

পেশাদার মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা প্রাপ্তি - পদক্ষেপগুলো কী কী?

পেশাদার মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা কীভাবে পাবেন সে সম্পর্কে এখানে তথ্য দেয়া হয়েছে। মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য এবং অনুবাদিত জিনিসপত্র পেতে, দয়া করে দেখুন <https://embracementalhealth.org.au/>.

মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা পাওয়ার অনেক উপায় রয়েছে। এই তথ্য পাতায় সরবরাহকৃত তথ্যগুলো সাধারণ। যখন মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য সাহায্য চাওয়া হয় তখন সাহায্য পাওয়ার যে সকল উপায়গুলো আছে সেগুলোর বিষয়ে অথবা সম্ভাব্য সকল লক্ষণগুলো একজন ব্যক্তি অনুভব করতে পারেন সেগুলোর ব্যাপারে এই তথ্য পাতায় তথ্য নাও পেতে পারেন।

আপনার যদি এখন সাহায্যের প্রয়োজন হয়

আপনার যদি মনে হয় কেউ নিজের বা অন্যকে আঘাত করতে পারে তবে জরুরি সহায়তা নিন।

জরুরি পরিষেবাগুলোতে ফোন করুন

ত্রিপল জিরোতে ডায়াল করুন (000)

লাইফলাইন-এ ফোন করুন

13 11 14 -এ ডায়াল করুন

হাসপাতালের জরুরি বিভাগে যান

জরুরী বিভাগে, আপনাকে প্রথমে একজন জরুরী বিভাগে কর্মরত ডাক্তার দেখবেন। তারপরে, প্রয়োজনে, আপনি একজন মনোরোগ বিশেষজ্ঞ বা অন্য মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে কথা বলবেন।

একটি মানসিক স্বাস্থ্য সংকট দল খুঁজে নিন

মানসিক স্বাস্থ্য সংকট দলগুলো মানসিক স্বাস্থ্য সংকটে থাকা মানুষদের জন্য জরুরি চিকিৎসা এবং সহায়তা সরবরাহ করে। চিকিৎসা অনেক ক্ষেত্রে আপনার বাড়িতেই হয়।

আপনার এলাকার মানসিক স্বাস্থ্য সংকট দলের সাথে যোগাযোগ করতে আপনার নিকটতম বড় হাসপাতালে ফোন করুন।

এটি জরুরি না হলে

আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করুন

যদি এটি জরুরী না হয়, কিন্তু আপনার লক্ষণগুলো গুরুতর, বা কয়েক সপ্তাহেরও বেশি সময় ধরে চলছে, আপনার সাহায্য নেওয়া উচিত।

লক্ষণগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত

- উদ্বেগ বোধ করা
- দু: খিত বা হতাশাবোধ লাগা
- খুব বিরক্ত লাগা
- অন্য কারো সাথে দেখা করতে না চাওয়া
- অনেক বেশি বা কম ঘুমানো
- অনেক বেশি বা কম খাওয়া
- মেনে নিতে মদ বা মাদক ব্যবহার করা
- রাগান্বিত বা আবেগপ্রবণ হওয়া

লক্ষণগুলো শুধুমাত্র এগুলোর মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়।

প্রত্যেকের পরিস্থিতি, ইতিহাস এবং সংস্কৃতি আলাদা হবে। মানসিক স্বাস্থ্যের কারণ, সময়কাল, উপসর্গ এবং চিকিৎসা প্রতিটি ব্যক্তির জন্য পৃথক হবে।

মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা খোঁজ করার সময় আপনার ডাক্তারের সাথে শুরু করা উত্তম স্থান। আপনার যদি একজন নিয়মিত ডাক্তার না থাকে, আপনি পরিবার বা বন্ধুদের কাছে সুপারিশ চাইতে পারেন।

অ্যাপয়েন্টমেন্ট করার আগে:

আপনি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করার আগে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে পারেন। আপনি জিজ্ঞাসা করতে পারেন:

- ডাক্তারের মানসিক স্বাস্থ্য অভিজ্ঞতা এবং প্রশিক্ষণ সম্পর্কে
- ডাক্তার আপনার বিশেষ কোনও প্রয়োজন বা পছন্দগুলো পূরণ করতে পারবে কিনা যেমন, ভাষা, সংস্কৃতি বা ডাক্তার মহিলা কিংবা পুরুষ তা জানা
- দেখা করার জন্য আপনার কত খরচ হবে তা আপনি শুরুতেই জিজ্ঞাসা করতে পারেন। আপনি যদি মেডিকেলের জন্য উপযুক্ত না হন তবে আপনাকে সম্পূর্ণ মূল্য দিতে হবে। যদি আপনার মেডিকেলের থাকে তবে মেডিকেলের কিছু বা সমস্ত ব্যয় বহন করবে
- যদি আপনি আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ না করেন, তবে আপনি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন এমন কারো সন্ধান করতে পারেন। আপনার জন্য সঠিক ডাক্তার খুঁজে পেতে কিছুটা সময় লাগতে পারে

আপনার ডাক্তারকে বলুন:

- আপনি কেমন অনুভব করছেন
- আপনার উদ্বেগসমূহ
- আপনি যা অনুভব করছেন তা কিভাবে আপনার জীবনকে প্রভাবিত করছে



সহায়তার জন্য আপনি পরিবারের সদস্য বা ঘনিষ্ঠ বন্ধুকে নিতে পারেন; তারা আপনার পরিস্থিতি ডাক্তারের কাছে ব্যাখ্যা করতেও সহায়তা করতে পারে এবং আপনার পূর্ব আলোচনা মনে করিয়ে দিতে তারা সহায়তা করতে পারে।

আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন:

- আমার সমস্ত উপায়গুলো কি কি?
- আপনার কাছে আমার জন্য সেরা উপায়গুলো কী বলে মনে করেন?
- আমি আরও কত ভাল অনুভব করতে পারি?
- কখন আমি ভালো অনুভব করবো?

