

# কমিউনিটিতে ট্রমা সহায়তা: ট্রমা সংস্থান ও ধর্মীয় নেতাদের জন্য ট্রমা-অবহিত কৌশলসমূহ

কেউ ট্রমার মুখোমুখি হলে ধর্মীয় নেতারা প্রায়শই সাহায্য ও সহায়তা প্রদান করেন। COVID-19 বিশ্বব্যাপী মহামারী কালে যখন অসংখ্য নিউ ইয়র্কবাসী সংগ্রাম করছেন, তখন ধর্মীয় নেতাদের এই ভূমিকাটি অন্য যেকোনো সময়ের তুলনায় অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ। ট্রমা সম্পর্কিত জ্ঞান ও ট্রমা-অবহিত চর্চাসমূহ আপনার কমিউনিটির সহায়তায় ও নিজের মঙ্গল সুরক্ষায় সাহায্য করতে পারে।

## ট্রমা কী?

“ট্রমা ঘটে কোনো **ঘটনা**, ঘটনা গুচ্ছ বা এক গুচ্ছ পরিস্থিতি থেকে, যার ফলে একজন ব্যক্তি আবেগজনিত ক্ষতি বা প্রাণঘাতী অবস্থার **মুখোমুখি** হয় এবং ঐ ব্যক্তির ব্যক্তির কার্যকারিতা এবং মানসিক, শারীরিক, সামাজিক, আবেগজনিত বা আধ্যাত্মিক সুস্থতার উপর স্থায়ী বিরূপ **প্রভাব** সৃষ্টি হয়।”<sup>1</sup> প্রাকৃতিক বিপর্যয়, সহিংসতা, ক্ষতি, নির্যাতন, অবহেলা এবং অন্যান্য আবেগজনিত বা শারীরিক চাপজনিত অভিজ্ঞতার কারণে ট্রমা ঘটতে পারে। এই সংজ্ঞাটিকে প্রায়শই “দ্যা থ্রি ইজ অভ ট্রমা (The Three E’s of Trauma)” (ঘটনা, ঘটনার অভিজ্ঞতা, প্রভাব) হিসেবে চিহ্নিত করা হয়, যা U.S. ডিপার্টমেন্ট অভ হেলথ অ্যান্ড হিউম্যান সার্ভিসেস (U.S. স্বাস্থ্য ও মানবসেবা বিভাগ) এর একটি শাখা সাবস্ট্যান্স অ্যাবুজ অ্যান্ড মেন্টাল হেলথ সার্ভিসেস (Substance Abuse and Mental Health Services -SAMSHA) প্রচলন করেছে।<sup>2</sup>

## কারণের উপর ভিত্তি করে ট্রমা বিভিন্ন রকম হতে পারে:

- **মানসিক ট্রমা** সৃষ্টি হয় অবহেলা বা নির্যাতনের মতো বিরূপ কোনো অভিজ্ঞতার কারণে যা মস্তিষ্কের কার্যকারিতাকে ক্ষতিগ্রস্ত করে।
- কোনো ব্যক্তি **ভিকারিয়াস (প্রাতিনিধিক) ট্রমার** শিকার হয় যখন অন্য কেউ তাকে অন্য কোনো ট্রমাটিক তথ্য বা ঘটনা সম্পর্কে জানায়, যার ফলে ঐ ব্যক্তির উপর মূল ট্রমার শিকার ব্যক্তির মতোই আবেগজনিত প্রভাব পড়ে।<sup>3</sup>
- **বর্ণবাদী ট্রমা** ঘটে জাতিগত পক্ষপাতিত্ব ও জাতিগত বৈষম্য, বর্ণবাদ বা ঘৃণা সংক্রান্ত অপরাধের অভিজ্ঞতা বা প্রত্যক্ষ করার কারণে।<sup>4</sup>
- **কমিউনিটি ট্রমা** ঘটে জনসমক্ষে সংঘটিত ইচ্ছাকৃত আন্তঃব্যক্তিক সহিংস কর্মকাণ্ডের মুখোমুখি হওয়ার কারণে, যেমন- বুলিং বা বন্দুকের সহিংসতা।<sup>5</sup>
- **সমষ্টিগত ট্রমা** ঘটে কোনো বৃহৎ আকারের ঘটনার ব্যাপক প্রকাশের ফলে, যেমন- COVID-19 বিশ্বব্যাপী মহামারী বা একটি প্রাকৃতিক দুর্যোগ, যা সমাজের স্বাভাবিক কর্মকাণ্ড ব্যাহত করে এবং একই রকম সংবেদনশীল প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে।<sup>6</sup>

