



জনসাধারণের জন্য করোনাভাইরাসের (কোভিড-19) পরিপ্রেক্ষিতে মানসিক স্বাস্থ্য এবং ভালো থাকার উপর নির্দেশনা

4 জানুয়ারি 2021 তারিখে হালনাগাদ করা হয়েছে

আপনার কী জানার প্রয়োজন রয়েছে

করোনাভাইরাস (কোভিড-19) মহামারী সবার জীবনকে প্রভাবিত করেছে। এই সময়কালে আপনি এক্ষেপেমিতে ভুগতে পারেন, হতাশ বা একাকী অনুভব করতে পারেন। মন খারাপ হওয়া, উদ্বেগ, দুশ্চিন্তা অথবা আপনার বা আপনার নিকটজনদের স্বাস্থ্য সম্পর্কেও আপনি উদ্বিগ্ন বোধ করতে পারেন। মহামারীটির অর্থনৈতিক প্রভাব এবং এটি কিভাবে আপনার কাজ বা অর্থনৈতিক অবস্থাকে প্রভাবিত করতে পারে সে সম্পর্কে আপনি উদ্বিগ্ন বোধ করতে পারেন। আমরা যে কঠিন পরিস্থিতির মুখোমুখি হয়েছি সেগুলোর পরিপ্রেক্ষিতে এগুলো সবই সাধারণ প্রতিক্রিয়া। প্রত্যেকে ঘটনা বিশেষে ও বিভিন্ন পরিবর্তনের প্রেক্ষিতে আলাদাভাবে প্রতিক্রিয়া জানায় এবং যেভাবে আমরা ভাবি, অনুভব করি এবং আচরণ করি তা ব্যক্তি বিশেষ এবং সময়ের সাথে সাথে বদলায়। শরীরের পাশাপাশি আপনার মনের যত্ন নেওয়াও জরুরী।

বেশিরভাগ লোক এমন সব কৌশল খুঁজ পাবেন যা তাদের জন্য কাজ করে আর মহামারী সম্পর্কিত জটিল অনুভূতিগুলোর জন্যও কাজ করে। কিছু কিছু লোকের বিশেষ করে যাদের আগে থেকেই বিদ্যমান মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যা রয়েছে তাদের অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে।

পটভূমি

এই নির্দেশনাটি কোভিড-19-এর প্রাদুর্ভাবের সময় কিভাবে আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং ভালো থাকার ব্যাপারে আপনি নিজের যত্ন নেন সেই সম্পর্কে পরামর্শ দেয় [footnote 1](#)।

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

আপনার মানসিক স্বাস্থ্য ও ভালো থাকার ক্ষেত্রে কোন বিষয়গুলো সহায়তা করতে পারে

আপনার প্রতিদিনের রুটিন সম্পর্কে ভাবুন।

এই মুহুর্তে আমাদের সবার জীবনই বদলে গেছে। আপনি যে প্যাটার্নগুলোর মধ্যে পড়ে গেছেন আর আপনি সেগুলোর সাথে খাপ খাইয়ে নিতে এবং আরও ইতিবাচক রুটিন তৈরি করতে পারেন কিনা সেই ব্যাপারে চিন্তা করুন। উপকারী ক্রিয়াকলাপ (যেমন পরিষ্কার

করা, রান্না বা ব্যায়াম করা) বা অর্ধহ ক্রিয়াকলাপ (যেমন পড়া বা বন্ধুদের সাথে জড়িত থাকা)-এর সাথে জড়িত থাকার চেষ্টা করুন। আপনার দিন বা সপ্তাহের জন্য কোনো পরিকল্পনা লিখে রাখা আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে।

অন্যদের সাথে কিভাবে যোগাযোগ রাখবেন তা বিবেচনা করুন

আপনি যে সকল মানুষজনকে বিশ্বাস করেন তাদের সাথে সম্পর্ক বজায় রাখা আপনার মানসিক সুস্থতার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। আপনি ব্যক্তিগতভাবে দেখা করতে না পারলে, এর পরিবর্তে টেলিফোন, ভিডিও কল বা সোশ্যাল মিডিয়ার মাধ্যমে আপনি কিভাবে বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে যোগাযোগ রাখতে পারেন সে সম্পর্কে ভাবুন - প্রায়শই আপনি যাদের সাথে দেখা করেন এমন লোকজন বা পুরানো বন্ধুদের সাথে সংযোগ স্থাপন করুন। আপনি একা একা থাকলেও আপনি অন্য আরেকটি পরিবারের সাথে একটি [সাপোর্ট গ্রুপ](#) গড়ে তুলতে পারেন।

আপনি যদি নিজে বিচ্ছিন্ন বোধ করেন তবে [এনএইচএস ভলান্টিয়ার রেসপন্ডারস](#) আপনাকে বিনামূল্যের 'চেক ইন এবং চ্যাট' টেলিফোন সহায়তাও দিতে পারবে। এই পরিষেবায় নিবন্ধিত হতে 0808 196 3646 নম্বরে কল করুন।

অন্যদেরকে সাহায্য করুন এবং সহায়তা দিন

আপনি কিভাবে আপনার চারপাশের লোকদের সহায়তা করতে পারেন সেই সম্পর্কে চিন্তা করুন - এটি তাদের জন্য একটি বড় পার্থক্য নিয়ে আসতে পারে এবং আপনাকে আরও ভালো বোধ করাতে পারে। অন্যান্য ব্যক্তিদের কথা শোনা এবং উদ্বেগ, দুশ্চিন্তা বা আচরণ মেনে নেওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি কি কাছের কোনো বন্ধু বা পরিবারের সদস্যদের কাছে সেসব পর্যায়ে পারবেন? এমন কোনো কমিউনিটি গ্রুপ রয়েছে কি যেটাতে আপনি স্থানীয়ভাবে তাদেরকে সহায়তা দেওয়ার জন্য যোগ দিতে পারেন? মনে রাখবেন, নিজেকে এবং প্রত্যেককে সুরক্ষিত রাখতে কোভিড-19 সম্পর্কিত নির্দেশনার সাথে মিল রেখে এই কাজটি করা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার উদ্বেগগুলোর বিষয়ে কারো সঙ্গে কথা বলুন

বর্তমান পরিস্থিতি সম্পর্কে উদ্বেগ, আতঙ্কিত বা অসহায় বোধ করাটা সাধারণ বিষয়। মনে রাখবেন যে এটি প্রত্যেকের জন্যই একটি কঠিন সময় এবং আপনার অনুভূতি আর সেগুলো মানিয়ে নেবার জন্য যা করছেন তা আপনার পরিবার ও বন্ধুদের সাথে শেয়ার করে নেওয়া হলে সেটি তাদেরকেও সাহায্য করতে পারে। যদি আপনার মনে হয় যে আপনি এটি করতে সক্ষম হবেন না, সে ক্ষেত্রে এমন অনেক লোকজন রয়েছে যাদের সাথে আপনি [এনএইচএস](#) এর [সুপারিশকৃত হেল্পলাইনের](#) মাধ্যমে কথা বলতে পারেন।

আপনার শারীরিক সুস্থতার দেখভাল করুন

আপনি আবেগ এবং মানসিকভাবে কী রকম অনুভব করছেন তার উপর আপনার শারীরিক স্বাস্থ্যের একটি বড় প্রভাব রয়েছে। এই রকম সময়ে, আপনি সহজেই আচরণের স্বাস্থ্যকর প্যাটার্নের মধ্যে পড়ে যেতে পারেন, যা সময়ের সাথে সাথে আপনাকে আরও খারাপ বোধ করাতে পারে।

স্বাস্থ্যকর, সুস্বাদু খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন এবং পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি পান করুন। [ওয়ান ইউ](#) ভিজিট করুন [কিভাবে আপনি বাড়িতেই রান্না করতে পারবেন](#) তা সহ, আপনার স্বাস্থ্য এবং ভাল থাকার উন্নতি করতে পরামর্শের জন্য।

শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন। ব্যায়াম এবং অন্যান্য শারীরিক ক্রিয়াকলাপ আপনার মন-মানসিকতার উপর ইতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে, আপনার ঘুমের উন্নতি করতে পারে এবং মানসিক চাপ এবং উদ্বেগকে কমিয়ে দিতে পারে। চলফেরা করার জন্য হাঁটহাঁটি বা বাগান করার মত অনেক সহজ উপায় রয়েছে। আপনি যদি বাইরে ব্যায়াম করতে না পারেন, তবে পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড (PHE) থেকে বিনামূল্যে, সহজ [10 মিনিটের ওয়ার্কআউট](#) অথবা [এনএইচএস ফিটনেস স্টুডিওতে](#) ঘরে বসে করার জন্য অন্যান্য ব্যায়ামের ভিডিও পেতে পারেন। স্পোর্টস ইংল্যান্ড-এও [বাড়িতে সক্রিয় থাকা](#) বিষয়ক পরামর্শ রয়েছে।

আপনি যদি ধূমপান করেন বা ড্রাগ ব্যবহার করেন বা অ্যালকোহল পান করেন তবে পরামর্শ এবং সহায়তা খুঁজে নিন

মানসিক চাপ এবং ব্যাঘাতের বিষয়গুলো সামাল দেবার জন্য ধূমপান করা বা ড্রাগ বা অ্যালকোহলের ব্যবহার আপনার মানসিক স্বাস্থ্যসহ সব কিছুকেই আরও খারাপ করতে পারে।

[এনএইচএস বেটার হেলথ](#) ধূমপান ছাড়ার বিষয়ে তথ্য এবং পরামর্শ দিয়ে থাকে এবং আপনার জন্য উপযুক্ত সহায়তামূলক প্যাকেজ খুঁজে পেতে আপনাকে সহায়তা করে। আপনি একজন পরামর্শদাতার সাথে ন্যাশনাল স্লোকফ্রি হেল্পলাইনে 0300 123 1044 নম্বরে কথা বলতে পারেন (কল চার্জ প্রযোজ্য হতে পারে)। [ওয়ান ইউ](#) আপনাকে [অ্যালকোহল পান করার পরিমাণ কমাতে](#) সহায়তা করার জন্য পরামর্শ এবং উপকরণ সরবরাহ করে থাকে। পরামর্শ এবং সহায়তার জন্য আপনি [ড্রিংকলাইনকে](#) 0300 123 1110 নম্বরে

কল করতে পারেন ([কল চার্জ](#) প্রযোজ্য হতে পারে) এবং [ডাউন ইউর ডিস্ক](#) লোকজনকে আরও নিরাপদে পান করতে সহায়তা করার জন্য ইন্টারেক্টিভ ওয়েব-ভিত্তিক সহায়তা প্রদান করে।

আপনি মাদকের অপব্যবহার সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হলে, [FRANK](#) এ ব্যাপারে তথ্য ও পরামর্শ দিয়ে থাকে, এতে অন্তর্ভুক্ত থাকে কোথায় সাহায্য পাওয়া যেতে পারে সেটিও, এবং 0300 123 6600 নম্বরে একটি পরামর্শ লাইন প্রদান করে ([কল চার্জ](#) প্রযোজ্য হতে পারে)। যারা মাদক ছেড়ে দিতে এবং বন্ধ রাখতে চায় তাদের জন্য [স্মার্ট রিকভারি](#), [অ্যালকোহলিকস অ্যানোনিমাস](#), [নারকোটিকস অ্যানোনিমাস](#), [কোকেইন অ্যানোনিমাস](#) এবং [মারিজুয়ানা অ্যানোনিমাস](#)-এর মতো সংস্থার কাছ থেকে এখনো অনলাইনে পারস্পরিক সহায়তা পাওয়া যায়।

আপনার ঘুমের প্রতি মনোযোগ দিন

উদ্বিগ্ন বা দুশ্চিন্তা বোধ করা রাতে ভালো ঘুমানোকে কঠিন করে তুলতে পারে। মানসিক ও শারীরিকভাবে আপনি কী রকম অনুভব করছেন তাতে ভালো মানের ঘুম একটি বড় পার্থক্য তৈরি করে, তাই যথেষ্ট ঘুম হওয়াটা আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

ঘুমের নিয়মিত ধরণ এবং ঘুম পাড়ার ভাল অভ্যাসগুলো বজায় রাখার চেষ্টা করুন, যেমন একটি শান্ত পরিবেশ তৈরি করা এবং ঘুমোতে যাবার কাছাকাছি সময় ক্যাফিন এড়ানো। আপনার ঘুমকে কিভাবে নিরবশ্লিষ্ট করবেন তার জন্য [এভরি মাইন্ড ম্যাটার্স এর ঘুমের পৃষ্ঠা](#) বাস্তব পরামর্শ দেয়।

কষ্টের অনুভূতিগুলোকে নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করুন

অনেক লোকের কাছেই কোভিড -19 সম্পর্কিত খবরগুলো উদ্বেগের হয়। তবে, কিছু কিছু লোক এমন তীব্র উদ্বেগ অনুভব করতে পারেন যে এটি একটি সমস্যা হয়ে দাঁড়ায়। আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন এমন বিষয়গুলোতে মনোনিবেশ করার চেষ্টা করুন, যেমন আপনি কতটুকু খবর রাখার দেখবেন সেটি এবং তথ্য গ্রহণ - 24-ঘন্টার সংবাদ এবং অব্যাহত সোশ্যাল মিডিয়া আপডেটগুলো আপনাকে আরও উদ্বিগ্ন করে তুলতে পারে। যদি এটি আপনাকে প্রভাবিত করে তবে মহামারীর উপর মিডিয়া কভারেজ দেখার, সংবাদ পড়ার বা খবর শোনার জন্য অন্য ব্যয় করার সময় আপনি সীমাবদ্ধ করার চেষ্টা করুন। কেবলমাত্র নির্দিষ্ট সময়ে সংবাদ দেখা বা দিনের মধ্যে মাত্র কয়েকবার সংবাদ চেক করার ক্ষেত্রে নিজেকে সীমাবদ্ধ রাখা সহায়ক হতে পারে।

এভরি মাইন্ড ম্যাটার্স পৃষ্ঠা [উদ্বেগের বিষয়ে](#) এবং [এনএইচএস-এর মানসিক সুস্থতার উপর অডিও নির্দেশনা](#) কিভাবে উদ্বেগের মোকাবেলা করবেন সেই সম্পর্কে আরও তথ্য সরবরাহ করে।

সত্যগুলো জানুন

উচ্চমানের তথ্য সংগ্রহ করুন যা আপনাকে নিজের বা অন্য লোকের কোভিড-19 সংক্রমণের ঝুঁকিকে সঠিকভাবে নির্ধারণ করতে সহায়তা করবে যাতে আপনি যুক্তিসঙ্গত সতর্কতা অবলম্বন করতে পারেন। এমন একটি উৎসের সন্ধান করুন যেটিকে আপনি বিশ্বাস করতে পারবেন, যেমন [GOV.UK](#), বা [এনএইচএস ওয়েবসাইট](#), এবং নিউজফিড, সোশ্যাল মিডিয়া বা অন্যান্য ব্যক্তিদের কাছ থেকে প্রাপ্ত তথ্যগুলোর সত্যতা যাচাই করুন।

কিভাবে তুল তথ্য অন্যদেরকেও প্রভাবিত করতে পারে সেই সম্পর্কে ভাবুন। বিশ্বাসযোগ্য উৎসগুলো ব্যবহার করে কোনো কিছুই সত্যতা-যাচাই না করে সেই তথ্য শেয়ার করা থেকে বিরত থাকুন।

