চলুন আলোচনা করি মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে

এর **ERIE** কাউন্টি অফিসের একটি প্রকাশনা।

২০২৩ সালে, এরি কাউন্টিতে প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে প্রায় প্রতি ৫ জনে ১ জনের বিষণ্ণতা (ডিপ্রেশন) শনাক্ত হয়েছিল। স্বাস্থ্যজনিত উদ্বেগ থেকে শুরু করে নিরাপত্তাসহ নানা বিষয় আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যে প্রভাব ফেলে। প্রিয়জন ও সমবয়সী/সহকর্মীদের সঙ্গে মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে কথা বলা—আমাদের ঘর ও সম্প্রদায়ে মানসিক স্বাস্থ্য উন্নত করতে একসঙ্গে কাজ করার একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ।

ভাবার জন্য দুটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়:

1 মানসিক স্বাস্থ্য এবং মানসিক অসুস্থতা এক বিষয় নয়।

মানসিক স্বাস্থ্য ≠ মানসিক অসুস্থতা।

আপনি হয়তো শুনে থাকবেন কেউ এসব শব্দ/পরিভাষা একই অর্থে ব্যবহার করেছেন, কিন্তু এগুলো এক নয়।

- আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া যেমন গুরুত্বপূর্ণ, তেমনি আপনার শারীরিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়াও সমানভাবে গুরুত্বপূর্ণ।
- আপনার কোনো মানসিক স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত অবস্থা (রোগ/সমস্যা) নির্ণীত থাকতে পারে, এবং একই সঙ্গে আপনার মানসিক স্বাস্থ্য ভালোও থাকতে পারে।
- কোনো মানসিক স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত অবস্থা নির্ণীত না থাকলেও আপনার মানসিক স্বাস্থ্য খারাপ হতে পারে।

2 চাপ (স্ট্রেস) জীবনের একটি স্বাভাবিক অংশ।

কিছুটা চাপ (স্ট্রেস) অনুভব করা স্বাভাবিক। জীবনের কোনো না কোনো সময়ে প্রত্যেকেই চাপের অভিজ্ঞতা অর্জন করেন। চাপকে ভালোভাবে সামলানো—মানসিক ও শারীরিক—উভয় দিক থেকে সুস্থ থাকার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। আপনার চাপের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে সহায়তার জন্য আপনি নিচের কিছু বিষয় চেষ্টা করতে পারেন:

- জার্নাল/দিনলিপি লিখুন।
- ধ্যান করুন অথবা গভীর শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করুন।
- যাদের আপনি বিশ্বাস করেন, তাদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।
- শরীরকে সক্রিয় রাখুন/শরীরচর্চা করুন।

আপনি কি সংকটে আছেন? এখনই সহায়তার জন্য Crisis Services **(৭১৬) ৮৩৪-৩১৩১** নম্বরে কল করুন অথবা ৯৮৮ ডায়াল করুন।

Erie County Department of Health
ইরি কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগ
Public Health
Prevent. Promote. Protect.
হেলথ ইক্যুইটি অফিস
www.erie.gov/health-equity
BENGALI

মানসিক স্বাস্থ্য কী?

মানসিক স্বাস্থ্য হলো আপনি যেভাবে চিন্তা করেন, অনুভব করেন এবং আচরণ করেন। আমাদের মানসিক স্বাস্থ্য প্রভাব ফেলতে পারে—আমরা কোনো পরিস্থিতিকে কীভাবে দেখি, সমস্যার সমাধান করি, চাপ সামলাই, আমাদের আশপাশের মানুষের সঙ্গে কীভাবে সম্পর্ক বজায় রাখি, এবং কীভাবে সিদ্ধান্ত নিই—সে সবকিছুর ওপর। মানসিক স্বাস্থ্য আমাদের শারীরিক স্বাস্থ্যের ওপরও প্রভাব ফেলতে পারে। ভালো মানসিক স্বাস্থ্য মানে এই নয় যে আপনি সব সময় সুখী থাকবেন; বরং এর অর্থ হলো—জীবনের ওঠানামার সঙ্গে আপনি মানিয়ে নিতে পারেন এবং আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো করতে পারেন।

মানসিক স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত চ্যালেঞ্জ হলো এমন একটি স্বাস্থ্যগত সমস্যা, যা আপনার চিন্তা, অনুভূতি এবং আচরণের ধরনকে পরিবর্তিত করে। এসব চ্যালেঞ্জ স্বল্পমেয়াদি হতে পারে অথবা দীর্ঘমেয়াদে স্থায়ীও হতে পারে।

> মানসিক স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত চ্যালেঞ্জের উদাহরণ: প্রিয়জনকে হারিয়ে শোক অনুভব করা, নতুন কোনো স্থানে চলে যাওয়া নিয়ে দুশ্চিন্তা করা, অথবা বন্ধুর সঙ্গে হওয়া কোনো ঝগড়ার কথা বারবার মনে এসে থামানো যাচ্ছে না বলে অনুভব করা।

মানসিক অসুস্থতা বা মানসিক ব্যাধি হলো এমন একটি নির্ণয়যোগ্য অবস্থা (যেমন বিষণ্নতা বা সিজোফ্রেনিয়া), যা একজন ব্যক্তির চিন্তাভাবনা, মনোভাব/মেজাজ (মুড), অথবা আচরণকে প্রভাবিত করে। কোনো মানসিক অসুস্থতার প্রভাব মৃদু হতে পারে, তীব্র হতে পারে, এ দুটির মাঝামাঝি মাত্রারও হতে পারে, অথবা কখনও কখনও একেবারেই প্রকাশ নাও পেতে পারে।

