

মানসিক রোগ বা মনোরোগ সম্পর্কে ভালভাবে বোঝা : ইহার মানদণ্ড চিহ্নিত করা

যারা অনিশ্চিত পরিস্থিতি/
অভিবাসনের অপেক্ষায় আছেন
তাদের জন্য মানসিক রোগের
ব্যবহারিক গাইড

তৈরি করেছেন ওরসপয়ার-সামদাররা

মানসিক রোগ এবং সামাজিক ক্ষতগ্রিস্ততার খমিগুলতি একটি জাতীয়
পর্যবেক্ষণকারী লস্পরে সামদারা সনেটার হাসপাতাল লো ভনিটিয়ি (লিগ্টি)
এ রাখা হযছে। ফরান্সে পর্যবেক্ষণ পশোজীবীদরে এবং সংশ্লষিটদরে জন্য,
তবে সাধারণ মানুষরে জন্যও সংস্থান সরবরাহ করে। সাইকিয়াট্রিস্ট হালমিয়া
জরুগ-ভয়ালরে নরিদশেনায় এটি একটি বহুমাত্রকি দল নযিে গঠতি।

04.37.91.53.90 | orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr
www.orspere-samdarra.com





৫ 5

৫ 5

৭ 7

৮ 8

১৩ 13

১৩ 13

১৫ 15

১৮ 18

১৮ 18

টো 20

টো 20

২১ 21

২৩ 23

২৩ 24

২৮ 28

২৮ 28

৩১ 31

৩৩ 33

৩৩ 33

৩৪ 34

৩৫ 35

৩৫ 36

মানসিক রোগ

? এটি কী

? কোন পরিস্থিতিতে মানসিক রোগ অস্বস্তিকর হতে পারে

? আপনার কোন ধরণের মানসিক সমস্যা থাকতে পারে

? ফ্রান্সে মানসিক রোগের কিভাবে সহায়তা পেতে হয়

? কে আমাকে সাহায্য করতে পারেন

, স্বাস্থ্যসেবা নিয়মকানুন এবং বিভিন্ন কার্টামো কে

? কাহারো সহায়তা করতে পারে

একজন সাইকোলজিস্ট বা সাইকিয়াট্রিস্টকে দেখার

? ক্ষেত্রে আমার কি সমস্যা হতে পারে

? মানসিক রোগের জরুরী অবস্থায় কি করবেন

? এবং সেবাদানকারীদের সাথে কিভাবে চলবে

? কিভাবে এটা কাজ করে

আমার জীবন কাহিনী অপরিচিতকে বলা

ডাক্তার বা সাইকিয়াট্রিস্ট আমাকে ওষুধ নেয়ার পরামর্শ দেবেন

আমি ফরাসী ভাষা বলতে পারি না

? আমি কিভাবে আমার মানসিক রোগের যত্ন নিতে পারি

? ভাল থাকতে আমি কি করতে পারি

শারীরিক অনুশীলন করার চেষ্টা করতে হবে

নির্দিষ্ট পরিকল্পনা

আমার বাচ্চাদের এবং কৈশোরবয়সীদের জন্য

? মহিলাদের জন্য

অন্যান্য নির্দিষ্ট পরিকল্পনা

অতিরিক্ত সংস্থানসমূহ



মানসিক রোগ

? এটা কি

দেশ, সংস্কৃতি, মানুষ অনুসারে মানসিক রোগের উপস্থাপনা পৃথক পৃথক: একক সংজ্ঞা প্রস্তাব করা তাই কঠিন, আপনি বিভিন্ন সম্পর্কিত শব্দ শুনতে পারেন: « **মনস্তাত্ত্বিক রোগ** », « **মানসিক রোগ** », « **মানসিক স্বাস্থ্য** », « **মনের রোগ** », « **মাথার রোগ** », বা « **আত্মার স্বাস্থ্য** »। সবমিলিয়ে, এটি আমাদের মাথায় কি হচ্ছে, আমাদের মন, আমাদের চিন্তাভাবনা সম্পর্কে কথা বলে। তবে, «যখন আমাদের মাথায় চিন্তা আসে তখন মানসিক রোগ আমাদের দ্বারপ্রান্তে খুব বেশি প্রভাবিত হয়।

মানসিক রোগ আমাদের স্বাস্থ্যের একটি অঙ্গ। এটি নিজের এবং অন্যের সাথে ভাল লাগার সম্ভাবনা সম্পর্ক, সুস্থ মানসিক রোগ কেবল অসুস্থতার অনুপস্থিতি সম্পর্কে নয়, আমি অসুস্থ নই কিন্তু আমার ভাল লাগছে না এবং আমি অসুস্থ হিসাবে আমাকে দেখতে পাই না অন্যরা দেখতে পায় কিন্তু আমি মনে করি আমি ভাল আছি।

অন্যদিকে, আমাদের মানসিক স্বাস্থ্য হিমশীতল নয়: শুধু আজ আমি খারাপ বলে এর অর্থ এই নয় যে আমি সব সময় খারাপ থাকব। আমার জীবনে যা চলছে বা যা হচ্ছে তার ... উপর নির্ভর করে মানসিক অবস্থার পরিবর্তন হয়, আমি যে এই পরিবেশে চালিত

? «লক্ষণ»? «রোগ» ●

লক্ষণটি এমন একটি চিহ্ন যা কোন রোগ বা এর অবস্থার বহিঃপ্রকাশ হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, কাশি ফ্লুর অন্যতম লক্ষণ হতে পারে। মানসিক রোগের জন্য, «খারাপ স্বপ্ন» বা পুনরাবৃত্ত দুঃস্বপ্নগুলি মনোবিজ্ঞানের লক্ষণ হতে পারে (এই শব্দটি পরে ব্যাখ্যা করা হবে)।

অসুস্থতা আমাদের স্বাস্থ্যের রাজ্যে একটি নেতিবাচক পরিবর্তন আনে, যা আমাদের দেহের ক্রিয়াকলাপে একটি ব্যাধি। শারীরিক স্বাস্থ্যের মতো মানসিক স্বাস্থ্য বা মনোরোগের জন্য লক্ষণ ও রোগ রয়েছে, তবে আবার ভাল হওয়ার সমাধান ও প্রতিকারও রয়েছে।

আপনার পথ পাড়ি দেওয়ার সময় বা ফ্রান্সে পৌঁছানোর সময়, আপনি যে সকল সমস্যার মুখোমুখি হয়েছেন সেগুলি আপনার মানসিক অবস্থার উপর উল্লেখযোগ্য প্রভাব ফেলতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, এটি হতে পারে যে, আপনি হতাশাগ্রস্ত, হারিয়ে যাওয়া, একা একা থাকা, মানসিক চাপ বোধ করা, আপনি নিজেকে শিথিল করতে পারছেন না, এমন বিভিন্ন উপসর্গের অভিজ্ঞতা পান যা কখনও কখনও বোঝা সহজ নয় এবং যা আপনার ভয়ের কারণ পারে। এই **অনুভূতিগুলি, উপসর্গগুলি বা অসুস্থতাগুলি প্রায়শই দৈনন্দিন জীবনে সমস্যা হয়। যাইহোক, এই অনুভূতিগুলির সাধারণ প্রতিক্রিয়া যা কঠিন পরিস্থিতির মুখোমুখি হওয়ার সময় উত্থাপিত হয়: এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে এই অনুভূতিগুলি পরিস্থিতির কারণে ঘটেছিল, যেখানে মানুষ নিজেকে খুঁজে পায় এবং তাই তারা তাদের সাথে সরাসরি সম্পর্কিত নয়।**

এই গাইডটি আপনাকে মানসিক রোগ কি এবং ফ্রান্সে স্বাস্থ্যসেবা কিভাবে পেতে হয়, কারা স্বাস্থ্যসেবা দিয়ে সহযোগিতা করে তা ভালভাবে বুঝতে সহায়তা করার জন্য লিখা হয়েছে। আপনি এই গাইডে ফ্রান্সে নির্বাসিত লোকদের বিভিন্ন রকমের মতামত পাবেন।

এই গাইডটি মানসিক রোগের বিষয়ে কথা বলার ক্ষেত্রেও সহায়তা হতে পারে: এটি আপনি আপনার সাথে করে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যেতে পারেন, কোন সামাজিক কর্মী, ,সোশ্যাল এর লোক, আপনার বন্ধুবান্ধব আপনার রুমমেট, যে পরিবার আপনাকে স্বাগত জানিয়েছে তাদের সাথে কথা বলতে ... দ্বিধা করবেন না

আপনি আরো বেশি তথ্য জানতে চাইলে নম্বমে দেয়া ওয়েবসাইট এ চার্স করতে পারেন:

www.orspere-samdarra.com

এই গাইডটি কোন ফরাসী ভাষী ব্যক্তির কাছে উপস্থাপন করার জন্য, আপনি তাদেরকে এই ব্যাখ্যামূলক অনুচ্ছেদটি :প্রদর্শন করতে পারেন

Ce guide est un outil à destination des personnes en situation de précarité ou migration. Il a pour objectif d'expliquer ce qu'est la santé mentale et le fonctionnement des dispositifs de soins en France. Vous pouvez retrouver une version en français de ce document à : www.orspere-samdarra.com

Un imagier à la fin de ce guide peut faciliter la communication avec les personnes allophones.

কোন পরিস্থিতিতে মানসিক রোগের ? প্রবণতা বৃদ্ধি পেতে হতে পারে

নির্বাসিত এবং অভিবাসন প্রত্যাশী লোকেরা অনেক কঠিন ঘটনা ও পরিস্থিতির সাথে মুখোমুখি হতে হয়, বিশেষত তারা তাদের জন্মস্থান নিজ দেশে জীবন যাপন, ইউরোপ ও ফ্রান্সের অভিবাসনের আশায় পশ্চিমদেশে : বিভিন্ন দেশ পাড়ি দেয়ার অভিজ্ঞতা বিবেচ্য বিষয়। উদাহরণ স্বরূপ

- ফ্রান্সে, পশ্চিমদেশে, জন্মগত দেশে না ; নিজ দেশে সহিংসতার অভিজ্ঞতা
- দেশ এবং প্রিয়জনের অভাব, পরিবার এবং বন্ধুদের বাড়িতে ; রেখে আশায় চিত্তিত
- অনিশ্চিত পরিস্থিতিতে জীবনযাপনের সত্যতা : টাকা বা অর্থ না থাকা, আবাসন, খাবারের সহজ সুযোগ না ; ... থাকা, সম্মিলিত বাসভবনে থাকা
- ; একা থাকার অনুভূতি
- ভাষাগত জটিলতা, ভুল বোঝাবুঝি ; বা সাংস্কৃতিক পার্থক্য
- আশ্রয়ের অনুরোধ, যার মধ্যে রয়েছে কঠিন ঘটনাগুলির পিছনে ফিরে যাওয়া এবং যা নির্বাসিত ব্যক্তির কথাগুলিকে ; প্রস্তুত করে, যাকে বিশ্বাস করা যায় না
- ভবিষ্যতের জন্য প্রত্যাশা এবং অনিশ্চয়তা: আমার কি কাগজপত্র ? হবে ? আমার কি হবে
- যে সকল প্রশাসনিক ব্যবস্থায় আমরা নিজেকে খুঁজে পাই সেগুলি বোঝার সমস্যা, জটিলতা, বিশেষ করে বিভিন্ন প্রকার প্রশাসনিক জটিলতা (উদাহরণস্বরূপ কর্মসংস্থান ; (কেন্দ্র, স্বাস্থ্য বীমা ইত্যাদির
- প্রক্রিয়াগত কারণে কাজ ; করতে অক্ষমতা
- আপনার যখন সমস্যা হয় তখন কার সাথে যোগাযোগ করবেন তা না ; জানা, প্রকৃত তথ্যে জানার অভাব
- ভাষা শিখতে অসুবিধা, থাকার ; ব্যবস্থা, কাজ ইত্যাদি সন্ধান করা

এই পরিস্থিতিতে মানসিক অবস্থার উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে। যখন আমরা একটি জটিল পরিস্থিতিতে (প্রশাসনিক, সামাজিক, আইনী) থাকি, তখন এটি আমাদের পক্ষে দুর্ভোগ, উপসর্গ হয়ে দেখা, হারিয়ে যাওয়ার অনুভব করা ইত্যাদি স্বাভাবিক, কারণ পরিস্থিতি কঠিন। এটি প্রায়শই ক্ষণস্থায়ী দুর্ভোগ যা হ্রাস পেতে পারে।

