



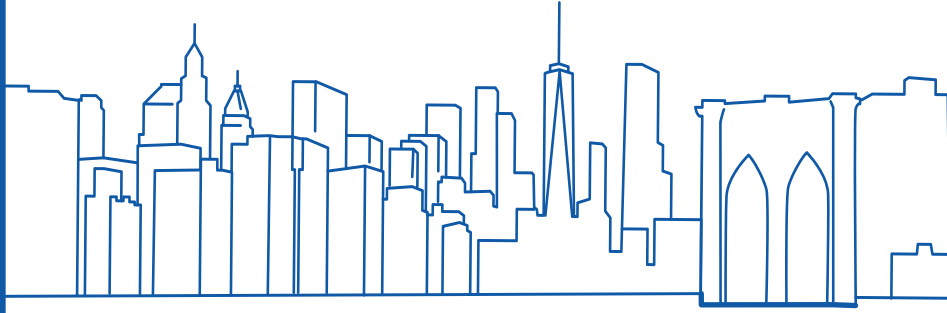
এর সাথে সহযোগিতায়:



NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS

# যার মানসিক স্বাস্থ্যসেবার প্রয়োজন আছে এমন কাউকে কীভাবে সাহায্য করা যায়

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



**নিউ ইয়র্ক সিটিতে প্রত্যেকের স্বাস্থ্যসেবা  
পাওয়ার নিশ্চিত অধিকার আছে - যার  
মধ্যে মানসিক স্বাস্থ্যসেবাও অন্তর্ভুক্ত।**

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।

মানসিক স্বাস্থ্যের প্রয়োজনগুলি বিভিন্ন রূপ ধারণ  
করতে পারে। সঠিক প্রকারের সহায়তা খুঁজে  
পাওয়ার জন্য এই নির্দেশিকাটি ব্যবহার করুন।

## এখনই সহায়তা নিন

### একজন মানসিক স্বাস্থ্য পরামর্শদাতার সঙ্গে বিনামূল্যে কথা বলুন

সিটির সর্বাঙ্গীণ আচরণগত স্বাস্থ্য হেল্পলাইন, NYC Well কল, টেক্সট বা চ্যাটের মাধ্যমে 24/7 বিনামূল্যে ও গোপনীয় সহায়তা প্রদান করে। পরামর্শদাতারা এগুলি প্রদান করতে পারেন:

- মানসিক চাপ, অবসাদ, উদ্বেগ, বা মাদক সেবন ও মদ্যপানের মত সমস্যাগুলির জন্য তাৎক্ষণিক সহায়তা,
- সঙ্কট সংক্রান্ত পরামর্শদান এবং আত্মহত্যা প্রতিরোধ সংক্রান্ত পরামর্শদান এবং
- পিয়ার স্পেশালিস্টদের থেকে সহায়তা, যাদের মানসিক স্বাস্থ্য বা নেশাদ্রব্য ব্যবহার সংক্রান্ত সমস্যার ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা আছে

নিউ ইয়র্কবাসীরা নিজের বা অন্য কারও হয়ে NYC Well এর সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন। অল্পবয়স্করা তাদের মা-বাবা বা পরিচর্যাকারীদের তরফ থেকে ফোন করতে পারেন, এবং যে কেউ একটি শিশুর পক্ষ থেকে NYC Well এ ফোন করতে পারেন। সকল বয়সের জন্য সহায়তা উপলব্ধ এবং তা 200+ এর বেশি ভাষায় প্রদান করা যায়।

- **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)** এ ফোন করুন
- "Well" লিখে 65173 এ টেক্সট পাঠান
- **[nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)** এ অনলাইন চ্যাট করুন
- বধির/শুনতে সমস্যা হয় এমন মানুষদের জন্য রিলে সার্ভিস: 711 নম্বরে ফোন করুন
- Español: 3 টিপুন
- 中文: 5 টিপুন

