মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থ জীবনযাপনে সহায়তা

লেস্টার, লেস্টারশায়ার এবং রুটল্যান্ড জুড়ে থাকা সার্ভিসগুলো সম্পর্কিত তথ্য যা আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার জন্য সহায়তা প্রদান করে।

Better Mental Health For all

Leicester, Leicestershire and Rutland
Health and Wellbeing Partnership

NHS

V1 নভেম্বর 2022

আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য সহায়তা কোথায় পাবেন তার দ্রুত সারসংক্ষেপ

NHS

আপনার অথবা আপনি দেখাশোনা করেন এমন কারো জন্য লেস্টার, লেস্টারশায়ার এবং রুটল্যান্ড-এ সঠিক সহায়তা কোথায় পাবেন

অ-জরুরী

আমার মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য আমার সহায়তা দরকার

সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল ৪ টা থেকে বিকাল 6.30 টা পর্যন্ত আপনার জিপি প্র্যাকটিসের সাথে যোগাযোগ করুন।

VitaMinds (টকিং থেরাপি সার্ভিস) এর জন্য **0330 094 5595** নম্বরে কল করুন।

জরুরী

এখনই আমার মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য আমার সহায়তা দরকার

*মেন্টেল হেলথ সেন্ট্রাল অ্যাক্সেস পয়েন্ট এ ফ্রিফোন **0808 800 3302** নম্বরে দিনে 24 ঘন্টা, সপ্তাহের সাত দিন কল করুন।

শারীরিক, মেডিকেল এবং মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির জন্য NHS 111 এ কল করুন।

একটি ক্রাইসিস ক্যাফেতে যান। আমাদের ওয়েবসাইটে স্থানগুলোর সম্পূর্ণ তালিকা:
www.leicspart.nhs.uk/service/crisis-cafes/

জরুরী অবস্থা

আমার শারীরিক স্বাস্থ্যের জরুরী অবস্থা আছে

জীবনের জন্য হুমকি থাকলে **999** নম্বরে কল করুন।

Better Mental Health For all

CALL 111

vita health group

NHS Leicester, Leicestershire and Rutland

বিষয়বস্তু

মেন্টাল হেলথ সেন্ট্রাল অ্যাক্সেস পয়েন্ট	3
ক্রাইসিস কাফে (Crisis Cafés)	4
ক্রাইসিস কাফে – লিসেস্টার এবং লেস্টারশায়ার	5
মেন্টাল হেলথ ওয়েলবিয়িং অ্যান্ড রিকভারি সাপোর্ট সার্ভিস (MHWRSS)	8
কাউন্সেলিং / টকিং থেরাপি	10
মানসিক স্বাস্থ্য হেল্পলাইন এবং অনলাইন সহায়তা	12
শিশু কিশোরদের জন্য সহায়তা	13
লেস্টারশায়ার রিকভারি কলেজ	15
এভরি মাইন্ড ম্যাটার্স	16
বিশেষজ্ঞ সার্ভিসসমূহ	17
অতিরিক্ত কমিউনিটি সাপোর্ট	21
ফোন অ্যাপস	23
মানিয়ে নেওয়ার কৌশল	24
আপনার লোকাল কাউন্সিলের কাছ থেকে পাওয়া সহায়তা	26

মেন্টাল হেলথ সেন্ট্রাল অ্যাক্সেস পয়েন্ট

যদি আপনি, বা আপনার যত্নে থাকা কারো মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য জরুরী পরামর্শ বা সহায়তার প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনি আমাদের মেন্টাল হেলথ সেন্ট্রাল অ্যাক্সেস পয়েন্টে 24 ঘন্টা, সপ্তাহের সাত দিন বিনামূল্যে এবং আত্মবিশ্বাসের সাথে কল করতে পারেন।

অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন, এই সার্ভিসটি সময়ে সময়ে ব্যস্ত থাকতে পারে আর আপনার কলের উত্তর পাওয়ার জন্য আপনাকে অপেক্ষা করতে হতে পারে।

সেন্ট্রাল অ্যাক্সেস পয়েন্ট ফোন সার্ভিস: **0808 800 3302**

জরুরী অবস্থায়

আপনি যদি ক্ষতির তাৎক্ষণিক ঝুঁকির ব্যাপারে উদ্বিগ্ন হন – তাহলে হয় নিজেই অথবা অন্য কেউ – 999 এ ফোন করুন।

এছাড়াও আপনি শারীরিক, চিকিৎসা এবং মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাগুলোর জন্য NHS 111 এ কল করতে পারবেন।
www.signvideo.co.uk/nhs111/

ক্রাইসিস কাফে

আপনি কি আপনার মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে দুশ্চিন্তায় ভুগছেন? মানিয়ে নিতে অক্ষম বোধ করছেন?

ক্রাইসিস কাফেগুলো 18 বছরের বেশি বয়সী যে কারো জন্য উন্মুক্ত যারা তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের সাথে মানিয়ে নিতে সংগ্রাম করছে।

ক্রাইসসি কাফগেুলে া সম্পর্কতি তথ্য পরবির্তন সাপকে্ষ। দনি, সময় এবং অবস্থান সম্পর্কে আপ টু ডটে তথ্যরে জন্য, নচিরে ওয়বেসাইটটি দখেুন।

www.leicspart.nhs.uk/services/crisis-cafes

ক্রাইসিস কাফে - লেস্টার সিটি

Aylestone Crisis Café – মেন্টাল হেলথ ম্যাটার্স দ্বারা প্রদত্ত

Aylestone Baptist Church, Lutterworth Road, Lutterworth, Leicestershire, LE2 8PE

ফোন: 07816 350 215 ইমেইল: mhm.leicestercrisiscafes@nhs.net

DeMontfort Student Union Crisis Café – মেন্টাল হেলথ ম্যাটার্স দ্বারা প্রদত্ত

DeMontfort University Students Union, Mill Lane, Leicester, LE2 7DR

ফোন: 07816 350 215 ইমেইল: mhm.leicestercrisiscafes@nhs.net

The Peepul Crisis Café – provided by the Peepul Centre

Peepul Centre, Orchardson Avenue, Leicester, LE4 6DP দ্বারা প্রদত্ত

ফোন: 0116 261 6000 ((প্রধান রিসেপশন)

