



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all



fraser health
Better health. Best in health care.

ভালো মানসিক মঙ্গলের জন্য টিপস

Tips for Good Mental Well-being

Bengali



ভালো মানসিক মঙ্গলের জন্য টিপস

আপনি সম্ভবত আপনার শরীরের যত্ন নেওয়ার বিভিন্ন উপায় সম্পর্কে শুনেছেন। আপনি কি জানেন যে আপনি আপনার মনেরও যত্ন নিতে পারেন?

মানসিক স্বাস্থ্য হল আপনি আপনার এবং আপনার চারপাশের বিশ্ব সম্পর্কে যেভাবে চিন্তা করেন এবং অনুভব করেন। আপনি যখন আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেন, তখন চাপ এবং অন্যান্য সমস্যাগুলি পরিচালনা করা সহজ হয়। প্রথমে নিজের যত্ন নিলে আপনি অন্যের আরও ভাল যত্ন নিতে সক্ষম হবেন।

এই পুস্তিকায়, আপনি ভাল মানসিক স্বাস্থ্য গড়ে তোলার বিভিন্ন উপায় শিখবেন। আপনি শিখবেন কিভাবে:

১. আপনার শরীরের যত্ন নিবেন
২. সুস্থ চিন্তাভাবনা অনুশীলন করবেন
৩. ধীরগতির হবেন
৪. মজা করবেন
৫. রিচ আউট হবেন

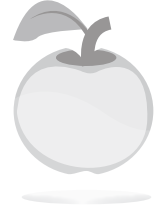
১. আপনার শরীরের যত্ন নিবেন

আপনার শরীর ও মন সংযুক্ত। আপনি যখন আপনার শরীরের যত্ন নেন, তখন আপনি আপনার মনের যত্নও নেন।

ভাল খাবেন

খাবার আপনাকে গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি দেয় যা আপনার শরীরকে ভালভাবে কাজ করতে সহায়তা করে। গবেষণায় দেখা গেছে যে আপনি কার সাথে খাবেন এবং কিভাবে খাবেন তা আপনার মানসিক এবং সামগ্রিক সুস্থতাকে প্রভাবিত করে। অন্যের সাথে খাওয়ার চেষ্টা করুন এবং মন দিয়ে খাওয়ার অনুশীলন করুন।

কখনো কখনো আমরা নিজেদেরকে অগ্রাধিকার দেই না। আমরা এমন কিছু খেতে পারি যা তৈরি করা বা পাওয়া সবচেয়ে সহজ। নিজের যত্ন নেওয়া জরুরি। ভুলে যাবেন না যে আপনার পছন্দগুলি গুরুত্বপূর্ণ এবং আপনি এমন একটি খাবারের যোগ্য যা আপনি উপভোগ করেন।





ভালো মানসিক মঙ্গলের জন্য টিপস

আপনার শরীরের যত্ন নেওয়ার জন্য এখানে কিছু টিপস রয়েছে:

- নিয়মিত খাবেন, যাতে আপনার শরীরের সারা দিন ভাল অনুভব করার জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে শক্তি থাকে। খাবার এড়িয়ে যাওয়া আপনাকে ক্লান্ত বা খিটখিটে বোধ করাতে পারে।
- অত্যধিক ক্যাফিনের জন্য সতর্ক থাকুন। ক্যাফিন হল কফি, চা এবং কিছু পপের অংশ যা আপনাকে শক্তি দেয়। এটি অন্যান্য পানীয় এবং স্ন্যাকসেও রয়েছে। ক্যাফেইন উদ্বেগ অনুভূতি যোগ করতে পারে। এটি আপনাকে ভাল ঘুম থেকেও বিরত রাখতে পারে।
- আপনি কতটা চিনি খান তা পর্যবেক্ষণ করুন। চিনি খেলে দ্রুত শক্তি পাওয়া যায়। কিন্তু যখন সেই শক্তি চলে যায়, তখন আপনি আরও বেশি ক্লান্ত অনুভব করেন। এটি আপনার মেজাজ কমিয়ে দিতে পারে এবং আপনাকে খিটখিটে অনুভব করাতে পারে।
- আপনার অ্যালকোহল ব্যবহার পর্যবেক্ষণ করুন। অ্যালকোহল অল্প সময়ের জন্য সমস্যা লুকাতে পারে, তবে দুঃখ, চাপ এবং অন্যান্য অনুভূতিগুলিকে পরবর্তীতে মোকাবেলা করা আরও কঠিন করে তুলতে পারে।