> মানসিক ব্যাধি বা মানসিক অসুস্থতার উদাহরণ: অতিরিক্ত দুঃখের কারণে বিছানা থেকে উঠতে না পারা, প্রতিদিন উদ্বিগ্ন অনুভব করা, অথবা মনে হওয়া যে আপনি আপনার চিন্তাভাবনাকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারছেন না।

সতর্কতামূলক লক্ষণসমূহ

কখন কেউ সংকটে আছে—তা জানুন

আপনি বা আপনার পরিচিত কেউ যদি নিচের প্রাথমিক সতর্কতামূলক লক্ষণগুলো অনুভব করেন, তবে সহায়তার জন্য কল করার সময় হয়েছে।

- ☐ অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা বা ভয়
- ☐ অতিরিক্ত বিষণ্নতা/ দুঃখ
- ☐ বিভ্রান্ত চিন্তাভাবনা
- ☐ মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করতে সমস্যা
- ☐ চরম মেজাজের ওঠানামা
- ☐ শক্তির অভাব বা সব সময় ক্লান্ত অনুভব করা
- ☐ দীর্ঘস্থায়ী রাগ বা বিরক্তি
- ☐ বন্ধু ও সামাজিক পরিস্থিতি এড়িয়ে চলা
- ☐ মাদকজাত পানীয় বা অন্যান্য নেশাজাতীয় পদার্থ অতিরিক্ত ব্যবহার
- ☐ আত্মহত্যা সম্পর্কে ভাবা বা কথা বলা

তালিকাবদ্ধ করুন

আপনার ইতিবাচক মানসিক স্বাস্থ্য-সম্পর্কিত অভ্যাসগুলো নথিভুক্ত/লিপিবদ্ধ রাখুন।

মুড: আপনার মন-মেজাজ ট্র্যাক করলে বোঝা যায়—কখন আপনার সবচেয়ে বেশি সহায়তা প্রয়োজন।
শারীরিক কার্যক্রম: প্রতি সপ্তাহে কত দিন আপনি ৩০ মিনিট করে শরীরকে সক্রিয় রাখতে পারেন?
পুষ্টি: আপনি যা খান, তা আপনার শরীর চাপের প্রতি কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেখাবে—সে বিষয়ে প্রভাব ফেলতে পারে.
সম্প্রদায়: আপনার সম্প্রদায়ের সঙ্গে সংযুক্ত থাকার উপায়গুলো কী কী?
বিশ্রাম: প্রতি সপ্তাহে আপনি ঘুমকে কীভাবে অগ্রাধিকার দেন—সেসব উপায় ট্র্যাক করুন।

শব্দের গুরুত্ব আছে

শব্দ আমাদের নিজেদের, অন্যদের এবং আশপাশের বিশ্বকে বোঝার ধরনকে গঠন করে। আমরা যেভাবে শব্দ ব্যবহার করি, তা বিশ্বাস তৈরি করতে পারে, ভালোবাসা প্রকাশ করতে পারে, সান্ত্বনা দিতে পারে এবং পরিবর্তনের অনুপ্রেরণা জাগাতে পারে। আবার, শব্দ আঘাত করতে পারে, বিভ্রান্ত করতে পারে, কিংবা মানুষের মধ্যে দূরত্বও তৈরি করতে পারে।

কলঙ্ক (স্টিগমা) হলো নেতিবাচক বিশ্বাস, মূল্যায়ন/রায়, অথবা স্টিরিওটাইপের একটি সমষ্টি—যা কোনো ব্যক্তি বা গোষ্ঠী অন্য কোনো ব্যক্তি, গোষ্ঠী, বা পরিস্থিতি সম্পর্কে পোষণ করে। অধিকাংশ ক্ষেত্রে কলঙ্ক বাস্তব তথ্যের ওপর ভিত্তি করে নয়, এবং এটি বৈষম্যের দিকে নিয়ে যেতে পারে। মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে কলঙ্কজনক ভাষা মানুষকে লজ্জা অনুভব করাতে পারে এবং সহায়তার জন্য এগিয়ে আসা থেকে বিরত রাখতে পারে। আমরা মানসিক স্বাস্থ্যকে ঘিরে ক্ষতিকর স্টিরিওটাইপগুলোকে চ্যালেঞ্জ করতে পারি।

কলঙ্ক (স্টিগমা) কমাতে আপনি আরও যেভাবে সহায়তা করতে পারেন:

- মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে কথা বলুন। আপনার অভিজ্ঞতা/গল্প শেয়ার করুন।
- মানসিক স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত ব্যাধি ও চ্যালেঞ্জ সম্পর্কে জানুন, তারপর আপনার আশপাশের মানুষদেরও জানাতে সহায়তা করুন।
- কেউ যদি মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে নিজের কষ্ট/সংগ্রামের কথা শেয়ার করে, তাহলে বিচার না করে যত্নসহকারে শুনুন।

আলোচনায় যোগ দিন: মানসিক অসুস্থতাকে ঘিরে কলঙ্ক (স্টিগমা) দূর করার অঙ্গীকার করুন: https://letstalkstigma.org.

