



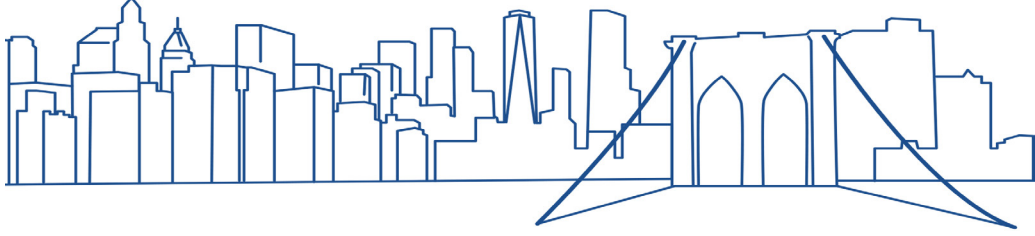
যাৰ মানসিক স্বাস্থ্যসেবার প্রয়োজন আছে এমন কাউকে কীভাবে সাহায্য করা যায়



in collaboration with:



নিউ ইয়র্ক সিটিতে, প্রত্যেকের স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার নিশ্চিয়তা আছে - যার মধ্যে মানসিক স্বাস্থ্যসেবাও অন্তর্ভুক্ত।



মানসিক স্বাস্থ্যের চাহিদা অনেক রূপ নিতে পারে। সঠিক সহায়তা খুঁজে
পাওয়ার জন্য এই নির্দেশিকাটি ব্যবহার করুন।

নিউ ইয়র্ক সিটি জুড়ে পাড়াগুলিতে কম খরচের বা বিনামূল্য পরিষেবাগুলি অনেক ভাষায়
পাওয়া যায় - বিমার আওতা, বয়স, অভিবাসনের অবস্থা, বা অর্থপ্রদানের সক্ষমতা যাই হোক
না কেন।

নিউ ইয়র্ক সিটিতে, মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, কমিউনিটি মেন্টাল
হেলথের মেয়র অফিসে যান Mayor's Office of Community Mental Health
(<https://mentalhealth.cityofnewyork.us/>)

এখনই সহায়তা নিন.....	3
একজন মানসিক স্বাস্থ্য প্রদানকারী খুঁজে নিন.....	6
সেবার সাথে সংযুক্ত থাকতে সমস্যা হওয়া মানুষদের জন্য সাহায্য.....	8
হাসপাতাল-ভিত্তিক চিকিৎসা খুঁজে নিন.....	10
সহযোগী ব্যক্তিদের সহায়তা.....	13
পরিবার, বন্ধু ও পরিচর্যাকারীদের জন্য সহায়তা খুঁজে পান.....	14



নির্দেশিকাটি খুলতে এই QR কোডটি স্ক্যান
করুন আপনার ফোনে ।

1. আপনার ফোনে ক্যামেরা অ্যাপ খুলুন।
2. ক্যামেরাটিকে QR কোডে নির্দেশ করুন।
3. প্রদর্শিত ব্যানারটি আলতো চাপুন।
4. এই গাইডটি আপনার ডিভাইসে খুলবে।

এখনই সহায়তা নিন

একজন মানসিক স্বাস্থ্য পরামর্শদাতার সাথে বিনামূল্যে কথা বলুন

NYC 988 হল আপনার বিনামূল্যে, গোপনীয়, মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তার সংযোগ। ফোন, টেক্সট বা চ্যাটের মাধ্যমে একজন কাউন্সেলরের সাথে কথা বলুন এবং 24/7/365 মানসিক স্বাস্থ্য এবং অন্য যেকোন পদার্থ(নেশাদ্রব্য) ব্যবহারের পরিষেবাগুলিতে অ্যাক্সেস পান।

পরামর্শদাতারা প্রদান করতে পারেন:

- মানসিক চাপ, বিষন্নতা, উদ্বেগ, বা মাদক সেবন ও মদ্যপানের মত সমস্যাগুলির জন্য তাৎক্ষণিক সহায়তা,
- সঙ্কট সংক্রান্ত পরামর্শদান এবং আত্মহত্যা প্রতিরোধ সংক্রান্ত পরামর্শদান
- পিয়ার বিশেষজ্ঞদের থেকে সহায়তা, যাদের মানসিক স্বাস্থ্য বা অন্যান্য দ্রব্য ব্যবহার সংক্রান্ত সমস্যার ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা আছে
- LGBTQI + যুব এবং তরুণ প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য সমর্থন /সহায়তা

নিউ ইয়র্কবাসীরা নিজেদের পক্ষে অথবা অন্য কারো পক্ষে NYC 988-এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। অল্পবয়সী লোকেরা তাদের পিতামাতা বা যত্নশীলদের পক্ষ থেকে কল করতে পারে এবং যে কেউ একটি শিশুর পক্ষে NYC 988 এ কল করতে পারে। সব বয়সের মানুষের জন্য সমর্থন এবং 200 টিরও বেশি ভাষায় উপলব্ধ আছে।