ভাল খাওয়া সম্পর্কে আরও জানতে, একজন ডায়েটিশিয়ানের সাথে কথা বলুন। লোকেদের ভাল খেতে সহায়তা করার জন্য ডায়েটিশিয়ানদের বিশেষ প্রশিক্ষণ রয়েছে। বিসিতে, আপনি সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল ৯ টা থেকে বিকেল ৫ টা পর্যন্ত বিনামূল্যে একজন ডায়েটিশিয়ানের সাথে কথা বলার জন্য ৮-১-১ এ কল করতে পারেন। একজন দোভাষীর জন্য, আপনার ভাষা ইংরেজিতে তিনবার বলুন। একজন দোভাষী ফোনে না আসা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।

ব্যায়াম

ব্যায়াম আপনার শরীরের জন্য ভালো। কিন্তু আপনি কি জানেন যে এটি মানসিক স্বাস্থ্যের জন্যও ভাল? ব্যায়াম সাহায্য করতে পারে এমন কয়েকটি উপায় এখানে দেওয়া হল:

- এটি আপনাকে মানসিক চাপের সাথে মানিয়ে নিতে সহায়তা করে।
- এটি উদ্বেগ কমায়।
- এটি আপনার মেজাজ উন্নত করতে সাহায্য করে।
- এটি আপনার শক্তি বৃদ্ধি করে।
- এটি আপনাকে নিজের সম্পর্কে ভাল বোধ করতে সহায়তা করে।
- এটি আপনাকে ভাল ঘুমাতে সাহায্য করে।



এই প্রভাবগুলি অনুভব করার জন্য আপনাকে খুব বেশি সময় ব্যয় করতে হবে না। দিনে মাত্র ৩০ মিনিট, সপ্তাহে তিন বা চার দিন পরিবর্তন দেখার জন্য যথেষ্ট। আপনি কি ধরনের ক্রিয়াকলাপ করেন তা বিবেচ্য নয়। ব্যায়ামের মাধ্যমে মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য এখানে কিছু টিপস দেওয়া হল:

- পরের বার যখন আপনি দুঃখিত, উদ্বিগ্ন বা চাপ অনুভব করেন, তখন বাইরে হাঁটার চেষ্টা করুন। হাঁটা ভালো বোধ করার একটি দ্রুত এবং সহজ উপায় হতে পারে।
- আপনি উপভোগ করেন এমন একটি কার্যকলাপ চয়ন করুন। মনে রাখবেন, আপনি যেকোন কার্যকলাপ করতে পারেন যা আপনাকে গতিশীল করে। আপনি যদি কার্যকলাপটি পছন্দ করেন, তাহলে আপনার এটি করার সম্ভাবনা বেশি।
- আপনার পরিবারের সদস্য এবং বন্ধুদের সাথে ব্যাডমিন্টন, ফুটবল, হপস্কচ, দড়ি লাফ খেলার মতো ক্রিয়াকলাপ করুন, বা একটি নাচের পার্টি করুন।
- কোনও বন্ধু বা পরিবারের সদস্যের সাথে ব্যায়াম করুন। আপনি ব্যায়ামের সুবিধা পাবেন এবং আপনি অন্য কারও সাথে সংযোগ স্থাপন করবেন। আপনি যদি আপনার ব্যায়াম সেশনগুলি অন্য কারো সাথে পরিকল্পনা করেন তবে তা আপনার চালিয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি।
- ক্রিয়াকলাপটি আপনাকে কিভাবে অনুভব করায় তার দিকে মনোনিবেশ করুন। আপনার মেজাজের উন্নতি, মানসিক চাপের মাত্রা হ্রাস করা এবং আত্মবিশ্বাস বাড়ানো অনুভব করা উচিত।
- আপনার স্থানীয় জিম বা কমিউনিটি সেন্টারে যান। একটি জিমে যাওয়া কিছু ব্যক্তির কাছে ভয়ের ব্যাপার এবং ভীতিকর হতে পারে। আপনাকে শুরু করতে সহায়তা করার জন্য আপনি একজন প্রশিক্ষক চাইতে পারেন।



