



আসুন দুঃখ নিয়ে কথা বলি

বিশেষ সংস্করণ | স্বাস্থ্য ন্যায় বীট
একটি স্বাস্থ্য শিক্ষা সংবাদবাহী পত্র

আপনি যখন ক্ষতির জন্য শোকাহত হন বা কোনও আঘাতমূলক ঘটনা অনুভব করেন, তখন শক এবং রাগ অনুভব করা স্বাভাবিক। আপনি যখন শুরু করতে প্রস্তুত তখন নিরাময় প্রক্রিয়া শুরু হয়। কয়েকটি নতুন অভ্যাস গ্রহণ করা আপনাকে ভারসাম্য খুঁজে পেতে সহায়তা করতে পারে। লক্ষ্য এটি উত্তীর্ণ হওয়া নয়, তবে এটি অতিক্রম করা।

● দুঃখ _____ হতে পারে

ক্ষতির প্রতি আমাদের প্রতিক্রিয়া শুধুমাত্র আবেগপূর্ণ নয়। দুঃখ অনেক রূপ নিতে পারে এবং সময়ের সাথে সাথে পরিবর্তিত হতে পারে। এই প্রতিক্রিয়াগুলির যে কোনও একটিকে যারা শোকাহত তাদের জন্য স্বাভাবিক এবং স্বাভাবিক বলে মনে করা হয়।

আবেগময়

আঘাত	ত্রাণ
অবিশ্বাস	লজ্জিত করান
রাগ	অপরাধবোধ
ভয়	আতঙ্ক
বিষমতা	একাকীত্ব
শক্তিহীনতা	শূন্যতা
আশাহীনতা	অবশতা

মানসিক

মনোযোগের অভাব	আনন্দ অনুভব করতে পারছে না
বিস্ফোরক আবেগ	বর্ধিত
পূর্ববর্তী কার্যক্রমে	পশ্চাদপসরণ
আগ্রহের অভাব	অনুপ্রবেশকারী
আত্মবিশ্বাসের অভাব	চিন্তা

শারীরিক

শক্তি শেষ	নিঃশ্বাসের দুর্বলতা
ঘুমের সমস্যা	গলায় পিঁড়
খুব বেশি ঘুমাচ্ছে	পেশী ক্ষয়
ক্ষুধা নেই	পেট ব্যথা
অতিরিক্ত খাওয়া	বুকে চাপাভাব
কাঁপানো	
মাথাব্যথা	

আধ্যাত্মিক

বিশ্বাস ব্যবস্থা নিয়ে সন্দেহ	পরকালের প্রতি আগ্রহ
অর্থ খুঁজছি	বিশ্বাস করুন সে ব্যক্তি একটি ভাল জায়গায় আছে
নতুন অগ্রাধিকার	



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY
www.erie.gov/health-equity

সম্পদ

সংকট সেবা

জাতীয় আত্মহত্যা প্রতিরোধ
লাইফলাইন ৯৮৮ ডায়াল করুন

সন্ধিক্ষণ সার্ভিস
২৪-ঘন্টা হটলাইন (716) 834-3131

সংকট পাঠ্য হটলাইন (716) 300-2338
সোম-শুক্র সন্ধ্যা ৬-১১টা

এরি কাউন্টি ওয়ার্মলাইন: (716) 248-2941
পিয়ার সাপোর্ট ৪-১১টা পাঠ্য (716) 392-2221

NY প্রকল্প আশা
ইমোশনাল সাপোর্ট 1-844-863-9314
হেল্পলাইন [8am-10pm]