- [কল করুন বা টেক্সট করুন 988](#)
- [চ্যাট করুন at 988lifeline.org/chat/](#)
- [পরিষেবা খুঁজুন at nyc.gov/988](#)
- Español: 988, Aprete 2
- বধির বা শ্রবণশক্তি সমস্যা? আপনার পছন্দের রিলে পরিষেবা ব্যবহার করুন বা 711 তারপর 988 নম্বরে ডায়াল করুন। NYC 988 কাউন্সেলররা ভিডিও ব্যবহার করে বধির এবং শ্রবণশক্তিহীন ব্যক্তিদের কল গ্রহণ করার জন্য প্রশিক্ষিত।
- রিলে পরিষেবা ডেটেরানস ক্রাইসিস লাইন: ডায়াল 988, 1 টিপুন
- LGBTQ+ যুব ও তরুণ প্রাপ্তবয়স্ক: ডায়াল 988, 3 টিপুন

এখনই সহায়তা নিন

একটি জরুরী আচরণগত স্বাস্থ্য সংকটের জন্য ব্যক্তিগত সাহায্য

আপনি যদি নিজের জন্য উদ্বেগ হন, পিতামাতা বা পরিবারের অন্য সদস্য, বন্ধু, বা পরিচিত ব্যক্তি যিনি আচরণগত স্বাস্থ্য সংকটের সম্মুখীন (বা ঝুঁকিতে) আছেন, আপনি NYC 988 এ কল করতে পারেন এবং সঙ্কটকালীন ড্রাম্যামান দলকে (Mobile Crisis Team) অনুরোধ করতে পারেন। একটি মোবাইল ক্রাইসিস টিম সাধারণত কয়েক ঘন্টার মধ্যে প্রয়োজনে ব্যক্তির বাড়ি বা অবস্থান সম্পর্কে ব্যক্তিগত প্রতিক্রিয়া প্রদান করবে

সঙ্কটকালীন ড্রাম্যামান দল:

- মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসক এবং সমবয়সীদের নিয়ে গঠিত
- শিশু ও প্রাপ্তবয়স্ক উভয়কেই তাদের বাড়িতে সেবা দেয়
- সঙ্কটে হস্তক্ষেপ, সঙ্কট হ্রাস করা, মূল্যায়ন এবং চলমান মানসিক স্বাস্থ্য এবং পদার্থ(নেশাদ্রব্য) ব্যবহারের চিকিৎসা ও সহায়তা প্রদান করে

শুধুমাত্র NYC 988 আপনাকে একটি মোবাইল ক্রাইসিস টিমের সাথে সংযুক্ত করতে পারে। আপনি যদি NYC (212, 332, 646, 917, 347, 718, 917, 929) এর বাইরের একটি এলাকা কোড থেকে কল করেন এবং আপনি একটি মোবাইল ক্রাইসিস টিম চান, তাহলে NYC 988 -এ স্থানান্তর করার অনুরোধ করুন।

আপনি যদি এমন একজন প্রদানকারী হন যা একটি মোবাইল ক্রাইসিস টিমের কাছে রেফারেল করতে চাইছেন অনুগ্রহ করে প্রদানকারীর পৃষ্ঠা nyc.gov/988 দেখুন বা 988 নম্বরে কল করুন।

আপনি গৃহহীন বলে মনে করেন এমন একজনের জন্য জরুরী মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা

গৃহহীনতার সম্মুখীন কারো জন্য সাহায্য পেতে 311 নম্বরে কল করুন এবং একটি রাস্তার আউটরিচ টিমকে অনুরোধ করুন বা একটি অনলাইন পরিষেবার অনুরোধ জমা দিন ([online Service Request](#))।

আউটরিচ দলগুলি তাৎক্ষণিক সহায়তা, আশ্রয়ে যাওয়ার জন্য পরিবহন, চলমান কেস পরিচালনা, এবং জরুরি প্রতিক্রিয়ার প্রয়োজন হতে পারে এমন চিকিৎসাগত ও মানসিক স্বাস্থ্য সঙ্কটের জন্য মূল্যায়ন প্রদান করে।

জরুরি মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা

যেখানে উপযুক্ত হবে, পুলিশের কর্মকর্তা ও জরুরি চিকিৎসা পরিষেবার কর্মীরা সাড়া দেবেন এবং কাউকে অ্যাম্বুলেন্সে হাসপাতালে নিয়ে যেতে পারেন।

কেউ যদি তার নিজের বা অন্যদের জন্য অনিবার্য বিপদ হয়ে ওঠেন, অথবা তার অবিলম্বে চিকিৎসার প্রয়োজন হয়, তাহলে 911 এ কল করুন।