Leicester City Crisis Café – Turning Point (টার্নিং পয়েন্ট) দ্বারা প্রদত্ত

David Wilson Foundation Centre, St Martin's House, 7 Peacock Lane, Leicester, LE1 5PZ

ইমেইল: leicestershire.helpline@turning-point.co.uk

Leicester University Crisis Café – Mental Health Matters (মেন্টাল হেলথ ম্যাটার্স) দ্বারা প্রদত্ত

Leicester University Students Union, Percy Gee Building, University Road Leicester, LE1 7RH

ফোন: 07816 350 215 ইমেইল: mhm.leicestercrisiscafes@nhs.net

West End Crisis Café – মেন্টাল হেলথ ম্যাটার্স দ্বারা প্রদত্ত

Robert Memorial Hall, 147 Narborough Road, Leicester, LE3 0PD

ফোন: 07816 350 215 ইমেইল: mhm.leicestercrisiscafes@nhs.net

ক্রাইসিস কাফে লেস্টারশায়ার

Beacon Crisis Café – Beacon Care and Advice (বীকন কেয়ার অ্যান্ড অ্যাডভাইস) CIC দ্বারা প্রদত্ত

The Wellbeing Hub, Lutterworth Leisure Centre, Coventry Road, Leicester, LE17 4RB

ফোন: 0755 1940 068 (ক্যাফে চলাকালীন সময়ে টেক্সট পছন্দনীয়)

Coalville Crisis Café – Marlene Reid Community Action (মার্লেন রিড কমিউনিটি অ্যাকশন) দ্বারা প্রদত্ত

Marlene Reid Community Action, 85 Belvoir Road, Coalville, Leicestershire, LE67 3PH

ফোন: 01530 510515

Hinckley Crisis Café – Turning Point (টার্নিং পয়েন্ট) দ্বারা প্রদত্ত

Hinckley Baptist Church, Baptist Walk, Hinckley, Leicestershire, LE10 1PR

ইমেইল: leicestershire.helpline@turning-point.co.uk

Loughborough Crisis Café – Turning Point (টার্নিং পয়েন্ট) দ্বারা প্রদত্ত

Loughborough Wellbeing Centre, Asha House, 63 Woodgate, Loughborough, Leicestershire LE11 2TZ

ইমেইল: leicestershire.helpline@turning-point.co.uk

Loughborough University Crisis Café – Mental Health Matters (মেন্টাল হেলথ ম্যাটার্স) দ্বারা প্রদত্ত

Student Services, Bridgeman Building, Loughborough University, Epinal Way, Loughborough, Leicestershire, LE11 3TU

ফোন: 07816 350 215 ইমেইল: mhm.leicestercrisiscafes@nhs.net

ক্রাইসিস কাফে - লেস্টারশায়ার

Market Harborough Crisis Café – Turning Point (টার্নিং পয়েন্ট) দ্বারা প্রদত্ত

The Symington Building, Adam & Eve Street, Market Harborough, Leicester, LE16 7LT

ইমেইল: leicestershire.helpline@turning-point.co.uk

Melton Crisis Café – Sunny Skies (সানি স্কাইস) CIC দ্বারা প্রদত্ত

Melton Mowbray Country Park Café, Wymondham Way, Melton Mowbray, Leicestershire LE13 1HX

ফোন: 07486 594 363

Oadby and Wigston Crisis Café – Turning Point (টার্নিং পয়েন্ট) দ্বারা প্রদত্ত

2022-এর শেষে চালু হচ্ছে, আরো তথ্যের জন্য দেখুন www.leicspart.nhs.uk/services/crisis-cafes for more information.

ইমেইল: leicestershire.helpline@turning-point.co.uk

মেন্টাল হেলথ ওয়েলবিয়িং অ্যান্ড রিকভারি সাপোর্ট সার্ভিস (MHWRSS)

এই সার্ভিসটি 18+ বয়সী যেকোনো ব্যক্তির জন্য উন্মুক্ত যারা আবেগিক এবং মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছেন, সেইসাথে তাদের কেয়ারারগণও। এর লক্ষ্য হল আপনাকে আপনার মানসিক সুস্থতা বজায় রাখতে এবং উন্নত করতে সাহায্য করা, আপনার লক্ষ্য অর্জনের জন্য ক্ষমতাবান হওয়া এবং একটি অর্থপূর্ণ জীবন যাপন করা। এই সার্ভিসটি ব্যবহার করার জন্য আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের রোগ নির্ণয়ের প্রয়োজন নেই – এটি এমন লোকজনদের জন্য উন্মুক্ত যারা প্রস্তাবিত সহায়তা থেকে উপকৃত হবেন। অনুগ্রহ করে আপনার জন্য লোকাল প্রতিষ্ঠানটিকে বেছে নিন।

NCHA Care and Support

Charnwood and Melton – নটিংহামশায়ার কমিউনিটি হাউজিং অ্যাসোসিয়েশন

ঠিকানা: Unit B, The Point, Granite Way, Mountsorrel, Leicestershire, LE12 7TZ

ইমেইল: charnwoodandmeltonmh@ncha.org.uk

রেফারেল: referralsCMMH@ncha.org.uk

ফোন: 0800 434 6126

ওয়েবসাইট: www.ncha.org.uk/talk-to-us

P3 PEOPLE POTENTIAL POSSIBILITIES

লেস্টার সিটি এবং রুটল্যান্ড – মানুষ, সম্ভাব্যতা, সম্ভাবনা

ইমেইল: leicestermhwrss@p3charity.org / rutlandmhwrss@p3charity.org

ফোন: 0808 178 0960

ওয়েবসাইট: www.bit.ly/3C6wHUC (Rutland)

www.bit.ly/3C9W6wy (Leicester City)

মেন্টাল হেলথ ওয়েলবিয়িং অ্যান্ড রিকভারি সাপোর্ট সার্ভিস (MHWRSS)