## ট্রমার উপসর্গ বা লক্ষণ চিহ্নিত করার উপায়<sup>7</sup>

একই ট্রমার মুখোমুখি দুইজন ব্যক্তির প্রতিক্রিয়া ও তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের উপর এর বিরূপ প্রভাব ভিন্ন হতে পারে: একজন হয়ত কোনো স্থায়ী মানসিক প্রভাব ছাড়াই সামনে এগিয়ে যেতে পারবেন আবার অন্যজন হয়ত গুরুতর ও দীর্ঘস্থায়ী মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার মুখোমুখি হবেন। ট্রমা সম্পর্কিত এই ভিন্ন প্রতিক্রিয়াগুলো সামাজিক ও সাংস্কৃতিক কারণ, আর্থিক সুরক্ষা জাল, মানিয়ে নেওয়ার কৌশল এবং বিদ্যমান সহায়তা নেটওয়ার্কসহ অনেক কিছুর উপর নির্ভর করতে পারে।

ট্রমাটিক ঘটনা (প্রিয়জন বা চাকরি হারানোসহ) সকল কমিউনিটিতে একই রকম অনুভূত হয় না। কৃষ্ণাঙ্গ ও শ্যাম বর্ণের নিউ ইয়র্কবাসীরা COVID-19 সংক্রমণ ও মৃত্যু এবং চাকরি ও বেতন হারানোর ক্ষেত্রে ভিন্ন অনুপাতে ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছেন। যেসকল কৃষ্ণাঙ্গ ও ল্যাটিন আমেরিকান কর্মী তাদের চাকরি হারিয়েছেন তারাও শ্বেতাঙ্গ কর্মীদের তুলনায় কম সরকারি সহায়তা পান বলে মনে হয়। এর ফলে কৃষ্ণাঙ্গ ও ল্যাটিন আমেরিকান লোকের ট্রমার অভিজ্ঞতা শ্বেতাঙ্গ লোকের অভিজ্ঞতা থেকে ভিন্ন হয় যারা একই ঘটনার মুখোমুখি হলেও তাদের অধিক সংস্থান অ্যাক্সেস করার সুযোগ রয়েছে।<sup>8</sup>

## COVID-19 বিশ্বব্যাপী মহামারী কালে ট্রমা:

মানসিক ট্রমা বিভিন্ন উপায়ে অনুভূত হতে পারে এবং এটি আমাদের সিটি ও দেশ জুড়ে একটি চলমান জনস্বাস্থ্য সংকট। COVID-19 বিশ্বব্যাপী মহামারীটি অভূতপূর্ব প্রাণহানি, আর্থিক সঙ্কট এবং সামাজিক বিচ্ছিন্নতা নিয়ে এসেছে যা অনেকের ট্রমার অনুভূতিকে আরো খারাপ করে তুলেছে। New York City (NYC) এর অনেক বাসিন্দা পুলিশের বর্বরতা, জাতিগত অন্যায় ও বৈষম্যের মতো ঘটনার শিকারও হচ্ছেন এবং শতাব্দী ধরে চলতে থাকা যে ট্রমার মুখোমুখি কৃষ্ণাঙ্গ ও শ্যাম বর্ণ এবং অন্যান্য অশ্বেতাঙ্গ কমিউনিটির লোকেরা হচ্ছেন সেগুলো মোকাবেলা করার চেষ্টা করছেন। এই সমসাময়িক জনস্বাস্থ্য সংকটগুলো উল্লেখযোগ্য চাপ সৃষ্টি করে যা অনেকের ট্রমা ও ক্ষতির অনুভূতিগুলোকে আরো বাড়িয়ে তোলে।<sup>9</sup>

সব ধরনের ট্রমা মানসিক স্বাস্থ্যের উপর স্বল্প ও দীর্ঘমেয়াদী নেতিবাচক প্রভাব সৃষ্টি করতে পারে।

### **ট্রমার সাধারণ আচরণগত উপসর্গ বা লক্ষণগুলোর মধ্যে থাকতে পারে:**

- ঘুমের ব্যাঘাত ও দুঃস্বপ্ন
- বিরক্তি, রাগ এবং আন্তঃব্যক্তিক বিরোধ
- অযাচিত স্মৃতি ও চিন্তা
- সরে যাওয়া ও এড়িয়ে চলা
- আবেগজনিত অসাড়তা
- বিশৃঙ্খলা ও অসহায়ত্ব
- দুশ্চিন্তা ও আতঙ্ক
- নিজেকে দোষারোপ ও ঘৃণা করা
- অতিসতর্কতা

ট্রমার কারণে একটি শারীরিক প্রতিক্রিয়াও প্রকাশ পেতে পারে (অর্থাৎ আবেগজনিত সংকটের শারীরিক প্রকাশ)। শারীরিক প্রতিক্রিয়াগুলো প্রায়শই জৈবিক পরিবর্তনগুলোর ফলে ঘটে যা লিম্বিক সিস্টেমকে (কগনিটিভ ও আবেগজনিত কর্মকাণ্ড) প্রভাবিত করে এবং কর্টিসল প্রডাকশন (শরীরের স্ট্রেস রেসপন্স হরমোন) হ্রাস করে।<sup>10</sup>