«এটা কি «বারণ ●

ফ্রান্সে মানসিক রোগে অসুস্থতা বোধ করা এমন একটি বিষয় যা এই রোগের অভিজ্ঞ পেশাদারদের সাথে আলোচনা করা যেতে পারে, যারা নেতিবাচক ফলাফল গুলির ভয় ছাড়াই আপনাকে সহযোগিতা করে।

শরণার্থী ওমর ব্যাখ্যা : করেছেন

ব্যক্তিগত কথা বলতে» আমাকে চিন্তিত হতে হয়েছিল, আসলে আমি ডাক্তারের সাথে সব কিছু নিয়ে কথা বলিনি। বিশেষত মনোরোগ বিশেষজ্ঞের সাথে আমি খুব বেশি কথা বলিনি ... মানসিক স্বাস্থ্য বা

মনোরোগ সম্পর্কে কথা বলার জন্য একটি জিনিস আছে যা সত্যই কঠিন: এটি ভয়। তাছাড়া পুরো অতীতে দেশে আমরা যা কিছু সম্পর্কে এবং সেইসব সমস্যা সম্পর্কিত অভিজ্ঞতা অর্জন করেছি, যেভাবে জীবন যাপন করেছি এটি অত্যন্ত কঠিন ... আত্মবিশ্বাস ফিরে পাওয়া কিছুটা ... আপনি ভয় পাচ্ছেন: সম্ভবত যেটি

আপনি ডাক্তারকে বলতে যাচ্ছেন সেটি আপনার পক্ষে খারাপভাবে যাবে ? আপনার সত্যিকারের লোকদের বলা উচিত যে আপনি এখানে ফ্রান্সে [...] আপনি যখন ডাক্তারের কাছে যান, ভয় পাবেন না, এটি আপনার নিজের «ভালোর জন্য।

অথচ অনেকের পক্ষে এটি বুঝতে এবং স্বীকার করতে অসুবিধা হয় যে, এই সমস্যা সবার ক্ষেত্রে ঘটতে পারে এবং শারীরিক অসুস্থতার মতো মানসিক অসুস্থতা একটা রোগ যাবার সমাধান ও চিকিৎসা রয়েছে।

ফ্রান্সে আপনি যদি ভাল না থাকেন তবে স্বাস্থ্য পেশাদারদের বা চিকিৎসকদের জানানো উচিত, আপনার যদি কোন খারাপ লক্ষণ থাকে, যদি আপনার যন্ত্রনা হয় বা যন্ত্রনায় ভোগেন ... আপনার সাথে আছে বা আপনাকে সহযোগিতা করছে, সোশ্যাল কর্মী এমন পেশাদারদের সাথে মানসিক সমস্যার অস্বস্তি নিয়ে কথা বলা উচিত, ভয়, ভীতি পাওয়ার কোন কারণ নেই, তারা আপনাকে সহায়তা বা পরামর্শ দিতে পারবে।

আমার মানসিক রোগের সমস্যাগুলি কি আমার কাগজপত্র পাওয়ার ক্ষেত্রে প্রভাব ? ফেলতে পারে

আপনার চিকিৎসা তথ্য অফরা বা সিএনডিএ তে জানানো হবে না যতক্ষণ পর্যন্ত আপনি এটি জানাতে না চান। কিছু ক্ষেত্রে, আপনার সহযোগিতা এবং আপনার জন্য প্রয়োজন মনে করা হলে জানানো

যেতে পারে। এছাড়াও, উল্লেখযোগ্য স্বাস্থ্য বা মানসিক রোগ সমস্যায়ুক্ত ব্যক্তির, যারা তাদের দেশে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা পাচ্ছেন না, তারা ফ্রান্সে অসুস্থতা এবং তাদের প্রয়োজনীয় চিকিৎসা করতে হবে এবং নিয়মিত চিকিৎসা সেবা নিতে হবে এই মর্মে বৈধভাবে থাকার জন্য কার্ড পাওয়ার আবেদন করতে পারেন।

এর মধ্যে কয়েকটি লক্ষণ শারীরিক বা মানসিক কারণে আসতে পারে: «সমস্যা» কোথা থেকে এসেছে তা এই লক্ষণগুলির কারণগুলি কি তা জানা কখনও কখনও মুশকিল। উদাহরণস্বরূপ, আপনার পেটে ব্যথা হতে পারে কারণ আপনার হজমজনিত সমস্যা রয়েছে (শারীরিক কারণ), তবে এটি স্ট্রেস (মানসিক কারণ) হওয়ার কারণেও হতে পারে। তাই এই দুটি সম্ভাব্যতা আমলে নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

এই লক্ষণগুলি এবং অনুভূতিগুলি উদ্বেগজনক হতে পারে কারণ আমরা এইগুলি বুঝতে পারি না, আমরা এইগুলি আগে কখনও অনুভব করিনি বা একে অপরকে চিনতে পারি না। আপনি সারা জীবন এটি অনুভব করতে ভয় পেতে পারেন।

প্রিয়ের নামে এক শরণার্থী তার অভিজ্ঞতা জানান

বাস্তবে এটি হ'ল ... (যেহেতু) আমার কোন কার্যক্রম বা কাজকর্ম ছিল না, আমার কোন বন্ধু ছিল না, আমার ভাষাগত সমস্যা আছে ... আমার মুখে রুচি ছিল না, আমার খেতে ইচ্ছে করতো না! শারীরিকভাবে আমি নিজেকে হারাতে শুরু করি এবং রাতের বেলা আমার দুঃস্বপ্ন হতো ... এবং আমি রাস্তায় বেড় হই

হাটতে লাগলাম! কিন্তু, এটা কি আমি না অন্য কেউ! আমি নিজেকে সাধারণ সাধারণ মনে করতাম, তবে আমার চারপাশের লোকেরা বলছিল: «লোকটি পাগল» হয়ে গেছে

আশ্রয়প্রার্থী সিঁড়ি ব্যাখ্যা করেছেন

আমার ঘুম ছিল না, আমি অনেক ঘুম জমা

করেছিলাম, যার কারণে আমার মাথা ব্যথা করতে শুরু করেছিল। এক পর্যায়ে আমি কিছু জিনিস দেখেছি যা আমি সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝতে পারি না। এবং এটি আমাকে এমন চাপ দিতে শুরু করেছিল যেন আমি «... পাগলের পথে

...

কঠিন ঘটনা অনুসরণ, প্রতিক্রিয়া এবং উপসর্গগুলি ব্যক্তি থেকে পৃথক হতে পারে। এগুলি বিভিন্ন সময়ে (আশ্রয় প্রক্রিয়া চলাকালীন, কাগজপত্র পাওয়ার সময়) স্থান নিতে পারে এবং বিভিন্ন সময়ের দূরত্ব হতে পারে।

কিছু সময়সীমা মানসিক সমস্যার জন্য আরও «ঝুঁকিতে» থাকে: এগুলি উল্লেখযোগ্যভাবে বড় পরিবর্তনগুলির সময়কাল। আশ্রয় আবেদনের কাহিনী লেখা; শরণার্থী মর্যাদা প্রাপ্ত বা প্রত্যাহ্বান; একটি অ্যাপার্টমেন্ট পাওয়া; পারিবারিক সম্প্রসারণ ... বিভিন্ন পরিস্থিতি আপনার ভারসাম্যকে বিপর্যস্ত করতে পারে এবং আপনাকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে।

আপনার কোন ধরণের মানসিক রোগ? বা কোন সমস্যা থাকতে পারে

? আমরা আসলে কি অনুভব করতে পারি

এই অবস্থাগুলির মুখোমুখি হওয়া যা দুর্ভাগ্যের কারণ হয়, তাই : আমরা বিভিন্ন অনুভূতি এবং উপসর্গ দেখতে পাই, যেমন

- কিছুই করতে ইচ্ছে না করা, খালি খালি ; অনুভব করা, মানের ভিতর দু:খ, যন্ত্রনা
- মনে উদ্বেগ, মানসিক চাপের মধ্যে থাকা, সর্বদা শব্দ বোধ করা (উদাহরণস্বরূপ, সামান্যতম ;শব্দে ঝিলকি দেওয়া ;বিচ্ছিন্ন / একা বোধ করা
- অতীতের ঘটনাগুলি খুব ঘন ঘন মানের মধ্যে স্থান নেয়া, এবং বেশি ;(বেশি মনে পড়া (ফ্ল্যাশব্যাকস
- ঘুমের সমস্যা, ঘুমাতে না পারা, দুঃস্বপ্ন দেখা, অনেক বেশি ঘুমানো ; এবং সর্বদা ক্লান্ত হয়ে পড়া
- খাওয়ার সমস্যা: ক্ষুধা না থাকা, ;সারাক্ষণ ক্ষুধার্ত থাকা
- মনোযোগ না থাকা, স্মৃতি সমস্যা, ;সময়মত নিজের সবকিছু করতে না পারা
- ;নিজেকে বিপদে ফেলা
- প্রচুর অ্যালোকোহল পান ;করা, মাদক গ্রহণ করা
- অবিরাম এবং অব্যক্ত শারীরিক ব্যথা অনুভব করা: বুকে, পিঠে, ;পেটে, মাথা ব্যথায় ব্যথা
- নিজের মধ্যে নিজেকে ফিরিয়ে নেওয়া, ;অন্যের কাছ থেকে বিচ্ছিন্ন বোধ করা
- নিজেকে অকোজো মনে করা, ;নিজেকে কম মূল্যায়ন করা
- অবরুদ্ধ হওয়ার অনুভূতি, ;কোন সমাধান নেই
- ভয় হচ্ছে, আর চাইছে না বা আর ;আপনার বাড়ি ছাড়তে ইচ্ছে করছে না
- অতিরিক্ত রাগ, আবেগপ্রবণ, নার্তাস, ;খিটখিটে, আক্রমণাত্মক ভাব
- অতিরিক্ত রাগ, আবেগপ্রবণ, নার্তাস, ;খিটখিটে, আক্রমণাত্মক ভাব
- নেতিবাচক ধারণা থাকা, ;জীবনের আর স্বাদ নেই
- ;বিভিন্ন রকমের শব্দ শুনা
- ;অবাস্তব জিনিস দেখা
- ;হে হে আওয়াজ শুনা
- নিজের কাছে নিজেকে বিদেশী বলে মনে করা, আপনার শরীর কে নষ্ট করা, পরিবেশ, নিজেকে জীবনের একজন বহিরাগত পর্যবেক্ষক ;হওয়ার অনুভূতি থাকা
- আত্মহত্যা করার ইচ্ছা থাকা

মনস্তাত্ত্বিক ধাক্কা (হুমকি, দুর্ঘটনা, সহিংসতা, যুদ্ধের অভিজ্ঞতা ...) এর মুখোমুখি, প্রত্যেকে এই ধরণের লক্ষণগুলি অনুভব করতে পারে, এটি স্বাভাবিক। যখন তারা জেদ ধরে, তখন স্বাস্থ্য সেবাদানকারী পেশাদারদের সাথে থাকা প্রয়োজন। লক্ষণগুলি ক্লাস্তিকর এবং ভীতিজনক হতে পারে, তবে বিভিন্ন সমাধান রয়েছে যা মনোবিজ্ঞানের চিকিত্সা করলে ভাল ফলাফল পাওয়া যায়।

মানসিক চাপ ●

পরীক্ষার, কঠিন পরিস্থিতির মুখোমুখি হওয়ার সময় এটি একটি স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া। যখন প্রচুর স্ট্রেস থাকে, তখন মাথাব্যথা, পেশী ব্যথা, মাথা ঘোরা, বমি বমি ভাব, ঘুমের ব্যাঘাত, তীব্র অবসন্নতা, খাওয়ার ব্যাধি ইত্যাদির মতো শারীরিক উপসর্গ দেখা যায়।

