

মানসিক স্বাস্থ্য সংকটে ভোগা কাউকে সহায়তা করার উপায়

একটি সংকট কেমন দেখায়?

একটি মানসিক স্বাস্থ্য সংকট যেকোনো বয়সের ব্যক্তির জন্য হতে পারে। এটি ব্যক্তির উপর নির্ভর করে ভিন্ন দেখাতে পারে, তবে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল যখন আপনার প্রিয়জনের আচরণ বা মেজাজ এতটা পরিবর্তিত হয় যে তারা দৈনন্দিন জীবনযাপন করতে অক্ষম। মানসিক স্বাস্থ্য সংকটগুলি কখনও কখনও আবেগপূর্ণ আচরণ হিসেবে সাহায্যের জন্য আকুলতা প্রকাশ করতে পারে।

একটি সংকট কেমন দেখতে হতে পারে:

- আত্মহত্যার চিন্তা বা আচরণ
- প্যানিক অ্যাটাকস
- স্ব-ক্ষতি
- সাইকোটিক ইপিসোডস, যেখানে ব্যক্তি এমন কিছু দেখে এবং শোনে যা বাস্তবে নেই, এবং অত্যন্ত আচরণ করতে পারে
- নতুন ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ (মাদক, মদ, যৌনতা, কেনাকাটা, বেরোয়া ড্রাইভিং)
- নতুনভাবে বাড়ানো উত্তেজনা বা রাগ
- দীর্ঘ সময় ধরে সামাজিক বিচ্ছিন্নতা/এড়িয়ে চলা



আপনি কী করতে পারেন যদি আপনি মনে করেন যে আপনার প্রিয়জন একটি সংকটে আছে?

A

একটি মেডিক্যাল
ইমার্জেন্সি

তাহলে 911 কল করুন অথবা তাদের
নিকটস্থ হাসপাতালে নিয়ে যান।



OR

B

মানসিক স্বাস্থ্য সংকট

তবে একান্তভাবে
বা গোপনে
তাদের সাথে
কথা বলুন।

+

তাদের কী হচ্ছে, তারা কেমন অনুভব
করছে এবং তাদের আচরণে পরিবর্তন
ঘটানোর কারণ কী হতে পারে তা
জিজ্ঞাসা করুন।

যদি আপনার প্রিয়জন আত্মহত্যা করতে চান,

তাহলে তাদের একা ছেড়ে যাবেন না এবং
তাদের জিজ্ঞাসা করুন যে তারা সাহায্যের জন্য
হাসপাতালে যেতে চায় কিনা।

প্রয়োজনে তাদের
সাথে 911 কল
করুন।

একটি সংকটের মধ্যে থাকা কাউকে আপনি কী বলতে পারেন?

আক্রমণাত্মক ভাষা ব্যবহার করবেন না
"আপনি কেন এমন আচরণ করছেন
এবং সবার জন্য সমস্যা সৃষ্টি করছেন?"



করবেন না:

তাদের কথা কাটবেন না
তাদের অনুভূতিগুলি অগ্রাহ্য বা
অস্বীকার করবেন না
"এটা কি সব?" "অন্যরা এখন আরো
খারাপ পরিস্থিতিতে রয়েছে।"

যখন আপনি জানতে চান কী হচ্ছে,
তখন সহজ এবং খোলামেলা প্রশ্ন
করুন। "কী হচ্ছে?" "আপনি কেমন
অনুভব করছেন?"



করুন:

শান্ত থাকুন এবং তাদের কথা বলার জন্য স্থান
দিন। সহানুভূতিশীল এবং বিচারহীন হোন।
"এটা মনে হচ্ছে আপনি কঠিন সময় পার
করছেন, আমি কীভাবে সাহায্য করতে
পারি?"

মনে রাখার বিষয়গুলি

সহায়ক হিসেবে, আপনার প্রধান অগ্রাধিকার হল আপনার প্রিয়জনকে নিরাপদ রাখা এবং যদি তারা সাহায্য চাইতে সিদ্ধান্ত নেয় তবে তাদের একটি স্থান সরবরাহ করা। বুঝুন যে আপনার প্রিয়জনকেও আপনাকে কিছু বলার প্রয়োজন নেই। তারা তাদের সংকট সম্পর্কে কথা বলতে অস্বীকার করতে পারে এবং তাতে কোনো সমস্যা নেই। আপনি সম্পূর্ণ গল্প না জানলেও তাদের সমর্থন করতে পারেন, যদি আপনি তাদের সম্পদ প্রদান করেন।

মনে রাখবেন যে আপনাকেও নিজের যত্ন নিতে হবে। যদি আপনি মানসিক স্বাস্থ্য সংকটে কাউকে সাহায্য করার পরে দুঃখিত বা অস্থির অনুভব করেন, তবে আপনি মানসিক স্বাস্থ্য সম্পদ যেমন পরামর্শ গ্রহণ করতে পারেন, যাতে আপনি আপনার নিজের প্রতিক্রিয়া প্রক্রিয়া এবং বোঝেন।



সম্পদ

Council of Peoples Organization

- 1077 Coney Island Ave, Brooklyn, NY 11230
- (929) 706-9106 | info@copo.org | anuzzi@copo.org
- আরবি, বাংলা, দারি, ইংরেজি, হিন্দি, পাঞ্জাবি, উর্দু

Arab American Association of New York

- Bayside, Brooklyn
- (718) 745-3523 | info@arabamericanny.org
- আরবি, ইংরেজি

Garden of Hope

- Flushing, Queens
- (877) 990-8595 | info@gohony.org
- ক্যানটোনীজ, ইংরেজি, ফুজিয়ানিজ, মানডারিন, তাইওয়ানিজ

Hamilton-Madison House

- 253 South Street, 3rd Floor, New York, NY 10002
- (212) 720-4540 | BehavioralHealth@hmonline.org
- কম্বোডিয়ান, ক্যানটোনীজ, ফুজিয়ানিজ, জাপানি, খেমার, কোরিয়ান, মানডারিন, তাইওয়ানিজ, ভিয়েতনামী, ইংরেজি

Korean Community Services

- 203-05 32nd Ave, Bayside, NY 11361
- (718) 366-9540 | kcsmh@kcsny.org
- ইংরেজি, কোরিয়ান

South Asian Council for Social Services

- 143 02 45th Avenue, Flushing, NY 11355
- (718) 321-7929 | sacss@sacssny.org
- বাংলা, ক্যানটোনীজ, ইংরেজি, গুজরাটি, হিন্দি, মালয়, মানডারিন, নেপালি, পাঞ্জাবি, তামিল, তাগালগ, তেলুগু, উর্দু

Sapna NYC

- 2348 Waterbury Ave, Bronx, NY 10462
- (718) 828-9772 | info@sapnanyc.org
- বাংলা, ইংরেজি, হিন্দি, উর্দু