



# করোনাভাইরাস (কোভিড-19) মহামারী চলাকালীন সময়ে বাচ্চাদের এবং তরুণ ব্যক্তিদের মানসিক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণের বিষয়টিকে সহায়তা করার ব্যাপারে বাবা-মা এবং কেয়ারারদের জন্য নির্দেশনাবলী

## আপনার কী জানার প্রয়োজন রয়েছে

করোনাভাইরাস (কোভিড-19) মহামারী সবার জীবনকে প্রভাবিত করেছে। তাদের বয়স নির্বিশেষে, এটা হয়তো বাচ্চাদের এবং তরুণ ব্যক্তিদের জন্য একটি কঠিন সময় হতে পারে। একজন বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তি তাদের স্ব স্ব পরিস্থিতিটিকে কীভাবে মোকাবেলা করবে এটি একেক জনের ক্ষেত্রে একেক রকম হবে। অনেকে হয়তো তাৎক্ষণিক তাদের প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করতে পারে, অনেকে হয়ত কোনো প্রতিক্রিয়াই প্রকাশ করবে না এবং অন্যান্যরা সমস্যার লক্ষণগুলো পরবর্তীকালে প্রকাশ করতে পারে। এটি বুঝতে পারা জরুরী যে অধিকাংশ ক্ষেত্রে অস্বাভাবিক পরিস্থিতির মুখোমুখি হবার ফলে তাদের এরূপ প্রতিক্রিয়া প্রকাশ একটি স্বাভাবিক ব্যাপার।

একজন বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তি কীভাবে তার অবস্থান থেকে প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করছে সেটি তাদের স্ব স্ব চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য ও পরিস্থিতি অনুযায়ী বিভিন্ন ভাবে হের ফের হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ তাদের বয়স, শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা, তারা কীভাবে চাপ সামলাতে পারে, পূর্ব অভিজ্ঞতা বা আগে থেকে থাকা মানসিক ও শারীরিক সমস্যার মত বিষয়গুলো অনুযায়ী।

এই সময়, আপনি যাদেরকে দেখাশোনা করছেন এমন সকল বাচ্চা এবং তরুণ ব্যক্তিদের মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার যত্ন নেওয়ার পাশাপাশি আপনার নিজের যত্ন নেওয়া ও গুরুত্বপূর্ণ। এমন অনেক জিনিস আছে যা আপনি করতে পারেন এবং যদি আপনার প্রয়োজন হয় তাহলে অতিরিক্ত সহায়তা ও উপলব্ধ আছে।

## পটভূমি

এই পরামর্শের উদ্দেশ্য হচ্ছে করোনাভাইরাস (কোভিড-19) মহামারী চলাকালীন সময়ে পরিচর্যা প্রদান করার দায়িত্বে আছেন এমন সকল প্রাপ্তবয়স্কদেরকে সাহায্য করা যাতে তারা বাচ্চাদের এবং তরুণ ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতার দেখাশোনা করতে পারেন এবং এতে বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন ও ডিজিবেলিটিজ আছে এমন সকল বাচ্চা এবং তরুণ ব্যক্তিও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। [ফুটনোট 1](#)

[কিভাবে করোনাভাইরাসের সংক্রমণ রোধ করবেন](#) সেই সম্পর্কে আরও তথ্য পাওয়া যাবে।

## আপনার নিজের মানসিক স্বাস্থ্যের দেখাশোনা করা

আপনার তন্ময়ত্বের আবেগে এমন সকল বাচ্চা এবং তরুণ ব্যক্তিদের কথা বিবেচনা করার পাশাপাশি [আপনার নিজের মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার যত্ন](#) নেওয়াও গুরুত্বপূর্ণ। এটি আপনার নিজেকে এবং আপনি যাদেরকে দেখভাল করছেন তাদেরকে সহায়তা প্রদানের ক্ষেত্রে আপনার জন্য সহায়ক হবে। বাচ্চাদের এবং তরুণ ব্যক্তিদের প্রতিক্রিয়া অন্তত আংশিকভাবে তাদের আশেপাশের প্রাপ্তবয়স্কদের দ্বারা প্রকাশ করা প্রতিক্রিয়ার উপর নির্ভর করে। যখন বাবা-মা এবং কেয়ারাররা কোনও পরিস্থিতিতে মাথা ঠাণ্ডা রেখে এবং আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে সামলান তখন তারা তাদের বাচ্চাদেরকে এবং তরুণ ব্যক্তিদেরকে সেরা সহায়তা প্রদান করেন।

## মহামারী চলাকালীন সময়ে বাচ্চা এবং তরুণ ব্যক্তিদেরকে মানসিক চাপ সামলানোর ক্ষেত্রে সহায়তা প্রদান

বাচ্চারা এবং তরুণ ব্যক্তির আশ্বস্ত বোধ করতে চায় যে তাদের বাবা-মা এবং কেয়ারার তাদেরকে সুরক্ষিত রাখতে পারবেন। বাচ্চাদের এবং তরুণ ব্যক্তিদের দ্বারা জিজ্ঞাসিত সকল প্রশ্নের জবাব দেওয়া অথবা তাদের সকল উদ্বেগকে তুলে ধরা হয়তো সব সময় সম্ভব হবে না সুতরাং তাদেরকে সমর্থন করা হচ্ছে এমনটি অনুভব করায় সহায়তা করতে তাদের অনুভূতিগুলো শুনুন ও সেগুলিকে স্বীকৃতি প্রদান করুন।

মহামারী চলাকালীন সময়ে বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তিকে তার মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার ক্ষেত্রে সহায়তা প্রদান করার জন্য আপনি কিছু পদক্ষেপ গ্রহণ করার কথা বিবেচনা করতে পারেন এবং এতে নিম্নবর্ণিত বিষয়াবলী অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

### পরিবর্তনগুলো সম্পর্কে জানা

বাচ্চারা এবং তরুণ ব্যক্তির চাপের প্রতি বিভিন্নভাবে প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করতে পারে। লক্ষণগুলো হয়তো মানসিক (উদাহরণস্বরূপ তারা হয়তো বিপর্যস্ত, বিষণ্ণ, উদ্বিগ্ন, রাগান্বিত বা উত্তেজিত হতে পারে), আচরণগত (উদাহরণস্বরূপ তারা হয়তো সাধারণত চেয়ে বেশি আপনার সাথে লেগে থাকতে পারে অথবা চুপচাপ বা কিছুতে মনোনিবেশ করতে অসুবিধা হতে পারে অথবা বিছানায় প্রস্রাব করতে পারে) অথবা শারীরিক (উদাহরণস্বরূপ তারা হয়তো পেটে ব্যথা বা তাদের মাথা ব্যথা হতে পারে)। তাদের আচরণে যে কোনও ধরনের পরিবর্তনের প্রতি লক্ষ্য রাখুন এবং মনে রাখবেন এসব পরিবর্তন সব পরিস্থিতিতে হয় না (উদাহরণস্বরূপ এগুলো হয়তো কিছুকালই হয়েছে বা বাসাতে হয়েছে)

### সময় নিয়ে শোনা

এমন একটি শান্ত ও নিরাপদ পরিবেশ তৈরি করুন যেখানে তাদেরকে ভুল বোঝা হবে না সেটি নিশ্চিত জেনে তারা তাদের অনুভূতি প্রকাশ করতে পারে। অনেক তরুণের জন্য হয়ত কথা বলা অনেকটা সহজ মনে হতে পারে যখন আপনারা একসাথে মিলে কোন কিছু করেন, যেমন খেলাধুলা বা পার্কে ব্যায়াম, হাটতে যাওয়া, পেইন্টিং বা অন্যান্য কর্মকাণ্ড করা। উত্তরগুলো হয়ত আপনার সব সময় জানা থাকে না এবং সেজন্য আপনি বাড়তি চাপ না নিয়ে বা অপ্ৰত্যাশিত উত্তর না দিয়ে অনেকসময় এটি স্পষ্টভাবে বলা ভালো এবং আপনি বলতে পারেন ‘এর উত্তর আমার জানা নেই’। তাদের উদ্বেগগুলি শুনুন ও সেগুলিকে স্বীকৃতি প্রদান করুন।