### **ট্রমার সাধারণ শারীরিক উপসর্গ বা লক্ষণগুলোর মধ্যে থাকতে পারে:<sup>11</sup>**

- হৃৎপিণ্ডের দ্রুতগতি, মাথা ব্যথা, পেটে ব্যথা
- স্থূলতা
- শ্বাস প্রশ্বাসের সমস্যা (যেমন- হাঁপানি)
- ড্রাগ ও অ্যালকোহল সেবন
- দীর্ঘস্থায়ী চিকিৎসা ও মানসিক অসুস্থতা

## যা কার্যকরী হবে: ট্রমা সমাধানের পদ্ধতিসমূহ

উপযুক্ত সহায়তা পেলে একজন ব্যক্তি ট্রমাটিক অভিজ্ঞতা অতিক্রম করতে পারে। ট্রমা-অবহিত পদ্ধতিগুলোর সাহায্যে লোকেরা স্থিতিস্থাপক হয়ে উঠতে, সুস্থ হতে এবং অর্থবহ ও ফলপ্রসূ জীবন যাপন করতে পারে। SAMHSA এর তৈরি, ট্রমা-অবহিত পদ্ধতিগুলো “4 Rs” দ্বারা পরিচালিত হয়:<sup>12</sup>

“ট্রমা-অবহিত একটি প্রোগ্রাম, সংস্থা বা সিস্টেম ট্রমার ব্যাপক বিস্তার **উপলব্ধি** করে ও সুস্থতার সম্ভাব্য পথগুলো বোঝে; ক্লায়েন্ট, তার পরিবার, কর্মচারী ও জড়িত অন্যদের মধ্যে ট্রমার উপসর্গ ও লক্ষণগুলো শনাক্ত করে; **এবং ট্রমা সম্পর্কিত জ্ঞানকে নীতি**, প্রক্রিয়া ও চর্চার সাথে পুরোপুরি একীভূত করে **প্রতিক্রিয়া** জানায় এবং পুনরায় ট্রমা ঘটাকে **সক্রিয়ভাবে প্রতিরোধ** করার চেষ্টা করে।”

- **উপলব্ধি করা:** কিভাবে ট্রমা ব্যক্তি, পরিবার, দল ও কমিউনিটিকে প্রভাবিত করে
- **শনাক্ত করা:** শিক্ষা এবং/বা স্ক্রিনিংয়ের মাধ্যমে ট্রমার সম্ভাব্য উপসর্গ বা লক্ষণসমূহ শনাক্ত করে
- **প্রতিক্রিয়া জানানো:** ব্যক্তির উপর ট্রমার প্রভাব সম্পর্কিত জ্ঞান একীভূত করে নীতি ও প্রোগ্রাম পরিচালনা করে
- **পুনরায় ট্রমার আগমনকে প্রতিরোধ করা:** যন্ত্রণাদায়ক স্মৃতি ফিরিয়ে আনে এমন মানসিক চাপযুক্ত পরিবেশ প্রতিরোধ বা সীমিত করে

## একই ধর্মে বিশ্বাসী কমিউনিটির সহায়তায় ট্রমা-অবহিত পদ্ধতি তৈরির জন্য পরামর্শ

কমিউনিটির সহায়তায় ধর্মীয় নেতারা “4 Rs” এর উপর ভিত্তি করে একটি ট্রমা-অবহিত পদ্ধতি তৈরি করতে পারেন। SAMHSA এর মত অনুসারে, আপনার পদ্ধতিটি তৈরি করার সময় নিচের ছয়টি নীতি অনুসরণ করুন:<sup>13</sup>

### 1. সুরক্ষা

সুরক্ষা বলতে মানসিক ও শারীরিকভাবে নিরাপদ স্থানগুলোকে বোঝায়, যেমনটি ট্রমা আক্রান্ত ব্যক্তি অবহিত করেন।

**পরামর্শ #1:** কমিউনিটির সদস্যদের সাথে ঐ স্থানগুলো নিয়ে আলোচনা করুন যেখানে তারা সবচেয়ে বেশি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন। পরিবেশগত (অর্থাৎ আসবাব, শব্দ, সাজসজ্জা) এবং আন্তঃব্যক্তিক (অর্থাৎ যে ব্যক্তি ঐ স্থানটিতে থাকেন) বিষয়গুলো বিবেচনা করুন। যদি কোনো কমিউনিটি সদস্য আপনার সাথে তার স্বাচ্ছন্দ্যের বিষয়গুলো শেয়ার করেন, তাহলে তার চাহিদা পূরণে কোনো একটি সময় ও স্থানে তার সাথে সাক্ষাতের সর্বোচ্চ চেষ্টা করুন।

