

Depression is an ongoing condition. You have to help your doctor make decisions about your care.

## The Steps to Treating Depression

### The First Visit

Your Mental Health Professional will ask you questions and may ask you to fill out a questionnaire. If your Mental Health Professional has diagnosed you as having depression, he/she will talk to you about:

- How serious it is.
- The different choices for treatment.
- Developing an initial treatment plan that may include:
  - 1) Waiting a few weeks to see if symptoms get better
  - 2) Taking antidepressant medication
  - 3) Counseling

### Follow-Up Visits

You should have a follow-up appointment and/or telephone call once every 1-2 weeks to see if you are feeling better, the same, or worse.

- Your Mental Health Professional will ask you about your daily life at work, at home, and with family and friends. This may include asking you to fill out a questionnaire.
- If you've **chosen to take antidepressant medication, or both medication and counseling**, your Mental Health Professional will check to make sure the medication is working and to see if there are any medication side effects. Do not stop taking your medicine without talking to your Mental Health Professional. Your depression could come back or your medication could cause side effects.
- If you've **chosen counseling**, and your symptoms are getting worse or are the same, you may need another type of treatment.
- If your depression is affecting your physical health, your Mental Health Professional will ask for permission to speak with your PCP so that they can work together to help you.

### Scheduling Periodic Check-Up Visits

Depression needs check-ups just like hypertension, diabetes, or heart disease. Your Mental Health Professional will use a check-up schedule that is right for you.

### Life Choices

Healthy life choices can help prevent depression from coming back. These choices include: staying away from alcohol and non-prescription drugs; exercising regularly; using yoga/meditation or other relaxation techniques; getting at least 7-9 hours of sleep every night; and eating a balanced diet.

মানসিক অবসাদ হল চলতে থাকা একটি অবস্থা। আপনার পরিচর্যা সহর্কে আপনার ডাক্তারের সিদ্ধান্ত নেও য়ার জন্য আপনাকে সাহায্য করতে হবে।

### মানসিক অবসাদের চিকিৎসার পদক্ষেপগুলি

#### প্রথম সাক্ষাৎ

আপনার মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসক আপনাকে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবেন এবং আপনাকে হয়ত একটি প্রশ্নাবলী পূরণ করতে বলবেন। যদি আপনার মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসক আপনার মানসিক অবসাদ হয়েছে বলে রোগনির্ণয় করে ফেলেন, তাহলে তিনি আপনার সঙ্গে এহট বিষয়গুলি নিয়ে কথা বলবেন:

- এটি কতখানি গুরুত্বপূর্ণ।
- চিকিৎসার নানা পছন্দ।
- একটি প্রাথমিক চিকিৎসা পরিকল্পনার প্রস্তুতি য়ার মধ্যে আছে:
  - 1) কয়েকসপ্তাহ অপেক্ষা করে দেখা লক্ষণসমূহের উন্নতি হয় কি না
  - 2) মানসিক অবসাদ উপশমকারক ঔষুধসেবন
  - 3) পরামর্শ

#### পরবর্তী সাক্ষাৎগুলি

আপনার একটি পরবর্তী পূর্বনির্ধারিত সাক্ষাৎকার নিয়ে রাখা উচিত এবং / অথবা এক বা দুই সপ্তাহ বাদে একবার টেলিফোনে এট্ট দেখার জন্য কথা বলা উচিত যে আপনি কি আগের থেকে ভালো বোধ করছেন না একহট রকম আছেন বা আপনার অবস্থা আরও খারাপ হয়েছে।

- আপনার মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসক আপনাকে কর্মস্থলে, বাড়িতে, পরিবার পরিজন ও বন্ধুবান্ধবের সাথে আপনার দৈনন্দিন জীবনের কথা জিজ্ঞাসা করবেন। এর মধ্যে আপনাকে একটি প্রশ্নাবলী পূরণ করতে বলা হবে।
- আপনি যদি **মানসিক অবসাদ উপশমকারক ঔষুধসেবন বেছে নিয়ে থাকেন বা মানসিক অবসাদ উপশমকারী ও পরামর্শদান উভয়ই বেছে নেন**, তাহলে আপনার মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসক দেখবেন আপনার ঔষুধ কাজ করছে কি না এবং ঔষুধের কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয়েছে কি না। মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসকের সাথে না কথা বলে ঔষুধ খাওয়া বন্ধ করবেন না। আপনার আবার মানসিক অবসাদ হতে পারে অথবা পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে।
- যদি আপনি **পরামর্শদান বেছে নিয়ে থাকেন**, এবং লক্ষণগুলি যদি আরও খারাপ হতে থাকে বা একহট রকম থাকে তাহলে আপনার হয়ত অন্য ধরনের চিকিৎসার প্রয়োজন।
- যদি মানসিক অবসাদের ফলে আপনার স্বাস্থ্যের অবনতি হয়, আপনার মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসক আপনার পিসিপি (PCP) র সাথে কথা বলার জন্য অনুমতি চাহট্টবেন যাতে তারা আপনাকে সাহায্য করার জন্য একসাথে কাজ করতে পারেন।

#### পর্যায়ক্রমিক চেকআপের জন্য সাক্ষাৎকারগুলির নির্ধারন

উচ্চ রক্তচাপ, বহুমূত্র অথবা হৃদরোগের মতহট মানসিক অবসাদ বা ডিপ্রেসনের জন্য চেকআপের দরকার আছে। আপনার মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসক এমন একটি চেকআপের সময়সূচী ব্যবহার করবেন যেট্ট আপনার জন্য সঠিক।