এমন সকল জিনিস করুন যা আপনাকে আনন্দ দেয়

আপনি যখন উদ্বিগ্ন, নিঃসঙ্গতা বা মন খারাপ অনুভব করেন, তখন আপনি সাধারণত যে কাজগুলো করা উপভোগ করেন তা করার জন্য ব্যয় করা সময় কমাতে পারেন বা সেগুলো করা সম্পূর্ণভাবে বন্ধ করে দিতে পারেন। আপনার প্রিয় শখের দিকে মনোনিবেশ করা, নতুন কিছু শেখা বা স্ট্রেফ বিশ্রাম করতে সময় নেওয়া আপনাকে উদ্বেগজনক চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি থেকে কিছুটা স্বস্তি দিতে পারে এবং আপনার মেজাজকে ভালো করে তুলতে পারে।

সাধারণত যে জিনিসগুলো উপভোগ করে থাকেন তা যদি না করতে পারেন তবে কিভাবে আপনি সেগুলোর সাথে খাপ খাইয়ে নিতে পারেন সেই সম্পর্কে চিন্তা করার চেষ্টা করুন বা নতুন কিছু করার চেষ্টা করুন। অনলাইনে বিনামূল্যে টিউটোরিয়াল এবং কোর্স রয়েছে, এর পাশাপাশি বিনোদনের ব্যবস্থাও রয়েছে, যেমন অনলাইন কুইজ এবং মিউজিক কনসার্ট।

লক্ষ্য নির্ধারণ করুন

লক্ষ্য নির্ধারণ ও সেগুলো অর্জন করা আপনাকে নিয়ন্ত্রণ ও উদ্দেশ্য থাকার একটি অনুভূতি দেয়। আপনি যা করতে চান বা যা করার দরকার সেগুলো সম্পর্কে ভাবুন, বিশেষ করে সেগুলো যা আপনি এখনও বাড়িতে করতে পারেন, যেমন বই পড়া বা অনলাইনে কিছু শেখা।

আপনার মনকে সক্রিয় রাখুন

এটি আপনার নিজেকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে এবং কম মন খারাপ করা বা কম উদ্বেগ বোধ করার বিষয়ে সহায়তা করতে পারে। পড়ুন, লিখুন, গেম খেলুন, ক্রসওয়ার্ড পাজল, সুডোকু, জিগস খেলুন বা ছবি অংকন এবং রং করুন, যা আপনার জন্য সবচেয়ে ভালোভাবে কাজ করে তাই করুন।

বিগ্রাম নিতে এবং বর্তমানের দিকে মনোনিবেশ করতে সময় নিন

এটি কষ্টকর আবেগ, ভবিষ্যত নিয়ে উদ্বেগের মোকাবেলা করতে এবং সাধারণত আপনাকে আরও ভালো বোধ করতে সহায়তা করে। উদ্বেগমুক্ত হওয়ার কৌশলগুলো কিছু কিছু লোককে উদ্বেগের অনুভূতি মোকাবেলা করতে সহায়তা করতে পারে। দরকারি কিছু রিসোর্স পাওয়ার জন্য, [এত্রি মাইন্ড ম্যাটারস](#) এবং [এনএইচএস-এর মাইন্ডফুলনেস পৃষ্ঠাটি](#) দেখুন।

সম্ভব হলে বাড়ির বাইরে যান। যদি তা সম্ভব না হয়, তবে প্রকৃতিকে বাড়ির ভিতরে নিয়ে আসুন

সবুজ জায়গায় সময় ব্যয় করা আপনার মানসিক এবং শারীরিক উভয় প্রকার সুস্থতার জন্য উপকারী হতে পারে। আপনি যদি বাইরে যেতে না পারেন, তারপরেও আপনি নির্মল বাতাস ঢুকতে দেবার জন্য জানালা খোলা রাখা সময় কাটিয়ে, বসে সুন্দর দৃশ্য দেখার ব্যবস্থা করে (সম্ভব হলে) এবং কিছুটা প্রাকৃতিক সূর্যালোক পেয়ে এখনও এসব ইতিবাচক প্রভাব পাওয়ার চেষ্টা করতে পারেন।

আপনি যেসব চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হতে পারেন

আপনার জীবনে এমন চ্যালেঞ্জসমূহ থাকতে পারে যা আপনার মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করছে। আপনি সম্ভাব্য যে সকল চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হতে পারেন সেগুলো সম্পর্কে ভাবতে এবং সেগুলোর জন্য পরিকল্পনা করতে নিম্নলিখিত পরামর্শ আপনাকে সহায়তা করতে পারে। এই কঠিন সময়ে এই পরিকল্পনাগুলো তৈরি করা আপনার মানসিক স্বাস্থ্যকে সুরক্ষা প্রদান বা উন্নতিতে সহায়তা করতে পারে।

অত্যাৱশ্যকীয় সরবরাহ

যদি আপনি বাইরে যেতে না পারেন তবে কিস্তি আপনার অত্যাৱশ্যকীয় সরবরাহগুলো যেমন খাদ্য, ওষুধ বা অন্যান্য প্রয়োজনীয় জিনিসগুলো পেতে পারেন সেই সম্পর্কে অবশ্যই খাবার ডেলিভারি পেতে আপনি আপনার স্থানীয় দোকানগুলোতে ফোন করতে বা ইমেইল করতে পারেন, অথবা অনলাইনে খাবারের অর্ডার করতে পারেন, বা সহায়তা পাবার জন্য বন্ধু, পরিবার কিংবা প্রতিবেশীদেরকে বলতে পারেন। আপনার অত্যাৱশ্যকীয় সরবরাহ এনে দেয়ার জন্য যদি কেউ না থাকে তবে আপনি [এনএইচএস ভলান্টিয়ার রেসপন্স কর্মসূচির](#) মাধ্যমে কোনো স্বেচ্ছাসেৱীর কাছ থেকে সহায়তা পেতে পারেন কিনা তার খোঁজ নিন।

যদি খাবারের জন্য অর্থ ব্যয় করা আপনার জন্য কষ্টসাধ্য হয়, তবে [আপনি ইউনিভার্সাল ক্রেডিটের যোগ্য কিনা তার খোঁজ নিন](#)। আপনার যদি কোনো শিশু থাকে, তবে তারা [বিনামূল্যে স্কুল খাবার](#) পেতে পারে কিনা তার খোঁজ নিন। আপনি যদি 10 সপ্তাহ বা তার চেয়ে বেশি সময়ের গর্ভবতী হন বা আপনার যদি 4 বছরের কম বয়সী শিশু থেকে থাকে তবে [হেলদি স্টার্ট ভাউচার](#) এর জন্য আবেদন করুন। [খাদ্য এবং অন্যান্য অত্যাৱশ্যকীয় সরবরাহের অ্যাক্সেস](#) সম্পর্কে আরও তথ্য জেনে নিন।

আর্থিক উদ্বেগ

চাকুরী এবং অর্থ সম্পর্কিত উদ্বেগ আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের উপর একটি বড় প্রভাব ফেলতে পারে। কর্মক্ষেত্রে আপনার অধিকার কী, আপনি কী কী বেনিফিট পাওয়ার অধিকারী এবং আরও কী কী সহায়তা উপলব্ধ রয়েছে সেই সম্পর্কে নির্দেশনার জন্য, [কাজ এবং সহায়তার জন্য নির্দেশনা](#) বা [সিটিজেন অ্যাডভাইস](#) বা [ন্যাশনাল ডেবটলাইন](#) এর প্রদত্ত পরামর্শ দেখুন।

টিকিৎসা এবং সহায়ক পরিষেবা

এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি যেন ক্রমাগত সেবা এবং সহযোগিতা পেয়ে যান, যা আপনার নিরাপদ ও ভালো থাকার জন্য প্রয়োজন। আপনার বিদ্যমান স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত সমস্যা এবং নতুন কোনো সমস্যার ক্ষেত্রে আপনাকে NHS এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সেবা কর্মীদের কাছ থেকে সহায়তা গ্রহণ করার জন্য অনুরোধ করা হল।

