



নিউ ইয়র্কবাসীরা কীভাবে

নিউ ইয়র্ক সিটিতে মানসিক স্বাস্থ্য
এবং নেশাদ্রব্য ব্যবহারজনিত
সমস্যা থেকে মুক্ত হওয়ার জন্য
পরিষেবা পেতে পারেন



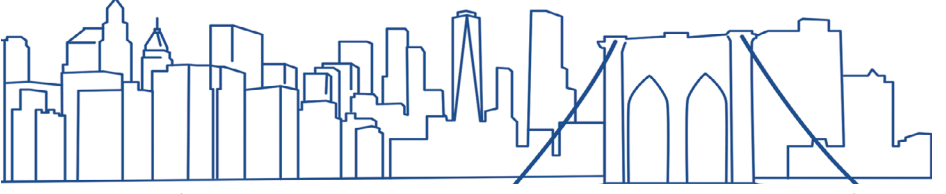
বিভিন্ন ভাষায় অন্যান্য মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক নির্দেশিকাটি পেতে
এবং এটি ডাউনলোড করতে এই QR কোডটি স্ক্যান করুন।



1. আপনার ফোনের ক্যামেরা অ্যাপটি খুলুন
2. ক্যামেরাটিকে QR কোডের উপরে ধরুন
3. প্রদর্শিত লিংকটিতে চাপ দিন
4. আপনার বাছাই করা নির্দেশিকাটিং ডাউনলোড করুন

বিনামূল্যে এই নির্দেশিকাটির কপি পেতে অর্ডার করুন:

নিউ ইয়র্কবাসীরা বিনামূল্যে প্রিন্ট করা তথ্য নির্দেশিকাটি সরাসরি আপনার অফিসে পেতে সমাজভিত্তিক
মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক মেয়রের কার্যালয় (Mayor's Office of Community Mental Health) এ
ইমেইল করুন ContactOCMH@cityhall.nyc.gov এই ঠিকানায়।



মানসিক অসুস্থতা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের সবচেয়ে সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির মধ্যে একটি। নিউ ইয়র্ক সিটিতে (NYC) বসবাসকারী প্রতি পাঁচজন প্রাপ্তবয়স্কের মধ্যে একজন বছরে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার সম্মুখীন হন এবং অনেকে মাদক ব্যবহারের ব্যাধিগুলির সাথে লড়াই করেন। এর মানে প্রত্যেকেই এমন কাউকে চেনেন যার বৈষম্য এবং নেতিবাচক ধারণা থেকে মুক্ত সহায়তা এবং সহানুভূতির প্রয়োজন।

মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার লক্ষণগুলি দেখা দিলে দ্রুত সহায়তা পাওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যতো দ্রুত সম্ভব চিকিৎসা চাওয়া এবং সাহায্য গ্রহণ করা অবনতি রোধ করতে পারে, কষ্ট কমাতে পারে ও জীবনের মান উন্নত করতে পারে।

মানসিক স্বাস্থ্য এবং নেশাদ্রব্য ব্যবহারজনিত সমস্যা বিষয়ক সেবাগুলি অনেক ভাবে আসতে পারে। বিমা থাকুক বা না থাকুক, বয়স, অভিবাসন মর্যাদা, ফৌজদারি বিচার ব্যবস্থার সাথে সম্পৃক্ততা, আবাসন পরিস্থিতি বা অর্থ প্রদানের ক্ষমতা নির্বিশেষে নিউ ইয়র্ক সিটি জুড়ে পাড়া-মহল্লায় বিভিন্ন ভাষায় কম বা বিনামূল্যে চিকিৎসা ও সেবা পাওয়া যায়।

মানসিক স্বাস্থ্য এবং নেশাদ্রব্য ব্যবহারজনিত সমস্যা থেকে আরোগ্য লাভ যে কোনও বয়স, জাতি, ধর্ম, বর্ণ, শ্রেণী, পেশা ও সংস্কৃতির মানুষের জন্য সম্ভব। এটি একটি ব্যক্তিগত যাত্রা যা প্রত্যেকের জন্য আলাদা। কারো কারো জন্য এর অর্থ হতে পারে উপসর্গের সম্পূর্ণ অনুপস্থিতি; অন্যদের জন্য এটা হতে পারে চলমান লক্ষণগুলির সাথে মোকাবিলা করার সময় অর্থপূর্ণ জীবন যাপন।

উপযুক্ত তথ্য এবং সহায়তা দিয়ে প্রত্যেকে পরিপূর্ণ জীবনযাপন করতে পারে।

সমাজভিত্তিক মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক মেয়রের কার্যালয়(OCMH) সম্পর্কে:

OCMH নিউ ইয়র্কবাসীদের মানসিক স্বাস্থ্য উন্নয়নে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ প্রথম মেয়রের কার্যালয় হিসাবে 2021 সালের ডিসেম্বরে প্রতিষ্ঠিত হয়। OCMH সিটি সরকারের অন্যান্য সংস্থাগুলির সাথে সহযোগিতা করে প্রান্তিক জনগোষ্ঠীর জন্য মানসিক স্বাস্থ্য এবং নেশাদ্রব্য ব্যবহারজনিত সমস্যা থেকে মুক্তির জন্য সেবা গ্রহণে বাধা দূর করতে নীতি এবং কৌশল উন্নয়ন, জনসাধারণ এবং চিকিৎসকের জন্য শিক্ষা, আচরণগত স্বাস্থ্যকর্মীদের উন্নয়ন এবং গুণগত সেবা প্রদানের জন্য পরীক্ষা এবং বাস্তবায়ন সহায়তা। নিউ ইয়র্ক সিটিতে মানসিক স্বাস্থ্য এবং নেশাদ্রব্য ব্যবহারজনিত সমস্যা বিষয়ে ব্যাপক পরিসরে বিবিধ পরিষেবা রয়েছে। আমরা আশা করি এই নির্দেশিকা আপনাকে নিউ ইয়র্ক সিটি প্রদত্ত পরিষেবাগুলি সম্পর্কে বুঝতে সাহায্য করবে এবং কীভাবে আপনার জন্য, আপনার প্রিয়জন এবং আপনার সম্প্রদায়ের জন্য সঠিক সেবাগুলি গ্রহণ করবেন তা জানতে সহায়তা করবে।

নিউ ইয়র্ক সিটিতে মানসিক স্বাস্থ্য এবং নেশাদ্রব্য ব্যবহারজনিত সমস্যা বিষয়ক সেবা সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য [সমাজভিত্তিক মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক মেয়রের কার্যালয়\(OCMH\)](https://nyc.gov/mentalhealth) ওয়েবসাইটটি দেখুন এখানে- nyc.gov/mentalhealth.

সূচিপত্র

এখনই সাহায্য নিন	5
হাসপাতাল-ভিত্তিক চিকিৎসা নিন	12
চিকিৎসা সেবা অব্যাহত রাখার ক্ষেত্রে সমস্যায় পড়া ব্যক্তির সাহায্য নিন	14
শিশু, যুবক এবং পরিবারের জন্য সাহায্য নিন	16
বয়স্ক এবং অবসরপ্রাপ্ত সামরিক বাহিনীর সদস্য এবং সহিংসতা থেকে বেঁচে যাওয়া ব্যক্তির সাহায্য নিন	18
কাজ, স্কুল, পরিবার, বন্ধু এবং স্থানীয় সমাজের সাথে পুনরায় সংযোগ স্থাপন	19
স্বাস্থ্য বিমা নিন	21
মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায়ুক্ত ব্যক্তির সহায়ক ও ভর্তুকিপ্রাপ্ত আবাসন সুবিধা নিন	22
মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায়ুক্ত ব্যক্তিদের জন্য জীবিকার সুযোগ	23
কাজ করুন এবং একইসাথে বিভিন্ন সুযোগ-সুবিধাও নিন	25
কুসংস্কার ও নেতিবাচক দ্রাব্য ধারণা এবং আরোগ্য লাভ	26

এখনই সাহায্য নিন

বিভিন্ন ধরনের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য সময়মতো সাহায্য পেতে কোন টেলিফোন নম্বরে ফোন করতে হবে তা নিয়ে অনেকেই বিভ্রান্ত হন: কিছু পরিস্থিতিতে জরুরি সহায়তা প্রয়োজন; কিছু হতে পারে জরুরি সঙ্কট পরিস্থিতি যেখানে সময়মত মনোযোগ প্রয়োজন কিন্তু তাৎক্ষণিক নয়; আবার কিছু হতে পারে নিয়মিত স্বাস্থ্য সংক্রান্ত চর্চা। নিম্নলিখিত বিভাগগুলি আপনাকে বুঝতে সহায়তা করবে যে আপনি বা অন্য কেউ কোন ধরনের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছেন এবং এর জন্য কোন নম্বরে ফোন করতে হবে।

জরুরি সাহায্য: 911

যদি কেউ নিজেকে বা অন্যদের আঘাত করার মতো তাৎক্ষণিক বিপদে থাকে বা অবিলম্বে চিকিৎসা সহায়তা প্রয়োজন হয় তাহলে 911 এ ফোন করুন।

জরুরি অবস্থা হলো যখন একটি জীবন হুমকির বা সম্ভাব্য সহিংস পরিস্থিতি যার জন্য তাৎক্ষণিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার প্রয়োজন হয়।

এই ধরনের জরুরি অবস্থার কিছু উদাহরণ হল যখন কেউ:

- আত্মহত্যার বিষয়ে কথা বলা, একটি সুনির্দিষ্ট পরিকল্পনা রয়েছে এবং এটি বাস্তবায়নের
- জন্য পদক্ষেপ নিচ্ছেন, বিশেষ করে যদি ব্যক্তির আত্মহত্যার প্রচেষ্টার ইতিহাস থাকে এবং সম্প্রতি হাসপাতাল থেকে ছাড়পত্র পেয়েছে।
- অন্য কাউকে আঘাত করা বা হত্যা করার চিন্তা বা ইচ্ছা প্রকাশ করা।
- নতুন বা বৃদ্ধি পাচ্ছে এমন মানসিক রোগের লক্ষণ যেমন কিছু দেখা বা শোনা যা অন্যরা পারে না, যা কষ্ট এবং অস্থিরতা সৃষ্টি করছে।
- নিজেকে বা অন্য কাউকে শারীরিকভাবে আঘাত করছে।
- চিকিৎসা জরুরি অবস্থার বিপদে রয়েছে।
- গুরুতরভাবে দিশেহারা এবং বিভ্রান্ত, উদাহরণস্বরূপ, যেমন- কে বা কোথায় তা না জানে না।
- অতিমাত্রায় মাদক ব্যবহারের কারণে বা মাদকাসক্তির কারণে বিপজ্জনক আচরণ করছে।

911 এই ধরনের উচ্চ-স্তরের জরুরি অবস্থার জন্য ব্যবহার করা উচিত যার জন্য অবিলম্বে সহায়তা প্রয়োজন। 911 নম্বরে ফোন করলে পুলিশ অফিসার এবং/অথবা জরুরি চিকিৎসা সেবা (EMS) কর্মীদের সাড়া জানাতে এবং পরিস্থিতি মূল্যায়নের জন্য সক্রিয় করে যাতে পরবর্তী পদক্ষেপ নির্ধারণ করা যায়। এর মধ্যে অনেক ক্ষেত্রে একজন ব্যক্তিকে আরও মূল্যায়নের জন্য হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হতে পারে।

এখনই সাহায্য নিন

কিছু কিছু এলাকায় এবং পরিস্থিতি এবং প্রয়োজনের বর্ণনার উপর ভিত্তি করে ৯১১ পরিচালনাকারীরা বিশেষ প্রশিক্ষিত যাতে তারা অ-হিংস, কম-ঝুঁকিপূর্ণ মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক কলগুলি EMS কর্মী এবং মানসিক বিশেষ স্বাস্থ্য কর্মীদের বিশেষ দলগুলি নিয়ন্ত্রণ করতে এবং নিয়োগ দিতে পারে, যা আচরণগত স্বাস্থ্য জরুরি সহায়তা সাড়া বিভাগ (B-HEARD) পাইলট বা অগ্রগণ্য কর্মসূচির অংশ হিসাবে। এই কর্মসূচি সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে দেখুন <https://mentalhealth.cityofnewyork.us/b-heard>.

এখনই সাহায্য নিন

জরুরি নয় এমন মানসিক স্বাস্থ্য সংকট পরিস্থিতির জন্য সহায়তা: 988

যদি আপনি বা আপনার পরিচিত কেউ মানসিক স্বাস্থ্য বা নেশাদ্রব্য ব্যবহারের কারণে সংকটের সম্মুখীন হন এবং তাৎক্ষণিক সহায়তা প্রয়োজন হয় তাহলে নিউ ইয়র্কবাসীরা নিজের জন্য বা অন্য কারো পক্ষে 988 নম্বরে বছরের প্রতি দিন চব্বিশ ঘণ্টা(24/7) কল করতে পারেন এবং এই সেবা পেতে পারেন। সব বয়সের মানুষের জন্য 200 টিরও বেশি ভাষায় এই সহায়তা পাওয়া যাবে।

- অনলাইন পরিষেবা খুঁজুন এখানে nyc.gov/988
- ফোন করুন বা খুদে বার্তা পাঠান 9-8-8 নম্বরে
- এখনই চ্যাট করুন 988lifeline.org/chat/ -এ (বর্তমানে শুধুমাত্র ইংরেজিতে সহায়তা পাওয়া যায়)
- স্প্যানিশ 9-8-8, Aprete 2
- বধির বা শ্রবণ শক্তিহীনদের জন্য: আপনার পছন্দের রিলে পরিষেবা ব্যবহার করুন বা 711 ফোন করুন তারপর 988 নম্বর চাপুন। 988 এর পরামর্শদাতাদের ভিডিও রিলে পরিষেবা ব্যবহার করে বধির এবং শ্রবণশক্তি কম ব্যক্তিদের কাছ থেকে ফোন গ্রহণ করার জন্য প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়।
- অবসরপ্রাপ্ত সামরিক বাহিনীর সদস্যদের সংকট লাইন (Veteran's Crisis Line): প্রথমে 988 ফোন করুন তারপর 1 চাপুন
- LGBTQIA+ এবং তরুণ ও যুব মহিলা এবং পুরুষ: প্রথমে 988 ফোন করুন তারপর 3 চাপুন

আপনি যখন 988 নম্বরে ফোন করেন, আপনি প্রকৃতপক্ষে সমগ্র মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের জন্য একটি কেন্দ্রীয় নম্বরে পৌঁছান এবং আপনার এলাকা কোডের উপর ভিত্তি করে ফোনটি সেই ভৌগোলিক এলাকার জন্য স্থানীয় 988 কল সেন্টারে পাঠানো হবে। আপনি যে নম্বর থেকে ফোন করছেন তাতে যদি NYC এলাকার কোড না থাকে এবং আপনি নিউ ইয়র্ক সিটিভিত্তিক পরিষেবাগুলিতে পৌঁছতে চান, তাহলে আপনাকে বিশেষভাবে NYC 988 এর জন্য অনুরোধ করতে হবে। নিউ ইয়র্ক সিটির এলাকা কোডগুলি হল: 212, 332, 347, 646, 718, 917 এবং 929।

সংকট মোকাবিলা করার জন্য নিউ ইয়র্ক সিটি NYC 988 এর পরামর্শদাতারা আপনাকে তাৎক্ষণিক সহায়তা, সংকটে হস্তক্ষেপ, আত্মহত্যা প্রতিরোধে পরামর্শ প্রদান, আবেগ সহায়তা, মোকাবিলা করার কৌশল, সতীর্থ সহায়তা, বিশেষজ্ঞদের সাথে সংযোগ এবং প্রয়োজন অনুসারে অতিরিক্ত তথ্য বা পরিষেবাগুলি পাওয়ার জন্য সুপারিশ প্রদান করতে পারেন। সংকট মোকাবিলা করার জন্য পরামর্শদাতারা এবং সতীর্থ সহায়তা বিশেষজ্ঞরা একটি সংকটকে আরও খারাপ হওয়া থেকে বাঁচাতে খুব সহায়ক হতে পারে।

সতীর্থ সহায়তা বিশেষজ্ঞরা মানসিক স্বাস্থ্য এবং/অথবা নেশাদ্রব্য ব্যবহারজনিত সমস্যা নিয়ে বসবাসের বিষয়ে তাঁদের নিজেদের অভিজ্ঞতা ব্যবহার করে সহায়তা এবং তথ্য প্রদান করার জন্য প্রশিক্ষণ ও সনদপ্রাপ্ত।

এখনই সাহায্য নিন

মানসিক স্বাস্থ্য সংকট পরিস্থিতিগুলির অবনতি রোধ করার জন্য সময়মত সাড়া দেওয়া প্রয়োজন। সংকট পরিস্থিতির কিছু উদাহরণ হল যখন কেউ:

- একটি শক্তিশালী আচরণগত, আবেগপূর্ণ বা মানসিক সংকটের সম্মুখীন হওয়া যা আঘাত বা সহিংসতার মুখোমুখি হওয়ার মতো একটি ঘটনা হলে এটা আরো বাড়তে পারে বা নাও পারে।
- আত্মহত্যা সম্পর্কে চিন্তাভাবনা আছে, কিন্তু আত্মহত্যার চেষ্টার কোনো পরিকল্পনা বা ইতিহাস নেই। (মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারের দ্বারা পরিস্থিতির সমাধান না হওয়া পর্যন্ত কারোর সাথে থাকা উচিত।)
- অর্থহীন, উত্তেজিত, কিন্তু নিজেকে বা অন্য কাউকে শারীরিকভাবে আঘাত করার কোন ঝুঁকি বা অভিপ্রায় নেই।
- অত্যধিক চাপ, উল্লেখযোগ্য যন্ত্রণা বা মানসিক স্বাস্থ্যের লক্ষণগুলির অবনতি অনুভব করা।
- আবেগের সাথে মানিয়ে নিতে খুব কষ্ট হচ্ছে।

যদি একটি সংকট পরিস্থিতি মোকাবিলার জন্য সশরীর সাড়া দেওয়ার প্রয়োজন হয়, NYC 988 এর সংকট পরামর্শদাতারা কয়েক ঘণ্টার মধ্যে পরিস্থিতি প্রশমনের জন্য প্রতিদিন সকাল ৪(৮) টা থেকে রাত ৪(৮) টার মধ্যে একটি ভ্রাম্যমাণ সংকট মোকাবিলা দল (Mobile Crisis Team) পাঠাতে পারেন।

ভ্রাম্যমাণ সংকট মোকাবিলা দল (Mobile Crisis Team): একটি ভ্রাম্যমাণ সংকট মোকাবিলা দল হলো মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারদের একটি দল — যেমন সামাজ্য কর্মী এবং সতীর্থ সহায়তা বিশেষজ্ঞ — যারা পরিস্থিতি প্রশমনের, মূল্যায়নের এবং মানসিক স্বাস্থ্য সংকটের সম্মুখীন হওয়া ব্যক্তিদের জন্য চলমান সহায়তার সাথে সংযোগ প্রদান করতে পারে।

- পরিষেবাগুলি প্রধানত মানুষের বাড়িতে, পাশাপাশি সেইসাথে সংকটের সম্মুখীন শিশুদের জন্য স্কুলে সরবরাহ করা হয়। নিউ ইয়র্ক সিটির পাঁচটি বরোতেই ভ্রাম্যমাণ সংকট মোকাবিলা দল পাওয়া যায়।
- ভ্রাম্যমাণ সংকট মোকাবিলা দল সকাল ৮টা থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত সুপারিশগুলিতে সাড়া দেয় এবং সাধারণত কয়েক ঘণ্টার মধ্যে সশরীর উপস্থিতি হয়ে চিকিৎসা প্রদান করে।
- পরিষেবাগুলির মধ্যে রয়েছে সংকটে হস্তক্ষেপ, প্রশমিত করা, মূল্যায়ন এবং চলমান মানসিক স্বাস্থ্য এবং নেশাদ্রব্য ব্যবহারের চিকিৎসা এবং সহায়তার সাথে সংযুক্ত করা।
- এই পরিষেবাটি সেসব ব্যক্তিদের জন্য যাদের অবিলম্বে জরুরি চিকিৎসা বা মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তার প্রয়োজন নেই।

