

হ্যালো, কেমন আছেন?

ইতালিতে তরুণ অভিবাসী ও শরণার্থীদের সাথে এবং তাদের জন্য লেখা মানসিক স্বাস্থ্য এবং মনোসামাজিক সুস্থতার একটি সংক্ষিপ্ত নির্দেশিকা





in support of



UNICEF does not endorse any brand, product or service.

তরুণদের মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার উন্নতিতে সহায়তা নিশ্চিত করতে ইউনিসেফ এবং জেড জুরিখ ফাউন্ডেশন একটি বিশ্বব্যাপী কর্মসূচি চালু করেছে। এই কর্মসূচির লক্ষ্য হলো কিশোর-কিশোরী এবং পরিচর্যাকারীদের নিজেদের ও একে অপরের মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার দক্ষতা অর্জন করানো, ইতিবাচক সম্পর্ক গড়ে তোলা এবং সচেতনতা, জ্ঞান ও কার্যক্রম বৃদ্ধি করা। বিশ্বব্যাপী কর্মসূচি সম্পর্কে আরও জানতে ভিজিট করুন: <https://www.unicef.org/partnerships/z-zurich-foundation>

ইতালিতে ইউরোপ এবং মধ্য এশিয়ার জন্য ইউনিসেফ অফিস দ্বারা সম্পাদিত (পাওলা গ্যালাসি, মাদালেনা গ্রেচি, এস্তেলা গুয়েরেরা)।



ইয়ুথ সাউন্ডিং বোর্ড হলো ‘কিশোর সুস্থতা’ কর্মসূচির আওতায় প্রতিষ্ঠিত একদল তরুণ, যা ইতালিতে জুরিখ ফাউন্ডেশন ও জুরিখ ইন্স্যুরেন্স গ্রুপের সহায়তায় পরিচালিত হয়। সদস্য: কুম্বিনী শ্রীকৃষ্ণমূর্তি, তেতিয়ানা ইউরচুক, জেয়াদ হাসেম মাহমুদ আলদারেহমিন, ক্রিস্টিনা ডি’আগোস্টিনো, মোহাম্মদ হাফেজ, এলশোয়েরি এলসায়েদ বেদা মাহমুদ হাসেম, কাসিম মিহাম্মাদ, সাদমান সাকিব মীর, সাইন সাইদৌ, শেহারা গালাগামাগে, বাল কোরকা।

আমাদের যাত্রায় আমাদেরকে সহায়তা করার জন্য আমরা ডেভিড জোসেফকে ধন্যবাদ জানাই।

© জাতিসংঘ শিশু তহবিল (ইউনিসেফ), ২০২৪

© ইউনিসেফ ভিডিও কন্টেন্ট, ইউনিসেফ-ক্রোভাটো ফটোগ্রাফিক কন্টেন্ট

সূচক

১. ভূমিকা	4
১.১ ইয়ুথ সাউন্ডিং বোর্ড	4
১.২ মানসিক স্বাস্থ্য কী?	8
১.৩ মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা এবং “মানসিক ব্যাধির” মধ্যে পার্থক্য	11
২. স্বাস্থ্য ও সুস্থতার অধিকার	16
২.১. স্বাস্থ্য অধিকারের মৌলিক নীতিসমূহ	16
২.২ নাবালকদের অধিকার	18
২.৩ সদ্য প্রাপ্তবয়স্ক এবং প্রাপ্তবয়স্কদের স্বাস্থ্যের অধিকার	20
৩. মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে ঐতিকথা এবং কিংবদন্তি	30
৪. আমাদের আবেগের সঙ্গে সম্পর্কিত	36
৪.১ আবেগ কী?	36
৪.২ আমাদের মঙ্গলের জন্য আবেগের মূল্য	38
৪.৩ কিভাবে আবেগকে চিনতে এবং প্রকাশ করতে হয়?	42
৫. ভালো বোধ করার জন্য আমি কী করতে পারি?	50
৫.১ শান্ত থাকার অনুশীলন	54
৫.২ দুঃখ মোকাবিলা করা	55
৫.৩ রাগ নিয়ন্ত্রণ করা	57
৬. সাহায্য চাওয়া কেন গুরুত্বপূর্ণ?	62
৬.১ সহযোগীকে সমর্থন: বন্ধুকে সাহায্য করা	66
৬.২ বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কদের কাছে সাহায্য চাওয়া	72
৬.৩ সাপোর্ট পথ কি?	81
৬.৪ কীভাবে এলাকায় খবর নিতে হয়?	84
৬.৫ দরকারি যোগাযোগ	89
৭. আরো তথ্য এবং অনলাইন সম্পদ	94
পরিশিষ্ট ১. - ইমশোন জার্নাল	96
পরিশিষ্ট ২. - আমার সংস্থানসমূহ	98
পরিশিষ্ট ৩. - খেলার সমাধান	100
NOTES	102



১.

ভূমিকা

১. ভূমিকা

১.১ ইয়ুথ সাউন্ডিং বোর্ড



আমরা **ইয়ুথ সাউন্ডিং বোর্ড** (ওয়াইএসবি)!

বিশ্বের বিভিন্ন দেশ থেকে ১৫ থেকে ১৯ বছর বয়সী যুবাদের একটি দল। অক্টোবর ২০২৩ থেকে জুন ২০২৪ পর্যন্ত জুরিখ ফাউন্ডেশন এবং জুরিখ ইন্স্যুরেন্স গ্রুপ দ্বারা সমর্থিত কিশোরদের কল্যাণমূলক কর্মসূচির জন্য ধন্যবাদ। আমরা প্রতি সপ্তাহে **মানসিক স্বাস্থ্য এবং মনোসামাজিক সুস্থতার ওপর প্রতিফলন করতে** মিলিত হতাম।

একসাথে, আমরা বিভিন্ন ক্ষেত্রের **পেশাদার ব্যক্তিদের সাথে দেখা করা** এবং তাদের সাক্ষাৎকার নেওয়ার মাধ্যমে স্থানীয় মানসিক স্বাস্থ্য **সহায়তা পরিষেবাগুলি** অন্বেষণ করেছি। পরিশেষে, আমরা অন্যান্য দেশ থেকে ইতালিতে আসা সঞ্জিসহ বা সঞ্জিহীন যুবক-যুবতীদের মঞ্জলের জন্য সুপারিশ প্রদান করেছি, এবং যা অভ্যর্থনা প্রক্রিয়ার অংশ।

আমরা লক্ষ্য করেছি যে আমাদের মতো যারা এই যাত্রার মধ্য দিয়ে গিয়েছেন, তাদের **প্রায়ই সুস্থ বোধ করার এবং সমর্থন পাওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় তথ্যের অভাব হয়। তাই, যাদের আমাদের মতো একই রকম অভিজ্ঞতা হয়েছে, তাদের মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতনতা বাড়ানোর জন্য আমরা ইউনিসেফ বিশেষজ্ঞদের সাথে এই “নির্দেশিকা” লেখার সিদ্ধান্ত নিয়েছি।**

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক ঘোষিত ৭ এপ্রিল, ২০২৪ তারিখে **আন্তর্জাতিক স্বাস্থ্য দিবস** উপলক্ষে আমরা ইয়ুথ সাউন্ডিং বোর্ড থেকে **U-Report On The Move** প্ল্যাটফর্মের মাধ্যমে **কিশোর ও তরুণ অভিবাসী ও শরণার্থীদের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য এবং মনোসামাজিক সেবাগুলোর প্রাপ্যতা** নিয়ে একটি জরিপ চালু করেছি।

ফলাফল আমাদেরকে বিস্মিত করেছে! যদিও **উত্তরদাতাদের অধিকাংশই উদ্বেগ, চাপ, অনিশ্চয়তা** এবং অভ্যর্থনা প্রক্রিয়ার সাথে সম্পর্কিত অন্যান্য সমস্যার সম্মুখীন হওয়ার কথা জানিয়েছেন, তাদের অধিকাংশই **উপলভ্য সহায়তা পরিষেবা সম্পর্কে অবগত নন।**

**আমাদের সম্পর্কে
আরো জানতে চান?**

ভিডিওটি দেখুন! 

শুধুমাত্র ইতালিয়ান ভাষায়
পাওয়া যাবে



প্রায় **৬০ শতাংশের** ক্ষেত্রে অভ্যর্থনা প্রক্রিয়া মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর **নেতিবাচক প্রভাব ফেলেছে**; উদাহরণস্বরূপ বলা যায় চাপ, উদ্বেগ, অস্থিরতা, অনিশ্চয়তা, অথবা অন্যান্য সমস্যা।



বেশিরভাগ উত্তরদাতা বলেছেন যে **মানসিক স্বাস্থ্য এবং মনোসামাজিক সহায়তা পরিষেবাগুলি** কী তা তারা জানেন না (**৪১%**) অথবা শুধুমাত্র আংশিকভাবে বোঝেন (**২০%**)।

তারা যেসব বিষয়ে তথ্য চেয়েছেন:

- সেগুলো কী এবং সেগুলো দিয়ে কী হয় (**৩৪%**)
- সেগুলো কোথায় অবস্থিত (**১৭%**)
- কীভাবে সেগুলো পাওয়া যাবে (**১৫%**)
- এবং কোন বিশেষজ্ঞরা এই পরিষেবাগুলোতে কাজ করেন (**৮%**)

যদিও **৪৬%** তরুণ বিশ্বাস করেন যে সাহায্য চাওয়া সুস্থতার উন্নতি করতে পারে এবং এটি শক্তির চিহ্ন (**১৪%**), শুধুমাত্র **১৮%** মনোবিজ্ঞানীর সাথে পরামর্শ করেছেন, যেখানে **৪২%** কখনও পেশাদারের সাহায্য চাননি।



অনেকগুলো সংখ্যা! কিন্তু এগুলো আমাদের কী বলে?

এই সমীক্ষার ফলাফল **আমাদেরকে বুঝতে সাহায্য করে** যে আমাদের সহকর্মীরা যারা ইতালিতে এসেছেন তাদের কাছে **কোন তথ্যগুলো নেই**। প্রথমে, আমাদেরও আমাদের পরিস্থিতি ভালোভাবে বুঝতে এবং যাত্রা, পরিবর্তন, আমাদের ভয়, আশা ও ভবিষ্যতের ইচ্ছা নিয়ে কথা বলার জন্য মানসিক সমর্থন প্রয়োজন ছিল।

তাই আমরা এই নির্দেশিকা লেখার সিদ্ধান্ত নিয়েছি! আমরা আশা করি এটি আপনাকে সাহায্য করবে:

- **এখানে ইতালিতে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত আপনার অধিকার বোঝা**
- **কীভাবে আপনার আবেগ পরিচালনা করবেন এবং নিজেকে এবং অন্যদের সাহায্য করবেন তা শিখুন**
- **মানসিক স্বাস্থ্য এবং মনোসামাজিক সুস্থতা সহায়তা পরিষেবাগুলি কী তা বুঝুন।**
- **সেগুলি কীভাবে পেতে হয়, সেখানে কারা কাজ করে এবং এই পেশাদারদের কাছ থেকে আপনি কী ধরনের সাহায্য পেতে পারেন তা জানুন।**

এবং আমরা এটাও আশা করি যে এটি আপনাকে ভালো সঙ্গ দেবে এবং যখন আপনার প্রয়োজন সাহায্য চাইতে সহায়তা করবে!

U-Report On The Move

হলো একটি প্ল্যাটফর্ম যা সঙ্গীহীন অপ্রাপ্তবয়স্ক এবং তরুণ শরণার্থী এবং ইতালিতে বসবাসকারী অভিবাসীদের জন্য নিবেদিত। এটি বিশেষভাবে তাদের চাহিদা ও আকাঙ্ক্ষা পূরণের জন্য তৈরি করা যা বিভিন্ন পরিষেবা এবং কার্যকলাপ প্রদান করে।

আজ অবধি, ইতালীর বিভিন্ন অঞ্চলজুড়ে এর ১৬,০০০-এরও বেশি সদস্য রয়েছে।

তাদের জরিপ, প্রতিযোগিতা, কর্মশালা, সচেতনতা বৃদ্ধির কার্যক্রম আবিষ্কার করুন এবং www.onthemove.ureport.in

শুধুমাত্র ইতালিয়ান ভাষায় পাওয়া যাবে



১.২ মানসিক স্বাস্থ্য কী?

“মানসিক স্বাস্থ্য হলো মানসিক সুস্থতার একটি পর্যায় যা মানুষকে **জীবনের চাপসমূহের মোকাবিলা করতে**, তাদের ক্ষমতা বৃদ্ধিতে, ভালোভাবে কিছু শিখতে ও কাজ করতে, এবং তাদেরকে সমাজে অবদান রাখতে সক্ষম করে।”

ডব্লিউএইচও-এর সংজ্ঞা - বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা

ডব্লিউএইচও জাতিসংঘের একটি বিশেষ সংস্থা যা বিশ্বব্যাপী স্বাস্থ্য সমস্যা নিয়ে কাজ করে বর্তমানে, ইতালিসহ এর সদস্য সংখ্যা ১৯৪, যেখানে ইতালি ১৯৪৭ সালে যোগদান করেছিল। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার একটি প্রাথমিক লক্ষ্য রয়েছে: **বিশ্বজুড়ে সকল দেশ স্বাস্থ্যের সর্বোচ্চ স্তর অর্জন করতে পারে তা নিশ্চিত করা।**

মনোসামাজিক সুস্থতা হলো প্রতিটি **ব্যক্তির জীবনে সুস্থতার একটি অবস্থা**, যা বিভিন্ন উপাদানের মধ্যে ইতিবাচক পারস্পরিক ক্রিয়া থেকে উদ্ভূত হয়: জৈবিক, মনস্তাত্ত্বিক, সম্পর্কগত এবং সামাজিক। এটি তখন প্রকাশিত হয় **যখন বিভিন্ন মাত্রায় প্রয়োজনীয়তা পূর্ণ হয়**: শারীরিক, মানসিক ও আবেগিক সুস্থতা; অর্থনৈতিক ও সামগ্রিক; সামাজিক; আধ্যাত্মিক; পরিবেশগত ইত্যাদি।



আমাদের জন্য ইয়ুথ সাউন্ডিং বোর্ডের
তরুণ-তরুণীদের মানসিক স্বাস্থ্য
ভালো থাকার অর্থ:

চিন্তিত না হওয়া

পড়াশোনা করা এবং
মনোযোগী থাকা

খুব বেশি সমস্যা ছাড়াই
দিন কাটিয়ে দেওয়ার
শক্তি থাকা

কথা বলার বন্ধু থাকা

সুস্থ শরীরের অধিকারী
হওয়া

ভালো খাওয়া

ভালো বোধ করা এবং
বিরক্তিকর চিন্তা না করা

কোনো কাজ বা এমন
কিছু করা যা আপনাকে
ব্যস্ত রাখে

শান্ত থাকা ও স্বস্তি বোধ
করা

খুশি থাকা

ভালো ঘুমানো

ব্যায়াম করা এবং সক্রিয়
থাকা

কোনো সমস্যা হলে
সাহায্য চাওয়া

সুতরাং, আমরা বলতে পারি যে **ভালো মানসিক স্বাস্থ্যের** অর্থ হলো **শান্ত** বোধ করা, **শান্তিতে** থাকা; **নিজের সেবাটা করতে পারা**, নিজের সক্ষমতা কাজে লাগাতে এবং নতুন জিনিস শিখতে সক্ষম হওয়া।

এর অর্থ হলো অতিরিক্ত চাপ না নিয়ে দৈনন্দিন **সমস্যা ও চাপ সামলাতে** পারা। পাশাপাশি পড়াশোনা, কাজ বা আপনার অন্যান্য কাজগুলো দক্ষতার সাথে ও সন্তোষজনকভাবে সম্পন্ন করা।

এর অর্থ হলো আপনি **অন্যকে সাহায্য করতে** পারেন এবং আপনার স্কুল, আপনার চারপাশের বা আপনি যেখানে থাকেন সেখানের **কার্যকলাপে অংশগ্রহণ** করতে পারেন।

এবং আপনার কাছে এটা মানে কী?



A large, faint, yellow pencil graphic is overlaid on the writing area. The writing area consists of a white rectangular box with a yellow border, containing horizontal dotted lines for writing.

১.৩ মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা এবং “মানসিক ব্যাধির” মধ্যে পার্থক্য

জীবনের যে-কোনো সময়ে **মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যার** সম্মুখীন হওয়া স্বাভাবিক এগুলো এমন কিছু **অস্বস্তি বা মানসিক চাপের** অবস্থা, যা **মানসিক, আবেগিক বা পারস্পরিক সম্পর্কের কার্যকারিতার** সঙ্গে সম্পর্কিত এবং যেগুলোর অনুভূতি ও প্রকাশ ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ বলা যায় বিদ্রাব্ধি, **অস্বস্তিকর চিন্তা**, মনোযোগের অভাব, **আবেগ নিয়ন্ত্রণে অসুবিধা, মেজাজ পরিবর্তন, একাকীত্ব, অনুপ্রেরণার অভাব, অতিরিক্ত ক্লান্তি**, এবং পারস্পরিক সম্পর্কের সমস্যার অনুভূতি। এই অসুবিধাগুলো **স্বল্প বা দীর্ঘ সময়ের জন্য স্থায়ী হতে পারে**। এগুলো ব্যক্তিগত পরিস্থিতি, বিকাশমূলক অভিজ্ঞতা, বা আমাদের জীবনে ঘটে যাওয়া ঘটনা ও পরিস্থিতি দ্বারা উদ্দীপিত হতে পারে।

উদাহরণস্বরূপ, একেক জনের সংগ্রাম একেক রকম হতে পারে – কেউ আবেগ নিয়ন্ত্রণে, কেউ নিজের শরীরের পরিবর্তনের সাথে খাপ খাইয়ে নিতে, কেউ বা পরিবারের সদস্য, বন্ধু বা সঙ্গীর মতো ঘনিষ্ঠ মানুষের সঙ্গে সম্পর্ক বজায় রাখতে।

অপ্রীতিকর বা বেদনাদায়ক ঘটনা, যেমন একটি দুর্ঘটনা বা অসুস্থতা, প্রিয়জনের মৃত্যু, নতুন শহর বা স্কুলে স্থানান্তর, বা নির্যাতন বা সহিংসতার সম্মুখীন হওয়া, নিরাপত্তাহীনতার অনুভূতি সৃষ্টি করতে পারে।

যখন আমরা চাপ অনুভব করি, এর অর্থ হলো আমরা একটি নতুন, জটিল এবং চাপপূর্ণ পরিস্থিতি বোঝার প্রক্রিয়ায় আছি; আমরা যতটা সম্ভব নিজেদের মানিয়ে নিতে চেষ্টা করছি, এবং যা ঘটছে তার জন্য উত্তর ও সমাধান খুঁজছি। **এটি একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া: আমরা সকলেই জীবনের বিভিন্ন সময়ে, অস্বস্তি, ক্লান্তি এবং মানসিক যন্ত্রণার সাথে সম্পর্কিত অসুবিধার মুহূর্ত বা সময়ের মধ্য দিয়ে যেতে পারি।**

মানসিক সুস্থতা একটি এমন অবস্থা, যেখানে একজন ব্যক্তি তার দৈনন্দিন জীবনে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন, অর্থাৎ তিনি সুখী এবং ভালো মেজাজে থাকেন; এছাড়াও তিনি ধীরস্থির, সক্রিয় ও উদ্যমী থাকেন, ভালোভাবে বিশ্রাম নেন এবং বিশ্বাস করেন যে তিনি একটি সন্তোষজনক জীবন যাপন করছেন, যা তার আগ্রহের বিষয়গুলোতে পরিপূর্ণ।

তবে, যদি **আমরা যে অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাচ্ছি তা আমাদের জন্য “অতিরিক্ত” হয়ে যায়** (অত্যন্ত তীব্র, বেদনাদায়ক, ভীতিকর বা উদ্বেগজনক হয়), তাহলে সময়ের সাথে সাথে আমাদের মধ্যে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সংজ্ঞা অনুযায়ী একটি **“মানসিক ব্যাধি”** বিকাশ হতে পারে।

যে ব্যক্তি মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় ভুগছেন, তিনি **দৈনন্দিন জীবনে “কার্যক্ষমতা” বজায় রাখতে গুরুতর অসুবিধার** সম্মুখীন হতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, তিনি আগের মতো সহজে কাজ করতে সমস্যা অনুভব করতে পারেন, অথবা সেই কাজগুলো করতে গেলেও অনেক পরিশ্রম করতে হয়, যা তার শক্তি ক্ষয় করে। তার মধ্যে **ক্লান্তি, কষ্ট বা মানসিক যন্ত্রণার অবিরাম অনুভূতি** থাকতে পারে যা কিছু সময়ের জন্য স্থায়ী হয় এবং আরও তীব্র হতে পারে।

শুধুমাত্র তখনই “মানসিক ব্যাধি” সম্পর্কে বলা যেতে পারে, যখন সেই ব্যক্তির সুনির্দিষ্ট রোগ নির্ণয় হয়! এই নির্ণয় শুধুমাত্র বিশেষজ্ঞ পেশাদারদের (যেমন, মনোবিজ্ঞানী বা মনোচিকিৎসক, মনোরোগ বিশেষজ্ঞ, স্নায়ু-মনোরোগ বিশেষজ্ঞ এবং অন্যান্য বিশেষজ্ঞ ব্যক্তি) দ্বারাই করা সম্ভব। এই নির্ণয় সাক্ষাৎকার, মূল্যায়ন, পরীক্ষা এবং অন্যান্য সরঞ্জাম ব্যবহার করে সমস্যাটি শনাক্ত করতে ও এর নামকরণ করতে সহায়তা করে। **নির্ণয় প্রক্রিয়াটি একটি “চিকিৎসা পরিকল্পনা” তৈরি করার দিকে নিয়ে যায়,** যা পরিস্থিতির উন্নতির জন্য পরিচর্যা ও সহায়ক পদক্ষেপ অন্তর্ভুক্ত করে।



দৃষ্টি আকর্ষণ! কখনও কখনও, নিজের কিংবা অন্যদের রোগনির্ণয় বা মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শব্দগুলো ভুলভাবে ব্যবহৃত হয়, অনেক ক্ষেত্রে কাউকে কোনো ব্যাধির লেবেল দিয়েও অভিহিত করা হয়: আমি বিষণ্ণ, আমি বাইপোলার, তিনি বর্ডারলাইন রোগী, তিনি একজন নার্সিসিস্ট। তবে মনে রাখবেন, এ মনোভাব **সামাজিক কলঙ্ক** তৈরি করে।

কিন্তু কলঙ্ক (স্টিগমা) কী? স্টিগমা একটি গ্রীক শব্দ যার অর্থ চিহ্ন বা **পার্থক্যকারী লক্ষণ**। মানসিক স্বাস্থ্যের পরিপ্রেক্ষিতে, এটি তখন ব্যবহার করা হয় যখন **মানসিক ব্যাধিতে আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির প্রতি কুসংস্কারের ভিত্তিতে বৈষম্য করা হয়**। কলঙ্কের কারণে কুসংস্কার তৈরি হয় এবং তা ব্যক্তিকে আলাদা করে দেয়। মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে কুসংস্কার ও নেতিবাচক মনোভাব সমস্যাগ্রস্ত ব্যক্তিদের কষ্ট বাড়িয়ে তোলে এবং **সাহায্য চাওয়াকে কঠিন করে তোলে**, কারণ তারা লজ্জা বা **বিচারভীতিতে** ভুগতে পারেন।

আপনি কী করতে পারেন?