আপনি অনেক ধরনের [এনএইচএস পরিষেবা](#) বাসায় থেকে পেতে পারেন, যাতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে রিপিট প্রেসক্রিপশন-এর অর্ডার করা বা আপনার স্বাস্থ্য পেশাজীবীর সাথে টেলিফোনে যোগাযোগ করা বা অনলাইন পরামর্শ। টিকিৎসা খেরাপিগুলোর কোর্স শুরু করা বা চালিয়ে যাওয়ার বিকল্পগুলো সম্পর্কে আপনার খেরাপি দল বা খেরাপিস্টের সাথে কথা বলুন।

ওষুধ অ্যাক্সেস করা

আপনি হয়তো ফোনের মাধ্যমে বা অ্যাপ বা ওয়েবসাইট ব্যবহার করে অনলাইনের মাধ্যমে রিপিট প্রেসক্রিপশনের অর্ডার করতে পারেন, যদি আপনার ডাক্তারের সার্জারি এই সুবিধা প্রদান করে।

- আপনার ওষুধ পৌঁছে দেওয়ার জন্য আপনার ফার্মেসিকে বলুন বা আপনি যদি সেলফ-আইসোলেশন বা সুরক্ষিত থাকেন তবে আপনি কাকে এটি সংগ্রহ করার জন্য বলতে চাইতে পারেন সেই সম্পর্কে ভাবুন। [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 সময়সীমার মধ্যে আপনার রিপিট প্রেসক্রিপশন অর্ডার করা অব্যাহত রাখুন দীর্ঘ সময় বা বেশি পরিমাণের জন্য অর্ডার দেওয়ার কোনো দরকার নেই।
- আপনার জিপি প্র্যাকটিস (বা ক্লিনিক্যাল টিম) আপনার প্রেসক্রিপশনগুলো পুনরাবৃত্তি বিতরণ ব্যবস্থাপনায় দিয়ে দিতে পারে, তাই পুনরায় আপনার ওষুধগুলো পেতে আপনাকে নিজ প্র্যাকটিসের সাথে যোগাযোগ না করে বরং শুধুমাত্র আপনার ফার্মেসির সাথে যোগাযোগ করতে হবে।
- অনলাইনে ওষুধ কেনার বিষয়ে সতর্ক থাকুন। আপনার কেবলমাত্র নিষ্ক্রিত ফার্মেসি থেকে ওষুধ কেনা উচিত। [জনারেল ফার্মাসিউটিক্যাল কাউন্সিল ওয়েবসাইটে](#) গিয়ে কোনো ফার্মেসি নিষ্ক্রিত আছে কি-না তা আপনি পরীক্ষা করে দেখতে পারেন।
- ওষুধ পাওয়ার বিষয়ে উদ্বিগ্ন হলে আপনি ইংল্যান্ডে [এনএইচএস 111](#) এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

অন্যান্য লোকদের দেখাশোনা করা

যারা আপনার উপর নির্ভর করে কিভাবে তাদের পরিচর্যা নিশ্চিত করবেন তা নিয়ে আপনি উদ্বিগ্ন হতে পারেন - এরা হয় বাড়িতে আপনার উপর নির্ভরশীল কেউ অথবা আপনি নিয়মিত ভিজিট করে থাকেন এমন লোকজন। যদি আপনি কারো পরিচর্যা করেন বা এমন কাউকে সহায়তা করেন যার মধ্যে আপনি বসবাস করেন না এবং কোভিড-19 এর কারণে এটি বাধাগ্রস্ত হয় তবে আপনার [লোকাল অথোরিটিকে](#) জানান। আপনার স্থানীয় পরিকল্পনা তৈরি এবং সহায়তার উৎস বিষয়ক আরও পরামর্শ [কেয়ারারস ইউকে](#)-তে উপলব্ধ রয়েছে।

মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য সহায়তা যেখানে পাবেন

আপনি যদি মানসিক চাপ, উদ্বেগ বা মন খারাপ অনুভব করেন, তাহলে আপনি সেলফ অ্যাসেসমেন্ট, অডিও গাইড এবং ব্যবহারিক টুলগুলোর জন্য [এনএইচএস মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা বিষয়ক পেজ](#) ভিজিট করতে পারেন। আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের আরো ভালোভাবে যত্ন নেওয়া শুরু করার জন্য [এভরি মাইন্ড ম্যাটারস](#) সহজ টিপস এবং পরামর্শ প্রদান করে।

যদি এটি আপনার দৈনন্দিন জীবনে প্রভাব ফেলে থাকে, তবে [এনএইচএস 111](#) এর সাথে যোগাযোগ করুন বা আপনার জিপি-এর সাথে কথা বলুন। এনএইচএস-এর মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলো খোলা রয়েছে। আপনি কীভাবে [মানসিক স্বাস্থ্য সেবাগুলো পাবেন](#) সে সম্পর্কে আরো তথ্য পেতে পারেন এবং অনুসন্ধান করুন [আপনার এলাকায় কী পাওয়া যায়](#)। মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত দাতব্য প্রতিষ্ঠানের মাধ্যমেও সহায়তা পাওয়া যায়।

যদি আপনার কোনও মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সঙ্কট, জরুরি অবস্থা বা ব্রেকডাউনের জন্য সাহায্যের প্রয়োজন থেকে থাকে, সেক্ষেত্রে আপনি [ভার্চুয়ালভাবে বিশেষজ্ঞ পরামর্শ](#) নেন এবং মূল্যায়ন করাবেন।

[মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য জরুরি সহায়তা পাবার জন্য NHS.UK](#) ভিজিট করুন। কোনো মেডিক্যাল ইমার্জেন্সি হলে, [999 নম্বরে কল করুন](#)। এটি হলো তখন 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।

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

বিদ্যমান মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যা

যদি আপনার ইতিমধ্যে কোনো মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যা থেকে থাকে, তবে আপনার কাছে কোভিড -19 বিশেষভাবে চ্যালেঞ্জিং মনে হতে পারে। উপরের পরামর্শটি সহায়তা করবে, তবে আরও কয়েকটি অতিরিক্ত ব্যাপার রয়েছে যা আপনি বিবেচনা করতে পারেন।

এটি [মাইন্ড সংস্থা দ্বারা সরবরাহ করা নির্দেশনার](#) উপর ভিত্তি করে প্রদত্ত। [রিথিংক মেন্টাল ইলনেস](#) মানসিক রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি এবং যারা অন্যদের সহায়তা করছে তাদের পরামর্শ এবং সহায়তা দেওয়ার জন্য একটি [অনলাইন হাবও](#) তৈরি করেছে।

আপনি যদি ইতিমধ্যে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত পরিচর্যা নিতে থাকেন, তবে কিভাবে পরিচর্যা নেওয়া অব্যাহত থাকবে বা আপনার চাহিদার পরিবর্তনের সাথে সাথে কিভাবে পরিবর্তিত হবে এবং সুরক্ষা বা পরিচর্যা পরিকল্পনা আপডেট করার জন্য আলোচনা করতে আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত দলের সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনার যদি বিদ্যমান মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা থেকে থাকে, কিন্তু বর্তমানে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত দলের কাছ থেকে আপনি পরিচর্যা নিচ্ছেন না এবং অনুভব করছেন যে আপনি আর নিজেই নিজের সমস্যাটির যথোপযুক্তভাবে মোকাবেলা করতে পারবেন না, সেক্ষেত্রে আরও সহায়তা পাওয়ার বিকল্পগুলো নিয়ে আপনার জিপির সাথে আলোচনা করুন। আপনি [টেক্সেথেরাপি অ্যাক্সেস করতে](#) [নিজেই-নিজেকে-রেফার করা উল্লেখ করতে পারেন](#) [এনএইচএস সাইকোলজিক্যাল থেরাপিস সার্ভিসেস](#) (আইএপিটি সার্ভিসেস) এর মাধ্যমে উদ্বেগ এবং হতাশার কথা বলার জন্য।

পরিস্কার-পরিচ্ছন্নতা, হাত-মুখ ধোয়া বা সংক্রমণের ভয় সম্পর্কিত কিছু সমস্যায় অনুভূতি বা আচরণের ব্যবস্থাপনা করা

