

বিষণ্ণতা



বিষণ্ণতা হল দুঃখ পাওয়ার থেকে অনেক বেশী

- প্রত্যেকেই দুঃখ, খিটখিটে বা অস্থির অনুভব করে। বিষণ্ণতা ভিন্ন জিনিস। এটি দীর্ঘদিন ধরে স্থায়ী হয়, মানুষের আনন্দ অনুভব করার ক্ষমতায় আঘাত করে এবং এর ফলে দৈনন্দিন জীবনের সাথে সামাল দেয়া বিরক্তিকর হয়ে যায়।
- বিষণ্ণতা কেউ নিজে থেকে ডেকে আনে না অথবা দুর্বলতা বা অলসতার লক্ষণ নয়। আপনার বিষণ্ণতা থাকলে লজ্জা পাওয়ার কোনো কারণ নেই।



নিউইয়র্কবাসীর 12 জনের মধ্যে 1 জন বয়স্কের বিষণ্ণতা আছে।*

* সূত্র: Belkin G, Linos N, Perlman SE, Norman C, Bassett MT. A roadmap for better mental health in New York City (নিউইয়র্ক শহরে আরো ভালো মানসিক স্বাস্থ্যের একটি রোডম্যাপ)। Lancet 2016; 387:207-208.

বিষণ্ণতার সাধারণ কিছু উপসর্গগুলো হল



বিষণ্ণতা আছে এমন মানুষদের দেখে অসুস্থ বা অসুস্থ ব্যক্তির মতো ব্যাথা অনুভব করে না কিন্তু তাদের উপসর্গ অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যার মতোই আসল।

আপনার মধ্যে বিষণ্ণতা থাকতে পারে যদি আপনি গত দুই সপ্তাহ ধরে অনবরত:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> দুঃখী থাকেন বা হতাশা থাকে | <input type="checkbox"/> একগরতীর অভাব বা সিদ্ধান্ত নিতে সমস্যা থাকলে |
| <input type="checkbox"/> আপনি উপভোগ করেন এমন কার্যকলাপের প্রতি আগ্রহ হারাতে থাকেন | <input type="checkbox"/> এমন কোনো শারিরিক সমস্যা যা ঠিক হবে না |
| <input type="checkbox"/> খুব বেশী বা কম ঘুমাচ্ছেন বা খাচ্ছেন | <input type="checkbox"/> মৃত্যু বা আত্মহত্যা করার কথা মাথায় এসেছে |

স্বাস্থ্য বুলেটিন

সব স্বাস্থ্যবুলেটিনগুলি দেখার জন্য nyc.gov/health -দেখুন।
বিনামূল্যের প্রতিটিপিসমহ অর্ডার দেওয়ার জন্য 311 নম্বরেফোন করুন।

বিশ্বস্ততার চিকিত্সা করা যায়

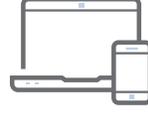
- বিশ্বস্ততা চিকিত্সা করার অনেক উপায় আছে।
- অনেক মানুষ টক থেরাপি, ওষুধ খেয়ে, শারীরিকভাবে সক্রিয় থেকে এবং নতুন দক্ষতা শেখার মাধ্যমে উপশম লাভ করেন।

আপনার নিজের জন্য কিভাবে সহায়তা পাবেন

আপনি কেমন অনুভব করছেন এবং চিকিত্সা বিকল্পসমূহের বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন।

অন্যদের কিভাবে সহায়তা করবেন

যদি আপনি এমন কাউকে জানেন যিনি বিশ্বস্ততা অনুভব করছেন তাহলে তার সমালোচনা না করে তাকে সাহায্য করুন। তাদেরকে তাদের ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করতে অথবা NYC Well (NYC ওয়েল) এ ফোন করতে উত্সাহিত করুন।



পরিষেবা খুঁজতে বা অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে সাহায্য করার জন্য **WELL** লিখে **65173** নম্বরে পাঠান বা NYC Well **1-888-692-9355** নম্বরে ফোন করুন অথবা **nyc.gov/nycwell** এ যান। NYC Well গোপনীয় ও বিনামূল্যের।

যদি আপনি ইতিমধ্যেই চিকিত্সা শুরু করিয়ে থাকেন তাহলে জানা দরকার যে সুস্থ হতে সময় লাগবে। আপনার বিশ্বস্ত লোকেদের সঙ্গে কথা বলা অব্যাহত রাখুন এবং বেশী অসুবিধা হলে আপনার ডাক্তারকে জানান।

ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলার ছাড়া অনেক লোক তাদের উপসর্গ থেকে উপশম পেতে এইসব পদক্ষেপ নেন:



শারীরিক ভাবে সক্রিয় থাকা



পার্ক বা গাছপালা রয়েছে এমন সকল অন্যান্য জায়গায় বাইরে সময় কাটানো



আপনাকে সহায়তা করেন এমন লোকেদের সঙ্গে সময় কাটানো



আপনার চিকিত্সা প্ল্যান অনুসরণ করা



স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া



আপনার মনপছন্দ জিনিস করার জন্য সময় বার করা



মদ বা মাদকের ব্যবহার এড়ানো বা কম করা।

সম্পদসমূহ

সংযোগ করা

 @nychealthy

 nychealth

 @nychealthy

সহায়তা বা একজন মানসিক স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী খুঁজুন

ভিজিট করুন nyc.gov/nycwell

সর্বশেষ স্বাস্থ্য বুলেটিন গ্রহণ করুন

ভিজিট করুন nyc.gov/health/pubs



এই স্বাস্থ্য বুলেটিনের অতিরিক্ত ভাষা ও অন্যান্য অনুবাদ করা স্বাস্থ্যসামগ্রীর জন্য nyc.gov/health -দেখুন। আপনার নিজের ভাষায় পরিষেবা পাওয়ার অধিকার আপনার আছে। নিউইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্যবিভাগের সব অফিস এবং ক্লিনিকেই পরিষেবাগুলি বিনামূল্যে পাওয়া যায়।