দম্পতিদের জন্য সহায়ক উপকরণ

দাম্পত্য জীবনে মানসিক স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত কোনো চ্যালেঞ্জ থাকলে, অর্থবহ যোগাযোগ আরও বেশি গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে।

- চোখে চোখ রেখে কথা বলা, স্নিগ্ধ স্পর্শ, এবং মনোযোগ/আগ্রহ দেখানো—এসব আপনার সঙ্গীকে নিরাপদ বোধ করতে সহায়তা করতে পারে।
- বিবেচনা করুন—আপনি আপনার সঙ্গী কী অনুভব করছেন, তা নাও পুরোপুরি বুঝতে পারেন।
- পূর্ণ মনোযোগ দিয়ে শুনুন। পরের কথা কী বলবেন—তা ভাবার বদলে বোঝার চেষ্টা করার ওপর মনোযোগ দিন। মনোযোগ বিঘ্নিত করে এমন বিষয়গুলো এড়িয়ে চলুন। আপনি ঠিকভাবে বুঝেছেন কি না নিশ্চিত হতে প্রশ্ন করুন। শ্রদ্ধাশীল থাকুন এবং বিচার করবেন না।
- আপনার অনুভূতি সম্পর্কে খোলামেলা ও সৎ থাকুন।

শান্ত হওয়ার জন্য উপকরণ

যুক্তরাষ্ট্রে ৪ কোটিরও বেশি প্রাপ্তবয়স্কের উদ্বেগজনিত ব্যাধি (অ্যানজাইটি ডিসঅর্ডার) রয়েছে।

যখন আপনি অতিমাত্রায় বিপর্যস্ত/অস্থির বোধ করেন, তখন উদ্বেগ প্রশমিত করতে আপনার ৫টি ইন্দ্রিয় ব্যবহার করে নিজেকে শান্ত করার অনুশীলন করতে পারেন। শুরুতে এটি একটু অদ্ভুত মনে হতে পারে; তবে 'গ্রাউন্ডিং'—অর্থাৎ বর্তমান মুহূর্তে মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করা—চাপের কারণে শরীরে যে "ফাইট অর ফ্লাইট" প্রতিক্রিয়া সক্রিয় হয়, সেটিকে শান্ত করতে একটি কার্যকর উপায়।

এই গ্রাউন্ডিং কৌশলগুলো চেষ্টা করুন:

শ্বাস নিন। শ্বাস নেওয়ার সময় ৪ পর্যন্ত গুনুন। ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ার সময় ৮ পর্যন্ত গুনুন। পুনরাবৃত্তি করুন।

দেখুন। দূরে কী আছে এবং আপনার কাছাকাছি কী আছে—তা লক্ষ্য করুন। আপনার চারপাশে যে বিস্তারিত বিষয়গুলো দেখছেন, সেগুলো জোরে বা মনে মনে নাম ধরে বলুন।

শুনুন। আপনার চারপাশের শব্দগুলোর দিকে মনোযোগ দিন (গাড়ি, যন্ত্রপাতি, পাখি ইত্যাদি)।

স্পর্শ। আপনার পায়ের নিচে মাটির স্পর্শ বা আপনার নিচে থাকা চেয়ারের অনুভূতি লক্ষ্য করুন। অথবা ঠান্ডা পানির নিচে আপনার হাত ও কবজি কিছুক্ষণ ধরে রাখুন।

গন্ধ ও স্বাদ। পুদিনা-স্বাদযুক্ত (মিন্ট) চুইংগাম চিবান, অথবা ঝাঁঝালো কোনো কিছুর গন্ধ নিন। এতে আপনার কী অনুভূতি হচ্ছে—তা লক্ষ্য করুন।

আরও শান্ত হওয়ার কৌশল জানতে ভিজিট করুন: https://www3.erie.gov/health/mindfulness.

সহায়তা চাইতে কোনো অসুবিধা নেই

মানসিক স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত কোনো চ্যালেঞ্জ বা মানসিক অসুস্থতার ক্ষেত্রে সহায়তা চাওয়া সম্পূর্ণ ঠিক। মানসিক স্বাস্থ্যসেবার নানা ধরনের বিকল্প রয়েছে। মূল্যায়ন বা চিকিৎসার জন্য মানসিক স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত কোনো চ্যালেঞ্জ থাকা আবশ্যক নয়—আপনি এমনিতেও একজন মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের কাছে যেতে পারেন। আপনার জন্য কী কার্যকর—তা খুঁজে পেতে কয়েকটি সেশন লাগতে পারে, কিংবা কয়েকবার চেষ্টা করতে হতে পারে। এখন থেরাপি শুরু করা বা কাউন্সেলরের সঙ্গে দেখা করা মানে এই নয় যে ভবিষ্যতেও সব সময় আপনাকে এই ধরনের সেবা নিতে হবে।

এক-একজনের থেরাপি

একজন ব্যক্তি একান্তে/ব্যক্তিগতভাবে একজন থেরাপিস্টের সঙ্গে সাক্ষাৎ করেন।

পারিবারিক থেরাপি

একজন থেরাপিস্ট দলগত পরিবেশে পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে সাক্ষাৎ করেন।

দলগত থেরাপি/সাপোর্ট গ্রুপ

এক বা দুইজন থেরাপিস্ট এমন একটি দলের সঙ্গে কাজ করেন, যেখানে সদস্যরা একই ধরনের চ্যালেঞ্জ বা নির্ণয় (ডায়াগনসিস) ভাগ করে নেন।

ওষুধ

স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর পরামর্শে/প্রেসক্রিপশনে দেওয়া ওষুধ মানসিক স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত ব্যাধিগুলোর প্রভাব কমাতে সহায়তা করতে পারে।