যদি আপনি মানসিক সুস্থতার সাথে সম্পর্কিত ক্লান্তি বা উদ্বেগ অনুভব করেন, অর্থাৎ দৈনন্দিন জীবনে মানসিক, আবেগিক এবং সম্পর্কের ক্ষেত্রে অসুবিধা অনুভব করেন, তাহলে আপনি একজন বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলতে পারেন। আপনি যা অনুভব করছেন তার উপযুক্ত প্রতিক্রিয়া খুঁজে পেতে তিনি আপনাকে নির্দেশনা দিয়ে সহায়তা করতে পারবেন।

যদি আপনার বন্ধুরা মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত কঠিন সময়ের মধ্য দিয়ে যান, **তাদেরকে আপনি অসুবিধা ও ব্যাধির মধ্যে পার্থক্য বুঝতে সাহায্য করতে পারেন এবং প্রয়োজনে সহায়তা নিতে উৎসাহিত করতে পারেন।**

এই সকল সংজ্ঞা এবং পার্থক্যগুলো জানতেন না?

অধ্যায় ৩ পড়ে আপনি অবাক হবেন: মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে ঋতিকথা এবং কিংবদন্তি (পৃষ্ঠা 29)!



২.

স্বাস্থ্য ও সুস্থতার অধিকার

২. স্বাস্থ্য ও সুস্থতার অধিকার

২.১. স্বাস্থ্য অধিকারের মৌলিক নীতিসমূহ

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, **মানসিক স্বাস্থ্যের অধিকার স্বাস্থ্য অধিকারের অন্তর্গত।**

তাই এটি মানবাধিকার পরিবারের অংশ, যা সর্বজনীন এবং লিঙ্গ, বয়স, অক্ষমতা, জাতীয়তা, জাতি, সংস্কৃতি ও ভাষা, পরিবার ও সামাজিক অবস্থান, ধর্ম এবং অন্যান্য ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য নির্বিশেষে **প্রত্যেকের জন্য নিশ্চিত করা আবশ্যিক।**

মানসিক স্বাস্থ্যকে অধিকার হিসাবে ভাবার মানে কী?
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কিছু মৌলিক ধারণার রূপরেখা দেয়।

১

প্রতিটি মানুষেরই শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে সর্বোচ্চ সম্ভাব্য স্বাস্থ্যলাভের অধিকার রয়েছে। মানসিক স্বাস্থ্য হলো স্বাস্থ্যের ধারণার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ, যা শুধুমাত্র অসুস্থতার অনুপস্থিতি হিসেবে নয় বরং সুস্থতার একটি অবস্থা হিসেবে বোঝা হয়।

২

সরকারের দায়িত্ব হচ্ছে এমন আইন এবং নীতি তৈরি করা যা সঠিক গুণগত স্বাস্থ্য পরিষেবার সর্বজনীন প্রাপ্যতা নিশ্চিত করবে এবং দারিদ্র্য, কলঙ্ক এবং বৈষম্যসহ স্বাস্থ্য বৈষম্যের মূল কারণগুলোর মোকাবিলা করবে।

৩

স্বাস্থ্য, যার মধ্যে মানসিক স্বাস্থ্যও অন্তর্ভুক্ত, মৌলিক স্বাস্থ্যসেবার মাধ্যমে নিশ্চিত করা হয়। এই সেবা প্রত্যেক নাগরিকের জন্য ন্যায়সঙ্গত, সার্বজনীন এবং সাশ্রয়ী মূল্যে প্রদান করতে হবে।

৪

স্বাস্থ্য পরিষেবা এবং স্বাস্থ্য নীতিতে, মানবাধিকার-ভিত্তিক পদ্ধতি অবলম্বন করতে হবে, যার জন্য নিম্নলিখিত নীতিগুলো মেনে চলা প্রয়োজন: **বৈষম্যহীন, সমতা এবং ন্যায়, অংশগ্রহণ এবং জবাবদিহিতা।**

৫

ইতালির সংবিধানের অনুচ্ছেদ ৩২-এ স্বাস্থ্যের অধিকার সংরক্ষিত আছে :

“ প্রজাতন্ত্র ব্যক্তি এবং সমাজের স্বার্থে স্বাস্থ্যের সুরক্ষা দেয় এবং দরিদ্রদের বিনামূল্যে চিকিত্সার নিশ্চয়তা দেয়।

আইন ছাড়া কাউকে কোন নির্দিষ্ট চিকিৎসা নিতে বাধ্য করা যাবে না।

আইন কোনো অবস্থাতেই মানবিক মর্যাদার সীমা লঙ্ঘন করতে পারবে না। ”

ইতালিতে, **জাতীয় স্বাস্থ্যসেবা (SSN – Servizio Sanitario Nazionale)**

হলো নীতিমালা, কাঠামো এবং পরিষেবার একটি ব্যবস্থা, যা সমতার শর্তে স্বাস্থ্য অধিকার এবং ন্যায়সঙ্গত স্বাস্থ্যসেবা এবং চিকিৎসার সার্বজনীন প্রবেশাধিকার নিশ্চিত করার জন্য তৈরি করা হয়েছে।

২.২ নাবালকদের অধিকার

ইতালিতে, “নাবালক” বলতে আঠারো বছরের নিচে যে-কোনো শিশু বা কিশোরকে বোঝায়।

নাবালকদের জন্যও স্বাস্থ্যের অধিকার নিশ্চিত করা উচিত, যা সংবিধান ও ইতালীয় আইন অনুযায়ী এবং **শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের অধিকার সম্পর্কিত আন্তর্জাতিক কনভেনশনের নীতিমালার প্রতি শ্রদ্ধাশীল হওয়া প্রয়োজন: জীবন, বৃদ্ধি এবং স্বাস্থ্যের বিকাশের অধিকার; বৈষম্যহীনতা, সমতা ও সমানাধিকার; অংশগ্রহণ; নাবালকের সর্বোত্তম স্বার্থ এবং অন্যান্য অধিকার।**

সঙ্গীহীন বিদেশী নাবালক বলতে কী বোঝায়?

নাবালক:
আমার বয়স ১৮
বছরের কম;

বিদেশী: আমি
ইতালিয়ান নই, আমার
ইতালিয়ান নাগরিকতা
নেই, আমি ইতালি
ব্যতীত অন্য একটি
দেশের নাগরিক, কিংবা
আমার নাগরিকত্ব নেই
(এই পরিস্থিতি “রাষ্ট্রহীন”
হিসাবে পরিচিত);

সঙ্গীহীন: আমি কোনো
প্রাপ্তবয়স্ক ছাড়াই
ইতালিতে পৌঁছেছি
যিনি আমার আইনী
প্রতিনিধিত্ব করতে
পারেন (যেমন মাতা-
পিতা বা অভিভাবক)।

ইতালীয় আইন অনুযায়ী, ইতালির ভূখণ্ডে উপস্থিত সকল অনাথ বিদেশী নাবালক জাতীয় স্বাস্থ্যসেবায় (এসএসএন) বাধ্যতামূলক নিবন্ধনের অধিকার রাখে, এমনকি বাসস্থানের অনুমতি প্রদানের অপেক্ষায় থাকাকালীনও। এটি শিশু অধিকারের কনভেনশনের আবশ্যিকতা, যা রাষ্ট্রগুলোকে স্বাস্থ্যসেবাসহ মৌলিক অধিকার নিশ্চিত করতে বাধ্য করে, এবং যা সম্পূর্ণ সমতার শর্তে প্রদান করা উচিত।



আরও তথ্যের জন্য “এমএসএনএ” ডকুমেন্ট দেখুন।



শুধুমাত্র ইতালিয়ান ভাষায় পাওয়া যাবে

“MSNA - L'accesso alla Salute” জাতীয় স্বাস্থ্য পরিষেবার নির্দেশিকা।

ইতালিতে নাবলকদের অধিকার

SERENAMENTE কার্ড থেকে, U-REPORT ON THE MOVE

১ শিক্ষা

- আমার সরকারি স্কুলে যাওয়ার সুযোগ আছে
- আমার ইতালিয়ান ভাষা শেখার অধিকার আছে

২ ইতালিতে কাজ করা

- ১৬ বছর হবার পর আমি কাজ করতে পারব, যতক্ষণ আমি বাধ্যতামূলক শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা পূরণ করছি।
- আমি রাতের বেলা কাজ করতে পারব না

৩ স্বাস্থ্য

- আমি জাতীয় স্বাস্থ্য সেবায় (এসএসএন) তালিকাভুক্ত হতে পারব
- বিনামূল্যে ডাক্তারের পরামর্শ পেতে পারি

৪ আইনি সুরক্ষা এবং অভিভাবক

- আমার অবশ্যই একজন আইনী অভিভাবক থাকতে হবে যিনি আমার অধিকারের সম্মান এবং আমার সর্বোত্তম স্বার্থ নিশ্চিত করবেন।
- অভিভাবক আমার অধিকার রক্ষার জন্য দায়ী ব্যক্তি।

৫ ভরণপোষণ এবং বাসস্থান

- আমার বাসস্থানের অধিকার আছে
- আমার স্বাস্থ্যকর খাদ্যের অধিকার আছে।

৬ সামাজিক সেবাসমূহ

- আমার পরিবারের সঙ্গে আমার কথা বলার অধিকার আছে, যতক্ষণ না সেটি আমাকে কোনো বিপদে ফেলে।
- আমার জন্য একজন সমাজকর্মী আছেন যিনি আমাকে ইতালিতে জীবনের পরিকল্পনা করতে সাহায্য করবেন।

৭ তথ্য

- আমার কথা বলার এবং শোনার অধিকার আছে।
- আমার জীবনের সাথে সম্পর্কিত সমস্ত বিষয়ে অবহিত হওয়ার এবং অংশগ্রহণ করার অধিকার রয়েছে : আমার নথিপত্র, আমার স্বাস্থ্য, আমার শিক্ষা, ইত্যাদি।

৮ বাড়ি যাওয়া

- আমি আর যদি ইতালিতে না থাকতে চাই এবং দেশে ফিরে যেতে চাই, তাহলে আমি সহায়তা নিয়ে স্বেচ্ছায় প্রত্যাবাসনের অনুরোধ করতে পারি।

২.৩ সদ্য প্রাপ্তবয়স্ক এবং প্রাপ্তবয়স্কদের স্বাস্থ্যের অধিকার

প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার পরে কেউ স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা সম্পর্কিত অধিকার হারায় না; এগুলো একজন ব্যক্তির সারাজীবনের অধিকার। তবে ইতালির ব্যবস্থায়, কিশোর-কিশোরী এবং যারা ১৮ বছর বয়সী হয়েছে, তারা বেশ কয়েকটি পরিবর্তনের সম্মুখীন হতে পারে: তারা বয়ঃসন্ধিকালে বা প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার সময় যে সেবাগুলোর ওপর নির্ভর করত, সেগুলো পরিবর্তিত হতে পারে।

ইতালিতে ১৮ বছর বয়স থেকে একজনকে প্রাপ্তবয়স্ক বলে মনে করা হয় এবং এই বয়সের জন্য বিশেষভাবে নিবেদিত পরিষেবা আছে।

বয়সের ভিত্তিতে কীভাবে পরিষেবাগুলো পরিবর্তিত হতে পারে তার দুটি উদাহরণ এখানে দেওয়া হলো:

সাধারণ ওষুধপত্র এবং কমিউনিটি পেডিয়াট্রিক পরিষেবা: এগুলো ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস দ্বারা বর্ণিত পরিচর্যা ও সহায়তা পরিষেবা প্রদান করে।

০ থেকে ১৪ বছর বয়সের মধ্যে: “কমিউনিটি পেডিয়াট্রিশিয়ান” দ্বারা চিকিৎসা সহায়তা প্রদান করা হয়, ইনি হলেন একজন কমিউনিটি-ভিত্তিক ডাক্তার যিনি শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের পরিচর্যা করেন।

মানসিক স্বাস্থ্যসেবা : এগুলো স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ দ্বারা সংজ্ঞায়িত সীমার মধ্যে মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন, সহায়তা এবং সুরক্ষা সম্পর্কিত প্রয়োজনীয়তা পূরণ করে।

০ থেকে ১৭ বছর বয়সের মধ্যে: স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের (যেমন নিউরোসাইকিয়াট্রিস্ট, সাইকোলজিস্ট, স্পিচ থেরাপিস্ট, ফিজিওথেরাপিস্ট এবং অন্যান্য) শিশু নিউরোসাইকিয়াট্রি পরিষেবার পেশাদার দল দ্বারা যত্ন প্রদান করা হয়।



দৃষ্টি আকর্ষণ! প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য শারীরিক এবং

মানসিক স্বাস্থ্যসেবায় রূপান্তরের ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট হস্তক্ষেপ এবং কার্যক্রম অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে: সেবার নিবন্ধন প্রক্রিয়া, পরিষেবা পাওয়ার পদ্ধতি, এবং উপলব্ধ সহায়তা নেটওয়ার্ক পরিবর্তিত হতে পারে। যেহেতু এই জটিলতা উদ্বেগ ও চাপ সৃষ্টি করতে পারে, তাই আগে থেকেই সঠিক তথ্য সংগ্রহ করে রাখা সহায়ক হবে।

১৪ বছর বয়সের পর থেকে:

একজন জেনারেল প্র্যাকটিশনার (বা পারিবারিক ডাক্তার) বেছে নেন, যিনি প্রাপ্তবয়স্ক হওয়া পর্যন্ত তার যত্ন নিতে থাকবেন।

১৮ বছর বয়স হলে:

প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য স্থানীয় মানসিক স্বাস্থ্য বিভাগের বহু-পেশাদার কর্মীদের (যেমন সাইকিয়াট্রিস্ট, সাইকোলজিস্ট/ সাইকোথেরাপিস্ট, নার্স, সোশ্যাল অ্যাসিস্ট্যান্ট এবং অন্যান্য) দ্বারা যত্ন প্রদান করা হয়।

১৪ এবং ১৬ বছর বয়সের মধ্যে ব্যতিক্রম:

নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে, যেমন প্রতিবন্ধী কিশোর-কিশোরীদের জন্য, ১৬ বছর বয়স পর্যন্ত একই কমিউনিটি শিশু বিশেষজ্ঞ রাখা সম্ভব।

তরুণদের জন্য ব্যতিক্রম:

প্রতিবন্ধী তরুণ প্রাপ্তবয়স্কদের এরপরেও তাদের শিক্ষা সম্পূর্ণ করার বা নির্দিষ্ট কার্যকলাপের জন্য নিউরোসাইকিয়াট্রি দলের সহায়তা পাওয়ার অধিকার রয়েছে।

আপনি কী করতে পারেন?

কোনো উদ্বেগ বা চাপ কমাতে আপনি নিচের পদক্ষেপগুলো নিতে পারেন:

- আপনার এলাকায় নাবালক এবং প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য পাওয়া **শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলির** একটি তালিকা তৈরি করুন এবং প্রয়োজনে সেগুলি কীভাবে পেতে পারেন সে বিষয়ে জানুন। (আপনি আপনার শিক্ষক এবং সমাজকর্মীর কাছ থেকে তথ্য চাইতে পারেন।)
- প্রয়োজন হলে আপনাকে যে পেশাদারদের সাথে পরামর্শ করতে হবে **তাদের ভূমিকা সম্পর্কে জানুন**। আপনি শিক্ষকদের জিজ্ঞাসা করতে পারেন, **এই গাইডের অধ্যায় ৬.৩ পড়তে পারেন**, বা আরও গবেষণা করতে পারেন (যেমন, শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ বা পারিবারিক ডাক্তার, পাশাপাশি মনোবিজ্ঞান, সাইকোথেরাপি, সাইকিয়াট্রি, আসক্তি, গাইনোকোলজি, এন্ড্রোলজি, যৌন সংক্রামিত রোগ, প্রতিরোধ ইত্যাদি)।
- সহায়তা পরিষেবার পরিপ্রেক্ষিতে **প্রাপ্তবয়স্ক হয়ে ওঠার সাথে সাথে কী পরিবর্তন হয়** তা জানুন এবং আপনার যাত্রা এবং সুস্থতার জন্য এই পরিবর্তনগুলির প্রভাবগুলো বুঝুন, যাতে আপনি সঠিক ভাবে যে-কোনো পরিবর্তনের জন্য প্রস্তুতি নিতে পারেন।

পুনশ্চ: প্রশ্ন করতে ভয় পাবেন না, সঠিক এবং সর্বশেষ তথ্য পাওয়া আপনার অধিকার!



আত্মনির্ভরশীলতা

U-Report On The Move-এর পরামর্শ

বড় হওয়া, প্রাপ্তবয়স্ক হওয়া, অভ্যর্থনার ব্যবস্থা ত্যাগ করা ইত্যাদি সবই একটি নতুন দেশে স্বাধীনভাবে এবং নিজের মতো করে থাকার সক্ষমতার সাথে সম্পর্কিত। আত্মনির্ভরশীলতা এমন একটি জিনিস যা সময়ের সাথে, অভিজ্ঞতার মাধ্যমে এবং বিভিন্ন লক্ষ্য অর্জনের মাধ্যমে নির্মিত হয়।

সবচেয়ে সাধারণ সমস্যাগুলো একজনের **ভবিষ্যত সম্পর্কে অনিশ্চয়তা** এবং দ্রুত সমাধান খুঁজে না পাওয়ার হতাশার সাথে সম্পর্কিত। আপনি এমন জটিল পদ্ধতির সম্মুখীন হতে পারেন যা বোঝা কঠিন।

উদাহরণস্বরূপ, মানুষ প্রায়ই এই উদ্বেগগুলোর সম্মুখীন হন:

- **ইতালিতে আমার অবস্থান নিয়মিত করার সর্বোত্তম উপায় কী তা আমি জানি না;** আমি বিভিন্ন মতামত শুনছি কিন্তু কাকে বিশ্বাস করব তা বুঝতে পারছি না।
- প্রবল পারিবারিক চাহিদার কারণে **আমি দীর্ঘদিন ধরে কাজ করার জন্য অপেক্ষা করছি,** কিন্তু আমার কাছে এখনও কোনো চুক্তি বা প্রয়োজনীয় কাগজপত্র নেই।
- আমি জানি না আমি কী আশা করব।
- আবার একটি নতুন জায়গায় **মানিয়ে নিতে আমি ভয় পাচ্ছি।**

এই পরিবর্তনের সময় আপনি অনুভব করতে পারেন:

- **ঘুমতে অসুবিধা।**
- **মাথাব্যথা,** বুক ধড়ফড়ানি, পেটব্যথা...
- নতুন জিনিস শেখার **অনুপ্রেরণা হারানো**
- **বিচ্ছিন্ন** এবং কোনো সমর্থন নেটওয়ার্ক ছাড়া।

পরিবর্তনকে ভালোভাবে সামলানোর পরামর্শ:

১

এই বিষয়ে কারও সাথে কথা বলুন

অন্যদের সাথে আলোচনা করা এবং সবচেয়ে উপযুক্ত সমাধান খুঁজে পেতে আপনার উদ্বিগ্নগণ্ডুলো শেয়ার করা, সব সময় কার্যকর। আপনাকে একা এর মধ্য দিয়ে যেতে হবে না!

২

বাইরের জগত সম্পর্কে জানা

এমনকি কেয়ার প্রোগ্রামের বাইরেও অফিস এবং হেল্প ডেস্ক রয়েছে যা তথ্য, নির্দেশনা ও সমাধান প্রদান করতে পারে। আমাদের সর্বদা সঠিক তথ্য পাওয়ার, স্পষ্টভাবে বুঝতে পারার, এবং সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা চাওয়ার অধিকার রয়েছে।

৩

আমাদের সংস্থান কাজে লাগান

এটা মনে রাখা দরকার যে আমরা অতীতে এর চেয়ে অনেক বেশি কঠিন চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হয়েছি। আগেও আমরা আমাদের জীবন পুনর্গঠন করতে পেরেছি। আমাদের মধ্যে এমন অনেক সম্পদ রয়েছে যেগুলো আমাদের চিনতে হবে, মূল্য দিতে এবং বৃদ্ধি করতে হবে। অবশেষে, বৃহত্তর আত্মনির্ভরশীলতার দিকে নেওয়া পদক্ষেপ আমাদেরকে লক্ষ্যের আরও কাছাকাছি নিয়ে আসবে।

আমরা ইয়থ সাউন্ডিং বোর্ডেও বিভিন্ন বাধার সম্মুখীন হয়েছি।



আমাদের ভিডিও দেখুন!