### 2. বিশ্বাস ও জবাবদিহিতা<sup>14</sup>

সবসময় স্বচ্ছতার সাথে যোগাযোগ করলে বিশ্বাস ও জবাবদিহিতা বৃদ্ধি পেতে পারে, যা মানসিক চাপের প্রতিক্রিয়া কম করতে পারে। গবেষণায় এও দেখা যায় যে, সময়ের সাথে সাথে ছোট ছোট বিষয় ও পারস্পরিক যোগাযোগের ভিত্তিতেই বিশ্বাস ও অবিশ্বাস তৈরি হয়।

**পরামর্শ #2:** জনস্বাস্থ্য, চলমান ঘটনাবলী, ও কমিউনিটির সিদ্ধান্ত সম্পর্কে ঘনঘন আপডেট প্রদান করুন। সিদ্ধান্তগুলোর পক্ষে যুক্তি প্রদর্শন করুন এবং আপনার প্রতিশ্রুতি ফলো-আপ করুন।

### 3. পিয়ার সহায়তা<sup>15</sup>

সামাজিক সহায়তা আমাদেরকে ভালোবাসা, যত্ন এবং সম্মানের অনুভূতি দেয়। যখন একই ধরনের ট্রমা বা অন্যান্য মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার অভিজ্ঞতা আছে এমন কারো (একজন “পিয়ার”) কাছ থেকে সহায়তা আসে, তখন আশা, স্থিতিস্থাপকতা ও সুস্থতার সম্ভাবনা স্বরাস্বিত হয়। শক্তিশালী সামাজিক সহায়তা ব্যবস্থা মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে বা একে সুরক্ষিত করতে পারে এবং হতাশা ও উদ্বেগের উপসর্গ বা লক্ষণ হ্রাস করতে পারে।<sup>16</sup>

**পরামর্শ #3:** আনুষ্ঠানিক বা অনানুষ্ঠানিক জমায়েতের মাধ্যমে একই অভিজ্ঞতা আছে এমন লোকদেরকে একত্রিত করুন। পরস্পরের অভিজ্ঞতা শেয়ার ও অনুধাবন করার জন্য তাদেরকে সময় ও সুযোগ করে দিন। পিয়ার-পরিচালিত স্বাস্থ্য সহায়তা দলগুলোর সাথে যুক্ত হতে কমিউনিটি সদস্যদেরকে আপনি উৎসাহিত করতে পারেন (কিভাবে সহায়তা দলগুলোর সন্ধান করবেন তা জানতে এই নথির শেষে সংস্থানের তালিকা দেখুন)।

#### 4. সহযোগিতা এবং পারস্পরিকতা

একই ধরনের শক্তি ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ একটি নিয়ন্ত্রণবোধ ও স্বাধীনতাবোধ গড়ে তুলতে এবং উদ্দেশ্য ও সম্পর্কের অনুভূতিকে শক্তিশালী করতে সহায়তা করে।

**পরামর্শ #4:** কমিউনিটি কর্মকাণ্ডের ব্যাপারে তথ্য প্রদান করুন ও ব্যক্তিদেরকে সেগুলো গঠনে অংশগ্রহণের সুযোগ দিন।

#### 5. ক্ষমতায়ন

ব্যক্তিদের অভিজ্ঞতা ও শক্তি সর্বোচ্চ রাখলে সুস্থতার বিকাশের জন্য একটি ভিত্তি পাওয়া যায়। ট্রমা আক্রান্ত ব্যক্তিদেরকে সহযোগিতা করতে তাদের নিজস্ব পছন্দ নির্ধারণে ও লক্ষ্য স্থাপনে সহায়তা করুন।

**পরামর্শ #5:** ব্যক্তিদেরকে তাদের স্বাস্থ্য ও মঙ্গল বিষয়ক কথোপকথনে যুক্ত করুন। তাদেরকে তাদের ট্রমা মোকাবেলার কৌশল বাছাইয়ের স্বাধীনতা দিন।

#### 6. সাংস্কৃতিক, ঐতিহাসিক ও লিঙ্গ সম্পর্কিত সমস্যা

আপনার উপাসনালয়ের প্রোগ্রাম, নীতি ও যোগাযোগ কিভাবে আপনার কমিউনিটির সদস্যদের জাতিগত ও সাংস্কৃতিক প্রয়োজনগুলো প্রতিফলিত করে এবং কিভাবে তারা ঐতিহাসিক ও আন্তঃপ্রজন্মগত ট্রমাকে মোকাবেলা করে তা বিবেচনা করুন।

