানসিক দুর্বলতার পরিচয় নয়। বরং এটি ইঙ্গিত দেয় যে শরীর ও মস্তিষ্ক বিশ্রাম চাইছে। তাই নিজের ওপর অযথা চাপ না দিয়ে প্রয়োজনে কাজের গতি কমান, দায়িত্ব ভাগ করে নিন এবং পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিন। সমস্যা দীর্ঘদিন স্থায়ী হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

নিয়মিত রুটিন মেনে চলুন

প্রতিদিন একই সময়ে ঘুমানো ও ঘুম থেকে ওঠার অভ্যাস গড়ে তুলুন। আগের রাতেই পরদিনের পোশাক গুছিয়ে রাখা বা সকালের নাশতার প্রস্তুতি নিয়ে রাখলে ছোট ছোট সিদ্ধান্ত নেওয়ার চাপ কমে এবং মস্তিষ্কও তুলনামূলক স্বস্তিতে থাকে।

একটানা কাজ নয়, মাঝেমধ্যে বিরতি নিন

একটির পর একটি কাজ করলে মস্তিষ্ক ক্লান্ত হয়ে পড়ে। তাই প্রতি কাজের পর ৫ থেকে ১০ মিনিট বিরতি নেওয়ার চেষ্টা করুন। এ সময় কিছুক্ষণ হাঁটুন, পানি পান করুন, শরীর স্ট্রেচ করুন বা খোলা বাতাসে সময় কাটান। এতে মনোযোগ ফিরে আসে এবং মানসিক চাপও কমে।

প্রযুক্তির সাহায্য নিন

সবকিছু মনে রাখার চেষ্টা না করে মোবাইলের ক্যালেন্ডার, রিমাইন্ডার বা টু-ডু লিস্ট ব্যবহার করুন। এতে গুরুত্বপূর্ণ কাজ ভুলে যাওয়ার আশঙ্কা কমে এবং মস্তিষ্কের ওপর অপ্রয়োজনীয় চাপও হ্রাস পায়।

সুস্থ মস্তিষ্কের জন্য মনে রাখুন 'SWANS'

ডা. থারাকার মতে, SWANS-এর পাঁচটি অভ্যাস মেনে চললে ব্রেন ফগ কমাতে সহায়তা মিলতে পারে।

S – Sleep (ঘুম): প্রতিদিন ৭ থেকে ৯ ঘণ্টা নিরবচ্ছিন্ন ঘুম নিশ্চিত করুন।

W – Water (পানি): পর্যাপ্ত পানি পান করুন। সামান্য পানিশূন্যতাও মনোযোগ ও স্মৃতিশক্তিতে প্রভাব ফেলতে পারে।

A – Activity (শারীরিক কার্যক্রম): নিয়মিত হাঁটা, ব্যায়াম বা হালকা শরীরচর্চা মস্তিষ্কে রক্ত ও অক্সিজেনের প্রবাহ বাড়ায়, ফলে চিন্তাশক্তি ও মনোযোগ উন্নত হয়।

N – Nutrition (পুষ্টি): প্রক্রিয়াজাত খাবারের বদলে পুষ্টিকর খাবার বেছে নিন। ডিম, মাছ ও বাদামের মতো কোলিনসমৃদ্ধ খাবার মস্তিষ্কের কার্যকারিতা বাড়াতে সাহায্য করে।

S – Stress (মানসিক চাপ): দীর্ঘদিনের মানসিক চাপ চিন্তাশক্তিকে দুর্বল করে দিতে পারে। তাই ধ্যান, শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম, বই পড়া বা পছন্দের কোনো শখের মাধ্যমে মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে রাখার চেষ্টা করুন।

কখন চিকিৎসকের শরণাপন্ন হবেন?

বিশেষজ্ঞদের মতে, ব্রেন ফগ সাধারণত সাময়িক। তবে সমস্যা যদি দীর্ঘদিন ধরে থাকে, ক্রমেই বাড়তে থাকে বা দৈনন্দিন কাজকর্মে ব্যাঘাত ঘটায়, তাহলে দেরি না করে একজন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

এ বিভাগের আরও খবর



মোবাইল ফোনে ব্রেন ক্যানসারের ঝুঁকি? ৬৩ গবেষণায় যা মিলল
মোবাইল ফোনের বিকিরণে ব্রেন ক্যানসারের ঝুঁকি থাকে কি না, দীর্ঘদিনের এই প্রশ্নের উত্তর খুঁজতে বিভিন্ন দেশের ৬৩টি গবেষণার ফলাফল বিশ্লেষণ করেছে...



কমলার থেকেও বেশি ভিটামিন সি আছে যে ৫ খাবারে
কমলালেবুর তুলনায় পেয়ারা, আমলকী, লাল ও হলুদ ক্যাপসিকাম, কাঁচামরিচ এবং পেঁপেতে অনেক বেশি পরিমাণে ভিটামিন সি পাওয়া যায়। আমাদের শরীর নিজে থেকে...



সুখী দাম্পত্যের জন্য বিয়ের আগে যে ১০ বিষয় জানা জরুরি
বিয়ে মানে শুধু দুজন মানুষের একসঙ্গে পথচলা নয়। এর সঙ্গে জড়িয়ে আছে বিশ্বাস, সম্মান, দায়িত্ব ও পারস্পরিক বোঝাপড়া। দাম্পত্য জীবন সুন্দর রাখতে ভা...



ফ্যাটি লিভার থেকে কি লিভার ক্যানসারের ঝুঁকি বাড়ে?

অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন, শারীরিক পরিশ্রমের অভাব ও অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের কারণে বাড়ছে ফ্যাটি লিভারের সমস্যা। প্রাথমিক পর্যায়ে এ রোগের তেমন ক...

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: https://seradealbd.com/lifestyle/bren-fg-ki-jesb-obhjase-badbe-mnojog-kmbe-bhule-jaojar-prbnta