শুধুমাত্র ইতালিয়ান ভাষায়
পাওয়া যাবে



বাধা কী? এটি এমন কিছু যা **আমার এবং আমার লক্ষ্যের** মধ্যে দাঁড়িয়ে আছে: কখনও কখনও এটি একটি পাথরের মতো যা আমি সহজেই লাফ দিয়ে পার হতে পারি, কখনও কখনও এটি আরোহণ যোগ্য বড় একটি পাহাড়ের মতো, আবার কখনও কখনও একটি দুর্ভেদ্য প্রাচীর, বা একটি ভারী দরজা যা কেবলমাত্র অন্যদের সাথে মিলে সরানো যায়। ইতালিতে আসার পরে, আমরা পথে অনেক বাধার সম্মুখীন হতে পারি: **বিচারের ভয়, সাংস্কৃতিক কলঙ্ক, অর্থের অভাব, বিনামূল্যের পরিষেবা সম্বন্ধে অজ্ঞতা, ভাষার বাধা, সাংস্কৃতিক মধ্যস্থতাকারীদের অনুপস্থিতি, ভুল তথ্য, বর্ণবাদ এবং বৈষম্য, একাকীত্ব, বিচ্ছিন্নতা এবং নিরাপত্তাহীনতা**। পরিবার, বন্ধু, আমাদের ধর্মবিশ্বাস (যদি আমরা তা মেনে চলি), আর যাদের কাজ আমাদের সহায়তা করা, সেই পেশাদারদের সাহায্যে আমরা এসব চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হতে পারি। কখনও কখনও এই বাধাগুলো আমাদের ধৈর্য পরীক্ষা করবে, আমাদের রাগান্বিত, দুঃখিত, হতাশ বা বিফল বোধ করাবে। **আমরা সেই পরিস্থিতি পরিবর্তন করতে সক্ষম না-ও হতে পারি, তবে আমরা কীভাবে নিজেদের যত্ন নিতে পারি এবং সেই সময়েও ভালো থাকার বিষয়ে গুরুত্ব দিতে পারি।**



দৃষ্টি আকর্ষণ! বৈষম্য হলো একই পরিস্থিতিতে কোনো ব্যক্তি বা গোষ্ঠীর সাথে অন্যদের তুলনায় প্রতিকূল আচরণ করা। এটি স্কুলে, কর্মক্ষেত্রে এবং এমনকি সরকারি এবং বেসরকারি সংস্থাতে কিংবা সরকারের দ্বারাই ঘটিত হতে পারে। **যদি আপনি বৈষম্যের শিকার হন অথবা বৈষম্যের কোনো ঘটনা প্রত্যক্ষ করেন,** তাহলে জেনে রাখুন যে **ইউএনএআর যোগাযোগ কেন্দ্র** তথ্য ও দিকনির্দেশনার মাধ্যমে তাৎক্ষণিক সহায়তা প্রদান করে, এবং **অভিযোগ ও সাক্ষ্য সংগ্রহ করে।**



800.90.10.10 নম্বরে ফোন করে অথবা

www.unar.it ওয়েবসাইটে গিয়ে অভিযোগ জানান। সেবাটি বিভিন্ন ভাষায় এবং সোমবার থেকে শুক্রবার পর্যন্ত পাওয়া যায়।

মনস্তাত্ত্বিক সুস্থতা এবং বাসস্থান

আবাসিক পারমিট পাওয়ার পদ্ধতি খুবই চাপের হতে পারে এবং তা উত্তেজনা সৃষ্টি করতে পারে যা সামলানো খুবই কঠিন। ইতালিতে তরুণ অভিবাসী ও শরণার্থীদের যাত্রা নিয়ে প্রশ্নের উত্তর দেওয়া U-Report On The Move-এর পডকাস্ট 'GRIOT'-এর এই পর্বে আমরা Here4U প্রকল্পের একজন আইনি পরামর্শদাতা ও মনোবিজ্ঞানীর সাথে এই বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করছি।



পডকাস্ট শুনুন



শুধুমাত্র ইতালিয়ান ভাষায়
পাওয়া যাবে





৩.

মানসিক স্বাস্থ্য
নিয়ে ঞ্চতিকথা
এবং কিংবদন্তি

৩. মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে ঞ্চতিকথা এবং কিংবদন্তি

আপনি কি মনে করেন আপনার স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া আপনার কোনো চিন্তার বিষয় নয়? এই বিষয়টি আপনার মন পরিবর্তন করতে পারে। আমাদের যাত্রার শুরুতে ইয়ুথ সাউন্ডিং বোর্ডের সবাই মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা থাকা দুর্বলতার লক্ষণ বলে বিশ্বাস করত, তারা মনে করত কঠোর ইচ্ছাশক্তি থাকলে এই সমস্যাগুলি এড়ানো যাবে। আমরা যখন আবিষ্কার করলাম যে **মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যার সাথে ইচ্ছাশক্তির কোনো সম্পর্ক নেই এবং যে কারো হতে পারে, তখন সেটা বিস্ময়কর ছিল!**



আমি বুঝতে পেরেছি যে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা থাকলেই কেউ বোকা নয়; এটি যে কারোই হতে পারে, আপনি ধনী হোন বা গরিব, যুবক হোন বা বৃদ্ধ।

মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে কিছু ভুল ধারণা রয়েছে যা সত্য নয়।

যে কেউ মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার সম্মুখীন হতে পারে, তা নির্ভর করে তখন তারা কী অভিজ্ঞতা করছে তার উপর।



জেয়াদ, ১৭ বছর বয়স, মিশর



কৃষ্ণি, ১৮ বছর বয়স, শ্রীলঙ্কা

আমি ভেবেছিলাম শুধুমাত্র দুর্বল মানুষরা মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যায় বেশি ভোগে, কিন্তু আপনি শক্তিশালী হলে আপনার তা হবে না। তবে আমি বুঝতে পেরেছি শক্তিশালী হওয়াই যথেষ্ট নয়; যে কেউ মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার সম্মুখীন হতে পারে। এটা হতে পারে আবার না-ও পারে, এবং এটি স্বাভাবিক।



কুইজ: সত্যি না মিথ্যা?

এই কুইজের মাধ্যমে নিজেকে পরীক্ষা করুন!

নিচের বিবৃতিগুলো পড়ুন এবং যদি মনে হয় এটি সঠিক, তবে **V** বৃত্তাকারে চিহ্নিত করুন, আর যদি মনে হয় এটি ভুল, তবে **X** বৃত্তাকারে চিহ্নিত করুন।
শেষে, পরিশিষ্ট ৩-এর গেম সলিউশনস (পৃষ্ঠা ১০০)-এ আপনি জানতে পারবেন যে আপনার উত্তরগুলি সঠিক কি না!

১. মানসিক স্বাস্থ্য মানে কোনো মানসিক ব্যাধি না থাকা। **V** **X**
২. বিভিন্ন কারণ রয়েছে যা মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা রক্ষা করে। উদাহরণস্বরূপ, সামাজিক-আবেগগত দক্ষতা অর্জন, সময়মতো সাহায্য চাওয়া এবং পাওয়া, সমর্থনমূলক এবং ভালোবাসার সম্পর্ক গড়ে তোলা, স্বাস্থ্যকর ঘুমের অভ্যাস বজায় রাখা এবং একটি ইতিবাচক শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের পরিবেশে বাস করা। **V** **X**
৩. যদি কারো মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে, তার মানে তিনি খুব বেশি বুদ্ধিমান নন। **V** **X**
৪. মেয়ে এবং ছেলেদের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা কোনও বাস্তব সমস্যা নয়। হরমোনের প্রভাবে মেজাজ পরিবর্তন হয় এবং তারা মনোযোগ চায়। **V** **X**
৫. মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যা থাকা দুর্বলতার লক্ষণ; ব্যক্তিত্ব যদি আরও শক্তিশালী হত তবে তাদের এই অবস্থা হত না। **V** **X**
৬. যেসকল কিশোর-কিশোরীদের ফলাফল ভালো হয় এবং অনেক বন্ধু থাকে, তাদের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা হয় না কারণ তাদের দুঃখ বা বিষণ্ণ বোধ করার কোনো কারণ নেই। **V** **X**

৬. বিভিন্ন কারণ যেমন অভিবাসন, দারিদ্র্য, বেকারত্ব, সহিংসতার সংস্পর্শে আসা বা অন্যান্য প্রতিকূল ঘটনা কিশোর-কিশোরীদের এবং তাদের যত্নশীলদের সম্পর্কের সুস্থতা এবং মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করতে পারে। পিতামাতাদের সমর্থন করা উচিত, কারণ তারা তাদের সন্তানের বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে এবং মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা থাকলে সহায়তা প্রদান করতে পারে।

V

X

৮. আপনার যদি মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে তবেই আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া উচিত।

V

X

শিক্ষকের গাইড থেকে মিথস অ্যান্ট লেজেন্ডস - ম্যাগনিফিসেন্ট মেই অ্যান্ড ফ্রেন্ডস কমিক সিরিজ, ইউনিসেফ/ডব্লিউএইচও

সামাজিক অবস্থা এবং মনস্তাত্ত্বিক সমস্যা

আমরা যে কঠিন সময়ের মধ্য দিয়ে যাচ্ছি বা মানসিক যন্ত্রণার মধ্যে দিয়ে যাচ্ছি তার কারণে আমরা কতবার অন্যদের কাছ থেকে তিরস্কার শুনি? গ্রিয়ার্টের এই পর্বে, U-Report On the Move পডকাস্ট যা ইতালিতে তরুণ অভিবাসী এবং শরণার্থীদের যাত্রার বিষয়ে প্রশ্নের উত্তর দেয়, অ্যাপ্রোডি থেকে জন আমাদের এই মুহূর্তগুলি কীভাবে কাটিয়ে উঠতে হবে এবং আমরা কে এবং আমরা কী অনুভব করছি তার জন্য নিজেকে গ্রহণ করার বিষয়ে খুব কার্যকর পরামর্শ দেবে।



 **পডকাস্ট শুনুন** 

শুধুমাত্র ইতালিয়ান ভাষায়
পাওয়া যাবে



**মিথস অ্যান্ট লেজেন্ডস-এর গেম কার্ডগুলি ডাউনলোড
এবং প্রিন্ট করুন** 

শুধুমাত্র ইতালিয়ান ভাষায় পাওয়া যাবে

এবং কুইজটিকে একটি দলগত অ্যাক্টিভিটিতে পরিণত করুন!



8.

আমাদের
আবেগের সঙ্গে
সম্পর্কিত

8. আমাদের আবেগের সঙ্গে সম্পর্কিত

“আমি নিরাপদ বোধ করি যখন আমার বন্ধুরা থাকে, যাদের আমি বিশ্বাস করতে পারি এবং কথা বলতে পারি।”



আপনার প্রয়োজনগুলি
শেয়ার করে নেওয়ার
শুরুত্ব সম্পর্কে
ভিডিওটি দেখুন



শুধুমাত্র ইতালিয়ান
ভাষায় পাওয়া যাবে

8.1 আবেগ কী?

দৈনন্দিন জীবনে প্রত্যেকেই বিভিন্ন মানসিক অবস্থা অনুভব করেন। আমরা প্রায়ই এই অবস্থাকে “আবেগ” বলি, সাধারণত **আমাদের ভিতরে কিছু হওয়ার অনুভূতি** বোঝায়।

আবেগগুলো যদিও সুনির্দিষ্ট: এগুলি **সংক্ষিপ্ত, ক্ষণস্থায়ী প্রতিক্রিয়া** যা সক্রিয়তার একটি অবস্থা তৈরি করে এবং **আমাদেরকে উদ্দীপনার প্রতি অবিলম্বে প্রতিক্রিয়া জানাতে** প্ররোচিত করে।

মৌলিক আবেগগুলি **সর্বজনীন**; এগুলি এমন কিছু যা আমরা মানুষ হিসাবে শেয়ার করি: **আমরা সকলেই সেগুলি অনুভব করতে পারি এবং সেগুলির প্রতি প্রতিক্রিয়া জানাতে পারি।**



অতিরিক্তভাবে, আমরা **অনুভূতি** এবং **মেজাজও** অনুভব করতে পারি, যা আরও জটিল আবেগ এবং **দীর্ঘ সময় ধরে স্থায়ী হতে পারে** এবং প্রত্যেক ব্যক্তি দ্বারা ভিন্নভাবে ব্যাখ্যা করা যেতে পারে।

কিছু সাধারণ অনুভূতির মধ্যে রয়েছে **ভয়, রাগ, আনন্দ, দুঃখ, ঘৃণা** এবং **বিস্ময়**।



বিয়ক: এটি আমাদের এমন উপাদান বা পরিস্থিতি এড়াতে সাহায্য করে যা আমাদের ক্ষতি করতে পারে, যা আমাদেরকে আপত্তিকর, বিষাক্ত বা দূষিত কিছু থেকে দূরে থাকতে, বাধা দিতে বা নির্মূল করতে সাহায্য করে।



আনন্দ: এটি নতুন বা পরিচিত অভিজ্ঞতা থেকে আসা উপভোগ্য এবং ফলপ্রসূ অভিজ্ঞতার বর্ণনা দেয়।



আতঙ্ক: এটি আমাদের নিরাপত্তার জন্য বিপদ এবং হুমকির পূর্বাভাস দিতে, ঝুঁকি এড়াতে বা কমাতে এবং আমাদের অতীত অভিজ্ঞতার সঙ্গে যুক্ত হতে সাহায্য করে।



অসন্তোষ: আমরা রাগান্বিত হই যখন কিছু বা কেউ আমাদের বাধা দেয় বা যদি আমরা মনে করি যে আমাদের সাথে অন্যায় আচরণ করা হচ্ছে।



দুঃখ: এটি হারানোর অনুভূতির একটি প্রতিক্রিয়া, যা আমাদের সময় নিতে এবং অন্যদের দেখাতে সাহায্য করে যে আমাদের সমর্থনের প্রয়োজন।



বিস্ময়: যখন আমরা হঠাৎ এবং অপ্রত্যাশিত কিছুর মুখোমুখি হই তখন এটি উদ্ভূত হয়। কী ঘটছে এবং আমরা বিপদে আছি কি না, তা বোঝার জন্য এটি আমাদের মনোযোগ দিতে সাহায্য করে।

প্রতিটি আবেগ একটি “সময়রেখা” অনুসরণ করে উদ্ভূত হয় এবং চলমান থাকে এবং ক্ষুদ্র থেকে বড় পর্যন্ত **তীব্রতা হিসাবে পরিবর্তিত হতে পারে।**

উদ্দীপক → আবেগ → প্রতিক্রিয়া / প্রত্যুত্তর

এখানে “অসন্তোষ” এর সাথে সম্পর্কিত একটি সময়রেখার উদাহরণ দেওয়া হল



৪.২ আমাদের মঙ্গলের জন্য আবেগের মূল্য

মাঝে মাঝে আমার মনে হয়...

>...আমি এমন একটি সম্প্রদায় ভালবাসি এবং যত্ন নিই যেখানে আমি খেতে পারি, ঘুমাতে পারি, থাকতে পারি এবং বন্ধুবান্ধব রাখতে পারি।

...রাগান্বিত কারণ বিনা কারণে আমাকে আক্রমণ করা হয়েছে এবং আমি জানি না কীভাবে হিংসার জবাব দিতে হবে।

...খুশি কারণ আমি ডকুমেন্ট বা নথি পেয়েছি; কারণ আমি বেঁচে আছি।

...স্কুল নিয়ে চিন্তিত, প্রিয়জনের স্বাস্থ্য নিয়ে চিন্তিত, অথবা আমি কোনো বন্ধুর সাথে তর্ক করেছি বলে চিন্তিত

...দুঃখিত কারণ আমি আমার বাবা-মায়ের থেকে অনেক দূরে।

সমস্ত আবেগ আমাদের বেঁচে থাকার জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ করে। **অতএব, সহজাতভাবে কোনও “নেতিবাচক” আবেগ নেই।** প্রতিটি সাধারণ আবেগ আমাদের বাঁচতে, বেড়ে উঠতে, নিরাপদ থাকতে, বিপদে প্রতিক্রিয়া জানাতে, সাহায্য চাইতে, অন্যদের সাথে যোগাযোগ করতে এবং সম্পর্ক গড়ে তুলতে সহায়তা করে।

যাইহোক, এমন আবেগ বা **অনুভূতি থাকতে** পারে যা আমরা অনুভব করি এবং “আরও অপ্রীতিকর” হিসাবে সংজ্ঞায়িত করি, যা আমরা বোঝার জন্য সংগ্রাম করি যা আমাদের ভয় দেখায়, আমাদের অসুবিধা সৃষ্টি করে **এবং দুর্দশা তৈরি করে।** কখনো কখনো আমরা এই আবেগগুলির প্রতি গঠনমূলক উপায়ে প্রতিক্রিয়া দেখাই (উদাহরণস্বরূপ, অস্বাস্থ্যকর পছন্দ করা, সমস্যাটি নেই বলে ভান করা, রেগে যাওয়া বা বন্ধুদের থেকে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করা)

প্রতিটি সমাজ এবং সংস্কৃতি আবেগ, অনুভূতি ও মেজাজ এবং তাদের অভিব্যক্তির জন্য বিভিন্ন মূল্যবোধ এবং অর্থ নির্ধারণ করে। বিভিন্ন সম্প্রদায়, সংস্কৃতি এবং ঐতিহাসিক সময়কালে **কিছু আবেগকে সামাজিকভাবে অগ্রহণযোগ্য বলে বিবেচনা করা যেতে পারে** এবং সেগুলি প্রকাশ করা অনুপযুক্ত বা বিপজ্জনকও হতে পারে। নির্দিষ্ট আবেগ প্রকাশ করার ক্ষমতা নিয়ম এবং রীতিনীতি বা ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য যেমন লিঙ্গ, বয়স, সম্প্রদায়ের ভূমিকা, সামাজিক অবস্থান এবং অন্যান্য দ্বারাও প্রভাবিত হতে পারে।

এই কারণগুলির জন্য একজন ব্যক্তি হয়তো **নির্দিষ্ট কোনো আবেগ প্রকাশ করতে পারেন না** (যেমন, রাগ বা দুঃখ), অথবা তাঁর পরিবার, গোষ্ঠী বা কমিউনিটির মধ্যে **তা প্রকাশ করতে স্বাধীনতা অনুভব করেন না।**

উদ্বেগ কী? উদ্বেগ একটি **মানসিক অবস্থা** যা মূলত ভয়ের সাথে সরাসরি সংযুক্ত। প্রকৃতপক্ষে, **এটি উদ্বেগের সঙ্গে সম্পর্কিত ভয়ের একটি তীব্র রূপ**। উদ্বেগের অবস্থার সঙ্গে বিভিন্ন উপসর্গ থাকতে পারে, যেমন **অস্থিরতা**, উত্তেজনা বা স্নায়বিকতা, ক্লান্তি, মনোনিবেশ করতে অসুবিধা, বিভ্রান্তি, **বিরক্তি**, **পেশী উত্তেজনা**, **ঘুমের ব্যাঘাত** এবং পুনরাবৃত্ত **নেতিবাচক চিন্তাভাবনা**।

দৈনন্দিন জীবনে জটিল বা চ্যালেঞ্জিং পরিস্থিতিতে উদ্ভিন্ন বোধ করা একটি স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া: **উদ্বেগ চাপের প্রতিক্রিয়া এবং কার্যকর হতে পারে**, উদাহরণস্বরূপ, হাতে থাকা কাজের উপর মনোযোগ বাড়ানোর জন্য। যাইহোক, উদ্বেগ **সমস্যা হয়ে উঠতে পারে** যখন আতঙ্ক স্থির হয়ে যায় এবং অত্যধিক উদ্বেগের কারণ হয়, যা সম্ভাব্যভাবে **এড়ানো এবং পরিস্থিতি পরিচালনায় অসুবিধা সৃষ্টি করে**।

“**উদ্বেগজনিত ব্যাধি**” মাঝে মাঝে উদ্বেগ অনুভব করার থেকে ভিন্ন। এটি **মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারদের দ্বারা নির্ণয় করা** একটি অবস্থা। এটি তখন ঘটে যখন কোনো ব্যক্তি **উদ্বেগ, চিন্তা এবং ভয় নিয়ন্ত্রণে উল্লেখযোগ্য অসুবিধা অনুভব করে**, যথেষ্ট অস্বস্তি অনুভব করে এবং **সামাজিক, সম্পর্ক, কাজ বা জীবনের অন্যান্য ক্ষেত্রে সংগ্রাম করে**। উদ্বেগজনক ব্যাধি হলে **নির্দিষ্ট সাহায্যের** প্রয়োজন, যা ঠিক পরিস্থিতি এবং স্বাস্থ্য ও সুস্থতার প্রয়োজনগুলি মোকাবিলা করে।

আত্ম-সহানুভূতি অনুশীলন করা



আপনি একা নন! মনে রাখবেন, জীবনে কঠিন সময় পার করা অথবা আপনাকে চ্যালেঞ্জ করার মতো অনুভূতি অনুভব করা স্বাভাবিক এবং ঘটতে পারে। আপনি যখন জটিল আবেগ অনুভব করেন, যেমন উদ্বেগ, তখন সেগুলিকে দূরে ঠেলে দিবেন না। এর পরিবর্তে, এই পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করে এই অনুশীলনটি ব্যবহার করুন:

- আপনার বুক বা গালে, অথবা যেখানে যোগাযোগটি সবচেয়ে বেশি আশ্বাসজনক মনে হয় সেখানে **একটি হাত রাখুন**।
- **গভীরভাবে কয়েকটি শ্বাস** নিন এবং আপনি যে আবেগ অনুভব করছেন তার নাম বলুন।
- **নিজের সঙ্গে সদয়ভাবে কথা বলার** চেষ্টা করুন, উদাহরণস্বরূপ: “শান্ত হও, তুমি ঠিক আছো; তুমি যেমন আছ ভালো আছো; আমি তোমার জন্য চিন্তা করি।”
- মনে রাখবেন **আপনি যা অনুভব করছেন তা অন্যরাও অতীতে অনুভব করেছেন বা এখনও অনুভব করছেন** এবং আপনার চারপাশে আপনাকে সাহায্য করতে পারে এমন লোকজন আছেন।

আমি ইয়ুথ সাউন্ডিং বোর্ডে এসেছিলাম কারণ আমি ভেবেছিলাম আমার মানসিক স্বাস্থ্য দুর্বল। আমি প্রায়ই চিন্তিত থাকতাম এবং ভেবেছিলাম এটি কেবল আমার সাথেই ঘটেছে। এর পরিবর্তে, আমি আবিষ্কার করেছি যে আমি যা ভেবেছিলাম এটি তার চেয়ে বেশি সাধারণ। আমি এখন আমার আবেগগত প্রতিক্রিয়াগুলি আরও ভালভাবে বুঝতে পারি।



কুশিনী, বয়স ১৮ বছর, শ্রীলঙ্কা

৪.৩ কিভাবে আবেগকে চিনতে এবং প্রকাশ করতে হয়?