**পরামর্শ #6:** নতুন পদক্ষেপগুলো যেন বিভিন্ন কমিউনিটি সদস্যদের পরিচয় ও চাহিদাগুলোকে প্রতিফলিত করে তা নিশ্চিত করার মাধ্যমে সেগুলোর গঠনে সম্পৃক্ত হোন।

## স্থিতিস্থাপকতা গঠনে পরামর্শ<sup>17</sup>

স্থিতিস্থাপকতা বলতে কোনো কঠিন পরিস্থিতি থেকে ফিরে আসার সামর্থ্যকে বুঝায়। সম্পর্ক, কমিউনিটি ও সংস্থাগুলোর মধ্যে সুরক্ষা, স্বচ্ছতা ও সহযোগিতা বৃদ্ধির ফলে মানসিক চাপ কমানো ও স্থিতিস্থাপকতা বাড়ানো যায়। ধর্মীয় নেতারা নিম্নলিখিত কৌশলগুলো তাদের নিজেদের যত্নে ব্যবহার করতে পারেন এবং কমিউনিটির সদস্যদের সাথে এই কৌশলগুলো শেয়ার করে তাদের স্থিতিস্থাপকতা গঠনে সহায়তা করতে পারেন:

- **দুঃখ, ক্ষতি ও হতাশার অনুভূতিগুলো স্বাভাবিক - এ কথা মেনে নিলে স্থিতিস্থাপকতা বৃদ্ধি পায়:** আপনার অনুভূতিগুলো মেনে নিন। নিজস্ব গতিতে ও নিজস্ব উপায়ে সুস্থ হোন। নিজের ব্যাপারে ধৈর্য ধারণ করুন।
- **সহায়তামূলক সংযোগ গড়ে তুলুন:** মানুষ সামাজিক জীব যারা পরস্পরের কাছে সমর্থন, সম্পৃক্ততা ও সুরক্ষা প্রত্যাশা করে। সহায়তামূলক সম্পর্কের মাধ্যমে যোগাযোগ গড়ে তুললে সুরক্ষার অনুভূতি ও কমিউনিটি স্বরাস্থিত হয় যা সুস্থতা অর্জনে সহায়তা করে। পরিবার ও বন্ধু-বান্ধবের সাথে পুনরায় সংযোগ ও সহায়তার একটি শক্তিশালী উৎস।
- **আপনার শক্তি চিহ্নিত ও ব্যবহার করুন:** কমিউনিটি সংকটগুলো ব্যক্তিগত শক্তি ও গুণাবলী (যেমন- সাহসিকতা, রসবোধ ও সহানুভূতি) শনাক্ত করার সুযোগ তৈরি করে দিতে পারে যা প্রতিকূলতার ফলে তৈরি হওয়া মানসিক চাপ মোকাবেলায় ব্যবহার করা যেতে পারে।
- **অন্যদের কাজে সহযোগিতা করতে আপনার দক্ষতা ব্যবহার করুন, যেমন- পরিস্থিতি মোকাবেলায় স্বেচ্ছাসেবা প্রদান:** স্বেচ্ছাসেবী সুযোগ অনুসন্ধানে দেখুন [Help Now NYC \(হেল্প নো NYC\)](#) অথবা [NYC Service \(NYC সার্ভিস\)](#)।
- **আপনি যে বিষয়গুলো পরিবর্তন করতে পারবেন তার প্রতি মনোযোগী হোন:** চ্যালেঞ্জসমূহ শনাক্ত করুন ও আপনার নিয়ন্ত্রণাধীন বিষয়গুলোর উপর দৃষ্টিপাত করুন। মননশীলতা চর্চা করুন ও স্বাস্থ্যকর কর্মকাণ্ডে যুক্ত হোন।
- **অন্যদের প্রতি সহানুভূতিশীল প্রতিক্রিয়া প্রদর্শন করুন এবং COVID-19 আক্রান্ত লোকদেরকে ভিন্নভাবে চিহ্নিত করুন:** শ্রদ্ধাশীল হোন; লোকদের সাথে কথা বলুন ও তাদেরকে বুঝান যে আপনি তাদের অভিজ্ঞতার কথা শুনতে প্রস্তুত যা আপনার অভিজ্ঞতা থেকে ভিন্ন হতে পারে।

