

5 টি উপায় কল্যাণসাধনের

যোগাযোগ করুন,সক্রিয় থাকুন,খেলার রাখুন,শিখতে থাকুন,
দেওয়া

‘কল্যাণসাধনের পাঁচটি উপায়’ হল কতগুলি সরল পদক্ষেপ যা আপনি আপনার দৈনন্দিন জীবনে গড়ে তুলতে পারেন। এগুলি আপনাকে ভালো অনুভব করতে এবং চ্যালেঞ্জগুলির মোকাবিলা করতে সাহায্য করতে পারে। এর ভিত্তি হল গবেষণালব্ধ সাক্ষ্যপ্রমাণ।

যোগাযোগ করুন...

আপনার আশপাশের মানুষজনের সঙ্গে। পরিবার,বন্ধুবান্ধব,সহকর্মী এবং প্রতিবেশীদের সঙ্গে। গৃহকর্মস্থলে, স্কুলে অথবা আপনার স্থানীয় জনগোষ্ঠীতে। এগুলিকে আপনার জীবনের মূল ভিত্তি বলে মনে করুন এবং এগুলি গড়ে তুলতে সময় ব্যয় করুন। এই যোগাযোগগুলি গড়ে তুললে তা আপনাকে প্রতিদিন সহায়তা ও সমৃদ্ধ করবে।

সক্রিয় থাকুন...

হেঁটে অথবা দৌড়ে আসুন। বাড়ির বাইরে যান। সাইকেল চালান। খেলাধুলা করুন। বাগান করুন। নাচুন। ব্যায়াম করলে আপনার ভালো লাগবে। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল আপনি উপভোগ করেন এবং আপনার নড়াচড়ার ক্ষমতা ও শারীরিক পটুতার সঙ্গে মানানসই একটি শারীরিক ক্রিয়াকলাপ খুঁজে নেওয়া।

খেলার রাখুন...

অনুসন্ধিৎসু হোন। সুন্দরকে খুঁজে নিতে শিখুন। স্বাভাবিকের থেকে যা আলাদা তার প্রতি নজর রাখুন। মরশুমের পরিবর্তনের দিকে খেয়াল রাখুন। আপনার কাজে যাওয়ার পথে হাঁটা,মধ্যাহ্নের আহাৰ গ্রহণ করা অথবা বন্ধুবান্ধবদের সঙ্গে কথা বলা,যাই করুন না কেন,সেই মুহূর্তটিকে তারিয়ে তারিয়ে উপভোগ করুন। নিজের আশপাশের পৃথিবীটার প্রতি এবং আপনার নিজস্ব অনুভূতি সম্পর্কে সচেতন থাকুন। আপনার অভিজ্ঞতাগুলি নিয়ে চিন্তাভাবনা করলে আপনার নিজের কাছে যা গুরুত্বপূর্ণ তার সমাদর করতে পারবেন।

শিখতে থাকুন...

নতুন কিছু করার চেষ্টা করুন। পুরনো আগ্রহের বিষয়কে নতুনভাবে আবিষ্কার করুন। সেই পাঠ্যক্রমে নাম লেখান। কাজের ক্ষেত্রে একটি ভিন্ন দায়িত্ব গ্রহণ করুন। সাইকেল সারান। একটি বাদ্যযন্ত্র বাজাতে অথবা কীভাবে আপনার পছন্দের খাবারটি রাঁধবেন,তা শিখুন। আপনি অর্জন করতে উপভোগ করবেন এমন একটি লক্ষ্য স্থির করুন। নতুন জিনিস শিখলে আপনি আরও আত্মবিশ্বাসী বোধ করবেন,মজাও পাবেন।

দেওয়া...

বন্ধু অথবা অচেনা কারো জন্য ভালো কিছু করুন। কাউকে ধন্যবাদ দিন। হাসুন। নিজের সময় স্বেচ্ছায় কোনো কাজে দিন। জনগোষ্ঠীর একটি গ্রুপ-এ যোগ দিন। বাইরের দিকে দেখুন,আবার ভিতর দিকেও তাকান। নিজেকে দেখা আর নিজের সুখে বৃহত্তর জনগোষ্ঠীর সঙ্গে সংযুক্ত করতে পারা একটি অসাধারণ ফল দিতে পারে এবং আপনার আশপাশের মানুষের সঙ্গে আপনার সংযোগ ঘটায়।

Bengali

আপনার জীবনের 'পাঁচটি উপায়' গড়ে তোলার লক্ষ্যে স্থানীয় সুযোগগুলি খুঁজে নিতে এখানে দেখুন:
www.brighton-hove.gov.uk/thefiveways

আপনার নিজের মানসিক কল্যাণের মূল্যায়ন করতে এই সমীক্ষাটি সম্পন্ন করার চেষ্টা করুন:
www.nhs.uk/tools/pages/wellbeing-self-assessment.aspx

