

বাঙালিদের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা

মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক সহায়তা কীভাবে পাবেন

ইংরেজি যদি আপনার মাতৃভাষা না হয়, তাহলে আপনার বা আপনার পরিবারের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক সহায়তা পেতে যে অসুবিধা হতে পারে তা আমরা বুঝি।

আপনাকে সাহায্যের জন্য এখানে কিছু পরামর্শ দেওয়া হল।

কথোপকথন চালানোর জন্য **Google Translate** (গুগল ট্রান্সলেট) ব্যবহার করুন

কারো সাথে কথা বলতে সাহায্য পেতে আপনি বিনামূল্যের Google Translate অ্যাপটি ডাউনলোড করতে পারেন। আপনি আপনার ফোনে তাদেরকে আপনি কী বলতে চান তা দেখাতে পারেন।

Shout (শাউট)-এ আমরা টেক্সট মেসেজ পরিষেবা দিয়ে থাকি, যার মানে হল, আপনাকে ফোনে কারো সাথে কথা বলতে হয় না। আপনি যদি SHOUT কথাটি লিখে 85258 নম্বরে পাঠিয়ে দেন, তাহলে আপনি একটি টেক্সট কথোপকথন শুরু করতে পারেন। আপনি যদি স্বেচ্ছাকর্মীকে জানান যে, আপনি ইংরেজিতে কথা বলতে পারেন না, আর আপনি Google Translate ব্যবহার করছেন, তাহলে তিনি আপনার সাথে কাজ করবেন এবং আপনাকে শান্ত বোধ করতে সাহায্য করবেন।

এছাড়াও আপনি আপনার টেক্সট কথোপকথনটিকে আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্যপরিচর্যা পেশাজীবীর কাছে নিয়ে যেতে পারেন এবং আপনি কেমন বোধ করছেন তা আপনাকে বুঝতে সাহায্যের জন্য মেসেজগুলি তাকে দেখাতে পারেন, যাতে আপনাকে তাদেরকে তা পড়ে না শোনাতে হয়।

একজন দোভাষী খুঁজে নিতে সাহায্য পান

কিছু দাতব্য সংস্থা আছে যারা আপনাকে আপনার সাফাংকারগুলিতে সাহায্যের জন্য দোভাষীর সহায়তা প্রদান করে থাকে, যিনি আপনি কেমন বোধ করছে তা বোঝাতে বা বাস্তবিক পরামর্শ পেতে সাহায্য করতে পারেন।

Migrant Help (মাইগ্র্যান্ট হেল্প)-এর মতো প্রতিষ্ঠানগুলি আপনাকে একজন দোভাষীর সাথে যোগাযোগ করিয়ে সাহায্য করতে পারে, যিনি একজন চিকিৎসক বা স্বাস্থ্য পেশাজীবীর সাথে কথা বলতে আপনাকে সাহায্য করতে পারেন।

মানসিক চাপ অনুভূত হলে শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করে দেখুন

আপনি নিচের ভিডিওটা অনুসরণ করে শ্বাস গ্রহণ ও শ্বাস ত্যাগ করতে পারেন এবং নিজেকে শান্ত করতে পারেন।

<https://www.youtube.com/watch?v=eZBa63NZbbE>

আপনি কেমন বোধ করছেন তা বর্ণনার জন্য শিল্প, সিনেমা বা সঙ্গীত ব্যবহার করুন

আপনি কেমন বোধ করছেন তা বোঝানোর জন্য শব্দ খুঁজে পেতে অসুবিধা হতে পারে।

অনেক সময় একটি সিনেমা, শিল্প বা সঙ্গীত ব্যবহার করে নিজেকে ব্যক্ত করলে তা অন্য কারো কাছে আপনি কেমন বোধ করছে তা বোঝাতে সুবিধা হয়।

সহায়তা পাবার অন্যান্য স্থানগুলি

আপনি নিম্নোক্ত থেকে বিভিন্ন সহায়তা প্রদানকারী প্রতিষ্ঠানগুলির এবং বিভিন্ন ভাষার অনুবাদকদের একটি তালিকা পেতে পারেন:

[Translated Mental Health Resources | University of East London](#) এই পাতাটিতে নির্ভরযোগ্য জাতীয় ও আন্তর্জাতিক ওয়েবসাইট ও ডেটাবেসগুলির সরাসরি লিঙ্ক দেওয়া আছে যা শরণার্থী ও আশ্রয়প্রার্থীদের, সমাজকর্মী ও মানসিক স্বাস্থ্যপরিচর্যা পেশাজীবীদের, তাদের সাথে কর্মরত UK-ভিত্তিক ও আন্তর্জাতিক বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান ও সংস্থাগুলিকে প্রচুর পরিমাণে বিভিন্ন ভাষায় অনূদিত মানসিক তথা সাধারণ স্বাস্থ্য বিষয়ক সংস্থান ও তথ্যাবলী সহজে ব্যবহারের সুযোগ করে দেয়।

<https://archhealthcare.uk/new-patients/non-english/>

[Charity Translators](#) - ভাষা, অনুবাদ, এবং ভাষান্তর সংক্রান্ত সাহায্য চেয়ে এগিয়ে আসা যে কোন ব্যক্তিকেই পরামর্শ ও পথনির্দেশ দেয়। যেখানে সম্ভব হয়, স্বেচ্ছাকর্মীরা দাতব্য সংস্থা ও জনসমাজ গোষ্ঠীগুলিকে অনুবাদ প্রকল্পগুলিকে কাজে সহায়তার জন্য তাদের সাথে সম্মিলিতভাবে কাজ করে।

[Absolute Interpreting](#) - বিপদাপন্ন ব্যক্তিদের যে সব সহায়তা ও অত্যাবশ্যক জিনিসপত্র ভীষণভাবে দরকার সেগুলি তাদের প্রদানের জন্য উচ্চমানের এবং নির্ভরযোগ্য দাতব্য অনুবাদ ও ভাষান্তর পরিষেবা দিয়ে থাকে।

<https://www.baatn.org.uk/> - এটি UK-তে বসবাসরত কৃষ্ণাঙ্গ, আফ্রিকা মহাদেশীয়, এশীয় এবং ক্যারিবীয় উত্তরাধিকারবিশিষ্টদের জন্য কাউন্সেলর ও সাইকোথেরাপিস্ট ব্যক্তিবর্গের সর্ববৃহৎ জনসমাজ।

<https://www.movertongue.org.uk/> - একটি সাংস্কৃতিকভাবে সংবেদনশীল, পেশাদার কাউন্সেলিং ও শোনার পরিষেবা যেখানে লোকেদের কথা তাদের পছন্দের ভাষায় শোনা হয়। এই দাতব্য সংস্থা কৃষ্ণাঙ্গ ও সংখ্যালঘু জনজাতি (BME) গোষ্ঠীভুক্ত লোকেদের সামগ্রিকভাবে সহায়তা এবং কর্মী ও স্বেচ্ছাকর্মীদের পেশাগত মানোন্নয়ন প্রদান করে।