উদ্বেগ ও উদ্বেগজনিত ব্যাধি ●

উদ্বেগ হ'ল অনুভূতি, চিন্তা, যন্ত্রণা, প্রত্যেকে এটিতে অনুভূত। এটি প্রত্যাশা, কমবেশি সচেতন, কোন বিপদ বা কোন সমস্যা আসবে। যখন এই অনুভূতি পুনরাবৃত্তি হয়, হয়ে থাকে, অপ্রতিরোধ্য হয় বা আমাদের জীবনযাত্রার মানকে প্রভাবিত করে, তখন সমর্থন প্রয়োজন হতে পারে।

হতাশা ●

হতাশার ফলে আপনি দুঃখিত, শূন্য, ক্লাস্ত, অনিচ্ছুক এবং কিছু করার শক্তি না পেয়ে এমনকি এমন কার্যকলাপগুলিও পছন্দ করেন যা আপনিই পছন্দ করেন। আপনার নেতিবাচক ধারণা থাকতে পারে, একা অনুভব করতে পারেন, নিজের প্রতি বিরক্তি অনুভব করতে পারে, নিজেকে বলবেন যে জীবনের কোন অর্থ নেই। প্রায়শই বলবেন এটি খাওয়া ভাল না, ভাল ঘুম হয় না। হতাশা হল একটি খুব সাধারণ দুর্ভোগ যা যে কাউকে প্রভাবিত করতে পারে, এই ব্যাপারে অভিজ্ঞ পেশাদাররা আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

নেশাগ্রস্ততা ●

ফ্রান্সে আইনিভাবে বৈধ বা অবৈধ: আপনি এইজাতীয় অনেকগুলি মাদকে আসক্ত হয়ে উঠতে পারেন: অ্যালকোহল, তামাক, গাঁজা, ওষুধ ... আপনি নিয়মিত সেবন করলে আপনি অন্যান্য ক্রিয়াকলাপ থেকে সরে আসতে শুরু করতে পারেন (উদাহরণস্বরূপ, আপনার বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ বন্ধ করে দেয়া, খেলাধুলা করতে না যাওয়া, নিজের খাওয়া দাওয়ার অনিয়ম ...) এবং আরও বেশি বেশি করে মাদক গ্রহণ করা, শক্তি গ্রহণকারী মাদক গ্রহণ করা করা, কারণ আমাদের যখন ভাল লাগে না তখন আমাদেরকে এটি গ্রাস করে নেয়।

মানসিক সমস্যা সম্পর্কে খারাপ লাগা একটি আসল বিষয়: **আপনি ভাল আছেন না ভাল নাই এ বিষয়ে কথা বলার অধিকার আপনার রয়েছে।**

মানসিক সমস্যা সবার জন্য উদ্বেগজনক। এই ধরণের লক্ষণগুলির অভিজ্ঞতা আপনার একার নয়। জীবনে প্রতিটি ব্যক্তি কঠিন পরিস্থিতিতে পড়ে এবং সম্ভবত অসুস্থ বোধ করে। এগুলি প্রায়শই ক্ষণস্থায়ী, লক্ষণগুলি সময়ের সাথে সাথে

এবং সহায়তার সাথে হ্রাস পায়। **সময়কাল (বিশেষত লক্ষণগুলি অব্যাহত থাকলে) এর উপর নির্ভর করে, ইটার গুরুত্ব, আপনার জীবনে ইটার প্রভাব, আপনি আরও ভাল বোধ করতে সহায়তা পেতে পারেন।**

সব সময় মানসিক অবস্থার সমস্যা

:নির্বাসিত মানুষের মধ্যে সবচেয়ে বেশী মানসিক রোগের সমস্যাগুলি বিদ্যমান রয়েছে

সাইকোট্রমা ●

যখন আমরা এক বা একাধিক কঠিন ঘটনা (আঘাত, অত্যাচার, কারাবাস, হুমকি, ধর্ষণ, নিকটতম মানুষের মৃত্যু ...) নিয়ে বেঁচে থাকি বা প্রত্যক্ষ করেছি, যা আমাদের অত্যন্ত ভয় ভীতির কারণ এবং আমাদের জ্বালা দেয় এবং আমরা যার মুখোমুখি হয়েছি, অসহায় বোধ করছি, আমাদের «হজম» করতে, তাদের একত্রীকরণ এবং এই «মানসিক শক» দিয়ে বেঁচে থাকতে আমাদের সমস্যা হতে পারে।

এটি নিজেই উদ্ভাসিত হয়, উদাহরণস্বরূপ, যা ঘটেছিল তা ভুলে যাওয়া কঠিন: ঘটনার চিত্রগুলি অজান্তেই ফিরে আসতে থাকে, যেন আমরা ঘটনাটিকে পুনরায় সঞ্চার করছি। আমাদের দুঃস্বপ্ন, « খারাপ স্বপ্ন », ঘুমের সমস্যাও থাকতে পারে। ভুলে যাওয়ার চেষ্টা করার জন্য, ঘটনাকে স্মরণ করতে পারে এমন কোনও কিছু এড়াতে সাধারণ অনুশীলন: আপনাকে যদি সেখানে আক্রমণ করা হয়ে থাকেন তবে মেট্রো গ্রহণ করবেন না, আপনি যখন নৌকো দিয়ে পার হবেন তখন সমুদ্র দেখতে চাইবেন না। আপনি সর্বদা সতর্ক থাকা, ঝাঁপিয়ে পড়া, খিটখিটে এবং সহজেই রেগে যেতে পারেন, যেন ঘটনাটি আবার ঘটতে চলেছে, কিছু লোকেরা তাদের অনুভূতি থেকে বা নিজে থেকে সংযোগ বিচ্ছিন্ন বোধ করতে পারে, যেন তারা কুয়াশায় পড়ে আছে।



(RESSASSER)



(INSOMNIE)



(APATHIE)



(VIOLENCE)



(SUICIDAIRE)



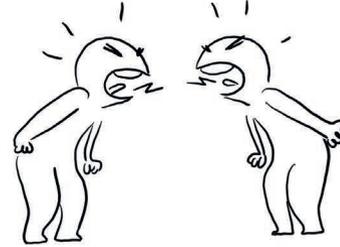
(DÉSORIENTATION)



(ADDICTIONS)



(COLÈRE)

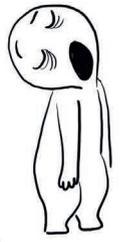


(DISPUTES)

আমরা এইখানে আপনার সুবিধার্থে বেশ কয়েকটি লক্ষণ তুলে ধরার চেষ্টা করেছি। চিকিৎসকের সাথে পরামর্শের সময় এই চিত্রগুলি ব্যবহার করতে দ্বিধা করবেন না।



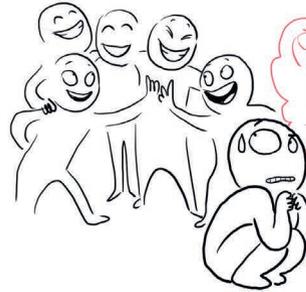
(MAUX)



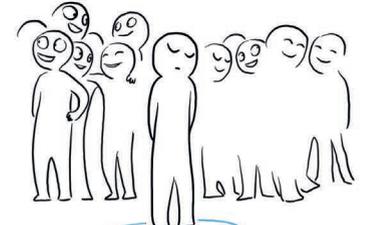
(ÉPUISEMENT)



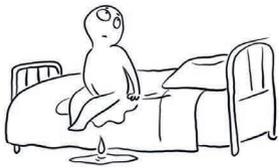
(HALLUCINATIONS)



(PARANOÏA)



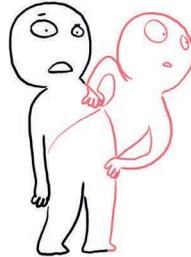
(ISOLEMENT)



(ENURESIE)



(IDÉES NOÏRES)



(DÉTACHEMENT)



(APPRENTISSAGE)



(TRISTESSE)



(TROUBLE DE L'ALIMENTATION)

ফ্রান্সে মানসিক রোগে কীভাবে সহায়তা ? করা যায়

? কে আমাকে সাহায্য করতে পারে

বন্ধুবান্ধব, পরিবার, স্বদেশী, আপনাকে সহযোগিতা করতে পারে, পেশাদার সহায়তা পরিপূরক এবং প্রয়োজন হতে পারে। আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে কথা বলা আপনাকে আরও ভাল হতে সহায়তা করতে পারে! অনেক লোক ফ্রান্সে মনোবিজ্ঞানী এবং মনোরোগ বিশেষজ্ঞকে দেখান এটি খুব সাধারণ এবং লজ্জার কিছু নেই। যদি আপনি সরাসরি কোনও মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের কাছে যেতে না চান, আপনি আপনার সাথে থাকা বা কাছের লোকদের সাথে এই :ব্যাপারে কথা বলতে পারেন, উদাহরণস্বরূপ

সমাজকর্মী, সমাজসেবক, সোশ্যাল কর্মী ●

তারা চিকিৎসা ক্ষেত্রে নয়, তবে প্রায়শই মানসিক ব্যাপারে আপনাকে উল্লেখযোগ্য সহায়তা দেয়। তারা আপনাকে স্বাস্থ্যসেবা পেতে সব ধরণের সহায়তা করতে পারে, এরা আপনার জীবন চলারপথে কীভাবে কি করতে হবে তা আপনাকে বলতে এবং আপনার প্রয়োজন অনুসারে আপনাকে যথাসম্ভব সেবা গাইড দিতে পারে।

নার্সরা ●

তারা কখনও কখনও আবাসন কেন্দ্রগুলিতে এসে সহযোগিতা করতে পারে। তারা হাসপাতাল এবং স্বাস্থ্যসেবা সুবিধা এবং আপনার যোগাযোগের প্রথম পয়েন্ট হতে পারে। তাদের মানসিক সমস্যা সম্পর্কিত বিষয়ে ভাল জ্ঞান রয়েছে এবং তারা আপনাকে সহযোগিতা করতে পারে।

সাধারণ চিকিৎসক ●

আপনার পছন্দের ডাক্তার, আপনার « **পারিবারিক ডাক্তার** » হতে পারে। আপনি কেমন অনুভব করছেন সে সম্পর্কে তার সাথে কথা বলতে দ্বিধা করবেন না: যদি প্রয়োজন মনে হয় তবে লক্ষণগুলি থেকে মুক্তি দেওয়ার জন্য তিনি আপনাকে চিকিৎসা দিতে পারেন বা আপনাকে কোনও মানসিক রোগের পেশাদারের কাছে রেফার করেন।

হাসান নামে এক শরণার্থী :সাক্ষ্য দিয়েছিল

আমি মদ খাই, তারপর
আমি ঘুমাই। আমি
যদি অ্যালকোহল না

পান করি তবে আমার
ঘুম হয় না, তারপর
আমি সারারাত প্রচুর
ঘোরাঘুরি করি, এটি ভাল
নয় তা আমি ভাল করে
বুঝি। এটা সত্যিই খুব

জটিল যে, সমস্যাগুলি
ভুলে যাওয়া স্মৃতিশক্তি
কষ্টের, তবে এটি ভুলে
যাওয়া কোন ব্যাপার
নয়, কিন্তু পরের দিনটি
আবার ওপেক্ষ

আমরা কখনও কখনও এটির ব্যবহার নিয়ন্ত্রণ করতে বা এটি ব্যবহার থেকে বিরত থাকা খুব শক্তিশালী ভূমিকা গ্রহণ করতে পারি, এমনকি এটি জীবনে নেতিবাচক পরিণতি ঘটায়, এমনকি ছেড়ে দিতে চাইলে, অসংখ্য অভিজ্ঞ পরিষেবা (বিশেষত মাদক ব্যবহারকারীদের বুঁকি ক্লাস করার জন্য অভ্যর্থনা এবং সহায়তা কেন্দ্রগুলি (ক্যারুদ) এবং আসক্তিবিজ্ঞানের (সিএসএপিএ) সহায়তা ও প্রতিরোধের যত্ন কেন্দ্রগুলি বা আপনার নিজস্ব চিকিৎসক বা ফ্যামিলি চিকিৎসক আপনাকে সহায়তা করতে পারে। আপনার মাদক গ্রহণ বন্ধ করার ক্ষেত্রে (অবৈধ মাদক দ্রব্য), কোন প্রকার আইনি প্রক্রিয়া ছাড়া সহযোগিতা করা হয়।