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

- উদ্বেগের লক্ষণ বা আচরণ
- ব্যক্তিটি কোথায় অবস্থিত হতে পারে
- কিভাবে তাদের সাথে যোগাযোগ করা যায়
- কতদিন ধরে আপনি সাহায্যের প্রয়োজন লক্ষ্য করছেন

এই ধরনের বিশদ তথ্য প্রদানকারীদের সঠিক প্রকারের সহায়তার সাথে সাড়া দিতে সাহায্য করতে পারে।

একজন মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারী খুঁজুন

আপনি যদি মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা খুঁজছেন, তাহলে আপনার বীমা কভারেজ নির্বিশেষে 988 আপনাকে একজন প্রদানকারী খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারে।

প্রদানকারীর ডেটা বেস অন্বেষণ করুন nyc.gov/988 অ্যাক্সেস করে, ক্লিক করুন "পরিষেবা খুঁজুন ("Find Services")। অথবা, আপনি 988 নম্বরে কল বা টেক্সট করতে পারেন এবং রেফারেলের জন্য একজন পরামর্শদাতাকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন নিউ ইয়র্ক সিটির মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবার জন্য। নিউ ইয়র্কবাসীদের, যাদের স্বাস্থ্য বীমা আছে তারা তাদের বীমা প্রতিষ্ঠানের মাধ্যমেও মানসিক স্বাস্থ্য প্রদানকারীদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী খোঁজার বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য আমাদের ওয়েবসাইটে আন্ডারস্ট্যান্ডিং এবং অ্যাকসেসিং আচরণগত স্বাস্থ্যসেবা পৃষ্ঠাতে যান([Understanding and Accessing Behavioral Healthcare](#))।

নিউ ইয়র্কবাসীদের যাদের স্বাস্থ্য বীমা নেই তাদের জন্য, NYC কেয়ার: হেলথ কেয়ার অ্যাক্সেস প্রোগ্রাম ([NYC Care: Health Care Access Program](#)) নিউ ইয়র্কবাসীদের কম খরচে এবং বিনা খরচে শারীরিক এবং আচরণগত স্বাস্থ্য পরিষেবার নিশ্চয়তা দেয়। সকল ধরনের সেবা NYC স্বাস্থ্য + হাসপাতালগুলির মাধ্যমে প্রদান করা হয়।

- নথিভুক্ত করতে: কল করুন 1-646-NYC-CARE (1-646-692-2273)

যদি আপনার প্রয়োজনীয় পরিষেবা বা ওষুধগুলি আপনার স্বাস্থ্য বীমা পরিকল্পনা দ্বারা প্রত্যাখ্যান করা হয়, অথবা আপনি বিশ্বাস করেন যে আপনাকে অন্যায়ভাবে, অপ্রত্যাশিত মূল্য পরিশোধ করতে হবে, আপনার মানসিক স্বাস্থ্য বা অন্য যেকোন দ্রব্য ব্যবহারের ব্যাধির যত্নের জন্য নিউ ইয়র্ক স্টেটের স্বাস্থ্য বীমা অ্যাডভোকেসি প্রোগ্রামের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। যাকে বলা হয়- আসক্তি এবং মানসিক স্বাস্থ্যসেবা পাবার জন্য কমিউনিটি হেলথ অ্যাকসেস প্রকল্প ([Community Health Access to Addiction & Mental Healthcare Project](#)) (CHAMP)। CHAMP ব্যক্তি এবং তাদের পরিবারকে পদার্থ(নেশা দ্রব্য)ব্যবহারের ব্যাধি এবং মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলিতে অ্যাক্সেসের সমস্যাগুলি সমাধান করতে সহায়তা করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে।

- বিনামূল্যে এবং গোপনীয় হেল্পলাইন 888-614-5400 কল করুন

জরুরি অবস্থায় 911 ডায়াল করুন

শিক্ষার্থী ও পরিবারগুলির জন্য সহায়তা নিন

সমস্ত ছাত্র এবং পরিবারের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা এবং সংস্থান উপলব্ধ আছে। আরও তথ্যের জন্য আপনার স্কুলের প্যারেন্ট কো-অর্ডিনেটর, স্কুল সোশ্যাল ওয়ার্কার, বা গাইডেন্স কাউন্সেলরকে জিজ্ঞাসা করুন বা শহরের পাবলিক স্কুলে মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলি কীভাবে অ্যাক্সেস করা যায় তা জানতে [NYC Public Schools](#) যান।