যদি আপনার দৈনন্দিন জীবনে ছোটখাট পরিবর্তন করার ক্ষেত্রে আপনি সাহায্য চান, তাহলে একজন হেলথ ট্রেনার আপনার পক্ষে সহায়ক হতে পারেন। আরও তথ্যের জন্য দেখুন:

www.brighton-hove.gov.uk/health-trainers

ইমেল healthtrainers@brighton-hove.gov.uk অথবা ফোন 01273 296877

sussex interpreting services

ভলান্টিয়ার বা স্বেচ্ছাসেবী লিঙ্গুইস্টিস্টরা সর্বাস্বাস্থ্যসম্মত জীবনব্যবস্থা এবং বিভিন্ন বিশেষজ্ঞ সেবা সম্পর্কে তথ্য প্রদান করেন, বিভিন্ন এপয়েন্টমেন্ট বানাতে এবং দরকারী কাগজ-পত্র, ফর্ম এসব বুঝার ব্যাপারে সহায়তা করেন।

সিস (সাসেক্স ইন্টারপ্রিটিং সার্ভিসেস) এর কর্মকর্তা, কর্মচারী এবং অন্যান্য সেবাব্যবহারকারীদের সাথে মিলিত হন **BMECP, 10a Fleet Street, Brighton, BN1 4ZE** প্রতি মাসের ১ম এবং ৩য় মঙ্গলবারে সকাল ১১টা থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত যেকোনো সময়ে আসুন।

আমাদের সাথে যোগাযোগ করতে চাইলে, দয়া করে **০১২৭৩ ২৩৪৮২৫** নম্বরে ফোন করুন।

আরও তথ্য

যদি উদ্বিগ্ন বোধ করেন, মানসিক চাপ অথবা বিষণ্ণ বোধ করেন অথবা যদি আপনার মানসিক কল্যাণের ব্যাপারে দুশ্চিন্তা থাকে, তাহলে **Wellbeing Service** সহায়তা দিতে পারে।

ফোন **0300 002 0060**

www.bics.nhs.uk/patient-information/brighton-andhove-wellbeing-service

• **Mind** রাইটন এবং হোভ-এ স্থানীয় মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা, কল্যাণ সম্পর্কিত সহায়তা এবং কীভাবে আর্থিক সুযোগ-সুবিধা, আবাসন অথবা কর্মনিযুক্তির মতো ব্যবহারিক সাহায্য পাওয়া যায় সে বিষয়ে তথ্য ও পরামর্শ সহায়তা প্রদান করে। ফোন **01273 666950**

অথবা দেখুন: www.mindcharity.co.uk/info

• **Samaritans** গোপনে 24 ঘন্টা ব্যাপী মানসিক সহায়তা দেয়।

যদি কেউ আপনাকে সমস্যাগ্রস্থ করে, তাহলে ফোন করুন **116 123** (এই নম্বরে বিনাশুল্কে কল করা যায়) অথবা **01273 772277** নম্বরে (স্থানীয় শুল্ক) নম্বরে, ইমেল করুন jo@samaritans.org

ঠিকানায় অথবা সকাল 10টা থেকে রাত 10টার মধ্যে Dubarry House, Newton Road (Hove Park Villas এর কাছে), Hove BN3 6AE ঠিকানায় চলে আসুন।

Bengali

• বিশেষজ্ঞ প্রদত্ত মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবার টেলিফোন অথবা মুখোমুখি সাক্ষাতের মাধ্যমে সহায়তার পেতে আপনার **GP**-র সঙ্গে যোগাযোগ করতে অথবা **NHS 111** নম্বরে টেলিফোন করতে পারেন।

• **Sussex Mental Healthline** মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যায় ভুগছেন এমন যে কেউ এবং তাঁদের কেয়ারারদের সহায়তা এবং তথ্য দেয়। এটি সপ্তাহান্তের ছুটির দিন এবং ব্যাঙ্কের ছুটির দিন 24 ঘন্টা এবং সোমবার থেকে শুক্রবার বিকাল 5টা থেকে সকাল 9টা পর্যন্ত খোলা থাকে। ফোন **0300 500 0101**।

• নতুন **Mental Health Rapid Response Service** এর মাধ্যমে মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সংকটকালীন পরিষেবা এমন যে কারো জন্য উপলব্ধ যিনি নিজের অথবা অন্যের ক্ষতি করার বিপদের মধ্যে আছেন। এই পরিষেবাটি Brighton Urgent Response Service (BURS)–এর পরিবর্তে পাওয়া যাচ্ছে এবং একই টেলিফোন নম্বর **0300 304 0078** ব্যবহৃত হয়। এই লাইনটি দিনে 24 ঘন্টা এবং সপ্তাহে সাত দিনই খোলা থাকে।

• **Saneline** হল মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত একটি রাষ্ট্রীয় হেল্পলাইন যা মানসিক অসুস্থতায় প্রভাবিত যে কোনো ব্যক্তিকে সহায়তা এবং তথ্য দেয়। এটি সন্ধ্যা 6টা থেকে রাত 11টা পর্যন্ত খোলা থাকে। ফোন **0300 304 7000** (স্থানীয় শুল্ক)।

• যদি আপনার মনে আত্মহত্যার চিন্তা আসে অথবা অন্য কারো ব্যাপারে উদ্বেগ বোধ করেন, তাহলে www.prevent-suicide.org.uk-এ **Stay Alive app** -টি দেখুন।