North West Leicestershire, Hinckley and Bosworth – মেন্টাল হেলথ ম্যাটার্স
ঠিকানা: The Crescent, 27 King Street, Leicester, LE1 6RX
ইমেইল: nwleicshbos.mhm@nhs.net
ফোন: 0300 323 0189
ওয়েবসাইট: www.mhm.org.uk/mental-health-wellbeing-recovery-service

---

Blaby, Oadby and Wigston and Harborough – লিসেস্টার লাইফ লিঙ্ক
ঠিকানা: First Floor, 60 Charles Street, Leicester, LE1 1FB
ইমেইল: leicestershire.lifelinks@richmondfellowship.org.uk
ফোন: 0800 0234 575
ওয়েবসাইট: www.rlifelinks.co.uk

কাউন্সেলিং / টকিং থেরাপি

ব্যক্তিগত প্রয়োজনের উপর নির্ভর করে লেস্টার, লেস্টারশায়ার অথবা রুটল্যান্ডে বিভিন্ন টকিং থেরাপি সার্ভিসগুলো পাওয়া যায়। কিছু প্রধান সরবরাহকারীকে নিচে দেওয়া হল।

vita health group

VitaMinds লেস্টার, লেস্টারশায়ার এবং রুটল্যান্ড জুড়ে উদ্বেগ, বিষণ্ণতা এবং অন্যান্য অনুরূপ সমস্যাযুক্ত লোকেদের জন্য সহায়তা প্রদান করে। আপনি অনুরোধ করতে পারেন যে আপনার জিপি আপনাকে পরিষেবাটির জন্য রেফার করে, অথবা আপনি সরাসরি ফোনে বা অনলাইনে নিজেকে রেফার করতে পারেন যেখানে আপনি পরিষেবা সম্পর্কে আরও তথ্য পেতে পারেন। এটি এনএইচএস দ্বারা অর্থায়িত।

ওয়েবসাইট: www.bit.ly/3E2ieM0
ফোন: 0330 094 5595

The Leicester Counselling Centre
Supporting the people of Leicester, Leicestershire and Rutland since 1981

লিসেস্টার কাউন্সেলিং সেন্টার লিসেস্টার, লেস্টারশায়ার এবং রুটল্যান্ডের প্রাপ্তবয়স্কদের 2 বছর পর্যন্ত দীর্ঘমেয়াদী কাউন্সেলিং প্রদান করে। এগুলো বিভিন্ন বিষয়ের জন্য সহায়তার অফার করে, যার মধ্যে মন খারাপ বোধ করা, মনমরা, মানসিক চাপ অথবা কোনো কিছু নিয়ে উদ্বিগ্ন হওয়া, সম্পর্কের ভাঙ্গনের সাথে লড়াই করা, অতীত অথবা বর্তমানের অপব্যবহার, শোক, পারিবারিক সমস্যা, অর্থ নিয়ে উদ্বেগ অথবা কাজের সাথে সম্পর্কিত সমস্যা। এই সার্ভিসের সাথে খরচ সংযুক্ত রয়েছে।

ওয়েবসাইট: www.leicestercounsellingcentre.co.uk
ফোন: 0116 255 8801
ইমেইল: admin@leicscounselling.co.uk

কাউন্সেলিং / টকিং থেরাপি

the CENTRE
LESBIAN GAY BI & TRANS

লেস্টার LGBT+ সেন্টার শহরের কেন্দ্রস্থলে একটি সাশ্রয়ী মূল্যের কাউন্সেলিং সার্ভিস প্রদান করে। সার্ভিসটি একটি নিরাপদ স্থান প্রদান করে যেখানে আপনি আপনার আবেগ এবং অনুভূতিগুলোকে, বিনা বিচারে, কঠিন সময়ে অন্বেষণ করতে পারবেন। এটি সর্বদাই আপনার লিঙ্গ অথবা যৌনতা নাও হতে পারে যেটা সম্পর্কে কথা বলা দরকার রয়েছে।

ওয়েবসাইট: www.leicesterlgbtcentre.org
ফোন: 0116 254 7412
ইমেইল: info@leicesterlgbtcentre.org

---

relate
the relationship people

Relate Leicestershire (রিলেট লেস্টারশায়ার) হল একটি স্বাধীন দাতব্য সংস্থা যা প্রাপ্তবয়স্কদের, শিশুদের এবং পরিবারের জন্য সম্পর্ক সম্পর্কিত পরামর্শ সার্ভিসগুলো প্রদান করে। সার্ভিসগুলোর মধ্যে রয়েছে: সম্পর্ক সম্পর্কিত পরামর্শ (দম্পতি এবং ব্যক্তিদের জন্য), শিশু এবং কিশোরদের জন্য পরামর্শ, পারিবারিক পরামর্শ এবং যৌন থেরাপি। এই সার্ভিসের সাথে খরচ সংযুক্ত থাকতে পারে।

ওয়েবসাইট: www.relateleicestershire.org.uk
ফোন: 0116 254 3011
ইমেইল: reception@rllr.org.uk

মানসিক স্বাস্থ্য হেল্পলাইন এবং অনলাইন সহায়তা

আপনি যদি মনে করেন যে আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত চাহিদাগুলোর জন্য একজন পেশাদারের সাথে কথা বলা দরকার রয়েছে, তাহলে আপনি MHCP (মেন্টাল হেলথ সেন্ট্রাল এক্সেস পয়েন্ট), আমাদের 24/7 ফোন লাইন 0808 800 3302 নম্বরে বিনামূল্যে যোগাযোগ করতে পারবেন। নিচে অন্যান্য সরবরাহকারীদের একটি তালিকা রয়েছে যারা সহায়তা দিতে পারবেন।

সামারিটান্স (Samaritans)

জীবন যখন কঠিন, তখন সামারিটান্স এখানে রয়েছে- দিন বা রাত, বছরে 365 দিন। আপনি তাদেরকে বিনামূল্যে 116 123 নম্বরে কল করতে পারবেন অথবা আপনার নিকটতম শাখা খুঁজে পেতে www.samaritans.org ভিজিট করুন

স্যাইনলাইন (Saneline)

