Bengali version

Sussex Health&Care

আপনি আসলেই কেমন বোধ করছেন?

ওয়েস্ট সাসেক্স (West Sussex)

আপনি আসলেই কেমন বোধ করছেন?

জীবন কখনও কখনও অপ্রতিরোধ্য মনে হতে পারে। যদি আপনি উদ্বিগ্ন, হতাশ, চাপগ্রস্ত বোধ করেন, অথবা বোধ করেন যে নিজের মতো স্বাভাবিক লাগছে না, তাহলে এটি একটি লক্ষণ হতে পারে যে কারো সাথে কথা বলার সময় এসেছে।

আপনি যে পরিস্থিতির মধ্যে দিয়েই যান না কেন, আপনি একা নন। সাহায্য চেয়ে হাত বাড়ালে অনেক বড় পরিবর্তন আসতে পারে।

বিভিন্ন ভাষায় সহায়তা এবং তথ্য পেতে QR কোডটি স্ক্যান করুন। এটি ওয়েবসাইটের উপরের ডানদিকের কোণায় থাকা বোতামের মাধ্যমে পাওয়া যাবে।

যদি আপনার এই তথ্য অন্য কোনও ভাষা বা ফরম্যাটে প্রয়োজন হয়, তাহলে **0300 304 0100** নম্বরে কল করুন অথবা ইমেল করুন: **spft.communitytransformation@nhs.net**

www.how-are-you-really-feeling-sussex.nhs.uk

আপনার জন্য উপযুক্ত মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা সহায়তা খুঁজুন।

মানিয়ে নিতে সমস্যা হচ্ছে? নিজেকে বা অন্য কাউকে আঘাত করার বিষয়ে চিন্তিত? আত্মহত্যার অনুভূতি হচ্ছে?

এখন সাহায্যের জন্য:

যদি আপনার জীবন বিপদের মধ্যে থাকে, তাহলে 999 নম্বরে কল করুন অথবা আপনার স্থানীয় হাসপাতালে A&E-তে যান।

আজ অথবা আগামীকাল সাহায্যের জন্য:

যদি আপনার ফোনে যোগাযোগ করতে সমস্যা হয় অথবা অপেক্ষার সময় বেশি হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে নীচে তালিকাভুক্ত অন্য যেকোনো পরিষেবার সাথে যোগাযোগ করুন। তালিকাভুক্ত সমস্ত ফোন লাইনে কেবল ইংরেজি ভাষাভাষী কর্মীরা কাজ করেন, তবে আপনি একজন দোভাষীর অনুরোধ করতে পারেন।

- 24/7 মানসিক স্বাস্থ্য সংকট লাইন। NHS 111-এ কল করুন এবং 'mental health' (মানসিক স্বাস্থ্য) নির্বাচন করুন। সকল বয়সের জন্য উপলব্ধ। একজন দোভাষীর অনুরোধ করতে, অনুগ্রহ করে কাউকে আপনার পক্ষ থেকে ফোন করে বলুন কোন ভাষা প্রয়োজন
- 24/7 মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত টেক্সট সাপোর্টের জন্য, SUSSEX শব্দটি **85258**. নম্বরে টেক্সট করুন। সকল বয়সের জন্য উপলব্ধ। যদি আপনি Google Translate ব্যবহার করেন, তাহলে অনুগ্রহ করে মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারকে বলুন যে আপনি ইংরেজি বলতে পারেন না এবং তারা আপনার সাথে কাজ করবেন এবং আপনাকে আরও শান্ত বোধ করতে সহায়তা করবেন
- **Staying Well (স্টেইং ওয়েল)** কাজের সময়ের বাইরে ওয়াক-ইন সার্ভিস। ক্রলি (Crawley) পরিষেবার জন্য **07920 387274** নম্বরে অথবা ওয়ার্থিং (Worthing) পরিষেবার জন্য **01903 268107** নম্বরে কল করুন। আপনি এই পরিষেবাগুলির সাথে থাকাকালীন এগুলি দোভাষীর সাহায্যের জন্য ফোন করতে পারে

মানসিক চাপ, উদ্বেগ, হতাশা অনুভব করছেন বা প্যানিক অ্যাটাক হচ্ছে? আপনার কী ধরনের সহায়তা প্রয়োজন সে বিষয়ে নিশ্চিত নন?

তালিকাভুক্ত পরিষেবাগুলির জন্য ফোন লাইনগুলিতে ইংরেজি ভাষাভাষী কর্মীরা কাজ করেন। এই পরিষেবাগুলির সাথে যোগাযোগ করতে সাহায্য পাওয়ার জন্য আপনি আপনার পছন্দের ভাষায় Sussex Interpreting Services (সাসেক্স দোভাষী পরিষেবা)-এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন - অনুগ্রহ করে

www.sussexinterpreting.org.uk/service-users এ অনুবাদিত ওয়েব ফর্মটি ব্যবহার করুন অথবা **01273 702 005** নম্বরে কল করুন।