আপনি যদি একজন চিকিৎসক হন এবং একটি ভ্রাম্যমাণ সংকট মোকাবিলা দলের কাছে সুপারিশ করতে চান, অনুগ্রহ করে চিকিৎসা প্রদানকারীর পৃষ্ঠাটি দেখুন nyc.gov/988 এ অথবা 988 নম্বরে ফোন করুন।

এখনই সাহায্য নিন

NYC 988 - নিউ ইয়র্ক সিটির মানসিক স্বাস্থ্য এবং নেশাদ্রব্য ব্যবহারজনিত সমস্যা বিষয়ক হটলাইন

NYC 988 হলো সকল নিউ ইয়র্কবাসীর জন্য একটি হটলাইন যা বিনামূল্যে, গোপনীয়তার সাথে মানসিক স্বাস্থ্য এবং নেশাদ্রব্য ব্যবহারজনিত সমস্যার জন্য সহায়তা এবং তথ্য প্রদান করে। স্বাস্থ্য বিমার আওতায়, বয়স, অভিবাসন মর্যাদা, ফৌজদারি বিচার ব্যবস্থার সাথে জড়িত থাকা, আবাসন পরিস্থিতি বা অর্থ প্রদানের ক্ষমতা নির্বিশেষে সকলে এই সেবা পেতে পারে।

একজন প্রশিক্ষিত সংকট পরামর্শদাতা বা সতীর্থ বিশেষজ্ঞদের সহায়তার জন্য তাৎক্ষণিক আবেগজনিত সমর্থন পেতে সরাসরি যোগাযোগের জন্য NYC 988 এ ফোন করা বা খুদেবার্তা পাঠানোর পাশাপাশি যে কেউ নিউ ইয়র্ক সিটি সরকার প্রদত্ত বিস্তৃত তথ্য এবং পরিষেবাগুলির সম্পর্কে তথ্য পেতে পারে। পরিষেবা সুপারিশপত্রের জন্য NYC 988-এ কল করার সময় একজনের মানসিক স্বাস্থ্য বা নেশাদ্রব্য ব্যবহারের উদ্বেগ এবং চ্যালেঞ্জগুলির সাথে সম্পর্কিত বিশদ বিবরণ দেওয়া উচিত, তাহলে সংকট পরামর্শদাতাকে আপনার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত ব্যবস্থাগুলি শনাক্ত করতে সাহায্যতা করবে। NYC 988 সংকট পরামর্শদাতারা তাৎক্ষণিক সহায়তা এবং পরামর্শ প্রদান করেন কিন্তু চলমান সহায়তা প্রদান করেন না। আপনি যদি চান যে একটি রেফারেল সফল হোক এবং আপনি পরিষেবাগুলি পেতে নথিভুক্ত হতে সক্ষম হয়েছেন তাহলে সেটি নিশ্চিত করতে আপনি একটি ফলো-আপের অনুরোধ করতে পারেন।

NYC 988 নিম্নলিখিত পরিষেবাগুলি প্রদান করে:

- স্বল্পমেয়াদী পরামর্শ
- আত্মহত্যা প্রতিরোধ এবং অন্যান্য সংকটে সহায়তা
- সতীর্থ সহায়তা
- তথ্য এবং সুপারিশ

নিউ ইয়র্কবাসীরা নিজেদের বা অন্য কারো পক্ষে NYC 988-এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, যেমন একজন পিতামাতা বা অভিভাবক, একজন পরিবারের সদস্য (একটি শিশু সহ), একজন প্রিয়জন (বন্ধু বা সঙ্গী) এবং প্রতিবেশী (যদিও আপনি তাদের ব্যক্তিগতভাবে না চিনেন)। সব বয়সের মানুষের জন্য 200 টিরও বেশি ভাষায় সহায়তা পাওয়া যায়।

- nyc.gov/988 এ পরিষেবা খুঁজুন
- ফোন করুন বা 9-8-8 নম্বরে খুদে বার্তা পাঠান
- 988lifeline.org/chat/ এ এখনই চ্যাট করুন (বর্তমানে শুধু ইংরেজিতে পাওয়া যায়)
- স্প্যানিশ 9-8-8, Aprete 2
- বধির বা শ্রবণশক্তিহীনদের জন্য: আপনার পছন্দের রিলে পরিষেবা ব্যবহার করুন বা 711 নম্বরে ফোন করুন তারপর 988 নম্বর চাপুন। 988 এর পরামর্শদাতাদের ভিডিও রিলে পরিষেবা ব্যবহার করে বধির এবং শ্রবণশক্তি কম ব্যক্তিদের কাছ থেকে ফোন গ্রহণ করার জন্য প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়।
- অবসরপ্রাপ্ত সামরিক বাহিনীর সদস্যদের সংকট লাইন (Veteran's Crisis Line): প্রথমে 988 ফোন করুন তারপর 1 চাপুন
- LGBTQIA+ এবং তরুণ ও যুব মহিলা এবং পুরুষ: প্রথমে 988 ফোন করুন তারপর 3 চাপুন

এখনই সাহায্য নিন

আপনি যখন ৯৮৮ নম্বরে ফোন করেন, আপনি প্রকৃতপক্ষে সমগ্র মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের জন্য একটি কেন্দ্রীয় নম্বরে পৌঁছান এবং আপনার এলাকা কোডের উপর ভিত্তি করে ফোনটি সেই ভৌগোলিক এলাকার জন্য স্থানীয় ৯৮৮ কল সেন্টারে পাঠানো হবে। আপনি যে নম্বর থেকে ফোন করছেন তাতে যদি NYC এলাকার কোড না থাকে এবং আপনি নিউ ইয়র্ক সিটিভিত্তিক পরিষেবাগুলিতে পৌঁছাতে চান তাহলে আপনাকে বিশেষভাবে NYC ৯৮৮ এর জন্য অনুরোধ করতে হবে। নিউ ইয়র্ক সিটির এলাকা কোডগুলি হল: ২১২, ৩৩২, ৩৪৭, ৬৪৬, ৭১৮, ৯১৭ এবং ৯২৯।

জরুরি নয় এমন মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তার প্রয়োজনে স্বাস্থ্য বিমাসহ নিউ ইয়র্কবাসীরা তাদের বিমা কোম্পানির সাথে যোগাযোগ করে মানসিক স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীদের সাথে যোগাযোগ করে সাহায্য নিতে পারেন।

স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী খোঁজার বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য, সমাজভিত্তিক মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক মেয়রের কার্যালয় (OCMH) এর ওয়েবসাইট nyc.gov/mentalhealth-এ উপলব্ধি করা এবং আচরণগত স্বাস্থ্যসেবা (Understanding and Accessing Behavioral Healthcare) পৃষ্ঠাতে যান।

এখনই সাহায্য নিন

যাদের গৃহহীন হবার সম্ভাবনা আছে তাদের জন্য সাহায্য

যদি পরিস্থিতি জরুরি বলে মনে না হয় তাহলে গৃহহীনতার সম্মুখীন হতে পারেন এমন কারো জন্য আপনি 311 নম্বরে ফোন করতে পারেন এবং তাদের জন্য রাস্তায় প্রচারণাকারী দলকে অনুরোধ করতে বা [311 Online](#) অনলাইনের মাধ্যমে [submit an online Service Request](#) এ পরিষেবার অনুরোধ জমা দিয়ে সাহায্য পেতে পারেন। রাস্তায় প্রচারণার দলগুলি চিকিৎসা সেবা, চলমান রোগী ব্যবস্থাপনা, মানসিক স্বাস্থ্য বা নেশাদ্রব্য ব্যবহারজনিত সংকটের জন্য সহায়তা এবং মূল্যায়ন প্রদান করে।

মনে রাখবেন:

কেউ যদি নিজের বা অন্যদের ক্ষতি করার ঝুঁকিতে থাকে বা অবিলম্বে চিকিৎসার প্রয়োজন হয়, তাহলে জরুরি অবস্থার জন্য **911 নম্বরে ফোন করুন বা খুদে বার্তা পাঠান**। 911-এ কল করলে পুলিশ কর্মকর্তা এবং/অথবা জরুরি চিকিৎসা পরিষেবা কর্মীরা তাৎক্ষণিকভাবে সাড়া দেন।

জরুরি পরিস্থিতি নয় এমন ক্ষেত্রে, গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্য এবং নেশাদ্রব্য ব্যবহারজনিত সমস্যার জন্য সহায়তা, মানসিক স্বাস্থ্য এবং নেশাদ্রব্য ব্যবহারজনিত সমস্যার জন্য পরিষেবাগুলির সাথে সম্পর্কিত তথ্য এবং সংযোগের জন্য **988 নম্বরে ফোন করুন বা খুদে বার্তা পাঠান বা চ্যাট করুন**।

যারা গৃহহীনতার সম্মুখীন হতে পারেন তাদের সহায়তার জন্য **311 নম্বরে ফোন করুন বা 311-692 নম্বরে খুদে বার্তা পাঠান**।

আপনি যদি অন্য কারো পক্ষে পরিষেবার জন্য যোগাযোগ করেন, তাহলে আপনি কেন সাহায্য প্রয়োজন বলে মনে করেন সে সম্পর্কে **সর্বদা যতটা সম্ভব বিস্তারিত জানান**। বর্ণনা করতে প্রস্তুত থাকুন:

- উদ্বেগজনক আচরণ
- ব্যক্তিটি কোথায় অবস্থান করতে পারে বা সে কোন দিকে যাচ্ছে
- কীভাবে ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করা যেতে পারে
- আপনি কতদিন ধরে সাহায্যের প্রয়োজনীয়তা লক্ষ্য করছেন