মানসিক রোগ ●

এছাড়াও **দীর্ঘস্থায়ী ব্যাধি** রয়েছে যা মানুষের জীবনে আরও বড় প্রভাব ফেলতে পারে। এগুলি, উদাহরণস্বরূপ, সিজোফ্রেনিয়া, বাইপোলার ডিসঅর্ডার, অটিজম বা প্রতিবন্ধী। এই ব্যাধিগুলির জন্যও উপযুক্ত সহায়তা এবং চিকিৎসা সেবা আপনাকে দেয়া হয়ে থাকে, যা দ্বারা আপনি ভালভাবে জীবনধারণ করতে পারেন।

এই সমস্ত সমস্যার মুখোমুখি হতে, আপনাকে সহায়তা করার জন্য এবং সমাধান দেয়ার জন্য অভিজ্ঞ পেশাদার রয়েছে। এটি সম্পর্কে কথা বলতে দ্বিধা করবেন না।

স্বাস্থ্যসেবা সিস্টেম এবং বিভিন্ন কাঠামো যা সহায়তা সরবরাহ করতে পারে

স্বাস্থ্য বীমা

ফ্রান্সে, আর্থিক উপায়ে আইনী পরিস্থিতিতে প্রতিটি ব্যক্তি বিনা ব্যয়ে শারীরিক অবস্থা, স্বাস্থ্য এবং মানসিক রোগের সেবা পেতে পারেন, « স্বাস্থ্য বীমা » নামক একটি সিস্টেমকে ধন্যবাদ যার মধ্যে কর্মরত নাগরিকেরা অংশ নেয়। এই উপকার পাওয়ার জন্য আপনার অবশ্যই প্রাথমিক স্বাস্থ্য বীমা তহবিল (সিপিএএম) এ একটি ফাইল তৈরি করতে হবে: তারপরে আপনার কাছে একটি « ভিটাল কার্ড » বা একটি প্রমান থাকবে যা আপনাকে অবশ্যই প্রতিটি মেডিকেল অ্যাপয়েন্টমেন্টে উপস্থাপন করতে হবে। আপনি যদি অনিয়মিত পরিস্থিতিতে থাকেন তবে একজন সাধারণ অনুশীলনকারী বা বিশেষজ্ঞের সাথে বা হাসপাতালে চিকিৎসা করার জন্য আপনি রাষ্ট্রীয় চিকিৎসা সহায়তা (এএমই) থেকে উপকার পেতে পারেন। এটি স্বাস্থ্য বীমা ও সুযোগ সুবিধার জন্য দেয়া হয়। আপনার কাছে একটি এএমই কার্ড থাকবে তবে এটি ভিটাল কার্ড নয়। আপনার সীমাবদ্ধ অধিকার থাকবে।

ভিটাল কার্ড এবং এটাস্টেশন: এগুলিতে বিভিন্ন তথ্য রয়েছে: আপনার পরিচয় এবং ১৬ বছরের কম বয়সী আপনার বাচ্চার পরিচয়, আপনার স্বাস্থ্য বীমা নম্বর, পাশাপাশি স্বাস্থ্য বীমা সম্পর্কিত আপনার অধিকার। এটিতে আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থা বা চিকিৎসকদের সাথে পরামর্শক্রমে কি চলাছে সে সম্পর্কে তথ্য নেই।

স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থা

ফ্রান্সে, যে জায়গাটি বেশিরভাগ মানসিক স্বাস্থ্যসেবা প্রস্তাব করে তা হলো হসপিটাল (সাধারণ বা মনোরোগ বিশেষজ্ঞ ডাক্তার), যেখানে বিভিন্ন স্বাস্থ্য কাঠামো সংযুক্ত থাকে।

হাসপাতালের বাইরেও অনেক মনোবিজ্ঞানী এবং মনোরোগ বিশেষজ্ঞ আছেন যারা বেসরকারী প্রতিষ্ঠানে কাজ করেন, ফ্রিল্যান্সের ভিত্তিতে বা প্রাইভেট প্রাকটিস এর ভিত্তিতে। আপনি

www.ameli.fr ওয়েবসাইটে স্বাস্থ্য ডিরেক্টরিতে অনেক মনোরোগ বিশেষজ্ঞের তালিকা পেতে পারেন।

ওয়েবসাইটে স্বাস্থ্য ডিরেক্টরিতে অনেক মনোরোগ বিশেষজ্ঞের তালিকা পেতে পারেন। এছাড়াও, অঞ্চল ভিত্তিক বা এরিয়ার উপর নির্ভর করে আপনি কখনও কখনও মনোবিজ্ঞানী এবং মনোরোগ বিশেষজ্ঞদের সামাজিক প্রতিষ্ঠানের পাশাপাশি বিশেষায়িত প্রতিষ্ঠানগুলিতে খুঁজে পেতে পারেন। এই ব্যাপারে আপনার এলাকা বা শহরে বাস্তবে কীভাবে কাজ করে তা জানতে স্থানীয় সমিতি,

পাবারিক চিকিৎসক হল একজন চিকিৎসক যিনি সাধারণত স্বাস্থ্য অনুসরণ করে এবং আপনার পরিস্থিতি জানেন এমন চিকিৎসক হিসাবে স্বাস্থ্য বীমাতো নিবন্ধিত হন।

ফ্রান্সে পেশাদাররা **বিশেষত মানসিক স্বাস্থ্যের, মানসিক রোগের সাথে সম্পর্কিত**, এগুলি :হলেন মনোবিজ্ঞানী এবং মনোরোগ বিশেষজ্ঞ

মনোরোগ বিশেষজ্ঞ ●

তারা বিভিন্ন সরঞ্জাম এবং পদ্ধতি সহ কথোপকথন এবং কথা বলার উপর ভিত্তি করে কথার মাধ্যমে মানসিক সহায়তা করে থাকেন। তারা চিকিৎসক নয়, তাই তারা ওষুধ প্রেসক্রাইভ করতে পারে না। তারা হাসপাতালের সাথে সংযুক্ত কাঠামোতে বা প্রাইভেট হিসাবে, সংস্থা বা অন্যান্য সিস্টেমে (উদাহরণস্বরূপ স্থানীয় মিশনে, স্কুলে...) কাজ করতে পারে। যখন তারা ব্যক্তিগতভাবে অনুশীলন করান, তখন তাদের স্বাস্থ্য বীমা থেকে সম্মানী দেওয়া হয় না (পরামর্শের ফলে সাধারণত অর্থ প্রদান করা হয় ফি দেওয়া হয়)।

মনোরোগ বিশেষজ্ঞ ডাক্তার ●

এই পেশার চিকিৎসকরা মানসিক রোগের চিকিৎসা এবং প্রতিরোধের জন্য মনোচিকিত্সায় বিশেষজ্ঞতাকে বেছে নিয়েছেন। তারা ওষুধ এবং হাসপাতালে ভর্তির পরামর্শ দিতে পারে এবং কিছু সাইকোথেরাপিও সরবরাহ করে। তাদের বেশিরভাগ হাসপাতাল এবং বেসরকারী ক্লিনিকে কাজ করেন। বেসরকারী ক্লিনিকগুলি স্বাস্থ্য বীমা দ্বারা পরিশোধ করা হয়, সুতরাং আপনাকে চিকিৎসা ফি দিতে হবে না।

স্ব-কর্মসংস্থান পেশাদাররা শহরে বা ক্লিনিকগুলিতে তাদের নিজস্ব কার্যালয়ে অনুশীলন করেন। মনোরোগ বিশেষজ্ঞদের জন্য, ব্যয়গুলি সামাজিক সুরক্ষা দ্বারা আচ্ছাদিত।

মনোবিজ্ঞানী এবং মনোরোগ বিশেষজ্ঞরা « **সাইকোথেরাপি** » অফার করতে পারেন: আপনি আপনার অনুভূতি সম্পর্কে পেশাদারদের সাথে কথা বলতে পারেন, আপনার কি সমস্যা দেখা দিয়েছে, আপনার সমস্যা এবং পরিস্থিতি উন্নত করার উপায়গুলি একসাথে খুঁজতে পারেন।

আপনি দেখাতে চান একজন সাইকোলজিস্ট / সাইকিয়াট্রিস্ট

হাসপাতালের পরিষেবাগুলিতে

মেডিকো-সাইকোলজিকাল সেন্টার (সিএমপি CMP):

আপনাকে মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারের (মনোরোগ বিশেষজ্ঞ, মনোবিজ্ঞানী, নার্স) পরামর্শের সহযোগিতা দেয়

আমার কোন প্রকাশ্য অধিকার বা ব্যবস্থা নেই।» «আমি কি সিএমপিতে»
চিকিৎসা করতে পারি না?» «আমার জীবনযাপনের অনিশ্চিত অবস্থা, আর্থিক
সমস্যা আছে।» অনিশ্চিত পরিস্থিতির মানুষের জন্য বিশেষায়িত পরিষেবা রয়েছে।
অভিবাসন প্রত্যাশী ব্যক্তিদের জন্য বেশ কয়েকটি প্রতিষ্ঠান কাজ করে থাকেন।

অনিশ্চিত অবস্থার লোকদের জন্য
মনোচিকিত্সার মোবাইল দলগুলি
(ইএমপিপি IMPP): দলটি মনস্তত্ত্ববিদ,
মনোরোগ বিশেষজ্ঞ, নার্স এবং
সমাজকর্মীদের সমন্বয়ে গঠিত। তারা
যেখানে অনিশ্চিত লোকেরা যেখানে বাস
করে সেখানে চলে যায়, কখনও কখনও
বাসায়, রাস্তায়, স্কোয়াটে বা তাদের প্রাঙ্গণে

সাক্ষাতকার গ্রহণ করে।
মানসিক রোগের যত্নের ক্ষেত্রে স্থায়ী
:প্রবেশাধিকার (পাস PASS
দলগুলি চিকিত্সা, মনস্তাত্ত্বিক বা
সামাজিক যত্নের এবং পরিষেবার জন্য
ঔষধ ও সরবরাহ করে।

জরুরী পরিস্থিতিতে: 📞 18 (১৮) ডায়াল করুন এবং ফায়ার বিভাগে কল করুন

গ্রাইভেট ডাক্তার / নিজস্ব চেম্বারে বসেন

গ্রাইভেট মনোবিজ্ঞানী: স্বাস্থ্য বীমা থেকে
তাদেরকে সম্মানী বা অর্থ প্রদান করা হয়
না, তাই তাদের পরামর্শগুলি সাধারণত
আপনার নিজের পকেট থেকে পে করতে
হয়। কিছু স্বাস্থ্য বীমা (মিউচুয়াল) একটি
অংশ পরিশোধ করে থাকে।

গ্রাইভেট সাইকিয়াট্রিস্ট: তাদের পরামর্শগুলি
স্বাস্থ্য বীমা থেকে পে করা হয়। কিছু গ্রাইভেট
মনোচিকিত্সক কিছু বেশি অর্থ বা সম্মানী
চাইতে পারেন তবে আপনার যদি সার্বজনীন
স্বাস্থ্য সুরক্ষা (পুমা) বা রাষ্ট্রীয় চিকিত্সা
সহায়তা (এএম ই) থাকে তবে পরামর্শ
তাত্ত্বিকভাবে বা নিয়মতান্ত্রিকভাবে বিনা
খরচে করা হয়।

সামাজিক কাঠামো গুলি

সহিংসতায় ক্ষতিগ্রস্ত লোকদের সহায়তার ক্ষেত্রে সামাজিক কেন্দ্রগুলিতে, সাম্প্রদায়িক
সামাজিক কর্ম কেন্দ্রগুলিতে (সিসিএএস CCAS), স্কুলে, স্থানীয় মিশনে, মনোবিজ্ঞানী এবং
মনোরোগ বিশেষজ্ঞরা বিনামূল্যে পরামর্শ ও চিকিৎসা সেবা দিয়ে থাকেন।

বিশেষ বিশেষ প্রতিষ্ঠান

আন্তঃ-সাংস্কৃতিক পরামর্শ, মাইগ্রেশন এর আওতাধীন ব্যক্তিদের যত্নে বিশেষীকরণ
উদাহরণস্বরূপ: ন্যান্টেস, বর্ভিনি আভিসেন এবং লিয়নে রয়েছে।

আঞ্চলিক সাইকোট্রোমা সেন্টার (সিআরপি): তারা মনসমস্যা গ্রন্থ এমন লোকদের
সহযোগিতা করে: লিয়ন, টুরস, লিল, টুলোজ, প্যারিস, বোবিনি, স্ট্রাসবুর্গ, নিচ, ডিজঁ,
পোইটিয়ে