আপনার যদি বিদ্যমান স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে তবে আপনি একটি নতুন ব্যায়াম প্রোগ্রাম শুরু করার আগে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

যথেষ্ট ঘুমান

ঘুম মানসিক স্বাস্থ্যের উপর একটি বিশাল প্রভাব ফেলে। যখন আপনার পর্যাপ্ত ঘুম হয়, তখন মানসিক চাপ, সমস্যাগুলি মোকাবেলা করা, মনোনিবেশ করা, ইতিবাচকভাবে চিন্তা করা এবং জিনিসগুলি মনে রাখা সহজ হয়।

আপনার ঠিক কতটা ঘুম প্রয়োজন তা আপনার নিজের শরীরের উপর ভিত্তি করে। বেশিরভাগ প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতি রাতে সাত থেকে নয় ঘন্টা ঘুমের প্রয়োজন হয়।

এটা ভাবা সহজ যে আপনি যদি ঘুম কম করেন তবে আপনি আরও কাজ করতে পারবেন। কিন্তু আপনি যখন পর্যাপ্ত ঘুম না পান তখন জিনিসগুলি করতে গিয়ে আপনি আরও ক্লান্ত বোধ করতে পারেন।

আপনি যদি ভাল ভাবে ঘুমাতে না পারেন তবে চেষ্টা করার জন্য এখানে কিছু জিনিস রয়েছে:

- আপনার শোবার সময়ের খুব কাছাকাছি ব্যায়াম এড়িয়ে চলুন। ব্যায়াম আপনাকে শক্তি দেয়, যা ঘুমিয়ে পড়া কঠিন করে তুলতে পারে। তবে পড়ার মতো ধীর এবং শিথিল কার্যকলাপগুলি আপনাকে ঘুমিয়ে পড়তে সাহায্য করতে পারে।
- শোবার আগে বড় খাবার, অ্যালকোহল, সিগারেট এবং ক্যাফেইন এড়িয়ে চলুন। ক্যাফিন হল কফি, চা বা কিছু পপের অংশ যা আপনাকে জাগ্রত অনুভব করায়।



ভালো মানসিক মঙ্গলের জন্য টিপস

- আপনার রুমটি ঘুমানোর জন্য আরামদায়ক কিনা তা নিশ্চিত করুন। অনেকেই দেখেন যে তারা সবচেয়ে ভাল ঘুমান যখন তাদের রুম অন্ধকার, শান্ত, এবং শীতল হয়।
- বিছানায় যাবার ঠিক আগে শান্ত ক্রিয়াকলাপ করুন, যেমন পড়া, ধ্যান করা, স্ট্রেচিং বা দৈনিক সংবাদপত্র পড়া।
- একটি রুটিন অনুসরণ করুন। প্রতি রাতে একই সময়ে ঘুমাতে যাওয়ার চেষ্টা করুন এবং ঘুম থেকে উঠুন প্রতিদিন সকালে একই সময়ে, এমনকি সপ্তাহান্তে।
- শুধুমাত্র ঘুমানোর জন্য আপনার বেডরুম ব্যবহার করুন। অন্য ঘরে কাজ করুন বা টিভি দেখুন।
- আপনার যদি রাতে ঘুমাতে কঠিন সময় পার করতে হয় তবে দিনের বেলা ন্যাপগুলি এড়িয়ে চলুন।
- আপনার ডাক্তারের পরামর্শ না দেওয়া পর্যন্ত ঘুমের ওষুধ এড়িয়ে চলুন। আপনি দ্রুত ঘুমিয়ে পড়তে পারেন, কিন্তু ওগুলি আপনাকে ভাল, আরামদায়ক ঘুম দেয় না।



বেশিরভাগ মানুষেরই মাঝে মাঝে ঘুমের সমস্যা হয়। আপনার যদি প্রায়শই ঘুমের সমস্যা হয় তবে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলা ভাল।