- **রসবোধ ও চিত্তবিক্ষেপ:** রসবোধ হতে পারে মানিয়ে চলার একটি শক্তিশালী কৌশল এবং মজার কর্মকাণ্ডে অংশ নেওয়ার সুযোগ খুঁজে নিলে মিডিয়ায় প্রকাশিত নেতিবাচক ও যন্ত্রণাদায়ক খবরের বিরুদ্ধে সেটি কার্যকর হতে পারে। মনে রাখবেন যে এই দুইটি জিনিস ট্রমা এড়ানোর কৌশল হিসেবেও কাজ করতে পারে। রসবোধ ও চিত্তবিক্ষেপকে মানিয়ে নেওয়ার দীর্ঘ-মেয়াদী কৌশল হিসেবে ব্যবহার করলে যন্ত্রণাদায়ক অনুভূতিগুলোকে এড়ানো বা দমিয়ে রাখা যেতে পারে যা আরো সম্ভাব্য ক্ষতিকর ও ট্রমাটিক উপায়ে পুনরায় উজ্জীবিত হতে পারে।
- **বর্ণবাদী ট্রমার যন্ত্রণা মেনে নিন:** বর্ণবাদী ট্রমার অভিজ্ঞতাকে প্রায়শই এড়িয়ে যাওয়া হয় বা সীমিত করে রাখা হয়। বর্ণবাদ বিষয়ে আপনার অভিজ্ঞতা আলোচনা করার সুযোগ তৈরি করলে ও বিশ্বস্ত লোকের সহায়তা নিলে তা শক্তি ও সুস্থতা প্রদান করতে পারে। আপনার যন্ত্রণা নিরসনে অ্যাক্টিভিজমের মাধ্যমেও আপনি আপনার মত প্রকাশ করতে পারেন।
- **আশার সঞ্চার করুন:** ভাবুন, পরিকল্পনা করুন ও ইতিবাচক ফলাফলের প্রত্যাশা করুন। আপনার কমিউনিটি ও সামাজিক নেটওয়ার্কের লোকজনকে দেখুন এবং জেনে রাখুন, আপনি না দেখলেও আপনার পাশে একটি কমিউনিটি রয়েছে। এই সময়ে পারস্পরিক জ্ঞান ও সহায়তার ফলে আমরা আরো শক্তিশালী ও পরস্পরের উপর আরো নির্ভরশীল হয়ে উঠতে পারি।

### মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা উপকারী হতে পারে:

ট্রমা, মানসিক স্বাস্থ্য চ্যালেঞ্জ ও অসুস্থতা বিভিন্ন চিকিৎসা পদ্ধতি এবং/বা ওষুধের দ্বারা সমাধান করা যেতে পারে। মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসা নিলে তা:<sup>18</sup>

- উপসর্গ বা লক্ষণ কমিয়ে জীবন মান উন্নত করতে পারে
- সম্পর্ককে শক্তিশালী করতে পারে
- স্কুল বা কর্মক্ষেত্রে কর্মক্ষমতা উন্নত করতে পারে
- আন্তঃব্যক্তিক বিরোধ হ্রাস করতে পারে
- মাদক সেবন এবং/বা চিকিৎসা সমস্যার ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে



## কমিউনিটি সদস্যদেরকে মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তায় যুক্ত করার পরামর্শ

- ব্যক্তির সাথে আলাদাভাবে কথা বলার জন্য একটি সময় ঠিক করুন এবং আপনি যে উদ্বিগ্ন সেটি তাকে বলুন।
- তাকে বুঝান আপনি তাকে নিয়ে ভাবেন এবং ব্যাখ্যা করুন যে আপনি তাকে একজন মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারের কাছে পাঠাতে চান।
- তাকে পুনরায় নিশ্চিত করুন যে মানসিক স্বাস্থ্য সেবা গোপনীয় ও কার্যকর।
- আপনার হাতে সুযোগ থাকলে ঐ ব্যক্তির কাছে রেফারেলের বিভিন্ন সম্ভাবনা উপস্থাপন করুন। নিচের সংস্থানসমূহ পর্যালোচনা করে আপনি একজন প্রোভাইডারকে খুঁজে নিতে পারেন বা NYC Well-কে (1-888-NYC-Well) নম্বরে কল করে একজন প্রোভাইডারের সাথে যুক্ত হতে পারেন।
- ফি, অবস্থান, অ্যাক্সেসযোগ্যতা ইত্যাদি বিষয় নিয়ে আলোচনা করুন।
- আপনি তাদের পাশে থাকবেন বলে ঐ ব্যক্তিকে আশ্বস্ত করুন। মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে তার প্রথম সাক্ষাতে সঙ্গে যাওয়ার প্রস্তাবও আপনি তাকে দিতে পারেন।

## মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা পাওয়া যায়

(1) ফোনে বা অনলাইনে একাধিক বিনামূল্যের মানসিক স্বাস্থ্য সেবা অ্যাক্সেস করুন। যদি আপনার বা আপনার পরিচিত কারো সহায়তার প্রয়োজন হয়, তাহলে আমরা আপনাকে এখানে তালিকাভুক্ত প্রোগ্রামসমূহে যোগাযোগ করার জন্য উৎসাহিত করছি। বিমার কভারেজ বা অভিবাসন অবস্থা নির্বিশেষে সহায়তা পাওয়া যাবে।