NYC Teenspace হল একটি বিনামূল্যের মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা প্রোগ্রাম যা 13 থেকে 17 বছর বয়সী যেকোনো NYC কিশোর-কিশোরীদের জন্য উপলব্ধ। আপনি মানসিক স্বাস্থ্যের চ্যালেঞ্জের সাথে লড়াই করুন বা শুধুমাত্র কারো সাথে কথা বলতে চান, আপনি Teenspace-এর জন্য সাইন আপ করতে পারেন যাতে চলমান সহায়তার জন্য লাইসেন্সপ্রাপ্ত থেরাপিস্টের সাথে সংযুক্ত হতে পারেন। আপনার নিজের গতিতে সম্পূর্ণ করার জন্য আপনি অনলাইন মানসিক স্বাস্থ্য ব্যায়ামগুলিতে অ্যাক্সেসও পাবেন।

Teenspace NYC স্বাস্থ্য বিভাগ দ্বারা অফার করা হয় এবং Talkspace দ্বারা চালিত হয়।

নিবন্ধন করতে এই পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করুন:

1. [Talkspace](#) এ যান এবং আপনার ঠিকানা এবং জন্মদিন লিখুন।
2. আপনার পিতামাতা বা অভিভাবকের তথ্য এবং ইমেল লিখুন যাতে তারা সম্মতি দিতে পারে।
- 3.. আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের চাহিদা এবং পছন্দগুলি ভাগ করার জন্য একটি সাধারণ অনলাইন মূল্যায়ন সম্পূর্ণ করুন।

তারপরে আপনি চলমান ভার্টুয়াল সহায়তা, অনলাইন মানসিক স্বাস্থ্য অনুশীলন বা উভয়ের জন্য লাইসেন্সপ্রাপ্ত থেরাপিস্টের সাথে মিলিত হবেন।

চলমান সমর্থন সংযোগ করুন

বয়স্ক নিউ ইয়র্কবাসী: বয়স্ক নিউ ইয়র্কবাসী (60+) যারা বিচ্ছিন্ন রয়েছে তাদের অনুরোধ করতে পারেন বন্ধুত্বপূর্ণ ভিজিটিং প্রোগ্রামের মাধ্যমে স্বেচ্ছাসেবক সমর্থন। বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্করা পেতে পারেন একটি স্বেচ্ছাসেবক দর্শকের সাথে জুটিবদ্ধ, তাদের বয়সের কাছাকাছি একজন সহকর্মী, বা একটি ভার্টুয়াল গ্রুপে যোগদান করুন।

- 1-212-244-6469 নম্বরে এজিং কানেক্ট কল করে সহায়তার জন্য যোগাযোগ করুন।

ভেটেরান্স: ভেটেরান্স কল করে মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা অ্যাক্সেস করতে পারেন ভেটেরান্স ক্রাইসিস লাইন: 988, তারপর 1 টিপুন।

আপনি যদি একজন অভিজ্ঞ বা সামরিক সম্প্রদায়ের একজন সদস্যের সাথে কথা বলতে চান, তবে [Vets4Warriors](#) -এ যান বা কল করুন: 1-855-838-8255

যারা যত্নের সাথে সংযুক্ত থাকতে সমস্যায় ভুগছেন তাদের জন্য সাহায্য

গুরুতর মানসিক রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য নমনীয় সম্প্রদায়-ভিত্তিক চিকিৎসা

নিউ ইয়র্ক সিটির ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথ অ্যান্ড মেন্টাল হাইজিন নিউ ইয়র্কবাসীদের জন্য গুরুতর মানসিক অসুস্থতা রয়েছে, যাদের উচ্চ পরিষেবার প্রয়োজন রয়েছে এবং সাইট বা ক্লিনিক-ভিত্তিক চিকিৎসার সাথে সংযোগ স্থাপন বা সংযুক্ত থাকতে অক্ষম, তাদের জন্য বিভিন্ন পরিষেবা সরবরাহ করে। এই পরিষেবাগুলিতে যত্নের সমন্বয় বা একটি আন্তঃবিভাগীয় ড্রাম্যামান চিকিৎসা দলের থেকে চলমান ক্লিনিকাল সহায়তা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

এই পরিষেবাগুলির জন্য একটি রেফারেল প্রয়োজন, এবং ব্যক্তির বহিরাগত রোগী বা ইনপেশেন্ট মানসিক স্বাস্থ্য প্রদানকারী এই পরিষেবাগুলির জন্য ব্যক্তিকে যোগ্য করার প্রক্রিয়া শুরু করতে পারেন।

- আরও তথ্যের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য একক অ্যাকসেস পয়েন্ট ([Mental Health Single Point of Access website](#)) ওয়েবসাইট দেখুন।

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

- প্রাপ্তবয়স্কদের সিঙ্গেল পয়েন্ট অব অ্যাকসেস (SPOA) সম্পর্কে প্রশ্নের উত্তরের জন্য ইমেল করুন SPOA@health.nyc.gov, বা 347-396-7258 নম্বরে কল করুন।
- চিলড্রেনস সিঙ্গেল পয়েন্ট অফ অ্যাকসেস (CSPOA) বা রেফারেল প্রক্রিয়া সম্পর্কে প্রশ্নের উত্তরের জন্য, 347-396-7205 নম্বরে কল করুন।