আমাদের মতো অন্যদের সাথে আলোচনা করলে, আমরা নিজেদের মনোভাব প্রকাশ করতে পারি এবং আমাদের অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে পারি। অনেক তরুণ তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে কিছু ভুল আছে তা স্বীকার করতে অস্বস্তিবোধ করেন এবং এ ব্যাপারে অজ্ঞ থাকেন।

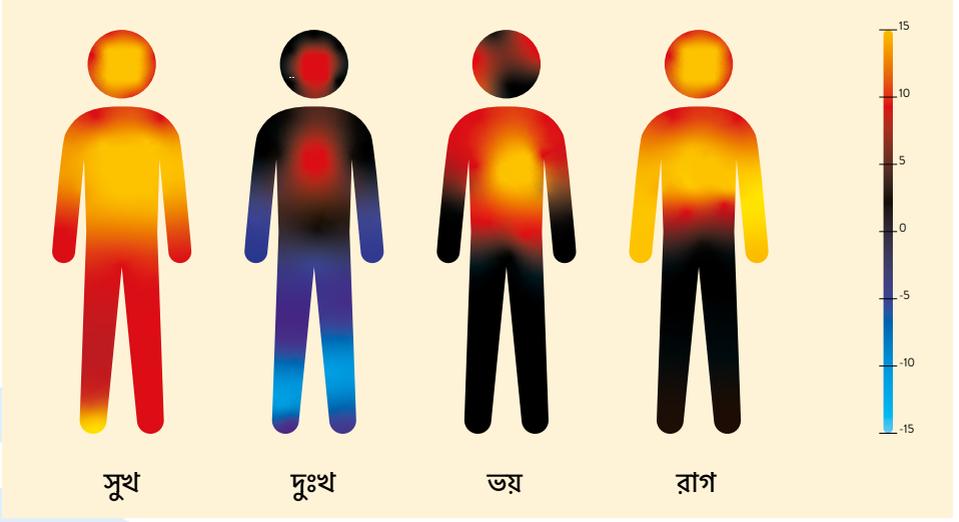


জেয়াদ, ১৭ বছর বয়স, মিশর

চিন্তা এবং কথায় পৌঁছানোর আগে, **আমাদের শরীর এবং ইন্দ্রিয়গুলি হল সেই মাধ্যম যার মাধ্যমে আমরা আবেগ এবং মেজাজ উপলব্ধি করি।** আমাদের শরীর অনুভূতির প্রতিক্রিয়ায় সক্রিয় হয়, **প্রভাব এবং অনুভূতি তৈরি করে যা দ্বারা আমরা নিজেদের কার্যক্রম** আরো ভালভাবে বুঝতে পারি। প্রমাণিত হয়েছে যে আমাদের শরীর বিভিন্ন স্তরের তীব্রতায় এবং বিভিন্ন অঙ্গের প্রতিক্রিয়া প্রদর্শন করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, **বিভিন্ন মানসিক অবস্থার প্রতিক্রিয়ায়** এটি “**গরম হতে**” বা “**ঠান্ডা হতে**” পারে। নিচে কিছু উদাহরণ দেওয়া হলো:

আমরা যখন **খুশি** হই, তখন আমরা হয়তো অনুভব করতে পারি যে, আমাদের শরীর **উষ্ণ হয়ে উঠছে**। এটি অসন্তোষ হলে বা যখন আমরা প্রেমে পড়ি তখনও ঘটে।

বিপরীতভাবে, এমন পরিস্থিতিতে যেখানে আমরা প্রচুর **দুঃখ** বোধ করি, তখন আমরা **ঠান্ডা** অনুভব করতে পারি। আমরা যদি অতিশক্তিত বা মর্মান্বিত হই, তাহলে আমরা হয়তো কাঁপতে পারি।



যাইহোক, **প্রত্যেক ব্যক্তির শরীরে আবেগ অনুভব করার একটি স্বতন্ত্র উপায়** রয়েছে, যা তাদের জন্য অনন্য এবং অন্যরা যেভাবে অনুভব করে তার থেকে বেশ ভিন্ন হতে পারে।

আপনি কী করতে পারেন ? আপনার আবেগ অনুভব করুন!



নিজেকে কয়েকটি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করে আপনি লক্ষ্য করার চেষ্টা করতে পারেন যে আপনার শরীর একটি নির্দিষ্ট আবেগের প্রতি কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেখায়:

- আপনি যখন সুখী, দুঃখিত বা রাগান্বিত হন, তখন **আপনার শরীর কেমন অনুভব করে?**
- রাগ, ভয়, দুঃখ, আনন্দ বা ঘৃণার মতো আবেগের প্রতিক্রিয়ায় **আপনার শরীরের কোন অংশটি সবচেয়ে বেশি সক্রিয়?**
- আপনি কোন **নির্দিষ্ট শারীরিক সংকেতগুলি** সনাক্ত করতে পারেন? উদাহরণস্বরূপঃ আপনার হৃদস্পন্দন কি দ্রুত হয়, আপনার পেট কি টানটান হয়, আপনার মাথা কি ভারী মনে হয়, আপনার গলা কি শুকিয়ে যায়, আপনার পা কি কাঁপে, হাতের তালু কি ঘামে ভিজে যায়, ইত্যাদি?
- কোন **অনুভূতিগুলো** আপনি সবচেয়ে বেশি পছন্দ করেন? কোন অনুভূতিগুলি আপনার কাছে অপ্রীতিকর, উদ্বেগজনক বা ভীতিজনক বলে মনে হয়?

আপনি যেভাবে অনুভূতি অনুভব করেন, সেগুলি চিনতে আপনার শারীরিক সংকেতগুলি শনাক্ত করতে এবং একটি নির্দিষ্ট অনুভূতি অনুভব করলে আপনার সাধারণত কী প্রতিক্রিয়া হয় তা দেখতে একটি **আবেগের চার্ট** ব্যবহার করতে পারেন।

মনে রাখবেন, প্রত্যেকেই অনুভূতিগুলো বিষয়গতভাবে অনুভব করে এবং আবেগের প্রতি ভিন্নভাবে অনুভব ও প্রতিক্রিয়া করতে পারে!

আবেগ	প্রতীক	সাধারণ অনুভূতি	আমি কীরকম অনুভব করি?	এই আবেগগুলোর প্রতি আমি কেমন প্রতিক্রিয়া দেখাই?
আতঙ্ক		মুখ ফ্যাকাশে হওয়া, মাথা ঘোরা, দুর্বলতা বা পা কাঁপা, হাঁচি, শ্বাসকষ্ট এবং দ্রুত হৃদস্পন্দন, ঠান্ডা অনুভব করা, মুখ শুকিয়ে যাওয়া।		
অসন্তোষ		মুখ লাল হয়ে যাওয়া, মুষ্টি বা চোয়াল বন্ধ করে নেওয়া, কম্পন, শরীরের ঝাঁকুনি, পেশীতে টান বা সংকোচন, দ্রুত হৃদস্পন্দন।		
অসম্মতি		মুখের অভিব্যক্তিগুলি (ঠোঁট তোলা, নাক কুঁচকে যাওয়া, হ্র নিচু করা) মুখ, নাক, চোখ বা কান ঢেকে রাখা, মুখ ফিরিয়ে নেওয়া বা নিজেকে দূরে সরিয়ে রাখা। বমি বমি ভাব বা হাঁচি।		

আনন্দ		শরীরে হালকা ভাব, উষ্ণতার অনুভূতি, পেটে টান, হাসি।		
দুঃখ		সংকোচন এবং “হৃদয়ে ব্যথার” অনুভূতি, শরীরে ভারী ভাব, বুকে চাপের অনুভূতি, কম শক্তি, ক্লান্তি, মুখ ঝুলে থাকা, কান্না।		
বিস্ময়		প্রশস্ত চোখ, উঁচু ক্র, মুখ খোলা, বিস্ময়ের শব্দ করা, দ্রুত শ্বাস নেওয়া, অ্যালার্ম, প্রতিরক্ষামূলক বা দূরত্ব বজায় রেখে চলাচল।		

প্রতিটি সংস্কৃতি ও ভাষায় **বিভিন্ন শব্দ ও অভিব্যক্তি রয়েছে যা আবেগ, অনুভূতি এবং মনের অবস্থাকে সংজ্ঞায়িত করে।**

এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে এই শব্দগুলি বা অভিব্যক্তিগুলি **সবসময় অন্য ভাষায় একই অর্থ সহ সম্পূর্ণরূপে অনুবাদযোগ্য নয়।** উপরন্তু, প্রত্যেক ব্যক্তিই আবেগগুলিকে ব্যক্তিগত অর্থ দিতে পারে। অতএব, **আমরা যখন আমাদের অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলি** অথবা অন্যদের কেমন আছেন তা জিজ্ঞাসা করি, তখন: **স্পষ্ট এবং শান্তভাবে যোগাযোগ করা, বিচারহীনভাবে শোনার চেষ্টা করা**, যেকোনো ভুল বোঝাবুঝি স্পষ্ট করে নেওয়া এবং বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি সম্মান করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

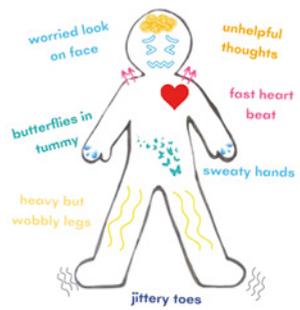
শারীরিক মানচিত্র



আপনি যদি অঙ্কন উপভোগ করেন, তাহলে আপনি আপনার আবেগগুলির একটি **শারীরিক মানচিত্র** তৈরি করার চেষ্টা করতে পারেন:

- একটি কাগজের পাতায় **একটি বস্তুর একটি শৈলীযুক্ত** রূপরেখা আঁকুন।
- শরীরের উপর নির্দেশ করতে **রঙ** এবং **আকার** ব্যবহার করুন এবং আপনি যে **আবেগ অনুভব করেন তার সাথে সম্পর্কিত মনোরম বা অপ্রীতিকর আবেগগুলি** আলাদা করুন।
- মনের আবেগ ও অবস্থার সঙ্গে সম্পর্কিত নাম ও অভিব্যক্তিগুলি লিখুন।
- আপনি যদি চান, আপনি নিজের সম্পর্কে যা আবিষ্কার করেছেন এবং শিখেছেন তা বন্ধুদের সাথে ভাগ করে নিতে পারেন।







৫.

ভালো বোধ
করার জন্য
আমি কী করতে
পারি?

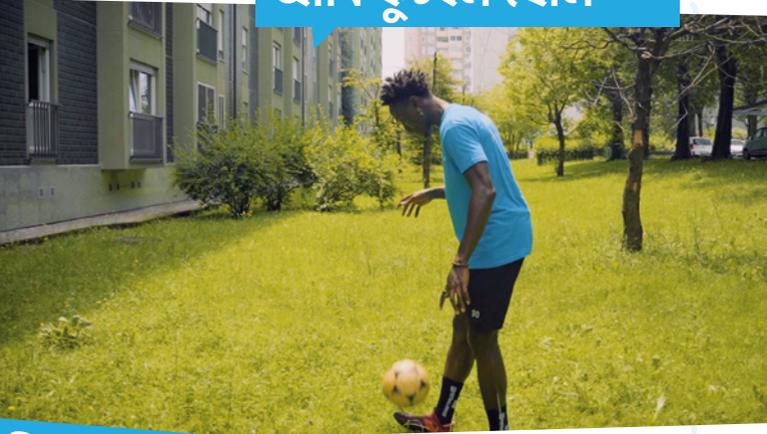
৫. ভালো বোধ করার জন্য আমি কী করতে পারি?

ভালো বোধ করার জন্য...

আমি বন্ধুদের সাথে
ঘুরতে যাই

আমি একাকী সময়
কাটাই

আমি ফুটবল খেলি



আমি টিভি, সিনেমা বা
ওয়েব সিরিজ দেখি

আমি মনোবিজ্ঞানীর
কাছে যাই

আমি নাচি



আমি ঘুমাই

আমি গান শ্রুনি

আমি কেনাকাটা করতে
যাই

আমি আল কবআন
পড়ি এবং প্রার্থনা করি



আমরা ইয়ুথ সাউন্ডিং বোর্ডে ভালো বোধ করার জন্য এই কাজগুলো করি।
এবং আপনি কী করেন? আপনার আবেগ সম্পর্কে আরও জানার মাধ্যমে,
আপনি **বোঝার চেষ্টা করতে পারেন কোন পরিস্থিতি বা কার্যকলাপ
আপনাকে সুখজনক আবেগ অনুভব করতে দেয়:** এমন জিনিস যা
আপনাকে ভাল বোধ করায়, চাপ এবং **কষ্টের সাথে আরও ভালভাবে
মোকাবিলা করতে সাহায্য করে**, উত্তেজনা দূর করে এবং সাধারণভাবে
আপনার মেজাজ এবং সামগ্রিক সুস্থতা প্রদান করে।



দৃষ্টি আকর্ষণ! মনে রাখুন যে **কিছু কার্যকলাপ বা আচরণ**,
যা কখনো কখনো উত্তেজনা দূর করতে এবং চাপ কমাতে এবং
**অস্থায়ীভাবে সুখকর অনুভূতি প্রদান করতে ব্যবহার করা
যেতে পারে, আসলে নিরাপদ নাও হতে পারে**, ঝুঁকিপূর্ণ হতে
পারে বা সময়ের সাথে সাথে পরিস্থিতি আরো খারাপ করতে
পারে।

উদাহরণস্বরূপ, **পদার্থের ব্যবহার, প্রযুক্তির ব্যবহার,
খাদ্যাভ্যাস, যৌনতা, সম্পর্ক বা বিপজ্জনক বা অবৈধ
কার্যকলাপের** সাথে সম্পর্কিত সমস্যায়ুক্ত আচরণ এবং
ক্ষতিকর প্রভাব থাকতে পারে।

উদাহরণ হিসেবে, আমরা বলতে পারি:

- **অনিয়মিতভাবে** বা আপনার প্রকৃত চাহিদা বিবেচনা না
করে **খাওয়া**
- **প্রেসক্রিপশন ছাড়াই ওষুধ গ্রহণ করা** বা প্রস্তাবিত ডোজ
অনুসরণ না করা
- মানসিক চাপ থেকে মুক্তি পাওয়ার উপায় হিসাবে
অ্যালকোহল, গাঁজা বা অন্যান্য পদার্থ ব্যবহার করা
- **নিজের ক্ষতি করা**, যেমন স্ক্যাচ করা বা নিজেকে আহত
করা
- **অরক্ষিত এবং ঝুঁকিপূর্ণ যৌন ক্রিয়াকলাপে** জড়িত
হওয়া
- **রোমান্টিক সম্পর্ক** বজায় রাখা যা আপনাকে খারাপ বোধ
করায়

- আপনার **স্মার্টফোনের** অতিরিক্ত ব্যবহার এবং ক্রমাগত সংযুক্ত থাকা
- জুয়া বা আপনার আসলে প্রয়োজন নেই এমন জিনিসগুলিতে **আবেগপ্রবণভাবে অর্থ ব্যয় করা**
- **আপনার নিরাপত্তার জন্য বিপজ্জনক বা অবৈধ কার্যকলাপে** জড়িত হওয়া
- দীর্ঘ সময়ের জন্য নিজেকে অন্যদের থেকে **বিচ্ছিন্ন করে রাখা**

আপনি যদি এই চাপ ব্যবস্থাপনার কৌশলগুলির যে কোনও একটি ব্যবহার করেন, তাহলে আপনি হয়তো বিশ্বস্ত ব্যক্তিদের সঙ্গে এই বিষয়ে কথা বলতে এবং উপযুক্ত সমর্থন চাইতে পারেন। মনে রাখবেন, আপনার শারীরিক, আবেগগত, মানসিক বা সম্পর্কের সুস্থতা বা অন্যদের সুস্থতা ঝুঁকিতে ফেলা ছাড়াও উত্তেজনা থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য নিরাপদ বিকল্প খুঁজে বের করা এবং বেছে নেওয়া সবসময়ই সম্ভব।

এই ক্রিয়াকলাপগুলি ছাড়াও, চাপ, রাগ এবং বিষণ্ণতা কমাতে বা কেবল একটি কঠিন মুহূর্তের সঙ্গে মানিয়ে নিতে আপনি কিছু সহজ ব্যায়াম করতে পারেন। এই অনুশীলনগুলি আপনার **শরীর**, আপনার **ইন্দ্রিয়**, **স্মৃতি** এবং **কল্পনার** উপর ভিত্তি করে।

আপনি এটা কিভাবে করেন?

প্রত্যেকেরই নিজস্ব পছন্দের **শান্ত করার কৌশল** রয়েছে যা সাহায্য করে: **প্রশান্তি** ফিরে পেতে, ও ফোকাস করতে এবং **সংবেদন, আবেগ এবং তীব্র চিন্তার শিখর পরিচালনা করতে।**

একটি নিরাপদ এবং শান্ত জায়গা খুঁজে বের করুন, নিজের জন্য কিছু সময় নিন এবং অস্থায়ীভাবে অন্যান্য চিন্তাভাবনা, প্রচেষ্টা এবং উদ্বেগগুলি সরিয়ে রাখার চেষ্টা করুন।

আমাদের প্রস্তাবিত অনুশীলন এবং কৌশলগুলি ব্যবহার করে দেখুন এবং আপনার জন্য সবচেয়ে ভাল কাজ করে এমন একটি খুঁজে বের করুন!

৫.১ শান্ত থাকার অনুশীলন



আপনার ইন্দ্রিয়গুলি ব্যবহার করে এখানে এবং এখনই মনোনিবেশ করুন। এই নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন:

- আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের উপর মনোযোগ দিন: **আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের দিকে লক্ষ্য করুন** এবং তা ধীর করুন।
- আপনার পায়ের আঙ্গুল থেকে শুরু করে আপনার মাথা পর্যন্ত এবং তারপর আপনার **পুরো শরীরকে ক্রমানুসারে নাড়ান**।
- আপনার হাত দিয়ে কাছাকাছি কোনও বস্তু **স্পর্শ করুন এবং অন্বেষণ করুন**।
- কোনও খাবার, ফুল বা সুগন্ধিযুক্ত কিছুর **ঘ্রাণ এবং স্বাদ নিন**।
- আপনার পরিবেশে শব্দ এবং আওয়াজ **শুনুন**।

মানসিক চাপ-সম্পর্কিত লক্ষণগুলির উদাহরণ যা শান্ত অনুশীলনের মাধ্যমে হ্রাস করা যেতে পারে:

- শারীরিক লক্ষণ: **শ্বাসকষ্ট, ধড়ফড়ানি, পেশী টান**।
- সংবেদনশীল লক্ষণ: **হঠাৎ, তীব্র এবং বিরক্তিকর আবেগ**; উত্তেজনা এবং বিভ্রান্তি।
- জ্ঞানগত লক্ষণ: আপনার পরিস্থিতির সাথে সম্পর্কিত আক্রমণাত্মক বা **অনুপযুক্ত চিন্তা**; যন্ত্রণাদায়ক ঘটনার **ফ্যাশব্যাক** এবং স্মৃতি।
- আচরণগত লক্ষণ: পরিবর্তিত অবস্থা (“নিজের বাইরে অনুভব করা”), **আবেগপ্রবণ প্রতিক্রিয়া** বা যেগুলি আপনাকে ঝুঁকির মধ্যে ফেলে।

৫.২ দুঃখ মোকাবিলা করা

কখনো কখনো এবং বিভিন্ন কারণে দুঃখ বোধ করা স্বাভাবিক। কঠিন সময়ে, বেদনাদায়ক ঘটনার পরে বা পরিবর্তনের সময়কালে **দুঃখিত হওয়া একটি স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া**। এর অর্থ হল যে আমাদের শরীর, মন এবং আবেগের আগে-**এমন একটি জটিল পরিস্থিতি প্রক্রিয়া করার চেষ্টা করে যা আমাদের কষ্ট দেয়।**

প্রত্যেকেই ব্যক্তিগতভাবে দুঃখ প্রকাশ করে, উদাহরণস্বরূপ, কান্নাকাটি করে, তাদের শক্তি হ্রাস করে, দুঃখের গান শুনে বা একা বা নীরবে সময় কাটানোর মাধ্যমে।

আপনি কেমন অনুভব করছেন সে সম্পর্কে সচেতন থাকুন এবং নিজেকে দুঃখ অনুভব করতে দিন: আমাদের যাত্রায় প্রতিটি আবেগের মূল্য রয়েছে। **আপনার দিনের একটি মুহূর্ত দুঃখের জন্য বরাদ্দ করুন**, স্পষ্টভাবে শুরু এবং শেষ সহ (উদাহরণস্বরূপ, একটি দুঃখের গান শুনুন এবং সেই গানের সময়কালের জন্য নিজেকে হতাশ বা কাঁদতে দিন)।

নিজের যত্ন নিন, এমনকি যদি এটি ঠিনও হয় আপনার মৌলিক চাহিদা পূরণ করার চেষ্টা করুন (উদাহরণস্বরূপ, খাওয়া, পান করা, স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখা, ক্রিয়াকলাপ এবং বিশ্বামের ভারসাম্য বজায় রাখা এবং আরও অনেক কিছু) এবং **নিজেকে অবহেলা করবেন না।**

এখনকার দিকে মনোনিবেশ করুন এবং হালকা আবেগ এবং ক্রিয়াকলাপের জন্য জায়গা তৈরি করুন: যখন কোনো ক্রিয়াকলাপ আপনাকে খুশি করে, আপনাকে সন্তুষ্টি, আশা, আনন্দ দেয় বা চাপ কমাতে সহায়তা করে তখন তা স্বীকার করুন। **আপনি যা করতে পারেন তা স্বীকার করুন, আপনার সম্পদ এবং আপনার সাফল্য**, এমনকি ছোটগুলিও।

ক্ষতিকর প্রতিক্রিয়া এবং আচরণ এড়িয়ে চলুন: দুঃখ দূর করতে ব্যবহৃত কিছু কৌশল আপনার সুস্থতা এবং স্বাস্থ্যের উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে। **আপনার সুস্থতার জন্য অন্য উপযুক্ত বিকল্পগুলিও সন্ধান করুন।**



অর্থপূর্ণ সম্পর্ক এবং যোগাযোগ বজায় রাখুন: কখনো কখনো প্রথম পদক্ষেপ নেওয়া কঠিন হতে পারে, বিশেষ করে যদি আপনি দুঃখ বোধ করেন। **আপনার কাছের ব্যক্তিদের সঙ্গে যোগাযোগ রাখার** উপায় খুঁজে বের করুন: বন্ধুদের সঙ্গে দেখা করুন, বার্তা পাঠান, চিঠি লিখুন বা ফোন করুন।

আপনার অনুভূতি প্রকাশ করার জন্য একটি গঠনমূলক উপায় খুঁজে বের করুন: আপনার অনুভূতির প্রতি নিবেদিত একটি স্থান থাকা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার পছন্দের একটি পদ্ধতি বেছে নিন: সঙ্গীত, ছবি, মিম, একটি প্রতিবেদন বা অন্য কিছু। আপনি যদি সবসময় সামঞ্জস্যপূর্ণ না হন তবে চিন্তা করবেন না তবে মনে রাখবেন **যে আপনার আবেগকে প্রক্রিয়া করতে** এবং আপনি কেমন অনুভব করছেন তা বোঝার জন্য নিজেকে সময় দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

প্রকৃতির সঙ্গে যুক্ত হোন: একটি শান্তিপূর্ণ সবুজ জায়গায় বাইরে সময় কাটানো আপনাকে শিথিল হতে সাহায্য করতে পারে এবং এটি দেখানো হয়েছে যে প্রকৃতির সাথে থাকা স্বাস্থ্য এবং মেজাজের উপর উপকারী প্রভাব ফেলে। একবার চেষ্টা করে দেখুন!