আপনি যদি কোনো মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যার সম্মুখীন হন অথবা অন্য কাউকে সহায়তা করেন তবে আপনি 0300 304 7000 নম্বরে SANEline কল করতে পারেন (প্রতিদিন বিকাল 4 টা - রাত 10 টা) অথবা support@sane.org.uk-এ উত্তর পাওয়ার জন্য ইমেইল করতে পারবেন

কমব্যাট স্ট্রেস (Combat Stress)

আপনি যদি ইউকে আর্মড ফোর্সেস-এ কাজ করে থাকেন অথবা বর্তমানে কাজ করছেন, তাহলে আপনি 0800 138 1619 নম্বরে কমব্যাট স্ট্রেস -এ 24 ঘন্টার মেন্টাল হেলথ হেল্পলাইনে কল করতে অথবা 07537 173683 নম্বরে টেক্সট করতে পারবেন

সুইচবোর্ড (Switchboard)

ফোনে LGBTQIA+ লোকেদের জন্য ওয়ান-স্টপ লিসেনিং সার্ভিস প্রদান করে, আপনি 0300 330 0630 নম্বরে (প্রতিদিন সকাল 10 টা থেকে রাত 10 টা পর্যন্ত) সুইচবোর্ডে কল করতে অথবা তাদের ওয়েবচ্যাট সার্ভিস ব্যবহার করতে পারবেন।

শিশু কিশোরদের জন্য সহায়তা

আপনি যদি একজন কিশোর/কিশোরী হন, অথবা একজন শিশু অথবা কিশোর/কিশোরীর মা-বাবা অথবা কেয়ারার হন, তাহলে যে বিভিন্ন ওয়েবসাইট এবং হেল্পলাইন রয়েছে সেগুলো আপনি সহায়তা খোঁজার জন্য ব্যবহার করতে পারবেন।

Health for Under 5s

হেলথ ফর আন্ডার 5 ইয়ারস 0 থেকে 5 বছর বয়সীদের মা/বাবা এবং কেয়ারারদের জন্য স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্যের একটি দুর্দান্ত পছন্দ অফার করে।
www.healthforunder5s.co.uk

Health for Kids!

হেলথ ফর কিডস প্রাইমারি স্কুলে গমনকারী শিশুদেরকে মজাদার এবং ইন্টারেক্টিভ উপায়ে স্বাস্থ্য সম্পর্কে শিখতে সক্ষম করে।
www.healthforkids.co.uk

HEALTH FOR TEENS

হেলথ ফর টিনস কিশোর/কিশোরীদের অনুভূতি, বেড়ে ওঠা, মানসিক স্বাস্থ্য, জীবনধারা এবং যৌন স্বাস্থ্য সহ স্বাস্থ্য সম্পর্কে আরো বেশি করে জানতে দেয়।
www.healthforteens.co.uk

শিশু কিশোরদের জন্য সহায়তা

ChatHealth হল একটি গোপনীয় টেক্সট মেসেজিং সার্ভিস যেটি শিশু এবং কিশোর/কিশোরীদের (11-19 বছর বয়সী) গোপনীয় পরামর্শ এবং সহায়তার জন্য তাদের লোকাল পাবলিক হেলথ নার্সিং টিমের সাথে যোগাযোগ করতে সক্ষম করে।
www.chathealth.co.uk

Kooth একটি অনলাইন সার্ভিস যা লোকজনদের তাদের মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সহায়তা দেবার জন্য একটি নিরাপদ কমিউনিটি প্রদান করে। প্রাপ্তবয়স্ক, ছাত্র এবং কিশোর/কিশোরীদের লক্ষ্য করে।
www.kooth.com

childline
ONLINE, ON THE PHONE, ANYTIME
childline.org.uk | 0800 1111

চাইল্ডলাইন হল 19 বছরের কম বয়সী শিশু এবং কিশোর/কিশোরীদের জন্য একটি ব্যক্তিগত এবং গোপনীয় হেল্পলাইন। 0800 1111 নম্বরে বিনামূল্যে কল করা যাবে।
www.childline.org.uk

লেস্টারশায়ার রিকভারি কলেজ

লেস্টারশায়ার রিকভারি কলেজ হল একটি NHS কলেজ যা 18 বছর অথবা তার চেয়ে বেশি বয়সের লোকেদের জন্য যারা মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন তাদের জন্য একটি বিস্তৃত পরিসরের পুনরুদ্ধার-কেন্দ্রিক শিক্ষামূলক কোর্স এবং সংস্থান অফার করে, এরসাথে তাদের বন্ধু, পরিবার এবং লেস্টারশায়ার পার্টনারশিপ NHS ট্রাস্ট স্টাফদের জন্যেও।

কলেজটি সুস্থতা এবং পুনরুদ্ধারে অবদান রাখার জন্য ডিজাইন করা বিভিন্ন কোর্সের অফার করে, যা লোকজনদের তাদের নিজস্ব সম্পদশালীতা এবং দক্ষতাকে চিনতে সহায়তা করে যাতে তারা তাদের নিজস্ব পরিচর্যার ব্যাপারে বিশেষজ্ঞ হতে পারে এবং তারা জীবনে যা চান তা অর্জন করতে পারে। কোর্সগুলো বিভিন্ন বিষয়কে কভার করে:

- সংশ্লিষ্ট হওয়া
- মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত অবস্থা বোঝা / অভিজ্ঞতা লাভ করা
- আপনার জীবন গড়ে তোলা
- দক্ষতা এবং জ্ঞানের বিকাশ করা
- শারিরীক স্বাস্থ্য এবং ভালো থাকা

আপনি এর মাধ্যমে লেস্টারশায়ার রিকভারি কলেজ সম্পর্কে আরো তথ্য পেতে পারবেন:

