

# এর সম্পর্কে কথা বলা যাক মানসিক সাস্থ্য

সংস্করণ ০১ | স্বাস্থ্য ইকুয়াইটি বীট  
একটি স্বাস্থ্য শিক্ষা সংবাদবাহী পত্র

২০২০ সালে, কমপক্ষে ৫ জনের মধ্যে ১ জন প্রাপ্তবয়স্ক একটি মানসিক অসুস্থতার সম্মুখীন হয়েছিল। মানসিক অসুস্থতার সম্মুখীন অনেক প্রাপ্তবয়স্করা রিপোর্ট করেছেন যে মহামারীটি তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের উপর উল্লেখযোগ্য নেতৃত্বাচক প্রভাব ফেলেছে। আসুন আমাদের বাড়িতে এবং সম্প্রদায়ের মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য একসাথে কাজ করি।

## ● সতর্ক সংকেত

### যখন কেউ সংকটে থাকে তখন জানুন

আপনি বা আপনার পরিচিত কেউ যদি এই প্রারম্ভিক সতর্কতা চিহ্নগুলির সম্মুখীন হন, তাহলে সাহায্যের জন্য কল করার সময় এসেছে।

- অতিরিক্ত উদ্বেগ বা ভয়
- অতিরিক্ত দুঃখ
- বিভাগ্ন চিন্তা
- মনোনিবেশে সমস্যা
- চরম মেজাজ পরিবর্তন
- দীর্ঘায়িত রাগ বা জ্বালা
- বন্ধু এবং সামাজিক পরিস্থিতি এড়িয়ে চলা
- অ্যালকোহল বা পদার্থের অতিরিক্ত ব্যবহার
- আত্মহত্যার কথা ভাবছেন বা কথা বলছেন

সংকটে? কল করুন (৭১৬) ৮৩৪-৩১৩১ বা ৯৮৮  
ডায়াল করুন

## ● #মেজাজ

লোকেরা প্রায়শই তাদের প্রয়োজনীয় মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা পায় না কারণ তারা জানে না কোথা থেকে শুরু করতে হবে। আপনি যতই আশাহীন এবং একা বোধ করেন না কেন, সর্বদা এমন কেউ থাকে যে আপনাকে সাহায্য করতে প্রস্তুত এবং ইচ্ছুক। আপনি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন এমন একজনকে বলার দ্বারা শুরু করুন এবং আপনি যাকে চেনেন একজন ভাল শ্রোতা হবেন।

[justtellone.org](http://justtellone.org) -এ কীভাবে  
ও সাহায্য চাইতে হয় তা জানুন



হেলথ ইকুয়াইটি অফিস  
[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)



Erie County  
Department of  
Health  
ইরি কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগ



Prevent. Promote. Protect.

BENGALI

# একটা তালিকা ত্রৈ কর

## আপনার ইতিবাচক মানসিক স্বাস্থ্য অভ্যাস ট্র্যাক করন

মেজাজ



আপনার মেজাজ ট্র্যাক করা আপনাকে কখন  
সাহায্যের প্রয়োজন তা দেখতে সহায়তা করে।

### শারীরিক কার্যকলাপ

প্রতি সপ্তাহে কত দিন আপনি 30 মিনিটের জন্য  
নড়াচড়া করতে পারবেন?

### পুষ্টি

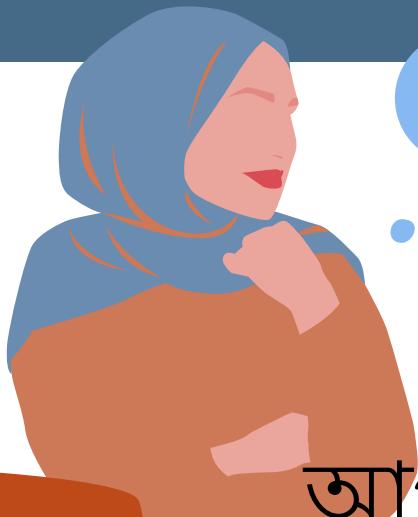
আপনি যা খান তা প্রভাবিত করে যে আপনার  
শরীর চাপের সাথে কীভাবে প্রতিক্রিয়া করে।

### সম্প্রদায়

আপনি আপনার সম্প্রদায়ের সাথে সংযুক্ত  
থাকার উপায় কি কি?

