

মানসিক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণ

“মানসিক স্বাস্থ্য ব্যতীত কোনও স্বাস্থ্য নেই” – [World Health Organisation](http://www.who.int)

মানসিক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণ বোঝার অনেকগুলো উপায় রয়েছে।

সাধারণত, লোকেরা যখন মানসিক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণের বিষয়ে কথা বলে তখন তারা বলতে চায় কীভাবে আপনার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি, অন্যের সাথে আলাপচারিতা এবং জীবনকে উপভোগ করছেন।

আপনি যখন জীবনের মধ্য দিয়ে যাবেন, আপনি উত্থান পতনের অভিজ্ঞতা লাভ করবেন এবং বিভিন্ন চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হবেন। এর মধ্যে দুঃখ, ক্রোধ, উদ্বেগ এবং এমনকি কখনও কখনও অভিভূত হওয়াও অন্তর্ভুক্ত হতে পারে।

তবে কখনও কখনও, কঠিন চিন্তা এবং অনুভূতি দীর্ঘ সময় স্থায়ী হয়। এমনকি তারা আপনার প্রাত্যহিক জীবনে প্রভাব ফেলতে শুরু করতে পারে এবং আপনি সাধারণত যে কাজগুলো করেন তা করা কঠিন করে তোলে।

আপনার চিন্তাভাবনা ও অনুভূতি প্রকাশে এবং অন্যের সাথে মেলামেশা করা এবং এর পাশাপাশি আপনার ঘুম বা খাদ্যাভাসের পরিবর্তনগুলোর মতো শারীরিক লক্ষণগুলোর পরিবর্তন আপনি হয়ত দেখা শুরু করতে পারেন।

আপনার বেড়ে ওঠার সময় ও স্থান এবং আপনার অতীতের অভিজ্ঞতাগুলো মানসিক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণের বিষয়ে আপনার ভাবনার পাশাপাশি আপনি চাপ বা অসুস্থ বোধ

করলে আপনি কী করেন তার একটি রূপ দিবে। এর মধ্যে আপনার সাহায্য চাওয়া বা না চাওয়ার বিষয়ও রয়েছে।

আপনি যদি ভাল বোধ না করেন, তার জন্য সাহায্য চাওয়াতে কোনও লজ্জা নেই। প্রকৃতপক্ষে, সাহায্য চাইতে সাহস লাগে এবং এর ফলে আপনার জীবনে এবং আপনার আশেপাশে যারা রয়েছে তাদের জীবনে এক বিরাট পরিবর্তন আনতে পারে।

আপনি নিজের, নিজের পরিবার বা আপনার সম্প্রদায়ের মানসিক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণের উন্নতি করতে চাইলে আপনি অনেকগুলো বিষয় শিখতে এবং করতে পারেন।

আপনার যে কোনও মানসিক স্বাস্থ্য বা কল্যাণের চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করতে সাহায্যের জন্য প্রয়োজনে আপনি সমর্থন পেতে পারেন।

সাহায্য চাওয়া

আপনার নিজের বা প্রিয়জনের মানসিক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণের জন্য যদি আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হয় তবে নীচের পন্থাগুলো সহায়তা করতে পারে।