ফোন: 0116 2951196

ইমেইল: LPT.Recoverycollege@nhs.net

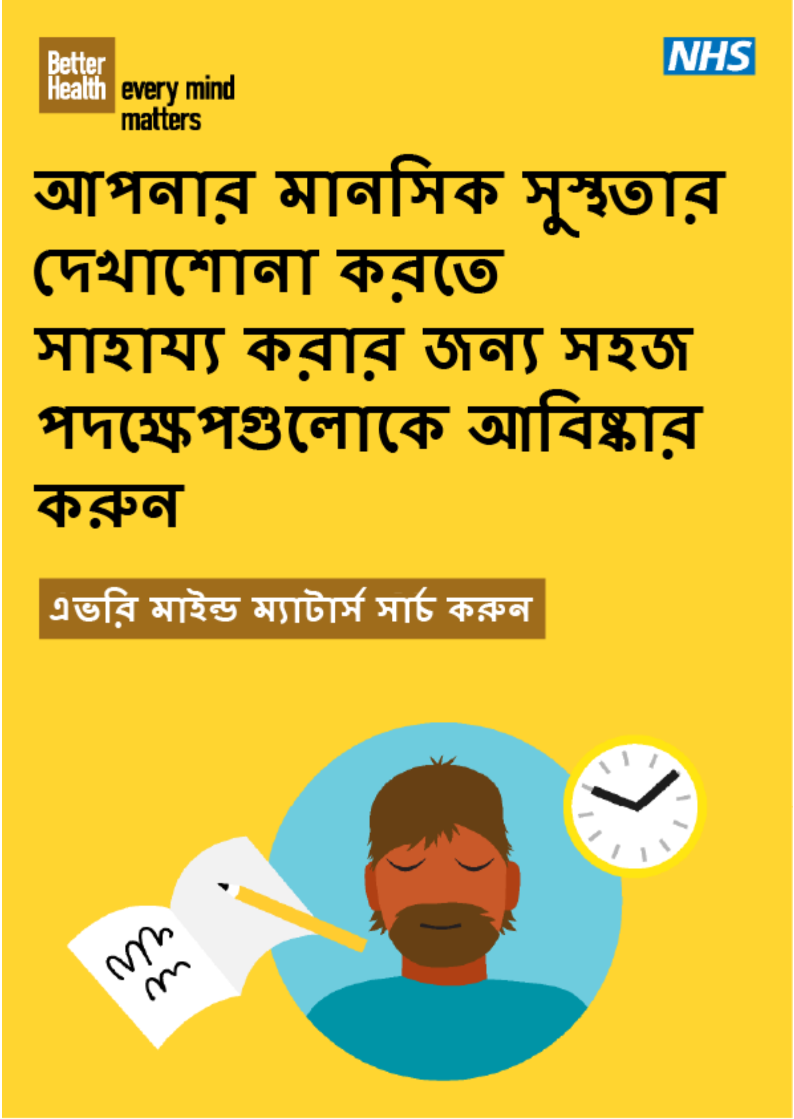
ওয়েবসাইট: www.leicspart.nhs.uk/service/leicestershire-recovery-college/

বেটার হেলথ – এভরি মাইন্ড ম্যাটার্স

বেটার হেলথ – এভরি মাইন্ড ম্যাটার্স লোকজনকে তাদের মানসিক সুস্থতা দেখাশোনা করার জন্য ক্ষমতায়নে সাহায্য করে। তাদের ওয়েবসাইটে আপনাকে আপনার মনের প্রতি সদয় হতে সাহায্য করার জন্য প্রচুর এনএইচএস অনুমোদিত টিপস এবং পরামর্শ রয়েছে।

এর কেন্দ্রস্থলে রয়েছে বিনামূল্যের এনএইচএস-অনুমোদিত Mind Plan, ওয়েবসাইটে উপলব্ধ রয়েছে। পাঁচটি ছোট প্রশ্নের উত্তর দিয়ে লোকজন একটি ব্যক্তিগতকৃত মেমানসিক স্বাস্থ্য কর্ম পরিকল্পনা পেয়ে থাকেন, তাদের মানসিক চাপ এবং উদ্বেগ মোকাবেলা করতে, তাদের মেজাজকে ভালো করতে, ভালভাবে ঘুমাতে এবং আরো বেশি নিয়ন্ত্রণে করছে বোধ করতে সাহায্য করার জন্য ব্যবহারিক টিপস প্রদান করে।

www.nhs.uk/every-mind-matters



বিশেষজ্ঞ সার্ভিসসমূহ

ব্যক্তিগত প্রয়োজনের উপর নির্ভর করে লেস্টার, লেস্টারশায়ার অথবা রুটল্যান্ডে অনেক অনেক বিশেষজ্ঞ সার্ভিস পাওয়া যায়। নিচে কিছু লোকাল সংস্থা উল্লেখ করা হয়েছে যেগুলো সহায়তা দিতে পারবে।

সেন্টার প্রজেক্ট

একটি লোকাল দাতব্য সংস্থার যেটির লক্ষ্য হল বিচ্ছিন্নতা কমাতে এবং সুস্থতা প্রচার করতে তাদের কাছে পৌঁছানো যারা আমাদের সমাজ থেকে সবচেয়ে বেশি বাদ পড়ে যায়।

ইমেইল: info@centreproject.org

ফোন: 0116 255 4013

www.centreproject.org

ব্রিটিশ রেড ক্রস

ব্রিটিশ রেড ক্রস লেস্টার এবং লেস্টারশায়ারের আশ্রয়প্রার্থী, উদ্বাস্তু এবং ঝুঁকিতে থাকা অভিবাসীদের ব্যবহারিক এবং মানসিক সহায়তা প্রদান করে। তারা তাদের নিঃস্ব থেকে বের করে আনার জন্য কেস ওয়ার্ক করে এবং প্রাসঙ্গিক সহায়তা সংস্থাগুলোতে তাদের সাইনপোস্ট করে।

ইমেইল: rsleicester@redcross.org.uk

ফোন: 0116 479 0900

ADHAR

সংখ্যালঘু কমিউনিটির জন্য (কিন্তু একচেটিয়াভাবে নয়) মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সহায়তা।