২৪ -ঘন্টা আসক্তি হটলাইন (716) 831-7007

ভেটেরান্স সন্ধিক্ষণ লাইন 1-800-273-8255
বিকল্প ১ পছন্দ করুন

যুবক এবং পরিবারের জন্য সন্ধিক্ষণ পরিষেবা

Spectrum CARES: সঙ্কটে
থাকা পরিবার ও শিশুদের জন্য (716) 882-4357

বাচ্চাদের হেল্পলাইন (716) 834-1144

BestSelf চাইল্ড
অ্যাডভোকেসি সেন্টার (716) 886-5437

দুঃখ এবং মানসিক আঘাত সমর্থন

BestSelf বিহেভিয়ারাল হেলথ
সার্ভিসেস (716) 884-0888

Endeavor হেলথ সার্ভিসেস (716) 895-6700

Spectrum স্বাস্থ্য ও মানব সেবা
২৪-ঘন্টা লাইন (716) 710-5172

Horizon হেলথ সার্ভিসেস (716) 831-1800

ECMC সহায়তা কেন্দ্র: (716) 898-1594
তাৎক্ষণিক মানসিক স্বাস্থ্য ভার্চুয়াল এবং ব্যক্তিগতভাবে
সহায়তা প্রতিদিন [8am-10:30pm]

যুবক এবং পরিবারের জন্য দুঃখ এবং মানসিক আঘাত পরিষেবা

শিশু এবং পারিবারিক সেবা (716) 842-2750

পরিবার সহায়তা কেন্দ্র
২৪ ঘন্টা হেল্পলাইন (716) 892-2172

Haven House
২৪-ঘন্টা হটলাইন (716) 884-6000

ইলুদি পারিবারিক সেবা (716) 883-1914

শিক্ষার্থীদের সমর্থনের জন্য স্কুল কাউন্সেলরদের
সাথে সংযোগ করতে উত্সাহিত করা হয়



পারিবারিক সময়

আপনি যার সাথে জন্মগ্রহণ করেছেন বা আপনি
যাকে বেছে নিয়েছেন যা হোক না কেন, আপনি
যখন ক্ষতির সম্মুখীন হন তখন পরিবার গুরুত্বপূর্ণ।

আপনি একা অনুভব করতে পারেন বা ভুল বোঝাবুঝি হতে
পারেন। আর কোথাও বাঁক না নিয়ে, আপনি ভাবতে পারেন
- ভাল অন্তত আমার পরিবার আছে। পরিবার একে অপরের
জন্য সেখানে থাকার কথা কিন্তু মানসিক আঘাত মানুষকে
ভিন্নভাবে কাজ করাতে পারে। এমনকি আপনি যদি একই
জিনিসটি অনুভব করেন তবে একজন ব্যক্তির প্রতিক্রিয়া
আপনার থেকে খুব আলাদা হতে পারে।

যদি আপনার প্রিয়জনরা আপনার চেয়ে আলাদাভাবে শোক
করতে শুরু করে তবে আপনার সংযোগের উল্লেখযোগ্য
শিকড়গুলি মনে রাখবেন। প্রত্যেককে অনুভূতি প্রকাশ করার
জন্য পর্যাপ্ত জায়গা দেওয়ার চেষ্টা করুন, প্রকাশ করুন বা
শুধু একসাথে থাকুন। একসাথে বা একা শোক করার প্রতিটি
ব্যক্তির উপায় চিনুন এবং যাচাই করুন। আপনি সময়ের
সাথে ভারসাম্য খুঁজে পাবেন।



সমস্ত পরিষেবা নীচে লিঙ্ক করা আছে

ভিকটিম সাপোর্ট সার্ভিসেস

নিউ ইয়র্ক স্টেট অফিস অফ
ভিকটিম সার্ভিসেস 1-800-247-8035

ECMC BRAVE: সহিংসতার
বিরুদ্ধে বাফেলো রাইজিং (716) 898-6461

এরি কাউন্টি জেলা
অ্যাটর্নি (716) 858-2400
[একটি ভয়েসমেল ছেড়ে দিন]

প্রবীণ আইন ও
বিচার কেন্দ্র (716) 853-3087

প্রত্যেকের জন্য কমিউনিটি
পরিষেবা (716) 883-8002

আশেপাশের আইনি
পরিষেবা (716) 847-0650

SNUG: কখনই বন্দুক
ব্যবহার করা উচিত নয় (716) 961-6947

অন্যান্য সমর্থন

NY Connects: বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কদের
জন্য সহায়তা পরিষেবা (716) 858-8526

এরি কাউন্টি রিস্টোরেটিভ
জাস্টিস কোয়ালিশন (716) 810-1038

GLYS: ক্রমবর্ধমান LGBTQ+ যুব
সমর্থন: কেন্দ্রগুলিতে ভার্চুয়াল এবং (716) 855-0221
ব্যক্তিগতভাবে ড্রপ

বাফেলো শান্তি সৃষ্টিকারী (716) 912-7188

আপনার সমর্থন প্রয়োজন কিনা নিশ্চিত নন?