কিছু কিছু মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যার কারণে হাত-মুখ ধোয়া বা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা বিষয়ক কাজে আপনার খারাপ অনুভূতি বা বিরূপ আচরণ দেখা দিতে পারে। আপনার যদি এমন অনুভূতি হয় থাকে তবে হাত ধোয়া বিষয়ক পরামর্শ শোনা আপনার জন্য বিরক্তিকর হতে পারে।

কোভিড-19 ছড়িয়ে পড়া এড়ানোর জন্য সরকারের পরামর্শ মেনে চলাটা গুরুত্বপূর্ণ, তবে যদি আপনি দেখতে পান আপনার জন্য সুপারিশ মেনে চলা সম্ভব না, যদি এটি আপনাকে মানসিক চাপগ্রস্ত বা উদ্বিগ্ন করে তোলে, বা আপনার মধ্যে যদি অনধিকারপ্রবেশমূলক চিন্তা থাকে, সেক্ষেত্রে এখানে কিছু কাজ দেওয়া হলো যা আপনি চেষ্টা করে দেখতে পারেন:

- অন্যান্য লোকদের জানতে দিন যে আপনার সমস্যা হচ্ছে, উদাহরণস্বরূপ, আপনি তাদেরকে আপনার সাথে কোনো সংবাদ নিয়ে আলোচনা না করার জন্য বলতে পারেন।
- শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম আপনাকে শান্তিতে নিয়ে এবং আরো নিয়ন্ত্রিত বোধ করতে সহায়তা করতে পারে। আপনি [এনএইচএস ওয়েবসাইটে শ্বাস-প্রশ্বাসের একটি সহজ ব্যায়াম খুঁজে পেতে পারেন](#) এবং মাইন্ড-এর পৃষ্ঠাগুলোতে [উদ্বেগমুক্ত হওয়ার](#) জন্য কিছু পরামর্শ ও ব্যায়াম রয়েছে যা আপনি করার চেষ্টা করতে পারেন।
- সীমা নির্ধারণ করুন, যেমন সুপারিশকৃত 20 সেকেন্ড যাবত আপনার হাত ধোয়া।
- আপনার হাত ধুয়ে নেওয়ার পরে এমন কিছু করার পরিকল্পনা করুন যা আপনাকে অন্যমনস্ক করতে এবং আপনার মনোযোগ পরিবর্তন করতে সহায়তা করবে।
- মাইন্ড সংস্থার ওয়েবসাইট থেকে [অবসেসিভ কমপালসিভ ডিসঅর্ডার \(OCD\)](#) সম্পর্কিত তথ্যের ব্যাপারে পরামর্শ অথবা [ওসিডি ইউকে](#)-এর দেওয়া পরামর্শ আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে।

আতঙ্ক এবং দৃষ্টিভ্রান্ত মোকাবেলা করা

আপনার যদি আতঙ্কগ্রস্ত অবস্থা বা ক্ল্যাশব্যাক হয়ে থাকে, সেক্ষেত্রে আপনার বাড়িতে একটি 'নিরাপদ স্থানের' পরিকল্পনা করা আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে, যে স্থানে আপনি প্রয়োজনের সময় যেতে পারবেন।

আপনি যদি উদ্বেগ বোধ করেন তবে নিজেকে সান্ত্বনা দেওয়ার উপায়ও খুঁজে পেতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, মাইন্ড-এর [গেমস এবং ধাঁধা](#) রয়েছে যা আপনি নিজেকে অন্যমনস্ক করতে ব্যবহার করতে পারেন। পাশাপাশি, তাদের এখানে [শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম](#) রয়েছে যেগুলো আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

আটকে পড়া বা আবদ্ধতাবীতির অনুভূতির মোকাবেলা করা

আপনি যদি বাড়িতে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি সময় ব্যয় করেন তবে এটি ক্লাস্ট্রোফোবিয়া বা আটকা পড়ে যাওয়ার অনুভূতি বাড়িয়ে তুলতে পারে, তাই সম্ভব হলে বাইরে যাওয়ার চেষ্টা করুন। আপনি নিম্নলিখিত বাতাসের জন্যও জানালা খুলতে পারেন, বাইরের দৃশ্য সম্মুখে রেখে বসার জন্য জায়গা খুঁজে পেতে পারেন বা আপনার দরজার দোরগোড়ায় বা বাগান থাকলে সেখানে বসে থাকতে পারেন। আপনি যে রুমগুলোতে সময় কাটিয়ে থাকেন সম্ভব হলে সেগুলো নিয়মিতভাবে পরিবর্তন করা আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে। এর মাধ্যমে আপনার মনে অনুভূতি হবে যে আপনার চলাফেলার যথেষ্ট জায়গা রয়েছে।

থাবার খাওয়ার ব্যাধি (ইটিং ডিজঅর্ডার) মোকাবেলা করা

আপনি যদি মনে করেন যে আপনার ইটিং ডিজঅর্ডার হয়ে থাকতে পারে তবে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার জিপি-এর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার যদি ইটিং ডিজঅর্ডার থাকে বা আপনার থাবারের সাথে থাকা সম্পর্ক নিয়ে সমস্যায় থাকেন, সে ক্ষেত্রে আপনার কাছে বর্তমান পরিস্থিতির দিকগুলো বিশেষভাবে চ্যালেঞ্জিং মনে হতে পারে, উদাহরণস্বরূপ, সুনির্দিষ্ট থাবারের উপলব্ধতা কমে যাওয়া, সোশ্যাল আইসোলেশন এবং আপনার রুটিনে উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন।

ইটিং ডিজঅর্ডার চ্যারিটি [BEAT](#) প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য অনলাইন পরামর্শ এবং 0808 801 0677 নম্বরে বিনামূল্যের হেল্পলাইন প্রদান করে থাকে।

সম্ভাব্য ক্ষেত্রে, আপনার জিপি বা লোকাল এনএইচএস কমিউনিটির ইটিং ডিজঅর্ডার টিমও সহায়তা এবং পরামর্শ দিতে পারবে।

লার্নিং ডিজবেলিটি (শেখার অক্ষমতা) রয়েছে এমন লোকজন

আপনার যদি লার্নিং ডিজবেলিটি থাকে, তবে কোভিড-19 মহামারী আপনার কাছে চাপপূর্ণ বলে মনে হবে। বাড়িতে আরও বেশি সময় ধরে থাকাসহ, এর কারণে যে যে পরিবর্তন হতে পারে তা নিয়েও আপনি উদ্বিগ্ন হতে পারেন। আপনি আপনার পরিবার বা আপনার কাছের মানুষদের নিয়েও উদ্বিগ্ন হতে পারেন।

[আপনার অনুভূতি এবং আপনার শরীরের যত্ন](#) নেওয়ার জন্য সহজে পড়া যায় এমন একটি নির্দেশনা পাওয়া

যাচ্ছে। [মনক্যাপ](#) কোভিড-19 সম্পর্কিত তথ্য এবং আপনার থাকতে পারে এমন [কষ্টদায়ক অনুভূতি](#) কিভাবে মোকাবেলা করবেন সেই সম্পর্কে তথ্য প্রদান করে।

কিভাবে নিজেই নিজের যত্ন নেবেন তার অনেক উপায় রয়েছে:

- আপনি যাদের বিশ্বাস করেন এমন ব্যক্তিদের সাথে (বন্ধু, পরিবার এবং নিয়োগকর্তার মতো) ফোন বা ইন্টারনেটের মাধ্যমে আপনার যোগাযোগ রাখা উচিত। [সম্মতিক্রম দূরত্ব বজায় রাখার নির্দেশনা](#) এবং [সম্ভাব্য কোভিড-19 সংক্রমণের জন্য পরিবারগুলোর জন্য নির্দেশনা](#) মেনে চলুন। এই নির্দেশনার একটি [সহজ পাঠযোগ্য](#) সংস্করণও পাওয়া যাচ্ছে।
- আপনার এলাকায় সেলফ-অর্গানাইজেশন গ্রুপ থাকতে পারে যারা অনলাইনে বা ফোনের মাধ্যমে আরও সহায়তা দিতে পারে। আপনি এই গ্রুপগুলোর খোঁজ করার জন্য আপনার পরিবার বা কেয়ারারদের সাহায্য চাইতে পারেন