## এখনই সহায়তা নিন

### কোনও জরুরি আচরণগত স্বাস্থ্য সঙ্কটের জন্য সশরীরে সহায়তা

আপনি যদি নিজের জন্য, একজন মা-বাবা বা পরিবারের অন্য সদস্য, বন্ধু বা সহযোগীর জন্য উদ্বেগ হন, যিনি আচরণগত স্বাস্থ্য সঙ্কটে ভুগছেন (বা এর ঝুঁকি আছে), তাহলে আপনি NYC Well এ কল করে একটি সঙ্কটকালীন ভ্রাম্যমান দলের (Mobile Crisis Team) অনুরোধ করতে পারেন।

পরিচর্যার সাথে যুক্ত হতে অক্ষম বা অনিচ্ছুক ব্যক্তিদের সাহায্য করার জন্য, সঙ্কটকালীন ভ্রাম্যমান দলগুলি সাধারণতঃ সপ্তাহের সাত দিনই, সকাল ৪:০০টা থেকে রাত ৪:০০টা পর্যন্ত, কয়েক ঘণ্টার মধ্যেই এসে যায়। সঙ্কটকালীন ভ্রাম্যমান দল:

- মানসিক স্বাস্থ্য ক্লিনিসিয়ান ও সহযোগীদের নিয়ে গঠিত,
- শিশু ও প্রাপ্তবয়স্ক উভয়কেই তাদের বাড়িতে সেবা দেয়, এবং
- সঙ্কটে হস্তক্ষেপ, সঙ্কট হ্রাস করা, মূল্যায়ন এবং চলতি মানসিক স্বাস্থ্যের সাথে সংযোগ, এবং নেশাদ্রব্য ব্যবহারের চিকিৎসা ও সহায়তা প্রদান করে

সঙ্কটকালীন ভ্রাম্যমান দলের পরিষেবা পাওয়ার জন্য বিমার প্রয়োজন নেই, কিন্তু যে ব্যক্তিদের বিমার আওতা আছে তাদের জন্য বিমা কোম্পানিকে বিল করা হবে।

## আপনার মতে গৃহহীন হতে পারেন, এমন কারও জন্য জরুরি মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা

আপনি যদি কোনো সর্বজনীন স্থানে কাউকে দেখতে পান এবং মনে করেন যে সেই ব্যক্তি গৃহহীন হতে পারেন এবং তার জরুরি মনোযোগ প্রয়োজন, তাহলে 311 এ ফোন করে একটি স্ট্রীট আউটরিচ দলের জন্য অনুরোধ করুন। এই দলগুলি তাৎক্ষণিক সহায়তা, আশ্রয়ে যাওয়ার জন্য পরিবহন, চলতি কেস পরিচালনা, এবং জরুরি প্রতিক্রিয়ার প্রয়োজন হতে পারে এমন চিকিৎসাগত ও মানসিক স্বাস্থ্য সঙ্কটের জন্য মূল্যায়ন প্রদান করে।

## জরুরি মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা

কেউ যদি তার নিজের বা অন্যদের জন্য অনিবার্য বিপদ হয়ে ওঠেন, অথবা তার অবিলম্বে চিকিৎসাগত মনোযোগ প্রয়োজন হয়, তাহলে 911 এ ফোন করুন। যেখানে উপযুক্ত হবে, পুলিশের কর্মকর্তা ও জরুরি চিকিৎসা পরিষেবার কর্মীরা সাড়া দেবেন এবং কাউকে অ্যাম্বুলেন্সে হাসপাতালে নিয়ে যেতে পারেন।

## একজন মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারী খুঁজুন

### একজন মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারী খুঁজুন

আপনার বিমার আওতা যাই হোক না কেন, **NYC Well** নিউ ইয়র্ক সিটিতে আচরণগত স্বাস্থ্য প্রদানকারীদের একটি ব্যাপক ডেটাবেস ব্যবহার করে সঠিক প্রদানকারী খুঁজতে সাহায্য করতে পারে।