প্রকৃত মানুষদের থেকে প্রতিক্রিয়া পড়ুন যারা ক্ষতির পরে
সাহায্যের জন্য ডাকেন।

সপ্তাহে সপ্তাহে, আমি ধীরে ধীরে আলাদা হয়ে
যাচ্ছিলাম। আমি মনে করি আমি জানতাম যে
আমার সাহায্যের প্রয়োজন, কিন্তু আমি কল না
করা পর্যন্ত এটি কেমন ছিল তা আমি নিশ্চিত
ছিলাম না।

আমার নিরপেক্ষ কাউকে দরকার যে শুধু
বলবে না “তুমি ভালো থাকবে।” আমার
জীবনে প্রথমবারের মতো, আমি এমন
একজনকে পেয়েছি যে শুধু আমার কথা
শুনতে ইচ্ছুক।

আমার দুঃখ শারীরিক ব্যথার মতো অনুভূত
হয়েছিল এবং আমি পক্ষাঘাতগ্রস্ত হয়ে
পড়েছিলাম। একবার আমি সাহায্য
পেয়েছিলাম, আমি আমার দুঃখ বুঝতে
পেরেছিলাম এবং যখন ব্যথা আসে তখন
কী করতে হবে।

নিশ্চিত নন কি প্রয়োজন?

২১১ WNY ২৪-ঘন্টা স্বাস্থ্য ও মানব

সেবা হটলাইন শত শত স্থানীয়

সহায়তা পরিষেবার সাথে সংযুক্ত

২১১ ডায়াল করুন

পিতা মাতার শক্তি

পুরাতনকে আঁকড়ে ধরুন এবং নতুনকে জোড়ান। গঠন
এবং স্থিতিশীলতা বাচ্চাদের নিরাপদ বোধ করতে সাহায্য
করে। একটি রুটিন রাখা একটি নিরাপত্তা জাল প্রদান
করবে।

আরামদায়ক সংযোগ তৈরি করুন। বাচ্চাদের কথা মাথায়
রেখে আপনার প্রিয়জনকে সম্মান করার নতুন উপায় খুঁজুন।
সময়ের সাথে নতুন ঐতিহ্য গড়ে তুলুন।

সমর্থন চাও। আপনি যখন ভারসাম্য খুঁজে পান তখন
পদক্ষেপ নিতে বন্ধু, প্রোগ্রাম এবং পেশাদারদের কাছ থেকে
সমর্থন সংগ্রহ করুন।

আরও তথ্যের জন্য: www.nctsn.org/resources

পিতামাতা বা যত্নদাতা মারা যাওয়ার পরে
কীভাবে একটি শিশুকে সাহায্য করবেন

নতুন ভয়ের মুখোমুখি। তাদের জানান যে আপনি তাদের
মনের কথা শুনতে ইচ্ছুক।

তোমার যত্ন নেয়া। আপনি যত বেশি নিজের যত্ন নেবেন,
তাদের যত্ন নেওয়ার জন্য আপনি তত বেশি সজ্জিত হবেন।



মানসিক আঘাত মোকাবেলা করা

আপনি খালি কাপ থেকে ঢালা করতে পারবেন না। নিজের যত্ন নেওয়া নিরাময় শুরু করার এবং অন্যদের জন্য সেখানে থাকার একটি গুরুত্বপূর্ণ উপায়।

