

# মাঝে মাঝে একাকীত্ব অনুভব করা স্বাভাবিক।

বহু নিউ ইয়র্কবাসীরা কিছু বা সব সময় একাকী বোধ করেন। এমন কি যারা অন্যদের দ্বারা পরিবেষ্টিত তারাও একাকী বোধ করতে পারেন।

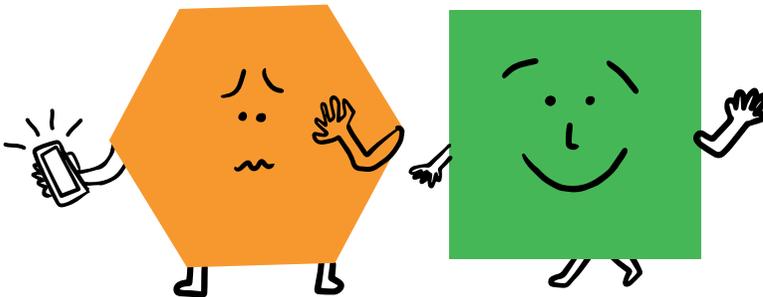
**একাকীত্ব** হল আমাদের চারপাশের মানুষদের থেকে যত্ন না পাওয়া, মূল্য না পাওয়া বা তারা আমাদের দেখেন না এমন অনুভূতি।

**আপনি একাকী বোধ করতে পারেন যদি আপনি:**

- আপনার বাড়ি ছেড়ে বেরোতে সমস্যা হয়
- অন্যদের সাথে যোগাযোগ করতে অসুবিধা হয়
- হাসপাতালে ভর্তি, চাকরি হারানো বা একজন প্রিয়জনের হারানোর মতো একটি বড় জীবনের ঘটনা অনুভব করেন
- আর্থিক চাপের কারণ বা সীমিত আর্থিক সংস্থান থাকে
- একজন পরিচর্যাকারী হন, বিশেষ করে যদি আপনি একটি নবজাতকের যত্ন নেন
- সীমিত সামাজিক সমর্থন বা সামাজিক সংযোগ থাকে
- উদ্দেশ্যের অভাব অনুভব করেন
- আপনার বিরুদ্ধে পক্ষপতিত্বের (একটি বিশ্বাস যে একজন ব্যক্তি বা গোষ্ঠী অন্যের চেয়ে ভালো) এবং কলঙ্কের (কোনও ব্যক্তি বা কারও সম্পর্কে নেতিবাচক এবং প্রায়ই অন্যায় বিশ্বাস) অভিজ্ঞতা করেন — উদাহরণস্বরূপ, অভিবাসীদের, কৃষ্ণাঙ্গ সম্প্রদায়গুলি, LGBTQIA+ ব্যক্তিদের এবং প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের বিরুদ্ধে পক্ষপাতিত্ব

**একাকীত্ব আপনার এগুলির ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে:**

- দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্যের সমস্যা যেমন হৃদরোগ
- বিষণ্ণতা এবং উদ্বেগ
- আলজাইমার রোগ সহ ডিমেনশিয়া



**NYC**  
Health

সামাজিক সংযোগ আমাদের ভালো বোধ করায় এবং আমাদের সুস্থ রাখে। আপনি যদি একাকী বোধ করেন তাহলে এই পদক্ষেপগুলি চেষ্টা করুন:

- **প্রতিদিন কারো সাথে যোগাযোগ করুন।** প্রতিদিন একজন বন্ধু, পরিবারের সদস্য, প্রতিবেশী বা সহকর্মীর সাথে যোগাযোগ করার লক্ষ্য তৈরি করুন। সশরীরে, কলে বা ভিডিও চ্যাটে কথা বলুন।
- **আপনার বিদ্যমান সম্পর্কগুলিকে শক্তিশালী করে তুলুন।** বন্ধুদের এবং পরিবারকে জানতে দিন যে আপনি তাদের প্রতি পূর্ণ মনোযোগ দিয়ে তাদের কথা শুনছেন। আপনি যদি কিছু সময় কথা না বলে থাকেন তাহলে কেবল হাই বলার জন্য যোগাযোগ করুন।
- **আপনার আগ্রহের একটি কার্যকলাপ বা ক্লাস খুঁজুন।** একজন নতুন বন্ধুর সাথেও আপনার দেখা হতে পারে। ধারণার পাওয়ার জন্য আপনার স্থানীয় পাবলিক লাইব্রেরি, বিশ্বাস-ভিত্তিক সংস্থা বা সম্প্রদায়ের সেন্টারে দেখুন। অন্যদের সাথে সংযোগ করতে সাহায্য করে এমন কোন ক্রিয়াকলাপ খুঁজে পাওয়ার আগে আপনাকে বিভিন্ন ক্রিয়াকলাপ চেষ্টা করতে হতে পারে।
- **আপনার সম্প্রদায়ের অন্যদের সাহায্য করুন।** একটি প্রতিবেশীর জন্য একটি কাজ করে দেওয়ার প্রস্তাব দিন, বা একটি সম্প্রদায়ের প্রকল্পের জন্য স্বেচ্ছায় কাজ করার জন্য এগিয়ে যান। অন্যদের সহায়তা করা আমাদের আরও সংযুক্ত বোধ করতে সাহায্য করে।
- **আপনার একাকীত্ব নিয়ন্ত্রণের বাইরে বলে মনে হলে সাহায্য চান।** আপনি কেমন অনুভব করছেন তা সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আপনি যদি সব সময় একাকী বোধ করেন তাহলে আপনার অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে।

আরও সহায়তার জন্য এবং একজন কাউন্সেলরের সাথে 24/7 কথা বলতে **888-692-9355** নম্বরে কল করুন বা [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell)-এ যান। এই পরিষেবাগুলি বিনামূল্যে উপলব্ধ এবং গোপনীয়, এবং 200-টিরও বেশি ভাষায় দোভাষী পরিষেবা উপলব্ধ।