এই বিশদ বিবরণ সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিকে সঠিক ধরনের সহায়তা প্রদানের ক্ষেত্রে চিকিৎসকদের সাহায্য করতে পারে।

হাসপাতাল থেকে চিকিৎসা নিন

মানসিক হাসপাতালে ভর্তি এবং জরুরি বিভাগ পরিদর্শন

জরুরি বিভাগে পরিদর্শন

প্রচলিত জরুরি বিভাগের পাশাপাশি, কিছু NYC হাসপাতালে একটি বিশেষ জরুরি বিভাগ রয়েছে যা গুরুতর এবং তীব্র মানসিক এবং আবেগজনিত সংকট পরিস্থিতির জন্য নিবেদিত, যা সমন্বিত মানসিক জরুরি কর্মসূচি (Comprehensive Psychiatric Emergency Programs, CPEP) নামে পরিচিত। অন্যান্য জরুরি বিভাগের মতো, CPEP গুলি সপ্তাহে 7 দিন, 24 ঘন্টা খোলা থাকে, সংকটে থাকা ব্যক্তিকে একটি নিরাপদ পরিবেশে জরুরি, স্থিতিশীল, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন, স্বল্পমেয়াদী চিকিৎসা, সুপারিশ এবং সতীর্থ সহায়তা প্রদানের সুযোগ প্রদান করে। আগতদের পাশাপাশি, ব্যক্তি বিভিন্ন উপায়ে একটি CPEP-তে যেতে পারে, যার মধ্যে সীমাবদ্ধ নয় শুধু কিন্তু সুপারিশ প্রদানকারী, অ্যাম্বুলেন্স পরিবহন, এবং পুলিশ পরিবহন। CPEP কর্মীরা CPEP-তে তাদের সাথে থাকা ব্যক্তিদের থেকে যতটা সম্ভব তথ্য সংগ্রহ করার জন্য যুক্তিসঙ্গত প্রচেষ্টা করবে। প্রতিটি বরোতে CPEP পাওয়া যায়।

আপনার নিকটবর্তী *নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য + হাসপাতালগুলি সমন্বিত মানসিক জরুরি সেবা কর্মসূচি* (CPEP) খুঁজে পেতে **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) এ ফোন করুন** অথবা nyc.gov/988-এ যান, নিউ ইয়র্ক সিটিতে সমস্ত CPEP খুঁজে পেতে মেনুতে-"পরিষেবা খুঁজুন" এ ক্লিক করুন।

জরুরি সেবা

New York City Health + Hospitals (নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য + হাসপাতালগুলি) সপ্তাহের 7 দিন 24 ঘন্টা মানসিক স্বাস্থ্য এবং নেশাদ্রব্য ব্যবহারজনিত অ-জরুরি সমস্যার জন্য *ভার্চুয়াল এক্সপ্রেসকেয়ার* নামে ভার্চুয়াল জরুরি সেবা প্রদান করে। এই পরিষেবার মাধ্যমে রোগীরা ভিডিও কল বা ফোন করে তাদের উদ্বেগ, বিষণ্ণতা, মানসিক চাপ, অবসাদ, নেশাদ্রব্য ব্যবহারজনিত ব্যাধি, নেশাদ্রব্য ব্যবহার প্রত্যাহারজনিত সমস্যা বা মানসিক যন্ত্রণা ইত্যাদি বিষয়ে চাহিদা অনুযায়ী একজন চিকিৎসকের সাথে কথা বলতে পারেন।

ভার্চুয়াল এক্সপ্রেসকেয়ার সুবিধা পেতে <https://expresscare.nyc> এই ওয়েবসাইটটি দেখুন বা **631-EXP- CARE (397-2273) এ ফোন করুন**।

হাসপাতাল থেকে চিকিৎসা নিন

মানসিক হাসপাতালে ভর্তি

যারা গুরুতর মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছেন এবং নিবিড় তত্ত্বাবধান ও চিকিৎসা প্রয়োজন তাদের ক্ষেত্রে হাসপাতালে ভর্তি হয়ে বা হাসপাতাল থেকে চিকিৎসা গ্রহণ করলে পরিস্থিতি স্থিতিশীল হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, কারও নিম্নলিখিত লক্ষণগুলির মধ্যে এক বা একাধিক থাকতে পারে:

- সক্রিয় আত্মহননের চিন্তা বা প্রচেষ্টা
- গুরুতর বিষণ্ণতা বা উন্মাদনা
- মনোরোগ (বাস্তবতার সাথে যোগাযোগ হারানো)
- নিজের বা অন্যের প্রতি বিপজ্জনক আচরণ
- বিশৃঙ্খল চিন্তা বা আচরণ
- নিজের যত্ন নেওয়া বা নিরাপত্তা বজায় রাখার অক্ষমতা

হাসপাতালে অবস্থানকালে, চিকিৎসক এবং অন্যান্য মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবীরা রোগীর সহযোগিতায় একটি রোগ নির্ণয় করবেন এবং একটি চিকিৎসা পরিকল্পনা শুরু করবেন। রোগী স্থিতিশীল হওয়া পর্যন্ত হাসপাতালে ভর্তির মেয়াদ কয়েক দিন বা তার বেশি সময় ধরে চলতে পারে।

হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরে রোগী যাতে একটি নিরাপদ স্থানে ফিরে যেতে পারে এবং পরেও চিকিৎসা চালিয়ে যেতে পারে তা নিশ্চিত করতে একটি পরিকল্পনা তৈরি করার জন্য হাসপাতালের কর্মীরা রোগীর পরিবারের সদস্য এবং স্থানীয় চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ করবেন। চিকিৎসা পরিকল্পনা অনুযায়ী রোগী যাতে তার প্রয়োজনীয় চিকিৎসার জন্য চিকিৎসকের সাথে সাক্ষাৎসূচি নির্ধারণ করতে পারে তা নিশ্চিত করার জন্য পরবর্তীকালে যোগাযোগ অব্যাহত থাকবে।

চিকিৎসা সেবা অব্যাহত রাখার ক্ষেত্রে সমস্যায় পড়া ব্যক্তির সাহায্য নিন

গুরুতর মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায়ুক্ত ব্যক্তিদের জন্য নমনীয় চিকিৎসা এবং সহায়ক পরিষেবাসমূহ

গুরুতর মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় ভুগছেন এমন নিউ ইয়র্কবাসী যাদের অনেক বেশি সেবা প্রয়োজন বা জটিল রকমের চাহিদা রয়েছে কিন্তু তাঁরা একটি নির্দিষ্ট স্থান থেকে প্রদত্ত পরিষেবার সাথে সংযুক্ত হতে বা সংযুক্ত থাকতে অক্ষম তাদের জন্য *নিউ ইয়র্ক সিটির স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা বিভাগ* (New York City's Department of Health and Mental Hygiene) বিভিন্ন ধরনের পরিষেবা প্রদান করে থাকে। গুরুতর মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির মধ্যে রয়েছে নানা ধরনের মানসিক স্বাস্থ্য ব্যাধি যেগুলো ব্যক্তির সুস্থতা এবং প্রাত্যহিক কাজকর্ম করার ক্ষমতা যেমন কর্মক্ষেত্রে বা স্কুলে যাওয়া বা পরিবারের সাথে ঘনিষ্ঠ হওয়াকে উল্লেখযোগ্যভাবে প্রভাবিত করে। এই রোগগুলির মধ্যে স্কিজোফ্রেনিয়া, বাইপোলার ডিসঅর্ডার এবং গুরুতর বিষণ্ণতা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে, যার জন্য প্রায়ই বিশেষায়িত চিকিৎসা এবং সহায়তার প্রয়োজন হয়। এই বিশেষায়িত পরিষেবাগুলিতে বিভিন্ন মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারদের নিয়ে গঠিত একটি ভ্রাম্যমান চিকিৎসক দল দ্বারা সেবা সমন্বয় বা চলমান চিকিৎসা সহায়তা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

এই পরিষেবাগুলির জন্য একটি সুপারিশ প্রয়োজন এবং বহির্বিভাগের রোগী হিসেবে বা হাসপাতালে ভর্তি থেকে ব্যক্তি যে চিকিৎসকের কাছ থেকে স্বল্প-মেয়াদী চিকিৎসা গ্রহণ করেছেন তিনি এই পরিষেবাগুলির জন্য ঐ ব্যক্তির যোগ্যতা নির্ধারণের প্রক্রিয়া শুরু করতে পারেন।

- আরও তথ্যের জন্য [Mental Health Single Point of Access website](#) টিট ফোদখনা।

এই ওয়েবসাইটটিতে শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য সহজলভ্য পরিষেবাগুলির একটি বিবরণ এবং একটি সুপারিশ জমা দেওয়ার প্রয়োজনীয়তা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে, যার মধ্যে একটি সাম্প্রতিক মনোসামাজিক মূল্যায়ন এবং একটি ক্লায়েন্ট সম্মতি ফর্ম অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

- প্রাপ্তবয়স্কদের Single Point Of Access (SPOA) সম্পর্কে প্রশ্নের উত্তরের জন্য ইমেইল করুন SPOA@health.nyc.gov এখানে বা ফোন করুন 347-396-7258 এই নম্বরে।
- শিশুদের Children's Single Point Of Access (CSPOA) বা সুপারিশ প্রক্রিয়া সম্পর্কে প্রশ্নের উত্তরের জন্য, 347-396-7205 নম্বরে ফোন করুন।

যারা মানসিক হাসপাতালে ভর্তি থেকে সমাজে ফিরে এসেছেন, তাদের জন্য [Pathway Home™ – CBC \(cbc.org\)](#) নামে একটি কর্মসূচি রয়েছে যা নিবিড়, ভ্রাম্যমান, স্বল্পমেয়াদী সেবা ব্যবস্থাপনা পরিষেবা প্রদান করে।

আরও তথ্যের জন্য এবং সম্ভাব্য সুপারিশের জন্য আলোচনা করতে ইমেইল করুন PathwayHomeInfo@cbc.org এই ঠিকানায় বা ফোন করুন (646) 930-8841 এই নম্বরে।