২. সুস্থ চিন্তাভাবনা অনুশীলন করবেন

ভাল মানসিক স্বাস্থ্য মানে এই নয় যে আপনার শুধুমাত্র সুখী চিন্তা আছে। কিছু অভিজ্ঞতা সম্পর্কে বিচলিত বা দুঃখিত বোধ করার মধ্যে কোনও ভুল নেই কারণ এগুলি আপনার আবেগ এবং এটি জীবনের অংশ। ভালো মানসিক স্বাস্থ্য মানে এটি আসলেই কি তার জন্য পরিস্থিতির দিকে তাকানো এবং আপনি যে জিনিসগুলি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন এবং নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন না তার মধ্যে পার্থক্যটি বোঝা।

নেতিবাচক চিন্তা এবং "চিন্তাভাবনা ফাঁদ" সম্পর্কে সতর্ক থাকুন

আপনি কোন কিছু সম্পর্কে যেভাবে ভাবেন তা আপনার অনুভূতির উপর একটি বড় প্রভাব ফেলে। আপনি যদি মনে করেন যে আপনি কোনও সমস্যা পরিচালনা করতে পারেন তবে আপনি প্রায়শই ভাল বোধ করেন। আপনি যদি মনে করেন যে আপনি কোনও সমস্যা পরিচালনা করতে পারেন না তবে আপনি প্রায়শই বিচলিত বোধ করেন।

কখনও কখনও, আপনার নেতিবাচক চিন্তাভাবনা থাকে, যদিও ওগুলো সত্য নাও হতে পারে। এই চিন্তাগুলোকে কখনও কখনও "চিন্তাভাবনা ফাঁদ" বলা হয়। এগুলো ফাঁদ কারণ এর মধ্যে পড়ে যাওয়া সহজ এবং আপনি আটকে থাকা এবং বিচলিত বোধ করতে পারেন।





ভালো মানসিক মঙ্গলের জন্য টিপস

এখানে কিছু সাধারণ "চিন্তাভাবনা ফাঁদ" রয়েছে:

- এটা ভেবে যে খারাপ জিনিস সবসময় আপনার সাথে ঘটে। "আমি সৈকতে যেতে চেয়েছিলাম, কিন্তু এখন বৃষ্টি হচ্ছে। এটা আমার সাথে সব সময় ঘটে! এখন 'আমার দিনটা নষ্ট হয়ে গেছে!'"
- এই ভেবে যে কিছু কেবল সমস্ত ভাল বা সমস্ত খারাপ হতে পারে। "শেষ টেস্টে আমি যতটা ভালো করতে চেয়েছিলাম, ততটা করতে পারিনি। আমি তো এই কোর্সের জন্য যথেষ্ট স্মার্ট নই।"
- শুধুমাত্র একটি পরিস্থিতির নেতিবাচক অংশে মনোনিবেশ করা। "আমার দল জিতেছে, কিন্তু আমি বিশ্বাস করতে পারছি না যে আমি সেই শটটি মিস করেছি। আমি অবশ্যই ফুটবলে খুব খারাপ। হয়তো আমার খেলা বন্ধ করা উচিত।"
- আসলে কি ঘটেছে তা জানার আগেই নেতিবাচক সিদ্ধান্তে আসা। "আমার বন্ধু আমাকে ফোন করেনি। তারা নিশ্চয়ই আমাকে খুব একটা পছন্দ করে না।"
- নেতিবাচক উপসংহারে আসা। "আমাকে সেই পার্টিতে আমন্ত্রণ জানানো হয়নি। আমি অবাক হচ্ছি যে আমি সেখানে না থাকার সময় আমার বন্ধুরা এবং পরিবার কি আলোচনা করছিল।"

তথ্যগুলোর দিকে নজর দিয়ে আপনি আপনার "চিন্তাভাবনা ফাঁদ" কে চ্যালেঞ্জ করতে পারেন। পরের বার যখন আপনি নিজেকে একটি "চিন্তাভাবনা ফাঁদ" এ পড়তে দেখেন, তখন তথ্যগুলি খুঁজে পেতে নিজেকে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন। জিজ্ঞাসা করার জন্য এখানে কিছু প্রশ্ন রয়েছে:



- এই ভাবনার পেছনে কি কোনো প্রমাণ আছে?
- আমি কি পরিস্থিতির সব দিক নিয়ে ভেবেছি? এমন কিছু কি আছে যা আমি মিস করেছি?
- আমি কি আগে এই অবস্থানে ছিলাম? কি হয়েছিল তখন?
- আমার বন্ধু যদি একই অবস্থায় থাকত, তাহলে আমি কি বলতাম?