কিছু স্ট্রীকচার বা প্রতিষ্ঠান রয়েছে যারা অনিশ্চয়তা পরিস্থিতিক্ত ব্যক্তিদের জন্য
এবং যারা চরমভাবে মানসিক যন্ত্রনায় ভোগছেন তাদের জন্য বিশেষভাবে অভিজ্ঞ,
:উদাহরণস্বরূপ

প্যারিসে Paris: লো কমেড, সেন্টার প্রিমো
লেভি, সেন্টার মিনকোভস্কা, লো শেন,
লোহিবিসকোচ, পারকোর দো এঞ্জিল

রেনে Rennes: লো রেজো লুই গুইলত্রা

মন্টপিলিএ Montpellier: লো সেন্টার
ফ্রান্টজ ফ্যানন

লিওনে Lyon: লো সেন্টার এসসর

মার্সেই এ Marseille: লো সেন্টার ওসিরিস

সেন্ট এটিয়েনে St Etienne: লো কমেড

স্ট্রাসবার্গে Strasbourg: পেরোল চ ফ্রন্টিয়ার।

বর্দুত Bordeaux: অ্যাসোসিয়েশন
সাইকোলজিকাল সাপোর্ট এবং আন্তঃসংস্কৃতি
(মধ্যস্থতা (এএম আই

আরো বেশ কয়েকটি শহরে মেডিসিনস ডু
মন্ডের তত্ত্বাবধান ও নির্দেশিকা কেন্দ্রগুলিতে
(সি এ এস ও) আছে।

লো হভরে Le Havre: তেরা ইন্সপি

একজন সাইকোলজিস্ট মনোবিজ্ঞানী বা সাইকিয়াট্রিস্টকে ? দেখার ক্ষেত্রে আমার কী সমস্যা হতে পারে



বাস্তবে, স্বাস্থ্য সেবা পেতে শুরুতে কিছুটা কঠিন হতে পারে ●

প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য বা পাওয়ার জন্য অনেক দীর্ঘ সময় ধরে অপেক্ষা করতে
;হয়

;পেশাদার দোভাষীদের পাওয়া কখনও কখনও জটিল হয় ○

কিছু পেশাদার আপনাকে দেখতে রাজি নাও হতে পারে। সেটা আপনার উৎস বা যৌন
দৃষ্টিভঙ্গির কারণে, এমনকি আপনার যে ধরণের স্বাস্থ্য সুরক্ষা পেবার আছে তা দেখেই
(উদাহরণস্বরূপ এএমই) এর কারণে যদি এই পরিস্থিতি দেখা দেয়, তবে এটিকে বৈষম্য
বলা হয়। ফ্রান্সে, এই অনুশীলন আইনগতভাবে নিষিদ্ধ এবং শাস্তিযোগ্য। সেবার এই
অস্বীকৃতিগুলি আপনি বিশেষ অধিকারের ডিফেন্ডারকে জানিয়ে (টেলিফোনে, মেল এবং
অনলাইন মাধ্যমে), চিকিৎসক সমিতি এবং প্রাথমিক স্বাস্থ্য বীমা তহবিলের (সিপিএএম)
এর মাধ্যমে নিন্দা জ্ঞাপন পারেন।

হাসপাতালে বা সরাসরি মনোরোগের হাসপাতালে করা যেতে পারে। যদি আপনি খুব খারাপ
বোধ করে থাকেন বা আপনি মানসিকভাবে খুব খারাপ অবস্থায় আছেন মনে করছেন, এমন
ব্যক্তি আপনার সাথে রয়েছে যার অবস্থা খুব খারাপ এবং আপনার কাছে সাহায্যের কোনও
সুস্পষ্ট সমাধান নেই, আপনি জরুরি বিভাগে যেতে পারেন বা ফায়ার ডিপার্টমেন্টে কল করতে
পারেন 📞 18 (১৮) ডায়াল করে।)। জরুরী বিভাগ ২৪ ঘন্টা খোলা থাকে এবং অসুস্থ ব্যক্তির
প্রশাসনিক পরিস্থিতি যাই হোক না কেন সবার জন্য সেবা দেয়া হয়।

যখন কোন ব্যক্তি নিজের বা অন্যের পক্ষে বিপদজনক হয়ে থাকে, তখন তার সাথে একা
থাকবেন না এবং ফায়ার ব্রিগেডকে কল করুন 📞 18 (১৮) তারা আপনাকে কীভাবে
সহায়তা করবেন তা জানেন। কখনও কখনও চিকিৎসক তাকে চিকিৎসার জন্য হাসপাতালে
ভর্তি করার সিদ্ধান্ত নিতে পারে, তবে ভর্তির ব্যাপারে সে একমত নাও হতে পারে।

এছাড়াও, সচেতন থাকুন যে 📞 112 (১১২) টেলিফোন নম্বরটি সমস্ত ইউরোপীয় দেশগুলিতে
চালু আছে, এটি আপনার মোবাইল ফোন থেকে যোগাযোগ করা যায়, জরুরী চিকিৎসা
ব্যবস্থা, অপরাধ, ভয়ঙ্কর পরিস্থিতির জন্য। বধির বা শ্রবণশক্তিহীন লোকদের জন্য 📞 114
(১১৪) এস এম এসের মাধ্যমে জানাতে পারেন।

এই টেলিফোন নম্বরগুলিতে টেলিফোনের ক্রেডিট ছাড়াই বিনা খরচায় জানাতে পারেন
অর্থাৎ নম্বরগুলো ফ্রি।

অধিকার রক্ষাকারী

(০৯.৬৯.৩৯.০০.০০ (09 69 39 00 00

www.defenseurdesdroits.fr

এই ব্যাপারে স্থানীয় সমিতিগুলির দ্বারস্থ হতে দ্বিধা করবেন না এবং নিরুৎসাহিত হবেন না: কখনও
কখনও ০এটি খুব বেশি কাজে আসে না।

? মানসিক রোগের জরুরী অবস্থায় কী করবেন

একটি জরুরি মানসিক রোগের অবস্থা হতে পারে ●

এটি অসহনীয় কষ্ট যা আপনাকে জীবনযাপন এ কষ্ট দিতে পারে, নিজের ক্ষতি করতে ○
;পারেন, এমনকি আত্মহত্যা করতে ইচ্ছে করবে

ক্রোধ বা ক্রোধের এমন এক অনুভূতি যাতে আপনি প্রতি নিজের নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ○
ফেলছেন বলে মনে করেন এবং এটি এতই প্রকট যে আপনি অন্যকে আঘাত করতে
এমনকি কাউকে মেরে ফেলতে পারেন।

আপনি যেখানে থাকুন না কেন, সব জায়গায় জরুরি বিভাগ আছে। এটি জেনারেল

? আমি কতবার যাব ? কতদিন সময় লাগবে ●

এপয়েন্টমেন্ট বা সাক্ষাৎকার প্রতি ১৫ দিনে ১ বার, প্রতি মাসে অথবা সামান্য এদিক সেদিক হতে পারে, সাধারণতঃ পেশাদাররা তাদের সময়ানুযায়ী এবং অবস্থার গুরুত্ব বিবেচনা করে ইটা নির্ধারণ করে থাকেন। ফলোআপটি বা সাক্ষাৎকারটি সংক্ষিপ্ত হতে পারে এবং কেবল ২ বা ৩ সেশনের জন্য সেট আপ হতে পারে আবার কখনও কখনও বেশ কয়েক বছর ধরে স্থায়ী হয়; আবার এটি আপনার চাহিদা এবং আকাঙ্ক্ষার উপর নির্ভর করে।

আপনার অধিকার আছে !

- যত্নশীলদের বা সেবাদানকারীদের পরিবর্তন করা সম্ভব;
- রোগী এবং যত্নশীল বা সেবাদানকারীর সম্পর্কের অবশ্যই একটি ভাল সম্পর্ক হতে হবে; যদি এমন কিছু জিনিস থাকে যা আপনাকে বিশ্বাস করেন না, বা সে সম্পর্কে কথা বলতে চান না, আপনার বলার দরকার নেই।

i

আমার জীবন সম্পর্কে একজন অপরিচিতকে বলা

আমার জানা নেই, চেনা নেই এমন কারও সাথে আমার সম্পর্কে কথা ... বলা অদ্বুত

আপনি জানেন না বা চিনেন না এমন কারও সাথে মুখোমুখি হওয়া, ব্যক্তিগত এবং অন্তরঙ্গ বিষয়গুলি সম্পর্কে কথা বলা অদ্বুত বলে মনে হতে পারে। জিজ্ঞাসা করা প্রশ্নগুলি তখন অনুপ্রবেশ, একটি বিদ্রোহ হিসাবে অনুভূত হয়। এমনকি যদি ও এটি আপনার কাছে অদ্বুত মনে হয় তবে বলার চেষ্টা করে নেওয়া ভাল, প্রথম সাক্ষাৎকার থেকে নিকটসাহিত হবেন না! প্রায়শই, এটি সমস্ত বিশ্বাস এবং দানশীলতার বন্ধনের উর্ধে যা আপনাকে সেবার মধ্যে প্রবেশ করতে দেয়: আপনাকে যে পেশাদাররা পরামর্শ দান করেন তাদের সাথে আপনার অবশ্যই স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে হবে।

সাক্ষিয়া এক ঝুঁকিপূর্ণ পরিস্থিতিতে ব্যাখ্যা করে

আসলে, আমি আমার জীবন কাহিনীকে আমার বিশ্বাস করা কাউকে বলতে পছন্দ করি, যে এমন কেউ বলে না যে বিচার করবে না, বাস্তবে নিরপেক্ষ ব্যক্তি।

আপনি যদি সেই ব্যক্তির সাথে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ না করেন তবে এর অর্থ এই নয় যে মনোবৈজ্ঞানিক আলোচনা আপনার পক্ষে নয়। আপনার পক্ষে এখন সঠিক সময়, বা সঠিক ব্যক্তি নাও হতে পারে, আবার চেষ্টা করতে দ্বিধা করবেন না। যদি আপনি প্রথম সাক্ষাৎকারটি নিয়ে চিন্তিত হন বা আপনি যদি নিশ্চিত হন তবে আপনি সমাজকর্মী, সোশ্যাল সহযোগী বা কোনও বন্ধুকে আপনার সাথে আসতে বলতে পারেন।

এবং কেয়ুর বা সেবাদানকারীদের সাথে কিভাবে চলবে

? কিভাবে এটা কাজ করে

কেয়ারগিভার বা সেবাদানকারী আপনার সাথে আলোচনা করবেন, যে আপনার কি কারণে সমস্যা সৃষ্টি হয়েছে এবং ভাল হওয়ার জন্য কি করা যেতে পারে। তিনি আপনার জন্য সমাধানগুলি খুঁজেবেন তবে আপনার সহযোগিতা ছাড়া সমাধান খুঁজে পাবেন না, এইজন্য আপনাকে আপনার সমস্যা ও সম্ভাবনাগুলি প্রসারিত করতে হবে এবং প্রয়োজনীয় সমাধানগুলির সন্ধান করতে বাহ্যিক প্রশ্ন এবং মানসিক অবস্থা বা রোগ সম্পর্কে তাঁর জ্ঞানের মাধ্যমে সহায়তা করবে। কখনও কখনও পেশাদার আলোচনার ... সুবিধার্থে বিভিন্ন পদ্ধতি অবলম্বন করতে পারেন: অঙ্গন, সঙ্গীত

আপনার সামাজিক এবং / বা আইনী পরিস্থিতি সম্পর্কে যত্নশীলদের বা সেবাদানকারীদের সাথে কথা বলতে দ্বিধা করবেন না (উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি রাস্তায় থাকেন, আপনার যদি একটি বাসায় কয়েকজনের সাথে একসাথে থাকতে হয়, যদি আপনার কোন টাকা না থাকে ...)। আপনি তাকে এই তথ্যটি দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ, যাতে তিনি আপনার পরিস্থিতি আরও ভালভাবে বুঝতে পারেন এবং আপনাকে সবচেয়ে উপযুক্ত সমাধানগুলি সরবরাহ করতে পারেন।

