



## Australian Government

### Department of Health

#### আপনার মানসিক স্বাস্থ্য কল্যাণের পরিচর্যা

করোনাভাইরাস সবাইকে আক্রান্ত করে। এটি অস্ট্রেলিয়া ও সারা বিশ্বের মানুষদের ওপর প্রভাব ফেলেছে। সকল দেশের, ঐতিহ্যের এবং পটভূমির মানুষরা ভাইরাসটির বিস্তার থামাতে এবং তাঁদের সমাজকে নিরাপদে রাখতে তাঁদের প্রতিদিনের জীবনযাপনে পরিবর্তন এনেছেন।

করোনাভাইরাসের প্রভাব আমাদের অনেককে উদ্ভিগ্ন, শঙ্কিত বা একাকী বোধ করিয়েছে। আপনি হয়তো আপনার দেশের পরিবার ও বন্ধুদের ব্যাপারেও চিন্তিত হয়ে থাকবেন। এই কঠিন সময়গুলোতে, আমাদের শারীরিক স্বাস্থ্যের পাশাপাশি মানসিক কল্যাণের প্রতি যত্ন নেয়াও গুরুত্বপূর্ণ।

আপনি হয়তো আপনার নিজের মেজাজ ও অনুভূতিতে পরিবর্তন লক্ষ্য করে থাকবেন বা অন্য কারো মাঝে এই পরিবর্তনগুলো দেখে থাকবেন, যেমনঃ

- উদ্ভিগ্ন বা শঙ্কিত অনুভব করা।
- দুর্দশাগ্রস্ত, বিপর্যস্ত বা শুধু আপনি আপনার মতো নন এমন অনুভব করা।
- ঘুমিয়ে পড়তে বা ঘুমিয়ে থাকতে সমস্যা হওয়া।
- আপনার ওজন বা ক্ষুধাবোধে পরিবর্তন।
- বিহ্বল বোধ করা এবং আপনার প্রতিদিনের জীবন কঠিন মনে হওয়া।

কিছু কিছু মানুষ মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত হিসেবে আখ্যা পাবার ভয়ে অন্যান্যদের সাথে নিজের অনুভূতির ব্যাপারে কথা বলতে ভয় পান। বাস্তবতা হচ্ছে এইসব অনুভূতিগুলো সাধারণ এবং সমাজের অনেক মানুষই এগুলো অনুভব করছেন।

আপনি যাঁদেরকে বিশ্বাস করেন তাঁদের সাথে যোগাযোগ করুন ও কথা বলুন। আপনার পরিবার ও বন্ধুদের সাথে ফোন, ভিডিও বা সামাজিক মাধ্যমগুলোর মাধ্যমে সংযোগ রাখা আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের সুস্থতায় সাহায্য করবে। আপনার অনুভূতিগুলো তাঁদের সাথে শেয়ার করুন এবং তাঁদেরকেও আপনার সাথে শেয়ার করতে বলুন।

সুস্থতা বজায় রাখা আপনার মন ও শরীরের জন্য ভালো। একটি রুটিন বজায় রাখার চেষ্টা করুন। হাঁটার জন্য বাইরে গিয়ে, পার্কে স্ট্রেচিং করে বা বাড়ীতে ব্যায়াম করার মাধ্যমে সক্রিয় থাকুন। ভালো ঘুমের অভ্যাস বজায় রাখুন, স্বাস্থ্যকর খাবার যেমন ফল ও সব্জী খান, এবং যেসব জলখাবার ও পানীয়তে উচ্চমাত্রায় চিনি আছে সেগুলো খাওয়া সীমিত করুন।

#### সাহায্য পাওয়া যায়

এই মুহূর্তে আপনি জীবন অতিরিক্ত চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হবার কারণে, বা জীবনকে কঠিন মনে করার কারণে আপনি যদি অনুভব করেন যে আপনার সহায়তা প্রয়োজন তবে সাহায্য চাইলে, তা ঠিক আছে। আপনার ব্যক্তিগত প্রয়োজনগুলো ও পরবর্তী পদক্ষেপ কী নেবেন সে ব্যাপারে আপনার পরিবারের কোন সদস্য, কোন বন্ধু, বা আপনার স্থানীয় চিকিৎসক বা বিশ্বস্ত স্বাস্থ্য পেশাজীবীর সাথে কথা বলুন।

করোনাভাইরাস মেন্টাল ওয়েলবিয়িং সাপোর্ট সার্ভিস (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service)- এ **1800 512 348** নম্বরে কল করে একজন কাউন্সেলরের সাথে যেকোন সময় বিনামূল্যে কথা বলতে পারেন। বিমামূল্যে ও গোপনীয়তার সাথে একজন দোভাষীর জন্য **131 450** নম্বরে কল করে আপনার যে ভাষা প্রয়োজন তা উল্লেখ করুন। দোভাষীকে তখন আপনি করোনাভাইরাস মেন্টাল ওয়েলবিয়িং সাপোর্ট সার্ভিস (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service)-এ সংযোগ দিতে বলতে পারেন।

প্রত্যেকেই মুখোমুখি কথা বলতে স্বচ্ছন্দ বোধ নাও করতে পারেন, এবং তা ঠিক আছে। আপনি ওয়েবসাইটসমূহে সাহায্যকারী তথ্য পেতে পারেন, আপনার দক্ষতা বাড়াতে ও উন্নতির ট্র্যাক রাখতে অ্যাপস ও প্রোগ্রাম ব্যবহার করুন, অনলাইন ফোরামে গল্প ও অভিজ্ঞতা শেয়ার করুন, বা ফোনে, ওয়েব চ্যাট/ টেক্সট এবং ইমেইলে সার্ভিসে কোন পেশাদারের সাথে কথা বলুন।

তথ্য, উপদেশ, এবং বিনামূল্যের বিশ্বস্ত ও কমখরচের অস্ট্রেলিয়ান ফোনের সাথে সংযোগ করতে এবং অনলাইন মানসিক স্বাস্থ্য সেবা ও সহায়তে পেতে [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au) হেড টু হেলথ (Head to Health) ওয়েবসাইট পরিদর্শন করুন। এতে আপনার ভাষায় তথ্য ও সম্পদের লিঙ্কও আছে।