একবার আপনি ঘটনাগুলির দিকে তাকিয়েছেন, আপনি "চিন্তাভাবনা ফাঁদ" টিকে আরো একটি ভারসাম্যপূর্ণ, সত্য-ভিত্তিক চিন্তাভাবনা দিয়ে প্রতিস্থাপন করতে পারেন।



ভালো মানসিক মঙ্গলের জন্য টিপস

সমস্যার সমাধান করুন

আমরা প্রতিদিন সমস্যার সম্মুখীন হই। আমরা কিছু সমস্যা সহজেই সমাধান করতে পারি, কিন্তু অন্যান্য সমস্যাগুলি সমাধান করা এত সহজ নয়। যখন আমরা ব্যবস্থা গ্রহণ করি না, তখন চাপ তৈরি হতে পারে যতক্ষণ না আমরা জানি না পরবর্তীতে কি করতে হবে।



সমাধানের কথা চিন্তার চেষ্টা করুন। "কেন এটি আমার সাথে ঘটেছে" চিন্তা করার পরিবর্তে, পরিস্থিতি সম্পর্কে আপনি কি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন এবং আপনি কি পরিবর্তন করতে পারেন তা নিয়ে চিন্তা করুন। এটি আপনার সমস্যারগুলির দিকে তাকানো এবং সেগুলির সমাধান শুরু করার একটি সহজ উপায়। পরের বার যখন আপনি কোনও সমস্যার সম্মুখীন হবেন, এই ধাপগুলো অনুসরণ করুন:

ধাপ ১: সমস্যাটি কি তা সিদ্ধান্ত নিন। যতটা সম্ভব সঠিক হওয়ার চেষ্টা করুন। একটি সমস্যার সমাধান করা আরও সহজ হয় যখন আপনি জানেন কি ঠিক করা প্রয়োজন।

ধাপ ২: বিভিন্ন সমাধান বা শেষ লক্ষ্য সম্পর্কে চিন্তা করুন। আপনি যত বেশি সম্ভব চিন্তা করুন। ওগুলোর সব গুলো লিখে ফেলোন, এমনকি যদি গুলো নির্বোধ বলেও মনে হয়।

ধাপ ৩: আপনি যে সমাধানটি সবচেয়ে ভাল কাজ করবে বলে মনে করেন তা চয়ন করুন।

ধাপ ৪: আপনার সমাধান চেষ্টা করার জন্য আপনাকে কি করতে হবে তা নির্ধারণ করুন। এটা আপনার পরিকল্পনা। আপনার যদি প্রয়োজন হয় তবে আপনি আপনার পরিকল্পনাটি ছোট ছোট পদক্ষেপে ভেঙে ফেলতে পারেন।

ধাপ ৫: আপনার পরিকল্পনাকে কাজে লাগান। আপনার ভারসাম্যপূর্ণ, সত্য-ভিত্তিক চিন্তাভাবনার দক্ষতা ব্যবহার করতে মনে রাখবেন।

ধাপ ৬: আপনার পরিকল্পনাটি কাজ করেছে কিনা তা দেখার জন্য পিছনে ফিরে তাকান। যদি এটি কাজ না করে তবে ধাপ ২এ আপনার তালিকা থেকে একটি ভিন্ন সমাধান বেছে নিন এবং একটি নতুন পরিকল্পনা করুন। কাজ করে এমন কোনও সমাধান খুঁজে না পাওয়া পর্যন্ত আপনি চালিয়ে যান।

৩. ধীরগতির হবেন

ধীরগতির এবং শিথিল করার জন্য আমাদের সবার সময় বের করা প্রয়োজন। এটি চাপ পরিচালনা এবং আমাদের জীবন উপভোগ করার একটি বড় অংশ। কখনও কখনও আমাদের অন্যের জন্য সবকিছু করতে শেখানো হয় এবং আমরা প্রায়শই এমন কিছু করতে ভুলে যাই যা আমাদের সুখী করে তোলে।