- [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) এ NYC Well এর প্রদানকারীদের ডেটাবেসটি অন্বেষণ করুন, মেনুতে “**Find Services**” (**পরিষেবা খুঁজুন**) এ ক্লিক করুন, বা **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)** এ ফোন করুন এবং সঠিক প্রদানকারী খুঁজে পাওয়ার জন্য একজন পরামর্শদাতার কাছে সাহায্য চান

**স্বাস্থ্য বিমা আছে এমন নিউ ইয়র্কবাসীদের জন্য**, আপনার বিমার আওতায় থাকা প্রদানকারীদের খুঁজে পেতে, আপনি NYC Well এ ফোন করার অতিরিক্ত আপনার স্বাস্থ্য বিমা কোম্পানির সঙ্গেও যোগাযোগ করতে পারেন।

**স্বাস্থ্য বিমা নেই এমন নিউ ইয়র্কবাসীদের জন্য**, NYC Care কর্মসূচিটি নিউ ইয়র্কবাসীদের জন্য কম খরচে এবং বিনামূল্যে শারীরিক ও আচরণগত স্বাস্থ্য পরিষেবার নিশ্চয়তা দেয়। সমস্ত পরিষেবা প্রদান করা হয় NYC Health + Hospitals এর মাধ্যমে।

- তালিকাভুক্ত হতে: **1-646-NYC-CARE (1-646-692-2273)** এ ফোন করুন

আপনি যদি অন্য কারও হয়ে পরিষেবাগুলির জন্য যোগাযোগ করেন, সেই ক্ষেত্রে আপনি কেন সাহায্যের প্রয়োজন আছে বলে মনে করেন সেই বিষয়ে যথাসম্ভব বেশি বিস্তারিত তথ্য প্রদান করা সহায়ক হবে। এগুলি বর্ণনা করার জন্য প্রস্তুত থাকুন:

- উপসর্গ বা উদ্বেগজনক আচরণগুলি,
- ব্যক্তিটিকে কোথায় খুঁজে পাওয়া যেতে পারে,
- তাদের সঙ্গে কীভাবে যোগাযোগ করা যেতে পারে, এবং
- আপনি কতদিন ধরে সাহায্যের প্রয়োজন লক্ষ্য করছিলেন

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

## শিক্ষার্থী ও পরিবারগুলির জন্য সহায়তা নিন

সকল শিক্ষার্থী ও পরিবারের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা ও সংস্থানগুলি উপলব্ধ আছে। আপনার স্কুলের পেরেন্ট কোঅর্ডিনেটর, স্কুলের সমাজ কর্মী বা গাইডেন্স কাউন্সেলর-এর কাছে আরো তথ্য চান, অথবা সিটির সরকারী স্কুলগুলিতে কীভাবে মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবার সুযোগ পাওয়া যায় সেই বিষয়ে জানতে [nyc.gov/schoolmentalhealth](http://nyc.gov/schoolmentalhealth) এ যান।

## চলতি সহায়তার সঙ্গে সংযুক্ত হোন

**বয়স্ক নিউ ইয়র্কবাসীদের জন্য:** একা থাকেন এমন বয়স্ক নিউ ইয়র্কবাসীরা (60 বছর ও তার বেশি বয়সের) Friendly Visiting বা Friendly VOICES কর্মসূচির মাধ্যমে স্বেচ্ছাসেবকদের সহায়তার জন্য অনুরোধ করতে পারেন। প্রবীণ প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির তাদের বয়সের কাছাকাছি কোনও স্বেচ্ছাসেবক সাক্ষাৎপ্রার্থী বা সহযোগীর সঙ্গে যুক্ত হতে পারেন অথবা একটি ভার্সুয়াল গ্রুপে যোগ দিতে পারেন।

- **Aging Connect-কে 1-212-244-6469** এ ফোন করে সহায়তার জন্য যোগাযোগ করুন

**অবসরপ্রাপ্ত সেনা:** যে অবসরপ্রাপ্ত সেনাদের সাহায্য প্রয়োজন হতে পারে অথবা কথার বলার জন্য কাউকে প্রয়োজন হতে পারে, তাদের খোঁজখবর নেওয়ার জন্য অবসরপ্রাপ্ত সেনা সম্প্রদায় থেকে একজন স্বেচ্ছাসেবক একটি সাহায্যকারী কল করতে পারেন Mission: VetCheck এর মাধ্যমে।