আপনি যে তাদেরকে সাহায্য করার জন্যই আছেন সেটি তাদেরকে জানাতে ভুলবেন না এবং যদি তাদের প্রয়োজন হয় তাহলে তাদের প্রতি আরও বেশি ভালোবাসা দেখান এবং মনোযোগ দিন। যে সকল বাচ্চা এবং তরুণ ব্যক্তির তাদের অনুভূতিগুলো প্রকাশ করতে হিমশিম খায় তারা হয়তো তাদের অনুভূতিগুলোকে প্রকাশ করার জন্য আপনার উপর নির্ভর করতে পারে। আরোও পরামর্শের জন্য আপনি [ইয়াং মাইন্ডস প্যারেন্ট হেল্পলাইনের](#) সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। তারা প্যারেন্ট ইমেইল ও প্যারেন্ট ওয়েবচ্যাট পরিষেবাও দিয়ে থাকে।

[মাইন্ডএড ফর ফ্যামিলিজ](#) হচ্ছে বাচ্চা এবং তরুণ ব্যক্তিদের মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়ে একটি বিনামূল্যের অনলাইন শিক্ষামূলক সংস্থান যেটাকে সকল প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য তৈরি করা হয়েছে এবং যেটা এই ব্যতিক্রমী পরিস্থিতিতে বাবা-মা এবং কেয়ারারদের সহায়তা করতে পারে। ইয়াং মাইন্ডস-এর আরও দরকারি রিসোর্স রয়েছে [‘আপনার বাচ্চার সাথে কথাবার্তা শুরু করা নিয়ে’](#)।

### পরিস্থিতি সম্পর্কে স্পষ্ট তথ্য প্রদান করা।

এটা অর্জনের জন্য একটি সেরা উপায় হচ্ছে পরিস্থিতির বিষয়ে বাচ্চাদের সাথে খোলাখুলিভাবে কথা বলা এবং যদি তাদের কোনও প্রশ্ন থাকে তাহলে তাদের জন্য বোধগম্য শব্দ এবং ব্যাখ্যা ব্যবহার করে তার সৎ জবাব দেওয়া। তাদেরকে এবং তাদের প্রিয়জনদেরকে সুরক্ষিত রাখার জন্য কী কী পদক্ষেপ গ্রহণ করা হচ্ছে সেটি তাদেরকে ব্যাখ্যা করে বলুন এবং এতে এমন সকল পদক্ষেপও উল্লেখ করুন যেখানে তারা তাদের নিজেকে সহায়তা করতে পারে যেমন নিয়মিত তাদের হাত ধোয়া।

এই পদক্ষেপ গ্রহণে আপনার সহায়তা করার জন্য অনেকগুলো রিসোর্স উপলব্ধ রয়েছে যার মধ্যে চিলড্রেনস কমিশনার কর্তৃক [চিলড্রেনস গাইড টু করোনভাইরাস](#) অন্তর্ভুক্ত আছে অথবা ইন্টার-অ্যাজেন্সি স্ট্যান্ডিং কমিটি (IASC) [বিশ্ব জুড়ে করোনভাইরাসে \(কোভিড-19\) আক্রান্ত বাচ্চাদের দ্বারা](#) এবং তাদের জন্য একটি গল্পের বই তৈরি করেছে।

এটি নিশ্চিত করবেন যে আপনি বিশ্বাসযোগ্য উৎস থেকে তথ্য ব্যবহার করছেন যেমন [GOV.UK](#) অথবা [এনএইচএস ওয়েবসাইট](#) – ভুল বা বিভ্রান্তিকর তথ্য আপনি যাদের দেখাভাল করেন তাদের জন্য মানসিক চাপের সৃষ্টি করতে পারে।

### আপনার নিজের প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে সচেতন থাকুন

মনে রাখবেন প্রায়শই বাচ্চা এবং তরুণ ব্যক্তিরা তাদের জীবনে গুরুত্বপূর্ণ প্রাপ্তবয়স্কদের থেকে তাদের মানসিক আচরণ শেখে। আপনি কোন পরিস্থিতিতে কীভাবে প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করেন তা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আপনার নিজের আবেগ-অনুভূতিগুলোকে সাময়িকভাবে চেষ্টা করুন, তাদের সঙ্গে সদয়ভাবে কথা বলুন এবং যদি তাদের কোনও প্রশ্ন থাকে তাহলে সৎভাবে তার জবাব দিন।

### বাচ্চা এবং তরুণ ব্যক্তিদের বন্ধুদের সাথে যোগাযোগের জন্য নিরাপদ উপায়গুলোকে সমর্থন করুন

যেখানে তারা তাদের বন্ধুদের সাথে সরাসরি দেখা করতে পারবে না সেক্ষেত্রে তারা তাদের সাথে অনলাইন বা ফোন কিংবা ভিডিও কলের মাধ্যমে যোগাযোগে থাকতে পারে। বাচ্চাদেরকে সাহায্য করার ব্যাপারে পিতামাতা ও কেয়ারারদের জন্য পরামর্শ [কোভিড -19 মহামারির সময় কীভাবে অনলাইনে নিরাপদ থাকা যায়](#) সেটি এখানে পাবেন।

### একটি নতুন রুটিন তৈরি করুন

মহামারির ফলে আমাদের জীবন মানে যেসব পরিবর্তন এসেছে সেটি আমাদের দৈনন্দিন কাজ কর্মে প্রভাব ফেলতে পারে। অনিশ্চয়তার পরিবেশে রুটিন বাচ্চা এবং তরুণ ব্যক্তিদেরকে আরও বেশি সুরক্ষিত অনুভব করতে সহায়তা করতে পারে সুতরাং আপনার রুটিনের কোন পরিবর্তন হলে যেসব ক্ষেত্রে সম্ভব কীভাবে কিছুটা স্বাভাবিকতা ফিরিয়ে আনা যায় সেটি চিন্তা করুন।

কিছু কিছু আইডিয়ার মধ্যে থাকতে পারে:

- || এক দিন বা পুরো সপ্তাহের জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরি করুন যেখানে পড়াশোনা, ফ্রি টাইম (যার মধ্যে রয়েছে খেলাধুলা, সৃজনশীল কর্মকাণ্ড ও শখের কিছু করা) ও রিলাক্স করার সময় অন্তর্ভুক্ত থাকে। সাপ্তাহিক ভিত্তিতে দৃশ্যমান একটি টাইমটেবল থাকলে সহায়ক হতে পারে।
- || বাচ্চাদেরকে যদি বাসায় থাকতে হয় তাহলে শিক্ষকদেরকে জিজ্ঞাসা করুন যে বাসায় তাদের পড়াশোনাতে সহায়তা প্রদান করার জন্য আপনি কী-কী পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারেন। যারা বাসাতে বসে পড়াশোনা করছে তাদের জন্য ডিপার্টমেন্ট ফর এডুকেশন কর্তৃক সুপারিশকৃত [শিক্ষা সংক্রান্ত অনলাইন রিসোর্স](#) রয়েছে।
- || বাচ্চা ও তরুণ ব্যক্তিটি উপভোগ করবে আপনার জানা থাকা এধরণের ইতিবাচক কর্মকাণ্ড যোগ করুন- এবং দরকার হলে বাসায় বসে করা যায় এধরণের কর্মকাণ্ডের নতুন নতুন আইডিয়া খুঁজে বের করুন। অনলাইন এবং অফলাইন সময়ের মধ্যে একটি ভারসাম্য বজায় রাখার চেষ্টা করুন। দ্য [চিলড্রেন'স কমিশনার নির্দেশিকায়](#) কিছু উপায় উল্লেখ করা হয়েছে যা একঘেয়েমি কাটিয়ে উঠতে সহায়তা করতে পারে।
- || আদর্শভাবে বাচ্চাদের এবং তরুণ ব্যক্তিদের প্রতি দিন অন্তত ৬০ মিনিটের জন্য সক্রিয় থাকা উচিত যেটা বাসার ভিতরে দীর্ঘ সময় ব্যয় করা কালীন কঠিন হতে পারে। যদি নিশাপদে সম্পন্ন করতে পারেন তাহলে বাইরে সময় ব্যয় করার পরিকল্পনা তৈরি করুন অথবা নিজস্ব গেমস ও কর্মকাণ্ডের আইডিয়া পাবার জন্য [চেঞ্জ4লাইফ](#) এ ভিজিট করুন। আপনার শারীরিক ও মানসিক সুস্থত্বের জন্য শারীরিক কর্মকাণ্ড ভাল।
- || ভুলে যাবেন না যে মানসিক এবং শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য ঘুম গুরুত্বপূর্ণ সুতরাং বিদ্যমান ঘুমের রুটিন ও সকালে ঘুম থেকে উঠার অভ্যাস চালিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করুন। [বাচ্চাদের জন্য স্বাস্থ্যসম্মত ঘুমের ব্যাপারে](#) এনএইচএস পরামর্শ প্রদান করে।
- || বাচ্চা ও তরুণদেরকে ড্রিট হিসাবে যেমন মিষ্টি জাতীয় খাবার বা চকলেট না দিয়ে বিকল্প কোনো স্বাস্থ্যকর খাবার দেওয়ার চেষ্টা করুন। স্বাস্থ্যকর খাবার সম্পর্কিত বুদ্ধি পেতে [চেঞ্জ4লাইফ](#) দেখুন।