(2) **NYC Well এর ওয়েবসাইট দেখুন**, যেখানে মঙ্গল ও আবেগ সংক্রান্ত একাধিক সহায়তা প্রোগ্রাম রয়েছে যা আপনাকে মানিয়ে নিতে সহায়তা করতে পারে। আপনার মানসিক চাপের উপসর্গগুলো যদি খুব বেশি হয়ে যায়, তাহলে সহায়তার জন্য যোগাযোগ করুন। আপনি NYC Well এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন যা মানসিক স্বাস্থ্য ও মাদকাসক্তি সংক্রান্ত সেবার একটি গোপনীয় হেল্পলাইন। প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত পরামর্শদাতারা দিনে 24 ঘন্টা, সপ্তাহে 7 দিন, 200টিরও বেশি ভাষায় সহায়তা প্রদান করতে পারেন। **কল করুন: 1-888-NYC-Well (1-888-692-9355), টেক্সট করুন: “Well” লিখে 65173 নম্বরে অথবা অনলাইনে চ্যাট করুন** এখানে- [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell)। সেবার মধ্যে রয়েছে:

- সংকট সংক্রান্ত পরামর্শ
- দ্রুত পিয়ার সহায়তা
- স্বল্প-মেয়াদী পরামর্শ
- ভ্রাম্যমাণ সংকট সহায়তা টিম
- পিয়ার সহায়তা গ্রুপ ও অন্যান্য ট্রমা-অবহিত পেশাদার মানসিক স্বাস্থ্য সেবাসহ চলমান মানসিক স্বাস্থ্য ও মাদক সেবন সংক্রান্ত সেবাগুলোর সাথে সংযোগ

(3) বিশেষভাবে প্রশিক্ষিত স্বেচ্ছাসেবী পেশাদারদের সাথে কথা বলতে নিউ ইয়র্ক স্টেটের COVID-19 আবেগজনিত সহায়তা হেল্পলাইনে **1-844-863-9314** নম্বরে কল করুন। আপনার কথা শুনতে, আপনাকে সহায়তা দিতে ও রেফারেল প্রদান করতে তারা সপ্তাহে সাত দিন সকাল 8টা থেকে রাত 10টা পর্যন্ত প্রস্তুত রয়েছেন।

(4) **Safe Horizon Hotline ৩১-৪৬৬-৬৪৯-HELP** নম্বরের মাধ্যমে একজন ক্রাইম ভিক্টিম আইনজীবীর সাথে কথা বলুন যা 24/7 চালু থাকে অথবা ক্রাইম ভিক্টিম সহায়তা প্রোগ্রামে যোগাযোগ করুন যা সিটিজুড়ে থানা ও হাউজিং পুলিশ সেবা অঞ্চলসমূহে পরিচালিত হয়। এই প্রোগ্রামে গৃহ নির্যাতনের ভুক্তভোগীদের জন্য নিবেদিতপ্রাণ ভিক্টিমের পক্ষের আইনজীবী এবং অন্য সকল ধরনের অপরাধের জন্যেও অতিরিক্ত আইনজীবী রয়েছেন। প্রোগ্রামটি সহায়তামূলক পরামর্শ, ব্যক্তিগত বা গ্রুপ থেরাপিতে সংযোগ এবং অপরাধ পরবর্তী আইনি ও আর্থিক চ্যালেঞ্জসমূহের ব্যাপারে দিকনির্দেশনা প্রদান করে। [আপনার কমিউনিটিতে একজন আইনজীবী খুঁজে পেতে এখানে ক্লিক করুন।](#)

(5) **Aging Connect-কে কল করুন** বয়স্ক ব্যক্তি ও তাদের পরিবারের জন্য সংস্থান, সেবা ও সুযোগের রেফারেলের জন্য। কল করুন 212-Aging-NYC (**1-212-244-6469**)।

(6) **ছোট বাচ্চা ও তাদের পরিবারের জন্য** মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা অ্যাক্সেস করার জন্য প্রাথমিক শৈশব মানসিক স্বাস্থ্য নেটওয়ার্কের সাথে যোগাযোগ করুন। শৈশবকালীন সাতটি থেরাপিউটিক সেন্টার, যা নিউ ইয়র্কের সকল বাসিন্দার জন্য উন্মুক্ত, পুরো শহর জুড়ে রয়েছে এবং সেগুলো জন্ম থেকে পাঁচ বছর বয়সী শিশুদের জন্য বিশেষ মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসার পাশাপাশি পারিবারিক পিয়ার আইনজীবীর অ্যাক্সেস ও চলমান সহায়তায় সংযোগ প্রদান করে। [আপনার নিকটস্থ ক্লিনিক খুঁজে পেতে এখানে ক্লিক করুন।](#)

