



# আপনার সুখ-শান্তি বাদানোর ছটি উপায়

প্রতিকূল সময়ে ভাল বোধ না করা স্বাভাবিক।

বর্তমান পরিস্থিতির বিষয়ে বহু মানুষ ব্যাকুল বোধ করছেন এবং বিশ্বের অন্য জায়গায় বসবাসকারী বন্ধু ও পরিবারের বিষয়ে তারা চিন্তিত হতে পারেন। বর্তমান সময় প্রত্যেকের জন্য প্রতিকূল এবং অনিশ্চিত, কিন্তু কিছু মানুষ ব্যক্তিগত পরিস্থিতির দরুন অন্যদের তুলনায় বেশি কষ্ট পাচ্ছেন। আমাদের মধ্যে কিছু মানুষ আমাদের ভবিষ্যতের বিষয়ে বিভ্রান্ত এবং অনিশ্চিত বোধ করছেন, এবং আমাদের অনেকে একলা বোধ করছেন আর প্রিয়জনদের থেকে দূরে থাকতে কষ্ট পাচ্ছেন। এই অনুভূতিগুলি স্বাভাবিক, কারণ আমরা কেউ অতিমানব নই।

আমরা সকল লন্ডনবাসিকে, আপনার যেখানেই জন্ম হক বা আপনি যে ভাষাই বলুন, এখন বেশি করে জানাতে চাই আপনি

একলা নন, এবং আপনার যাবতীয় সমস্যার জন্য সাহায্য পাওয়া যায়।

চিন্তিত বা মানসিক চাপ বোধ করা স্বাভাবিক কিন্তু আমাদের স্বাস্থ্য এবং সুখ-শান্তির জন্য যতটা সম্ভব যত্ন নেওয়া জরুরি। এই প্রতিকূল সময় সামলাতে মানুষদের সাহায্য করার জন্য এই দলিলটি তৈরি করা হয়েছে। আপনার ঘুমতে অসুবিধা হলে, মনোযোগ দিতে সমস্যা হলে, আপনার স্বাস্থ্যের বিষয়ে উদ্বেগ থাকলে বা আপনি অরক্ষিত বোধ করলে, সাহায্য পাওয়া যায়।

আপনার সামলাতে মুশ্কিল হলে আমরা আশা করি, নিজেকে সুস্থ রাখতে এখানে কিছু বাছাই ব্যবস্থা আর সাহায্য পাওয়ার কিছু উপযোগী উপায় আপনি পাবেন। লন্ডন মেয়রের সমর্থনে, ডক্টর অফ দ্য ওয়ার্ল্ড ইউকে এবং Thrive LDN-র মধ্যে এটি একটি সহযোগ কাজ।

মনে রাখবেন, আপনি একলা নন-আমরা সবাই একসাথে মোকাবিলা করছি। আপনার উদ্বেগগুলির জন্য আপনার GP আপনাকে সাহায্য করবেন। স্বাস্থ্য পরিষেবা পেতে আপনার পরামর্শ লাগলে বা একজন GP-র কাছে নাম লেখাতে সাহায্য লাগলে, এই নম্বরে ডক্টর অফ দ্য ওয়ার্ল্ড হেল্পলাইনে কল করুন:

**0808 1647 686** (ফ্রিফোন, সোমবার থেকে শুব্বার সকাল 10টা থেকে দুপুর 12টা)

আমাদের পরামর্শ  
এবং সুপরামর্শ >

1. অন্যদের সাথে  
যোগাযোগ রাখুন...  
ফোন, টেক্সট, সোশ্যাল  
মিডিয়া, চিঠির মাধ্যমে  
অথবা হাসুন আপনার  
প্রতিবেশির প্রতি।





আমাদের অনেকের পরিবার ও বন্ধুদের সাথে দেখা হবে না আর আমরা আমাদের স্বাভাবিক কাজকর্ম করতে পারবো না, মনে রাখবেন এই অবস্থা হল সাময়িক।

আমাদের যোগাযোগ থাকা তাই জরুরি। পরিবার ও বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ রাখুন আপনার ভাবনা বিনিময় করার জন্য এবং চ্যাট করার জন্য।

আপনি অনলাইনে থাকলে, এই ওয়েবসাইটে আমাদের বন্ধুদের থেকে সুপরামর্শ নিন:

[www.campaigntoendloneliness.org](http://www.campaigntoendloneliness.org)

## 2. শান্ত থাকুন, অবস্থার উন্নতি হবে।





যে ব্যাপারগুলি আমাদের নিয়ন্ত্রণের বাইরে সেই বিষয়ে ব্যাকুল  
এবং চিন্তিত বোধ করা স্বাভাবিক।