### ঘূম

আপনি প্রতি সপ্তাহে ঘুমের অগ্রাধিকারের  
উপায়গুলি ট্র্যাক করুন।



## আপনি কি আমাকে বুঝেছেন?

### মানসিক স্বাস্থ্যের যত্নে সম্মান ও মর্যাদা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ

আপনার প্রদানকারীকে আপনার সংস্কৃতি  
সম্পর্কে তাদের বোঝার বিষয়ে জিজ্ঞাসা করা  
তাদের বুঝতে সাহায্য করবে আপনার  
চিকিৎসার ক্ষেত্রে কী গুরুত্বপূর্ণ।

জিজ্ঞাসা করার জন্য এখানে ৩ টি দুর্দান্ত প্রশ্ন  
রয়েছে:

- আপনি কি আমার মতো লোকেদের সাথে  
চিকিৎসা করেছেন বা মানসিক স্বাস্থ্যের  
জন্য সাংস্কৃতিক দক্ষতার প্রশিক্ষণ  
পেয়েছেন?
- আপনি কিভাবে আমাদের সাংস্কৃতিক  
পটভূমি যোগাযোগ এবং আমার চিকিৎসা  
প্রভাবিত দেখেন?
- আমার মত রোগীদের স্বাস্থ্যের ফলাফলের  
পার্থক্য সম্পর্কে আপনার কী ধারণা?

>>Nami.org - এ  
সাংস্কৃতিকভাবে উপযুক্ত  
যত্ন খোঁজার বিষয়ে আরও  
তথ্য খুজুন ☺



## অন্ত আনুভূতি

সেরোটোনিন একটি রাসায়নিক বার্তাবাহক যা আপনার মস্তিষ্ককে  
মেজাজ স্থিতিশীল করতে, ঘূম নিয়ন্ত্রণ করতে এবং ব্যথা প্রতিরোধ  
করতে সহায়তা করে। সেরোটোনিন আপনার গ্যাস্ট্রোইনিটেস্টাইনাল ট্র্যাক্টে উত্পাদিত হয়। সুতরাং, আপনার  
অন্তের যত্ন আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

আপনি যদি কম বোধ করেন তবে আপনার খাদ্যের  
দিকে নজর দিন এবং আপনার অ্যাঞ্জেসয়োগ্য  
স্বাস্থ্যকর খাবারগুলি আরও বেশি খাওয়ার চেষ্টা  
করুন।



## #কপলেগোয়াল

যখন মানসিক অসুস্থতা একসাথে আপনার জীবনের অংশ হয় তখন ভাল যোগাযোগ অতিরিক্ত গুরুত্বপূর্ণ।

### সক্রিয় শ্রবণ ব্যবহার করুন

- আপনার অনুভূতি সম্পর্কে খোলা এবং সহ হন।
- চোখের যোগাযোগ, মৃদু স্পর্শ এবং আগ্রহ দেখানো আপনার সঙ্গীকে নিরাপদ বোধ করতে সাহায্য করবে।
- বিবেচনা করুন যে আপনি আপনার সঙ্গী কি অনুভব করছেন তা বুঝতে পারছেন না।

Nami.org এ  
আরও তথ্য আছে



## শীতল এটি সরঞ্জাম

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে ৪০ মিলিয়নেরও বেশি প্রাপ্তবয়স্করা উদ্বেগজনিত ব্যাধিতে ভুগছেন।

আপনি যখন অভিভূত হন, তখন আপনার ৫ ইন্ডিয়কে কল করুন প্রশান্তিদায়ক উদ্বেগ অনুশীলন করতে। এটি প্রথমে মুর্খ মনে হতে পারে, কিন্তু গ্রাউন্ডিং, বা আপনার মনোযোগ সরিয়ে নেওয়া, আপনার শরীরের "লড়াই বা ফ্লাইট" চাপের প্রতিক্রিয়া মোকাবেলার একটি কার্যকর হাতিয়ার।

## মানসিক স্বাস্থ্য সহযোগী



জাতীয় আঞ্চলিক প্রতিরোধ  
লাইফলাইন

ডায়াল ৯৮৮

ক্রাইসিস সার্ভিস  
২৪-ঘন্টার হটলাইন

৭১৬-৮৩৪-০১৩১

ক্রাইসিস টেক্সট হটলাইন  
সোম-শুক্র ৬-১১ PM

৭১৬-৩০০-২৩৩৮

স্পেকট্রাম কেয়ারস ফ্যামিলি এবং  
সঙ্কটে থাকা শিশুদের জন্য

৭১৬-৮৮২-৮৩৫৭

বাচ্চাদের হেল্পলাইন

৭১৬-৮৩৪-১১৪৪

২৪-ঘন্টা আসক্তি হটলাইন

৭১৬-৮৩১-৭০০৭

এরি কাউন্টি ওয়ার্মলাইন পিয়ার  
সাপোর্ট ৮-১১ PM

৭১৬-২৪৮-২৯৪১

২১১ WNY ২৪-ঘন্টা স্বাস্থ্য ও

পাঠ্য ৭১৬-৩৯২-২২২১

মানব সেবা হটলাইন

ডায়াল ২১১

NY প্রজেক্ট হোপ  
কভিড - ১৯ ইমোশনাল  
সাপোর্ট হটলাইন

১-৮৪৪-৮৬৩-৯৩১৪  
[৮am - ১০pm]