দৃষ্টি আকর্ষণ! সাধারণত, সারা দিন ধরে দুঃখের তীব্রতা ওঠানামা করে এবং সময়ের সাথে সাথে ধীরে ধীরে কমে যায়। যদি আপনি লক্ষ্য করেন যে **এই মনোভাব খুব তীব্র, দূর হচ্ছে না এবং আপনার দৈনন্দিন জীবনকে বাধা দিচ্ছে**, তাহলে আপনার আরো লক্ষ্যবস্তু কেন্দ্রিক সহায়তা প্রয়োজন হতে পারে; এই ক্ষেত্রে, **আপনার বিশ্বাসযোগ্য কারো সাথে কথা বলুন বা একজন মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারের কাছ থেকে সহায়তা চান।**

৫.৩ রাগ নিয়ন্ত্রণ করা

আপনি যখন রাগান্বিত হন

রাগ একটি সাধারণ মানসিক অবস্থা এবং সাধারণত কোনো ঘটনা দ্বারা “ট্রিগার” হয়, যেমন: কিছু আশা অনুযায়ী না হওয়া, কিছু আমাদের বিরক্ত

করে, কারো সাথে মতভেদ, কেউ আমাদের ব্যক্তিগত স্থানে আক্রমণ করলে বা করে অধিকারকে সম্মান না করলে। দুঃখের মতো **রাগেরও তীব্রতা পরিবর্তিত হতে পারে।** এটি সাধারণত একটি শীর্ষে পৌঁছায়, যা কখনো কখনো খুব তীব্র, এমনকি বিস্ফোরণ হতে পারে এবং তারপর হ্রাস পায়।

রাগের শীর্ষে পৌঁছানোর পর, আপনার শক্তি হয়তো হ্রাস পেতে পারে অথবা শান্ত অবস্থা ফিরে পেতে আপনার কিছু সময়ের প্রয়োজন হতে পারে।

আপনি যখন তীব্র রাগ অনুভব করেন, তখন আপনি এর **তীব্রতা কমাতে কিছু কৌশল ব্যবহার করতে পারেন।** আপনি নিজের শরীরের অনুভূতি এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের উপর মনোযোগ দিতে পারেন, যেমন শান্ত প্রক্রিয়াগুলিতে। (পাতা 54)

বিরতি নিন, আপনার রাগকে আরও ভালভাবে বোঝার জন্য অনুশীলন করুন, কখন এবং কেন আপনি এটি অনুভব করেন এবং এটি পরিচালনা করতে শিখুন।

P.A.U.S.E.



পি - আপনার শরীর, আপনার চিন্তাভাবনা এবং আপনার অনুভূতির সংকেতগুলিতে মনোযোগ দিন

আমি যখন রেগে যাই তখন আমার শরীরের কী হয়? (উদাহরণস্বরূপ, আমি কি পেশী টান, মুষ্টিবদ্ধ করা, উচ্চ হৃদস্পন্দন বা গরম অনুভব করছি?) এই সংকেতগুলি আমাকে বলে যে আমাকে থামতে হবে এবং বিরতি নিতে হবে। আমি কি এখন নিঃশ্বাস নিচ্ছি? আমি কেমন করছি?

এ - কী আপনাকে উজ্জীবিত করছে তা বিশ্লেষণ করুন।

কোন পরিস্থিতি, চিন্তাভাবনা বা সংবেদনগুলি আমার প্রতিক্রিয়াকে উদ্দীপিত করে? আমি কি অবহেলিত বোধ করছি? আমি কি ভুল বুঝছি? যা বলা হয়েছে তার জন্য কি আমি রেগে গেছি? আমি কি অন্য সময়ে ঘটে যাওয়া কিছুর জন্য রাগ বোধ করছি?

ইউ - আপনার অনুভূতির উৎস বোঝার জন্য পরিস্থিতি ব্যবহার করুন

আমার মতামত ও মূল্যবোধকে চ্যালেঞ্জ করা হচ্ছে বলে কি আমি রেগে গেছি? আমি কি কোনও মতবিরোধের সমাধান করার চেষ্টা করছি, নাকি আমি কিছু বা কারো উপর নিয়ন্ত্রণ বজায় রাখতে চাই?

এস - সীমানা নির্ধারণ করুন, নিজেকে দূরে রাখুন, নিরাপত্তা নিশ্চিত করুন।

আপনি যদি মর্যাদা ও সম্মানের সঙ্গে এই পরিস্থিতিতে থাকতে না পারেন, তাহলে সরে যান। সীমানা নির্ধারণ করুন। আপনি যখন কম রাগে তখন সমস্যাটির সমাধান করুন। এর সঙ্গে জড়িত প্রত্যেকের নিরাপদ বোধ করা গুরুত্বপূর্ণ।

ই - সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিদের প্রতি সহানুভূতিশীল হোন

প্রত্যেকেরই সম্মান প্রাপ্য। অন্য ব্যক্তি কীভাবে আমাকে বুঝতে পারে? আমার কাজগুলো অন্যদের ওপর কী প্রভাব ফেলবে? অন্যরা কী প্রকাশ করার চেষ্টা করছে? কীভাবে আমরা পারস্পরিক বোঝাপড়া গড়ে তুলতে পারি?



দৃষ্টি আকর্ষণ! যদি আপনি রাগ অনুভব করেন **তা খুব তীব্র এবং/অথবা ঘন ঘন হয়**, যদি এটি অস্বস্তির অনুভূতি তৈরি করে, **যদি এটি আপনার সম্পর্কের উপর প্রভাব ফেলে**, অথবা **যদি আপনি আপনার আবেগপ্রবণ প্রতিক্রিয়াগুলি নিয়ন্ত্রণ করতে সংগ্রাম করেন** (উদাহরণস্বরূপ, মৌখিক বা শারীরিকভাবে মানুষ, প্রাণী বা বস্তুকে আক্রমণ) আপনার বিশ্বস্ত কারো সাথে বা মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে কথা বলুন।

অন্যরা যখন রেগে যায়

কখনো কখনো আপনি নিজেকে এমন জটিল পরিস্থিতিতে খুঁজে পেতে পারেন যেখানে আপনি তীব্র রাগ প্রকাশ করেন বা **আক্রমণাত্মক** হয়ে ওঠেন। এই ক্ষেত্রে, **শান্ত থাকা** এবং **পরিস্থিতি এমনভাবে পরিচালনা করা** গুরুত্বপূর্ণ যাতে যেকোনো ঝুঁকি এড়ানো যায়।

ঝুঁকিপূর্ণ বা বিপজ্জনক পরিস্থিতি পরিচালনার জন্য ১০টি কৌশল:

কী করবেন না



- **তাড়াহুড়া করবেন না:** পরিস্থিতি মূল্যায়ন করুন, শারীরিক ভাষা পর্যবেক্ষণ করুন, শুনুন...
- **আবেগপ্রবণ হয়ে কাজ করবেন না:** মানসিকভাবে একটি পরিকল্পনা তৈরি করুন (পরিস্থিতি আরো খারাপ হলে নিজেকে নিরাপদ রাখতে কী করতে হবে তা বিবেচনা করুন)।
- **শোনানোর জন্য কণ্ঠস্বর উঁচু করবেন না।**
- **আপত্তিকর প্রশ্নের উত্তর দেবেন না:** সেগুলিকে উপেক্ষা করুন।
- **তর্ক করবেন না বা বোঝানোর চেষ্টা করবেন না:** পছন্দ এবং বিকল্প প্রস্তাব করুন, ব্যাখ্যা নয়।
- **একটি স্বচ্ছন্দ অভিব্যক্তি বজায় রাখুন, তবে হাসবেন না:** এটি প্রত্যাখ্যান বা উপহাস হিসাবে বিবেচিত হতে পারে।
- **ক্রমাগত চোখের যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন:** দূরে তাকান এবং সেই ব্যক্তিকে দূরে তাকাতে দিন।
- **শারীরিক যোগাযোগ ব্যবহার করবেন না:** এটিকে শত্রুভাবাপন্ন, হুমকি বা অনুপ্রবেশকারী হিসাবে ব্যাখ্যা করা যেতে পারে।
- **সেই ব্যক্তির দিকে আঙুল তুলবেন না বা হাত নাড়বেন না।**
- **আপনার বা অন্যদের ক্ষতি করতে পারে এমন অপ্রয়োজনীয় ঝুঁকি নেবেন না।**

কী করবেন



- **মনোনিবেশ করুন এবং শান্ত থাকার চেষ্টা করুন** এবং আত্মবিশ্বাসী থাকুন (এমনকি যদি আপনি তা অনুভব নাও করেন!)
- **মনে রাখবেন যে লক্ষ্যটি কেবল ব্যক্তিকে শান্ত করা;** আপনাকে কোনো চুক্তিতে পৌঁছাতে হবে না।
- **সংযত, শান্ত এবং আশ্বস্তিকর কণ্ঠস্বর ব্যবহার করুন।**
- **ব্যক্তির সঙ্গে মর্যাদা ও সম্মানের সঙ্গে আচরণ করুন।**
- **যে কোনো অপমান উপেক্ষা করুন** এবং বিচার এড়িয়ে চলুন।
- **সম্ভব হলে, স্বাভাবিক দূরত্বের চেয়ে প্রায় চারগুণ দূরত্ব বজায় রাখুন।**
- **অনুভূতির প্রতি সহানুভূতিশীল হোন,** আচরণের প্রতি নয় (উদাহরণস্বরূপ, “আমি বুঝতে পারছি আপনি রেগে আছেন, কিন্তু হুমকি দেওয়া কোনো সমাধান নয়।”)
- **সহজ এবং সুনির্দিষ্ট প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন:** “কী কারণে আপনি রেগে যাচ্ছেন তা বুঝতে আমাকে সাহায্য করুন”... এর পরিবর্তে “আপনি কেমন অনুভব করছেন?”
- **অন্য ব্যক্তির জন্য ইতিবাচক এবং নিরাপদ বিকল্প** বা পছন্দের পরামর্শ দিন (উদাহরণস্বরূপ, “আপনি কি বসতে চান, নাকি আপনি দাঁড়াতে পছন্দ করেন?”)
- **নিজেকে সবসময় নিরাপদ রাখুন।** নিজের সীমাবদ্ধতা জানুন এবং সম্মান করুন!



৬.

সাহায্য চাওয়া
কেন গুরুত্বপূর্ণ?

৬. সাহায্য চাওয়া কেন গুরুত্বপূর্ণ?



তানিয়া, ১৮ বছর বয়সী, ইউক্রেন

আমাদের মধ্যে কেউ কেউ বিবর্ত বোধ করেছিল কারণ আমরা আগে কখনো মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে কথা বলিনি। আমরা বুঝতে পেরেছিলাম যে এগুলি গুরুত্বপূর্ণ এবং আকর্ষণীয় বিষয়। বিভিন্ন বয়স ও পরিবেশের ছেলে ও মেয়েদের মধ্যে আদান-প্রদান আমাদের বুঝতে সাহায্য করেছে যে, তাদের সম্পর্কে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ। আমাদের একাকীত্ব কমিয়ে দিয়েছিল।

জীবনে আমরা ছোট-বড় সব ধরনের সমস্যার মুখোমুখি হই। কিছু সমস্যা আমরা নিজেরাই মোকাবিলা করতে পারি, আমাদের দক্ষতা এবং সময়ের সাথে সাথে আমরা যা শিখি তার জন্য ধন্যবাদ। উদাহরণস্বরূপ, যুব সাউন্ডিং বোর্ডে আমরা লাজুকতা, বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সঙ্গে তর্ক, ভবিষ্যৎ নিয়ে সন্দেহ, দুঃখ বা অতিরিক্ত চিন্তাভাবনা এবং নিজেরাই রাগের মুহূর্তগুলি নিয়ে কাজ করেছি। এছাড়াও **কখনো কখনো আমরা নিজেরাই সবকিছুর সমাধান করতে পারি না এবং সাহায্য চাইতে হয়। আমরা আমাদের বন্ধুবান্ধব এবং প্রাপ্তবয়স্কদের কাছে সাহায্য চাইতে পারি।**

এই অধ্যায়ে, **আপনার সাহায্যের প্রয়োজন এমন বন্ধুদের কীভাবে সমর্থন করা যায় সে সম্পর্কে আপনি পরামর্শ** পাবেন এবং প্রয়োজনে **প্রাপ্তবয়স্কদের কাছ থেকে কীভাবে সাহায্য চাইতে হবে** সে সম্পর্কে তথ্য পাবেন।

আপনি মেইল পেয়েছেন

ডেভিড, যিনি অপ্রাপ্তবয়স্ক হিসেবে নাইজেরিয়া থেকে ইতালিতে এসেছিলেন, এখন একজন মেধাবী বিশ্ববিদ্যালয় শিক্ষার্থী, U-Reporter এবং ইয়ুথ সাউন্ডিং বোর্ড ও UNICEF ECARO-এর সহযোগী। এখানে তাঁর চিঠি দেওয়া হলো:

২০ জুলাই ২০২০

প্রিয় বন্ধুরা,

আমি আমার অভিজ্ঞতা ভাগ করে নেওয়ার জন্য এবং কিছু পরামর্শ দেওয়ার জন্য লিখছি। আমার নাম ডেভিড এবং আপনাদের অনেকের মতো আমিও একজন সঙ্গীহীন নাবালক হিসেবে ইতালিতে এসেছিলাম। আমি মানসিক ও সামাজিক সহায়তা পরিষেবা (এমএইচপিএসএস) ছাড়াই কাতানিয়ার একটি কেন্দ্রে থাকতাম। আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া কতটা গুরুত্বপূর্ণ, আমি সে সম্পর্কে কথা বলতে চাই।

আমি যখন প্রথম এখানে আসি, তখন সেখানে অসাধারণ শিক্ষকরা ছিলেন, কিন্তু পর্যাপ্ত মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তার অভাব ছিল।

এর ফলে কঠিন পরিস্থিতি তৈরি হয়েছিল, আমাদের মধ্যে কেউ কেউ নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া দেখিয়েছিল, যেমন কেন্দ্রের ক্ষতি করা।

আমার অ্যাগ্রিজেন্টের একটি কেন্দ্রের একটি ঘটনার কথা মনে আছে যেখানে জিনিসগুলি খুব ভুল হয়েছিল এবং পুলিশকে জায়গাটি বন্ধ করতে হয়েছিল।

আমরা যদি সঠিক মানসিক সমর্থন পেতাম তাহলে এই সব এড়ানো যেত।

আমরা কিশোর-কিশোরীরা একটি “ট্রিপল ট্রানজিশনের” মুখোমুখি হই এবং আমি এর অর্থ কী তা ব্যাখ্যা করতে চাই:

১. কিশোর: এটি আমাদের জীবনের এমন একটি সময় যা পরিবর্তনে পূর্ণ।

Sian John

আমাদের শরীর, আবেগ এবং চিন্তাভাবনা দ্রুত পরিবর্তিত হয়।

স্থানচ্যুতির আঘাত এটিকে আরও কঠিন করে তোলে।

মানসিকভাবে আমাদের সমর্থন করার জন্য কাউকে পাওয়া আমাদের এই

পরিবর্তনগুলি পরিচালনা করতে এবং আরো ভালো বোধ করতে সাহায্য করতে পারে।

২. ট্রমা: আমাদের মধ্যে অনেকেই আমাদের যাত্রার আগে, চলাকালীন বা পরে কঠিন মুহুর্তের অভিজ্ঞতা অর্জন করেছি।

হিংসা, শোষণ এবং অপব্যবহার গভীর ক্ষতচিহ্ন রেখে যেতে পারে।

কারো সঙ্গে কথা বলা এবং সাহায্য গ্রহণ করা আমাদেরকে সুস্থ হতে এবং উত্তম ভবিষ্যৎ গড়ে তুলতে সাহায্য করতে পারে।

৩. সাংস্কৃতিক অভিযোজন: নতুন সংস্কৃতি এবং সমাজের সঙ্গে খাপ খাইয়ে নেওয়া খুব চাপের হতে পারে।

একটি নতুন ভাষা শেখা, সাংস্কৃতিক পার্থক্যের সঙ্গে মোকাবিলা করা এবং চ্যালেঞ্জিং পরিস্থিতিতে জীবনযাপন করা আমাদের চাপ বাড়ায়।

এই সময়ে সমর্থন পাওয়া একটি বড় পরিবর্তন আনতে পারে, যা আমাদের চ্যালেঞ্জগুলি কাটিয়ে উঠতে এবং আরো শক্তিশালী হতে সহায়তা করে।

সামাজিক সম্পর্ক, শিক্ষা এবং আমরা প্রতিদিন যে সিদ্ধান্ত নিই তার জন্য আমাদের মানসিক স্বাস্থ্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির চিকিৎসা না করা, মাদকদ্রব্যের অপব্যবহার এবং নিজের ক্ষতি করার মতো ক্ষতিকারক আচরণের দিকে নিয়ে যেতে পারে।

সঠিক সমর্থনের মাধ্যমে আমরা এই সমস্যাগুলি কাটিয়ে উঠতে পারি এবং আমাদের নতুন জীবনে একাত্মতা ও উদ্দেশ্য খুঁজে পেতে পারি।

তরুণ শরণার্থী এবং অভিবাসীদের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবায় বিনিয়োগ আমাদের ভবিষ্যতের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

আমরা যদি মানসিক স্বাস্থ্যের চ্যালেঞ্জগুলি দ্রুত মোকাবেলা করি এবং প্রয়োজনীয় সহায়তা পাই, তাহলে আমরা পরিপূর্ণ জীবনযাপন করতে পারি, আমাদের নতুন সম্প্রদায়ের সাথে একীভূত হতে পারি এবং সমাজে ইতিবাচক অবদান রাখতে পারি।

ব্যক্তিগতভাবে, আমি আমার যাত্রাপথে যে সমর্থন পেয়েছি তার জন্য অত্যন্ত কৃতজ্ঞ। আমি যখন নাইজেরিয়া থেকে এসেছিলাম তখন অনেক সমস্যার সম্মুখীন হয়েছিলাম

এবং খুব কম সুযোগই পেয়েছিলাম। মানসিক সমর্থন আমার জন্য বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ ছিল।

বন্ধুগণ মনে রাখবেন, সাহায্য চাওয়া দুর্বলতার লক্ষণ নয়, শক্তির লক্ষণ।

আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিন এবং প্রয়োজনীয় সহায়তা নিন।

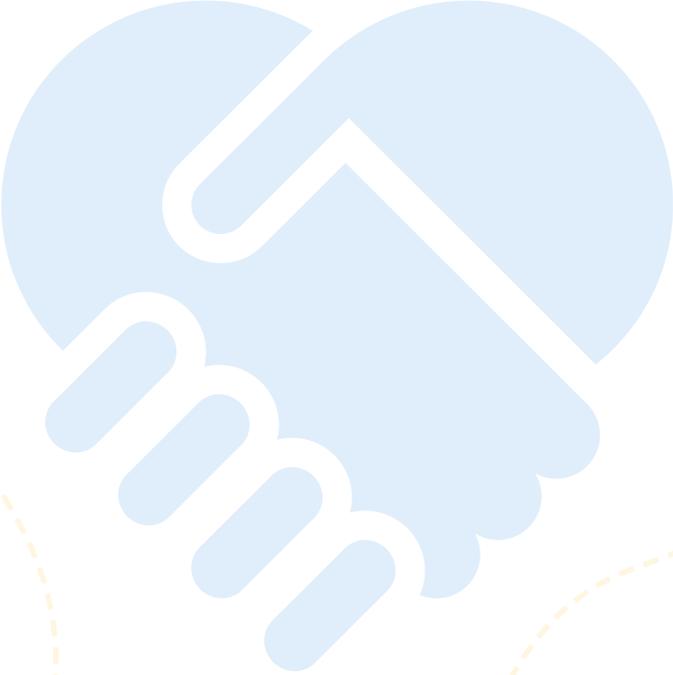
একসাথে আমরা বয়ঃসন্ধিকাল, ট্রমা এবং সাংস্কৃতিক সামঞ্জস্যের চ্যালেঞ্জগুলো

অতিক্রম করতে পারি, আমাদের সম্ভাবনাকে আলিঙ্গন করতে পারি এবং নিজেদের এবং

আমাদের সম্প্রদায়ের জন্য একটি উজ্জ্বল ভবিষ্যৎ গড়তে পারি।

স্নেহের সহিত,

ডেভিড



৬.১ সহযোগীকে সমর্থন: বন্ধুকে সাহায্য করা

সহযোগী কারা? “সহযোগী হলেন এমন ব্যক্তিবর্গ যাদের **অনুরূপ অভিজ্ঞতা বা পরিবেশ রয়েছে**, যারা আলোচিত বিষয় বুঝতে পারেন এবং যারা পরস্পরের নিকটতা, শ্রবণ, সহযোগিতা এবং সমর্থন—ব্যবহারিক ও মানসিক উভয় দিক থেকে—বিচারহীনভাবে প্রদান করতে পারেন।”

বন্ধুরা প্রায়ই আমাদের কষ্টের সময় প্রথম সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেয়। তাই একজন সহযোগী যখন সাহায্য এবং সমর্থন চায়, তখন তাকে **কীভাবে সাহায্য করতে হয়** তা জানা গুরুত্বপূর্ণ।

নিচে **ভালো বন্ধু হওয়ার জন্য কিছু প্রয়োজনীয় টিপস দেওয়া হলো**।

কীভাবে একজন বন্ধুকে সাহায্য করা যায়?

ভিডিওটি দেখুন! 



মৌলিক নিয়ম: গোপনীয়তা নিশ্চিত করা!

গোপনীয়তার অর্থ হলো **অন্যের গোপনীয়তাকে সম্মান করা**।

যখন কোনো বন্ধু আপনার উপর আস্থা রাখে, তখন আপনার উচিত অন্যদের কাছে তার ব্যক্তিগত সমস্যাগুলি প্রকাশ না করা বা তাদের পিছনে তাদের সম্পর্কে কথা না বলা। আপনার বন্ধুকে জানানো গুরুত্বপূর্ণ যে **তারা আপনাকে যা বলে তা আপনি গোপন রাখবেন, যদি না তাদের নিজের বা অন্যদের ক্ষতি করার ঝুঁকি থাকে**। এমন পরিস্থিতিতে, গোপনীয়তা ভঙ্গ করে বিশ্বস্ত একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির কাছ থেকে সহায়তা চাওয়া প্রয়োজন।

আপনি কীভাবে কারো সমস্যায় সাহায্য করতে পারেন? আপনি **সক্রিয় শ্রবণ** অনুশীলন করতে পারেন, তাদের সমস্যার **সমাধান খুঁজে পেতে সহায়তা করতে পারেন**, এবং যদি প্রয়োজন হয়, তাদের **বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কদের কাছ থেকে সহায়তা** চাইতে সাহায্য করতে পারেন।” দেখি কীভাবে!