মনে রাখবেন, আপনি বর্তমানে সঙ্কটে থাকলে দয়া করে 000।

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।



- আপনার ডাক্তার এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য পেশাদারদের সাথে দেখা করা
 - ডাক্তাররা আপনার এবং আপনার পরিবারের স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে সাহায্য করার জন্য রয়েছেন, এর মধ্যে আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে
 - আপনি বা আপনার প্রিয়জন যদি আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণের বিষয় নিয়ে সমস্যার মুখোমুখি হয়ে থাকেন তবে আপনার ডাক্তারের কাছে তার চিকিৎসা শুরু করাটা উত্তম
 - আপনার সাথে কী ঘটছে, এবং কী কী সাহায্য আসবে সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তার কথা বলতে পারেন। আপনি কী করতে চান এবং কী করতে চান না সে সম্পর্কে আপনার পছন্দ থাকলে বা আপনি যদি কোনও বিষয়ে অনিশ্চিত থাকেন এবং আরও তথ্য চান তা আপনার ডাক্তারের কাছে জানতে পারেন। আপনি সহায়তার জন্য কাউকে সাথে আনতে পারেন যেমন পরিবারের কোন সদস্য।
 - আপনার ডাক্তার আপনাকে সহায়তার জন্য অন্য স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারে, যেমন মনোচিকিৎসক, মনোবিজ্ঞানী, সমাজকর্মী, দলীয় প্রোগ্রাম বা অন্যান্য। আপনি যদি আপনার ভাষা বলতে পারে এমন কাউকে অথবা পুরুষ বা মহিলা পেশাদার দেখাতে চান তবে আপনার ডাক্তারকে জানান। আপনি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করার জন্য বা প্রয়োজন হলে ফর্মগুলো পূরণ করতে সহায়তা চাইতে পারেন
 - আপনি যখন আপনার ডাক্তার বা অন্য কোনও স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করবেন, আপনার যদি প্রয়োজন হয় তবে একজন দোভাষীর জন্য বলতে পারেন - এটি আপনাদের উভয়ের পক্ষে একে অপরকে বোঝা এবং পরবর্তী কাজ করা আরও সহজ করে তুলবে
- বাড়িতে এবং সম্প্রদায়ের মধ্যে
 - আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণের উন্নতি করতে ঘরে বসে এবং সম্প্রদায়ে আপনি অনেক কিছু করার পাশাপাশি আপনি যে কোনও চ্যালেঞ্জ বা সমস্যার মুখোমুখি হয়ে কাজ করতে পারেন
 - যা ঘটছে সে সম্পর্কে আপনার বিশ্বাসী কোন ব্যক্তির সাথে কথা বলুন, যেমন পরিবারের কাছের কোনও সদস্য বা বন্ধু, শিক্ষক বা ধর্মীয় বা সম্প্রদায়ের নেতা, এতে করে কী চলছে এবং এটি সম্পর্কে আপনি কী অনুভব করছেন তা আরও ভালভাবে বুঝতে আপনাকে সহায়তা করতে পারে। এটি আপনার চাপ কমানোর পাশাপাশি আশা এবং অন্য দৃষ্টিকোণ দিতে সহায়তা করতে পারে
 - যখন আপনি ভাল বোধ করেন এবং যখন আপনি লড়াই করে যাচ্ছেন উভয় অবস্থাতেই আপনার জীবন অর্থময় এবং আনন্দ নিয়ে আসার জন্য কিছু করা গুরুত্বপূর্ণ। বিভিন্ন জিনিস বিভিন্ন লোকের জন্য কাজ করে - কিছু লোক সংগীত, রান্না, খেলাধুলা, শিল্প, বন্ধু, বিশ্বাস, সম্প্রদায়ের ক্রিয়াকলাপ উপভোগ করে ... এটি আপনার কাছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কী এবং আপনি কী উপভোগ করেন সে সম্পর্কে আলোকপাত করে
 - আমাদের দেহ এবং মন একে অপরের সাথে সংযুক্ত। মানসিক স্বাস্থ্যের পাশাপাশি শারীরিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া আপনার সামগ্রিক সুস্থতার উন্নতি করতে সহায়তা করে। স্বাস্থ্যকর খাওয়া, ঘুমানো এবং ব্যায়াম চর্চার অভ্যাস করা একটি ভাল শুরু হতে পারে
 - মানসিক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণ সম্পর্কে আরও শেখা আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে এবং সময়ের সাথে সাথে সুস্থতাও পেতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে - নীচের তথ্য সম্ভারগুলো ব্যবহার করে আরও সন্ধান করুন
 - আপনি যদি বাড়িতে এবং সম্প্রদায়ের মধ্যে কাজ করার চেষ্টা করে থাকেন এবং এখনও চাপ ও অসুস্থ বোধ করেন তবে অন্য কারও কাছ থেকে সাহায্য নেওয়ার এটাই সময় হতে পারে, যেমন আপনার ডাক্তার

তথ্যপত্রটি তৈরি করেছে:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

2020 সালে প্রকাশিত