স্বতন্ত্র বা একা, গোষ্ঠী বা গ্রুপ, পরিবার এবং দম্পতি ●

পৃথক পরামর্শ ছাড়াও, নির্দিষ্ট কাঠামোয় সংগঠিত গ্রুপ সেশনগুলি রয়েছে। একটি নিরাপদ পরিবেশে অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনা, সাধারণ সমস্যাগুলির চারপাশে এবং একসাথে আরও ভাল বোধ করার জন্য সমাধানগুলি সন্ধানের জন্য আলোচনার অনুমতি দেয়। থেরাপিগুলি, চিকিৎসাগুলি বা পরামর্শগুলো পরিবার বা দম্পতিদের জন্যও দেওয়া যেতে পারে।

? একটি পরামর্শ কত সময় নিতে পারে ●

এটি পেশাদারদের উপর নির্ভর করে, তবে সাধারণত পরামর্শগুলি ৩০ মিনিট থেকে ১ ঘন্টার মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকে। যখন পারিবারিক পরামর্শ হয় তখন এটি বেশি সময় নিতে পারে।

এসেত, একজন শরণার্থী তার অভিজ্ঞতার সাক্ষ্য :দেয়

আসলে আমাদের»
কেউ একজন দরকার
! কেবল ওষুধই নয়,
আমি বুজতে পারলাম
যে আমাকে মানুষের
সাথে যোগাযোগ

করতে হবে ... এটি একটি
স্বস্তি! উদাহরণস্বরূপ
আমি ভাল নাই, আমি
আপনার সাথে কথা
বলি এবং আমি খুব
খুশি আমি সমস্ত সমস্যা
ভুলে যাই! আমি যদি
রাস্তায় বা বেডরুমে
থাকি, কারও সাথে
যোগাযোগ করি ... এটাই

স্বাভাবিক আমি পাগল
হয়ে যাই! আমাদের
অবশ্যই যোগাযোগ
করতে হবে! আমাদের
এমন একজনের
প্রয়োজন যারা আমাদের
সহায়তা করেন যিনি
আমাদের সমর্থন,
«সযোগিতা করেন।

এই কথা বলার স্পেসটি আপনার স্থান, যা আপনি চাইলে ব্যবহার করতে পারেন।

ডাক্তার বা সাইকিয়াট্রিস্ট আমাকে ওষুধ লিখেছেন

মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাগুলি কাটিয়ে উঠতে সহায়তা করার জন্য বিভিন্ন ওষুধ পাওয়া যায়,
যখন সমস্যাগুলি আপনার জীবনে খুব বেশি জায়গা নিচ্ছে তখন তার লক্ষণগুলি কমিয়ে
দেওয়ার জন্য অল্প সময়ের জন্য ঔষধ নেয়ার পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে। উদাহরণস্বরূপ,
যখন আমরা আর ঘুমোতে পারি না বা যখন আমাদের খারাপ বা অন্ধকার চিন্তা থাকে।

ওষুধ খাওয়া কখনই অপরাধ নয়। আপনার ডাক্তার কেন এটি আপনার জন্য নির্ধারিত
করেছেন এবং আপনার সেগুলি কীভাবে নেওয়া উচিত তা আপনি বুঝে খুব গুরুত্বপূর্ণ।
আপনার চিকিৎসাটি পুরোপুরি বুঝতে, প্রয়োজনে বেশ কয়েকবার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা
করুন। **আপনাকে অবশ্যই ঔষধের ডোজ এবং চিকিৎসার ডাক্তার দ্বারা নির্ধারিত
সময়কাল সম্মান করতে হবে বা মেনে চলতে হবে।**

চিকিৎসাটি যথাযথ হওয়ার জন্য, আপনি যদি রাস্তায় বা অনিরাপদ পরিবেশে বাস করেন,
... যদি আপনার ওষুধ কেনার জন্য টাকা না থাকে তবে আপনার চিকিৎসককে বলা জরুরি

ঔষধে যদি কোনও পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হয়, আপনি যদি উদ্বেগজনকভাবে কোন উল্লেখযোগ্য
পরিবর্তন লক্ষ্য করেন, ওষুধটি আপনার জন্য ঠিক নয় বা কাজ করছে না, তবে এটি সম্পর্কে
কথা বলতে ডাক্তারের কাছে ফিরে আসতে দ্বিধা করবেন না। ডোজটি নিজেই পরিবর্তন
করবেন না বা আপনার ডাক্তারকে না জানিয়ে ওষুধ বন্ধ করবেন না। এটার সমতুল্য অন্য
ঔষধ দিয়ে চেষ্টা করা যেতে পারে।

আমি বিশ্বাস করিনা বা আমার বিশ্বাস হয় না

তত্ত্বাবধায়করা « পেশাদারিত্ব গোপনীয়তা রক্ষা » সাপেক্ষে, তারা আপনার সম্মতি ব্যতীত,
সামাজিক কর্মীদের, এমনকি প্রশাসনের (প্রশাসনের, প্রিফেকচার, অফপ্রা, সিএনডিএ), এমনকি
পুলিশের সাথে আপনার তথ্য জানাতে যেতে পারবে না। সেবাদানকারীদের সাথে আপনার
আলোচনা অনুবাদ করার জন্য কোন পেশাদার দোভাষী যখন সাক্ষাতকারের সময় উপস্থিত
হন, তখন ঐ ব্যক্তিটি পেশাদার গোপনীয়তার অধীনে থাকে। আপনি যদি উদ্বিগ্ন হন তবে
পরামর্শের শুরুতে এটি জানতে দ্বিধা করবেন না।

পেশাদার গোপনীয়তা: আপনি যা বলছেন তার সাথে আপনার সম্মতি ব্যতিরেকে
পুনরাবৃত্তি করা যাবে না।



? আমার ওকে কি বলতে হবে ? আমাকে কি তাকে সব বলতে হবে

আপনাকে গ্রহণ করা ব্যক্তি একজন পেশাদার মানসিক স্বাস্থ্য বা রোগের পরামর্শক, তারা
অন্তরঙ্গ বিষয়গুলি শুনতে অভ্যস্ত, তাই আপনাকে কথা বলতে ভয় বা লজ্জা পাওয়া উচিত
নয়। আপনি তাকে কি বলতে চান তা জানেন না তবে সে আপনার সাথে থাকবে, সহায়তা
... করবে, আপনাকে প্রশ্ন করবে

**তবে আপনার কোন বাধাবাধকতা নেই! আপনাকে প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে না এবং
আপনি যা বলতে চান তা কেবল তাদের সাথেই বলতে পারেন।**

ফ্রায়ে অনেকগুলি সংস্থা, হাসপাতাল এবং পরিষেবা, পেশাদার দোভাষী সংস্থার সাথে কাজ করে এবং আপনার পরামর্শের সময় বিনা মূল্যে একজন দোভাষী সহায়তা দেবে। যদি আপনার কোন দোভাষী না থাকে তাহলে তবে আপনার দোভাষীর জন্য আবেদন করার অধিকার রয়েছে।

:অনুশীলনে প্রায়শই নিম্নলিখিত পরিস্থিতি দেখা দিতে পারে

আপনার অনুবাদ করার জন্য কাউকে ●
আপনার সাথে চিকিত্সা পরামর্শে আসতে বলা হয়। এমনকি আপনি যদি মনে করেন এমন কারও সাথে আছেন যে, আপনি তার সামনে অন্তরঙ্গ বিষয়গুলি সম্পর্কে কথা বলতে অস্বস্তি বোধ করতে পারেন, ভয় পান যে আপনার কাহিনীটি অন্য কোথাও বলা হবে, বিচার করা হবে... সেটা যাচাই করতে দ্বিধা করবেন না।

আপনার পরিবারের কাউকে অনুবাদ ●
করতে বললে সেটা সঠিক সিদ্ধান্ত নয়, বিশেষ করে বাচ্চার, কারণ এতে বাচ্চাদের মানসিক ক্ষেত্রে সমস্যা হতে পারে

কিছু স্বদেশী আপনাকে তাদের অনুবাদ ●
পরিষেবাগুলি বিক্রয় করতে বলে: তারা পেশাদার দোভাষী না হলে এই সমাধানটি অগ্রাধিকারযোগ্য নয়।

: সব ক্ষেত্রে

- ;আপনার বলার অধিকার আছে যে, আপনি দোভাষীর সাথে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করছেন না
- ;আপনি দোভাষী না রাখার অধিকার ও আপনার রয়েছে
- ;আপনার একজন পেশাদার দোভাষী দাবী করার অধিকার রয়েছে
- ;আপনার একজন পেশাদার দোভাষী দাবী করার অধিকার রয়েছে
- আপনি যখন দোভাষীর কথা বুঝতে পারছেন না বা আপনি সঠিকভাবে বুঝতে পেরেছেন এমন নিশ্চিত নন, তখন দোভাষীকে পুনরাবৃত্তি করতে এবং প্রশ্ন করতে দ্বিধা করবেন না।

যদি দোভাষীর সাথে কোন সমস্যা হয় তবে পরামর্শদাতাকে এটি জানাতে দ্বিধা করবেন না, বিশেষ করে যদি আপনি দোভাষীর কথা ভালভাবে বুঝতে না পারেন।

ব্যক্তিগত চিকিত্সা, আপনার অবস্থার সাথে মিলিয়ে ঔষধ দেয়া হয়: **আপনার ঔষধ অন্য কোন ব্যক্তিকে দেওয়া উচিত নয়। কখনও অন্য কারও জন্য নির্ধারিত ঔষধ গ্রহণ করবেন না, বা কোন রাস্তা থেকে ঔষধ কিনবেন না: রাস্তার ঔষধ খেলে আপনি আপনার জীবনকে বিপদে ফেলবেন কারণ এই ঔষুধটি আপনার জন্যই উপযুক্ত নয় এবং এটার জন্য আপনার অন্য সমস্যা ও হতে পারে।**

ঔষধ আপনাকে সাহায্য করতে পারে, তবে কথা বলা, কোন আদান-প্রদান করা, যোগাযোগ করা, ঘুরা ফেরা করা, বিভিন্ন কার্যকলাপ ইত্যাদি খুবই গুরুত্বপূর্ণ ... **শুধুমাত্র ঔষুধই যথেষ্ট নয়।**

আপনার স্বাস্থ্য বীমা অধিকার এবং ঔষুধের ধরণের উপর নির্ভর করে সেগুলি পুরোপুরি পরিশোধ বা ফ্রি করতে পারে। যদি আপনার ঔষুধ পেতে অসুবিধা হয়, তবে সেই ব্যক্তির সাথে কথা বলুন যিনি এটি আপনার জন্য পরামর্শ দিয়েছিলেন এবং স্থায়ী স্বাস্থ্যসেবার স্থান (পাস) এর সাথে যোগাযোগ করুন।

আমি ফ্রান্স ভাষা বলতে পারি না

নিজেকে এমন একটি দেশে স্থানান্তরিত করেছেন, যেখানে আপনি ভাষাটি পর্যন্ত বুঝতে পারছেন না এবং জটিল। যার জন্য আপনার নিজের কথাগুলি, সমস্যাগুলি মন খুলে প্রকাশ করতে পারছেন না।

ফ্রায়ে, বিভিন্ন সেবাকেন্দ্র এবং কাঠামোয় আমরা দোভাষী ব্যবহার করতে পারি: এটি এমন একজন ব্যক্তি যিনি কমপক্ষে দুটি ভাষায় কথা বলতে পারেন এবং যাদের সাধারণ ভাষা জানা নেই তাদের জন্য দুটি ব্যক্তির মধ্যে একটি কথা বা কাহিনী অনুবাদ করার জন্য বলা হয়।

পেশাদার দোভাষী (ফ্রায়ে তারা স্ব-কর্মসংস্থানযুক্ত বা কোন দোভাষী সংস্থার সাথে যুক্ত) গোপনীয়তা তাদের পেশার অন্যতম কাজ: তারা পরামর্শদাতাদের সাথে আলোচনার সময় যা বলে তা পুনরাবৃত্তি করতে পারে না বা কোথাও বলার অধিকার নেই। তারা তাদের রাজনৈতিক, জাতিগত বা ধর্মীয় দৃষ্টিভঙ্গি প্রকাশ করার কোন নিয়ম নেই, তারা শুধু অনুবাদ করবে এবং গোপনীয়তা মেনে চলবে। দোভাষীরা পরামর্শদাতাদের সাথে বা পেশাদারদের সাথে পরামর্শে উপস্থিত হতে পারেন বা ফোন বা ভিডিও কনফারেন্সের মাধ্যমে অনুবাদ করতে পারেন।

দোভাষীর পরিচর্যাকারী হিসাবে প্রশিক্ষণ নেই, তবে তারা পেশাদার, পরামর্শদাতা এবং আপনার মধ্যে বোঝাপড়া ও বিনিময় সহজতর করতে সক্ষম হন। আপনার পরামর্শদাতার কল্পনা করার পদ্ধতি, এটির চিকিত্সা কি, মনোবিজ্ঞানী বা মনোচিকিত্সক কি, সে ...সম্পর্কিত সম্ভাব্য বোঝাবুঝিতে মনোযোগী হয়ে আপনাদের কথার বিনিময় সহজ করেন

নিজেকে প্রকাশ করুন এবং অভিজ্ঞতা অর্জন করুন

আপনি নিজের অভিজ্ঞতা থেকে শুরু
করার চেষ্টা করতে পারেন: আপনাকে
কি শিখিল করে, কি শাস্ত করে? আপনি
কোন ক্রিয়াকলাপ করতে পছন্দ করেন?
আপনি আগে কি করতে পছন্দ করেন?
হয়তো আপনি এখানে এটি করতে পারেন
?