- একজন অবসরপ্রাপ্ত সেনার খোঁজখবর নেওয়ার জন্য অনুরোধ করুন [nyc.gov/vetcheck](http://nyc.gov/vetcheck) এ

## সেবার সাথে সংযুক্ত থাকতে সমস্যা হওয়া মানুষদের জন্য সাহায্য

### গুরুতর মানসিক অসুস্থতা থাকা মানুষদের জন্য নমনীয়, সম্প্রদায়-ভিত্তিক চিকিৎসা

নিউ ইয়র্ক সিটির স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্যবিধি বিভাগ (Department of Health and Mental Hygiene) গুরুতর মানসিক অসুস্থতা থাকা নিউ ইয়র্কবাসীদের জন্য বিভিন্ন ধরনের পরিষেবা প্রদান করে, যাদের পরিষেবার উচ্চ চাহিদা আছে এবং যারা সাইটে বা ক্লিনিক-ভিত্তিক চিকিৎসার সাথে সংযুক্ত হতে বা সংযুক্ত থাকতে পারেন না। এই পরিষেবাগুলিতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে একটি আন্তঃবিভাগীয় ড্রাম্যামান চিকিৎসা দলের কাছ থেকে পরিচর্যার সমন্বয় বা চলতি ক্লিনিক সংক্রান্ত সহায়তা।

এই পরিষেবাগুলির জন্য একটি রেফারাল প্রয়োজন, এবং ব্যক্তিটির মানসিক স্বাস্থ্য প্রদানকারী — আউটপেশেন্ট, ইনপেশেন্ট ডাক্তার — ব্যক্তিটিকে এই পরিষেবাগুলির জন্য যোগ্যতা প্রদানের প্রক্রিয়া শুরু করতে পারেন।

- আরও তথ্যের জন্য Mental Health: Single Point of Access ওয়েবসাইট দেখুন <https://www1.nyc.gov/site/doh/providers/resources/mental-illness-single-point-of-access.page>-এ
- এই ওয়েবসাইটে এই পরিষেবাগুলির একটি বর্ণনা এবং রেফারাল জমা দেওয়ার জন্য আবশ্যিকতাগুলি আছে, যার মধ্যে একটি সাম্প্রতিক মনঃসামাজিক মূল্যায়ন এবং ক্লায়েন্ট সম্মতি ফর্ম রয়েছে। কীভাবে আবেদন করতে হয় সেই বিষয়ে প্রশ্নের উত্তরের জন্য, [SPOASupport@health.nyc.gov](mailto:SPOASupport@health.nyc.gov) এ ইমেল করুন



## চিকিৎসার সাথে সংযুক্ত থাকতে অসুবিধা হয় এমন মানুষ এবং যারা নিজের বা অন্যদের জন্য অনিবার্য ঝুঁকি হয়ে ওঠেন তাদের জন্য নিবিড় সহায়তা

নিউ ইয়র্ক স্টেটে, মানসিক অসুস্থতা থাকা যে সকল ব্যক্তির সাহায্য ছাড়া জনসমাজে নিরাপদে বেঁচে থাকার সম্ভাবনা কম, তাদেরকে সহায়তাপ্রাপ্ত বহিঃরোগী চিকিৎসা (Assisted Outpatient Treatment, AOT) বা কেনড্রা'স আইন নামের একটি আইনের অধীনে মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসায় অংশগ্রহণ করার জন্য একটি আদালত দ্বারা আদেশ দেওয়া হতে পারে।

ব্যক্তিটির সাথে ব্যক্তিগত বা পেশাদারী যোগাযোগ আছে এমন প্রায় সকলেই রেফারাল করতে পারেন, যার মধ্যে আছেন পরিবারের সদস্য, একই ঘরের বাসিন্দা, স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার, চিকিৎসা প্রদানকারী, এবং সংশোধনাগার, প্যারোল বা প্রোবেশনের কর্মকর্তারা।