যারা চিকিৎসার সাথে সংযুক্ত থাকতে সমস্যায় ডুগছেন এবং যারা নিজের বা অন্যদের জন্য একটি আসন্ন ঝুঁকি তৈরি করে তাদের জন্য নিবিড় সাহায্য।

নিউ ইয়র্ক স্টেটে, মানসিক রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির যাদের সাহায্য ছাড়া কমিউনিটিতে নিরাপদে বেঁচে থাকার সম্ভাবনা নেই তাদের আদালতের দ্বারা বাধ্যতামূলক করা যেতে পারে মানসিক স্বাস্থ্যের চিকিৎসায় অংশগ্রহণের জন্য একটি আইনের অধীনে যার নাম অ্যাসিস্টেড আউটপেশেন্ট ট্রিটমেন্ট (AOT), বা কেন্দ্রের আইন।

ব্যক্তির সাথে ব্যক্তিগত বা পেশাগত যোগাযোগ সহ প্রায় যে কেউ পরিবারের সদস্য, রুমমেট, স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার, চিকিৎসা প্রদানকারী, এবং সংশোধন, প্যারোল বা প্রবেশন কর্মকর্তা সহ একটি রেফারেল করতে পারেন।

একজন বিচারক AOT-তে আইনি মানদণ্ড পূরণকারী একজন ব্যক্তিকে আদেশ দেওয়ার পর, সেই ব্যক্তিকে সিটির AOT প্রোগ্রামের সাথে সংযুক্ত করা হবে, যা তাকে বহির্বিভাগে মানসিক স্বাস্থ্যের চিকিৎসার দায়িত্ব দেবে এবং সম্প্রদায়ে সফলভাবে বসবাস করতে সাহায্য করার জন্য তাদের সম্মতি পর্যবেক্ষণ করবে।

কিভাবে AOT প্রক্রিয়া শুরু করতে হয় সে সম্পর্কে আরও জানতে এখানে যান স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্য বিভাগের AOT ([Department of Health and Mental Hygiene AOT page](#)) পৃষ্ঠায় যান, অথবা সাহায্যপ্রাপ্ত বহিরাগত চিকিৎসা কার্যক্রমের প্রধান নম্বরগুলির একটিতে কল করুন:

- ম্যানহাটান AOT টিম: 1-347-396-7373
- কুইন্স AOT টিম: 1-347-396-7004
- ব্রংকস AOT টিম: 1-347-396-7375
- ব্রুকলিন/স্টেটেন আইল্যান্ড AOT টিম: 1-347-396-7374

হাসপাতাল ভিত্তিক চিকিৎসা খুঁজুন

ইনপেশেন্ট মানসিক স্বাস্থ্যসেবা তীব্র মানসিক উপসর্গের সম্মুখীন ব্যক্তিদের স্থিতিশীল করতে সাহায্য করতে পারে। ইনপেশেন্ট থাকার সময়, চিকিৎসক এবং অন্যান্য মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদাররা একটি রোগ নির্ণয় স্থাপন করেন এবং একটি চিকিৎসা পরিকল্পনা শুরু করেন। রোগী স্থিতিশীল হওয়ার সময় হাসপাতালে ভর্তির মেয়াদ কয়েক দিন বা তার বেশি সময় ধরে চলতে পারে।

অনেক হাসপাতালে, সমাজকর্মী এবং অন্যান্য স্টাফ সদস্যরা হাসপাতাল ছাড়ার পরে চিকিৎসা চালিয়ে যাওয়ার জন্য রোগীদের একটি নিরাপদ জায়গা নিশ্চিত করতে একটি ডিসচার্জ প্ল্যান তৈরি করবেন এবং কিছু ক্ষেত্রে, বহির্বিভাগের রোগীদের পরিষেবাগুলির সাথে সংযোগ নিশ্চিত করার জন্য ডিসচার্জের পরে ফলোআপ করবেন।

নিউ ইয়র্কবাসীরা প্রতি সপ্তাহে 7 দিন 24/7, কম্প্রিহেনসিভ সাইকিয়াট্রিক ইমার্জেন্সি প্রোগ্রামে (CPEP) যেতে পারেন। CPEPs একটি পরিচিত বা সন্দেহভাজন মানসিক রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য নিরাপদ এবং আরামদায়ক পরিবেশে ট্রাইজ, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন, যত্ন, চিকিৎসা এবং রেফারেল অফার করে। CPEPs একটি সংজ্ঞায়িত ভৌগোলিক এলাকার মধ্যে মনোরোগ সংক্রান্ত জরুরী পরিষেবা এবং ক্রাইসিস আউটরিচ পরিষেবাগুলির সম্পূর্ণ পরিসর প্রদান করে যারা সহ-ঘটনাজনিত ব্যাধি সহ আচরণগত স্বাস্থ্য সংকটের লক্ষণগুলি অনুভব করে। এই সহ-ঘটনাজনিত ব্যাধিগুলির মধ্যে পদার্থ(নেশাদ্রব্য) ব্যবহারের ব্যাধি, বুদ্ধিবৃত্তিক এবং বিকাশজনিত অক্ষমতা এবং চিকিৎসা পরিস্থিতি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