কোভিড-19 সম্পর্কে সচেতন হওয়াটা যেমন গুরুত্বপূর্ণ, তেমনি আপনার থাকতে পারে এমন অন্য কোনো স্বাস্থ্যগত সমস্যার কথা ভুলে না যাওয়াটাও গুরুত্বপূর্ণ। নিশ্চিত করুন আপনাকে প্রেসক্রাইব করা যে কোনো ওষুধ আপনি খাচ্ছেন, আপনি যে কোনো হাসপাতাল অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাচ্ছেন (যদি না আপনাকে হাসপাতাল থেকে অন্যরকম বলা হয়ে থাকে) এবং আপনি যদি অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলোতে যেতে না পারেন তবে লোকদেরকে বলুন।

লার্নিং ডিজবেলিটি রয়েছে এমন কাউকে সহায়তা করা

তাদের কোন ধরণের সহায়তার প্রয়োজন তা তাদের ডিজবেলিটির প্রকৃতির উপর নির্ভর করবে। হালকা বা মাঝারি পর্যায়ের লার্নিং ডিজবেলিটি রয়েছে এমন ব্যক্তিদের এই মুহুর্তে নিজেকে নিরাপদ এবং ভালো রাখতে কী কী করা প্রয়োজন তা বোঝার জন্য তাদের উপযোগী অতিরিক্ত তথ্য এবং আরও সময়ের প্রয়োজন হতে পারে। গুরুতর বা গভীর এবং একাধিক লার্নিং ডিজবেলিটি রয়েছে এমন ব্যক্তিদের কোভিড-19 (উদাহরণস্বরূপ, হাত ধোয়া) সম্পর্কিত পরামর্শ বুঝতে এবং সঠিকভাবে মনের ভাব আদানপ্রদান করার জন্য সহায়তা উপলব্ধ রয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করতে আরও সহায়তার প্রয়োজন হবে। এটি প্রতিটি ব্যক্তির জন্য ভিন্ন হবে।

যেখানে সম্ভব সেখানে স্বাভাবিকতার একটি মাত্রা বজায় রাখাটাও গুরুত্বপূর্ণ হবে, এমন কিছু করা যা উপভোগ-যোগ্য এবং লোকেরা কী অনুভব করছে সেই সম্পর্কে কথা বলতে সক্ষম করা। অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলার দরকারি টিপসের জন্য, [স্ক্রিনস ফর কেয়ার অ্যাডভাইস](#) দেখুন।

অটিজমে আক্রান্ত লোকজন

আপনার যদি অটিজম থাকে তবে আপনার কাছে কোভিড-19 মহামারী উদ্বেগজনক মনে হতে পারে এবং ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত হওয়ার অথবা এই কারণে যে পরিবর্তনগুলো হতে পারে, যেমন রুটিনে পরিবর্তন হওয়া, তা নিয়ে চিন্তিত হয়ে পড়তে পারেন। এটি আপনার মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করতে পারে, কিন্তু আপনার নিজেই নিজের যত্ন নেওয়ার অনেক উপায় রয়েছে।

আপনি সাধারণত ভালো থাকার জন্য যা যা করে থাকেন তা করা অব্যাহত রাখতে আপনি কিভাবে আপনার রুটিনগুলোর সমন্বয় করতে পারেন সেই সম্পর্কে ভাবুন। এতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে অনলাইনে আপনার শখ ও আগ্রহগুলো চালিয়ে নিয়ে যাওয়ার উপায়গুলো সন্ধান করা বা ব্যায়াম করা। আপনি জানেন যে কোন কোন কৌশলগুলো আপনাকে অতীতে কঠিন পরিস্থিতি মোকাবেলা করতে সাহায্য করেছিল, তাই এখন সেগুলো আবারও ব্যবহার করুন।

আপনি যদি অন্যদের কাছ থেকে সহায়তা পেয়ে থাকেন, তবে কিভাবে আপনি ভালো থাকবেন এবং স্বাচ্ছন্দ্য বজায় রাখতে পারবেন তা নিয়ে তাদের সাথে পরিকল্পনা করুন। যদি আপনি মনে করেন আপনি নিয়ন্ত্রণ হারাচ্ছেন, তখন আপনার আবেগের মোকাবেলা করতে সহায়তার জন্য আপনি করতে পারেন এমন অন্যান্য জিনিসও রয়েছে, যেমন:

- নিয়মিত ডায়েরি লেখা
- উদ্বেগমুক্ত হওয়ার কৌশল শেখা
- আপনি যখন উদ্বিগ্ন বোধ করেন তখনকার জন্য আপনার কেয়ারারের সাথে পরিকল্পনা করা

'মাই হেলথ পাসপোর্ট' তৈরি করা আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে। এটি সহজেই পূরণ করা এবং যে কোনো পরিস্থিতিতে সোশ্যাল, হেলথ বা কর্মসংস্থান পেশাদারদের কাছে উপস্থাপন করা যায়। যদি আপনি অসুস্থ হয়ে পড়েন এবং চিকিৎসা করার প্রয়োজন হয়, তবে আপনার মাই হেলথ পাসপোর্ট বা অটিজম নির্ণয় হওয়ার বিষয়টি শেয়ার করুন যেসব কর্মীরা জানতে পারেন কিভাবে আপনাকে সবচেয়ে ভালোভাবে সহায়তা দেওয়া যায়। তারপরেও আপনি চিন্তিত বোধ করলে এবং আরও সহায়তা চাইলে আপনি ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটি-এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

অটিজমে আক্রান্ত ব্যক্তিকে সহায়তা করা

মনে রাখবেন যে তারা কোভিড -19-এর উপসর্গগুলো সম্মত করতই সমস্যায় পড়তে পারে, পাশাপাশি এটির তৈরি করা আবেগ সম্পর্কে কথা বলা কঠিন হয়ে পড়ে। তাদের আচরণের পরিবর্তনগুলো সম্পর্কে সচেতন হওয়ার চেষ্টা করুন যা আপনাকে তাদের মানসিক অবস্থার পাশাপাশি শারীরিক উপসর্গগুলো সম্মত করতে সহায়তা করতে পারে।

বিদ্যমান পরিস্থিতি, কিভাবে নিরাপদ থাকবেন এবং ভাইরাসের উপসর্গগুলো সম্পর্কে কথা বলার সময় আপনার পরিষ্কার ধারণা থাকা জরুরি। আঞ্চলিক বা সুনির্দিষ্ট বক্তব্য হিসাবে নিয়ে নেওয়া হতে পারে এমন ভাষা এডালোর চেষ্টা করুন, যেহেতু এটি একটি দ্রুত বিকাশমান পরিস্থিতি এবং একজন অটিজম আক্রান্ত ব্যক্তি আরও বেশি হতাশ হয়ে পড়তে পারেন যদি বিষয়গুলোর পরিবর্তন হবে না বলার পর পরিস্থিতি বদলে যায়।

বয়স্ক লোকজন

কোভিড-19 যে কাউকে মারাত্মক অসুস্থ করতে পারে, তবে কিছু লোকের জন্য ঝুঁকি বেশি থাকে। 70 বছর বা তার বেশি বয়সের লোকেরা কোভিড-19 এর কারণে গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকিতে রয়েছেন। আপনি যদি এই বয়সের গ্রুপে থাকেন, এবং বিশেষ করে আপনার যদি এমন কোনো শারীরিক সমস্যা থাকে যা মারাত্মক অসুস্থতার ঝুঁকিকে বাড়িয়ে দেয়, সেক্ষেত্রে আপনার দৈনন্দিন জীবনে আপনাকে যে পরিবর্তনগুলো নিয়ে আসতে হবে সেগুলোর কারণে আপনার উদ্বিগ্ন বোধ করা বা প্রভাবিত হওয়াটাই স্বাভাবিক।