ইমেইল: admin.box@adharproject.org

ফোন: 0116 220 0070

www.adharproject.org

বিশেষজ্ঞ সার্ভিসসমূহ

ফার্স্ট স্টেপ

যৌন নির্যাতনের শিকার পুরুষদের জন্য সহায়তা প্রদান করে।

ইমেইল: contact@firststepleicester.org.uk ফোন: 0116 254 8535

www.firststepleicester.org.uk

Jakin – গর্ভাবস্থায় যত্ন এবং কাউন্সেলিং

যারা অপরিকল্পিত গর্ভাবস্থার সম্মুখীন হন অথবা গর্ভপাত হয়ে যাওয়ার পরে সংগ্রাম করছেন তাদেরকে সহায়তা প্রদান করে।

ইমেইল: support@jakin-counselling.co.uk ফোন: 07599 397 938

www.jakin-counselling.co.uk

CRUSE

শোককালীন সহায়তা প্রদান করে।

ইমেইল: leicester@cruse.org.uk ফোন: 0116 288 4119

www.cruse.org.uk

নিউ ফিউচার্স (New Futures)

মহিলাদের থেরাপিউটিক এবং পুনরুদ্ধার কেন্দ্র।

ইমেইল: info@new-futures.org.uk ফোন: 0116 251 0803

www.new-futures.org.uk

কেয়ার সেন্টার (The Carers Centre)

একটি লোকাল দাতব্য প্রতিষ্ঠান যা লেস্টার, লেস্টারশায়ার এবং রুটল্যান্ড জুড়ে অবৈতনিক কেয়ারারদের সহায়তা প্রদান করে।

ইমেইল: enquiries@thecarerscentre.org.uk ফোন: 0116 251 0999

www.facebook.com/TheCarersCentreLLR

বিশেষজ্ঞ সার্ভিসসমূহ

Quetzal Project

শৈশবে যৌন নির্যাতনের শিকার নারীদের সহায়তা প্রদান করে।

ফোন: 0333 101 4280

www.quetzal.org.uk

জেসমিন হাউস (Jasmine House)

যৌন সহিংসতার সম্মুখীন হওয়া মহিলাদের সহায়তা প্রদান করে।

ইমেইল: admin@jasminehouse.org.uk ফোন: 0116 255 5962

www.jasminehouse.org.uk

লাউরা সেন্টার (Laura Centre)

শোকাহত শিশুদের সহায়তা এবং একটি শিশুর মৃত্যুর পরে সহায়তা প্রদান করে।

ইমেইল: info@thelauracentre.org.uk ফোন: 0116 254 4341

www.thelauracentre.org.uk

SOBS

আত্মহত্যার কারণে শোকাহতের সহায়তা প্রদান করে।

ইমেইল: email.support@uksobs.org ফোন: 0300 111 5065

(সোমবার এবং মঙ্গলবার সকাল 9টা – বিকাল 5টা)

www.uksobs.org

এইজ ইউকে (Age UK)

বয়স্ক ব্যক্তিদের এবং অনানুষ্ঠানিক/পরিবারের কেয়ারারদের সুস্থতাকে সহায়তা দেবার জন্য সার্ভিস।

ইমেইল: enquiries@ageukleics.org.uk ফোন: 0116 299 2233

www.ageukleics.org.uk

বিশেষজ্ঞ সার্ভিসসমূহ

POhWER

ইন্ডিপেন্ডেন্ট মেন্টাল হেলথ অ্যাডভোকেসি (IMHA), ইন্ডিপেনডেন্ট মেন্টাল ক্যাপাসিটি অ্যাডভোকেসি (IMCA) এবং এনএইচএস কমপ্লেন্টস অ্যাডভোকেসির জন্য চুক্তিবদ্ধ পরিষেবা প্রদানকারী। তাদের অ্যাডভোকেটরা লোকজনকে তাদের অধিকার বুঝতে, কথা বলতে এবং শুনতে সহায়তা করে।

ইমেইল: pohwer@pohwer.net ফোন: 0300 456 2370

www.pohwer.net/leicestershire

লাফবরো ওয়েলবিং সেন্টার

প্রাপ্তবয়স্কদের (18 প্লাস) জন্য একটি নিরাপদ, সামাজিক স্থানে বিভিন্ন ধরনের সহায়তা প্রদান করে, এর পাশাপাশি লাফবরো এবং ওখাম, রুটল্যান্ডের Wellbeing Café এবং Veteran's Wellbeing Hub

ইমেইল: admin@loughboroughwellbeing.com

www.thewellbeingcafe.org

ল্যাম্প (LAMP)

পরিবার এবং কেয়ারদের সহায়তা দেওয়া সহ, লেস্টার, লেস্টারশায়ার এবং রুটল্যান্ডের লোকজনকে ইনডিপেন্ডেন্ট কমিউনিটি মেন্টাল হেলথ পরামর্শ প্রদান করে।

ইমেইল: info@lampdirect.org.uk

ফোন: 0116 255 6286

www.lampadvocacy.co.uk

হ্যার্মলেস (Harmless)

লেস্টার, লেস্টারশায়ার এবং রুটল্যান্ডে বসবাসকারী লোকজনদের জন্য একটি কমিউনিটি সেলফ-হার্ম অ্যান্ড সুইসাইড বিরিভমেন্ট সার্ভিস প্রদান করে।

ইমেইল: leicester@harmless.org.uk ফোন: 0115 8800 280

www.harmless.org.uk

অতিরিক্ত কমিউনিটি সাপোর্ট

বিভিন্ন সংস্থা আছে যেগুলো লেস্টার, লেস্টারশায়ার এবং রুটল্যান্ডে ব্যক্তিগত চাহিদাগুলোর উপর নির্ভর করে সহায়তা প্রদান করে।

কমিউনিটি অ্যাডভাইস অ্যান্ড ল' সার্ভিস হল একটি স্বাধীন, বিনামূল্যে এবং গোপনীয় পরামর্শ সার্ভিস। আইনি ক্ষেত্রগুলোর জন্য বিনামূল্যে আইনি পরামর্শ প্রদান করে যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে ঋণ, ওয়েলফেয়ার বেনিফিট এবং আবাসন।