সংযোগ করুন। একজন রোল মডেল, পরামর্শদাতা বা লোকেদের একটি গোষ্ঠী খুঁজুন যারা আপনার অভিজ্ঞতা বোঝেন। একটি সংযোগ তৈরি করা মোকাবেলার একটি শক্তিশালী অংশ হতে পারে। সহকর্মী মিথস্ক্রিয়া আপনার অনুভূতির মাধ্যমে কাজ করার একটি খুব কার্যকর উপায়।

চেনা। স্বীকার করুন যে আপনার অভিজ্ঞতা এবং অনুভূতি ট্রমার একটি স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া। কোন ভাল বা খারাপ বা সঠিক বা ভুল অনুভূতি নেই। আপনার বেদনাদায়ক অনুভূতি অস্বীকার করা বা উপেক্ষা করা শুধুমাত্র আপনার নিরাময় বিলম্বিত করে।

নাম। যখন আপনি এমন কিছু নাম বলতে সক্ষম হন যা আপনাকে আঘাত করেছে, তখন এটি আপনাকে ভয় এবং ক্ষতি করার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে। আপনার অভিজ্ঞতা এবং আপনার অনুভূতির নামকরণ ক্ষমতায়ন হতে পারে।

অভিজ্ঞতা। প্রতিটি আবেগ আপনার মনে এবং আপনার শরীরে কেমন লাগে সেদিকে মনোযোগ দিন। নিজেকে প্রতিটি অনুভূতির মুখোমুখি হওয়ার অনুমতি দিন।

প্রকাশ করুন। কঠিন আবেগের মধ্য দিয়ে কাজ করার গঠনমূলক উপায় খুঁজুন। আপনি চেনা প্রতিটি অনুভূতি প্রকাশ করার একটি ভিন্ন উপায় খুঁজে পেতে পারেন। পদক্ষেপ গ্রহণের পরিচ্ছন্নতার প্রভাব রয়েছে এবং আপনার অনুভূতির তীব্রতা হ্রাস পাবে।

বিরতি। নিজেকে মনে করিয়ে দিন যে নিজের জন্য সময় নেওয়া আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে পারে। বিশ্রাম হল স্ব-যত্নের একটি আমূল কাজ।

শনাক্ত করুন। আপনার নির্দিষ্ট ট্রিগারগুলি জানুন এবং সেগুলি কীভাবে মোকাবেলা করবেন সে সম্পর্কে চিন্তা করুন। আপনার প্রতিক্রিয়া ভূমিকা পালন আপনাকে উদ্বিগ্ন থেকে সাহায্য করবে এবং প্রসেসিং ট্রমাকে সমর্থন করবে।

অবদান। সম্প্রদায়ের যত্ন এবং নিরাময় চেনাশোনাগুলিতে জড়িত হওয়ার কথা বিবেচনা করুন। এটি নিয়ন্ত্রণের অনুভূতি প্রদান করতে পারে, আত্মবিশ্বাস বাড়াতে পারে এবং অন্যদের নিরাময়ে অবদান রাখতে পারে। এটি আপনাকে অন্যদের সাথে সংযোগ করতেও সাহায্য করতে পারে যারা আপনার নিরাময়ের পথকে বৈধতা দিতে এবং সমর্থন করতে পারে।



এটি একটি প্রকাশনা

স্বাস্থ্য ইকুইটির এরি কাউন্টি অফিস

এই প্রকাশনাটি আমাদের ওয়েবসাইটে এবং প্রিন্টে ৫টি ভাষায় পাওয়া যায়

এরি কাউন্টি অফিস অফ হেলথ ইকুইটি ২০২১ সালের ডিসেম্বরে প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল। অফিস অফ হেলথ ইকুইটির দৃষ্টি হল এরি কাউন্টির সমস্ত জনগোষ্ঠীর জন্য সর্বাধিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা অর্জনের জন্য। স্বাস্থ্য ইকুইটি অফিস এরি কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগের মধ্যে অবস্থিত।

আরো জানতে চান?

www.erie.gov/health-equity দেখুন

HealthEquity@erie.gov - এ আমাদের ইমেল করুন



**Erie County
Department of
Health**



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

