সেই সব লোকদেরই সহায়তা করুন যারা সমস্ত মর্মান্তিক ঘটনাগুলির অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন

আপনি কি এই সমস্যাগুলির মধ্যে কোনো একটিরও অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন?

ঘুমোতে সমস্যা হচ্ছে

দুঃস্বপ্ন দেখছেন

কোনো কিছুতে মনোযোগ দিতে সমস্যা হচ্ছে

রাগ, দুঃখ বা উদ্বেগের মতো সব প্রবল, বিরক্তিকর অনুভূতি হচ্ছে

নিজেকে অনুভূতিহীন ও অসাড় লাগছে এবং মনে হচ্ছে যেন আপনাকে বাইরের জগৎ থেকে একেবারে বিচ্ছিন্ন করে দেওয়া হয়েছে

কোনো রকমেই আপনার মন থেকে বিরক্তিকর চিন্তাভাবনাগুলি দূরে সরাতে পারছেন না

অপ্রীতিকর ঘটনাগুলির প্রবলভাবে স্পষ্ট থাকা স্মৃতিগুলি খুবই বাস্তব মনে হয়

এই সমস্ত ব্যাপারগুলি মানসিক চাপের ফলে বা খুব বিরক্তিকর এবং হতাশাজনিত ঘটনাগুলি ঘটার কারণে হতে পারে। ইংরাজীতে বললে আমরা আপনার "মেন্টাল হেলথ" বা মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে কথা বলতে পারি, তবে মানসিক স্বাস্থ্য খারাপ থাকার অর্থ এই নয় যে আপনার মনের কোনও অসুস্থতা রয়েছে। এমনটি অনুভূত হওয়া খুব অস্বাভাবিক নয় - এটি খুব খারাপ অভিজ্ঞতার লাভ করার পর ঘটে যাওয়া একটি স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া এবং এমন ঘটনা যে কারোর সাথেই ঘটতে পারে। এই লক্ষণগুলি মোটেই দুর্বলতা বা লজ্জিত হওয়ার মতো কোনো লক্ষণ নয়।

কখনও বা, এই মানসিক চাপগুলি কোনো শারীরিক লক্ষণগুলি প্রকাশের মাধ্যমেও হতে পারে, যেমন:

মাথাব্যথা

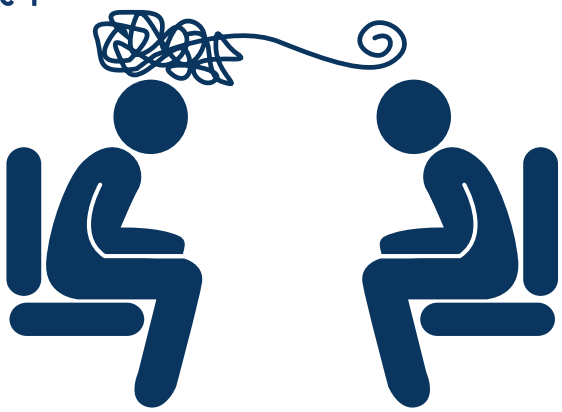
পিঠব্যথা

পেটে ব্যথা/শ্রোণী অঞ্চলে ব্যথা

বুকের ব্যথা এবং দ্রুত হৃৎ-স্পন্দন

আপনার প্রচুর মানসিক চাপ হয়ে থাকলে এই ব্যথাগুলি আরও প্রচণ্ডভাবে অনুভূত হয়। ব্যথার কারণ যাই হোক না কেন এটিও বাস্তবিকভাবে সত্যিই হয়। কখনও কখনও আপনার চাপ এবং বিরক্তিকর অনুভূতিগুলি কেন হচ্ছে বা অন্য কোনোভাবে সেই বিষয়ে সহায়তা পেতে পারলে ব্যথা বোধ আরও কিছুটা কমে যায়।

এই সমস্ত লক্ষণের চিকিৎসার প্রথম ধাপটি হল এই বিষয়ে কারও সাথে কথা বলা এবং তারপরে দরকার হলে তার সহায়তা চাইতে হবে। আপনি যা করতে পারেন:



- আপনি যে লক্ষণগুলি অনুভব করছেন সে সম্পর্কে আপনার নার্স বা ডাক্তারের বিশদে সাথে কথা বলুন। আপনার যদি কোনও দোভাষীর প্রয়োজন হয়, আপনি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করার সময় রিসেপশনিস্টকে জানান।
- C.A.L.L. এ কল করুন, যেটা ওয়েলস-এর মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সহায়তার ফোন নম্বর, 0800 132 737-এ নিখরচায় কল করা যায়, এবং আপনি কথা বলতে দোভাষী চাইতেই পারেন।

মনে রাখবেন:

- আপনি ওয়েলস-এ **বিনামূল্যে** স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার অধিকারী।
- কেউ আপনার তথ্য পুলিশ বা হোম অফিসের সাথে ভাগ করবে **না**।
- স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যার জন্য সহায়তা পাওয়া আপনার অভিবাসন স্থিতি বা আশ্রয় দাবির প্রতিও কোনো প্রভাব ফেলবে **না**।