চলাফেরা করা ছাড়াও, ব্যক্তির বিভিন্ন উপায়ে CPEP-এর কাছে উপস্থাপন করতে পারে যার মধ্যে রয়েছে কিন্তু সরবরাহকারীদের থেকে রেফারেল, জরুরী চিকিৎসা পরিষেবা পরিবহন, এবং পুলিশ পরিবহন সহ কিন্তু সীমাবদ্ধ নয়। CPEP কর্মীরা CPEP-তে তাদের সাথে থাকা ব্যক্তি(গুলি) থেকে যতটা তথ্য পেতে পারে তার যুক্তিসঙ্গত প্রচেষ্টা করবে। প্রতিটি বরোতে CPEP সাইট রয়েছে।

- আপনার সবচেয়ে কাছের Health+ Hospitals Comprehensive Psychiatric Emergency Services Program (CPEP) খুঁজে পেতে 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) এ কল করুন বা nyc.gov/988 -এ যান, মেনুতে "পরিষেবা খুঁজুন" ("Find Services") -এ ক্লিক করুন নিউ ইয়র্ক সিটিতে সমস্ত CPEP খুঁজে পেতে।

যদি একজন ব্যক্তি উপসর্গগুলির বিষয়ে অনুভব করেন এবং হাসপাতালে প্রত্যাখ্যান করেন বা চিকিৎসায় অংশগ্রহণ করেন, তাহলে অনিচ্ছাকৃত মানসিক মূল্যায়ন, যা অনৈচ্ছিক হাসপাতালে ভর্তি হতে পারে, একটি বিকল্প হতে পারে। যদি ব্যক্তি নিজেবে এমনভাবে আচরণ করে যার ফলে নিজের বা অন্যদের গুরুতর ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে, তাহলে কি পদক্ষেপ নিতে হবে তা নির্ধারণ করার জন্য বিভিন্ন উপায়ে মূল্যায়ন করা যেতে পারে।

- একটি মোবাইল ক্রাইসিস টিমের সাথে যোগাযোগ করতে 988-এ কল করুন।
- শুধুমাত্র NYC 988 আপনাকে একটি মোবাইল ক্রাইসিস টিমের সাথে সংযুক্ত করতে পারে।
- আপনি যদি NYC (212, 332, 646, 917, 347, 718, 917, 929) এর বাইরের একটি এলাকা কোড থেকে কল করেন এবং আপনি একটি মোবাইল ক্রাইসিস টিম চান, তাহলে NYC 988-এ স্থানান্তর করার অনুরোধ করুন।
- আপনি যদি এমন একজন প্রদানকারী হন যা মোবাইল ক্রাইসিস টিমের কাছে রেফারেল করতে চাইছেন তাহলে অনুগ্রহ করে প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন nyc.gov/988 বা 988 নম্বরে কল করুন।

হাসপাতাল ভিত্তিক চিকিৎসা খুঁজুন

আপনি আদালত ব্যবস্থার মাধ্যমে একটি জরুরি মনোরোগ মূল্যায়নের জন্য পিটিশন দায়ের করতে পারেন। নিউ ইয়র্ক-এ যে কেউ অন্য কারো বিষয়ে পিটিশন দায়ের করতে পারেন। পিটিশন দায়ের করার জন্য আপনার কোন আইনজীবীর প্রয়োজন নেই। একটি পিটিশন দায়ের করার পরে, একজন বিচারক নির্ধারণ করবেন যে উদ্বেগের কেন্দ্রে থাকা ব্যক্তিটি মানসিক অসুস্থতায় ভুগছেন কিনা এবং বিশৃঙ্খল আচরণ করছেন কিনা বা তার আচরণের ফলে তার নিজের বা অন্যদের গুরুতর ক্ষতির সম্ভাবনা আছে কিনা। যদি এমন হয়, সেই ক্ষেত্রে বিচারক একটি সমন জারি করবেন, যার ফলে শেরিফের অফিস উদ্বেগের কেন্দ্রে থাকা ব্যক্তিটিকে আদালতে নিয়ে আসতে বাধ্য থাকবেন, যেখানে দ্বিতীয় শুনানি না হওয়া পর্যন্ত তাকে আটকে রাখা হবে।

এই দ্বিতীয় শুনানির ফলাফলের ওপরে নির্ভর করে, ব্যক্তিটিকে মনোরোগ মূল্যায়নের জন্য কোন হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হতে পারে।