সক্রিয় শ্রবণের মাধ্যমে আস্থার পরিবেশ তৈরি হয় এবং আপনার সাথে কথা বলা ব্যক্তির সাথে সম্পর্ক গড়ে তোলে, যা আলাপচারিতা এবং সহযোগিতাকে সহজ করে। সক্রিয় শ্রবণ অনুশীলন করতে:

যে ব্যক্তি কথা বলছেন তার প্রতি আপনার সমস্ত মনোযোগ দিন (উদাহরণস্বরূপ, আপনার ফোনের দিকে তাকাবেন না!)

শারীরিকভাবে কথা বলছেন এমন ব্যক্তির মুখোমুখি হোন এবং তাদের উদ্বেগগুলি **মনোযোগ সহকারে শুনুন**

সম্মান দেখান এবং আপনার সাথে কী শেয়ার করা হচ্ছে তা **বিচার করবেন না**;

অন্য ব্যক্তির আবেগ বোঝার এবং অনুভব করার চেষ্টা করুন, অর্থাৎ সহানুভূতি অনুশীলন করুন

আপনি যে শব্দগুলি ব্যবহার করেন এবং আপনার শারীরিক ভাষা সম্পর্কে **সচেতন থাকুন**।

মৌলিক নিয়ম: সম্মান করুন!

সম্মতি দেওয়ার অর্থ হলো “সম্মত হওয়া”, “হ্যাঁ বলা।” আপনি যদি কোন বন্ধুকে সান্ত্বনা দিতে চান, **শারীরিক যোগাযোগ** (যেমন কাঁধে হাত রাখা বা জড়িয়ে ধরা) **করার আগে, স্পষ্ট সম্মতি চাওয়া এবং পাওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।** যে কোনো ধরনের যোগাযোগের আগে সবসময় এই অনুরোধটি করা উচিত; আপনার সঙ্গে থাকা ব্যক্তিকে অবশ্যই তাদের সম্মতি দিতে হবে। সবাই শারীরিক সংস্পর্শে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে না, যা অনুপযুক্ত বা অনুপ্রবেশকারী হিসাবে বিবেচিত হতে পারে। সম্মতি এবং অন্যের দ্বারা নির্ধারিত সীমাকে সম্মান করা হল পারস্পরিক শ্রদ্ধার ভিত্তি। **মনে রাখবেন, “না মানে না”।**

সক্রিয়ভাবে শোনার জন্য ৫টি পরামর্শ



- ব্যক্তিকে তার নিজস্ব গতিতে এবং তার নিজস্ব উপায়ে কথা বলতে দিন।** কথা শেষ না হওয়া পর্যন্ত তাদের কথা বলতে দিন।
- তাৎক্ষণিক পরামর্শ বা নির্দেশনা দেওয়া এড়িয়ে চলুন।** ব্যক্তিটি যে প্রধান বার্তা ও শব্দ উচ্চারণ করেছেন তা পুনরাবৃত্তি করুন এবং আপনি যা বুঝেছেন তা সংক্ষিপ্ত করুন: “আপনি কি এটা বলছেন ... [গুরুত্বপূর্ণ বার্তাগুলোর সারসংক্ষেপ]?” আপনি যদি বুঝতে না পারেন, তাহলে ব্যাখ্যা চাইতে পারেন!
- আপনি যে ব্যক্তির কথা শুনেছেন তার **চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলি যাচাই করুন:** “আপনার আবেগগুলি অর্থপূর্ণ এবং মূল্য আছে”; “আমি বুঝতে পারছি আপনি কি অনুভব করছেন”; “আপনি আমাকে এটা বলা খুব সাহসী ছিল”;
- সান্ত্বনা এবং সমর্থনের সময় স্পষ্টভাবে কথা বলুন:** “আমাকে বলুন আমি আপনাকে কীভাবে সাহায্য করতে পারি”; “এটি আমার সাথে শেয়ার করার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ!” “আপনার আবেগ/উদ্বেগ সম্পর্কে খোলাসা করার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ”;
- অন্য ব্যক্তির কথা মনোযোগ দিয়ে শোনার পর **তাদের সমস্যার সম্ভাব্য সমাধানগুলি** চিহ্নিত করার ক্ষেত্রে তাদের **সাহায্য করা** সহায়ক হতে পারে।

আপনি কীভাবে একজন বন্ধুকে **সমস্যার সমাধান** করতে সাহায্য করতে পারেন? এই ধাপগুলো অনুসরণ করুন!



থামুন

বিশ্রাম নিতে এবং সবচেয়ে জরুরি বিষয়গুলি বিবেচনা করতে তাকে সাহায্য করুন। সেই ব্যক্তিকে এমন একটি সমস্যা চিহ্নিত করতে এবং তা বেছে নিতে সাহায্য করুন, যা নিয়ে সে কিছু করতে পারে।



চিন্তা করুন

এই ধরনের প্রশ্নের মাধ্যমে কীভাবে সমস্যাটি পরিচালনা করা যায় সে সম্পর্কে চিন্তা করতে ব্যক্তিকে উৎসাহিত করুন:

- এই ধরনের সমস্যা কাটিয়ে ওঠার জন্য অতীতে আপনি কী করেছেন?
- আপনি ইতিমধ্যে কী করার চেষ্টা করেছেন?
- এমন কেউ কি আছেন যিনি এই সমস্যাটি পরিচালনা করতে সহায়তা করতে পারেন (উদাহরণস্বরূপ, বন্ধুবান্ধব, প্রিয়জন বা গ্রুপ)?
- আপনার পরিচিত অন্যদেরও কি একই ধরনের সমস্যা আছে? তারা কিভাবে নিজেদেরকে পরিচালনা করেছে?



চলুন

সেই ব্যক্তিকে সমস্যাটি পরিচালনা করার এবং তা পরীক্ষা করার একটি উপায় বেছে নিতে সাহায্য করুন। যদি এটি কাজ না করে, তাহলে তাকে অন্য সমাধান চেষ্টা করতে উৎসাহিত করুন।

মনে রাখবেন, সহযোগীর সমর্থন সান্ত্বনাদায়ক এবং খুব সহায়ক হতে পারে, তবে এটি পেশাদার সমর্থন নয়। **আপনি যদি মনে করেন, যে ব্যক্তি আপনার ওপর আস্থা রেখেছেন তিনি বিপদে রয়েছেন অথবা তার হয়তো মনস্তাত্ত্বিক সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে**, তাহলে তাকে উপযুক্ত পরিষেবাগুলি খুঁজে পেতে সাহায্য করুন (জোর না করে, প্রত্যেকেরই নিজস্ব গতি রয়েছে!) আপনি তাকে তার কমিউনিটিতে কর্মরত অপারেটরদের সঙ্গে কথা বলতে বা **Here4U-এর মনস্তাত্ত্বিক সহায়তা পরিষেবার** সঙ্গে যোগাযোগ করতে উৎসাহিত করতে পারেন।



হোয়াটসঅ্যাপ +৩৯ ৩২০ ২৪৮ ০৮৬৩ টেলিগ্রাম @ureportotm_bot
ফেসবুক/আইজি মেসেঞ্জার @ureportonthemove



দৃষ্টি আকর্ষণ! যদি আপনার কোনো বন্ধু **যৌন সহিংসতার** সম্মুখীন হয় তবে প্রথমে তার কথা শুনুন এবং **সে আপনাকে কী বলে তা নিয়ে প্রশ্ন করবেন না।** ব্যক্তির সুবিধা অনুযায়ী **চিকিৎসা এবং মানসিক সহায়তা চাইতে সাহায্য করুন।** তাকে মনে করিয়ে দিন যে এটি তার দোষ নয় এবং **তিনি একা নন।**

1522 NUMERO ANTI VIOLENZA E STALKING



সহিংসতার শিকার হওয়া যে কোনো প্রাপ্তবয়স্ক মহিলা

☎ **1522**

নম্বরে সহিংসতা ও অনুসরণ বিরোধী হটলাইনে এবং শিশুরা জরুরি নম্বর

☎ **114** এ যোগাযোগ করতে পারেন।

কুইজ: সত্যি না মিথ্যা? সহযোগীকে সমর্থন



এই কুইজের মাধ্যমে নিজেকে পরীক্ষা করুন!

নিচের বিবৃতিগুলো পড়ুন এবং যদি মনে হয় এটি সঠিক, তবে **V** বৃত্তাকারে চিহ্নিত করুন, আর যদি মনে হয় এটি ভুল, তবে **X** বৃত্তাকারে চিহ্নিত করুন। শেষে, পরিশিষ্ট ৩-এর গেম সলিউশনস (পৃষ্ঠা ১০১)-এ আপনি জানতে পারবেন যে আপনার উত্তরগুলি সঠিক কি না!

সহযোগীকে সমর্থন হলো...

- | | | |
|---|----------|----------|
| 1. এমন কিছু যা কেবল প্রাপ্তবয়স্করা করতে পারে | V | X |
| 2. অন্য ব্যক্তি আপনাকে তাদের গল্প বলবে বলে জোর দেওয়া | V | X |
| 3. অন্য কাউকে সাহায্য করার আগে নিজের সুস্থতাকে অগ্রাধিকার দিন | V | X |

- | | | |
|---|---|---|
| 4. অন্য ব্যক্তির কী করেছে তা বিচার করা এবং তারা সঠিক বা ভুল কি না তা বলা | V | X |
| 5. অন্য ব্যক্তিকে সাহায্য দেওয়া যাতে তারা শান্ত হতে পারে | V | X |
| 6. অন্য ব্যক্তিকে আঘাত পাওয়া থেকে বিরত রাখা, এমনকি যদি এর অর্থ গোপনীয়তা চুক্তি ভঙ্গ করা হয় | V | X |
| 7. এমন অনেক সময় আছে যখন সমর্থনকারীকে একাই সব সমস্যার সমাধান খুঁজতে হয় এবং প্রাপ্তবয়স্কদের সাহায্য ছাড়া কাজ করতে হয় | V | X |
| 8. একজন মনোবিজ্ঞানী হওয়া এবং অন্য ব্যক্তিকে “ঠিক” করার চেষ্টা করা | V | X |

অংশগ্রহণকারীদের ওয়ার্কবুক থেকে - আমি আমার বন্ধুদের সমর্থন করি, ইউনিসেফ/এসসি/ডব্লিউএইচও



৬.২ বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কদের কাছে সাহায্য চাওয়া

বন্ধুবান্ধব ছাড়াও, **প্রাপ্তবয়স্করাও কথা শুনতে এবং সমর্থন দিতে সক্ষম হতে পারে** যদি আমরা একটি কঠিন সময়ের মধ্য দিয়ে যাই।

একজন প্রাপ্তবয়স্কের সঙ্গে কথা বলা আরো চ্যালেঞ্জিং হতে পারে, কিন্তু কখনো কখনো বয়স্ক ব্যক্তিদের এমন দৃষ্টিভঙ্গি থাকে যা সহায়ক হতে পারে: **তাদেরও হয়তো একই ধরনের অভিজ্ঞতা থাকতে পারে, অথবা তারা দরকারি তথ্য জানতে পারেন এবং আমাদের সঙ্গে তা শেয়ার করতে পারেন।**

আমরা আমাদের দৈনন্দিন জীবনে যারা আমাদের ঘনিষ্ঠ, **যারা বিশ্বাস করতে অনুপ্রাণিত করে এবং আমাদের স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করায়**, যেমন একজন শিক্ষক, একজন শিক্ষাবিদ, একজন ক্রীড়া প্রশিক্ষক এবং অন্যান্যদের সাথে কথা বলার চেষ্টা করতে পারি।

আমরা যে সমাজে বাস করি, সেখানে আমরা এমন **একটি প্রাপ্তবয়স্কদের নেটওয়ার্কের উপর নির্ভর করতে পারি যাদের নির্দিষ্ট দক্ষতা রয়েছে এবং যারা আমাদের চাহিদা বুঝতে, সমস্যা সমাধান করতে**, অথবা সুস্থতা ও মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি অনুসন্ধান করতে সহায়তা করতে পারে। উপরন্তু, সাপোর্ট সিস্টেমে এমন পেশাদাররা রয়েছেন যাদের ভূমিকা হলো অপ্রাপ্তবয়স্ক এবং প্রাপ্তবয়স্কদের তাদের যাত্রায় সহায়তা করা।

যুব সাউন্ডিং বোর্ডের সভায় আলোচনা করার আগে আমাদের মধ্যে কেউ কেউ মনোবিজ্ঞানীর ভূমিকা সম্পর্কে জানতেন। যারা এর সাথে ইতিমধ্যেই পরিচিত ছিলেন, তারা এটিকে “শান্ত হওয়া,” “সমস্যা নিয়ে কথা বলা” বা “অতীত জয় করা,” বিশেষত যাত্রার সাথে সম্পর্কিত একটি সম্পদ হিসাবে দেখেছেন।



এলসায়দ, ১৭ বছর বয়সী, মিশর



মাহমুদ, ১৭ বছর বয়স, মিশর

শিক্ষকরা আমাদের মূল সম্পদ এবং তাদেরকে দৈনিক কাজের বাইরেও অনেক দায়িত্ব দেওয়া হয়, যেমন কাগজপত্র দেখাশোনা করা, আমাদের প্রকল্পগুলো আয়োজন করা, এছাড়াও ভাষা ও সংস্কৃতির সেতুবন্ধনও তাদের কাজের মধ্যে পড়ে। তবে, আমরা জেনেছি যে তারা প্রায়ই এমন অনেক ভূমিকা গ্রহণ করেন যা বিভিন্ন পেশাদারদের দ্বারা পরিচালিত হওয়া উচিত: উদাহরণস্বরূপ, ভাষাগত ও সাংস্কৃতিক মধ্যস্থতা পরিচালনার কাজ করেন সাধারণত ভাষাগত মধ্যস্থতাকারী।

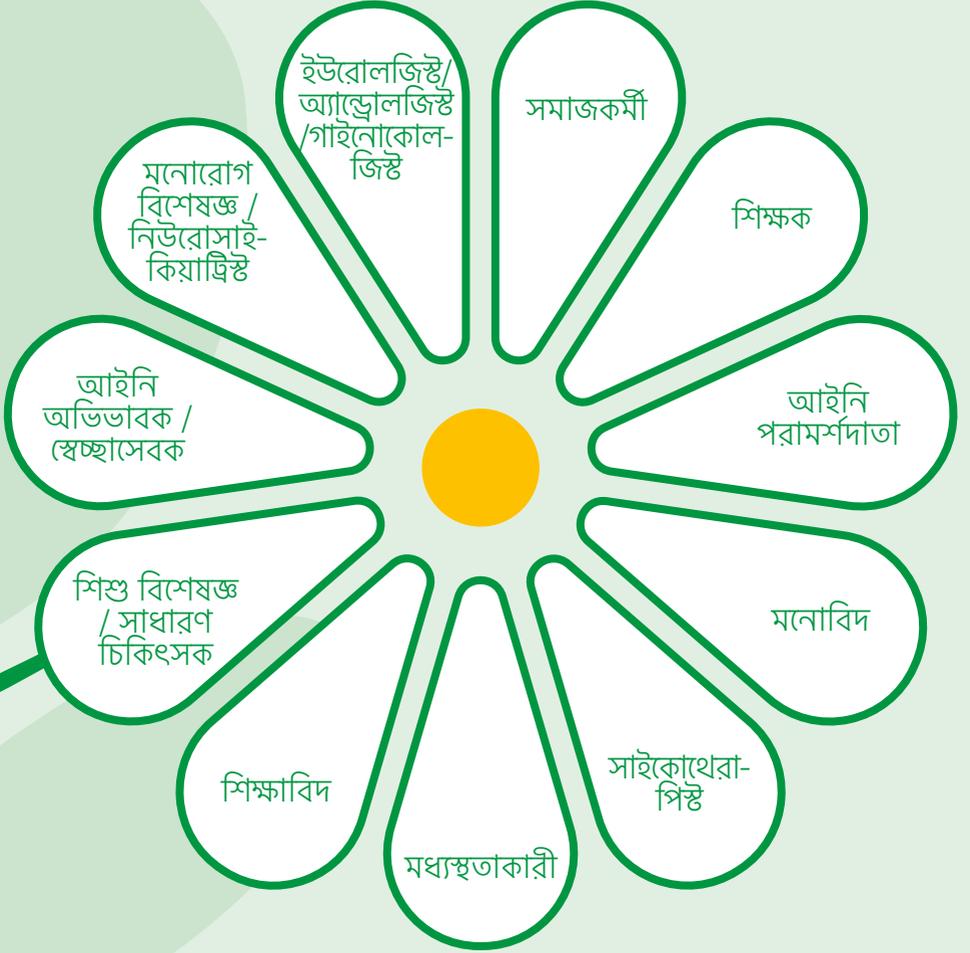


খেলা! গার্ডেন অব সাপোর্ট

নিচের ছবিটি দেখুন এবং প্রশ্নের উত্তর
দেওয়ার চিঠি করুন।

- আপনি ছবিটিতে কোন কোন চিত্র দেখেছেন?
- আপনি কি অন্য কোনো কিছু ভাবতে পারেন যা দেখানো হয়নি?
- আপনি কি প্রত্যেক পেশাদারের ভূমিকা এবং কার্যকলাপ জানেন?
- কোন কোন ব্যক্তি সুস্থতা এবং মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে বিশেষজ্ঞ?

যাদের সঙ্গে আপনার দেখা হয়েছে তাদের সঙ্গে পাপড়িগুলো রঙ করুন!





খেলা! সংজ্ঞাগুলির সঙ্গে নামগুলি সংযুক্ত করুন

এটি আপনার জীবন পরিকল্পনায় সহায়তা করে, যেমন শিক্ষা, কর্মসংস্থান, বাসস্থান এবং কোথায় থাকবেন তা নির্ধারণের মতো প্রয়োজনীয় সুযোগ খুঁজে পেতে ও বেছে নিতে সাহায্য করে। এগুলো আপনার অগ্রগতি অনুসরণ করে এবং এলাকায় ও সম্প্রদায়ে চলার পথে আপনাকে সহায়তা করে, পাশাপাশি নতুন বন্ধুদের সাথে পরিচিত হওয়ার সুযোগ করে দেয়।

ক

আপনাকে সঠিক আইনগত তথ্য দিতে, প্রশাসনিক জটিলতা বুঝতে এবং পরিচয়পত্র, অভিবাসন, বসবাসের অনুমতি, আন্তর্জাতিক সুবক্ষা, পারিবারিক পুনর্মিলন, স্বৈচ্ছায় ফিরে যাওয়াসহ বিভিন্ন ধরনের নথির জন্য আবেদন করতে সহায়তা করে। তারা আপনাকে প্রক্রিয়াটি বুঝতে সাহায্য করে, সর্বদা আপনার সর্বোত্তম স্বার্থে কাজ করে এবং আপনার অধিকারের পক্ষে কথা বলে।

খ

আপনার সুস্থতা বজায় রাখতে এবং আরোগ্য লাভের জন্য সহায়তা করে। তারা সব বয়সের মানুষের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য প্রতিরোধ ও প্রচারের দিকে মনোনিবেশ করে। তারা রোগ নির্ণয়ের জন্য সাক্ষাৎকার, পরীক্ষা এবং অন্যান্য সরঞ্জাম ব্যবহার করে কিন্তু ওষুধের পরামর্শ দিতে পারে না।

গ

বিশেষ প্রশিক্ষণ রয়েছে যার কারণে তিনি নির্ণীত মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার চিকিৎসা দিতে পারেন এবং সমাধান করতে পারেন। এগুলি সমস্যার কারণগুলি বুঝতে এবং একটি চিকিৎসা প্রক্রিয়ার মাধ্যমে আপনাকে নির্দেশনা দিতে সহায়তা করে। তারা কেবল তখনই ওষুধ লিখতে পারেন যদি তারা চিকিৎসক হিসাবে লাইসেন্সপ্রাপ্ত হন।

ঘ

আপনাকে ভাষা বুঝতে এবং যোগাযোগ করতে সহায়তা করে যতক্ষণ না আপনি নিজে এটি করতে সক্ষম হন। তারা আপনার এবং সেবা বা অন্য পরিষেবায় কাজ করা মানুষদের মধ্যে বিশ্বাস ও সংলাপের সেতুবন্ধন গড়ে তোলে। তারা আপনাকে আপনার প্রয়োজনগুলি এমনভাবে প্রকাশ করতে সাহায্য করে যেগুলি চিন্তা ও বিবেচনা করা হয়।

ঙ

বিদ্যালয়, প্রশিক্ষণ কেন্দ্র বা পেশাদার ওয়ার্কশপে গ্রুপ বা ক্লাসের সাথে কাজ করে। ব্যবহারিক বিষয়গুলিসহ নতুন দক্ষতা এবং বিষয় শিখতে শিক্ষার্থীদের সহায়তা করেন। পাঠ প্রস্তুত ও ব্যাখ্যা করে এবং শেখার অগ্রগতি মূল্যায়ন করেন।

চ

১

সাইকিয়াট্রিস্ট,
নিউরোসাইকি-
য়াট্রিস্ট

২

আইনি
অভিভাবক

৩

শিক্ষক

৪

মধ্যস্থতাকারী

৫

সমাজকর্মী

৬

মনোবিদ

সঠিক বর্ণনার সঙ্গে পেশাকে যুক্ত করুন

সমাধান: পরিশিষ্ট ৩ - গেম সলিউশন (পৃষ্ঠা ১০১)

৭
ইউরোলজিস্ট,
অ্যাম্বোলজিস্ট,
স্ত্রীরোগ
বিশেষজ্ঞ

৮
আইনি
পরামর্শদাতা

৯
সাইকোথেরা-
পিস্ট

১০
শিক্ষাবিদ,
সমাজকর্মী।

১১
শিশুরোগ
বিশেষজ্ঞ /
জেনারেল
প্র্যাক্টিশনার

আ

আপনার বিকাশের সাথে সম্পর্কিত, স্বাধীনতা অর্জন করতে এবং সচেতনতা ও দায়িত্বের সাথে পছন্দ করতে সাহায্য করে। তারা আপনার দৈনন্দিন জীবন, যেমন বাড়ি বা সম্প্রদায়িক বাসস্থান পরিচালনা করার ক্ষেত্রে আপনাকে সহায়তা করে। তারা অন্যদের সাথে সংযোগ এবং সম্পর্ক গড়ে তুলতে, আবেগ পরিচালনা করতে এবং সংকটাপন্ন পরিস্থিতি পরিচালনা করতে সহায়তা করেন। তারা আপনাকে আপনার প্রয়োজনগুলো যাচাই করতে সহায়তা করে, যেমন নথি সংগ্রহ করা, স্কুলে ভর্তি হওয়া, আগ্রহ তৈরি করা, বন্ধুদের নেটওয়ার্ক গড়ে তোলা এবং অন্যান্য অনেক দিক।