আপনার বন্ধু-বান্ধব, পরিবার এবং অন্যান্য নেটওয়ার্কের মাধ্যমে পাওয়া সহায়তার ব্যবস্থা রাখুন। আপনার আশেপাশের লোকদের সাথে যোগাযোগ রাখার চেষ্টা করুন, এটি ফোনে, ডাকযোগে বা অনলাইনে হতে পারে। আপনাকে যদি বাড়িতে থাকতে পরামর্শ দেওয়া হয়ে থাকে, তবে আপনি কিভাবে যোগাযোগ রাখতে চান তা লোকদের জানান এবং সেটি আপনার রুটিনের মধ্যে সন্নিবেশিত করুন।

আপনার যদি সহায়তার প্রয়োজন হয় কিন্তু আপনি নিশ্চিত না হতে পারেন যে কার সাথে যোগাযোগ করবেন, সেক্ষেত্রে এইজ ইউকে তথ্য, টেলিফোনের মাধ্যমে বন্ধু এবং 0800 678 1602 নম্বরে একটি অ্যাডভাইস লাইন দেয় যা আপনাকে লোকাল সার্ভিসগুলোর সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারবে।

ডিমেনশিয়াম (স্মৃতিভ্রংশতা) আক্রান্ত মানুষ

ডিমেনশিয়াম রোগীদের এবং তাদের কেয়ারার ও পরিবারের জন্য কোভিড-19 দৈনন্দিন জীবনকে বিশেষভাবে চ্যালেঞ্জিং করে তুলছে এবং তা বাড়তি মানসিক চাপের কারণ হতে পারে। মানুষজনের সাথে সংযুক্ত থাকা, একটি রুটিন চালিয়ে যাওয়া এবং যতটা সম্ভব সক্রিয় এবং চিত্তবিনোদনের মাঝে থাকা নিশ্চিত করা, এগুলো ডিমেনশিয়াম আক্রান্ত ব্যক্তিদের এবং তাদের কেয়ারারদের মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতায় সহায়তা করতে অপরিহার্য।

আপনি যদি ডিমেনশিয়াম আক্রান্ত কাউকে সহায়তা দিয়ে থাকেন, তাহলে দেখবেন তাদের সেলফ-আইসোলেশন, সামাজিক দূরত্ব বা হাত ধোয়া সম্পর্কিত নির্দেশাবলী বুঝতে সমস্যা হতে পারে। এই তথ্যগুলো তাদের জন্য যতটা সম্ভব সরল ও সহজসাধ্য করার জন্য সময় নেওয়া এবং প্রয়োজন অনুযায়ী তা পুনরাবৃত্তি করা গুরুত্বপূর্ণ। এছাড়াও, ডিমেনশিয়াম আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে সচেতনতার অভাব থাকতে পারে এবং যোগাযোগের সমস্যার কারণে তারা উপসর্গগুলো তুলে ধরার ক্ষেত্রে কম সক্ষম হতে পারে - [কোভিড-19-এর উপসর্গগুলোর](#) উপস্থিতি সম্পর্কে আপনার সতর্ক হওয়া উচিত।

অ্যালঝেইমার'স সোসাইটি ডিমেনশিয়াম আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য কোভিড-19 সম্পর্কিত তথ্য প্রকাশ করেছে এবং 0333 150 3456 নম্বরে টেলিফোন সহায়তা লাইন দিয়ে থাকে ([কল চার্জ](#) প্রযোজ্য হতে পারে)। আপনি যদি ডিমেনশিয়াম আক্রান্ত অন্যান্য ব্যক্তিদের সাথে যুক্ত হতে এবং কথা বলতে চান, তবে আপনি অ্যালঝেইমার'স সোসাইটির অনলাইন কমিউনিটি [টকিং পয়েন্ট](#) ভিজিট করুন।

[অ্যালঝেইমার'স রিসার্চ ইউকে](#) -তে ডিমেনশিয়াম সম্পর্কিত তথ্য পাওয়া যায়। এছাড়া আপনি 0800 888 6687 নম্বরে [ডিমেনশিয়াম ইউকে এর হেল্পলাইন](#)-এ একজন ডিমেনশিয়াম স্পেশালিস্ট অ্যাডমিরাল নার্সের সাথেও কথা বলতে পারেন।

দুঃখ বা শোক অনুভব করা

আমাদের জীবদ্দশায় আমরা সকলেই কোনো না কোনো প্রিয়জন হারানোর অভিজ্ঞতার মুখোমুখি হতে পারি। যখনই এটি ঘটে, এটি একটি অভ্যস্ত কষ্টকর এবং কঠিন সময় হতে পারে। আপনি যদি কোভিড-19 মহামারী চলাকালীন শোক এবং দুঃখ অনুভব করেন তবে সেক্ষেত্রেও এটি সত্য হবে।

হয়তো আপনি কেবল শোকের কারণেই মানসিক আঘাতের সম্মুখীন হচ্ছেন এমন নয়, বরং হতে পারে আপনি যেভাবে আপনার প্রিয়জনকে বিদায় জানাতে চেয়েছিলেন সেভাবে জানাতে পারেননি। আপনি যদি একা একাই আইসোলেশনে থেকে থাকেন তবে এটি বিশেষভাবে কষ্টদায়ক হতে পারে এবং আপনার সচরাচর সহায়তা পাওয়ার নেটওয়ার্কগুলোর সাথে সংযোগ স্থাপন করা আরও কঠিন হতে পারে।

আপনি যখন শোকাহত থাকেন, তখন তীব্র আবেগ আপনাকে আন্দোলিত করতে পারে যেহেতু আপনি স্বজন হারানোর ব্যথার সাথে লড়াই করছেন। এতে দুঃখ ও গ্লানি ও আঘাত এবং ক্রোধের মত অনুভূতি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। এই সব সাধারণত দেখা দেয় এবং ঠিক বা ভুল অনুভব বলে কিছু নেই। শোক আমাদের সকলকে ভিন্ন ভিন্ন উপায়ে প্রভাবিত করে, তবে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি হলো শোক পালন করা এবং তা করার ক্ষেত্রে সঠিক সহায়তা পাওয়া।

আপনি [শোক এবং এনএইচএসএর](#) মাধ্যমে পাওয়া যায় এমন সহায়তা সম্পর্কে আরও জানতে পারেন। [ক্রুজ বেরিভমেন্ট কেয়ার](#) কোভিড-19 মহামারী চলাকালীন সময়ে শোক ও দুঃখ মোকাবেলা করার জন্য পরামর্শ ও সহায়তা দেয়, অথবা [At a Loss.org](#) এ ইউকে জুড়ে থাকা সার্ভিসগুলোতে দিক-নির্দেশনা প্রদান করে।

আপনার যদি ড্রাগ বা অ্যালকোহল বিষয়ক কোনো সমস্যা থাকে

ড্রাগ এবং অ্যালকোহলের ব্যবহার দুর্বল মানসিক স্বাস্থ্যের কারণ হতে পারে। একইভাবে, দুর্বল মানসিক স্বাস্থ্য ড্রাগ ও অ্যালকোহলের বাড়তি ব্যবহারের কারণ হয়ে উঠতে পারে এবং বাড়িতে থাকার মানসিক চাপ এই অভ্যাসগুলোকে নিয়ন্ত্রণে রাখা আরো কঠিন করে তুলতে পারে। ড্রাগ ও অ্যালকোহল ব্যবহার কমিয়ে আনা বা ছেড়ে দেওয়া আপনাকে আপনার মেজাজ এবং আবেগের নিয়ন্ত্রণ ফিরে পেতে সহায়তা করতে পারে।