এটি স্বাভাবিক এবং আশা করা হয় যে আপনি আপনার ডাক্তারের কাছে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবেন।

তারপর কি?

আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করার পরে, আপনার ডাক্তার নীচের এক বা একাধিক পরামর্শ দিতে পারেন:

- আপনাকে ফলোআপ অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য আসতে বলতে পারেন
- আপনার ডাক্তার আপনাকে কিছু পরীক্ষা দিতে পারে, যেমন হতাশা বা উদ্বেগের পরীক্ষা। এটি সবসময় আপনার প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্টের পরে ঘটে না এবং কেবলমাত্র কিছু দিন আপনাকে পর্যবেক্ষণ করার পরে বা আপনাকে বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠানোর পরেই সম্ভব হতে পারে।
- আপনার ডাক্তার আপনার ব্যায়াম, খাওয়ার এবং ঘুমের অভ্যাসের পরিবর্তনের পরামর্শ দিতে পারেন যা আপনাকে আপনার লক্ষণগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করতে পারে

- আপনার ডাক্তার আপনাকে অন্য কোনও পরিষেবাতে যেমন মনোবিজ্ঞানী, সমাজকর্মী বা পেশাগত থেরাপিস্টের কাছে পাঠাতে পারেন।
- তারা কিছু [online programs and resources](#) (অনলাইন কার্যক্রম এবং উপায়সমূহ যা আপনাকে নিজের যত্ন নিতে সহায়তা করে) এর জন্য সুপারিশ করতে পারেন
- তারা আপনাকে আরও দীর্ঘ অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য ফিরে আসতে এবং মানসিক স্বাস্থ্য পরিকল্পনা (ম্যানটাল হেলথ কেয়ার প্লান) তৈরি করতে বলতে পারেন

যদি আপনার কোনও মানসিক স্বাস্থ্যসেবা পরিকল্পনা থাকে, তবে আপনি [Medicare](#) (মেডিকেয়ার)-এর মাধ্যমে এক বছরে কিছু [allied mental health services](#) (এলায়েড ম্যানটাল হেলথ সার্ভিস) সহ ১০টি পৃথক এবং ১০টি দলীয় অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য উপযুক্ত হতে পারবেন। এর অর্থ কিছু নির্দিষ্ট [psychologists](#), [occupational therapists](#) এবং [social workers](#) (মনোবিজ্ঞানী, পেশাগত থেরাপিস্ট এবং সমাজকর্মী)এর জন্য মেডিকেয়ারের মাধ্যমে আপনি এক বছরে ১০টি পৃথক এবং ১০টি দলীয় সেশনে যোগদানের জন্য উপযুক্ত হতে পারবেন।

একবার আপনি আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করার পরে, তারা আপনাকে যে উপদেশ দিবেন তা পালন করা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার পরিকল্পনার বিষয়ে পরিবার বা বন্ধুদের জানালে আপনার সাহায্য হতে পারে, কারণ তখন তারা আপনাকে উপদেশগুলো পালন করতে সহায়তা করতে পারে।

আপনার গোপনীয়তা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনি যখনই অস্ট্রেলিয়ায় স্বাস্থ্য বা মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা ব্যবহার করেন তখন আপনার গোপনীয়তা রক্ষার জন্য আইন রয়েছে।

এর অর্থ হল আপনি আপনার ডাক্তার, পরামর্শদাতা, দোভাষী বা অন্য স্বাস্থ্য পেশাদারকে যা বলছেন তা গোপনীয় থাকবে এবং আপনার অনুমতি ছাড়া অন্য কারও সাথে বিনিময় করা হবে না।

সবাইকে সুরক্ষিত রাখতে, বিরল পরিস্থিতিতে গোপনীয়তা শিথিল করা হয় শুধুমাত্র যেখানে নিজেকে ক্ষতি করার বা অন্যকে ক্ষতিগ্রস্ত করার গুরুতর ঝুঁকি থাকে।

এই তথ্যপত্র সম্পর্কে:

সূত্র:

<https://www.healthdirect.gov.au/talking-to-your-doctor-gp-about-mental-health>

<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/fact-sheets/>

<https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/seeking-help-for-a-mental-health-problem/what-might-happen-at-a-gp-appointment/#WhatMightTheOutcomeOfMyAppointmentBe>

এই তথ্যপত্রটি Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer এবং কেয়ার গ্রুপের সদস্যদের দ্বারা জানানো হয়েছে।

তথ্যপত্রটি তৈরী করেছে:

Embrace Multicultural Mental Health
Mental Health Australia

2020 সালে প্রকাশিত