**মিডিয়ায় সঙ্গে সংস্পর্শ সীমিত করা এবং তথ্য শুনছে বা শুনছে তার সম্পর্কে আরও বেশি কথা বলা।**  
মিডিয়াতে বার-বার কোভিড-19 সম্পর্কিত খবরাখবর দেখলে প্রাপ্তবয়স্কদের মত বাচ্চা এবং তরুণ ব্যক্তিরও হয়তো আরও বেশি মানসিক চাপে ভুগতে পারে। সম্পূর্ণভাবে খবর দেখা বন্ধ করে দেওয়া খুব একটা সহায়ক হয় না কেননা এই পদক্ষেপ গ্রহণ করার সঙ্গেও তারা অন্যান্য উৎস থেকে তথ্য গ্রহণ করতে পারে যেমন অনলাইনে গিয়ে বা তাদের বন্ধুদের মাধ্যমে। বাচ্চাদের বা তরুণ ব্যক্তি ঘরের মধ্যে প্রবেশ করলে টেলিভিশন বন্ধ করে দেওয়া বা ওয়েব পৃষ্ঠা সরিয়ে দেওয়ার চেষ্টা করবেন না। এর ফলে তারা মনে করতে পারে যে আপনি হয়ত তাদের কাছ থেকে কোনো গুরুত্বপূর্ণ কিছু লুকিয়ে রাখছেন বা এর ফলে তারা চিন্তিত হয়ে উঠতে পারে। এর পরিবর্তে বাচ্চা ও তরুণ ব্যক্তির কতক্ষণ মিডিয়ায় খবরাখবর দেখবে বা শুনবে তা সীমিত করার কথা চিন্তা করুন। [অনিশ্চয়তার ব্যবস্থাপনা](#) সংক্রান্ত বিষয়গুলোর উপর ব্রিটিশ সাইকোলজিক্যাল সোসাইটি পিতামাতাদের জন্য কিছু দরকারি পরামর্শ প্রকাশ করেছে।

তরুণ ব্যক্তির হয়তো তাদের বন্ধুদের থেকে নানান জিনিস শুনতে পারে এবং সোশ্যাল মিডিয়া থেকে তথ্য গ্রহণ করবে। প্রকৃতপক্ষে কী ঘটছে তার বিষয়ে তাদের সঙ্গে কথা বলুন এবং তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন যে তারা কী শুনছে। তাদের প্রশ্নের সৎভাবে জবাব দেওয়ার চেষ্টা করুন তবে যেখানে পারেন সেখানে তাদেরকে আশ্বাস দিন।

## বিভিন্ন বয়সী বাচ্চারা এবং তরুণ ব্যক্তির কিভাবে প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করতে পারে

সকল বাচ্চা এবং তরুণ ব্যক্তি আলাদা, তবে সাধারণ কিছু উপায় আছে যা ব্যবহার করে ভিন্ন ভিন্ন বয়সের দলের ব্যক্তির হয়তো কোভিড-19 মহামারীর মত পরিস্থিতির প্রতি তাদের প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করতে পারে।

বেশিরভাগ বাচ্চাদের এবং তরুণ ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে সময়ের সাথে-সাথে তাদের উদ্বেগ সম্পর্কিত সাধারণ প্রতিক্রিয়াগুলো মিটে যাবে তবে যা ঘটেছে তা পুনরায় দেখলে বা শুনতে পেলে এই প্রতিক্রিয়াগুলো আবার ফিরে আসতে পারে। এগুলো বোঝার মাধ্যমে আপনি হয়তো আরও ভালোভাবে আপনার পরিবারের সহায়তা করতে পারবেন।

### নবজাতক থেকে 2 বছর বয়সীদের ক্ষেত্রে

নবজাতকেরা হয়তো সহজেই আকুল হয়ে যেতে পারে। তারা হয়তো সাধারণের তুলনায় বেশি কাঁদতে পারে অথবা কোলে চড়তে এবং আদর চাইতে পারে।

### 3- থেকে 6-বছর-বয়সীদের ক্ষেত্রে

প্রিস্কুল এবং নার্সারি যাওয়ার বয়সী বাচ্চারা হয়তো পুনরায় সেই আচরণ প্রকাশ করা শুরু করতে পারে যা তারা আগে ছেড়ে দিয়েছিল যেমন টয়লেট ব্যবহারে ভুল অথবা বিছানায় প্রস্রাব করা অথবা তাদের বাবা-মা কিংবা কেয়ারার থেকে দূরে থাকার বিষয়ে ভয় পাওয়া। তারা হয়তো খেয়ালি মেজাজ প্রকাশ করতে পারে বা তাদের ঘুমতে সমস্যা হতে পারে।

### 7- থেকে 10-বছর-বয়সীদের ক্ষেত্রে

বড় বাচ্চারা হয়তো দুঃখ বা রাগ কিংবা ভয় অনুভব করতে পারে। সব বয়সীরা হয়তো ভুল তথ্যাদি শেয়ার করতে পারে তবে বাবা-মা অথবা কেয়ারাররা এই ভুল তথ্যের সংশোধন করতে পারেন। বড় বাচ্চারা হয়তো পরিস্থিতির বিশদ তথ্যাদির প্রতি বেশি মনোযোগ দিতে পারে এবং তারা হয়তো সব সময় সেই বিষয়ে কথা বলতে চাইতে পারে অথবা হয়তো সেই বিষয়ে এতটাই কোনও কথা না বলতে পারে। কোনও বিষয়ে মনোযোগ দিতে হয়তো তাদের সমস্যা হতে পারে।

### উঠতি বয়সী ছেলেমেয়ে এবং কিশোর-কিশোরীদের ক্ষেত্রে

উঠতি বয়সের ছেলে-মেয়েরা এবং কিশোর-কিশোরীরা হয়তো রাগ বা বেপরোয়া আচরণের মধ্যে দিয়ে উদ্বেগজনক পরিস্থিতির প্রতি তাদের প্রতিক্রিয়া জ্ঞাপন করতে পারে। এতে হয়তো বেপরোয়াভাবে গাড়ি চালানো এবং মদ বা মাদকদ্রব্য (ড্রাগ) ব্যবহার করা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। অন্যরা হয়তো বাসা ছেড়ে বাইরে যেতে ভয় পেতে পারে এবং বন্ধুদের সঙ্গে যোগাযোগে থাকার জন্য ব্যয় করা সময় হ্রাস করতে পারে। তাদের তীব্র আবেগ-অনুভূতিগুলো তাদেরকে বিফল করে তুলতে পারে এবং তারা হয়তো মনে করতে পারে যে এইগুলোর বিষয়ে কথা বলা তাদের জন্য সম্ভব নয়। তাদের আবেগ-অনুভূতির কারণে হয়তো তাদের ভাই-বোন বা বাবা-মা কিংবা কেয়ারার অথবা অন্যান্য প্রাপ্তবয়স্কদের সঙ্গে তাদের আরও বেশি তর্ক-বিতর্ক এমনকি ঝগড়াও হতে পারে। তারা হয়তো উদ্বিগ্ন থাকতে পারে যে স্কুল বন্ধ হওয়া এবং তাদের পরীক্ষা রদ হওয়াতে তারা কিভাবে প্রভাবিত হবে।

### মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বাড়তি চাহিদা বা নির্দিষ্ট সমস্যার মুখোমুখি গ্রুপগুলোর জন্য পরামর্শ

#### বর্তমানে মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা অ্যাক্সেস করছে এমন সকল বাচ্চা এবং তরুণ ব্যক্তি

বিদ্যমান মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত বাচ্চা এবং তরুণ ব্যক্তিদের জন্য করোনাভাইরাস কোভিড-19 সম্পর্কিত বর্তমান অনিশ্চয়তা বিশেষভাবে কঠিন হতে পারে। বর্ধিত চাপ হয়তো তাদের আচরণ এবং মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত চাহিদাগুলোতে পরিবর্তন আনতে পারে। [তাদের বাসায় থাকার ও সেলফ](#)