সম্প্রদায়ভিত্তিক সহায়তা

আপনি বাড়ির কাছেই একাত্মতা খুঁজে পেতে পারেন এবং সুস্থতার পথে এগোতে পারেন।

সম্প্রদায় একজন মানুষের প্রয়োজনীয় সহায়তা ব্যবস্থা হতে পারে। সম্প্রদায় ভিত্তিক যত্ন বলতে বোঝায়—পরস্পরকে এবং বৃহত্তর সম্প্রদায়কে সমর্থন করা। এটি প্রজন্মের পর প্রজন্ম ধরে চলে আসছে। সম্প্রদায়ভিত্তিক যত্ন আপনার পাড়া-প্রতিবেশ, পরিবার, ধর্মীয় অনুশীলনভিত্তিক পরিসর এবং আরও বিস্তৃত ক্ষেত্র থেকে আসতে পারে। আপনি নিম্নের যেকোনো একটি রূপে এই সম্প্রদায়ভিত্তিক যত্ন পেতে পারেন:

- সহপাঠী-থেকে-সহপাঠী সহায়তা
- কমিউনিটি স্বাস্থ্যকর্মী
- সম্প্রদায়-আয়োজিত উদ্যোগসমূহ

> থেরাপিউটিক হওয়ার জন্য আপনার লাইসেন্সপ্রাপ্ত থেরাপিস্ট হওয়ার প্রয়োজন নেই।
>
> - Pastor Charles Walker of Buffalo

আরও তথ্যের জন্য সম্প্রদায়ভিত্তিক যত্ন সম্পর্কে ভিজিট করুন:

mhanational.org/resources/community-care

সম্প্রদায়ভিত্তিক যত্ন (কমিউনিটি কেয়ার) সম্প্রদায়ের আরোগ্য/উপশমের সঙ্গে ঘনিষ্ঠভাবে সম্পর্কিত। আমরা যখন একে অপরকে সুস্থ হতে সহায়তা করি, তখন নিজেদেরও সুস্থ হতে শেখার সুযোগ তৈরি হয়। সম্প্রদায়ভিত্তিক যত্নের অর্থ নানা রকম হতে পারে—প্রয়োজনে থাকা কোনো বন্ধুর জন্য খাবার তৈরি করা, কোনো শিশুর সাইকেলের চেইন ঠিক করতে সাহায্য করা, কোনো বয়োজ্যেষ্ঠের সঙ্গে কিছুক্ষণ কথা বলা, সম্মিলিত প্রার্থনায় অংশ নেওয়া, কিংবা যার আপনার সহায়তা দরকার তার পাশে দাঁড়ানো। এগুলো সবই সম্প্রদায়ভিত্তিক যত্নের বিভিন্ন রূপ।

আমাদের প্রত্যেকেরই কিছু অভ্যাস ও চর্চার একটি সমষ্টি রয়েছে, যা আমাদের দৈনন্দিন জীবনের অংশ এবং আমাদেরকে অন্য মানুষের সঙ্গে সংযুক্ত করে। সম্প্রদায়ভিত্তিক যত্নের এসব রূপ আমাদের পূর্বপুরুষ ও ঐতিহ্য থেকে উৎসারিত। এগুলোর চর্চা সম্মিলিত আরোগ্য ও সুস্থতায় অবদান রাখে।

- প্রার্থনা-চক্র
- আধ্যাত্মিক নিরাময়মূলক অনুশীলন
- বহুপারিবারিক/বহুপ্রজন্মের সহবাস
- আত্মীয়তা ও পারিবারিক বন্ধন
- গল্পকথা/কথকতা
- সম্মিলিত শিল্পচর্চা
- শক্তি-সংক্রান্ত আচার-অনুষ্ঠান
- পূর্বপুরুষদের স্মরণে আচার-অনুষ্ঠান
- পারস্পরিক সহায়তা

আপনার যাত্রা

আপনার মানসিক স্বাস্থ্যকে একটি যাত্রা হিসেবে ভাবুন। কোনো দুটি যাত্রা এক রকম নয়। পথ চলায় বাঁক ও উত্থান-পতন থাকতে পারে, এবং এমন মানুষ আছেন যারা সেই পথে আপনাকে এগিয়ে যেতে সহায়তা করতে পারেন। কারও ক্ষেত্রে মানসিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর (প্রোভাইডার) কাছে যাওয়া উপকারী হতে পারে। আবার অন্যদের ক্ষেত্রে সহপাঠী-সমর্থন (পিয়ার সাপোর্ট) ও ওষুধই সবচেয়ে বেশি উপকার আনতে পারে।

আপনার মানসিক স্বাস্থ্যযাত্রায় সহায়তা করতে পারেন—এমন সেবাদাতাদের কয়েকটি উদাহরণ হলো:

- কাউন্সেলর এবং থেরাপিস্ট
- প্রত্যয়িত পিয়ার অ্যাডভোকেট
- চিকিৎসক এবং নার্স প্র্যাকটিশনার (এর মধ্যে প্রাইমারি কেয়ার প্রোভাইডার, মনোরোগ বিশেষজ্ঞ/সাইকিয়াট্রিস্ট, এবং সাইকোলজিস্ট অন্তর্ভুক্ত)

একবার আপনি কোনো মানসিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী খুঁজে পেলে:

- আপনার সময়সূচির সঙ্গে মিলিয়ে নিতে সেবাদাতার সেবা-সময়/কর্মঘণ্টা দেখে নিন।
- ভিজিটের খরচ কীভাবে পরিশোধ করবেন—তা জিজ্ঞাসা করুন। জিজ্ঞেস করুন: আমার বীমা কি আপনার কাছে গ্রহণযোগ্য/কভার করে? আপনি যদি আমার বীমা গ্রহণ না করেন, তাহলে আমার বিকল্পগুলো কী?
- আপনার সেবাদাতা ভার্চুয়াল নাকি সরাসরি (ইন-পারসন) ভিজিটের সুযোগ দেন—তা জানুন এবং আপনার জন্য কোন ধরনের ভিজিট সবচেয়ে আরামদায়ক—তা ঠিক করুন।
- আপনি যে সব প্রেসক্রিপশন ওষুধ, ওভার-দ্য-কাউন্টার (বিনা প্রেসক্রিপশনের) ওষুধ, ভিটামিন, এবং অন্যান্য যেকোনো পদার্থ গ্রহণ করেন—তার একটি তালিকা শেয়ার করুন; এবং আপনি চাপ কীভাবে সামলান—সে বিষয়ে উন্মুক্ত থাকুন।

আপনি কি আমাকে বুঝতে পেরেছেন?

মানসিক স্বাস্থ্যসেবায় সম্মান ও মর্যাদা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার সংস্কৃতি সম্পর্কে সেবাদাতার বোঝাপড়া কী—তা জানতে চাইলে, তিনি আপনার চিকিৎসায় কোন বিষয়গুলো গুরুত্বপূর্ণ—সে সম্পর্কে শিখতে পারবেন। যিনি সাংস্কৃতিক সক্ষমতা (cultural competence)-এ প্রশিক্ষিত, তিনি বুঝবেন—আপনার জীবনে ও স্বাস্থ্যে আপনার সংস্কৃতি কীভাবে ভূমিকা রাখে। তিনি আপনার বিশ্বাস, মূল্যবোধ, চর্চা এবং মনোভাবকে আপনার সেবার অংশ হিসেবে অন্তর্ভুক্ত করবেন। জিজ্ঞাসা করার জন্য এখানে ৩টি চমৎকার প্রশ্ন রয়েছে:

- **আপনি কি আমার মতো মানুষের চিকিৎসা করেছেন, অথবা মানসিক স্বাস্থ্যসেবায় সাংস্কৃতিক সক্ষমতা বিষয়ে কোনো প্রশিক্ষণ নিয়েছেন?**
- **আপনি কীভাবে মনে করেন—আমাদের সাংস্কৃতিক পটভূমি যোগাযোগের ধরন ও আমার চিকিৎসাকে প্রভাবিত করতে পারে?**
- **আমার মতো রোগীদের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য-ফলাফলের পার্থক্য সম্পর্কে আপনার বোঝাপড়া কী?**

আপনার সাংস্কৃতিক পটভূমির সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ মানসিক স্বাস্থ্যসেবা খুঁজে পাওয়া সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য ভিজিট করুন: nami.org.

ট্রমা সম্পর্কে বোঝাপড়া

ট্রমা হলো অত্যন্ত চাপপূর্ণ, ভয়াবহ, বা মানসিকভাবে কষ্টদায়ক ঘটনা—যেমন দুর্ঘটনা, সহিংসতা, বা প্রাকৃতিক দুর্যোগ—অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাওয়ার ফলে সৃষ্টি হওয়া দীর্ঘস্থায়ী আবেগগত প্রতিক্রিয়া। কোনো ট্রমাটিক ঘটনা প্রত্যক্ষ করলে, সেটি সরাসরি আপনার সঙ্গে না ঘটলেও আপনাকে প্রভাবিত করতে পারে। ঘটনা শেষ হয়ে যাওয়ার অনেক পরেও ট্রমা আমাদের দীর্ঘ সময় ধরে বিপর্যস্ত, অনিরাপদ, বা ভয়ের মধ্যে আটকে থাকা বলে অনুভব করাতে পারে। আমরা অসহায়, লজ্জিত, কিংবা অনুভূতিহীন/অবশও বোধ করতে পারি। ট্রমাটিক ঘটনার প্রতি সবার প্রতিক্রিয়া এক রকম হয় না। যে বিষয়টি একজনকে গভীরভাবে কষ্ট দেয়, একই বিষয় অন্য একজনকে একইভাবে নাও বিরক্ত করতে পারে। ট্রমাটিক ঘটনার পরে কীভাবে অনুভব করবেন—এর কোনো 'ভুল' উপায় নেই। সুস্থ হতে আমাদের প্রায়ই সময় এবং সহায়তা প্রয়োজন হয়।

ট্রমা কখনও কখনও কোনো নির্দিষ্ট ট্রমাটিক ঘটনার চেয়ে আমাদের চারপাশের পরিবেশ থেকে উদ্‌ভূত হতে পারে।

- নীতিমালা ও আইনসহ বিভিন্ন পরিবেশ ও ব্যবস্থা (সিস্টেম) '**সিস্টেমিক ট্রমা**' নামে পরিচিত ট্রমা সৃষ্টি করতে পারে, অথবা ট্রমার প্রতি আমাদের প্রতিক্রিয়ার ধরনকে পরিবর্তিত করতে পারে।
- কখনও কখনও পূর্ববর্তী প্রজন্মের ভোগ করা কষ্ট পুরো একটি পরিবারকে প্রভাবিত করতে পারে—এমনকি পরে জন্ম নেওয়া পরিবারের সদস্যদেরও। এটিকে কখনও কখনও '**প্রজন্মগত ট্রমা**' বলা হয়।
- কখনও কখনও অতীতের বৃহৎ পরিসরের দলগত ট্রমা—যেমন দাসত্ব, যুদ্ধ, নিজ ভূমি থেকে জোরপূর্বক উচ্ছেদ, অথবা অন্যায় আচরণ—এর ফল হিসেবে কোনো জনগোষ্ঠীর মধ্যে গভীর ক্ষত সময়ের সঙ্গে সঙ্গে জমতে থাকে। এটিকে কখনও কখনও '**ঐতিহাসিক ট্রমা**' বলা হয়।