- আপনার সবচেয়ে কাছের উপযুক্ত আদালতটি খুঁজে পেতে 1-800-COURTNY (1-800-268-7869) এ কল করুন। COVID-19 অতিমারী চলাকালীন নিউ ইয়র্ক স্টেটের আদালতের কর্মপরিচালনার বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য nycourts.gov এ যান অথবা 1-833-503-0447 নম্বরে এ করোনাভাইরাস হটলাইনে কল করুন।

যদি কেউ নিজের বা অন্যদের জন্য আসন্ন বিপদে পড়েন, বা অবিলম্বে চিকিৎসার প্রয়োজন হয়, 911 এ কল করুন।

যেখানে উপযুক্ত হবে, পুলিশের কর্মকর্তা ও জরুরি চিকিৎসা পরিষেবার কর্মীরা সাড়া দেবেন এবং কাউকে অ্যাম্বুলেন্সে হাসপাতালে নিয়ে যেতে পারেন। হাসপাতালের চিকিৎসা পেশাদাররা নির্ধারণ করবেন যে উদ্বেগের কেন্দ্রে থাকা ব্যক্তিটি অনৈচ্ছিকভাবে হাসপাতালে ভর্তি করার যোগ্যতামান পূরণ করেন কিনা।

পিয়ার বা সমকক্ষব্যক্তিদের সহায়তা নিন

নিউ ইয়র্ক সিটিতে অনেক বিনামূল্যে ক্লাবহাউস আছে যেগুলি মানসিক অসুস্থতা ও নেশাদ্রব্যের অপব্যবহারের ইতিহাস থাকা মানুষদের জন্য সহায়ক কমিউনিটি প্রদান করে। মানুষকে পুনরায় সমাজে যোগদান করতে এবং সমাজে তার অবস্থান বজায় রাখতে সাহায্য করার জন্য পরিকল্পিত এই ক্লাবহাউসগুলি অন্যান্য সদস্যদের থেকে পারস্পরিক সহায়তা, পেশাদার কর্মীদের সহায়তা, কাজের প্রশিক্ষণ, শিক্ষামূলক সুযোগসুবিধা এবং সামাজিক সংযোগ প্রদান করে।

- একটি Clubhouse খুঁজে পেতে 988 নম্বরে কল করুন বা nyc.gov/988, এ যান, মেনুতে "পরিষেবা খুঁজুন" ("Find Services")-এ ক্লিক করুন এবং "Clubhouse" অনুসন্ধান করুন।

একজন সমবয়সী/সহযোগী হয়ে উঠুন।

মানসিক অসুস্থতার ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা থাকা ব্যক্তির নিউ ইয়র্ক সহযোগী বিশেষজ্ঞ প্রত্যয়ন পরিষদ (New York Peer Specialist Certification Board) এর মাধ্যমে প্রশিক্ষণ পেতে পারেন এবং সহযোগী বিশেষজ্ঞ (peer specialist) হিসেবে সার্টিফিকেশন পেতে পারেন। সহযোগী বিশেষজ্ঞদের যোগ্যতাসম্পন্ন পেশাদার হিসেবে স্বীকৃতি দেওয়া হয় এবং তারা অন্যদেরকে তাদের আরোগ্যলাভের যাত্রাপথে সাহায্য করার জন্য বিভিন্ন ক্ষেত্রে কাজ করতে পারেন।

- পিয়ার সাপোর্ট খুঁজতে 988 নম্বরে কল করুন বা nyc.gov/988, এ যান, মেনুতে "পরিষেবা খুঁজুন" ("Find Services") এ ক্লিক করুন এবং "পিয়ার সাপোর্ট" ("Peer Support") খুঁজুন।
- একজন সহকর্মী হওয়ার সুবিধা সম্পর্কে আরও জানতে এবং কীভাবে সার্টিফিকেশন পেতে হয়, NY পিয়ার স্পেশালিস্ট ([NY Peer Specialist website](http://nyc.gov/peer-specialist)) ওয়েবসাইট দেখুন।

পরিবার, বন্ধু এবং যত্নশীলদের জন্য সমর্থন

সমর্থন গোষ্ঠী

আপনার ভালোবাসার কেউ যদি মানসিক স্বাস্থ্য চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হয়, তাহলে নিজের যত্ন নেওয়ার পাশাপাশি আপনার প্রিয়জনকে কীভাবে সমর্থন করবেন তা শিখতে সহায়ক হতে পারে।

সমর্থন গোষ্ঠীগুলি, যারা মানসিক স্বাস্থ্যের অবস্থা সহ কারও যত্ন নেওয়ার অভিজ্ঞতা রয়েছে তাদের দ্বারা সহায়তা করা, গুরুত্বপূর্ণ তথ্য এবং সম্প্রদায় সরবরাহ করতে পারে।