#### জীবনের পছন্দগুলি

জীবনের স্বাস্থ্যকর পছন্দগুলির ফলে মানসিক অবসাদের পুনরাবির্ভাবকে প্রতিহত করা যায়। এহট্ট পছন্দগুলির মধ্যে আছে: অ্যালকোহল এবং ডাক্তারের সুপারিশ ছাড়া ঔষুধ খাওয়া বন্ধ না করা ; নিয়মিত ব্যায়াম করা, যোগাস্থা/ধ্যান অথবা অন্যান্য মনোবিনোদনের কৌশল,যেট্ট ঘুম এবং সুখম আহার করা।

আরো তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন:

## National Alliance on Mental Illness

[www.nami.org/index.html](http://www.nami.org/index.html)

হতাশা এবং অন্যান্য মানসিক অসুস্থতার ব্যাপারে তথ্য, রাজ্য এবং যুক্তরাষ্ট্রীয় আইন, পত্রিকার অনুচ্ছেদ, হতাশা সম্পর্কিত যাবতীয় ঘটনাপঞ্জী এবং আরো অনেক কিছু। রোগীর শিক্ষাগত দক্ষতার সূচীপত্র।

## ডিপ্রেশন অ্যান্ড বাইপোলার সাপোর্ট এলায়েন্স

## Depression and Bipolar Support Alliance

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

বিভিন্ন ধরনের হতাশা সম্পর্কিত তথ্য, এর মধ্যে যৌবনে পা দিতে যাওয়া নতুন যুবক-যুবতী দের হতাশা, রোগীদের কাছ থেকে শোনা সাফল্যের ঘটনা, এবং যে সব ডাক্তারি পরীক্ষা-নিরীক্ষা পাওয়া যায় তা এর মধ্যে আছে। স্থানীয় এলাকা, শিক্ষামূলক অনুষ্ঠান, নতুন কিছু বের হওয়ার খবর, বিভিন্ন ঘটনার সূচীপত্র এবং আরো অনেক কিছু সন্নিবেশিত ভাবে আছে।

## মেটাল হেলথ আমেরিকা

## Mental Health America

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

অথবা ফোন করুন : 1-800-969-6642

তথ্য এবং সম্পদ, হতাশার শ্রেণী বাছাই করার পদ্ধতি সহ, হতাশার উপসর্গ, সাধারণত যেসব প্রশ্ন করা হয়, বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসা, মহিলাদের হতাশার কারণ, জেরিয়ট্রিক হতাশা, এবং ঘটনার সূচীপত্র এর মধ্যে আছে।

## ন্যাশানাল ইনস্টিটিউট অফ মেটাল হেলথ

## National Institute of Mental Health

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

অথবা ফোন করুন: 1-866-615-6464

## ন্যাশানাল ফাউন্ডেশন ফর ডিপ্রেশিভ ইলনেস

## National Foundation for Depressive Illness

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

অথবা ফোন করুন: 1-800-239-1265

## এন ওয়াই সি ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথ এন্ড মেটাল হাইজিন

## NYC Department of Health & Mental Hygiene

[www.nyc.gov/health](http://www.nyc.gov/health)

একটা "ঘটনার সূচীপত্র" করা হয়েছে যার মধ্যে মানসিক স্বাস্থ্যের উপর উপধারা, মানুষের দেহের উপর মদের ক্রিয়া এবং রাসায়নিক নির্ভরতার উল্লেখ আছে। সাপোর্ট গ্রুপ সন্নিবেশিত তথ্য।

## লাইফনেট হটলাইন

## LIFENET Hotline

নিউইয়র্ক শহরের গোপনীয় সংকটে মধ্যস্থতা বা হস্তক্ষেপ করা, স্থানান্তর ও তথ্য পরিসেবা সপ্তাহে ৭ দিন ২৪ ঘণ্টা।

ইংরাজি: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

স্প্যানিশ: 1-877-AYUDESE (1-877-298-3373)

চাইনিজ: ASIAN LIFENET (1-877-990-8585)

অন্যান্য ভাষা: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

টিচিওয়াই (বধিরদের জন্য) : 1-212-982-5284

এই প্রকাশণীতে যে তথ্য আছে তা আপনার ডাক্তারের যত্ন ও পরামর্শের বিকল্প হিসেবে ব্যবহার করা উচিত না। আপনার ব্যক্তিগত ঘটনার উপর ভিত্তি করে আপনার ডাক্তার চিকিৎসার যত্ন সুপারিশ করেন তার পাথকা হতে পারে।

সূত্র: ম্যাকআর্থার ফাউন্ডেশন ইনিশিয়েটিভ অ্যান্ড ডিপ্রেশন এন্ড প্রাইমারী কেয়ার

MetroPlus Health Plan  
160 Water St. 3<sup>rd</sup> Fl, New York, NY 10038

সদস্যদের সন্নিবেশিত তথ্য:

1-800-303-9626

মেট্রো প্লাস হেলথ প্ল্যান এর বিষয়ে তথ্যের জন্য :

1-800-475-METRO

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

02/07 (BEN)

# MANAGING DEPRESSION

## ডিপ্রেশন বা মানসিক অবসাদ সামলানো



 MetroPlus  
Health Plan  
1-800-475-METRO  
[WWW.METROPLUS.ORG](http://WWW.METROPLUS.ORG)