"পিটিএসডি" (PTSD) শব্দটি কখনও কখনও ভুলভাবে ব্যবহার করা হয়—চাপপূর্ণ পরিস্থিতি বা অস্বস্তিকর ঘটনার প্রতি সাধারণ প্রতিক্রিয়া বোঝাতে। **পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার** বা **পিটিএসডি** হলো একটি মানসিক স্বাস্থ্যগত অবস্থা, যা কোনো ট্রমাটিক ঘটনা সরাসরি অভিজ্ঞতা করা বা প্রত্যক্ষ করার পর বিকাশ লাভ করতে পারে। এর কিছু উপসর্গের মধ্যে রয়েছে—ঘটনার স্মৃতি বারবার ভেসে ওঠা (ফ্ল্যাশব্যাক), দুঃস্বপ্ন, উদ্বেগ (অ্যানজাইটি), এবং নেতিবাচক চিন্তা বা বিশ্বাস।

ট্রমা আপনার শরীর ও মানসিক স্বাস্থ্যে দীর্ঘস্থায়ী প্রভাব ফেলতে পারে:

- উদ্বেগ ও বিষণ্ণতা
- ঘুমাতে অসুবিধা
- অর্থনৈতিক দুর্ভোগ
- হৃদরোগ
- পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার (পিটিএসডি)

"আমি মনে করি টপস-এ গুলিবর্ষণের ঘটনাটি কিছুটা সচেতনতা তৈরি করেছিল, কিন্তু [...] যা সবসময়ই ঘটে তা হলো—শেষ পর্যন্ত বিষয়টি ধীরে ধীরে ম্লান হয়ে যায়। মানুষ ভুলে যায়—ইস্ট সাইডের কেউ কখনও প্রত্যক্ষ করেছে এমন সবচেয়ে ভয়াবহ ট্রমাটিক ঘটনাটি। [...] এটা নিয়ে ভাবতে ভাবতে এখনও রাতে আমার ঘুম আসে না। আর তাই—ট্রমা, বর্ণ, ন্যায়বিচার, এবং টিকে থাকার প্রশ্ন—[...] এসবের এমন এক স্তর আছে, যা [...] প্রতিদিনের লড়াই হয়ে দাঁড়ায়।"

ইস্ট সাইডের একজন সম্প্রদায়ের সদস্য এবং স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী

আত্মহত্যা

YOU ARE NOT ALONE

আপনি কি সংকটে আছেন? এখনই সহায়তার জন্য Crisis Services **(৭১৬) ৮৩৪-৩১৩১** নম্বরে কল করুন অথবা **৯৮৮** ডায়াল করুন।

আত্মহত্যা হলো যখন একজন ব্যক্তি ইচ্ছাকৃতভাবে নিজের মৃত্যু ঘটান। যদি আপনার মনে আত্মহত্যার চিন্তা আসে, তবে বিশ্বাসযোগ্য কোনো বন্ধু, পরিবারের সদস্য, অথবা স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন। আমরা আমাদের আশপাশের মানুষদের সহায়তা করতে পারি—তাদের চেহারা, আচরণ এবং অনুভূতিতে পরিবর্তন লক্ষ্য করার মাধ্যমে। আপনি যদি দেখেন এসব পরিবর্তন কিছু সময় ধরে স্থায়ী হচ্ছে, তাহলে আপনি সেই ব্যক্তিকে বলতে পারেন—আপনি কী কী পরিবর্তন লক্ষ করেছেন। তাদের উত্তরের ওপর নির্ভর করে, হয়তো তখনই জিজ্ঞাসা করার সময় আসতে পারে—তারা কি আত্মহত্যার কথা ভেবেছে। এই প্রশ্নটি সরাসরি করলে তারা বুঝতে পারে—আপনি তাদের প্রতি যত্নশীল এবং মনোযোগী। সহজ ও সরাসরি প্রশ্ন আপনাকে এই কঠিন কথোপকথনটি করতে সাহায্য করতে পারে। আয়নার সামনে বা কোনো বন্ধুর সঙ্গে এই প্রশ্নগুলো বলার অনুশীলন করুন—যাতে কখনও প্রয়োজন হলে আপনি প্রস্তুত থাকেন।

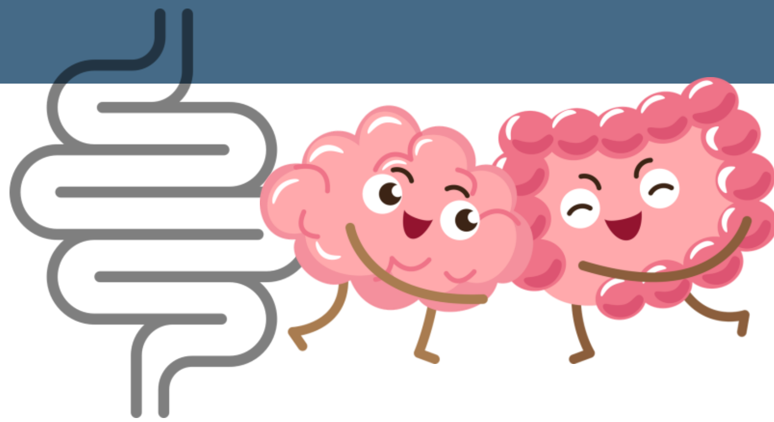
বলুন, "আপনি কি আত্মহত্যার কথা ভেবেছেন?"