জ

কিশোর আদালত কর্তৃক নিযুক্ত, তারা অভিভাবক বা প্রাপ্তবয়স্ক অভিভাবক ছাড়াই ইতালিতে আগত সঙ্গীহীন অপ্রাপ্তবয়স্কদের আইনি প্রতিনিধি। তারা আপনার অধিকার রক্ষা করে, নিশ্চিত করে যে আপনি ভালো আছেন এবং আপনার জীবনযাত্রার অবস্থা ভালো।

খ

জাতীয় স্বাস্থ্য পরিষেবার আওতায় থাকা মৌলিক সেবা প্রদান করে। আপনার যদি অসুস্থতা, ব্যথা বা শারীরিক ব্যাধি থাকে তবে তারা আপনার শরীরের যত্ন নিতে সহায়তা করে। আপনি কোন ওষুধ সেবন করবেন এবং সুস্থতার জন্য কোন থেরাপি অনুসরণ করবেন সে বিষয়ে পরামর্শ দেয়। ওষুধ এবং রোগনির্ণয়ের জন্য পরীক্ষা দিতে পারেন।

ঞ

মেডিসিনে বিশেষজ্ঞ এবং মানসিক অসুস্থতার ক্ষেত্রে রোগ নির্ণয়, চিকিৎসা এবং যত্ন প্রদানের বিষয়ে পারদর্শী। প্রশিক্ষণের উপর নির্ভর করে তারা শিশু এবং কিশোর বা প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে কাজ করতে পারেন। তারা থেরাপিউটিক চিকিৎসার অংশ হিসাবে ওষুধ এবং ডায়াগনস্টিক পরীক্ষা লিখতে পারেন।

ট

যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যের বিষয়ে পারদর্শী এবং মেডিসিনে বিশেষজ্ঞ। প্রশিক্ষণের উপর নির্ভর করে তারা পুরুষ ও নারীর মূত্র, যৌনক্রম এবং প্রজনন ব্যবস্থার রোগ সমাধান করেন। তারা ওষুধ এবং ডায়াগনস্টিক পরীক্ষা লিখতে পারেন।

আমাদের মধ্যে অনেকেই ইয়ুথ সাউন্ডিং বোর্ডে এমন অভিজ্ঞতা অর্জন করেছি যেখানে আমরা **সামাজিকর্মীর দেখা পাইনি বললেই চলে এবং তাদের সাথে দেখা করার জন্য দীর্ঘ অপেক্ষার সম্মুখীন হতে হয়েছে।** ইয়ুথ সাউন্ডিং বোর্ডের অনেক সদস্যই আমাদের সামাজিকর্মীদের খুব কম দেখতে পান এবং তাদের সাথে দেখা করার জন্য দীর্ঘ সময় অপেক্ষা করতে হয়।

এর ফলে নিজেদেরকে উপেক্ষিত মনে হতে পারে, যা হতাশা এবং অভ্যর্থনা ব্যবস্থায় ও এর মধ্যে কাজ করা প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতি আস্থার অভাব তৈরি করতে পারে। দুর্ভাগ্যবশত কিছু সামাজিকর্মীর অনেক কেস রয়েছে, যার ফলে সকলের প্রতি প্রয়োজনীয় মনোযোগ দেওয়া কঠিন হতে পারে।

এই পরিস্থিতি অন্যান্য রেফারেন্স ব্যক্তিদের সাথেও ঘটতে পারে, যারা অনেক তরুণের দায়িত্বে থাকেন বা যাদের সাথে যোগাযোগ করা কঠিন, যেমন **আইনগত অভিভাবক বা মনোবিজ্ঞানী।**

আপনি যদি আপনার অনুরোধের প্রতি মনোযোগ বা প্রতিক্রিয়া না পান এবং এটি আপনাকে উদ্বিগ্ন করে, তাহলে কীভাবে একটি বৈঠকের ব্যবস্থা করা যায় এবং পরিস্থিতির উন্নতি করা যায় তা বোঝার জন্য **কমিউনিটির কর্মীদের সাথে বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করুন।**

আপনার সাপোর্ট নেটওয়ার্কের মানচিত্র আঁকুন



আপনার সাপোর্ট নেটওয়ার্ককে জানা, অর্থাৎ যারা প্রয়োজনের সময় আপনাকে সাহায্য করতে পারে তাদের জন্য দরকারী:

- আপনার চাহিদা, সমস্যা এবং অগ্রাধিকারের দিকে মনোনিবেশ করা
- আপনি কার কাছে এবং কীভাবে সাহায্য চাইতে পারেন, তা বুঝতে পারা
- সমস্যাগুলি মোকাবেলা করতে এবং সমাধান খুঁজতে নিজেরাই উদ্যোগ নিন

প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ: একটি কাগজ, একটি কলম, রঙিন মার্কার

এই ধাপগুলি অনুসরণ করে আপনার মানচিত্র তৈরি করুন:

1. কাগজের মাঝখানে আপনার নাম লিখুন।
2. পছন্দমতো রঙ দিয়ে আপনার নাম হাইলাইট করুন।
3. আপনার কাছের মানুষদের কথা ভাবুন, আপনি যাদের বিশ্বাস করেন এবং যারা আপনার দৈনন্দিন জীবনের প্রতিনিধি। উদাহরণস্বরূপ, বন্ধু, সহপাঠী, বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কদের।
4. শিটে তাদের নাম লিখুন, এগুলো হাতের কাছে রাখুন এবং আপনার পছন্দের রঙ দিয়ে এগুলোর চারপাশে বৃত্ত আঁকুন।
5. প্রতিটি নামের পাশে তারা কী ধরনের সহায়তা প্রদান করে বা প্রয়োজনের ক্ষেত্রে প্রদান করতে পারে তা লিখুন। (উদাহরণস্বরূপ, আপনি যখন শোকার্ত হন তখন আপনার সবচাইতে কাছের বন্ধু আপনার কথা শুনতে পারেন, একজন বিশ্বস্ত সহপাঠী স্কুলের প্রশ্নগুলিতে সহায়তা করতে পারে ইত্যাদি)।
6. এছাড়াও কিভাবে আপনি সেই ব্যক্তির কাছে সাহায্য চাইতে পারেন তা লিখুন।
7. এটি আপনার **তাৎক্ষণিক সাপোর্ট নেটওয়ার্ক**: এতে আপনার সবচাইতে কাছের মানুষরা অন্তর্ভুক্ত থাকেন।

নেটওয়ার্কটি প্রসারিত করার চেষ্টা করুন:

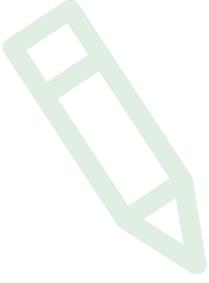
8. এমন লোকদের কথা ভাবুন যারা কম ঘনিষ্ঠ কিন্তু, নির্দিষ্ট প্রয়োজন বা সমস্যার ক্ষেত্রে আপনি যাদের সাহায্য চাইতে পারেন।
9. আপনি চেনেন এমন পেশাদারদেরও অন্তর্ভুক্ত করুন যারা উপকারে আসতে পারেন। (উদাহরণস্বরূপ, শিক্ষাবিদ, মনোবিদ, সমাজকর্মী প্রভৃতি)।
10. শিটে তাদের নাম লিখুন, অন্যান্য নামের চারপাশে তাদেরকে রাখুন এবং

আপনার পছন্দের রঙ দিয়ে এগুলোর চারদিকে বৃত্ত আঁকুন।

11. প্রতিটি ব্যক্তির পাশে এমন ব্যবহারিক কার্যকলাপগুলি লেখার চেষ্টা করুন যাতে তারা আপনাকে সাহায্য করতে পারে।
12. এছাড়াও কিভাবে আপনি সেই ব্যক্তির কাছে সাহায্য চাইতে পারেন তা লিখুন।
13. আপনার **সাপোর্ট নেটওয়ার্ক** ম্যাপ পূর্ণ হয়েছে!

আপনার অগ্রাধিকারগুলি নির্ধারণ করুন এবং সাহায্য চান:

14. এখন আপনি সবচেয়ে জরুরি চাহিদা বা সমস্যাগুলি চিহ্নিত করার চেষ্টা করতে পারেন এবং সাপোর্ট নেটওয়ার্কের সাহায্য নিতে পারেন।
15. সময়ের সঙ্গে সঙ্গে আপনি সর্বদা মানচিত্রটি আপডেট করতে পারেন।

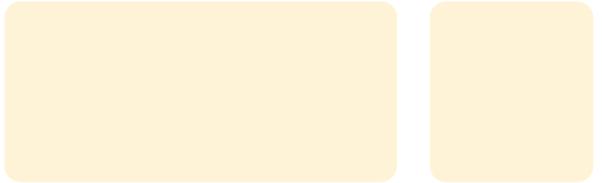


৬.৩ সাপোর্ট পথ কি?

আপনি যদি কোনো মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারের সাহায্য নেওয়ার কথা ভাবেন অথবা, **থেরাপিউটিক প্রক্রিয়া কী**, এই সময় কী ঘটে এবং এটি **কীভাবে কাজ করে** তা আরো ভালোভাবে বুঝতে চান তাহলে আপনাকে সাহায্য করার জন্য এখানে **কিছু উদাহরণ** দেওয়া হলো।



দৃষ্টি আকর্ষণ! আপনার কমিউনিটির শিক্ষকরা সর্বদা প্রয়োজনীয় বিশেষজ্ঞকে খুঁজে পেতে আপনাকে সাহায্য করবেন। **এই পরিষেবা গ্রহণ করার জন্য প্রয়োজনীয় প্রক্রিয়ায় অংশগ্রহণ করা আপনার বৃদ্ধি ও স্বাধীনতার জন্য গুরুত্বপূর্ণ**, যাতে আপনি ভবিষ্যতে এটি কীভাবে পরিচালনা করতে হয় তা শিখতে পারেন। এছাড়াও, পরিদর্শনের সময় কী ঘটবে তা ব্যাখ্যা করতে আপনি তাদের বলতে পারেন। **আপনি যদি এখনো ভাষাটিতে সাবলীল না হন, তাহলে সভার সময় মধ্যস্থতাকারীর সাহায্যের জন্য অনুরোধ করুন।**



যে সমাজকর্মী

এম. এর মামলার তত্ত্বাবধান করেন তিনি তার অসুবিধাগুলি স্বীকার করেন এবং তার পরিস্থিতি সামাল দিতে সহযোগিতামূলকভাবে কৌশল খুঁজে বের করার জন্য তার কথা শোনেন।

অ্যাপার্টমেন্ট
প্রকল্পের

তত্ত্বাবধানকারী
শিক্ষাবিদ এমকে নির্দেশনা
দেন এবং তার এবং
সমাজকর্মীর সাথে
একমত হয়ে তার
সাথে স্থানীয় আসক্তি
দূরীকরণ সেবাকে
যান।

এম.

একজন ১৯ বছর
বয়সী যে প্রশাসনিক
কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে যাচ্ছে।
সে অন্যান্য যুবকদের সাথে একটি
বাসায় থাকে, যাদের সাথে তার
যোগাযোগ করতে অসুবিধা হয় এবং
প্রায়ই তর্ক হয়। সম্প্রতি নিজের রাগ
নিয়ন্ত্রণ করা তার জন্য কঠিন হয়ে
পড়াচ্ছে এবং সে উদ্বেগ অনুভব করেছে;
শান্ত হওয়ার জন্য সে গীর্জা ব্যবহার
করে এবং প্রায়ই অতিরিক্ত
পরিমাণে অ্যালকোহল
পান করে।

আসক্তি পরিষেবা দল,
এমকে মাদক সেবনের
ঝুঁকি সম্পর্কে সচেতন
করে এবং তাকে তার
সমস্যা মোকাবিলায়
স্বাস্থ্যকর বিকল্প খুঁজে পেতে
সাহায্য করার জন্য
একটি সহায়তা
কেন্দ্র অন্তর্ভুক্ত
করে।

মধ্যস্থতাকারী
এমকে চিকিৎসা
প্রক্রিয়া এবং
পরিষেবাগুলিতে
বিশেষজ্ঞদের দ্বারা
ব্যবহৃত পেশাগত
শব্দগুলো আরও
ভালোভাবে বুঝতে
সহায়তা করে।

আসক্তি পরিষেবা
দল, পর্যবেক্ষণ এবং
রোগ নির্ণয়ের পরে
এমের জন্য একটি
ব্যক্তিগত থেরাপিউটিক
পরিকল্পনার পরামর্শ
দিতে পারে।

মনোরোগ বিশেষজ্ঞ এমকে
তার সমস্যার উৎস বুঝতে,
তার আবেগ এবং সম্পর্কের
ক্ষেত্রে সে যে অস্বস্তি বোধ করে তা
প্রতিফলিত করতে এবং তার গৃহকর্মীদের
সাথে যোগাযোগ উন্নত করতে
সহায়তা করে।

ডাক্তার পি-এর সামগ্রিক স্বাস্থ্য মূল্যায়নের জন্য একাধিক পরীক্ষা করার পরামর্শ দেন।

স্ট্রীরোগ বিশেষজ্ঞ কোনো ব্যাধি বা গর্ভাবস্থা বাতিল করতে পি-এর প্রজনন ব্যবস্থার স্বাস্থ্য মূল্যায়নের জন্য একটি পরীক্ষা করেন।

কমিউনিটি শিক্ষাবিদ পিকে প্রাপ্ত পরিষেবাগুলির সম্পর্কে নির্দেশনা দেন এবং রোগ নির্ণয়, চিকিৎসা ও সহায়তার জন্য এই পরিষেবাগুলিতে তার সাথে থাকেন।

পি একটি কমিউনিটিতে বসবাসকারী ১৭ বছর বয়সী মেয়ে, যার শীঘ্রই ১৮ বছর পূর্ণ হবে। সম্প্রতি তার ঘুমের সমস্যা হচ্ছে; দিনের বেলায় সে প্রায়ই তার হৃদস্পন্দন অনুভব করে, পেটে তীব্র ব্যথা এবং বমি বমি ভাব হয়।

মনোবিদ পিকে তার অনুভূতি, আবেগ ও উদ্বেগগুলি বুঝতে এবং দৃঢ়তার সাথে মোকাবিলা করার, এবং সুস্থতা উন্নত করার কৌশলগুলি খুঁজে বের করতে সাহায্য করেন।

মধ্যস্থতাকারী পিকে চিকিৎসা প্রক্রিয়া এবং বিশেষজ্ঞদের দ্বারা ব্যবহৃত পেশাগত শব্দগুলি আরও ভালোভাবে বুঝতে সাহায্য করেন।

অভিভাবক নিশ্চিত করেন যেন পি তার সুস্থতার জন্য প্রয়োজনীয় সেবা এবং চিকিৎসা পেতে পারে এবং তার অধিকার সর্বদা রক্ষা হয়।

মনোরোগ বিশেষজ্ঞ লক্ষণগুলির একটি ক্লিনিকাল পর্যবেক্ষণের পর এবং প্রয়োজনে অন্যান্য পেশাদারদের সাথে সমন্বিত চিকিৎসা পরিকল্পনার অংশ হিসাবে সহায়ক ওষুধ নির্ধারণ করতে পারেন।

৬.৪ কীভাবে এলাকায় খবর নিতে হয়?

আপনি যে এলাকায় বাস করেন সেখানে **মানসিক স্বাস্থ্য**, মানসিক সুস্থতা এবং সামাজিক সুস্থতার জন্য বিভিন্ন **পরিষেবা পাওয়া যায়**, যা সমস্ত বয়সের বাসিন্দাদের নির্দিষ্ট চাহিদা পূরণ করে।



দৃষ্টি আকর্ষণ! ইতালিতে **প্রতিটি অঞ্চল ও এলাকা আলাদা**। অতএব, আপনি কোথায় আছেন তার উপর নির্ভর করে **সাপোর্ট সার্ভিসের স্থানীয় নেটওয়ার্কও পরিবর্তিত হতে পারে**। এই কারণে আপনার কাছাকাছি থাকা মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা পরিষেবাগুলি সম্পর্কে সচেতন হওয়া খুব গুরুত্বপূর্ণ। তথ্য সংগ্রহের জন্য আপনি বিশ্বস্ত ব্যক্তিদের কাছ থেকে সহায়তা চাইতে পারেন এবং **আপনার এলাকায় সক্রিয় পরিষেবাগুলির একটি বিস্তারিত তালিকা বা মানচিত্র তৈরি করতে পারেন**।

ছবিতে আপনার এলাকায় উপলব্ধ **পরিষেবাগুলির একটি উদাহরণ** দেখতে পাবেন। এই পরিষেবাগুলোর মধ্যে রয়েছে বিভিন্ন পেশাদার ব্যক্তি, যারা মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতার জন্য সহায়তা দিতে পারেন এবং আপনি যে নির্দিষ্ট সমস্যাগুলোর মুখোমুখি হচ্ছেন, সেগুলোর সমাধানে সাহায্য করতে পারেন।

LGBTQIA+ সমর্থন সেবা

শিশু ও কিশোর
নিউরোসাইকিয়াট্রি
পরিষেবা

সহিংসতাবিরোধী কেন্দ্র

পেডিয়াট্রিকস এবং
জেনারেল মেডিসিন

আসক্তি পরিষেবা

শিক্ষা প্রতিবন্ধী ক্লিনিক

পাচার ও শোষণ থেকে
বঁচে যাওয়া ব্যক্তিদের
জন্য পরিষেবা

পুষ্টি ও খাদ্য ব্যাধি
পরিষেবা

মানসিক স্বাস্থ্য কেন্দ্র

পারিবারিক কেন্দ্র

যুব কাউন্সেলিং এবং
সহায়তা পরিষেবা

বিশ্ববিদ্যালয়ের
মনস্তাত্ত্বিক সহায়তা
পরিষেবা

স্কুল মনস্তাত্ত্বিক সহায়তা
পরিষেবা

অভিবাসীদের জন্য
বিশেষায়িত ক্লিনিক

সহযোগীকে সমর্থন গ্রুপ

প্রতিবন্ধী পরিষেবা

পেডিয়াট্রিক্স এবং প্রাথমিক যত্ন:

শৈশব, কৈশোর এবং প্রাপ্তবয়স্ক অবস্থায় জাতীয় স্বাস্থ্য পরিষেবা দ্বারা প্রদত্ত চিকিৎসা সেবা ও সহায়তা।

শিশু ও কিশোর

নিউরোসাইকিয়াট্রি পরিষেবা:

অপ্রাপ্তবয়স্কদের জন্য মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন, সহায়তা এবং সুরক্ষা।

মানসিক স্বাস্থ্য কেন্দ্র:

প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন, সহায়তা এবং সুরক্ষা।

আসক্তি পরিষেবা:

মাদকদ্রব্যের ব্যবহার/অপব্যবহারের সমস্যাগুলোর প্রতিরোধ, চিকিৎসা এবং পুনর্বাসন, যার মধ্যে মানসিক প্রভাব ফেলা পদার্থ (বৈধ ও অবৈধ উভয়ই) এবং জুয়াও অন্তর্ভুক্ত।

পুষ্টি ও খাদ্য ব্যাধি পরিষেবা:

খাওয়ার ব্যাধিতে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য রোগ নির্ণয় এবং নির্দিষ্ট সহায়তা (অ্যানোরেক্সিয়া নার্ভোসা, বুলিমিয়া, বিঞ্জ ইটিং এবং অন্যান্য)।

লার্নিং ডিজঅর্ডার ক্লিনিক:

পড়া, লেখা, গণনা, মনোযোগ, স্মৃতি, এবং বিশেষ শিক্ষাগত প্রয়োজনে নির্দিষ্ট অসুবিধা আছে এমন ব্যক্তিদের জন্য রোগ নির্ণয় এবং তাদেরকে সহায়তা।

পারিবারিক পরামর্শ কেন্দ্র:

ব্যক্তি, দম্পতি এবং পরিবারের জন্য যৌন, প্রজনন, মনস্তাত্ত্বিক এবং সম্পর্কগত স্বাস্থ্যের প্রাথমিক যত্নের কেন্দ্র।

যুব কেন্দ্র:

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও মনস্তাত্ত্বিক সমস্যার কথা শোনা এবং কাউন্সেলিং করা।

পারিবারিক কেন্দ্র:

০ থেকে ১৮ বছর বয়সী শিশুসহ পরিবারের সমস্যার কথা শোনা এবং সহায়তা করা।

সহযোগীকে সমর্থন গ্রুপ:

স্বাস্থ্য ও সুস্থতার জন্য সচেতন সিদ্ধান্ত গ্রহণে উৎসাহিত করতে একই ধরনের অভিজ্ঞতাসম্পন্ন ব্যক্তিদের জন্য বিষয়ভিত্তিক গ্রুপ।

অক্ষমতা পরিষেবা: বাধা এবং বৈষম্য কমাতে এবং সামাজিক অন্তর্ভুক্তি, স্বায়ত্তশাসন এবং স্বাধীন জীবনযাপনের জন্য মনোসামাজিক, শিক্ষামূলক এবং পুনর্বাসনমূলক সহায়তা দেয়া।

স্কুলে মনস্তাত্ত্বিক সহায়তার

অফিস: শিক্ষার্থী, পরিবার ও শিক্ষকদের দাবী শোনা এবং সমর্থন করা।

বিশ্ববিদ্যালয়ে মনস্তাত্ত্বিক

সহায়তার অফিস: বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের দাবী শোনা এবং সমর্থন করা।

LGBTQIA+ সমর্থন সেবাসমূহ:

LGBTQIA+ সম্প্রদায়ের জন্য নিবেদিত দাবী শোনা, নির্দেশিকা এবং মনস্তাত্ত্বিক কাউন্সেলিং করা।

সহিংসতাবিরোধী কেন্দ্র:

যৌনভিত্তিক সহিংসতার সার্ভাইভার নারী ও মেয়েদের জন্য শ্রবণ সহায়তা, মনোবৈজ্ঞানিক পরামর্শ, সহায়তা গোষ্ঠী, আশ্রয়কেন্দ্র এবং অন্যান্য পরিষেবা।

পাচার ও শোষণের সার্ভাইভারদের

জন্য সেবাসমূহ: যৌন বা শ্রম শোষণের শিকার ব্যক্তিদের জন্য জরুরী ভিত্তিতে বাসস্থান, সুরক্ষা এবং সহায়তা পরিষেবা দেওয়া।

অভিবাসীদের জন্য বিশেষজ্ঞ

ক্লিনিক: বিভিন্ন পটভূমির ব্যক্তিদের জন্য ভাষা ও সাংস্কৃতিক মধ্যস্থতাকারীদের সহায়তায় সাংস্কৃতিকভাবে সংবেদনশীল পরিচর্যা ও সহায়তা।

সহজে প্রবেশযোগ্য ক্লিনিকসমূহ:

বাসস্থানের অনুমতি না থাকা, জাতীয় স্বাস্থ্য সেবার আওতায় না আসা, অথবা চরম দারিদ্র্যের মধ্যে থাকা ব্যক্তিদের জন্য বিনামূল্যে প্রাথমিক চিকিৎসা সেবা।

পরামর্শ কেন্দ্র ইতালির বিভিন্ন স্থানে পরামর্শ কেন্দ্রের নেটওয়ার্ক রয়েছে, যা **শারীরিক, মানসিক, যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য, দাম্পত্য ও পারিবারিক সম্পর্কের সহায়তা, এবং শিশুকাল ও কিশোর অবস্থায় সুস্থতার উপর আলোকপাত করার সামাজিক স্বাস্থ্যসেবার পরিষেবা**। কিছু পরামর্শ কেন্দ্রে (কিন্তু সব নয়) একটি **ইয়ুথ স্পেসও** অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে—একটি পরিষেবা যা বিশেষভাবে ১৪ থেকে ২০/২৪ বছর বয়সী তরুণদের জন্য কাউন্সেলিং, **পরিদর্শন এবং মনস্তাত্ত্বিক সহায়তা** প্রদান করে। আপনি কোনো অ্যাপয়েন্টমেন্ট ছাড়াই এবং **কোনো ফি প্রদান না করেই** (সাধারণত শুধুমাত্র ১৯ বছর বয়স পর্যন্ত) নির্দেশিত ঘন্টা এবং দিনগুলিতে সেখানে যেতে পারেন। গোপনীয়তা নিশ্চয়তা দেওয়া হয়।

ইয়ুথ স্পেস-এ আপনি যেসব সেবা পেতে পারেন:

- গর্ভনিরোধক পদ্ধতি এবং নিরাপদ যৌন অনুশীলন সম্পর্কে তথ্য।
- যৌন সংক্রমণ প্রতিরোধের তথ্য।
- যৌন ও মানসিক সমস্যা সমাধানের জন্য সহায়তা।
- কৈশোরকালে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের মোকাবিলা করার পরামর্শ।
- বন্ধু, জীবনসঙ্গী এবং পিতামাতার সাথে সম্পর্কের সমস্যার ক্ষেত্রে সহায়তা।

নিকটতম কাউন্সেলিং সেন্টার খুঁজুন!

