

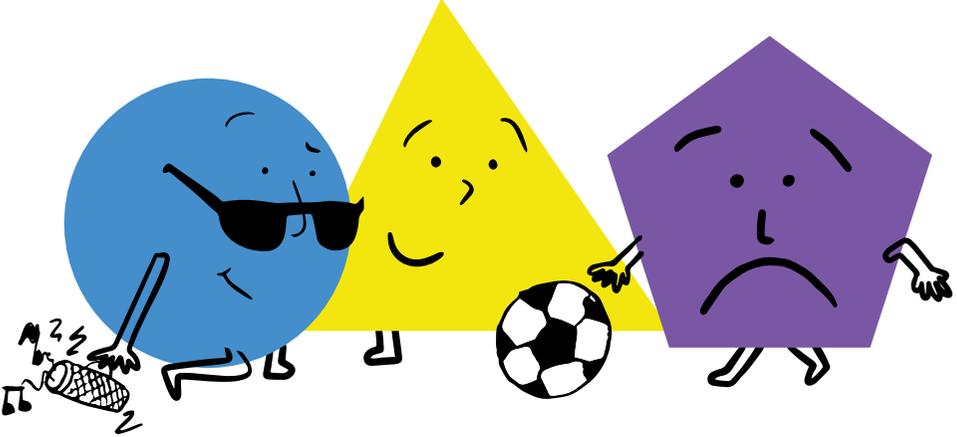
# মাঝে মাঝে একাকীত্ব অনুভব করা স্বাভাবিক।

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:

- একটি নতুন এলাকায় স্থানান্তর করে থাকেন বা স্কুল পরিবর্তন করে থাকেন
- পাঠ্যক্রম বহির্ভূত কার্যকলাপে অংশ নেওয়া বন্ধ করে দিয়ে থাকেন
- আপনার বাড়িতে যিনি থাকেন তার মধ্যে পরিবর্তনের অভিজ্ঞতা হয়ে থাকলে
- অন্যদের সাথে সমাজিকতার ক্ষেত্রে উদ্বিগ্ন বোধ করেন
- একজন পরিবারের সদস্য বা বন্ধুকে হারিয়ে থাকেন
- বন্ধুর সাথে ঝগড়া হয়ে থাকে বা প্রণয় সঙ্গীর সাথে ব্রেক আপ হয়ে থাকে
- আপনি আপনার সতীর্থদের দ্বারা আপনি যেমন, তেমন হিসেবে গৃহীত নন বলে মনে করেন
- সোশ্যাল মিডিয়াতে অন্যদের দ্বারা উপেক্ষিত বলে বোধ করেন



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

- **আপনার বিশ্বস্ত কারো সাথে কথা বলুন।** এটি একজন পরিবারের সদস্য, বন্ধু, শিক্ষক বা প্রশিক্ষক হতে পারেন। আপনার অভিজ্ঞতা সম্পর্কে তথ্য শেয়ার করা আপনাকে সংযুক্ত এবং কম একা বোধ করতে সাহায্য করতে পারে। আপনি হয়তো দেখতে পাবেন যে অন্যরা আপনার মতই অনুভব করেন এবং তা নিয়ে কথা বলতে পেরে স্বস্তি পেয়েছেন।
- **আপনার আগ্রহের একটি কার্যকলাপ বা ক্লাস খুঁজে বার করুন** - এটি একটি আর্ট ক্লাস, একটি পিক-আপ স্পোর্টস গেম, স্কুলে একটি ক্লাব বা একটি আংশিক সময়ের চাকরিও হতে পারে। যখন আমরা এমন মানুষদের সাথে সংযোগ স্থাপন করি যাদের সাথে আমাদের একই আগ্রহের বিষয় আছে তখন আমরা তাদের সাথে আরও ঘনিষ্ঠ বলে অনুভব করি।
- **আপনার সম্প্রদায়ের সাথে জড়িত হন।** একটি স্থানীয় সম্প্রদায়ের গ্রুপে যোগ দিন, একজন প্রতিবেশীর জন্য স্বেচ্ছায় কাজ করুন বা একটি কাজ করে দেওয়ার প্রস্তাব দিন। অন্যদের সহায়তা করা আমাদের কম একাকী বোধ করতে সাহায্য করতে পারে।
- **সোশ্যাল মিডিয়াতে সংযুক্ত হওয়ার জন্য স্বাস্থ্যকর উপায় খুঁজুন।** বহু মানুষ সোশ্যাল মিডিয়াতে তাদের জীবনের একটি সংস্করণ উপস্থাপন করে যা নিখুঁত বলে মনে হয় যার ফলে অন্যরা খারাপ বা বঞ্চিত বলে অনুভব করতে পারেন। যদি সোশ্যাল মিডিয়াতে সময় কাটানো আপনাকে নিজের সম্পর্কে আরো খারাপ বোধ করায় তাহলে কিছু সময়ের জন্য সংযোগ বিচ্ছিন্ন করার কথা বিবেচনা করুন।
- **আপনার একাকীত্ব নিয়ন্ত্রণের বাইরে বলে মনে হলে সাহায্যের চান।** একজন অভিভাবক, শিক্ষক বা অন্য বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ককে জানান আপনি কেমন অনুভব করছেন।

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।