[আইসোলেশনের থাকার](#) প্রয়োজন হলে সহযোগিতা কিভাবে পাবেন সেই সম্পর্কে যদি আপনার উদ্বেগ থাকে তাহলে আপনি হয়তো নিম্নোক্ত পদক্ষেপ গ্রহণের কথা চিন্তা করতে পারেন।

### **বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তিটির মানসিক স্বাস্থ্য দলের সঙ্গে কথা বলুন**

কোনও উদ্বেগ নিয়ে কথা বলার জন্য টীমটির সাথে যোগাযোগ করুন এবং অব্যাহতভাবে পরিচর্যা পাওয়ার জন্য কী ব্যবস্থা রয়েছে সেটি তাদের কাছে জানতে চান। সম্মতি অনুসারে কোনও সুরক্ষা এবং পরিচর্যার পরিকল্পনাকে আপডেট করুন।

### **বাচ্চা, তরুণ ব্যক্তি বা পরিবারটি সচরাচর যেসব সহায়তা পেয়ে থাকে সেটি কিভাবে অব্যাহত থাকবে তা জেনে নিন**

সচরাচর সামনা সামনি অ্যাপয়েন্টমেন্ট দেওয়া হয় কিনা নাকি বর্তমানে সেটি টেলিফোনের মাধ্যমে, টেক্সট মেসেজ বা অনলাইন অথবা সবগুলো উপায়ে দেওয়া হয় কিনা সেটি জিজ্ঞাসা করুন। বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তিটির বাড়তি কোনো সহায়তার দরকার হলে সেটি স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী পেশাজীবীরা দিতে পারবেন কিনা জানতে চান, পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টে আসার পূর্বে আপনার যদি কোন উদ্বেগ থাকে তাহলে পরিষেবাটির সাথে কীভাবে যোগাযোগ করতে হবে সেটি সহ। আপনি নিজে অথবা বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তিটিকে যদি [বাসায় থাকার এবং সেলফ আইসোলেশনে যাবার](#) দরকার হয় তাহলে সে ক্ষেত্রে কীভাবে পরিকল্পনা যথাস্থানে আছে সেটি এবং তা বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তিটির সামনে কীভাবে সবচেয়ে ভালোভাবে তুলে ধরতে হবে সে ব্যাপারে স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী পেশাজীবীর সাথে কথা বলুন।

### **বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তিটির ওষুধপত্র কীভাবে পাবেন তার পরিকল্পনা করুন**

আপনি হয়তো ফোনের মাধ্যমে বা অ্যাপ বা ওয়েবসাইটে অর্ডার করে অনলাইনের মাধ্যমে রিপিট প্রেসক্রিপশনের অর্ডার করতে পারেন, যদি আপনার ডাক্তারের সার্জারি এই সুবিধা প্রদান করে। আপনার ফার্মেসিকে ওষুধ ডেলিভার করার কথা জিজ্ঞাসা করুন অথবা বিবেচনা করুন যে কে আপনার জন্য ওষুধ কলেক্ট করতে পারে। [অন্য কারও জন্য প্রেসক্রিপশন পেতে এবং আপনাকে প্রেসক্রিপশনগুলোর জন্য অর্থ প্রদান করতে হবে কিনা](#) তা যাচাই করে দেখার বিষয়ে এনএইচএস-এর ওয়েবসাইটে আরও তথ্য রয়েছে।

আপনার স্বাভাবিক সময়সীমা অনুযায়ী আপনার রিপিট প্রেসক্রিপশন অর্ডার করবেন। বেশি দীর্ঘ মেয়াদের জন্য বা বেশি পরিমাণে অর্ডার করার কোনও প্রয়োজন নেই।

আপনার জেনারেল প্রাক্টিশনার (জিপি) হয়তো আপনার বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তিটির রিপিট প্রেসক্রিপশনকে রিপিট বিতরণ ব্যবস্থায় পরিবর্তিত করতে পারেন। এর অর্থ হল যে প্র্যাকটিস থেকে রিপিট প্রেসক্রিপশন নেওয়ার প্রয়োজন ছাড়া আপনি কয়েকটা নির্দিষ্ট রিপিটের জন্য সরাসরি নিজের ফার্মেসির কাছে যেতে পারেন।

তবে অনলাইন ওষুধপত্র ক্রয় করার বিষয়ে সাবধান থাকবেন। আপনার কেবলমাত্র নিবন্ধিত ফার্মেসি থেকে ওষুধ কেনা উচিত। [জেনারেল ফার্মাসিউটিকাল কাউন্সিল ওয়েবসাইটে](#) গিয়ে কোনো ফার্মেসি নিবন্ধিত আছে কি-না তা আপনি পরীক্ষা করে দেখতে পারেন।

আপনার নিজে যদি অসুস্থ হয়ে পড়েন বা আপনার সেলফ আইসোলেশনে যাবার দরকার হয় তাহলে আপনি হয়তো বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তিটির দেখভালের জন্য বিকল্প ব্যবস্থা করতে চাইতে পারেন-উদাহরণস্বরূপ, নিশ্চিত করা যে একজন পার্টনার বা বন্ধু কিংবা পরিবারের সদস্য বা প্রতিবেশী যেন গুরুত্বপূর্ণ তথ্য সম্পর্কে জানেন যার মধ্যে তাদের পরিচর্যা পরিকল্পনা ও ওষুধপত্র এবং জরুরি নম্বর অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

একজন বাচ্চা ও তরুণ ব্যক্তিকে ইনপেশেন্ট মেন্টাল হেলথ ইউনিটে ভর্তি করা হলে আপনি তাকে কীভাবে ভিজিট করবেন বা যোগাযোগ করবেন সেটি জেনে নিন

তাদেরকে ভিজিট করা ও ডিজিটাল টেকনোলজি ব্যবহার করার ব্যাপারে তাদের নীতিমালা সম্পর্কে জানার জন্য কর্মীদের সাথে কথা বলুন এবং আপনি তাদের সাথে কিভাবে যোগাযোগ রক্ষা করতে পারবেন সেটি চিন্তা করুন বিশেষত আপনাকে যদি বাসায় থাকতে হয় এবং সেলফ আইসোলেশনে থাকার দরকার হয়। জিজ্ঞাসা করুন যে বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তিটির মানসিক স্বাস্থ্য দলের সঙ্গে যোগাযোগে থাকার জন্য আপনি একটি ভার্সুয়াল ওয়ার্ডের রাউন্ডে অংশগ্রহণ করতে পারেন কিনা। আপনার স্থানীয় এলাকা বা ইউনিটটির পরিস্থিতির পরিবর্তন হলে বা আপনাকে যদি বাসায় থাকতে হয় বা সেলফ আইসোলেশনে যেতে হয় সেক্ষেত্রে ছুটিতে বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তিটি বাসাতে আসতে পারবে কিনা সেটি প্রভাবিত হতে পারে। বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তিটির সঙ্গে কথা বলুন যাতে তারা যেন পরিস্থিতি সম্পর্কে সম্পূর্ণভাবে অবহিত থাকে।

## আহার সম্পর্কিত রোগ

আহার সম্পর্কিত রোগে আক্রান্ত বাচ্চাদের এবং তরুণদের জন্য হয়তো সম্প্রতি পরিস্থিতি বিশেষভাবে চ্যালেঞ্জিং হতে পারে উদাহরণস্বরূপ কিছু বিশিষ্ট ধরণের খাদ্যের লভ্যতা হয়তো হ্রাস হতে পারে বা সামাজিক আইসোলেশন কিংবা তাদের রুটিনে গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তন।

যদি আপনি বা বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তিটি ইটিং ডিজঅর্ডার সম্পর্কিত বিষয়ে উদ্বিগ্ন হন তাহলে আপনি আপনার স্থানীয় কমিউনিটি ইটিং ডিজঅর্ডার টিমের সাথে যোগাযোগ করুন। বেশিরভাগ কমিউনিটি ইটিং ডিজঅর্ডার টিমের পরিষেবা সরাসরি গ্রহণ করা যায় সেজন্য তারা আপনার জিপি-র রেফারেলের উপর নির্ভরশীল নয়। যাদের আগে ভাগে সাহায্য প্রদান ও আরও জরুরী সেবা পাওয়ার দরকার তাদেরকে চিকিৎসা সহায়তা প্রদানের জন্যই এই দলটিকে তৈরি করা হয়েছে, সুতরাং সাহায্যে চাইতে অপেক্ষা করবেন না।

অ্যান্ড্রডেন্ট রেসট্রিকটিভ ফুড ইনটেক ডিসঅর্ডারে (এআরএফআইডি) আক্রান্ত বাচ্চাদের এবং তরুণ ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে বিশেষভাবে এসব সমস্যাগুলোর প্রতি মনোযোগ দিতে হবে যেগুলো দেখা দিতে পারে যদি:

## সুনির্দিষ্ট কোন খাবারের সরবরাহ কমে যাওয়া

অর্থাৎ সীমিত খাবারের উপর নির্ভরশীল থাকা বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তিটি তাদের নির্দিষ্ট খাবারগুলো পায় না। তাদের মধ্যে বেশিরভাগই অন্য কিছু খাওয়ার বদলে একেবারেই কিছু খাবে না তবে এতে ওজন হ্রাস হওয়া বা আরও পুষ্টির অভাব সম্পর্কিত ঝুঁকি আছে। ARFID থাকা বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তির রুটিনের ক্ষেত্রে ##### উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন হলে তাদের ব্যবস্থাপনা করা মারাত্মক পীড়াদায়ক ও চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। আপনি কীভাবে মানসিক চাপ কমাতে পারবেন এবং তাদের খাওয়া দাওয়া আরও কমে যাওয়ার ঝুঁকি কমিয়ে আনতে পারবেন সে ব্যাপারে পরামর্শ নিন। #####সাধারণত বর্ধিত উদ্বেগ - বিদ্যমান উদ্বেগ এবং আশঙ্কা সম্পর্কিত অবসেসিভ-কমপালসিভ আচরণগুলোর উপর নজর রাখুন এবং দেখুন যে এটা কিভাবে তাদের খাবার খাওয়ার ক্ষেত্রে হস্তক্ষেপ করছে।

ইটিং ডিজঅর্ডার চ্যারিটি [BEAT](#) বাচ্চা, তরুণ ব্যক্তিদের ও শিক্ষার্থীদের জন্য উপদেশ, সহায়তা ও [হেল্পলাইন](#) পরিষেবাও প্রদান করে।

## শিক্ষাগত অক্ষমতা আছে এমন সকল বাচ্চা ও তরুণ ব্যক্তি

যেসব বাচ্চা ও তরুণ ব্যক্তিদের লার্নিং ডিজেবিলিটি রয়েছে তাদের জন্য কোভিড-19 নির্দেশনা, নিয়ম নীতি বা বাধা নিষেধগুলো বোঝা ও মনে রাখা অসুবিধার হতে পারে এবং তারা এর প্রভাব ও অনিশ্চয়তার

कारणे हताश हये पडते पारे। तादेर हयतो आरओ वेशि सहायता दरकार हते पारे अथवा महामारी सम्पर्के तादेर उपयोगी आरओ व्याप्यार दरकार हते पारे।

तादेरके सहायता करार एकटि भालो उपाय हते पारे:

- सिद्धान्त नेवार क्षेत्रे तादेरके सहायता करा
- यदि उपकारी हय ताहले लिखित शब्द वा चिह्नेर माध्यमे अथवा वस्तु व्यवहार करे दृश्यमान उपाये तादेर पछन्दगुलोके तुले धरा
- तादेर आवेग-अनुभूति प्रकाश करार जन्य तादेरके समर्थन प्रदान करा
- तादेरके जानानो ये तारा एकला नय

तादेर कथा शोणार समय तादेर आवेग-अनुभूतिगुलोके उपयुक्त गुरुत्र देओया एवं कथनई तादेर आवेग-अनुभूतिगुलोके नेतिवाचकभावे विश्लेषण ना करा। वड वड परिवर्तनेर व्यापारे तारा हयतो उद्विग्न हते पारे येमन वासाय थाकार संभावना। येथाने संभव येथाने तादेर रूटिन एवं परिस्थितिचे कोनओ आसन्न परिवर्तन घटार आगे तादेरके आगाम व्याख्या प्रदान करा उपकारी हते पारे एवं तादेर सजे योथभावे समाधान सनाक्त कराओ उपकारी हते पारे येमन कोनओ शथेर काज खोजा कर विद्याक्त्र करार जन्य एवं उद्वेगेर सजे सामाल देओयार जन्य व्यायाम करा।

आपनाके ओ वाक्छा वा तरुण व्यक्तिटिके सहायता प्रदानेर जन्य येसब रिसोर्स अस्तुर्भुक्त रयेछे:

- [आपनार अनुभूति ओ शरीरेर यन्न नेवार व्यापारे सहजपार्थ कोभिड -19 गाइड](#) -एई निर्देशिकाटि करोनाभाइरास (कोभिड -19) प्रादुर्भावेर समयतिकावे आपनार मानसिक स्वास्थ्य एवं भालो थाकार व्यापारे यन्न निते हय से व्यापारे परामर्श देय
- [बिस्मन्त ओयार्डस](#) एकटि वई वेर करेछे येटि लार्निंग डिजेबिलिटी थाका लोकजनदेरके कोभिड- 19 सम्पर्के आरओ भालो धारणा पते सहायता करेते पारे
- स्लिपस फर केयार [आमादेर अनुभूति सपर्क कथा बलार दरकारि टिपस](#) प्रदान करे।
- लार्निंग डिजेबिलिटी थाका लोकदेर जन्य [अनुरक्षण](#) कोभिड-19 सम्पर्कित तथ्य प्रदान करे एवं एते सहजपार्थ उपादानओ अस्तुर्भुक्त
- कोभिड-19 महामारी चलाकरावेल समये लार्निंग डिजेबिलिटी थाका लोकदेर परिवार एवं केयारारदेर सहायतार जन्य [बिआईएसटी](#) (लार्निंग डिजेबिलिटी प्रफेशनल सिनेट) एकटि [रिसोर्स संग्रहशाला](#) प्रकाश करेछे।
- लार्निंग डिजेबिलिटी थाका लोकजेर मानसिक कल्याणेर विषयटि क्रीतावे देखभाल करा यय से व्यापारे [लार्निंग डिजेबिलिटी इंग्ल्यान्डेर](#) किछू परामर्श रयेछे
- [काउन्सिल फर डिजेबन्ड चिलडेन](#) यारा लार्निंग डिजेबिलिटी ओ अटिजम केन्द्रिक परामर्श प्रदान करे

## अटिस्टिक वाक्छा एवं तरुण व्यक्ति

अटिजम थाका वाक्छा ओ तरुण व्यक्तिरा कोभिड- 19-एर एई समये तादेर रूटिन ओ सहायता पावार क्षेत्रे असुविधार मुखामुथि हयेछे फले एटि विशेष करे तादेरके मानसिकभावे ओ सामाजिकभावे असुविधाय फेलेछे। एछाडा, यदि वाक्छा वा तरुण व्यक्तिटि कोभिड-19-एर फले असुस्थ हये पडे ताहले तादेर शारीरिक अनुभूतिगुलोके सामलाते समस्या हते पारे। एसब अतिजतागुलोके भोकाबेलाय साहाय्य करार जन्य आपनार जाना मते तादेर उपकारी ये कोन कौशल आपनि व्यवहार करते पारेन, वा आपनि आरओ परामर्श ओ सहायता चाहते पारेन, पाशापाशि आपनि वाक्छा वा तरुण व्यक्तिटिेर शिक्षा प्रतिष्ठानेर साथे कथा बलते पारेन।

অটিজম থাকা বাচ্চা ও তরুণ ব্যক্তির যেসব আবেগ অনুভূতির মধ্যে দিয়ে যাচ্ছে সেগুলো চিহ্নিতকরণ ও বিষয়গুলো নিয়ে অন্যদের সাথে কথা বলতে হয়ত হিমশিম থাকছে, উদাহরণস্বরূপ তাদের উদ্বেগ ও মন খারাপ থাকার মত বিষয়গুলো। তাদের আচরণে কোনও ধরণের পরিবর্তনের প্রতি সচেতন থাকুন যা তাদের মানসিক অবস্থাটিকে চিহ্নিত করতে সাহায্যের হতে পারে, উদাহরণস্বরূপ বর্ধিত মাত্রায় উত্তেজিত হয়ে পড়া, শরীরে উদ্বেগের লক্ষণ দেখতে পাওয়া বা ঘুম ও খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন হওয়া।

পরিবর্তনশীল পরিস্থিতি সম্পর্কে বা সুরক্ষিত থাকার জন্য তারা কী-কী পদক্ষেপ অনুসরণ করতে পারে এবং ভাইরাসের কী-কী উপসর্গ হতে পারে সে সম্পর্কে বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তিটির সঙ্গে কথা বলার সময় আন্তরিকভাবে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ। ভবিষ্যৎ সম্পর্কে সুনিশ্চিত কোন কিছু না বলার চেষ্টা করুন - এই পরিস্থিতি দ্রুত অগ্রগতি হচ্ছে এবং পরিবর্তনশীল এবং বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তিটি হয়তো আরও ভেঙ্গে পড়তে পারে যদি পরিস্থিতির পরিবর্তন হয় যখন আপনি তাদেরকে বলেছেন যে এমন কিছুই হবে না।