বলুন, "আপনার কি নিজেকে হত্যা করার কোনো পরিকল্পনা আছে?"

শুরু করার জন্য: শুধু একজনকে বলুন

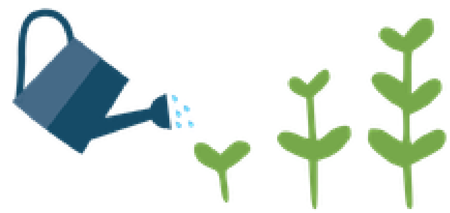
অনেক সময় মানুষ প্রয়োজনীয় মানসিক স্বাস্থ্যসেবা সহায়তা পায় না, কারণ তারা জানে না কোথা থেকে শুরু করবে। আপনি যতই নিরাশ ও একা বোধ করুন না কেন, সব সময় এমন কেউ না কেউ থাকে—যিনি আপনাকে সাহায্য করতে প্রস্তুত এবং আগ্রহী। শুরু করুন শুধু একজনকে বলে। এমন একজনকে বেছে নিন—যার সঙ্গে আপনি স্বচ্ছন্দ বোধ করেন এবং যাকে আপনি জানেন যে তিনি মনোযোগ দিয়ে ভালোভাবে শুনবেন।

justtellone.org–এ কীভাবে সহায়তা চাইবেন তা শিখুন।



মস্তিষ্ক–আন্ত্রিক সংযোগ

সেরোটোনিন হলো একটি রাসায়নিক বার্তাবাহক, যা আপনার মস্তিষ্ককে মেজাজ স্থিতিশীল রাখতে সাহায্য করে, ঘুম নিয়ন্ত্রণ করে, এবং ব্যথা কমাতে পারে। আপনার শরীরের অধিকাংশ সেরোটোনিন আপনার অন্ত্রে (গাটে) তৈরি হয়। তাই, আপনার অন্ত্র বা পেটের যত্ন নেওয়া আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি মন খারাপ অনুভব করেন, তাহলে আপনি কী খাচ্ছেন তা একবার দেখে নিন এবং আপনার কাছে যে স্বাস্থ্যকর খাবারগুলো সহজলভ্য ও পছন্দের—সেগুলো আরও বেশি খাওয়ার চেষ্টা করুন।



আত্মযত্ন বা নিজের যত্ন

আত্মযত্ন বা নিজের যত্ন বলতে এমন সব কাজকে বোঝায়, যা আপনার সামগ্রিক মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যকে সমর্থন করে। আত্মযত্ন হতে পারে পর্যাপ্ত ঘুমানো, চাপ (স্ট্রেস) সামলানো, সক্রিয় থাকা, নিজের জন্য একটি দিন সময় নেওয়া, অথবা একটি আর্থিক পরিকল্পনা করা। কারও কারও ক্ষেত্রে আত্মযত্নে নিজেকে অংশ নিতে দেওয়া—অর্থাৎ আত্মযত্নকে নিজের জীবনে জায়গা করে দেওয়া—অনুশীলনের বিষয়। আত্মযত্নে এমন কাজ অন্তর্ভুক্ত হওয়া উচিত, যা আপনাকে আনন্দ ও তৃপ্তি দেয়। আত্মযত্নের মধ্যে এমন কাজ থাকা জরুরি নয়, যেগুলো আপনি নিয়মিত ব্যক্তিগত পরিচর্যা/হাইজিন হিসেবে বিবেচনা করেন—যেমন গোসল করা বা চুল সাজানো।

আত্মযত্ন চর্চা মানসিক স্বাস্থ্য উন্নত করতে সহায়তা করে। আত্মযত্ন সবার জন্য একরকম নয়। আপনার জন্য যা কার্যকর, সেটাই করুন—এবং প্রয়োজন অনুযায়ী যতবার দরকার, আপনার আত্মযত্নের চর্চা বদলে নিন।

আত্মযত্নের ধরনসমূহ

জ্ঞানীয় আত্মযত্ন: আপনার মনকে যত্নে রাখার জন্য যা যা করতে পারেন। উদাহরণ: নতুন কোনো দক্ষতা শেখা, দাবা খেলা।

আবেগগত আত্মযত্ন: আপনার অনুভূতিগুলোকে যত্নে রাখার জন্য যা যা করতে পারেন। উদাহরণ: জার্নাল লেখা, বিশ্বাসযোগ্য কোনো ব্যক্তি বা পেশাদার মানসিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলা।

শারীরিক আত্মযত্ন: আপনার শরীরকে যত্নে রাখার জন্য যা যা করতে পারেন। উদাহরণ: স্ট্রেচিং করা, হাঁটতে যাওয়া, বার্ষিক প্রাইমারি কেয়ার অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাওয়া।

সামাজিক আত্মযত্ন: সম্প্রদায়/সামাজিক সংযোগ গড়ে তুলতে যা যা করতে পারেন। উদাহরণ: বন্ধুদের সঙ্গে সময় কাটানো, কোনো কমিউনিটি অনুষ্ঠানে অংশ নেওয়া।

আধ্যাত্মিক আত্মযত্ন: আপনার অন্তর্গত বিশ্বাস ও মূল্যবোধকে লালন করার জন্য যা যা করতে পারেন। উদাহরণ: ধ্যান করা, প্রার্থনা করা, নিজের মতো করে একটি শান্তিময় অনুশীলন গড়ে তোলা।