আমরা যখন ধীরগতিতে সময় না নিই, তখন আমাদের কিছু করতে আমরা খুব অভিভূত বোধ না করা পর্যন্ত চাপ যোগ করতে পারে।

যখন আমরা আরাম করি, তখন সমস্যাগুলি এবং সমাধানগুলি স্পষ্টভাবে দেখা সহজ হয়। কঠিন অনুভূতিগুলি পরিচালনা করা সহজ, এবং জিনিসগুলির ভাল দিকগুলি দেখা সহজ। অতীত বা ভবিষ্যত নিয়ে চিন্তা না করে এখন যা ঘটছে তার দিকে মনোনিবেশ করা সহজ।

আপনি কিভাবে বিশ্রাম নেবেন এবং নিজের জন্য সময় বের করবেন তা আপনার উপর নির্ভর করে। এর মধ্যে কিছু ক্রিয়াকলাপ খুব সহজ হতে পারে, যেমন:

- যোগব্যায়াম, ধ্যান বা শ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়াম
- প্রার্থনা করা বা আপনার উপাসনার স্থান পরিদর্শন করা
- পড়া, শিল্পকর্ম বা বাগান করা
- প্রকৃতিতে সময় কাটানো, সৈকতে যাওয়ার মতো
- এমন কিছু খাওয়া যা আপনি উপভোগ করেন
- আপনার প্রিয় মুভি বা শো দেখা

এগুলি খুব সহজ জিনিস হতে পারে, তবে আপনি উপভোগ করেন এমন কিছু করা তাত্ক্ষণিকভাবে আপনার মেজাজ পরিবর্তন করতে পারে এবং আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের সাথে সহায়তা করতে পারে।

৪. মজা করবেন

আপনি যা উপভোগ করেন তা করা আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য ভাল। এটি আপনাকে সতেজ বোধ করতে সহায়তা করে এবং আপনাকে নিজের সম্পর্কে ভাল বোধ করতে সহায়তা করে। তাহলে মানসিক চাপ ও অন্যান্য সমস্যা মোকাবিলা করা সহজ হয়। আপনি যখন দুঃখিত বা উদ্বিগ্ন বোধ করেন, তখন আপনাকে খুশি করে এমন ছোট ছোট জিনিসগুলি করা বন্ধ করা সহজ। এটি আপনাকে আরও খারাপ বোধ করাতে পারে।

আপনি প্রতিদিন যে কাজগুলি করতে পারেন তার একটি তালিকা তৈরি করুন যা আপনাকে খুশি করে। তারপর এসব কাজের জন্য নিজেকে সময় দিন। আপনার জীবনে এই ক্রিয়াকলাপগুলি আরও যোগ করার উপায়গুলি খুঁজে পেতে আপনার সমস্যা-সমাধানের দক্ষতাগুলি ব্যবহার করুন।

- এখানে একটি উদাহরণ দেওয়া হল: আপনি আপনার তালিকায় বই পড়া বা বুনন রাখতে পারেন, কিন্তু আপনি মনে করেন যে আপনার কাছে সময় নেই। কিছু সমস্যা সমাধান করার পরে, আপনি আপনার বই বা বুনন প্রকল্পটি কর্মক্ষেত্রে বা স্কুলে আপনার মধ্যাহ্নভোজের বিরতিতে আনা শুরু করতে পারেন।

৫. রিচ আউট হবেন

আপনার জীবনের লোকেরা আপনার নিজের মানসিক স্বাস্থ্যের একটি বড় অংশ। আমরা সবাই একে অপরকে সাহায্য করি, ভাল সময় ভাগ করে নিই এবং একে অপরের কাছ থেকে শিখি।



ভালো মানসিক মঙ্গলের জন্য টিপস

অন্যদের সাথে সংযোগ করুন

সামাজিক নেটওয়ার্ক মানসিক স্বাস্থ্যের একটি বড় অংশ। আপনার সামাজিক নেটওয়ার্ক হল আপনার জীবনের মানুষগুলি যারা আপনাকে সমর্থন করে, আপনার সাফল্য উদযাপন করে এবং আপনাকে সমস্যা মোকাবেলায় সহায়তা করে।