নিরুদ্বেগ হতে চেষ্টা করুন, দীর্ঘশ্বাস নিন, তা নেতিবাচক  
অনুভূতি দূর করতে পারে।

আপনি বা আপনার বিশ্বস্ত কেউ অনলাইনে যেতে পারলে,  
এই ওয়েবসাইট দেখুন [www.good-thinking.uk](http://www.good-thinking.uk) যেখানে  
আপনি বিনামূল্যে NHS অনুমোদিত ডিজিটাল হাতিয়ার  
পাবেন উদ্বেগ, বিষণ্ণতা, ঘুমের সমস্যা এবং মানসিক চাপ  
সামলানোর জন্য। আপনি এই ওয়েবসাইটগুলিও দেখতে পারেন:  
[www.helenbamber.org/coronavirus-resources/  
mental-health-from-home](http://www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home)

3. নিজের প্রতি  
দয়ালু হন,  
আপনি যা করতে  
ভালবাসেন তার  
জন্য সময়  
বার করুন।





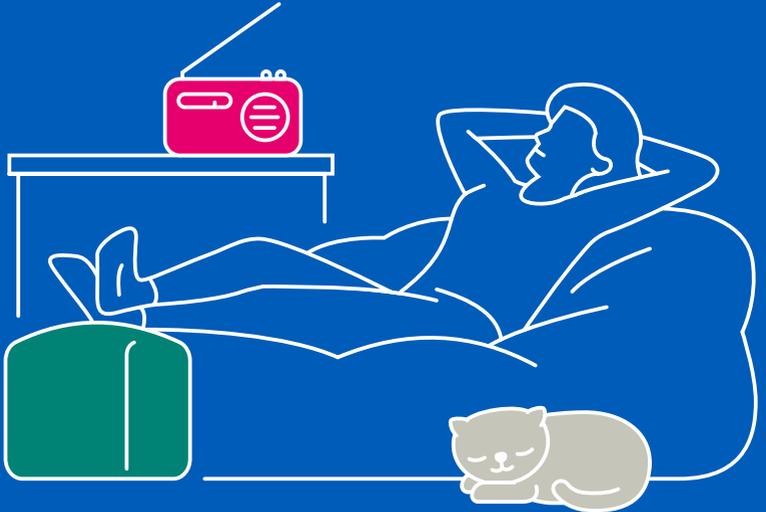
যা করলে আপনার আনন্দ হয় এবং ভাল লাগে তা করলে কোনও দোষ নেই।

নিজের জন্য গরম পানীয় তৈরি করুন, একটি ফিল্ম দেখুন, একটি বই পড়ুন, বা ক্রসওয়ার্ড করুন। আপনার স্থানীয় পারম্পরিক সহায়তা দল বা অন্য কোনও স্থানীয় দলে স্বেচ্ছাসেবা করুন আপনার এলাকায়।

নিজের উপর কঠোর হবেন না।

আপনার সাফল্য এবং যার জন্য আপনি কৃতজ্ঞ তা চেনা জরুরি, তা যত তুচ্ছ হক। আপনি কৃতজ্ঞতার একটি দিনপঞ্জী রাখতে পারেন যেখানে প্রতি রাতে শূতে যাওয়ার আগে আপনি দুই বা তিনটি এমন ঘটনা লিখে রাখবেন।

# 4. সংবাদ শোনা, দেখা বা পড়া থেকে বিবর্তি নিন।





যুক্তরাজ্যে এবং আপনার আদি দেশে যা ঘটছে সেই বিষয়ে ব্যাকুল হওয়া স্বাভাবিক।

আপনি অনলাইনে থাকলে, আপনি আপনার ভাষায় সরকার এবং NHS-এর সাম্প্রতিক নির্দেশ পেতে পারেন ডকটর্স অফ দ্য ওয়ার্ল্ড-এর এই ওয়েবসাইটে: [www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information)

আপনি এই ওয়েবসাইটে বিভিন্ন ভাষায় লন্ডনের তথ্যও পেতে পারেন: [www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language](http://www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language)

তথাপি, অতিরিক্ত তথ্যের প্রভাব কমালে আপনি সুস্থ থাকবেন।

নেতিবাচক সংবাদ পড়া বা শোনা থেকে বিরতি নিন। আপনি দৈনিক অবশ্যই সীমিত সংবাদ নেবেন কারণ অতিরিক্ত খবর আপনার মানসিক চাপ বাড়াবে বা আপনাকে ব্যাকুল করবে।

# 5. ঘোরাঘুরি করুন এবং সক্রিয় থাকার বিভিন্ন উপায় খুঁজুন।





সক্রিয় থাকলে মানসিক চাপ কমে এবং ঘুম ভাল হয়।

আপনি কোনও বাগানে যেতে পারলে বা ব্যায়ামের জন্য বাসার বাইরে যাওয়া আপনার জন্য নিরাপদ হলে, তাজা বাতাস নেওয়ার জন্য ঘুরে আসুন, হাঁটুন বা দৌড়ান।