মানসিক স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত সহায়তা/রিসোর্স

সহায়তার জন্য গুগলে খোঁজ করা অনেক সময় বিভ্রান্তিকর ও চাপের মনে হতে পারে! **স্থানীয় ও জাতীয় পর্যায়ে মানসিক স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত সহায়তা/রিসোর্সের ওয়েবসাইট ও ফোন নম্বর খুঁজে পেতে "Mental Health Allies" পড়ুন। ভিজিট করুন:** erie.gov/mhfa এবং সেখানে "Mental Health Allies" খুঁজুন। এটি আরবি, বাংলা, বার্মিজ, ইংরেজি, স্প্যানিশ এবং সোয়াহিলি ভাষায় উপলব্ধ।

পিয়ার অ্যাডভোকেইট হন

পিয়ার অ্যাডভোকেইটরা মানসিক স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত চ্যালেঞ্জ নিয়ে নিজেদের জীবন-অভিজ্ঞতা (lived experience) ব্যবহার করে—একই ধরনের মানসিক স্বাস্থ্য চ্যালেঞ্জে থাকা অন্যদের সহায়তা করেন। যাদের তারা সহায়তা করেন, তাদের দক্ষতা গড়ে তুলতে এবং চাপ/কষ্ট মোকাবিলার স্বাস্থ্যকর উপায় তৈরি করতে সমর্থন ও দিকনির্দেশনা দিতে পিয়ার অ্যাডভোকেইটরা প্রশিক্ষিত। **পিয়ার সার্টিফিকেশন প্রক্রিয়া সম্পর্কে আরও জানতে ভিজিট করুন:** https://oasas.ny.gov/recovery/become-certified-recovery-peer-advocate.

মানসিক স্বাস্থ্য ফার্স্ট এইড প্রশিক্ষণ

এরি কাউন্টি স্বাস্থ্যসমতা দপ্তর (Erie County Office of Health Equity) ন্যাশনাল কাউন্সিল ফর মেন্টাল ওয়েলবিয়িং (National Council for Mental Wellbeing)-এর মানসিক স্বাস্থ্য ফার্স্ট এইড প্রশিক্ষণ প্রদান করতে পেরে গর্বিত। এই প্রশিক্ষণ মানুষকে শেখায়—মানসিক স্বাস্থ্য বা মাদক/পদার্থ ব্যবহারের (substance use) চ্যালেঞ্জের লক্ষণগুলো কীভাবে শনাক্ত করতে হয়, কীভাবে সহায়তা প্রস্তাব ও প্রদান করতে হয়, এবং কীভাবে একজন ব্যক্তিকে উপযুক্ত সেবার দিকে পথনির্দেশ করতে হয়। মানসিক স্বাস্থ্য ফার্স্ট এইড প্রশিক্ষণটি "প্রাপ্তবয়স্কদের সঙ্গে কাজ/যোগাযোগকারী প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য" এবং "কিশোর/তরুণদের সঙ্গে কাজ/যোগাযোগকারী প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য"—উভয় ক্ষেত্রেই উপলব্ধ।

আরও তথ্যের জন্য ভিজিট করুন: erie.gov/MHFA.

Mental Health FIRST AID from NATIONAL COUNCIL FOR MENTAL WELLBEING

ব্যবহার করে দেখতে পারেন—এমন ফোন অ্যাপ

- **Erie Path** — এরি কাউন্টির স্মার্টফোন অ্যাপ, যা শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের মানসিক ও আচরণগত স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় অভিভাবক ও পরিচর্যাকারীদের সহায়তা করে। বিস্তারিত জানতে ভিজিট করুন: www.erie.gov/eriepath.
- **Exhale** - কৃষ্ণাঙ্গ নারী কর্তৃক তৈরি—কৃষ্ণাঙ্গ ও আদিবাসী নারী এবং বর্ণিত (Women of Color) নারীদের জন্য চাপ (স্ট্রেস) ব্যবস্থাপনা ও সুস্থতা (well-being) উন্নয়নের উদ্দেশ্যে। এতে অ্যানিমেটেড শ্বাস-প্রশ্বাসের একটি অরব, নির্দেশিত ধ্যান (guided meditations), শ্বাস-অনুশীলন (breathwork), এবং বিভিন্ন ধ্বনি/সাউন্ড রয়েছে।
- **Finch**- স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তুলতে প্রতিদিনের আত্মযত্নের কাজগুলো সম্পন্ন করুন।
- **PTSD Coach** - ট্রমার পর প্রায়ই দেখা দেয় এমন উপসর্গগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে শেখায়
- **The Safe Place** - কৃষ্ণাঙ্গ সম্প্রদায়ের জন্য তৈরি। এতে আত্মযত্নের টিপস, বিভিন্ন রিসোর্স, আত্ম-মূল্যায়ন প্রশ্ন, পডকাস্ট, চ্যাট গ্রুপসহ আরও অনেক কিছু রয়েছে।
- **Smiling Mind** - মানসিক সুস্থতাকে সমর্থন করে এমন দক্ষতা শেখায় এবং স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তুলতে সহায়তা করে।

এটি হেলথ ইক্যুইটি

এর ERIE কাউন্টি অফিসের একটি প্রকাশনা।

এই প্রকাশনাটি 5টি অতিরিক্ত ভাষায় পাওয়া যায়।

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

আরো জানতে চান?

ভিজিট করুন www.erie.gov/health-equity

আমাদের ইমেল করুন HealthEquity@erie.gov

Erie County Department of Health
ইরি কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগ

Public Health
Prevent. Promote. Protect.

হেলথ ইক্যুইটি অফিস
www.erie.gov/health-equity