আমরা একে অপরকে সাহায্য করতে পারি এমন অনেকগুলি উপায় রয়েছে।

- কিছু লোক অনুভূতির সাথে আচরণ করতে ভাল। এটি আপনাকে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে সহায়তা করতে পারে।
- কিছু লোক বেবিসিটিং বা মুদি কেনাকাটার মত কার্যকলাপে সাহায্য করতে ভাল। এটি আপনাকে প্রতিদিনের কাজগুলি পরিচালনা করতে সহায়তা করতে পারে।
- কিছু লোক একটি ভিন্ন দৃষ্টিকোণ ভাগ করে নেওয়ার ক্ষেত্রে ভাল। এটি আপনাকে সমস্যাগুলোকে আরো বাস্তবসম্মতভাবে দেখতে সহায়তা করতে পারে।
- কিছু লোক তথ্য ভাগ করে নেওয়ার ক্ষেত্রে ভাল। এটি আপনাকে আরও ভাল সমাধান খুঁজে পেতে সহায়তা করতে পারে।



ভালো মানসিক মঙ্গলের জন্য টিপস

আমাদের বেশিরভাগেরই বিভিন্ন লোকের নেটওয়ার্ক রয়েছে। এতে পরিবারের সদস্য, বন্ধু, সহকর্মী, সহপাঠী, প্রতিবেশী এবং অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তির অস্তিত্ব থাকতে পারে।

এখানে একটি শক্তিশালী সমর্থন নেটওয়ার্ক তৈরি করার জন্য কিছু টিপস দেওয়া হল:

- সাহায্যের জন্য জিজ্ঞাসা করুন। অন্যরা আপনাকে সাহায্য করতে পারে না যদি তারা আপনার কি প্রয়োজন তা না জানে।
- মানুষের সাথে দেখা করার নতুন উপায় সম্পর্কে চিন্তা করুন। আপনি যদি একটি নির্দিষ্ট কার্যকলাপ উপভোগ করেন, একটি গ্রুপ বা ক্লাসে যোগদান একই আগ্রহের অন্যদের সাথে দেখা করার একটি ভাল উপায়।
- একটি সমর্থন গ্রুপে যোগ দিন। এটি একটি নির্দিষ্ট সমস্যার জন্য সাহায্য খোঁজার একটি ভাল উপায়।
- খারাপ সম্পর্ক ছেড়ে দিন। আমাদের নেটওয়ার্কগুলির মধ্যে কিছু মানুষ আমাদের সমর্থন নাও করতে পারে। এটা কঠিন, কিন্তু কখনও কখনও আমাদের এই লোকেদের ছেড়ে দেওয়া দরকার।



ভালো মানসিক মঙ্গলের জন্য টিপস

অন্যদের সাহায্য করুন

অন্যকে সাহায্য করা আপনাকে নিজের সম্পর্কে ভাল বোধ করতে সহায়তা করে। এটি অন্য লোকদের সাথে দেখা করার এবং নতুন দক্ষতা শেখার একটি ভাল উপায়। আপনার প্রিয় গোষ্ঠী বা সংস্থার কাছে তাদের স্বেচ্ছাসেবকের কাজ আছে কিনা তা জিজ্ঞাসা করার চেষ্টা করুন।

সহায়তা পান যখন আপনার এর প্রয়োজন হয়

সুস্থ থাকার জন্য, আপনি যখন অসুস্থ বোধ করতে শুরু করেন তখন আপনাকে সহায়তা খুঁজে বের করতে হবে। মানসিক স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রেও একই কথা প্রযোজ্য। মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যাগুলি যখন দ্রুত ধরা পড়ে তখন তাদের যত্ন নেওয়া আরও সহজ হয়। আপনি যদি অসুস্থ বোধ করেন এবং কিছুই সাহায্য করে বলে মনে না হয়, তবে আপনার ডাক্তার বা মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ।



আপনার জন্য বিদ্যমান ফোন লাইন পরিসেবাসমূহ

নীচের সমস্ত পরিসেবাসমূহ বিনামূল্যে এবং সপ্তাহে ৭ দিন, দিনে ২৪ ঘন্টা পাওয়া যায়

ভাষা সহায়তা: একজন দোভাষীর জন্য, আপনার ভাষা ইংরেজিতে তিনবার বলুন। একজন দোভাষী ফোনে না আসা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।