শুধুমাত্র ইতালিয়ান ভাষায় পাওয়া যাবে



প্রতিটি অঞ্চল ও প্রদেশের নেটওয়ার্ক অব কাউন্সেলিং সেন্টারের তালিকায় এটি অনুসন্ধান করুন।

৬.৫ দরকারি যোগাযোগ

নিম্নে আপনি আরও তথ্যের উৎস এবং যোগাযোগ করতে পারেন এমন সংগঠনগুলি পাবেন। ইতালিতে, বিভিন্ন জাতীয় সংস্থা রয়েছে যারা বিভিন্ন ধরনের বৈষম্যের বিরুদ্ধে মানুষকে রক্ষা করে এবং প্রয়োজনে যোগাযোগ করার জন্য টোল-ফ্রি নম্বর দেয়।

ইউএনএআর – ন্যাশনাল অফিস অ্যাগেইনস্ট রেসিয়াল ডিসক্রিমিনেশন: www.unar.it



জাতি বা জাতিগত উৎসের ভিত্তিতে বৈষম্য দূরীকরণ এবং সমান আচরণের অধিকার নিশ্চিত করার জন্য এটি রাষ্ট্র দ্বারা মনোনীত অফিস।

☎ 800.90.10.10

অ্যান্টি-ভায়োলেন্স এবং স্টকিং নম্বর: www.1522.eu



এটি একটি বিনামূল্যের সেবা যা ২৪ ঘণ্টা উপলব্ধ, বিশেষায়িত অপারেটরদের মাধ্যমে সহিংসতা ও স্টকিংয়ের শিকার ব্যক্তিদের সহায়তা এবং সহযোগিতা প্রদান করে।

☎ 1522

Telefono Azzurro: www.azzurro.it



এই সংস্থা শিশুদের মর্যাদা এবং কিশোর-কিশোরীদের অধিকার প্রচার করে এবং তাদেরকে অপব্যবহার ও সহিংসতা থেকে রক্ষা করে যা তাদের সুস্থতা ও বিকাশ বাধাগ্রস্ত করতে পারে।

☎ 1.96.96

আপনার কি একজন বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলা দরকার? HERE4U-এ যোগাযোগ করুন!



Here4U অপ্রাপ্তবয়স্ক সঙ্গীহীন প্রবাসী এবং তরুণ অভিবাসী ও শরণার্থীদের জন্য একটি আইনি এবং মনোসামাজিক কাউন্সেলিং পরিষেবা, যা এআরসিআই-এর সহযোগিতায় ইউনিসেফ দ্বারা U-Report on the Move প্ল্যাটফর্মে তৈরি করা হয়েছে।

- এটি একটি অনলাইন এবং বহুভাষিক পরিষেবা।
- এটি সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল ৯টা থেকে সন্ধ্যা ৬টা পর্যন্ত পাওয়া যায়।
- শুধুমাত্র একটি মেসেজ দিন:   

Whatsapp +39 320 248 0863 **Telegram** @ureportotm_bot
Facebook/IG Messenger @ureportonthemove

এটি একটি নিরাপদ জায়গা যেখানে আপনার কথা শোনা হয়, আপনি আপনার অসুবিধা এবং চিন্তা শেয়ার করতে পারেন এবং সাহায্য চাইতে পারেন। আইনি এবং মনোসামাজিক বিশেষজ্ঞদের একটি দল আপনাকে ভাষাগত এবং সাংস্কৃতিক মধ্যস্থতাকারীদের সাহায্যে আপনার প্রয়োজন অনুসারে ব্যক্তিগত সাহায্য প্রদান করতে সহায়তা করবে।

U-Report On The Move:

<https://onthemove.ureport.in/join/>

Here4U কী?



মানসিক স্বাস্থ্য এবং মনোসামাজিক সুস্থতার বিষয়ে আমাদের ছোট গাইডের শেষ এখানেই! আমরা আশা করি যে তথ্যগুলি আমরা আপনার সাথে শেয়ার করেছি তা আপনাকে আপনার জীবন আনন্দময় করতে এবং ইতালিতে আপনার নতুন যাত্রায় সহায়তা করবে। মনে রাখবেন, আপনি একা নন এবং আমরা আপনাকে নিয়ে ভাবি। আমরা আপনার সাথে যোগাযোগ করতে পেরে খুশি এবং আপনাকে শুভকামনা জানাই!

এটি যেভাবে হয়।

আপনি একটি সুতো অনুসরণ করছেন।
এটি এমন সবকিছুর মধ্য দিয়ে চলে
যা পরিবর্তনশীল।
কিন্তু এটি পরিবর্তিত হয় না।
মানুষ আপনার লক্ষ্য সম্পর্কে জানতে চায়।
আপনাকে সেই সুতোর ব্যাখ্যা দিতে হয়।
কিন্তু অন্যদের পক্ষে এটি দেখা কঠিন।
যতক্ষণ আপনি এটি ধরে রাখবেন, আপনি পথ হারাবেন না।

উইলিয়াম স্ট্যাফোর্ড





৭.

আরো তথ্য এবং অনলাইন সম্পদ

৭. আরো তথ্য এবং অনলাইন সম্পদ

- **U-Report on the Move**, ইউনিসেফের ডিজিটাল প্ল্যাটফর্ম যা ১৫ থেকে ২৪ বছর বয়সী তরুণ অভিবাসী এবং শরণার্থীদের বিনামূল্যে এবং বেনামী সহায়তা প্রদান করে এবং তাদেরকে তথ্য দেয়। এর সেবা ইতালীয়, ইংরেজি, ফরাসি, আরবি, আলবেনিয়ান, বাংলা এবং তিগরিনিয়া ভাষায় পাওয়া যায়। U-Report on the Move একটি বেনামী ও বিনামূল্যের মেসেজিং টুল (ফেসবুক, ইনস্টাগ্রাম এবং টেলিগ্রামে), যা ইতালিতে অপ্রাপ্তবয়স্ক এবং তরুণ অভিবাসী ও শরণার্থীদের জন্য প্রয়োজনীয় পরিষেবাগুলোর বিষয়ে বহু ভাষায় তথ্য প্রদান করে।
এটি আপনাকে জরিপের মাধ্যমে আপনার মতামত প্রকাশ করার, কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ এবং সামাজিক ও বিনোদনমূলক কার্যকলাপে অংশ নেওয়ার সুযোগ করে দেয়: <https://onthemove.ureport.in>
- **GRIOT**, একটি পডকাস্ট যা ইতালিতে তরুণ অভিবাসী এবং শরণার্থীদের যাত্রা সম্পর্কে প্রশ্নের উত্তর দেয়। স্পটিফাই-এ U-Report on the Move পরিচালিত একটি পডকাস্ট যা ইতালিয়ান ভাষায় শোনা যাবে https://open.spotify.com/show/557AQ6AnG1CPrf2MFCXN3L?_authfailed=1 এবং Spreaker <https://www.spreaker.com/podcast/griot--4800509>
- **INFOPILLS**, মানসিক স্বাস্থ্য ও মনোসামাজিক বিষয়গুলোর ওপর তথ্য প্রদানকারী সংক্ষিপ্ত ভিডিও, যা বিশেষজ্ঞ ও ইউ-অ্যাম্বাসাডরদের দ্বারা বর্ণিত হয়। ইউ-অ্যাম্বাসাডররা তরুণ অভিবাসী ও শরণার্থী, যারা U-Report On The Move প্ল্যাটফর্মের কার্যক্রমে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করে।
https://youtube.com/playlist?list=PLkWsKYZGolfLRn9v901ri7Thlg_o8Dkevh&si=1-7gGaf06QSk1ttm
https://youtube.com/playlist?list=PLkWsKYZGolfI6MPnRjvLapaRb_uV3FLEAj&si=GjqLHN6ubNnRTUOj

- **LIVECHATS**, লাইভ ভিডিও সেশন (৩০ থেকে ৬০ মিনিটব্যাপী) যেখানে একজন হোস্ট এবং বিশেষজ্ঞরা সরাসরি নির্দিষ্ট আইনি বা মানসিক স্বাস্থ্যের বিভিন্ন বিষয় নিয়ে আলোচনা করেন। ইনস্টাগ্রাম প্রোফাইলে পাওয়া যাবে <https://www.instagram.com/ureportonthemove/> এবং ফেসবুক পেইজ <https://www.facebook.com/UreportOnTheMove>
- **Atlas of Emotions**, আপনার মানসিক শব্দভান্ডার তৈরি করার জন্য একটি ইন্টারেক্টিভ টুল: <https://atlasofemotions.org/>
- **Juma Map**, আশ্রয়প্রার্থী এবং আন্তর্জাতিক সুবক্ষাপ্রাপ্ত ব্যক্তিদের জন্য পরিষেবাগুলোর একটি জাতীয় ম্যাপিং, যা ১৫টি ভাষায় পাওয়া যায়: <https://www.jumamap.it/>
- **Informagiovani + আপনার শহরের নাম**: আপনার শহরের জন্য Informagiovani ওয়েবসাইটে গিয়ে আপনি আপনার এলাকায় প্রশিক্ষণের সুযোগ, স্বেচ্ছাসেবক, চাকরি, সংস্কৃতি এবং অবসর ক্রিয়াকলাপ সম্পর্কে তথ্য পেতে পারেন।
- **Consultorio + আপনার শহরের নাম**: কাউন্সেলিং সেন্টারের ওয়েবসাইটে, আপনি আপনার প্রাথমিক যত্নের ডাক্তারের কাছ থেকে রেফারেলের প্রয়োজন ছাড়াই বিনামূল্যে মানসিক এবং স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে সহায়তার জন্য ঠিকানা এবং দরকারি যোগাযোগের বিস্তারিত খুঁজে পেতে পারেন।
- **P.A.U.S.E. কৌশল**, উৎস: <https://beam.community/pause-tool/>

ITALIAN ONLY



মিথস অ্যান্ড লেজেন্ডস-এর গেম কার্ডগুলি ডাউনলোড এবং প্রিন্ট করুন

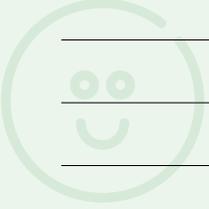
শুধুমাত্র ইতালিয়ান ভাষায় পাওয়া যাবে

এবং কুইজটিকে একটি দলগত অ্যাক্টিভিটিতে পরিণত করুন!



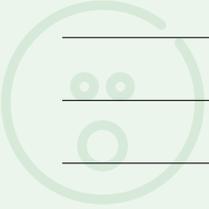
গত দুই সপ্তাহ ধরে আপনার প্রধান আবেগ
কী ছিল?





দিনভর এর তীব্রতা কিভাবে পরিবর্তিত হয়েছে?





পরিশিষ্ট ২. আমার সংস্থানসমূহ

নিজের যত্ন নিতে এবং ভালো বোধ করার জন্য
আপনি প্রতিদিন কী কী পদক্ষেপ নিতে পারেন?

এটি কিভাবে করতে হবে:

1. **আপনার প্রয়োজন বুঝুন!** প্রতিদিনের কার্যকলাপগুলি বেছে নিন যা আপনাকে ভালো থাকার, হালকা বোধ করার এবং আনন্দের অনুভূতি দেয়। প্রতিদিন আপনি সহজেই করতে পারেন এমন সাধারণ জিনিসগুলি বেছে নিন।
2. **অগ্রাধিকারগুলি নির্ধারণ করুন!** আপনি যে কাজটি শুরু করতে চান সেগুলিকে তালিকাভুক্ত করে এবং গুরুত্বের ক্রমানুসারে নম্বর দিয়ে চিহ্নিত করুন।
3. **এটির জন্য সময় নির্ধারণ করুন!** আপনার নির্বাচিত প্রথম কাজের জন্য প্রতিদিন সময় বরাদ্দ করুন। এই অভ্যাসটি ধারাবাহিকভাবে বজায় রাখার জন্য লক্ষ্য তৈরি করুন (যেমন প্রতি সন্ধ্যায় ১০ মিনিট)।
4. **পুনরাবৃত্তি!** প্রথম অভ্যাসটি গড়ে তুলতে পারলে একটি নতুন কার্যকলাপ বেছে নিতে পারেন।
5. **দ্রষ্টব্য:** আপনার যদি প্রতিদিন ধারাবাহিকতা বজায় রাখা চ্যালেঞ্জিং মনে হয়, তবে এমন একটি কার্যকলাপ বেছে নিন যা ঘন ঘন করতে হয় না (যেমন সপ্তাহে একবার)।

সাহায্য প্রয়োজন?

নিজের যত্ন নেওয়া শুরু করার জন্য এখানে কিছু কার্যকলাপের উদাহরণ রয়েছে:

বাইরে হাঁটুন

আপনার প্রিয় গান শুনুন

বিরতি নিন (যা সত্যিকার অর্থেই বিশ্রাম)

নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন আপনি আজ কেমন অনুভব করছেন

আপনার ফোন বন্ধ করুন

আরাম বোধের জন্য গোসল করুন

পুষ্টিকর খাবার খান

নিজেকে প্রশংসা করুন

নীরবতা উপভোগ করুন

বন্ধুর সাথে কথা বলুন

পরিশিষ্ট ৩. খেলাৰ সমাধান

A3.1 মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে শ্রুতিকথা এবং কিংবদন্তি - কুইজের সমাধান

- মিথ্যা!** মানসিক স্বাস্থ্য হলো সুস্থতার এমন একটি অবস্থা যেখানে প্রত্যেক ব্যক্তি তাদের সম্ভাবনার বিষয় উপলব্ধি করতে পারেন, জীবনের স্বাভাবিক মানসিক চাপ মোকাবেলা করতে পারেন, উৎপাদনশীল ও ফলপ্রসূভাবে কাজ করতে পারে এবং তাদের সম্প্রদায়ে অবদান রাখতে পারে।
- সত্য!**
- মিথ্যা!** মানসিক রোগ নির্ণয় হলো শারীরিক রোগ নির্ণয়ের মতোই এমন একটি অবস্থা যা যে কারও হতে পারে। এটি বুদ্ধিমত্তা, সামাজিক শ্রেণী বা আয়ের মতো বৈশিষ্ট্যের সাথে সরাসরি যুক্ত নয়।
- মিথ্যা!** বিশ্বব্যাপী প্রায় ১৪% কিশোর-কিশোরী মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় ভোগে। মানসিক ব্যাধিগুলির এক-তৃতীয়াংশ ১৪ বছর বয়সে শুরু হয়। ইতালিতে, ৪৯% ছেলে এবং ৭৪% মেয়েদের মধ্যে সন্তোষে একবারের বেশি মানসিক চাপ এবং যন্ত্রণার সাথে সম্পর্কিত কমপক্ষে দুটি শারীরিক এবং মানসিক লক্ষণ দেখা যায়।
- মিথ্যা!** মানসিক ব্যাধি থাকা দুর্বলতা বা ইচ্ছাশক্তির অভাব নির্দেশ করে না। এটি এমন কিছু নয় যা মানুষ নিজ ইচ্ছায় গ্রহণ বা বর্জন করতে পারে। সকলেই তাদের জীবনের কোনো না কোনো পর্যায়ে মানসিক স্বাস্থ্যসমস্যার সম্মুখীন হতে পারেন। সাহায্য চাওয়া এবং গ্রহণ করার প্রয়োজনীয়তা স্বীকার করা ইতিবাচক: এর অর্থ হলো নিজের যত্ন নিতে সক্ষম হওয়া।
- মিথ্যা!** বিষণ্ণতা হলো এমন একটি অবস্থা যা একজন কিশোর-কিশোরীর মধ্যে দেখা যেতে পারে; তাদের জীবন যতই ইতিবাচক মনে হোক না কেন অথবা তাদের সামাজিক বা অর্থনৈতিক অবস্থা যা-ই হোক না কেন। অল্পবয়সী যারা স্কুলে ভালো ফল না করে তারা সফল হওয়ার চাপ অনুভব করতে পারে, উদ্বেগ অনুভব করতে পারে বা বাড়িতে কঠিন পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে যেতে পারে।
- সত্য!**
- মিথ্যা!** মানসিক স্বাস্থ্য সবাইকে উদ্ভিন্ন করে। যে কেউ নিজের যত্ন নিতে পারে এবং তাদের মানসিক সুস্থতার উন্নতি করতে পারে, ঠিক যেমন শারীরিক স্বাস্থ্য ভালো রাখার জন্য স্বাস্থ্যকর অভ্যাস অনুসরণ করা সম্ভব।

A3.2 সহযোগী সহায়তা – কুইজের সমাধান

- মিথ্যা!** সহযোগীকে সহায়তা হলো এক ধরনের বন্ধুপ্রদত্ত সহায়তা, যেখানে সক্রিয়ভাবে সকল কথা শোনা হয় এবং সমাধান খুঁজে পেতে সহায়তা করা হয়, এবং প্রয়োজনে পেশাদার সহায়তার জন্য কোনো প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির কাছে রেফার করা হয়।
- মিথ্যা!** আমাদের দাবী শোনার ক্ষেত্রে মানুষের সময় এবং গোপনীয়তার ইচ্ছাকে সম্মান করা উচিত; আমাদের কখনোই কাউকে কোন কিছু শেয়ার করতে বাধ্য করা উচিত নয়, বরং দেখান যে আমরা বিচার ছাড়াই আপনার কথা শোনার জন্য উদগ্রীব হয়ে আছি।
- সত্য!** অন্যদের সাহায্য করার আগে নিজের কথা ভাবা এবং সেই মুহুর্তে আমরা সুস্থ এবং অন্য কাউকে সহায়তা করতে সক্ষম কি না তা নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ।
- মিথ্যা!** সহযোগী সহায়তায় আমরা যে শব্দ ও অমৌখিক ভাষা ব্যবহার করি তা গুরুত্বপূর্ণ; যা শেয়ার করা হচ্ছে তা বিচার না করে বরং আমরা যা বুঝেছি তা পুনরাবৃত্তি করা উচিত, যাতে অন্য ব্যক্তি তাদের গল্পের মূল বিষয়গুলো নিয়ে ভাবতে পারেন এবং সহায়ক ও সহানুভূতিশীল কথা বলতে পারেন।
- সত্য!** আমরা অন্য মানুষকে দয়ালু শব্দ বা ঘনিষ্ঠতা এবং সমর্থনমূলক অঙ্গভঙ্গি দিয়ে সাঙ্ঘনা দিতে পারি। **সাবধান!** আপনাকে সব সময় অবশ্যই সম্মতিকে সম্মান করতে হবে (অধ্যায় 6.1 - পৃষ্ঠা দেখুন 68)
- সত্য!** আপনি যদি মনে করেন যে ব্যক্তিটি নিজের বা অন্যদের জন্য বিপজ্জনক হতে পারে, তাহলে একজন বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কের সাথে আপনার উদ্বেগ শেয়ার করা গুরুত্বপূর্ণ।
- মিথ্যা!** সমাধান এবং পরামর্শ দেবেন না বরং আপনি যার সাথে কথা বলছেন তাকে তাদের নিজস্ব সমাধান খুঁজে পেতে সাহায্য করুন; প্রয়োজনে একজন প্রাপ্তবয়স্কের সহায়তা নিন।
- মিথ্যা!** অন্য ব্যক্তির বিচার করবেন না বা তাকে পরিবর্তন করার চেষ্টা করবেন না। আপনি যা দিতে পারেন তা হলো সাঙ্ঘনা এবং সমবেদনা। বোঝার চেষ্টা করুন এবং সত্যিকার অর্থে তাদের আবেগ ও উদ্বেগ অনুভব করুন এবং তাদেরকে সহায়তা করার জন্য তৈরি থাকুন।

A3.4 – খেলা! নামগুলো সংজ্ঞার সাথে সংযুক্ত করুন - সমাধান

A5 - B8 - C6 - D9 - E4 - F3 - G10 - H2 - I11 - L1 - M7



UNICEF Europe and Central Asia
Regional Office - Italy Outpost
Via Palestro 68, 00185 Rome Italy
Telephone: +39.06.478091
www.unicef.org/eca/

©UNICEF, 2024