চিকিৎসা সেবা অব্যাহত রাখার ক্ষেত্রে সমস্যায় পড়া ব্যক্তির সাহায্য নিন

যে সকল ব্যক্তির চিকিৎসার সাথে সংযুক্ত থাকতে অসুবিধা হয় এবং চিকিৎসা না পেলে নিজের বা অন্যদের ক্ষতি করার উল্লেখযোগ্য ঝুঁকিতে থাকে তাদের জন্য নিবিড় সহায়তা।

নিউ ইয়র্ক রাজ্যে, মানসিক রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির যারা নিবিড় এবং বিশেষ সহায়তা ছাড়া সমাজে নিরাপদে বাস করতে সক্ষম নাও হতে পারে, তাদের আদালতের নির্দেশে Assisted Outpatient Treatment (AOT) বলে পরিচিত একটি আইন অথবা Kendra's Law [Assisted Outpatient Treatment \(ny.gov\)](https://www.nyc.gov/kendra-law) -এর অধীনে মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবায় যুক্ত হতে বাধ্য করা হতে পারে।

অবশ্য এই পরিষেবাগুলি বিরল ক্ষেত্রে উপযুক্ত বলে বিবেচিত হয়। বিশেষ করে যখন সমস্যাগ্রস্ত ব্যক্তি মানসিক হাসপাতালে বার বার ভর্তি হন এবং মুক্ত হন এবং বছরের পর বছর চিকিৎসার জন্য জরুরি বিভাগে একাধিকবার যান, নিজ থেকে কোনও রকম মানসিক স্বাস্থ্য সেবা গ্রহণ অব্যাহত রাখেন না এবং তাদের জীবনের লক্ষ্য নিয়ে এগিয়ে যাওয়ার জন্য দীর্ঘ সময় ধরে মানসিক স্বাস্থ্য স্থিতিশীলতা বজায় রাখতে অক্ষম, তাদের ক্ষেত্রে এই পরিষেবা প্রযোজ্য।

নিউ ইয়র্ক রাজ্যে Kendra's আইনের অধীনে AOT-র জন্য যে ব্যক্তির আবেদন করতে পারেন তারা হলেন সমস্যাগ্রস্ত ব্যক্তির সাথে যাদের ব্যক্তিগত বা পেশাগত যোগাযোগ রয়েছে। এর মধ্যে রয়েছে পরিবারের ঘনিষ্ঠ সদস্য, রুমমেট, মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবী, চিকিৎসক এবং সংশোধন, প্যারোল, বা প্রবেশন কর্মকর্তা। তবে, আদালতকে অবশ্যই নির্ধারণ করতে হবে যে ঐ ব্যক্তি AOT-এর জন্য আইনি মানদণ্ড পূরণ করছে কি না। যোগ্যতা নির্ধারিত হলে বিচারক সেবা সমন্বয় এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় পরিষেবা সমন্বিত করে একটি চিকিৎসা পরিকল্পনা বাধ্যতামূলক করেন। তারপরে ঐ ব্যক্তি *নিউ ইয়র্ক সিটির স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা বিভাগ* দ্বারা পরিচালিত সিটির AOT কর্মসূচির সাথে যুক্ত হবে, যা তাদের সমাজে সফলভাবে বেঁচে থাকতে সাহায্য করার জন্য আদিষ্ট চিকিৎসা পরিকল্পনার সাথে তাদের অঙ্গীকারের নজরদারি করবে।

AOT প্রক্রিয়া সম্পর্কে আরও জানতে [স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা বিভাগের AOT পাতাটি দেখুন](#), অথবা অথবা সহায়তাপ্রাপ্ত বহির্বিভাগ চিকিৎসা কর্মসূচির প্রধান নম্বরগুলির একটিতে ফোন করুন:

- ম্যানহাটন AOT দল: 1-347-396-7373
- কুইন্স AOT দল: 1-347-396-7004
- ব্রংক্স AOT দল: 1-347-396-7375
- ব্রুকলিন/স্টেটেন আইল্যান্ড AOT দল: 1-347-396-7374

শিশু, যুবক এবং পরিবারের জন্য সাহায্য নিন

শিশু, যুবক এবং পরিবারের জন্য সাহায্য

মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত যাবতীয় তথ্য এবং শিশু, যুবক ও পরিবারের জন্য সহায়তার জন্য সপ্তাহে সাত দিন চক্ৰিশ ঘণ্টা ৭৪৪ নম্বরে ফোন, খুদে বার্তা বা চ্যাট করতে পারেন – কলগুলি গোপনীয়তা রক্ষা করে। পরিচর্যাকারীরাও তাদের সম্ভাব্য পক্ষ থেকে ফোন করে সাহায্য চাইতে পারেন।

নিউ ইয়র্ক সিটির সরকারি স্কুলের সকল শিশু এবং তাদের পরিবারের জন্যও মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা এবং এ-সংক্রান্ত যাবতীয় তথ্য সহজলভ্য করা হয়েছে। আরও তথ্যের জন্য স্কুলের অভিভাবক সমন্বয়কারী, স্কুলের সমাজসেবা কর্মী, বা গাইডেন্স কাউন্সিলরকে জিজ্ঞাসা করুন, অথবা সিটির সরকারি স্কুলগুলিতে মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা কীভাবে পাওয়া যাবে তা জানতে <https://www.schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/mental-health> এই ওয়েবসাইটটি দেখুন।

পরিবার এবং যুবকদের জন্য সমকক্ষ সহায়তা পরিষেবা সহজলভ্য করা হয়েছে। তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে দেখুন: <https://www.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/mh/fam-sup-dir.pdf> এই ওয়েবসাইটটি।

NYC Teenspace হলো একটি বিনামূল্যের মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা কর্মসূচি যা ১৩ থেকে ১৭ বছর বয়সী যে-কোনো NYC কিশোর-কিশোরীদের জন্য সহজলভ্য। একজন যুবকের জন্য, তা আপনি মানসিক স্বাস্থ্যের চ্যালেঞ্জের সাথে লড়াই করুন বা শুধু কারো সাথে কথা বলতে চান, চলমান সহায়তার জন্য লাইসেন্সপ্রাপ্ত থেরাপিস্টের সাথে সংযুক্ত হতে আপনি Teenspace-এর সাথে সাইন আপ করতে পারেন। আপনার নিজের সময়-সুবিধা মতো সম্পন্ন করার জন্য অনলাইন মানসিক স্বাস্থ্য ব্যায়ামগুলিও পেতে পারেন। Teenspace NYC স্বাস্থ্য বিভাগ দ্বারা প্রদান করা হয় এবং Talkspace-এর সৌজন্যে পরিচালিত হয়।

রেজিস্টার করতে নিচের ধাপগুলি অনুসরণ করুন:

1. [Talkspace](http://www.talkspace.com/coverage/nyc) দেখুন www.talkspace.com/coverage/nyc এই ওয়েবসাইটে এবং আপনার ঠিকানা ও জন্মতারিখ দিন।
2. আপনার মা-বাবা বা অভিভাবকের তথ্য এবং ইমেইল ঠিকানা দিন যাতে তাঁরা তাঁদের সম্মতি দিতে পারেন।
3. মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে আপনার প্রয়োজন এবং পছন্দগুলি জানানোর জন্য একটি সহজ অনলাইন মূল্যায়ন সম্পন্ন করুন।

তারপর আপনার প্রয়োজন অনুযায়ী আপনাকে চলমান ভার্চুয়াল সহায়তার জন্য একজন সনদধারী থেরাপিস্টের সাথে যুক্ত করা হবে বা অনলাইন মানসিক স্বাস্থ্য ব্যায়াম দেওয়া হবে অথবা দুটোই দেওয়া হবে। আপনি যদি অন্য থেরাপিস্ট পেতে চান তাহলে আপনি থেরাপিস্ট পরিবর্তন করতে পারবেন।

শিশু, যুবক এবং পরিবারের জন্য সাহায্য নিন

16-30 বছর বয়সী তরুণ এবং যুব পুরুষ ও মহিলা যারা তাদের ব্যক্তিত্ব, আচরণ বা চিন্তাধারায় অপ্রত্যাশিত পরিবর্তনের সম্মুখীন হচ্ছে তাদের জন্য রয়েছে, OnTrack NY মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসা কর্মসূচি। এই কর্মসূচিটি তরুণদেরকে তাদের অবস্থা আরও ভালোভাবে বুঝতে এবং স্কুল, কাজ ও ব্যক্তিগত সম্পর্কের বিষয়ে তাদের লক্ষ্যগুলি অর্জন করতে শক্তি যোগায়। আপনার নিকটস্থ কর্মসূচির জন্য যোগাযোগের তথ্য পাওয়া যাবে:
<https://ontrackny.org/contact> এই ওয়েবসাইটে।

একজন পেশাদার মানসিক স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী চিকিৎসকের কাছ থেকে **পরিবার বিষয়ক পরামর্শ সেবা** (বা বিবাহ এবং পারিবারিক থেরাপি)-র মাধ্যমে আপনি পারস্পরিক যোগাযোগের উন্নতি করতে, আপনাকে এবং আপনার পরিবারের সদস্যদের পারিবারিক মূল্যবোধগুলি আরও ভালোভাবে বুঝতে এবং একে অপরের সাথে আরও শক্তিশালী সংযোগ গড়ে তুলতে সাহায্য করতে পারে। আপনি চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করছেন বা আপনার সম্পর্ক উন্নত করতে চাইছেন যেটাই হোক না কেন, পারিবারিক কাউন্সেলিং আপনাকে সমস্যাগুলি মোকাবিলা করার এবং একটি শক্তিশালী পারিবারিক বন্ধন তৈরি করার জন্য একটি নিরাপদ পথ বাতলে দেয়। আপনার বিমা পরিকল্পনার আওতায় পারিবারিক থেরাপিস্টদের একটি তালিকা খুঁজে পেতে আপনি আপনার বিমা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