AOT এর জন্য আইনি যোগ্যতামান পূরণ করেন এমন কোনো ব্যক্তিকে একজন বিচারক আদেশ দেওয়ার পরে, সেই ব্যক্তিকে সিটির AOT কর্মসূচির সাথে যুক্ত করা হবে, যারা তাকে সফলভাবে জনসমাজে বেঁচে থাকতে সাহায্য করার জন্য, তার জন্য বহিঃরোগী মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসা বরাদ্দ করবেন এবং তার নিয়ম মেনে চলার ওপরে নজর রাখবেন।

- AOT প্রক্রিয়া কীভাবে শুরু করতে হয় সেই বিষয়ে আরো জানার জন্য, <https://www1.nyc.gov/site/doh/health/health-topics/assisted-outpatient-treatment.page> দেখুন অথবা সহায়তাপ্রাপ্ত বহিঃরোগী চিকিৎসা কর্মসূচির প্রধান নম্বরগুলির কোনো একটিতে ফোন করুন:

• Manhattan AOT Team:

**1-347-396-7373**

• Queens AOT Team:

**1-347-396-7004**

• Bronx AOT Team:

**1-347-396-7375**

• Brooklyn/Staten Island AOT Team:

**1-347-396-7374**

### মানসিক অসুস্থতার জন্য হাসপাতাল-ভিত্তিক চিকিৎসা

হাসপাতালে ভর্তি হওয়া, যা অন্তঃরোগী মানসিক স্বাস্থ্যসেবা হিসেবেও পরিচিত, তীব্র মনোরোগের উপসর্গগুলিতে ভোগা মানুষদের স্থিতিশীল করতে সাহায্য করতে পারে। অন্তঃরোগী হিসেবে থাকার সময়ে, চিকিৎসক ও অন্যান্য মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবীরা একটি রোগনির্ণয় করবেন এবং একটি চিকিৎসা পরিকল্পনা শুরু করবেন। একজন রোগী স্থিতিশীল হওয়ার সময়ে কয়েক দিন বা তার চেয়ে দীর্ঘ সময়ের জন্য হাসপাতালে ভর্তি থাকতে হতে পারে। অনেক হাসপাতালে, মুক্তি দেওয়ার পরিকল্পনা তৈরি করার জন্য সমাজ কর্মীরা রোগীর পরিবারের সঙ্গে দেখা করবেন, যাতে নিশ্চিত করা যায় যে হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরে চিকিৎসা অব্যাহত রাখার জন্য রোগীদের একটি নিরাপদ স্থান আছে।

হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার প্রয়োজন হতে পারে কিনা তা জানতে, নিউ ইয়র্কবাসীরা তাৎক্ষণিক মূল্যায়ন, সঙ্কটে স্থিতিশীল করা, এবং প্রতিটি বরোয় মনোরোগ সংক্রান্ত ব্যাপক জরুরি পরিষেবা কর্মসূচি (Comprehensive Psychiatric Emergency Services Program, CPEP) সাইটগুলিতে জরুরি মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা পেতে পারেন।

- আপনার নিকটবর্তী Health + Hospitals মনোরোগ সংক্রান্ত ব্যাপক জরুরি পরিষেবা কর্মসূচি (CPEP) খুঁজে পাওয়ার জন্য **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** এ ফোন করুন অথবা নিউ ইয়র্ক সিটিতে সমস্ত CPEP-গুলি খুঁজে পেতে [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)-এ যান, মেনুতে “**Find Services**” (পরিষেবা খুঁজুন) এ ক্লিক করুন