মদ্যপানের পরিমাণ কমানোর আগে আপনাকে [চিকিৎসা পরামর্শ নিতে হবে](#) কারণ যথাযথ সহায়তা ব্যতীত খুব দ্রুত থামিয়ে ফেলা, বিপজ্জনক হতে পারে, এমনকি প্রাণঘাতীও। [অ্যালকোহলের উপর নির্ভরশীল লোকদের জন্য মদ্যপান বন্ধ করা বিষয়ক তথ্য](#) উপলব্ধ রয়েছে।

খুব তাড়াতাড়ি বা যথাযথ সহায়তা ছাড়া কিছু ড্রাগ ব্যবহার বন্ধ করা বিপজ্জনক বা খুব অপ্রীতিকরও হতে পারে। ড্রাগগুলোর ব্যবহার কমিয়ে দেওয়া বা বন্ধ করার আগে [চিকিৎসকের পরামর্শ নিন](#) বিশেষত যদি আপনার লক্ষণ দেখা দিতে থাকে।

ড্রাগ ও অ্যালকোহল বিষয়ক সমস্যাজনিত লোকদের সহায়তা করার জন্য সকল লোকাল এরিয়াগুলোতে সার্ভিস রয়েছে এবং আপনি [এনএইচএস ড্রাগ অ্যান্ড অ্যালকোহল সার্ভিস ফাইন্ডার](#) ব্যবহার করে আপনার লোকাল এরিয়াতে কোন সহায়তা পাওয়া যায় সে সম্পর্কে আরো তথ্য পেতে পারেন।

আপনি যদি বর্তমানে ড্রাগ ও অ্যালকোহলের চিকিৎসার মধ্যে থাকেন, তাহলে অ্যাপয়েন্টমেন্টে উপস্থিত হওয়া বা তারা যে ঔষধগুলো আপনাকে প্রেসক্রাইব করছেন সে সম্পর্কে আপনার যেকোনো উদ্বেগ নিয়ে আপনি আপনার ড্রাগ ও অ্যালকোহল সার্ভিসের সাথে কথা বলতে পারেন। আপনি যদি নিজের স্বাভাবিক সহায়ক নেটওয়ার্কগুলো অ্যাক্সেস করতে না পারেন, সে ক্ষেত্রে [স্মার্ট রিকভারি](#), [অ্যালকোহলিকস অ্যানোনিমাস](#), [নারকোটিকস অ্যানোনিমাস](#), [কোকেইন অ্যানোনিমাস](#) এবং [মারিজুয়ানা অ্যানোনিমাস](#)-এর মতো সংস্থাগুলোর কাছ থেকে এখনো অনলাইনে পারস্পরিক সহায়তা পাওয়া যায়।

এনএইচএস বা সোশ্যাল কেয়ার কর্মীদের জন্য সহায়তা

এনএইচএস এবং সোশ্যাল কেয়ার কর্মীদের জন্য নির্দিষ্ট মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সহায়তা এবং এনএইচএস কর্মীদের জন্য [এনএইচএস পিএল](#) -এ, এবং অ্যাডাল্ট সোশ্যাল কেয়ার কর্মীদের জন্য [সিএআরই ওয়ার্কফোর্স অ্যাপ](#) -এ পাওয়া যায়। এই সহায়তার মধ্যে বেশ কয়েকটি ক্ষেত্রে প্রশিক্ষিত পেশাদারদের কাছ থেকে কোচিং এবং প্রিয়জনের মৃত্যুজনিত কারণে দেওয়া পরিত্যাগ থেকে শুরু করে মানসিক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণ সম্পর্কিত সহায়তা দেওয়া সহ ভালো থাকা সম্পর্কিত তথ্য এবং গোপনীয়তার সাথে শোনা অন্তর্ভুক্ত থাকে। [স্যাটারিট্যানদের](#) দ্বারা পরিচালিত সুস্থতার জন্য গোপনীয় সহায়তা পেতে 0800 06 96 222 নম্বরে কল করুন। [প্রিয়জনের মৃত্যু ও উন্মাদ সহায়তার](#) জন্য আপনি হসপাইস ইউকে'র সাথে 0300 303 4434 নম্বরে যোগাযোগ করতে পারেন (কল চার্জ প্রযোজ্য হতে পারে)।

কিভাবে মানসিক চাপের মোকাবেলা করতে হয়, ঘুমের প্যাটার্নগুলো উন্নত করতে হয় এবং মননশীলতার জন্য সুপারিশ সংক্রান্ত পরামর্শের জন্য হেলথ এবং সোশ্যাল কেয়ার কর্মীরা ওয়েলবিং অ্যাপস ও [সিএআরই](#), [স্লিপিং](#) এবং [ডেলাইট](#) অ্যাক্সেস করতে পারেন।

শিক্ষার্থীদের জন্য সহায়তা

আপনি যদি এই বছর ইউনিভার্সিটি বা কলেজের শিক্ষার্থী হন সে ক্ষেত্রে সম্ভবত আপনি যা প্রত্যাশা করেছিলেন এটি তার থেকে খুব আলাদা মনে হয়েছে। কোভিড-19 মহামারী আপনার জীবন এবং অধ্যয়নের উপর প্রভাব ফেলতে পারে এবং আপনাকে একাকী এবং অসহায়, হতাশ, উদ্বিগ্ন বা চাপ বোধ করাতে পারে। খণ্ডকালীন চাকুরীটি মহামারীর কারণে প্রভাবিত হলে আপনি আর্থিকভাবে সমস্যায় পড়তে, বা গ্রাজুয়েট হওয়ার পরে চাকুরির সম্ভাবনা নিয়ে চিন্তিত থাকতে পারেন।

কখনও কখনও এগুলো এমন হতে পারে যে আপনার কারও সাথে কথা বলতে পারা এবং তাদেরকে আপনার কেমন লাগছে তা জানানো। মেসেজ, কল বা ভিডিও চ্যাটের মাধ্যমে বন্ধুদের এবং পরিবারের সাথে নিয়মিত যোগাযোগের জন্য নিজেকে উৎসাহিত করুন। যদি আপনি নিজের মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার ব্যাপারে চাপ বোধ করেন, সে ক্ষেত্রে আপনার অধ্যয়নের জায়গাগুলোতে উপলব্ধ মানসিক স্বাস্থ্য এবং ভালো থাকার জন্য সহায়তা সম্পর্কিত তথ্য থাকার কথা, যেমন সুস্থতা বা কাউন্সেলিং পরিষেবা, শিক্ষার্থীদের জন্য পরামর্শ পরিষেবা, সাপোর্ট নেটওয়ার্ক এবং অন্যান্য উপকরণসমূহ।

এনএইচএস মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সহায়তার জন্য, উদ্বেগ এবং হতাশার বিষয়ে কথা বলার জন্য [এনএইচএস সাইকোলজিক্যাল থেরাপিস সার্ভিসেস \(আইএপিটি\)](#) -এর মাধ্যমে আপনার জিপি-এর সাথে যোগাযোগ করুন বা নিজেই-নিজে-রেফার করুন। এই পরিষেবাগুলো বিনামূল্যের, এবং থেরাপিগুলো কার্যকরভাবে অনলাইনে এবং টেলিফোনে প্রদান করা যেতে পারে। শিক্ষার্থীরা যদি তাদের নতুন ঠিকানার কাছাকাছি কোনও জিপি-এর কাছে স্থানান্তরিত না হন সে ক্ষেত্রে তারা তাদের বাড়ির জিপি সহ, যে জিপি-এর সাথে তারা নিবন্ধিত হয়েছে তার উপর ভিত্তি করে তারা ইংল্যান্ডের যে কোনও জায়গায় আইএপিটি অ্যাক্সেস করতে পারে। উদ্বেগ বা হতাশা নিয়ে যদি আপনার সহায়তার প্রয়োজন হয় তবে আপনি আপনার [লোকাল জিপি পরিষেবার](#) সাথেও যোগাযোগ করতে পারেন।

[স্টুডেন্ট স্পেস](#) ওয়েবসাইটে কোভিড-19 মহামারী চলাকালীন সময়ে শিক্ষার্থীদের সহায়তা করা বিষয়ক পরামর্শ এবং তথ্য রয়েছে।

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।