NYC Health + Hospitals শহরব্যাপী ক্লিনিকগুলিতে প্রদত্ত পারিবারিক থেরাপি কর্মসূচিগুলিতে দ্বিভাষী এবং সাংস্কৃতিকভাবে সচেতন থেরাপিস্টদের দ্বারা প্রদত্ত বিশেষজ্ঞ সেবা প্রদান করে। অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে বা আপনার সবচেয়ে কাছের NYC Health + Hospitals সাইটটি খুঁজে পেতে **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** এ ফোন করুন।

বয়স্ক এবং অবসরপ্রাপ্ত সামরিক বাহিনীর সদস্য এবং সহিংসতা থেকে বেঁচে যাওয়া ব্যক্তির সাহায্য নিন

বয়স্কদের জন্য সাহায্য

আমরা যত বয়স্ক হতে থাকি এমন কি জীবনের প্রতিটি পর্যায়েই মানসিক স্বাস্থ্য অত্যাবশ্যক। আপনি যদি কোনও কারণে দুঃখিত হন, একাকী বোধ করেন, দুঃখ বা অন্য কোনো মানসিক স্বাস্থ্যের প্রয়োজন মোকাবিলায় আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হয় বা মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন থাকে তাহলে সংকট বিষয়ক পরামর্শ সেবা এবং NYC 988-এ 24/7 মানসিক স্বাস্থ্য এবং নেশাদ্রব্য ব্যবহার সংক্রান্ত পরিষেবা তথ্যের সাথে সংযুক্ত হতে পারেন। বয়স্কদের সেবাদানকারীদের জন্যও রয়েছে সহজলভ্য তথ্য। 9-8-8 নম্বরে কল করুন, খুদে বার্তা পাঠান বা চ্যাট করুন এবং বয়স্কদের জন্য সহায়তার বিষয়টি চান।

ষাটোর্ধ (60+) নিউ ইয়র্কবাসী যারা স্বাস্থ্যগত চ্যালেঞ্জের কারণে বিচ্ছিন্ন বা গৃহবন্দি তারা Friendly Visiting কর্মসূচির মাধ্যমে স্বেচ্ছাসেবক সহায়তার জন্য অনুরোধ করতে পারেন। বয়স্ক ব্যক্তি এবং স্বেচ্ছাসেবকদের শেয়ার করা নানা তথ্য যেমন তাঁদের আগ্রহ, শখ এবং বসবাসের এলাকার উপর ভিত্তি করে মেলানো হয়। এই সাক্ষাৎগুলি প্রাপ্তবয়স্কদের বাড়িতে ফোনে বা ভিডিওতে হতে পারে। Friendly Visiting এবং অন্যান্য NYC বয়স্কদের জন্য কর্মসূচি সম্পর্কে আরও জানতে **Aging Connect** -এ **1-212-244-6469** নম্বরে ফোন করুন।

অবসরপ্রাপ্ত সামরিক বাহিনীর সদস্যদের জন্য সাহায্য

অবসরপ্রাপ্ত সামরিক বাহিনীর সদস্যরা Veterans Crisis Line এ ফোন করে মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা পেতে পারেন: **988 এ ফোন করুন এবং তারপর 1 চাপুন।**

অবসরপ্রাপ্ত সামরিক বাহিনীর সদস্যরা, পরিবারের সদস্য এবং বন্ধুরা মানসিক স্বাস্থ্য ও নেশাদ্রব্য ব্যবহার সম্পর্কিত যাবতীয় তথ্য ও পরিষেবা পেতে NYC অবসরপ্রাপ্ত সামরিক বাহিনীর সদস্য পরিষেবা বিভাগের মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা ওয়েবপেজ: <https://www.va.gov/health-care/health-needs-conditions/mental-health/> এ যেতে পারেন অথবা **877-222-8387** নম্বরে ফোন করুন। US অবসরপ্রাপ্ত সামরিক বাহিনীর সদস্য বিষয়ক মন্ত্রণালয় (VA)-এর পরিষেবাগুলির মধ্যে সতীর্থ সহায়তা থেকে শুরু করে কাউন্সেলিং, থেরাপি, ওষুধ বা এই বিকল্পগুলির সংমিশ্রণ পর্যন্ত রয়েছে। অবসরপ্রাপ্ত সামরিক বাহিনীর সদস্যরা VA স্বাস্থ্যসেবাতে নথিভুক্ত না হলেও কিছু পরিষেবা পাওয়ার জন্য যোগ্য বিবেচিত হন।

মানব পাচার অথবা ডেটিং, গৃহস্থালি, লিঙ্গভিত্তিক সহিংসতা থেকে বেঁচে যাওয়া ব্যক্তিদের জন্য সাহায্য

গোপনীয়তার সাথে সহায়তা পেতে প্রতিদিন যে কোনও সময়ে ফোন করুন **1-800-621-HOPE | (1-800-621-4673)** এই নম্বরে অথবা অনলাইনে সমাজভিত্তিক তথ্যের জন্য সিটির NYC Hope পোর্টাল দেখুন www.nyc.gov/NYCHope এখানে। গৃহস্থালি ও লিঙ্গভিত্তিক সহিংসতা নিরসন বিষয়ক মেয়রের কার্যালয় পারিবারিক ন্যায় বিচার কেন্দ্র পরিচালনা করে যা বিনামূল্যে, বিনা অ্যাপয়েন্টমেন্টে অভিবাসন, আইনি ও পারিবারিক আইন পরিষেবা, মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শ, আবাসন সহায়তা এবং মামলা ব্যবস্থাপনাসহ বিভিন্ন পরিষেবা দিয়ে থাকে।

কাজ, স্কুল, পরিবার, বন্ধু এবং স্থানীয় সমাজের সাথে পুনরায় সংযোগ স্থাপন

ডাক্তারি-চিকিৎসার বাইরে মানসিক স্বাস্থ্য পুনর্বাসন পরিষেবা

মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায়ুক্ত ব্যক্তিদের যদি প্রায়শই পরিস্থিতি খারাপ হয় তাহলে দৈনন্দিন কাজ করা চ্যালেঞ্জিং হয়ে উঠতে পারে এবং এটি জীবনের বিভিন্ন দিককে প্রভাবিত করতে পারে। যেমন কাজ করা, স্কুলে পড়া এবং সমাজে মেলামেশার মতো ক্রিয়াকলাপগুলি চ্যালেঞ্জিং হয়ে উঠতে পারে, তবে এসবের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য পুনর্বাসন পরিষেবা রয়েছে যা ব্যক্তিকে পুনরায় নিজের পায়ে দাঁড়াতে সহায়তা করতে পারে। কিছু মানুষ ডাক্তারি চিকিৎসা নিতে আগ্রহী নাও হতে পারেন আর তাদের জন্য পুনর্বাসন পরিষেবাগুলি বিকল্প বা অতিরিক্ত সহায়তা প্রদান করে। যাদের মারাত্মক মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা ধরা পড়েছে, যেমন স্কিজোফ্রেনিয়া, গুরুতর বিষণ্ণতা এবং বাইপোলার রোগ ইত্যাদি, পুনর্বাসন পরিষেবাগুলি হলো তাদের জন্য ডাক্তারি চিকিৎসার বাইরে বিকল্প সহায়তা যার মধ্যে মানসিক রোগের ওষুধ বা টক থেরাপি অন্তর্ভুক্ত নয় এবং পুনর্বাসন পরিষেবাগুলি পাওয়ার জন্য ভুক্তভোগীদের চিকিৎসা গ্রহণ করার প্রয়োজন নেই।

যে সব মানসিক স্বাস্থ্য পুনর্বাসন পরিষেবা পাওয়া যাবে নিম্নে সেগুলির উল্লেখ করা হলো এবং Find Services পৃষ্ঠায় অনুসন্ধান বক্সে আপনি যে ধরনের পরিষেবা খুঁজছেন তা টাইপ করে NYC 988 ডিরেক্টরিতে আপনার জন্য নির্দিষ্ট কর্মসূচিগুলি খুঁজে পেতে পারেন এখানে: nyc988.cityofnewyork.us/en/find-services

সহায়ক কর্মসংস্থান (বৃত্তিমূলক পুনর্বাসন): এই পরিষেবাগুলি মানুষকে চাকরি পেতে এবং রাখতে সাহায্য করে।

শিক্ষা সহায়তা পরিষেবাসমূহ: এই পরিষেবাগুলি মানুষকে আনুষ্ঠানিক শিক্ষা ব্যবস্থায় প্রবেশ করতে এবং সম্পন্ন করতে সাহায্য করার মাধ্যমে তাদের কর্মজীবনের লক্ষ্য অর্জনে সহায়তা করে।

সতীর্থ সহায়তা: এই পরিষেবাগুলি প্রশিক্ষিত এবং সনদপ্রাপ্ত বিশেষজ্ঞ দ্বারা সহায়তা এবং পরামর্শ প্রদান করে যারা মানসিক স্বাস্থ্য এবং/অথবা নেশাদ্রব্য ব্যবহারজনিত সমস্যার নিজস্ব অভিজ্ঞতা ব্যবহার করে এই সেবা দিয়ে থাকেন।

ক্লাবঘর: এই কর্মসূচিগুলি মানুষকে আজীবন বন্ধুত্ব গড়ে তুলতে, চাকরি পেতে এবং রাখতে, স্কুল শেষ করতে এবং অর্থপূর্ণ সময় কাটাতে সাহায্য করার জন্য বিভিন্ন পরিষেবা দিয়ে থাকে। ক্লাবঘরের সদস্যরা মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা নিয়ে যারা বসবাস করছেন তাদের সাথে একটি নিরাপদ, মজার এবং উদ্যমী পরিবেশে একসঙ্গে কাজ করেন।

কাজ, স্কুল, পরিবার, বন্ধু এবং স্থানীয় সমাজের সাথে পুনরায় সংযোগ স্থাপন

সহায়তাকারী দল

মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা দলগুলি বিভিন্ন রকমে আসে, যার মধ্যে রয়েছে মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসকদের সাথে কাজ করা পেশাগতভাবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত দল, ভার্টুয়াল সহায়তার জন্য অনলাইন ফোরাম, সেবাদানকারীদের জন্য পারিবারিক সহায়তা গোষ্ঠী বা মানসিক রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের পরিবারের সদস্য, বা পারস্পরিক স্ব-সহায়তা বা সতীর্থ-নেতৃত্বাধীন সহায়তা দল।