ইমেইল: enquiries@cals.uk.net

ফোন: 0116 242 1120

www.cals.uk.net

সিটিজেন অ্যাডভাইস লেস্টারশায়ার বিভিন্ন বিষয়ে ব্যবহারিক, আপ-টু-ডেট তথ্য এবং পরামর্শ প্রদান করে, যার মধ্যে রয়েছে; ঋণ, বেনিফিট, আবাসন, আইনি, বৈষম্য, কর্মসংস্থান, অভিবাসন, ভোক্তা এবং অন্যান্য সমস্যা।

ফোন: 0808 2787970 (Leicester City)

0808 2787854 (Leicestershire)

www.citizensadvice.org.uk

অতিরিক্ত কমিউনিটি সাপোর্ট

Open Hands
compassion in action

ওপেন হ্যান্ডস জরুরী সহায়তা এবং পরিচর্যা প্রদান করে যারা সবচেয়ে দুর্বল তাদের জন্য, খাদ্য সরবরাহ করে এবং ব্যক্তিদের তাদের জীবনে এগিয়ে যেতে ক্ষমতায়ন করতে সহায়তা করার জন্য অন্যান্য বিভিন্ন সার্ভিস প্রদান করে - ব্যবহারিক সাহায্য এবং পরামর্শ প্রদান করে।

ফোন: 0116 255 8672

www.openhandsleicester.org.uk

SHARP
Shelter Housing Advice & Research Project
Registered Charity No: 1000515

শার্প (SHARP) লেস্টারশায়ার জুড়ে গৃহহীন অথবা গুরুতর আবাসন সমস্যার সম্মুখীন লোকজনদের জন্য আবাসন সংক্রান্ত পরামর্শ, সাহায্য এবং সহায়তা প্রদান করে।

ইমেইল: info@leicestershelter.org.uk

ফোন: 0116 254 6064

www.leicestershelter.org.uk

ফোন অ্যাপস

বিনামূল্যে ডাউনলোড করার জন্য অনেকগুলো বিভিন্ন ফোন অ্যাপ রয়েছে, যা বিভিন্ন বিষয়ে সহায়তা এবং পরামর্শ প্রদান করতে পারে। নিচে কিছু পরামর্শ দেওয়া হলো:

Stay Alive (স্টে অ্যালাইভ) হল একটি আত্মহত্যা প্রতিরোধক অ্যাপ যাতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য 600 টিরও বেশি সংস্থান এবং সরঞ্জাম রয়েছে, অথবা আপনি যাকে নিয়ে চিন্তিত, তাকে সুরক্ষিত রাখার জন্য। Grassroots Suicide Prevention Charity (গ্রাসরুট সুইসাইড প্রিভেনশন চ্যারিটি) দ্বারা তৈরি করা হয়েছে এমন লোকেদের নিয়ে যারা বেঁচে থাকার অভিজ্ঞতা রয়েছে।

Togetherall একটি নিরাপদ, অনলাইন কমিউনিটি যেখানে লোকজন মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার উন্নতি করতে বেনামে একে অপরকে সহায়তা করে। এমন একটি কমিউনিটিতে যোগদান করুন যা লোকেদের তাদের মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার জন্য সহায়তা খোঁজার এবং প্রদান করার ক্ষমতা দেয়।

Calm Harm আপনাকে স্ব-ক্ষতি করার তাগিদ প্রতিরোধ অথবা মোকাবেলা করতে সহায়তা করার জন্য কাজ সরবরাহ করে থাকে। Calm Harm Dialectical Behavioural Therapy (ডায়ালেক্টিক্যাল বিহেভিওরাল থেরাপি) (DBT) নামক একটি প্রমাণ-ভিত্তিক থেরাপির মৌলিক নীতিগুলো ব্যবহার করে।

MindDoc সাহায্য করে যদি আপনি যদি মানসিক সমস্যার সাথে লড়াই করতে থাকেন অথবা আপনার মেজাজ এবং সুস্থতা সম্পর্কে আরো সচেতন হতে চান। এটি একটি ব্যক্তিগতকৃত মানসিক স্বাস্থ্য সহচর যা দিনে তিনবার আপনার খোঁজখবর নেয়।

DistrACT বিশ্বস্ত তথ্য এবং লিংক প্রদান করে যারা স্ব-ক্ষতি করে এবং আত্মহত্যা করতে পারে (বয়স 17+) তাদের সহায়তা করে।

মানিয়ে নেওয়ার কৌশল

মোকাবিলার বিভিন্ন সহজ কৌশল রয়েছে যা চ্যালেঞ্জিং পরিস্থিতিতে ব্যবহার করা যেতে পারে। নিচে দুটি উদাহরণ রয়েছে। ভিজিট করুন আরো তথ্যের জন্য দেখুন www.leicspart.nhs.uk/contact/urgent-help

5-4-3-2-1 উদ্বেগ ব্যবস্থাপনা কৌশল একটি পাঁচ ধাপের ব্যায়াম। উদ্বেগ অথবা আতঙ্কের সময়কালে এটি খুবই সহায়ক হতে পারে, যখন আপনার মন বিভিন্ন উদ্বিগ্ন চিন্তার মধ্যে ঘুরপাক খাচ্ছে, তখন আপনাকে বর্তমান সময়ে মাটিতে শক্তভাবে দাঁড়াতে সাহায্য করে। এই ব্যায়ামটি শুরু করার আগে, আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের দিকে মনোযোগ দিন। ধীর, গভীর, দীর্ঘ নিঃশ্বাস আপনার প্রশান্তি বজায় রাখতে অথবা আপনাকে শান্ত অবস্থায় ফিরে যেতে সাহায্য করতে পারবে। একবার আপনি আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক হয়ে গেলে, সাহায্য করার জন্য নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলো অনুসরণ করুন: নিজেকে স্থির রাখুন:

5 আপনার চারপাশের **পাঁচটি** জিনিস যা আপনি দেখছেন সেই সম্পর্কে চিন্তা করুন। এটি একটি কলম, সিলিংয়ে একটি দাগ, আপনার আশেপাশের যেকোনো কিছু হতে পারে।

4 আপনার চারপাশের **চারটি** জিনিসের কথা চিন্তা করুন যা আপনি স্পর্শ করতে পারবেন। এটি আপনার চুল, বালিশ, অথবা আপনার পায়ের নিচের মেঝে হতে পারে।