কোনো ব্যক্তি যদি উদ্বেগজনক উপসর্গে ভোগেন এবং হাসপাতালে যেতে বা চিকিৎসায় অংশ নিতে অস্বীকার করেন, সেই ক্ষেত্রে অনৈচ্ছিক মনোরোগ সংক্রান্ত মূল্যায়ন একটি বিকল্প হতে পারে, যার পরিণামে অনৈচ্ছিকভাবে হাসপাতালে ভর্তি করা হতে পারে। ব্যক্তিটি যদি এমন আচরণ করেন যার ফলে নিজের বা অন্যদের গুরুতর ক্ষতির সম্ভাবনা আছে, তাহলে কী পদক্ষেপ নিতে হবে তা নির্ধারণ করার জন্য তাকে বিভিন্ন উপায়ে মূল্যায়ন করা যেতে পারে।

- যে ব্যক্তির বিষয়ে উদ্বেগ আছে তাকে মূল্যায়ন করা এবং উপযুক্ত পরবর্তী পদক্ষেপ নির্ধারণ করার জন্য **আপনি নির্দিষ্ট চিকিৎসা পেশাদারের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন।**
- যে ব্যক্তির বিষয়ে উদ্বেগ আছে তার যদি এমন কোনও বিদ্যমান মনোরোগ চিকিৎসক বা মানসিক স্বাস্থ্য প্রদানকারী থাকেন, যিনি আপনার পরিচিত, তাহলে তার সঙ্গে কথা বলুন
- সঙ্কটকালীন ভ্রাম্যমান দলের অনুরোধ করতে NYC Well-কে ফোন করুন **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)**-এ, বা
- আপনার নিকটবর্তী Health + Hospitals মনোরোগ সংক্রান্ত ব্যাপক জরুরি পরিষেবা কর্মসূচি (CPEP) খুঁজে পাওয়ার জন্য **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** এ ফোন করুন অথবা নিউ ইয়র্ক সিটিতে সমস্ত CPEP-গুলি খুঁজে পেতে **[nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell)**-এ যান, মেনুতে “**Find Services**” (পরিষেবা খুঁজুন) এ ক্লিক করুন

## হাসপাতাল-ভিত্তিক চিকিৎসা খুঁজে পান

- 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 কোনো উকিল 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, তারপরে ব্যক্তিটিকে মনোরোগ মূল্যায়নের জন্য কোনও হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হতে পারে।

- আপনার সবচেয়ে কাছের উপযুক্ত আদালতটি খুঁজে পেতে **1-800-COURTNY (1-800-268-7869)** এ ফোন করুন। COVID-19 অতিমারী চলাকালীন নিউ ইয়র্ক স্টেটে আদালতের কর্মপরিচালনার বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য [nycourts.gov](http://nycourts.gov) এ যান অথবা **1-833-503-0447** এ করোনাভাইরাস হটলাইনে ফোন করুন

- কেউ যদি তার নিজের বা অন্যদের জন্য অনিবার্য বিপদ হয়ে ওঠেন, অথবা তার অবিলম্বে চিকিৎসাগত মনোযোগ প্রয়োজন হয়, তাহলে **911 এ ফোন 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।

## সহযোগীদের কাছ থেকে সহায়তা

### সহযোগীদের (Peer) কাছ থেকে সহায়তা পান

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 ক্লাবহাউস খুঁজে পেতে, NYC Well-কে **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)** এ ফোন করুন বা **[nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell)** এ যান, মেনুতে “**Find Services**” (পরিষেবা খুঁজুন) এ ক্লিক করুন এবং “**clubhouse**” (ক্লাবহাউস) সন্ধান করুন

### একজন সহযোগী হন

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 অনেকগুলি ক্ষেত্রে কাজ করতে পারেন।

- সহযোগী হওয়ার সুবিধাগুলি এবং কীভাবে সার্টিফিকেশন পাওয়া যায় সেই বিষয়ে আরো জানার জন্য, **[nypeerspecialist.org](http://nypeerspecialist.org)** দেখুন

## পরিবার, বন্ধু ও পরিচর্যাকারীদের জন্য সহায়তা

### সহায়ক গোষ্ঠী

যদি আপনার কোনো প্রিয়জন মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যায় ভোগেন, তাহলে আপনার নিজের যত্ন নেওয়ার পাশাপাশি কীভাবে আপনার প্রিয়জনকে সহায়তা করতে হবে তা জানা সহায়ক হতে পারে:

**মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত অবস্থা থাকা কোনও ব্যক্তির যত্ন নেওয়ার অভিজ্ঞতা আছে এমন মানুষদের সহায়তায় চালিত সহায়ক গোষ্ঠীগুলি, গুরুত্বপূর্ণ তথ্য ও কমিউনিটি প্রদান করতে পারে।**

- মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত অবস্থা থাকা ব্যক্তিদের পরিবার ও বন্ধুদের জন্য NAMI NYC অনেকগুলি বিভিন্ন সহায়ক গোষ্ঠী প্রদান করে।
  - সহায়ক গোষ্ঠীর একটি ক্যালেন্ডার খুঁজুন [naminycmetro.org/support-groups-family-members-friends](http://naminycmetro.org/support-groups-family-members-friends)
  - আরো তথ্যের জন্য NAMI-র হেল্পলাইনে **1-212-684-3264** এ ফোন করুন

মানসিক অসুস্থতা সম্বন্ধে এবং মানসিক অসুস্থতায় ভোগা মানুষদের পরিচর্যাকারী ও প্রিয়জনদের জন্য উপলব্ধ সহায়তা সম্বন্ধে আরো জানতে, [nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers](http://nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers) দেখুন

## পরিবারের জন্য পরামর্শদান

একজন পেশাদার মানসিক স্বাস্থ্য প্রদানকারীর থেকে পরিবারের জন্য পরামর্শ যোগাযোগ উন্নত করতে, আপনাকে ও আপনার পরিবারের সদস্যদের পরিবারের সম্পর্কের আন্তঃক্রিয়াগুলি আরও ভালভাবে 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 করতে বা আপনার সবচেয়ে কাছের ক্লিনিকটি খুঁজে পেতে, **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** এ ফোন করুন
- NYC Well এর আচরণগত স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলির ডেটাবেসে 600টির বেশি প্রদানকারী অন্তর্ভুক্ত আছে যারা পরিবারের জন্য পরামর্শ দিতে পারে।
  - **[nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell)** এ যান, মেনুতে **“Find Services”** (পরিষেবা খুঁজুন) এ ক্লিক করুন এবং **“family counseling”** (পরিবারের জন্য পরামর্শদান) সন্ধান করুন
  - এই ডিরেক্টরিটি আপনাকে পাড়া, কথ্য ভাষা এবং বীমার ধরন অনুযায়ী ফলাফলগুলিকে সংকুচিত করতে দেয়
- আপনি NYC Well এর সাথেও যোগাযোগ করতে পারেন এবং আপনার প্রয়োজনগুলি পূরণ করেন এমন একজন পারিবারিক চিকিৎসা প্রদানকারী খুঁজে পাওয়ার জন্য একজন পরামর্শদাতার কাছে সাহায্য চাইতে পারেন।

# নিউ ইয়র্ক সিটিতে, মানসিক স্বাস্থ্যসেবার সুযোগ পাওয়ার নিশ্চয়তা আছে। সংযুক্ত হতে এই নির্দেশিকাটি ব্যবহার করুন

বিনামূল্যে, গোপনীয় 24/7 সহায়তার জন্য  
NYC Well-কে ফোন করুন

- 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355) এ  
ফোন করুন
- "Well" লিখে 65173 এ টেক্সট পাঠান
- [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) এ অনলাইন চ্যাট করুন
- বধির/শুনতে সমস্যা হয় এমন মানুষদের জন্য রিলে  
সার্ভিস: 711 নম্বরে ফোন করুন
- Español: 3 টিপুন
- 中文: 5 টিপুন

NYC-তে মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলি সম্বন্ধে আরও তথ্যের জন্য,  
[nyc.gov/mentalhealth](http://nyc.gov/mentalhealth) দেখুন



এর সাথে সহযোগিতায়:



NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS

যদি কারও অনিবার্য বিপদ থাকে বা অবিলম্বে চিকিৎসাগত  
মনোযোগ প্রয়োজন হয়, তাহলে 911 এ ফোন করুন