

বিষণ্ন বোধ করছেন?
আপনি একা নন।
আজই সাহায্য নিন।

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



বিষণ্নতা বলতে কী বোঝায়?

বিষণ্নতা একটি কমন অসুস্থতা যা আপনার চিন্তা-ভাবনা, মেজাজ, বা আচরণকে প্রভাবিত করতে পারে। এর ফলে আপনার কাজ, লেখাপড়া, বা দৈনন্দিন কাজকর্ম করাটা কঠিন হয়ে উঠতে পারে।

যদি আপনার বিষণ্নতা থাকে, আপনি একা নন। প্রতি বছর লক্ষ লক্ষ মার্কিনের বিষণ্নতা ধরা পড়ে। বিষণ্নতা গুরুতর হতে পারে, কিন্তু এর চিকিৎসাও করা যায়।

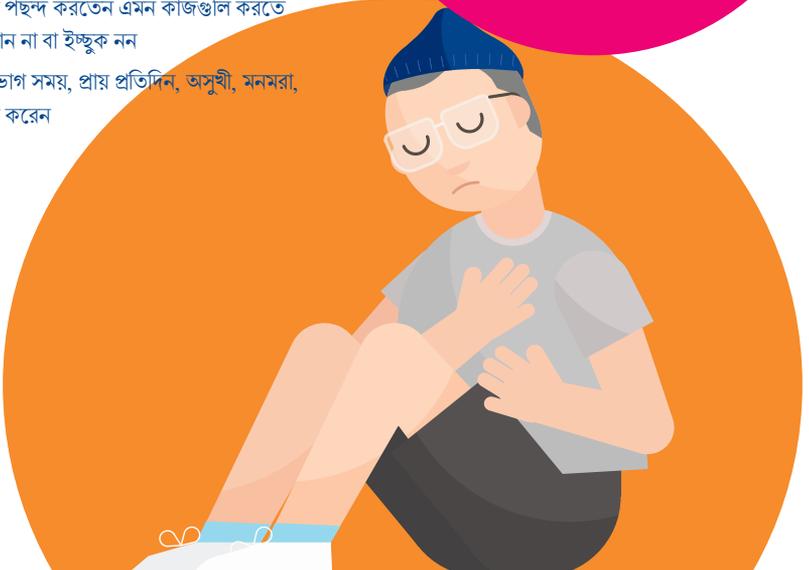
আমি বিষণ্ন কিনা তা আমি কিভাবে বলতে পারবো?

কখনো কখনো দুঃখ বোধ করা স্বাভাবিক। কিন্তু যদি আপনি কমপক্ষে দুই সপ্তাহ ধরে দুঃখ বা উদ্ভিগ্ন বোধ করেন, তাহলে আপনি হয়তো বিষণ্নতায় ভুগছেন। যদি আপনি বিষণ্নতায় ভোগেন, তাহলে আপনি:

- + আপনি করতে পছন্দ করতেন এমন কাজগুলি করতে আর আনন্দ পান না বা ইচ্ছুক নন
- + দিনের বেশিরভাগ সময়, প্রায় প্রতিদিন, অসুখী, মনমরা, বা হতাশ বোধ করেন

যদি আপনি নিজের ক্ষতি করার চিন্তা করতে থাকেন তাহলে অবিলম্বে সাহায্য নিন।

বিনামূল্যে, গোপনীয় সাহায্যের জন্য যেকোনো সময়
1-888-NYC-WELL
(1-888-692-9355)
নম্বরে ফোন করুন।



এছাড়াও বিষণ্ণতার কারণে আপনার এগুলি হতে পারে:

ব্যাখ্যাতীত কারণে ওজন কমা বা বাড়া



খুব বেশি বা খুব কম ঘুমানো



ক্রান্ত বা আপনার কোনো শক্তি নেই এমন বোধ করা



অপরোধী বোধ করা অথবা আপনার কোনো মূল্যই নেই এমন বোধ করা



বিভিন্ন জিনিস ভুলে যাওয়া বা বিভ্রান্ত বোধ করা



মৃত্যু বা আত্মহত্যা সম্পর্কে চিন্তা করা



আমি কিভাবে সাহায্য পেতে পারি?

বিষয়তা সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের সাথে কথা বলতে ভয় পাবেন না বা বিব্রত বোধ করবেন না। আমরা আপনাকে সাহায্য করতে চাই। আপনি যা করতে পারেন:

- + আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করুন এবং আপনি কিসের মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের একজন বিশ্বস্ত সদস্যের সাথে কথা বলুন
- + সশরীরে বা টেলিফোনের মাধ্যমে পরামর্শ নিন
- + ওষুধ গ্রহণ করুন

আপনার জন্য চিকিৎসার সেরা অপশনগুলো সম্পর্কে আজই আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের সাথে কথা বলুন।

আরো ভালো বোধ করতে নিজেকে সাহায্য করার জন্য আমি আর কী করতে পারি?

মনে রাখবেন, যদি আপনি আপনার বিষয়তার জন্য ওষুধ গ্রহণ করেন, তাহলে ওষুধে কাজ হওয়া শুরু হতে 2 থেকে 4 সপ্তাহ সময় লাগতে পারে। সহায়ক হতে পারে এমন অন্য আর যে কাজগুলো আপনি করতে পারেন সেগুলো হলো:



আপনাকে ভালোবাসে ও সহায়তা করে এমন ব্যক্তিদের সাথে সময় কাটান

সক্রিয় হোন ও ব্যায়াম করুন



অ্যালকোহল পান করবেন না বা মাদকদ্রব্য গ্রহণ করবেন না

আপনি আরো ভালো বোধ না করা পর্যন্ত জীবনের গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্তগুলো নেয়ার জন্য অপেক্ষা করুন



আমি কখন আরো ভালো বোধ করবো?

চিকিৎসার বিভিন্ন অপশনগুলো কাজ করা শুরু করতে কিছুটা সময় নেয়া হাল ছেড়ে দেবেন না। কোনটি আপনার জন্য কাজ করছে ও কোনটি কাজ করছে না সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের সাথে কথা বলুন।

যদি আপনি বিষয়গত সম্পর্কে কারো সাথে কথা বলতে চান, তাহলে অনুগ্রহ করে যোগাযোগ করুন:

নাম

ফোন

আমরা আপনার শারীরিক স্বাস্থ্যের মত একইভাবে আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিয়ে থাকি। আপনার নিজের ও আপনার প্রিয়জনদের জন্য আপনি সেবা যে কাজটি করতে পারেন তা হলো সাহায্য নেয়া।



জীবন সুস্বাস্থ্যে কাটান।

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য ফোন করুন
1-844-NYC-4NYC



সংযুক্ত থাকুন। আমাদেরকে অনুসরণ করুন।

nychealthandhospitals.org

Bengali