(7) **মানসিক স্বাস্থ্য ও কমিউনিটি সদস্যদেরকে সহায়তা করার কৌশলসমূহ সম্পর্কে জানতে থাকুন** ThriveNYC মেন্টাল হেলথ টুলকিট ফর ফেইথ লিডার্স থেকে যা ডাউনলোড করা যাবে [এখানে](#)।

## ট্রমা সংক্রান্ত অন্যান্য সংস্থান

ট্রমা সম্পর্কে জানা চালিয়ে যেতে আগ্রহী হলে আমরা আপনাকে নিচের সংস্থানসমূহ দেখতে উৎসাহিত করছি:

- [নিউ ইয়র্ক স্টেট ট্রমা-অবহিত নেটওয়ার্ক](#)
- [পারিবারিক নির্যাতন, ট্রমা ও মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক ন্যাশনাল সেন্টার](#)
- [চাইল্ড মাইন্ড ইন্সটিটিউট ট্রমা গাইড](#)

# এন্ডনোট

- 1 SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. Substance Abuse and Mental Health Services Administration website. [https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA\\_Trauma.pdf](https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf). Published July 2014. Accessed March 25 2021, P.8
- 2 Ibid.
- 3 "The Vicarious Trauma Toolkit." Office for Victims of Crime, [ovc.ojp.gov/program/vtt/introduction](https://ovc.ojp.gov/program/vtt/introduction). Accessed March 20, 2021.
- 4 Helms, J. E., Nicolas, G., & Green, C. E. (2010). Racism and ethno-violence as trauma: Enhancing professional training. *Traumatology*, 16(4), 53-62. doi:10.1177/1534765610389595. Accessed March 20, 2021.
- 5 Peterson, Sarah. "Community Violence." The National Child Traumatic Stress Network, 25 May 2018. Accessed March 20, 2021. [www.nctsn.org/what-ischildtrauma/trauma-types/community-violence](http://www.nctsn.org/what-ischildtrauma/trauma-types/community-violence).
- 6 Hirschberger, Gilad. "Collective Trauma and the Social Construction of Meaning." *Frontiers in Psychology*, Frontiers Media S.A., 10 Aug. 2018, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6095989/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6095989/).
- 7 Center for Substance Abuse Treatment (US). "Understanding the Impact of Trauma." *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services*, U.S. National Library of Medicine, 1 Jan. 1970, [www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/).
- 8 NYC Department of Health and Mental Hygiene, "Acknowledging Psychological Trauma and Promoting Resilience during COVID-19". <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/covid/covid-19-trauma-resilience.pdf>. Accessed March 20, 2021.
- 9 Ibid.
- 10 Center for Substance Abuse Treatment (US). "Understanding the Impact of Trauma." *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services*, U.S. National Library of Medicine, 1 Jan. 1970, [www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/).
- 11 "Penn Psychiatry." What Is Psychological Trauma? Penn Center for Youth and Family Trauma Response and Recovery. Perelman School of Medicine at the University of Pennsylvania, [www.med.upenn.edu/traumaresponse/trauma.html](http://www.med.upenn.edu/traumaresponse/trauma.html).
- 12 SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. Substance Abuse and Mental Health Services Administration website. [https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA\\_Trauma.pdf](https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf). Published July 2014. Accessed July 27, 2020, P. 9.
- 13 Ibid.
- 14 Menschner, Christopher. Key Ingredients for Successful Trauma-Informed Care Implementation. Center for Health Strategies, April 2016, [www.samhsa.gov/sites/default/files/programs\\_campaigns/childrens\\_mental\\_health/atc-whitepaper-040616.pdf](http://www.samhsa.gov/sites/default/files/programs_campaigns/childrens_mental_health/atc-whitepaper-040616.pdf).
- 15 Davidson, L., Bellamy, C., Guy, K., & Miller, R. (2012). Peer support among persons with severe mental illnesses: A review of evidence and experience. *World Psychiatry*, 11, 123-128.
- 16 Gros DF, Flanagan JC, Korte KJ, Mills AC, Brady KT, Back SE. Relations among social support, PTSD symptoms, and substance use in veterans. *Psychol Addict Behav*. 2016;30(7):764-770. doi:10.1037/adb0000205.
- 17 NYC Department of Health and Mental Hygiene, "Acknowledging Psychological Trauma and Promoting Resilience during COVID-19". <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/covid/covid-19-trauma-resilience.pdf>. Accessed March 20, 2021.
- 18 "Mental Illness, Diagnosis and Treatment." Mayo Clinic, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 8 June 2019, [www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/diagnosis-treatment/drc-20374974](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/diagnosis-treatment/drc-20374974). Accessed March 25, 2021.