সমস্ত পরিষেবা নীচে লিঙ্ক করা আছে

**শ্বাস নিন।** আপনার হৃদস্পন্দন কমাতে যতক্ষণ আপনি শ্বাস নিচ্ছেন ততক্ষণ দুইবার শ্বাস ছাড়ার দিকে মনোনিবেশ করুন।

**দেখুন।** দূরব্লোক কোনটি বন্ধ এবং কোনটি কাছাকাছি তা লক্ষ্য করুন। আপনি আপনার চারপাশে যে বিশদগুলি দেখছেন তার নাম বলুন।

**শুনুন।** আপনি আপনার চারপাশে যে আওয়াজ শুনতে পাচ্ছেন (গাড়ি, মেশিন, পাথি) তার প্রতি গভীর মনোযোগ দিন।

**স্পর্শ।** আপনার হাত এবং কব্জি ঠান্ডা জলের নীচে ধরে রাখুন। আপনি যদি বাইরে থাকেন তবে মাটিতে স্পর্শ করুন।

**গন্ধ এবং স্বাদ।** এক টুকরো পুদিনা গাম চিবিয়ে থান বা মশলাদার কিছুর গন্ধ পান। সংবেদনের ঝাঁকুনিতে মনোনিবেশ করুন।

# সম্প্রদায় সমর্থন

একতা খুঁজুন এবং বাড়ির কাছাকাছি নিরাময়

সম্প্রদায়গুলি একজন ব্যক্তির প্রয়োজনীয় সহায়তা ব্যবস্থা হতে পারে। সম্প্রদায়ের যত্ন মানে একে অপরকে এবং বৃহত্তর সম্প্রদায়কে সমর্থন করা। এটি প্রজন্মের পর প্রজন্ম ধরে চলে আসছে। সম্প্রদায়ের যত্ন আপনার প্রতিবেশী, আপনার পরিবার, আপনার বিশ্বাস-ভিত্তিক অনুশীলন এবং এর বাইরে থেকে আসতে পারে। আপনি এই ফর্মগুলির মধ্যে একটিতে সম্প্রদায়ের যত্ন পেতে পারেন:

- পিয়ার-টু-পিয়ার সমর্থন
- কমিউনিটি স্বাস্থ্য কর্মীরা
- সম্প্রদায় সংগঠিত প্রচেষ্টা

সম্প্রদায়ের যত্ন সম্প্রদায় নিরাময়ের সাথে যুক্ত। যেহেতু আমরা একে অপরকে সুস্থ করার জন্য কাজ করি, আমরা নিজেদেরকে সুস্থ করতে শিখতে পারি।

কমিউনিটি কেয়ার মানে অনেক ভিন্ন জিনিস হতে পারে। প্রয়োজনে বন্ধুর জন্য খাবার তৈরি করুন, একটি শিশুকে তাদের বাইকের চেইন দিয়ে সাহায্য করুন, একজন প্রবীণের সাথে চ্যাট করুন, সম্মিলিত প্রার্থনায় যোগ দিন বা আপনার সমর্থনের প্রয়োজন এমন কারো জন্য দাঢ়ান। এগুলি সমস্ত সম্প্রদায়ের যত্নের রূপ।

আমাদের প্রত্যেকের অনুশীলনের একটি সংগ্রহ রয়েছে যা আমাদের দৈনন্দিন জীবনের অংশ গঠন করে এবং আমাদেরকে অন্য লোকেদের সাথে সংযুক্ত করে। সম্প্রদায়ের যত্নের এই রূপগুলি আমাদের পূর্বপুরুষ এবং ঐতিহ্য থেকে আসে। তাদের অনুশীলন সম্মিলিত নিরাময়ে অবদান রাখে।

- প্রার্থনা বৃত্ত
- আধ্যাত্মিক নিরাময় অনুশীলন
- বল প্রজন্মের জীবনযাপন
- আত্মীয়তা এবং পারিবারিক বন্ধন
- গল্প বলা
- ঘোথ শিল্প
- শক্তি আচার

কমিউনিটি কেয়ার সম্পর্কে আরও তথ্য [mhanational.org/bipoc-mental-health](http://mhanational.org/bipoc-mental-health)-এ ☎



এটি হেলথ ইকুইটি

## এর ERIE কাউন্টি অফিসের একটি প্রকাশনা।

এই প্রকাশনাটি 5টি অতিরিক্ত ভাষায় পাওয়া যায়।



এরি কাউন্টি অফিস অফ হেলথ ইকুইটির দৃষ্টি হল এরি কাউন্টির প্রত্যেকের জন্য সর্বাধিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা অর্জন করা। স্বাস্থ্য ইকুইটি অফিস এরি কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগের মধ্যে অবস্থিত।

আরো জানতে চান?

ভিজিট করুন [www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

আমাদের ইমেল করুন [HealthEquity@erie.gov](mailto:HealthEquity@erie.gov)



Erie County  
Department of  
Health  
ইরি কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগ



হেলথ ইকুইটি অফিস  
[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)