- নীচের ফোন লাইনে **NHS Talking Therapies (NHS টকিং থেরাপি)** (সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে বিকাল 4.45টা পর্যন্ত পাওয়া যাবে):
  South team (সাউথ টিম): 01903 703540 (হেনফিল্ড, ল্যান্সিং, লিটলহ্যাম্পটন, শোরহ্যাম, স্টেইনিং, স্টোরিংটন এবং ওয়ার্থিং)
  West team (ওয়েস্ট টিম): 01273 265967 (বোগনর রেজিস (Bognor Regis), আরুন্ডেল (Arundel), চিচেস্টার (Chichester), সেলসি, সাউথবোর্ন, মিডহার্স্ট, পেটওয়ার্থ, পালবরো, লক্সউড, উইটারিংস)
  North team (নর্থ টিম): 01403 620434 (ক্রলি, হরশ্যাম, বার্গেস হিল, ইস্ট গ্রিনস্টেড বা হেওয়ার্ডস হিথ)
- • **পাথফাইন্ডার ওয়েস্ট সাসেক্স (Pathfinder West Sussex) - 0300 303 5652** (সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 10টা থেকে বিকাল 4টা)। যদি আপনার ইংরেজি বলার কম আত্মবিশ্বাস থাকে, তাহলে একজন দোভাষীর ব্যবস্থা করা যেতে পারে - কাউকে আপনার হয়ে ফোন করতে বলুন এবং আপনার কোন ভাষা প্রয়োজন তা আমাদের জানান
- আপনার GP-র সাথে যোগাযোগ করুন।
- আপনি যদি একজন পরিচর্যাকারী হন, তাহলে **Carers Support West Sussex (কেয়ারার্স সাপোর্ট ওয়েস্ট সাসেক্স)**-কে **0300 028 8888** নম্বরে কল করুন

টাকা, বাসস্থান বা অন্য কোনো ব্যাপারে চাপ অনুভব করছেন?

- কল্যাণ সুবিধা সংক্রান্ত পরামর্শ এবং তথ্যের জন্য, **Citizens Advice West Sussex (সিটিজেনস অ্যাডভাইস ওয়েস্ট সাসেক্স)**-কে **0808 278 7969** নম্বরে কল করুন

- আবাসন সংক্রান্ত পরামর্শের জন্য কল করুন **Shelter** -এ - **0808 800 4444** (সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 8টা থেকে সন্ধ্যা 6টা পর্যন্ত) নম্বরে অথবা **Citizens Advice West Sussex (সিটিজেনস অ্যাডভাইস ওয়েস্ট সাসেক্স)**-এ **0808 278 7969** নম্বরে

- মাদক ও অ্যালকোহল অপব্যবহার সংক্রান্ত সহায়তার জন্য, **DAWN (the West Sussex Drug and Alcohol Wellbeing Network (দ্য ওয়েস্ট সাসেক্স ড্রাগ অ্যান্ড অ্যালকোহল ওয়েলবিয়িং নেটওয়ার্ক))**-এ **0330 128 1113** নম্বরে কল করুন

- পারিবারিক নির্যাতন সংক্রান্ত পরামর্শের জন্য, **Worth**-এ **0330 222 8181** নম্বরে (সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে বিকাল 5টা পর্যন্ত) অথবা **The National Domestic Abuse Helpline (জাতীয় পারিবারিক নির্যাতন হেল্পলাইন)**-এ **(24/7) - 0808 2000 247** নম্বরে কল করুন

“সবাই সত্যিই স্বাগত জানিয়েছিল এবং বন্ধুত্বপূর্ণ বলে মনে হয়েছিল - আমি সত্যিই গভীরভাবে কথা বলেছিলাম এবং একটু কম একা অনুভব করেছিলাম।”

মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলির লক্ষ্য হল আপনার অনুভূতি সম্পর্কে খোলামেলাভাবে কথা বলার জন্য একটি নিরাপদ স্থান তৈরি করা এবং আপনার গোপনীয়তা আইন ও পেশাদার নির্দেশিকা দ্বারা সুরক্ষিত।

স্থানীয় NHS মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা, কমিউনিটি গ্রুপ এবং সাসেক্স জুড়ে স্বেচ্ছাসেবী সংস্থাগুলি একত্রে কাজ করে নির্দেশিকাটি তৈরি করেছে, যাতে আপনার প্রয়োজনীয় সহায়তা খুঁজে পাওয়া আপনার পক্ষে সহজ হয়।

18 বছরের কম বয়সী?

e-wellbeing হল একটি বিশেষ ওয়েবসাইট, যা সাসেক্স জুড়ে শিশু এবং তরুণদের মানসিক স্বাস্থ্যে সহায়তা করার জন্য Sussex CAMHS-এর সহযোগিতায় পরিচালিত হয়।

www.e-wellbeing.co.uk. সকল বয়সের জন্য 24/7 মানসিক স্বাস্থ্য সংকট লাইন (NHS **111** - মানসিক স্বাস্থ্য বিকল্পটি বেছে নিন) এবং টেক্সট সাপোর্ট সার্ভিস (**SUSSEX** শব্দটি **85258** নম্বরে টেক্সট করুন) উপলব্ধ।