লিখুন, আঁকুন, কিছু তৈরি করুন, গান
করুন, নাচুন ... এই ক্রিয়াকলাপগুলি
কখনও কখনও ভাল হতে পারে এবং
আপনাকে আরও পরিষ্কারভাবে দেখতে
দেয়। চেষ্টা করে দেখতে দ্বিধা করবেন
না! হেঁটে আসা! এমনকি শহরে
শিশুদের জন্য প্রায়শই পার্ক এবং খেলার
ক্ষেত্রগুলি রয়েছে যেখানে যাওয়ার
জন্য খরচ করতে হয় না এবং আপনি
হাঁটাচলা করতে পারবেন।

আপনার পছন্দ মতো ক্রিয়াকলাপ
করুন: খেলাধুলা, সংগীত, ম্যানুয়াল
ক্রিয়াকলাপ, পড়া, বাগান করা,
কারুকাজ, যদি আপনি ভাবেন যে
আপনি গির্জা / মসজিদ / মন্দির/
... আরো অন্যান্য কিছু

গ্রুপ করে কার্যকলাপ চেষ্টা করুন

আপনার আবাসন কেন্দ্র, আপনার
আশপাশ, সমিতি, সামাজিক কেন্দ্রগুলি
দ্বারা নির্ধারিত ক্রিয়াকলাপগুলির
কাছাকাছি যেতে দ্বিধা করবেন না।
এইগুলিতে অংশ নেওয়া আপনাকে ভাল
করতে পারে এবং আপনাকে লোকজনের
সাথে সাক্ষাৎ পেতে সহায়তা করবে।



আপনি যদি কাজ করতে না পারেন
তবে আপনি মাঝে মাঝে বিভিন্ন সংস্থায়
স্বেচ্ছাসেবক হিসাবে কাজ করতে পারেন।

আপনি যেই শহরে আছেন সেই শহরটিতে
আয়োজিত ক্রিয়াকলাপগুলি সম্পর্কে
সন্ধান করুন: এখানে প্রদর্শনী, ফ্রি কনসার্ট
হতে পারে।

আপনি কল্যাণমূলক, যেমন যোগব্যায়াম,
ধ্যান, বিভিন্ন গোষ্ঠী, খেলাধুলার উপর দৃষ্টি
নিবন্ধ করে সম্মিলিত ক্রিয়াকলাপেও অংশ
... নিতে পারেন

আপনি যদি মানুষের সাথে দেখা করতে
চান তবে আপনার প্রতিবেশীদের সাথে
বা এলাকাতে হাঁটুন, এক সাথে শপিং
করুন, রান্না করুন, কোনও ক্রিয়াকলাপে
অংশ নিতে পরামর্শ দিতে দ্বিধা করবেন
... না

আমি কিভাবে আমার মানসিক অবস্থার বা স্বাস্থ্যের ? যত্ন নিতে পারি

পেশাদার এবং বিশেষায়িত মানসিক চিকিৎসার সুবিধাগুলির পাশাপাশি আরও কয়েকটি
জিনিস রয়েছে যা আপনাকে আরও উন্নত করতে সহায়তা করতে পারে।

? ভাল থাকার জন্য আমি কি করতে পারি

আমরা মনে করি যে, নিম্নলিখিত ধারণাগুলি আপনি যে ব্যাথা অনুভব করছেন তা হালকা,
অপ্রয়োজনীয় বলে মনে হচ্ছে। যাইহোক, প্রতিদিনের এই ক্রিয়াকলাপ এবং পরামর্শগুলি
আপনাকে সহযোগিতা করতে পারে এবং সত্যিকারের প্রভাব ফেলতে পারে, তবে চেষ্টা করতে
! দ্বিধা করবেন না

বিনিময়

আপনি যা অনুভব করছেন সে সম্পর্কে আপনার বিশ্বাসী ব্যক্তিদের (পেশাদাররা, সহকর্মী,
বন্ধুবান্ধব, স্বেচ্ছাসেবীরা ...) সাথে কথা বলতে দ্বিধা করবেন না। নিজের কথা প্রকাশ করা
; আপনার জন্য ভাল হতে পারে

আপনি নিজের আত্মীয়স্বজন বা সহকর্মীদের সমর্থনও চাইতে পারেন: অভিবাসন
প্রত্যাশী অন্য ব্যক্তিরাও আপনার মতোই অনুভূত বা অনুভব করেছেন, তাদের সাথে এটি
সম্পর্কে কথা বলতে দ্বিধা করবেন না।

শরণার্থী আদেল ব্যাখ্যা : করেন

কখনও কখনও আপনি
নিজের স্বস্তি বোধের
জন্য আপনার সমস্যা

বিষয়ে কারও সাথে কথা
বলতে চান। কখনও
কখনও আপনার সাথে
কথা বলার জন্য আপনার
কাউকে প্রয়োজন হয়,
আগ্রহের সাথে বলছি,

না আমার বন্ধু না, চিন্তা
করবেন না, আপনি
ভাল থাকবেন। সুতরাং
আমরা যদি এটা
বুঝতে পারি, এটি অনেক
সহায়তা করতে পারে।

ব্যবহারিক অনুশীলন করার চেষ্টি করুন

এই ক্রিয়াকলাপের অনুশীলনের প্রস্তাবনাগুলি আপনার জন্য সঠিক নাও হতে পারে। যদি আপনি দেখতে পান যে অনুশীলনটি আপনার জন্য নয় তবে যেকোন সময় এটি আপনি নির্দিষ্টায়া বন্ধ করে দিবেন।



ধীরে ধীরে শথিলতা (এডমন্ড জ্যাকবসন)

নিঃশ্বাস নেয়ার সাথে আপনার শরীরের সমস্ত শক্তি দিয়ে আপনি আপনার মুঠিগুলিকে কঠোরভাবে ধরে রাখুন। কয়েক সেকেন্ডের জন্য ধরে রাখুন, আপনার হাতে সংবেদনটি সনাক্ত করে নিঃশ্বাস নিন।

শ্বাস ছাড়ার সাথে সাথে আপনার হাত ছেড়ে দিন, আপনার আঙ্গুলগুলি ... আপনার পুরো হাতটি ধীরে ধীরে শথিল হয়ে উঠবে, সমস্ত পেশী ছেড়ে দিন। অবকাশ এবং উপভোগ করুন। আপনার যে সমস্ত সংবেদনগুলি অনুভব করছেন সে সম্পর্কে সচেতন হন এবং শরীরের প্রতিটি অঙ্গ দিয়ে এই ব্যায়াম করা যেতে পারে: বাহু, পা...।

পিয়ের, একজন শরণার্থী :সাক্ষা দিয়েছিলেন

শারীরিকভাবে»
আমি ভাল ছিলাম না,
মানসিকভাবেও আমি
ভাল ছিলাম না ... এবং
আমরা যে সমিতির
সাথে মিলিত হয়েছিলাম
তার ওয়ার্কশপগুলির বা

কার্জকলাপগুলির জন্য
ধন্যবাদ এবং আমরা
একসাথে কার্যক্রম করেছি।
আমরা একসাথে একটি
ফুটবল দল স্থাপন করেছি,
আমরা অনেক কিছু
করেছি। ব্যক্তিগতভাবে
আমি এটি আমাকে অনেক
প্রেরণা দেয়! এটা সত্য
যে এটি আমাকে একটি

শীর্ষে উঠিয়েছে ... আমি
আমার ব্যক্তিগত জীবনে
সম্পূর্ণ হতাশাগ্রস্ত হয়ে
পড়েছিলাম, পরে আমি
সমিতির সাথে কাজ করতে
শুরু করি এবং জীবনের
স্বাদ ফিরে পেয়েছি। সংস্থা
সত্যিই আমাকে অনেক
«সাহায্য করেছে।

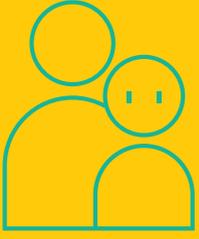


একটি রুটিন তৈরি করুন /রুটিন বজায় রাখুন ●

নিয়মিত ছন্দটি বজায় রাখার চেষ্টি করা যাতে আপনি ভাল বোধ করেন তা ভাল মানসিক ○
অবস্থা বজায় রাখতে সহায়তা করতে পারে: নিয়মিত এবং সময়মত খাওয়ার এবং
ঘুমানোর চেষ্টি করুন, বাইরে যান এবং দিনের বেলা ক্রিয়াকলাপ করুন।

আপনি ক্রিয়াকলাপ এবং কার্যগুলির একটি শিডিউলও শিট তৈরী করতে পারেন, এটি ○
আপনাকে আপনার সপ্তাহ গঠনে সহায়তা করতে পারে।

এই ক্রিয়াকলাপগুলির মধ্যে কিছু অবশ্যই আপনাকে প্রশান্তি দিতে পারে, আবার কিছু
হয়তো পারে না, অন্যদিকে কিছু আপনাকে আগামীকাল নয়বা পরে প্রশান্ত করবে: এইগুলি
আপনাকে কি ভাল বোধ করায়, তা সন্ধান করার চেষ্টি করুন। **নিজে থেকে চাপের মধ্যে
! রাখবেন না এবং নিরুৎসাহিত হবেন না**



নির্দিষ্ট সুযোগ সুবিধা

আমার বাচ্চা এবং কৈশোরবয়সীদের জন্য

আপনার শিশুরাও মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত হতে পারে এবং বিভিন্ন লক্ষণ : আপনাকে সতর্ক সংকেত দিতে পারে

- তাদের ঘুমতে অসুবিধা হয়
- তাদের ফ্রাণ্ড ভাষায় কথা বলতে এবং ;স্কুলে শেখার সমস্যা হয়
- তারা খেতে চায় করে
- শরীরের ভাল বিকাশ হচ্ছে না এবং ;আরামদায়ক বোধ করে না
- তারা সম্পর্কের বিচ্ছিন্নতার পরিস্থিতিতে রয়েছে: তাদের কোন বন্ধু নেই, অন্যের সাথে আক্রমণাত্মক (উদাহরণস্বরূপ কামড় দেয়া), তারা আপনার দিকে ;তাকাবে না
- তারা দুঃখিত দেখাচ্ছে
- তারা অস্থির এবং তাদের শান্ততার ;অভাব

বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান এবং পেশাদাররা শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের জন্য বিনা খরচায় :সহায়তা প্রদান করে যেমন

- শিশু এবং কিশোর মেডিকো-সাইকোলজিকাল সেন্টার (সিএম পি): হাসপাতালের সাথে সংযুক্ত, তারা আপনাকে নার্স, মনোবিজ্ঞানী এবং মনোরোগ বিশেষজ্ঞদের সাথে দেখা করার সুবিধা করে দেয়।
- মেডিকেল সাইকো-পেডাগোজিকাল সেন্টার (সি এম পি পি): তারা ০ থেকে ২০ বছর বয়সী শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের জন্য পরামর্শ এবং ফলো-আপ বা দেখা শুনা করে।