NAMI NYC মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের পরিবার এবং বন্ধুদের জন্য বিভিন্ন সহায়তা গোষ্ঠী প্রদান করে।

- সমর্থন গোষ্ঠীগুলির একটি ক্যালেন্ডার [calendar of support groups](#) খুঁজুন।
- আরও তথ্যের জন্য NAMI-এর হেল্পলাইনে 1-212-684-3264 নম্বরে কল করুন।

মানসিক অসুস্থতা সম্পর্কে আরও জানতে এবং মানসিক অসুস্থতার সম্মুখীন ব্যক্তিদের যত্নশীল এবং প্রিয়জনদের জন্য উপলব্ধ সহায়তা, [NAMI's website](#) এর ওয়েবসাইট দেখুন।

পারিবারিক কাউন্সেলিং/পরামর্শদান

একজন পেশাদার মানসিক স্বাস্থ্য প্রদানকারীর থেকে পরিবারের জন্য পরামর্শ যোগাযোগ উন্নত করতে, আপনাকে ও আপনার পরিবারের সদস্যদের পরিবারের সম্পর্কের আন্তঃক্রিয়াগুলি আরও ভালোভাবে বুঝতে এবং একে অপরের সঙ্গে আরও মজবুত সম্পর্ক গড়ে তুলতে সাহায্য করতে পারে।

NYC Health + Hospitals শহরব্যাপী ক্লিনিকগুলিতে ফ্যামিলি থেরাপি কর্মসূচিতে দ্বিভাষিক-দ্বিসাংস্কৃতিক থেরাপিস্টদের দ্বারা প্রদত্ত বিশেষজ্ঞ পরিচর্যা প্রদান করে।

- অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে বা আপনার সবচেয়ে কাছের H+H ক্লিনিক খুঁজে পেতে, 1-844 -NYC-4NYC (1-844-692-4692) এ কল করুন।

আচরণগত স্বাস্থ্য পরিষেবার 988 এর ডাটাবেসে 600 টিরও বেশি প্রদানকারী রয়েছে যারা পারিবারিক পরামর্শ প্রদান করে।

- nyc.gov/988, এ যান, মেনুতে "পরিষেবা খুঁজুন" (Find Services") এ ক্লিক করুন এবং "পারিবারিক পরামর্শ" অনুসন্ধান করুন।
- এই ডিরেক্টরি আপনাকে ফলাফল সংকুচিত করার অনুমতি দেয় প্রতিবেশী, কথ্য ভাষা এবং বীমা প্রকার
- এছাড়াও আপনি 988 নম্বরে যোগাযোগ করতে পারেন এবং আপনার প্রয়োজন পূরণ করে এমন একটি পারিবারিক থেরাপি প্রদানকারী খুঁজে পেতে সাহায্যের জন্য একজন পরামর্শদাতাকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন



আপনার ফোনে এই নির্দেশিকাটি খুলতে এই QR কোডটি স্ক্যান করুন। আপনার ফোনে ক্যামেরা অ্যাপটি খুলুন এবং ক্যামেরাটিকে QR কোডে নির্দেশ করুন। আপনার ডিভাইসে এই নির্দেশিকাটি খুলতে প্রদর্শিত ব্যানারটি আলতো চাপুন।

কমিউনিটি মেন্টাল হেলথ (OCMH) এর মেয়র অফিস সম্পর্কে:

কমিউনিটি মেন্টাল হেলথের মেয়র অফিস মানসিক উন্নতির জন্য প্রতিশ্রুতিবদ্ধ সমস্ত নিউ ইয়র্কবাসীর জন্য স্বাস্থ্যের ফলাফল, যাতে আরও বেশি মানুষ স্বাস্থ্যকর এবং সুখী জীবনযাপনের জন্য প্রয়োজনীয় মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা পেতে পারে। আমরা শহরের এজেন্সিগুলির সাথে কাজ করি যাতে সুবিধাবঞ্চিত সম্প্রদায়ের জন্য মানসিক স্বাস্থ্যসেবার বাধাগুলি কম হয়। আমাদের অগ্রাধিকারগুলি ন্যায্যতা, জাতিগত ন্যায়বিচার এবং সাংস্কৃতিক প্রতিক্রিয়াশীলতার মধ্যে নিহিত। আমরা একটি সম্প্রদায়কেন্দ্রিক এবং শক্তি-ভিত্তিক পদ্ধতি অবলম্বন করি যা বিভিন্ন দৃষ্টিকোণ, জীবনযাপনের অভিজ্ঞতা, স্থিতিস্থাপকতা এবং নিউ ইয়র্কবাসীদের অনন্য চাহিদাকে স্বীকৃতি দেয়।

আপনি আরও তথ্য এবং মানসিক স্বাস্থ্য সম্পদের জন্য আমাদের ওয়েবসাইট দেখতে পারেন।



in collaboration with:

