

# আপনি আসলেই কেমন বোধ করছেন? ইস্ট এসেক্স (East Sussex)

## আপনি আসলেই কেমন বোধ করছেন?

জীবন কখনও কখনও অপ্রতিরোধ্য মনে হতে পারে। যদি আপনি উদ্ভিন্ন, 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](mailto:spft.communitytransformation@nhs.net)

[www.how-are-you-really-feeling-sussex.nhs.uk](http://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
- 18 বছর বা তার বেশি বয়সীদের জন্য Staying Well (স্টেয়িং ওয়েল) কাজের সময়ের বাইরে ওয়াক-ইন পরিষেবা। **0800 023 6475**: নম্বরে ফোন করুন:  
ইস্টবোর্নের জন্য **বিকল্প 1**  
হেস্টিংসের জন্য **বিকল্প 2**  
ব্রাইটন ও হোভের জন্য **বিকল্প 3**  
আপনি এই পরিষেবাগুলির সাথে থাকাকালীন এগুলি দোভাষীর সাহায্যের জন্য ফোন করতে পারে

কমা নকিস কচা প, উদেদগ, হকতা কশা অনুভব করছেন বকা কপযা । নিক কঅযা । টকা ক হকেক? আপনকা র কী ধরনের সকহা য়কতা পররকয়ো জন সে বিষয়ে নিদিচত নন?

- **NHS Talking Therapies East Sussex - (NHS টকিং থেরাপিজ ইস্ট এসেক্স) - 0300 003 0130**
- **UOK Mental Health and Wellbeing Support - (UOK মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা সহায়তা)**  
0808 196 1768 নম্বরে (সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে বিকাল 5টা পর্যন্ত উপলব্ধ)।
- আপনার GP-র সাথে যোগাযোগ করুন।
- আপনি যদি একজন পরিচর্যাকারী হন, তাহলে **Care for the Carers (কেয়ার ফর দ্য কেয়ারার্স) 01323 738 390** নম্বরে কল করুন

টাকা, বাসস্থান বা অন্য কোনো ব্যাপারে চাপ অনুভব করছেন?

তালিকাতুজ্ঞ 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](http://www.sussexinterpreting.org.uk/service-users) এ অনুবাদিত ওয়েব ফর্মটি ব্যবহার করুন অথবা 01273 702 005 নম্বরে কল করুন।

- কল্যাণ সুবিধা সম্পর্কিত পরামর্শ এবং তথ্যের জন্য **East Sussex benefits helpline (ইস্ট সাসেক্স বেনিফিট হেল্পলাইন)**-এ কল করুন - 0333 344 0681 নম্বরে
- আবাসন সংক্রান্ত পরামর্শের জন্য **Shelter**-এ কল করুন - 0808 800 4444 নম্বরে (সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 8 টা থেকে সন্ধ্যা 6 টা পর্যন্ত)
- মাদকদ্রব্য ও অ্যালকোহল অপব্যবহার সংক্রান্ত সহায়তার জন্য **STAR-** এ কল করুন - 0300 303 8160 নম্বরে
- পারিবারিক নির্যাতন সংক্রান্ত পরামর্শের জন্য **East Sussex service (ইস্ট সাসেক্স পরিষেবা)**-এ কল করুন - 0300 323 9985 নম্বরে

“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](http://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।