আতঙ্ক-বিহীন শ্বাস প্রশ্বাস (ইমানুয়েল কনটামিন)

: অতিরিক্ত সংবেদনশীলতার ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট শ্বাস-প্রশ্বাস

১. আপনার নাক দিয়ে ৩ সেকেন্ড শ্বাস নিন।
২. ৪ সেকেন্ডের জন্য আপনার শ্বাস অবরুদ্ধ করুন।
৩. আপনার মুখ দিয়ে ৫ সেকেন্ড নিঃশ্বাস নিন।

আমরা শ্বাস ফেলার সময় শ্বাস ছাড়ার দিকে মনোনিবেশ করি, কারণ এটাই স্বস্তি দেয়। এটি কেবল ২ থেকে ৩ বার করুন (কারণ এটির দ্বারা মাথা ঘোরানো দেখা দিতে পারে), তারপরে স্বাভাবিক শ্বাস ফেলা শুরু করুন। প্রয়োজনে ৬ বা ২ বার অ্যান্টি-প্যানিক বা আতঙ্ক-বিহীন শ্বাসের পুনরাবৃত্তি করুন।

ইন্টারনেটে বেশ কয়েকটি অ্যাপ্লিকেশন এর মাধ্যমে বিভিন্ন ভাষায় বিনামূল্যে শিখিলকরণ এবং শ্বাস প্রশ্বাসের প্রোগ্রাম দেখা যায় : দেখতে দ্বিধা করবেন না।

৫-৪-৩-২-১ ভাল বোধ করার, শান্ত করার (এরিকসন বি, লুক ইসবেরট এবং ইডন দোলন বলেন)

:নাম উচ্চস্বরে

আমি যে ৫ টি জিনিস দেখি (উদাহরণস্বরূপ: একটি কলম, সাদা দেয়াল, রাস্তায় হাঁটা একজন « ... ব্যক্তি, আকাশে মেঘ, কার্টের চেয়ার ...) আমি পুনরাবৃত্তি করছি এবং দেখছি

এটি জিনিস আমি শুনি (উদাহরণস্বরূপ: রাস্তায় গাড়ির শব্দ, পাখির কলতান, ক্রমে নীরবতা, আমার শব্দ, প্রতিবেশীদের গোলমাল ...) প্রতিটি সময় আমি পুনরাবৃত্তি করি এবং « ... শুনি

আমি ৫ টি জিনিস যা আমার শরীরে বা «দেহের সাথে» অনুভব করি (উদাহরণস্বরূপ: আমি আমার শ্বাসপ্রশ্বাস অনুভব করি, চেয়ারের সাথে আমার বাহুর যোগাযোগ, জুতোতে আমার পা, আমার পায়ের বিপরীতে আমার হাত) আমি অনুভব করি যে আমি আমি চেয়ারে «... ভালভাবে বসে আছি ...) প্রতিটি সময় আমি পুনরাবৃত্তি করি এবং শুনি

আপনি যে ৪ টি জিনিস দেখেছেন তার নাম দিয়ে চালিয়ে যান, ৪ টি জিনিস যা আপনি শুনে, ৪ টি জিনিস আপনি গন্ধ পান (অন্যান্য জিনিস বা একই জিনিস), তারপরে ৩ টি জিনিস, ২টি জিনিস, এবং ১টি জিনিস দিয়ে একই অনুশীলন চালিয়ে যান।

ফ্রান্সে, মহিলাদের সমর্থন করার জন্য নির্দিষ্ট জাতীয় সংস্থা এবং কাঠামো বিদ্যমান। আপনি :যেখানে বাস করেন তার কাছাকাছি সংস্থার সন্ধান পাবেন, যেমন

পরিবার পরিকল্পনা কেন্দ্র: সকলের জন্য প্রবেশাধিকারযোগ্য, নাবালিকাদের জন্য বা স্বাস্থ্য বীমা ছাড়াই বিনামূল্যে। স্বাস্থ্য ও সামাজিক পেশাদারদের একটি দল আপনাকে মানসিক এবং যৌনজীবন সম্পর্কিত তথ্য এবং পরামর্শ, গর্ভনিরোধক বিতরণের জন্য চিকিৎসা পরামর্শ, যৌন সংক্রমণে স্ক্রিনিং, গর্ভাবস্থার পরীক্ষা, গর্ভাবস্থায় সব রকমের সহযোগিতা দিতে পারে এবং গর্ভাবস্থায় ইচ্ছাকৃত গর্ভপাত ঘটিয়ে সন্তান নিতে না চাইলে।

মহিলা ও পরিবারের অধিকার সম্পর্কিত তথ্য কেন্দ্রগুলি (সিআইডিএফএফ) নারীদের অধিকার সম্পর্কে অবহিত করে, গাইড করে এবং সহায়তা করে।

ন্যাশনাল ফেডারেশন (গ্যাম) মহিলা ও মেয়েদের সকল প্রকার সহিংসতার বিরুদ্ধে এবং বিশেষত মহিলাদের যৌনজে বিচ্ছেদ, জোরপূর্বক বিবাহ এবং / অথবা বাল্য বিবাহ, নারী ও মেয়েদের স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকারক অন্যান্য অনুশীলনের বিরুদ্ধে লড়াই করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ।

এই কাঠামো এবং সংস্থাগুলিতে, মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদার থাকতে পারে। যদি তা না হয় তবে এই কাঠামোগুলি আপনাকে আপনার অঞ্চলের বা এলাকার পেশাদারদের দিকে পরিচালিত করতে পারে।

অন্যান্য নির্দিষ্ট সুযোগ সুবিধা

ফ্রান্সে আমাদের অনেকগুলি সংস্থা রয়েছে, যার মধ্যে আমাদের সমিলিত সমস্যা বা প্রয়োজনীয়তার উপর নির্ভর করে বিভিন্ন কাঠামো রয়েছে। সুতরাং, উদাহরণস্বরূপ, অ্যালকোহলের সমস্যায়ুক্ত ব্যক্তিদের জন্য সংস্থা এবং হোম গ্রুপ রয়েছে, হোমোফোবিয়ার বা সমকামিতার বিরুদ্ধে লড়াইকারী সমিতিগুলি, অটিজমযুক্ত বা অটিস্টিক ব্যক্তিদের জন্য নির্দিষ্ট সহযোগিতার ব্যবস্থা, যৌন সহিংসতার শিকার ব্যক্তিদের জন্য। ... এই সুবিধাগুলি আপনাকে সহযোগিতা করতে পারে, জিজ্ঞাসা করতে দ্বিধা করবেন না।

৬ বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য মাতৃ এবং শিশু সুরক্ষা (পিএম আই): তারা পরামর্শ, সম্মিলিত প্রক্রিয়া, গর্ভবতী মহিলাদের জন্য, বাচ্চাদের জন্য এবং জন্ম পরিকল্পনার ক্ষেত্রে এবং পারিবারিক শিক্ষা, এইসব সহযোগিতা করে।

শিশুদের জন্য সামাজিক সহায়তা (এএস ই): এই পরিষেবাটি অপ্রাপ্তবয়স্কদের এবং তাদের পরিবারের জন্য বিভিন্ন উপাদান, শিক্ষামূলক এবং মানসিক সহায়তা সরবরাহ করে থাকে।

কিশোর-কিশোরীদের বাড়ি: এই জায়গাটি কিশোর-কিশোরী এবং তাদের

পরিবারের জন্য সংবর্ধনা এবং সহায়তা সরবরাহ করে।

তরুণদের জন্য অভ্যর্থনা যাহা ২৫ বছরের কম বয়সী তরুণদের জন্য তরুণদের অভ্যর্থনা বা সহযোগিতা করা।

শিশুদের জন্য প্রাইভেট মনস্তত্ত্ববিদ এবং মনোরোগ বিশেষজ্ঞ সহযোগিতা।

মনোবিজ্ঞানী, নার্স, সমাজকর্মী এবং জাতীয় শিক্ষা থেকে চিকিৎসক সহযোগিতা।

আপনার কাছাকাছি এলাকার প্রতিষ্ঠানের সাথে যোগাযোগের বিস্তারিত তথ্য জানতে বা জিজ্ঞাসা করতে দ্বিধা করবেন না।

প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য, অনেক ক্রিয়াকলাপ শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের উন্নত হওয়ার সুযোগ দেয়: স্কুল, অন্যান্য বাচ্চাদের খেলতে এবং দেখা করতে, বাচ্চাদের ক্র্যাচ (নাসিং) এবং ...ডে-কেয়ার সেন্টার, ডে সেন্টার, বন্ধু, পরিবার

? এবং মহিলাদের জন্য

অভিবাসন বা অনিশ্চয়তায় থাকা মহিলারা অতিরিক্ত অসুবিধার মুখোমুখি হতে পারেন।

:সহিংসতার শিকার মহিলাদের জন্য, একটি বেনামী এবং মুক্ত জাতীয় নম্বর বিদ্যমান **৩৯১৯) «নির্ঘাতিত মহিলা তথ্য»**। আপনি আপনার নিকটতম সংস্থা এবং **3919** বিশেষ কাঠামো শোনার জন্য এবং নির্দেশিত হতে সক্ষম হবেন।

অতিরিক্ত তথ্য যোগান

:শব্দকোষ

এ এম ই (ASM): রাষ্ট্রীয় চিকিত্সা সহায়তা

এ এস ই (ASE): শিশুদের জন্য সামাজিক সহায়তা

ক্যারুদ (CAARUD): ভ্রাগ ব্যবহারকারীদের বুকি হ্রাস করার জন্য অভ্যর্থনা এবং সহায়তা কেন্দ্র

সি সি এ এস (CCAS): সামাজিক কর্মের জন্য সাম্প্রদায়িক কেন্দ্র

সি আই ডি এফ এফ (CIDFF): মহিলা ও পরিবারের অধিকার সম্পর্কিত তথ্য কেন্দ্র ((সিআইডিএফএফ

সি এম পি (CMP): মেডিকো-সাইকোলজিকাল সেন্টার

পিএমআই (PMI): মাতৃ এবং শিশু সুরক্ষা

সি এম পি পি (CMPP): মেডিকো-সাইকো শিক্ষাকেন্দ্র

সি এন ডি এ (CNDA): আশ্রয় জাতীয় (আদালত (অভিবাসন প্রথনাকারীদের জন্য

সি পিএম (CPAM): প্রাথমিক স্বাস্থ্য বীমা তহবিল

সি এস এপিএ (CSAPA): আসক্তি যত্ন, সহায়তা এবং প্রতিরোধের কেন্দ্র

ইএমপিপি (EMPP): আনকিরিয়াস সাইকিয়াট্রি মোবাইল দল

অফপ্রা (OFPPRA): শরণার্থী এবং রাষ্ট্রহীন ব্যক্তিদের সুরক্ষার জন্য ফরাসী অফিস

পাস (PASS): স্বাস্থ্যসেবা স্থায়ী প্রবেশাধিকার

:দরকারী টেলিফোন নম্বর

(৬৬২ (112

(৬৫ (15

(৬৭ (17

(৬৮ (18

(৬৬৫ (115

(৬৬৯ (119

(৬৬৬০০৬ (116006

(০৮৬০ ৬০৮ ৬৩৫ (0 810 108 135

(০৮০০ ০৫ ৯৫ ৯৫ (0 800 059 595

(০৮০০ ২৩ ৬৩ ৬৩ (0 800 231 313

(৩৯৮৯ (3989

(০৯৮০ ৯৮০ ৯৩০ (0980 980 930

(৩৯৩৯ (3919

জরুরী

সামু

পুলিশ

ফায়ার ব্রিগেড

সামাজিক সামু বা সামু সোশ্যাল

বাচ্চাদের বিপদে

ফ্রান্স ভিক্টিম

(এসওএস হোমোফোবিয়া সমকামিতা

এসওএস ধর্ষণ

ভ্রাগ তথ্য পরিষেবা

তামাক পরিষেবা তথ্য

অ্যালকোহল তথ্য পরিষেবা

মহিলাদের বিরুদ্ধে সহিংসতা

আরও জানতে: আপনি ওস্পের-সমদার ওয়েবসাইটটিতে অতিরিক্ত তথ্যগুলি পাবেন:

www.orspere-samdarra.com