বাসার বাইরে যাওয়া এবং ঘোরাঘুরি করা আপনার জন্য সহজ বা সম্ভব না হলে, বাসায় যত সচরাচর বা যত বেশি ঘোরাঘুরি করতে থাকুন।

আপনার দৈনিক নিত্যসূচীতে শারীরিক সঞ্চালন যোগ করার বিভিন্ন উপায় খতিয়ে দেখুন আর কোনটি আপনার জন্য সেরা বেছে নিন।

6. আপনি ঠিক না  
থাকলে সাহায্য  
পাওয়া যায়।





প্রশিক্ষিত স্বেচ্ছাসেবীরা আবেগময় সহায়তা ও পরামর্শ দেবেন  
যাদের প্রিয়বিয়োগ হয়েছে এবং যারা আত্মীয় হারিয়েছেন

—

আপনার বাসার কারুর জন্য আপনি অস্বস্তিকর  
বা অনিরাপদ বোধ করলে এবং আপনার সহায়তা বা পরামর্শ  
লাগলে, যোগাযোগ করুন: সোলেস উইমেন পরামর্শ লাইন এই  
নম্বরে **0808 802 5565** অথবা এই ঠিকানায় ই-মেল দিন  
[advice@solacewomensaid.org](mailto:advice@solacewomensaid.org), অথবা রেসপেক্ট মেন্স  
পরামর্শ লাইন এই নম্বরে  
**0808 801 0327** অথবা এই ঠিকানায় ই-মেল দিন [info@  
mensadviceline.org.uk](mailto:info@mensadviceline.org.uk)

—

আপনি যুক্তরাজ্যে একজন শরণার্থী হলে এবং আপনার  
সহায়তা বা পরামর্শ লাগলে, আপনি এই ওয়েবসাইটে স্থানীয়  
পরিষেবার সন্ধান পাবেন [www.refugeecouncil.org.uk/  
get-support/services](http://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services)

আপনি যুক্তরাজ্যে একজন আশ্রয় সন্ধানকারী হলে এবং  
আপনার সহায়তা বা পরামর্শ লাগলে, এই নম্বরে মাইগ্র্যান্ট  
হেল্প-এ কল করুন 0808 8010 503 অথবা এই ওয়েবসাইট  
দেখুন: [www.migranthelpuk.org](http://www.migranthelpuk.org)

# আমাদের বিষয়ে...

**ডকটর্স অফ দ্য ওয়ার্ল্ড ইউকে** হল একটি চিকিৎসার দাতব্য সংস্থা যারা ইস্ট লন্ডনে একটি ডাক্তারখানা চালায় এবং ইংল্যান্ডে নিরাপদ ও সমান স্বাস্থ্য সেবা পাওয়ার জন্য রোগীদের পক্ষে ওকালতি করে। আমাদের কাজ হল বর্জিত মানুষদের উপর নজর দেওয়া যেমন নিঃস্ব পরিষায়ী ব্যক্তি, যৌন কর্মী এবং যাদের কোনও স্থায়ী ঠিকানা নেই।

[www.doctorsoftheworld.org.uk](http://www.doctorsoftheworld.org.uk)

**Thrive LDN** প্রত্যেকের মানসিক স্বাস্থ্য ভাল করার জন্য একটি যৌথ সংস্থা যার শরিক হল লন্ডনের NHS, জন পরিষেবাগুলি, লন্ডনের মেয়র, কাউন্সিলগুলি, এবং দাতব্য সংস্থাগুলি। আমরা বিভিন্ন রকমের শরিক ও মানুষের সাথে কাজ করি যাতে লন্ডন আমাদের পাড়াগুলিতে, আমাদের পরিবার ও বন্ধু দল আর কর্মস্থানে মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়ে ভাবে এবং আলোচনা করে।

[www.thriveldn.co.uk](http://www.thriveldn.co.uk)

**দ্য মেয়র অফ লন্ডনের** দায়িত্ব হল সবার জন্য লন্ডন আরও ভাল জায়গা তৈরি করা যারা এই শহরে ঘুরতে আসেন, এখানে বাস বা কাজ করেন। করোনাভাইরাস প্রকোপের সময়ে, আমাদের শারীরিক ও মানসিক সুখ-শান্তির যত্ন নেওয়া বিশেষভাবে জরুরি।

[www.london.gov.uk](http://www.london.gov.uk)

SUPPORTED BY

**MAYOR OF LONDON**

**#LondonTogether**