অটিজম থাকা বাচ্চা ও তরুণ ব্যক্তির যে কোনো পরিবর্তনে প্রায়শই অসুবিধায় পড়ে। কোনো বন্দোবস্তে পরিবর্তন হলে আপনি যে তরুণ ব্যক্তিটির দেখাশুণায় নিয়োজিত আছেন সেটি তার মত করে সবচেয়ে সুন্দরভাবে তার কাছে তুলে ধরবেন যাতে করে পরিবর্তনটির জন্য সে প্রস্তুত থাকে। আপনিই হলেন সেই ব্যক্তি যিনি বাচ্চা ও তরুণ ব্যক্তিটিকে ভালোভাবে জানেন, সুতরাং নতুন বন্দোবস্তটি তাদেরকে কীভাবে এবং কখন জানানো যুক্তিযুক্ত হবে সেই সিদ্ধান্ত নেবার সময় তাদের সুনির্দিষ্ট প্রয়োজনগুলো মাথায় রাখুন। উদাহরণস্বরূপ, দৃশ্যমান কৌশল অবলম্বন (যেমন সামাজিক গল্প, ছবি, টাইমটেল বা টাইমার দেখানো) বা নিরিবিলা পরিবেশের কোন নতুন স্থানে ভিজিট করা বা ভারুয়াল তথ্য সুরবর্তী অবস্থানে থেকে এটি করা হলে হয়ত যেকোনো পরিবর্তনের জন্য প্রস্তুতি নিতে তাদের জন্য সহায়ক হবে।

বাসার সাথে স্কুলের নিরবচ্ছিন্ন সম্পর্ক বা যোগাযোগ থাকলে সেটি বাচ্চাদেরকে সাহায্য করে, সেজন্য স্কুল বা কলেজের কর্মীদের সাথে নিবিড় যোগাযোগ রক্ষা করা হলে তা সহায়ক হতে পারে। দরকার হলে উপদেশের জন্য আপনার স্বাস্থ্য পেশাজীবীদের সাথে কথা বলুন।

আপনার অব্যাহতভাবে অনলাইন বা ফোনের মাধ্যমে আপনার স্থানীয় অটিজম গ্রুপগুলো থেকে সহায়তা গ্রহণ করা উচিত। [উদ্বেগ সামলানোর বিষয়ে সস্তার অটিস্টিক সোসাইটির নির্দেশনা](#)-ও হয়তো উপকারী হতে পারে। [অটিস্টিকা](#) ও তথ্য ও সহায়তা প্রদান করে, যার মধ্যে রয়েছে একটি অটিজম হেল্পলাইন।

## শারীরিক স্বাস্থ্য সমস্যা সমাধানে সকল বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তি

যদিও বাচ্চা ও তরুণ ব্যক্তিদের দীর্ঘদিন যাবত কোন শারীরিক ব্যাধি থাকতে পারে কিন্তু তারপরেও তাদের মধ্যে অল্প কিছু সংখ্যক ব্যক্তিকে শিল্ডিং এ থাকতে বলা হবে। যদি কোন বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তি কদাচিৎ শিল্ডিং এ থাকে বা মহামারির এই সময়ে যেসব ক্ষেত্রে তারা তাদের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যাগুলো আরোও সাধারণভাবে সামলাচ্ছে সেসব ক্ষেত্রে মানসিক সংক্রান্ত বাড়তি প্রয়োজনগুলোর কথা মাথায় রাখতে হবে। এই দলের বাচ্চা ও তরুণ ব্যক্তির বেশী পরিমাণ অসুবিধা, একাকীত্ব ভোগা ও তাদের সহপাঠী বা সমবয়সী কারো তুলনায় মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার মুখোমুখি হবার উচ্চতর ঝুঁকিতে রয়েছে (উদাহরণস্বরূপ, আরো বেশী পরিমাণ মানসিক চাপে পড়া, দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হওয়া বা ক্রোধের বহিঃপ্রকাশ ঘটানো)।

তাদেরকে সহায়তা প্রদান করার জন্য তাদের উদ্বেগগুলোকে শুনুন এবং পরিস্থিতি সম্পর্কে খোলাখুলিভাবে এবং সৎ ব্যাখ্যা প্রদান করুন আর তাদেরকে তথ্য প্রদান করে অবহিত করুন যে তাদেরকে সুরক্ষিত রাখার জন্য কী-কী পদক্ষেপ গ্রহণ করা হচ্ছে।

কোভিড-19-এর কারণে চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল লোকজনদের শিল্ডিং এবং সুরক্ষা প্রদান সংক্রান্ত নির্দেশনা পাওয়া যাচ্ছে। কাউন্সিল ফর ডিজেবল্ড চিলড্রেন-এর কাছেও দীর্ঘ মেয়াদী অসুখে ভোগা বাচ্চা ও তরুণ ব্যক্তিদের জন্য যেসব সহায়তা উপলব্ধ রয়েছে সে ব্যাপারে তথ্য রয়েছে।

## সেই সকল বাচ্চা এবং তরুণ ব্যক্তি যারা অন্যদের দেখাশোনা করেন

কিছু বাচ্চা এবং তরুণ ব্যক্তিদের উপর হয়তো প্রাপ্তবয়স্কদের বা ভাই-বোনদের দেখাশোনা করার বিদ্যমান দায়িত্ব থাকতে পারে এবং এটি এই মহামারির সময় হয়ত আরও বৃদ্ধি পেয়েছে বা চ্যালেঞ্জিং হয়েছে। তাদের মনে হয়তো উদ্বেগ থাকতে পারে যে তারা যে ব্যক্তির দেখাশোনা করে সে যদি অসুস্থ হয়ে পড়ে তাহলে কী হবে অথবা তারা যদি নিজে অসুস্থ হয়ে পড়ে এবং যে ব্যক্তির দেখাশোনা করেন তাকে সহায়তা প্রদান করার ক্ষেত্রে অসমর্থ হয়ে যান তাহলে কী হবে। সম্প্রতি কেয়ারারের ভূমিকা না থাকার সত্ত্বেও তারা যদি এমন একটি পরিবারে থাকে যেখানে শুধুমাত্র একজন প্রাপ্তবয়স্ক আছে তাহলে তাদেরকে সম্ভবত কেয়ারারের ভূমিকা গ্রহণ করতে হতে পারে।

আপনি নিজে বা যিনি একজন বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তিকে দেখাশোনা করবেন তিনি যদি অসুস্থ হয়ে পড়েন তাহলে কী হবে সে ব্যাপারে তাদের সাথে বসে পরিকল্পনা করুন কারণ এটি তাদের উদ্বেগ প্রশমনে সহায়ক হবে। যারা সাহায্যের জন্য এগিয়ে আসতে পারে এবং সহায়তা প্রদান করতে পারে তাদের সাথে যোগাযোগের বিবরণ অন্তর্ভুক্ত করুন।

তরুণ কেয়ারারদের সহায়তার ব্যাপারে আরও তথ্য বার্নারডোসের কাছে পাওয়া যাবে। সহায়তাকারী একজন প্রজেক্ট কর্মীর সাথে কথা বলার জন্য আপনি 0800 157 7015 নম্বরে কল করতে পারেন বা আপনি নিজেই আপনাকে সি, হিয়ার, রেসপন্ড-এর নিকট রেফার করতে পারেন যেখানে তারা সঠিক সহায়তা পাবার জন্য আপনাকে সাহায্য করবে।

## পরবর্তী বা উচ্চ শিক্ষারত শিক্ষার্থীদের জন্য সহায়তা

আপনি যে তরুণ ব্যক্তিটিকে সহায়তা করেন তিনি যদি এই বছর ইউনিভার্সিটি বা কলেজের শিক্ষার্থী হন সেক্ষেত্রে সম্ভবত তিনি যেমনটি প্রত্যাশা করেছিলেন এই বছরটি তা খুব আলাদা মনে হয়েছে। কোভিড-19 মহামারী তাদের জীবন এবং অধ্যয়নের উপর প্রভাব ফেলতে পারে এবং তাদের কাছে মনে হতে পারে তাদের পাশে কেউ নেই এবং তারা এককী, হতাশ, উদ্বিগ্ন বা মানসিক চাপে রয়েছেন। তাদের লেখাপড়া শেষ হবার পর চাকুরী পাওয়া না পাওয়া নিয়ে তারা হয়ত উদ্বিগ্ন হতে পারে বা বর্তমানের অর্থনৈতিক টানাপোড়ন তাদেরকে চাপের মধ্যে ফেলতে পারে। স্টুডেন্ট স্পেস ওয়েবসাইটে কোভিড-19 মহামারী চলাকালীন সময়ে শিক্ষার্থীদের সহায়তা করা বিষয়ক পরামর্শ এবং তথ্য রয়েছে।

মেসেজ, কল বা ভিডিও চ্যাটের মাধ্যমে বন্ধুদের এবং পরিবারের সাথে নিয়মিত যোগাযোগের জন্য তরুণ ব্যক্তিটিকে উৎসাহিত করুন। তরুণ ব্যক্তিটি যদি তার মানসিক স্বাস্থ্য ও ভালো মন্দের ব্যাপারে বাড়তি চাপের মুখোমুখি হয় তাহলে সেজন্য সহায়তা রয়েছে। তারা তাদের শিক্ষা প্রতিষ্ঠানকে এটি বলতে পারে, অতঃপর শিক্ষার্থীদের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য ও ভাল মন্দের ব্যাপারে কী ধরনের সহায়তা পাওয়া যাবে সেটি তারা তাকে পরামর্শ দিতে পারবে, যেমন একটি ওয়েলবিয়িং ও কাউন্সেলিং সার্ভিস, স্টুডেন্ট অ্যাডভাইজ সার্ভিস বা অন্যান্য রিসোর্স।

এনএইচএস মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সহায়তার জন্য, শিক্ষার্থীরা তাদের জিপির সাথে যোগাযোগ করতে পারে বা উদ্বেগ এবং হতাশার বিষয়ে টকিং থেরাপির জন্য [এনএইচএস সাইকোলজিক্যাল থেরাপিজ সার্ভিসেস \(আইএপিটি\)](#)-এর কাছে তারা নিজেই-নিজে-রেফার করতে পারে। এই পরিষেবাগুলো বিনামূল্যের, এবং থেরাপিগুলো কার্যকরভাবে দূরবর্তী অবস্থানে থেকে অনলাইনে এবং টেলিফোনে প্রদান করা যেতে পারে। জিপির সাথে কোথায় তারা নিবন্ধিত আছে সেটি বিবেচনায় না নিয়েও শিক্ষার্থীরা ইংল্যান্ডের যে কোন স্থানে এসব

পরিষেবা নিতে পারবে। যেসব শিক্ষার্থীদের দৃষ্টিশক্তি বা বিষণ্ণতার ব্যাপারে সাহায্যের দরকার তারা তাদের [স্থানীয় পরিষেবার](#) সাথে যোগাযোগ করতে পারে।

## দুঃখ বা শোক অনুভব করা

যখনই হোক না কেন একজন প্রিয়জনকে হারানোর অনুভূতি একটি অত্যন্ত কঠিন এবং চ্যালেঞ্জিং সময় হতে পারে। কোভিড-19 মহামারির কারণে বাচ্চা এবং তরুণ ব্যক্তির তাদের হারানো প্রিয়জনকে হয়তো তাদের ইচ্ছা অনুযায়ী বিদায় দেওয়ার সুযোগ নাও পেতে পারে। এছাড়া তাদের সচরাচর সহায়তা প্রদানকারী নেটওয়ার্কগুলোর সাথে সংযোগ স্থাপন করাও কঠিন হতে পারে।

তাদের বয়স, বোধশক্তির পর্যায় এবং কোন মৃত্যুর ফলে তাদের দৈনিক জীবন কিভাবে পরিবর্তিত হয়েছে এই সকল জিনিসের উপর নির্ভর করে বাচ্চাদেরকে এবং তরুণ ব্যক্তিদেরকে শোক ভিন্নভাবে প্রভাবিত করে। প্রায়ই তারা দুঃখ বা গ্লানি কিংবা মার্মিক ধাক্কা এবং রাগের মতন তীব্র অনুভূতিগুলোকে প্রবলভাবে অনুভব করতে পারে যা প্রকাশ করতে হয়তো তাদের সমস্যা হতে পারে। তাদের আচরণ পরিবর্তন হওয়া এবং অন্যান্য লোকজনের বিষয়ে অনেক বেশি চিন্তা করা খুবই স্বাভাবিক কথা।

নিজে শোকার্ত থাকাকালীন একটি বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তিকে সহায়তা করা চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। মনোযোগ দিয়ে তাদের কথা শোনা ও বয়স অনুসারে উপযুক্তভাবে প্রশ্নগুলোর সংজ্ঞা দেওয়া এবং যেখানে সম্ভব সেখানে রুটিন বজায় রাখা এবং প্রচুর পরিমাণে ভালোবাসা এবং সহায়তা প্রদান করা উপকারী হবে।

এনএইচএস কর্তৃক [শোকের ব্যাপারে পরামর্শ এবং সহায়তা](#) পরিষেবা বন্দোবস্ত রয়েছে এবং [চাইল্ডহুড বিরিভমেন্ট নেটওয়ার্কে](#) তথ্য এবং জাতীয় ও স্থানীয়ভাবে সহায়তা প্রদানকারী সংগঠনগুলোর লিঙ্ক প্রদান করা হয়েছে।

## আরও সহায়তা যেখানে পাবেন

[এভরি মাইন্ডস ম্যাটারস](#) একজন [বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্যের দেখভালের উপর পিতামাতা ও কেয়ারারদেরকে বাস্তবিক করণীয় ও পরামর্শ প্রদান করে](#) এবং [তরুণদেরকে তাদের আত্ম-পরিচর্যার ব্যাপারে পরামর্শ প্রদান করে](#)।

আপনি যদি একজন বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হন তাহলে আপনি বিনা পয়সায় টেলিফোন, ইমেইল বা ওয়েবচ্যাটের মাধ্যমে গোপনীয়তা বজায় রেখে পরামর্শ পেতে পারেন [ইয়াং মাইন্ডস ম্যাটারস](#)-এর কাছ থেকে।

[এনএইচএস চিলড্রেন এন্ড ইয়াং পিপলস মেন্টাল হেলথ সার্ভিসেস \(সিওয়াইপিএমএইচএস\)](#) -এর ব্যাপারে আপনি আরও তথ্য এবং কীভাবে পরিষেবাটি ব্যবহার করা যায় সেটি জানতে পারেন। আপনি আপনার [স্থানীয় ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ ওয়েবসাইটে](#) - অধিকাংশ পরিষেবাগুলোর ব্যাপারে জানতে পারবেন, এছাড়া তাদের নিজস্ব ওয়েবসাইট রয়েছে যেখানে আপনি অ্যাক্সেস, রেফারাল ('আপনি আপনার নিজেকে রেফার' করতে পারবেন কিনা সেটি সহ) এবং যোগাযোগের বিবরণ জানতে পারবেন। আপনার স্থানীয় এলাকার জন্য 'CYPMHS' বা 'CAMHS' (চিলড্রেন এন্ড অ্যাডোলসেন্ট মেন্টাল হেলথ সার্ভিসেস, এটি হল আগের টার্ম যেটি কিছু কিছু CYPMHS -এর জন্য ব্যবহার করা হয়) খোঁজার চেষ্টা করুন। কোভিড-19 মহামারির সময় পরিষেবাগুলো এখনও উপলব্ধ রয়েছে, সুতরাং সাহায্য চাইতে দ্বিধা করবেন না।

বাচ্চাদের মানসিক সমস্যার লক্ষণগুলো চিহ্নিতকরণে আপনাকে সাহায্য করার জন্য এবং আপনি তাদেরকে সাহায্য করার জন্য আপনি যেসব পদক্ষেপ নিতে পারেন সে ব্যাপারে [অ্যাকশন ফর চিলড্রেন](#) এ অনেক পরামর্শ রয়েছে।

এছাড়া বার্নার্ডস একটি [সি, হিয়ার, রেসপন্ড সাপোর্ট হাবও](#) স্থাপন করেছে- এটি শুধুমাত্র বাচ্চা ও তরুণ ব্যক্তি ও তাদের পরিবার ও কেয়ারারদের জন্য নিবেদিত যারা করোনাভাইরাসের কারণে সমস্যার মুখামুখি হয়েছেন।