যদিও এই গোষ্ঠীগুলি আলাদা আলাদা প্রয়োজন এবং পছন্দগুলি পূরণ করে তবুও তারা সহায়ক কারণ তাদের সকলের লক্ষ্য অভিন্ন যেখানে তারা সমস্যাগ্রস্ত ব্যক্তিদের একে অপরের সাথে সংযুক্ত হতে, শেয়ার করতে এবং অভিজ্ঞতা থেকে শেখার জন্য একটি নিরাপদ এবং সহায়ক পরিবেশ প্রদান করে।

নিম্নলিখিত কর্মসূচিগুলি মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্যাদির পাশাপাশি বিভিন্ন বিষয় এবং শ্রোতাদের জন্য সহায়তা দলগুলি সরবরাহ করে:

Baltic Street Wellness Solutions – (718) 833-5929 নম্বরে ফোন করুন অথবা দেখুন: <https://balticstreet.org/programs/advocacy/> এই ওয়েবসাইটটি।

NAMI NYC – (212) 684-3264 নম্বরে ফোন করুন অথবা দেখুন: <https://naminycmetro.org/support-groups/> এই ওয়েবসাইটটি।

স্বাস্থ্য বিমা নিন

যে সকল নিউ ইয়র্কবাসীর স্বাস্থ্য বিমা নেই তাদের জন্য NYC Care: Health Care Access Program কম খরচে এবং বিনা খরচে শারীরিক, মানসিক এবং নেশাদ্রব্য ব্যবহারজনিত সমস্যা বিষয়ক স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানের নিশ্চয়তা দেয়। NYC Health + Hospitals মাধ্যমে সব পরিষেবা প্রদান করা হয়।

এই কর্মসূচিতে অন্তর্ভুক্ত হতে ফোন করুন 1-646-NYC-CARE (1-646-692-2273) এই নম্বরে অথবা দেখুন: <https://www.nycicare.nyc/> এই ওয়েবসাইটটি।

নিউ ইয়র্কবাসীদের অনেককেই তাদের বিমার আওতায় মানসিক স্বাস্থ্য এবং মাদক ব্যবহারজনিত সমস্যার জন্য প্রয়োজনীয় চিকিৎসক খুঁজে পেতে বেগ পোহাতে হয়, ব্যয়বহুল বিমার কিস্তি ও নিজের পকেট থেকেও টাকা দিতে হয় এবং জীবন রক্ষাকারী সেবা না পাওয়ার ঝুঁকির সম্মুখীন হতে হয়। এই বাধাগুলি অন্যান্য চিকিৎসা বা অস্ত্রোপচার পরিষেবার তুলনায় মানসিক স্বাস্থ্য এবং নেশাদ্রব্য ব্যবহারজনিত সমস্যা সম্পর্কিত পরিষেবাগুলি পাওয়ার ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য বিমা পরিকল্পনাগুলির সম্ভাব্য বৈষম্যমূলক আচরণ নিয়ে উদ্বেগ সৃষ্টি করে। কোনও রকম বাড়তি সীমাবদ্ধতা ছাড়াই ডাক্তারি চিকিৎসা ও অস্ত্রোপচারের সুবিধার মতো মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা এবং নেশাদ্রব্য ব্যবহারজনিত সমস্যার জন্য প্রয়োজনীয় ডাক্তারি চিকিৎসা পরিষেবা বিমার আওতায় পাওয়ার বিষয়ে ফেডারেল এবং নিউ ইয়র্ক রাজ্যের সমতা আইনগুলির সর্বাধিক বিস্তৃত পরিসরে স্বাস্থ্য বিমা পরিকল্পনা থাকা প্রয়োজন।

যদি আপনার প্রয়োজনীয় পরিষেবা বা ওষুধগুলি আপনার স্বাস্থ্য বিমা পরিকল্পনা কর্তৃক প্রত্যাখ্যাত হয় অথবা আপনি বিশ্বাস করেন যে আপনাকে অন্যায়ভাবে নিজের পকেট থেকে অপ্রত্যাশিত ব্যয় বহন করতে হবে তাহলে আপনি সমাজভিত্তিক মাদকাসক্তি ও মানসিক স্বাস্থ্যসেবা সুবিধা প্রকল্প (CHAMP) নামে পরিচিত মানসিক স্বাস্থ্য বা নেশাদ্রব্য ব্যবহারজনিত ব্যাধির জন্য নিউ ইয়র্ক রাজ্যের স্বাস্থ্য বিমা প্রচারণা কর্মসূচির সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। যেসব ব্যক্তি ও পরিবারগুলিকে তাদের বিমা পরিকল্পনা প্রয়োজনীয় সেবা পাওয়ার ক্ষেত্রে অস্বীকৃতি জানিয়েছে তাদের জন্য CHAMP তৈরি করা হয়েছে যাতে তারা মানসিক স্বাস্থ্য বা মাদকাসক্তিজনিত সমস্যা মোকাবিলা পরিষেবাসমূহ পেতে পারেন।

বিনামূল্যের এবং গোপনীয়তা রক্ষাকারী CHAMP হেল্পলাইনে ফোন করুন 888-614-5400 এই নম্বরে।

মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাযুক্ত ব্যক্তির সহায়ক ও ভর্তুকিপ্ৰাপ্ত আবাসন সুবিধা নিন

সহায়ক আবাসন বিভিন্ন চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন ব্যক্তি এবং পরিবারের জন্য সহায়তা পরিষেবাগুলির সাথে সাশ্রয়ী মূল্যের আবাসনকে একত্রিত করে, যেমন গৃহহীনতা, মানসিক অসুস্থতা, নেশাদ্রব্য ব্যবহারজনিত ব্যাধি বা HIV/AIDS। সহায়ক এবং ভর্তুকিপ্ৰাপ্ত আবাসন প্রকল্পটি মানসিক স্বাস্থ্যসমস্যাযুক্ত লোকদের সেরে ওঠার জন্য একটি স্থিতিশীল ভিত্তি প্রদান করে যা বিশেষত গৃহহীনতা, হাসপাতালে ভর্তি বা কারাগারে থাকার মতো অভিজ্ঞতার পরে গুরুত্বপূর্ণ।

একক-সাইট বা সমন্বিত এবং বিক্ষিপ্ত-সাইট নামে পরিচিত দুটি প্রাথমিক ধরনের সহায়ক আবাসন রয়েছে। সমন্বিত আবাসন হলো সাধারণত কমিউনিটিতে অবস্থিত একটি আবাসিক অ্যাপার্টমেন্ট ব্লিঙে যেখানে প্রতিটি ব্যক্তি বা পরিবারের ব্যক্তিগত থাকার জায়গা থাকে এবং রান্নাঘর, সাধারণ বিনোদনমূলক এলাকা বা অন্যান্য সুবিধা ভাগাভাগি করতে পারে। বিক্ষিপ্ত-সাইট সহায়ক আবাসন হলো অ্যাপার্টমেন্ট ব্লিঙগুলির মধ্যে অবস্থিত ইউনিটগুলি নিয়ে গঠিত যা একটি মহল্লা বা সম্প্রদায় জুড়ে ছড়িয়ে থাকে যার সাথে অফ-সাইট সহায়ক পরিষেবাগুলি রয়েছে। এই পরিষেবাগুলিতে অংশগ্রহণ স্বেচ্ছাধীন এবং এতে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:

- মামলা পরিচালনা
- শিক্ষামূলক, বৃত্তিমূলক এবং অন্যান্য নিরাময়-ভিত্তিক পরিষেবা
- ঔষধ ব্যবস্থাপনা এবং কাউন্সেলিং
- সরকারি সুবিধা পাওয়ার ক্ষেত্রে সহায়তা
- চিকিৎসা পরিষেবা, মানসিক স্বাস্থ্য সেবা এবং মাদক ও মদ ব্যবহারের চিকিৎসার জন্য রেফারেল
- অন্যান্য প্রয়োজনীয় পরিষেবা যেমন আইনি সহায়তার জন্য সুপারিশ

আপনি সহায়ক আবাসনের জন্য যোগ্য কি না এবং সহায়ক আবাসন পাওয়ার প্রক্রিয়াটি জানতে NYC মানব সম্পদ প্রশাসন (HRA) সহায়ক আবাসন ওয়েবপেজে যান:

<https://www.nyc.gov/site/hra/help/supportive-housing.page>

মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাযুক্ত ব্যক্তিদের জন্য জীবিকার সুযোগ

আপনি কি জানেন যে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা নিয়ে জীবনযাপনের অভিজ্ঞতা ব্যবহার করে অন্যদের সাহায্য করার জন্য আপনি অর্থ উপার্জন করতে পারেন? **নিউ ইয়র্ক রাজ্য সনদধারী সতীর্থ বিশেষজ্ঞদের (NYS Certified Peer Specialists)** পূর্ণকালীন এবং খণ্ডকালীন কাজের উচ্চ চাহিদা রয়েছে। সমকক্ষ বিশেষজ্ঞরা NYS দ্বারা প্রশিক্ষিত এবং সনদপ্রাপ্ত হয় যাতে তারা তাদের নিজস্ব ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার উপর ভিত্তি করে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাযুক্ত ব্যক্তিদের সুস্থ হয়ে উঠতে সহায়তা করতে পারে। তারা ক্লিনিক, হাসপাতাল এবং অলাভজনক সংস্থা দ্বারা পরিচালিত মানসিক স্বাস্থ্য কর্মসূচিসহ বিভিন্ন স্থানে এবং আওতায় কাজ করে। **সনদধারী সতীর্থ বিশেষজ্ঞরা** মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাযুক্ত ব্যক্তিদেরকে তাদের অবস্থা বুঝতে, মোকাবিলা করার দক্ষতা শিখতে, সরকারি সেবা ও সুযোগ-সুবিধা পেতে, মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবার সাথে সংযুক্ত হতে এবং আরও অনেক কিছু করতে সাহায্য করে। এই কাজের জন্য প্রয়োজনীয় শিক্ষাগত যোগ্যতা উচ্চ মাধ্যমিক বা সমমানের কোনও ডিপ্লোমা। প্রশিক্ষণ এবং সনদপ্রাপ্তির খরচ নিউ ইয়র্ক রাজ্য এবং নিউ ইয়র্ক সিটি বহন করে থাকে। আপনি নিম্নলিখিত কর্মসূচিগুলিতে ক্লাসে অংশ নিয়ে প্রশিক্ষণ সম্পূর্ণ করতে পারেন:

সমাজভিত্তিক Howie the Harp সতীর্থ প্রশিক্ষণ কর্মসূচি:

- **(212) 865-0775 নম্বরে ফোন করুন বা এই ওয়েবসাইটটি দেখুন:**
https://www.communityaccess.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1052

Creedmoor হাসপাতাল সতীর্থ একাডেমি:

- **(718) 464-7500 নম্বরে ফোন করুন বা এই ওয়েবসাইটটি দেখুন:** <https://nyconnects.ny.gov/services/peer-counseling-academy-omh-pr-900500005080>

NYC Health + Hospitals সতীর্থ একাডেমি:

- **(212) 788-3524 নম্বরে ফোন করুন বা এই ওয়েবসাইটটি দেখুন** <https://www.nychealthandhospitals.org/pressrelease/nyc-health-hospitals-expands-behavioral-health-workforce-with-50-peer-academy-graduates/>

LaGuardia Community College মানসিক স্বাস্থ্য সতীর্থ বিশেষজ্ঞ প্রশিক্ষণ কর্মসূচি:

- **(718) 482-5398 নম্বরে ফোন করুন বা এই ওয়েবসাইটটি দেখুন** <https://www.laguardia.edu/ce/career-skills-training/mental-health-peer-specialist-training-program/>

Northwell Health সতীর্থ প্রশিক্ষণ কর্মসূচি:

- **(718) 264-1789 নম্বরে ফোন করুন বা এই ওয়েবসাইটটি দেখুন:** <https://jobs.northwell.edu/blog/2020/10/30/the-vital-role-of-peer-advocates-at-zucker-hillside-hospital/>

মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাযুক্ত ব্যক্তিদের জন্য জীবিকার সুযোগ

আপনি অনলাইনে এই প্রশিক্ষণ Rutgers বিশ্ববিদ্যালয়ের সতীর্থ পরিষেবা একাডেমিতেও সম্পন্ন করতে পারেন এই ওয়েবসাইটে গিয়ে: <https://www.academyofpeerservices.org/>

সনদপ্রাপ্তির প্রক্রিয়া এবং প্রয়োজনীয় যোগ্যতা সম্পর্কিত তথ্যের জন্য নিউ ইয়র্ক রাজ্য সতীর্থ বিশেষজ্ঞ সনদ বোর্ডের (New York State Peer Specialist Certification Board) ওয়েবসাইট দেখুন এখানে: <https://nypscb.org/>

এখানে এমন ব্যক্তিদের জন্য কর্মসংস্থানের সুযোগ রয়েছে যাদের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা ছাড়াও ব্যক্তিগত জীবনে অপরাধমূলক আইনি ব্যবস্থা, গৃহহীনতা বা নেশাদ্রব্য ব্যবহারের অভিজ্ঞতা রয়েছে এবং সেইসাথে স্প্যানিশ ভাষাভাষীদের জন্যও সুযোগ রয়েছে।

মানসিক স্বাস্থ্য এবং নেশাদ্রব্য ব্যবহারজনিত সমস্যাযুক্ত ব্যক্তির কর্মসংস্থানের নানা পথ সম্পর্কে আরও জানতে অনুগ্রহ করে দেখুন <https://mentalhealth.cityofnewyork.us/workforce>

কাজ করুন এবং একইসাথে বিভিন্ন সুযোগ-সুবিধাও নিন

সামাজিক সুরক্ষা প্রশাসনের কর্মসংস্থান প্রণোদনা কর্মসূচি

আপনি কি জানেন যে যদি কেউ প্রতিবন্ধিতার কারণে সম্পূর্ণক নিরাপত্তা আয় (SSI) বা সামাজিক সুরক্ষা প্রতিবন্ধিতা বিমা (SSDI) নেয় তবে তারা একটি পরীক্ষামূলক বর্ধিত সময়কালে সুযোগ-সুবিধা নিতে পারে এবং একই সময়ে কাজ থেকে তাদের উপার্জনও রাখতে পারে? সামাজিক সুরক্ষা প্রশাসনের Ticket to Work নামে একটি বিশেষ কর্মসংস্থান প্রণোদনা কর্মসূচি রয়েছে মানুষকে অনুপ্রাণিত করার জন্য যাতে তারা তাদের জীবনের লক্ষ্যগুলি পূরণ করতে এবং তাদের আর্থিক পরিস্থিতির উন্নতি করতে পারে।

আপনার মজুরির উপর নির্ভর করে আপনার সুবিধাগুলি এক পর্যায়ে কমতে শুরু করতে পারে, কিন্তু আপনার সুবিধা পাওয়ার বিষয়টি কখনোই পুরোপুরি বন্ধ হবে না। আপনার যদি কোনো প্রতিবন্ধকতা থাকে এবং সুযোগ-সুবিধাগুলি পুনরায় সম্পূর্ণরূপে শুরু করার প্রয়োজন হয় তাহলে সামাজিক সুরক্ষা অত্যন্ত দক্ষতার সাথে আপনার বিষয়টি পুনরায় খুলতে পারে। উপরন্তু, আপনি চাইলে আপনার মেডিকেইড সুবিধাগুলি সবসময় ধরে রাখার সুযোগ থাকবে।

আরও বিস্তারিত জানার জন্য, অনুগ্রহ করে সামাজিক সুরক্ষা প্রশাসনের ওয়েবসাইটের এই লিংকটিতে যান <https://www.ssa.gov/work/>. আপনি এমনকি কাজ করে কত বেশি আয় করবেন তাও হিসাব করতে পারেন। পদক্ষেপ নিতে দ্বিধা করবেন না; কাজ করার সুযোগ নিন, এতে হারানোর কিছু নেই এবং অনেক কিছু পাওয়ার আছে!

কুসংস্কার ও নেতিবাচক ভ্রান্ত ধারণা এবং আরোগ্য লাভ

মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাযুক্ত ব্যক্তিদের প্রতি কুসংস্কার ও নেতিবাচক ভ্রান্ত ধারণা দূর করুন

গবেষণায় দেখা গেছে যে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাযুক্ত ব্যক্তির সাহায্য অনুসন্ধান না করার একটি প্রধান কারণ হলো জনসাধারণের মধ্যে বিদ্যমান নেতিবাচক ধারণা। গবেষণা আরও দেখায় যে সমাজের কুসংস্কার ও নেতিবাচক ভ্রান্ত ধারণা কমানোর জন্য সবচেয়ে কার্যকর পদ্ধতিগুলির মধ্যে একটি হল মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাযুক্ত ব্যক্তিদের আরোগ্য লাভের গল্পগুলি প্রকাশ্যে শেয়ার করা। মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাকে ঘিরে বিরাজমান কুসংস্কার ও নেতিবাচক ভ্রান্ত ধারণা ব্যক্তির শিক্ষাগত যোগ্যতা বা আর্থিক অবস্থা নির্বিশেষে সকলকে সমানভাবে প্রভাবিত করে।

আপনার যদি মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে এবং আপনি যদি আপনার গল্প শেয়ার করতে ইচ্ছুক হন তাহলে অনুগ্রহ করে এটি করার কথা বিবেচনা করুন, কারণ এসব বিষয়ে খোলামেলাভাবে কথা বলা আমাদের সমাজের এই কুসংস্কার ও নেতিবাচক ভ্রান্ত ধারণাগুলি দূর করতে সাহায্য করতে পারে।

আপনি যদি নিউ ইয়র্ক রাজ্যের কুসংস্কার ও নেতিবাচক ভ্রান্ত ধারণা দূরীকরণ কর্মসূচিগুলিকে সহায়তা করতে চান, অনুগ্রহ করে আপনার NYS আয়কর রিটার্ন ফরমের এই বক্সটিতে টিক চিহ্ন দিন।

নির্দেশিকাটি কি সহায়ক ছিলো?

এই নির্দেশিকাটি সহায়ক ছিলো কি না এবং এটিকে আরও উন্নত করার অন্যবিধ উপায় আছে কি না সমাজভিত্তিক মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক মেয়রের কার্যালয় তা জানতে চায়।
অনুগ্রহপূর্বক নিচের QR কোডটি স্ক্যান করে বা নিচের লিংকটিতে গিয়ে আমাদের অনলাইন জরিপটি সম্পন্ন করতে কয়েক মিনিট সময় নিন :

<https://forms.office.com/g/Fuec3tES12>



আপনার জন্য এই নির্দেশিকাটি কতটা সহায়ক ছিলো এবং এটিকে আরও উন্নত করার উপায় সম্পর্কে জানাতে এই QR কোডটি স্ক্যান করে আমাদের অনলাইন জরিপটি সম্পন্ন করুন।

1. আপনার ডিভাইসের ক্যামেরা অ্যাপটি খুলুন
2. ক্যামেরা QR কোডের দিকে লক্ষ করে ধরুন
3. যে লিংকটি দেখা যাবে সেটি চাপুন
4. জরিপটি সম্পন্ন করুন

এই নির্দেশিকার কপি বিনামূল্যে পেতে অর্ডার করুন:

বিনামূল্যে এই মুদ্রিত তথ্য নির্দেশিকাটির কপি সরাসরি আপনার কার্যালয়ে ডেলিভারি পেতে অনুগ্রহ করে সমাজভিত্তিক মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক মেয়রের কার্যালয়ে ইমেইল পাঠান ContactOCMH@cityhall.nyc.gov এই ঠিকানায়।



Mayor's Office of
Community
Mental Health

Copyright ©2024