৩১০ মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা লাইন

৩১০- ৬৭৮৯ তে কল করুন (কোন এরিয়া কোড প্রয়োজন নেই)

গোপনীয় আবেগ সংক্রান্ত সমর্থন, সংকটে হস্তক্ষেপ এবং কমিউনিটির সম্পদের সংস্থান তথ্য সরবরাহ করে যা আপনার ভাবনা বা উদ্বেগের কারণ হয়, যেমন:

- আত্মঘাতী চিন্তা বা অনুভূতি
- মানসিক স্বাস্থ্য এবং আসক্তি উদ্বেগ
- পারিবারিক এবং সম্পর্কের দ্বন্দ্ব এবং অপব্যবহার
- হারানো বা একাকীত্ব

কমিউনিটি সার্ভিসেস - বিসি ২১১

২-১-১ কল করুন

কমিউনিটি এবং সরকারী সহায়তা এবং পরিসেবাসমূহ খুঁজে পেতে সাহায্য পান। সহায়তা এবং পরিসেবাসমূহের উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে কর্মসংস্থান সহায়তা, আর্থিক সহায়তা, আইনি সহায়তা, আবাসন, ভাষার ক্লাস, মানসিক স্বাস্থ্য পরিসেবাসমূহ, বা নতুনদের সহায়তা, পিতামাতার জন্য সংস্থান, সিনিয়রদের পরিসেবাসমূহ, সহায়তা গোষ্ঠী, ভুক্তভোগী পরিসেবাসমূহ, যুব পরিসেবাসমূহ এবং আরও অনেক কিছু।

হেলথলিঙ্ক বিসি

৮-১-১ অথবা (৬০৪) ২১৫-৮১১০ তে কল করুন

নিম্নলিখিত পরিসেবাসমূহ প্রদান করে

- যেকোন স্বাস্থ্য সমস্যা বা উদ্বেগের বিষয়ে একজন নার্সের কাছ থেকে পরামর্শ
- আপনার কমিউনিটিতে স্বাস্থ্য পরিসেবাসমূহ খুঁজে পেতে সহায়তা
- কার্যকলাপ এবং ব্যায়াম সম্পর্কে একজন ফিজিওথেরাপিস্টের পরামর্শ
- ওষুধের বিষয়ে ফার্মাসিস্টের পরামর্শ
- খাদ্য পছন্দ এবং পুষ্টির বিষয়ে একজন ডায়েটিশিয়ানের কাছ থেকে সাহায্য

দাবি পরিত্যাগী: কানাডিয়ান মেন্টাল হেলথ অ্যাসোসিয়েশন, বিসি ডিভিশন এবং বিসি পার্টনার্স ফর মেন্টাল হেলথ অ্যান্ড সাবস্ট্যান্স ইউজ ইনফরমেশনের অনুমতি নিয়ে ফ্রেজার হেলথ অথরিটির দক্ষিণ এশীয় স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট (এসএএসআই) দ্বারা [ভাষায়] এই সম্পদটি অভিযোজিত এবং অনুবাদ করা হয়েছে। বিসির মেন্টাল হেলথ এবং সাবস্ট্যান্স ইউজ ইনফরমেশন অংশীদাররা অনুবাদ এবং অভিযোজন প্রক্রিয়ার সাথে জড়িত ছিল না এবং চূড়ান্ত অনুবাদের গুণমান যাচাই করতে পারে না।

মূল ইংরেজি সংস্করণটি দেখতে, www.heretohelp.bc.ca/plainerlanguage-series যান।



www.fraserhealth.ca/sahi

কোন একটি প্রশ্ন আছে বা স্বাস্থ্য সেবা অ্যাক্সেস সাহায্য প্রয়োজন?
দক্ষিণ এশীয় সম্প্রদায়ের সমর্থন করার সাথে জড়িত হতে চান?



টেক্সট, WhatsApp, অথবা কল করুন ২৩৬-৩৩২-৬৪৫৫



আমাদের ইমেল করুন: SouthAsianHealth@fraserhealth.ca

এই থিথ্‌টি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর দ্বারা আপনাকে খেওয়া পরামে কোটি পিতৃস্বপ্ন কশর না।