3 আপনি শুনতে পাচ্ছেন এমন **তিনটি** জিনিস নিয়ে চিন্তা করুন। এটি যেকোনো ধরণের বাহ্যিক শব্দ হতে পারে। যদি আপনার পেটের মধ্যে হওয়া গুড়গুড় আওয়াজ শুনতে পান সেটাও ধর্তব্য! আপনি আপনার শরীরের বাইরে শুনতে পারেন এমন জিনিসগুলোর উপর মনোযোগ দিন।

2 আপনি গন্ধ শুঁকতে পারেন এমন **দুটি** জিনিস নিয়ে চিন্তা করুন। হতে পারে আপনি আপনার বাড়িতে আছেন এবং চা অথবা কফির গন্ধ পাচ্ছেন অথবা হয়তো আপনি পার্কে আছেন এবং কাটা ঘাসের গন্ধ পাচ্ছেন। গন্ধ খুঁজে বের করতে আপনার যদি অল্প একটু হাঁটার প্রয়োজন হয়, তবে আপনি আপনার বাড়ির চারপাশে অথবা বাইরে হাঁটতে পারেন।

1 আপনি খেতে অথবা পান করতে চান **একটি** জিনিস নিয়ে চিন্তা করুন।

মানিয়ে নেওয়ার কৌশল

STOPP কৌশল অভিভূত হয়ে পড়া অথবা আবেগপ্রবণ চিন্তার সাথে লড়াই করার সময় ব্যবহার করা যাবে।

S **থামুন এবং পিছিয়ে যান।** তাৎক্ষণিকভাবে কাজ করবেন না। বিরতি দিন।

T **শ্বাস নিন।** আপনি শ্বাস নেওয়া এবং ত্যাগ করার সময় আপনার শ্বাসের দিকে লক্ষ্য করুন।

O **পর্যবেক্ষণ করুন।** আমি কী ভাবছি এবং অনুভব করছি? আমার মন কী কথাগুলো বলছে? এটি কী সত্য নাকি মতামত? বর্ণনা অথবা মূল্যায়ন? সঠিক অথবা বেঠিক? সহায়ক অথবা সহায়ক নয়? আমি সহায়ক নয় এমন কোন চিন্তার অভ্যাস ব্যবহার করছি (যেমন মনকে-পড়া, নেতিবাচক ফিল্টার, সবচেয়ে খারাপ চিন্তা)? আমার মনোযোগ কোথায়? আমি কোন রূপক ব্যবহার করতে পারি (পাহাড়, টানেল, প্লেগ্রাউন্ড বুলি, থট ট্রেন, বিচ বল, বাসের যাত্রী)?

P **পেছনে যান।** বাইরের পর্যবেক্ষক হিসাবে পরিস্থিতি দেখুন। দেয়ালের মাছি কী দেখবে? এই পরিস্থিতিটিকে অন্য কোনোভাবে ভাবা যায় কি? আমি অন্য কাউকে কী উপদেশ দেব? এইভাবে প্রতিক্রিয়া দেখানোর জন্য আমি এই ঘটনাটির কী মানে করছি? এটি এখন কতটা গুরুত্বপূর্ণ, এবং এটি কি 6 মাসের মধ্যে হবে?

P **যেটি কাজ করে সেটিই অনুশীলন করুন।** যা কাজ করে তাই করুন, সবচেয়ে সহায়ক কী। আপনার নীতি এবং মূল্যবোধের সাথে খেলুন। এটি কি কার্যকর এবং উপযুক্ত হবে? এটি কি ঘটনার অনুপাত অনুযায়ী? এটি কি আমার মূল্যবোধ ও নীতির সাথে সঙ্গতিপূর্ণ? আমার কর্মের পরিণতি কী হবে?

আপনার লোকাল কাউন্সিলের কাছ থেকে পাওয়া সহায়তা

লেস্টার সিটি কাউন্সিল, লেস্টারশায়ার কাউন্টি কাউন্সিল এবং রুটল্যান্ড কাউন্টি কাউন্সিল সকলেই আপনার লোকাল এরিয়াতে অনলাইনে মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা সম্পর্কিত সহায়তা এবং সাইনপোস্টিং অফার করে।

Leicestershire County Council

ফার্স্ট কনট্যাক্ট প্লাস হল একটি অনলাইন সরঞ্জাম যা লেস্টারশায়ারের প্রাপ্তবয়স্কদের এক জায়গায় বিভিন্ন সার্ভিসের বিষয়ে তথ্য খুঁজে পেতে সাহায্য করে।

www.firstcontactplus.org.uk

Leicester City Council

MyChoice হল লেস্টার সিটি এলাকায় বসবাসকারী লোকজনদের জন্য পরিচর্যা এবং সহায়তার সার্ভিসগুলোর জন্য একটি ডিরেক্টরি।

www.mychoice.leicester.gov.uk

BetterOff হল এমন একটি সার্ভিস যারা লেস্টারে বসবাস করেন। BetterOff আপনাকে দেখাবে কোন বেনিফিটগুলো আপনি পাওয়ার অধিকারী এবং আপনাকে এগুলোর জন্য অনলাইনে আবেদন করতে সাহায্য করবে, এটি কিভাবে চাকরি খুঁজে পেতে এবং আবেদন করতে হয় সেই সম্পর্কেও তথ্য সরবরাহ করে।

www.leicester.betteroff.org.uk

Rutland County Council

রুটল্যান্ড জুড়ে অনেকগুলো লোকাল সার্ভিস রয়েছে যেগুলোর সাথে আপনি মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শ এবং সহায়তার জন্য যোগাযোগ করতে পারবেন, সেইসাথে কমিউনিটিকে সহায়তা করার জন্য সাইনপোস্টিং করতে পারবেন।

www.bit.ly/3gNBOSM

SCAN ME

লেস্টার, লেস্টারশায়ার এবং রুটল্যান্ড জুড়ে থাকা সার্ভিসগুলো সম্পর্কিত তথ্য যা আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার জন্য সহায়তা প্রদান করে।