কোভিড - 19 এর মত জরুরী পরিস্থিতিতে ও আপদকালীন সময় কীভাবে বাচ্চা ও তরুণ ব্যক্তিদের মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিষয়গুলোতে সহায়তা প্রদান করতে হয় সে ব্যাপারে আপনি [সাইকোলজিক্যাল ফাস্ট অ্যাইড ট্রেনিং](#) পেতে পারেন। এই কোর্সটি পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড কর্তৃক প্রস্তুত করা হয়েছে এবং এটি পিতামাতা ও পরিচর্যা প্রদানকারীরা সহ বাচ্চা ও তরুণ ব্যক্তিদের সেবা প্রদানকারী বা তাদের সাথে কাজ করেন এমন যে কারো জন্যই উন্মুক্ত। কোর্সে নাম লেখানোর জন্য কোনো পূর্ব যোগ্যতার দরকার নেই। কোর্সটি বিনামূল্যে সম্পন্ন করা যাবে, তবে আপনি কোর্সটি সম্পন্ন করার পর চাইলে একটি সার্টিফিকেট কিনতে পারেন। কোর্স মডিউলগুলো সম্পন্ন করার জন্য আপনাকে এই সার্টিফিকেটটি কেনার কোনো দরকার নেই।

বাচ্চা ও তরুণ ব্যক্তিদের সাথে কাজ করছেন এমন পেশাজীবীরাও সহায়তা পাওয়ার জন্য আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন। আপনি একজন শিক্ষক, স্কুল নার্স, সোশ্যাল ওয়ার্কার বা জিপির সাথে কথা বলতে পারেন।

## জরুরী সহায়তা যেখানে পাবেন

একজন বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তির চিকিৎসা সংক্রান্ত কোনো জরুরী সাহায্যের দরকার হলে 999 নম্বরে কল করুন বা তাদেরকে নিকটস্থ অ্যাকসিডেন্ট এন্ড ইমার্জেন্সিতে নিয়ে যান। এটি হলো শুধু যখন কেউ গুরুতর অসুস্থ বা আহত হয় এবং তাদের জীবন বিপন্ন থাকে। মানসিক স্বাস্থ্যের কোনো জরুরী অবস্থাকে শারীরিক স্বাস্থ্যের জরুরী অবস্থার মতোই গুরুত্বের সাথে নেওয়া উচিত।

যদি একটি বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যাপারে জরুরী সাহায্য বা পরামর্শ পাবার দরকার হয় তাহলে 24/7 মেন্টাল হেলথ ক্রাইসিস সাপোর্ট সহ আপনার স্থানীয় প্রশাসককে প্রদত্ত পরিষেবাগুলোর জন্য ভিজিট করুন [এনএইচএস আর্জেন্ট মেন্টাল হেলথ পেজ](#)।

একটি বাচ্চাকে যদি বর্তমানে চিলড্রেন এন্ড ইয়ং পিসনেস মেন্টাল হেলথ সার্ভিসেস (কখনও কখনও CAMHS নামে পরিচিত) অর্থাৎ পিডিয়াট্রিক সার্ভিসেস বা চিলড্রেন সোশ্যাল কেয়ার কর্তৃক সহায়তা প্রদান করা হয় তাহলে আপনি তাদের সাথে কথা বলুন যদি বাচ্চাদের ব্যাপারে আপনি উদ্বিগ্ন থাকেন।

আপনার করণীয় কী সে ব্যাপারে আপনি সন্দেহিত না হলে পরামর্শের জন্য আপনি আপনার জিপির সাথে যোগাযোগ করতে পারেন বা [এনএইচএস](#) অনলাইনে খোঁজ নিতে পারেন।

## বাচ্চা এবং তরুণ ব্যক্তিদের জন্য হেল্পলাইন এবং ওয়েবসাইট

একজন বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তি যদি তাদের মানসিক স্বাস্থ্য ও অসুবিধাগুলোর ব্যাপারে আরও তথ্য ও পরামর্শ পেতে চায় তাহলে তারা নিম্নোক্ত ওয়েবসাইট বা প্রতিষ্ঠানদের সাথে যোগাযোগ করতে পারে।

সবকিছু সামলাতে যারা হিমশিম খাচ্ছে তাদের জন্য [শাউট 85258](#) বিনামূল্যে, গোপনীয়তা বজায় রেখে, 24/7 ঘন্টা ব্যাপী ইউকেতে টেক্সট মেসেজের মাধ্যমে সহায়তা প্রদান করে। আত্মহত্যার চিন্তা, বিষণ্ণতা, উদ্বেগ, প্যানিক অ্যাটাক, নির্যাতন, স্ব-ক্ষতি, সম্পর্কে সমস্যা এবং বুলিং-এর মত বিষয়গুলো সহ অন্যান্য সমস্যার জন্য সাহায্য করতে পারে:

|| একজন প্রশিক্ষিত স্বেচ্ছাসেবীর সাথে কথা বলার জন্য 'Shout' টাইপ করে 85258 নম্বরে একটি টেক্সট মেসেজ পাঠিয়ে দিন, অতঃপর তিনি সমস্যাগুলোর সমাধানের জন্য আপনার সাথে কাজ করবেন।

[প্যাপিরাস](#) নামক প্রতিষ্ঠানটি যেসব তরুণ ব্যক্তির মাথায় আত্মহত্যার চিন্তা ভর করছে তাদেরকে এবং তরুণ ব্যক্তিকে নিয়ে দুশ্চিন্তায় থাকা যে কাউকে গোপনীয়তা বজায় রেখে সহায়তা ও পরামর্শ প্রদান করে থাকে:

- প্রতিদিন সকাল 9 টা থেকে রাত 12টা (মধ্যরাত) পর্যন্ত বিনা মূল্যে 0800 068 41 41 নম্বরে কল করুন
- এছাড়া আপনি 07860 039967 নম্বরে টেক্সট মেসেজ পাঠাতে পারেন ([চার্জ প্রযোজ্য হতে পারে](#))
- আপনি ইমেইলও করতে পারেন [pat@papyrus-uk.org](mailto:pat@papyrus-uk.org) ঠিকানায়

সমস্যা আছে এমন যে কোনও বাচ্চার জন্য [চাইল্ডলাইন](#) গোপনীয়তা বজায় রেখে একটি হেল্পলাইন পরিষেবা প্রদান করে। এটা আশ্বাস ও পরামর্শ দেয় এবং সুরক্ষা প্রদান করে। আপনি যা করতে পারেন:

- সকাল 9টা থেকে সকাল 3.30টা পর্যন্ত বিনামূল্যে 0800 1111 নম্বরে কল করুন।
- [একজন পরামর্শদাতার সঙ্গে অনলাইন চ্যাট](#) করতে পারেন, সকাল 9টা থেকে রাত 10.30টা পর্যন্ত
- চোখ রাখুন [বার্তার বোর্ডে](#)

[দ্য মিক্স](#) একটি বিনামূল্যে গোপনীয় হেল্পলাইন এবং অনলাইন পরিষেবা প্রদান করে যার উদ্দেশ্য হচ্ছে তরুণ ব্যক্তিদেরকে তাদের সমস্যা নির্বিশেষে সেরা সহায়তা প্রদান করা। আপনি যা করতে পারেন:

- বিনামূল্যে 0808 808 4994 নম্বরে কল করতে পারেন - লাইনগুলো প্রতি দিন বিকাল 3টা থেকে রাত 12টা (মধ্য রাত) পর্যন্ত খোলা থাকে
- ব্যবহার করুন [ডিসকাশন বোর্ডটি](#)
- ইমেইল করুন [দ্য মিক্সকে](#)

[এভরি মাইন্ড ম্যাটারস \(ইএমএম\)](#) - এর পরিষেবার মধ্যে তরুণ ব্যক্তিদের পরামর্শ প্রদানও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে, যেসব বিষয়ের উপর তাদেরকে পরামর্শ প্রদান করা হয় তাহলে তাদের মানসিক স্বাস্থ্য ও ভালোমন্দের বিষয়টিকে কীভাবে মন্থ নিতে হয় এবং তাদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোকে কীভাবে সামলাতে হয় সেটি।

1. নির্দেশনা, রিসোর্স এবং সার্ভিসগুলোর কয়েকটি লিংক ইংল্যান্ডের জন্য সুনির্দিষ্ট। বিভক্ত অ্যাডমিনিস্ট্রেশনগুলোর ক্ষেত্রে [স্কটল্যান্ড](#), [ওয়েলস](#), এবং [নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড](#)-এর জন্য নিম্নলিখিত পেজগুলোতে সুনির্দিষ্ট নির্দেশনা পাওয়া যাবে।

Withdrawn 19 July 2021