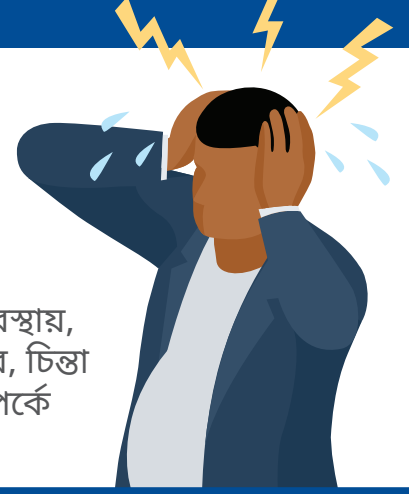


# COVID-19 এর সময় উদ্বেগ সামলানো

COVID-19 জনস্বাস্থ্য জরুরী অবস্থার সময়ে উদ্বেগ বোধ করা স্বাভাবিক। উদ্ভিন্ন অবস্থায়, বেশিরভাগ মানুষের মধ্যে নানা ধরনের লক্ষণ ও উপসর্গ দেখা দেয়। মানুষের অনুভব, চিন্তা ও আচরণের উপর উদ্বেগ প্রভাব ফেলতে পারে। আপনার উপর উদ্বেগের প্রভাব সম্পর্কে সচেতন হলে ও উদ্বেগ নিরসন কৌশল ব্যবহার করলে আপনার উপকার হতে পারে।



## উদ্বেগের সাধারণ লক্ষণ ও উপসর্গসমূহ

**শারীরিক:** অবসন্নতা, মাথাব্যথা, দ্রুত হৃদস্পন্দন এবং পূর্ব বিদ্যমান সমস্যাসমূহের অবনতি

### অনুভূতি সম্পর্কিত:

দুঃখ, হতাশা, দুশ্চিন্তা, রাগ এবং বিরক্তির অনুভূতি



**আচরণগত:** নিজের মতো আচরণ না করা, অস্থির বোধ করা, ঝগড়াটে স্বভাব এবং খাওয়া-দাওয়া, ঘুম ও ঔষধিদ্ৰব্য বা মাদক ব্যবহারে পরিবর্তন

**মানসিক:** বিভ্রান্তি, ভুলে যাওয়া এবং মনোযোগ দিতে বা সিদ্ধান্ত নিতে সমস্যা



## উদ্বেগ সামলানোর উপায়

আপনার শারীরিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিন

প্রিয়জন ও সম্প্রদায়ের সদস্যদের সাথে যোগাযোগ রাখুন

নিজের অনুভূতি সম্পর্কে সচেতন হোন

দৈনন্দিন কার্যাবলী বজায় রাখুন

এমন কিছু করুন যা আপনাকে আনন্দ দেয় বা প্রশান্তি দেয়

নিজেকে নিজের শক্তিশালী দিকগুলি সম্পর্কে মনে করিয়ে দিন



স্ক্রিন ব্যবহারের সময় কমান

## উদ্বেগ ও মাদক বা ঔষধিদ্ৰব্য ব্যবহারকে মোকাবেলা করার উপায়সমূহ

ঔষধিদ্ৰব্য বা মাদক ও অ্যালকোহল ব্যবহারে পরিবর্তনের উপর লক্ষ্য রাখুন

ঔষধিদ্ৰব্য বা মাদক একাকী ব্যবহার করা বা মিশ্রিত করা থেকে বিরত থাকুন, এবং সব সময় হাতের কাছে ন্যালোক্সোন রাখুন



**কারো সাথে কথা বললে উপকার হতে পারে। একজন বন্ধু, পরিবারের সদস্য, ধর্মীয় নেতা, সহায়ক গ্রুপ বা কাউন্সেলরের সাথে যোগাযোগ করুন।**

NYC Well, মানসিক স্বাস্থ্য ও ঔষধিদ্ৰব্য বা মাদক ব্যবহার সংক্রান্ত সহায়তার জন্য 200 টিরও বেশি ভাষায় সংক্ষেপে কাউন্সেলিং এবং রেফারেল প্রদান করার জন্য প্রশিক্ষিত কাউন্সেলর যুক্ত একটি বিনামূল্যের, গোপনীয় হেল্পলাইন।

**888-692-9355** নম্বরে ফোন করুন অথবা অনলাইনে চ্যাট করার জন্য [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) ভিজিট করুন।



## আরো তথ্যের জন্য:

আর্থিক বা খাদ্য সহায়তার জন্য, **311** নম্বরে ফোন করুন অথবা [nyc.gov/311](https://nyc.gov/311) ভিজিট করুন। জিপ কোড অনুসারে পরিষেবার জন্য, [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) ভিজিট করুন এবং **COVID সংক্রান্ত সম্প্রদায় সেবা অনুসন্ধান করুন** ("COVID community services")।

COVID-19 সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) দেখুন।

পরিস্থিতি যেমন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে। 1.27.21