



গার্লস্‌ সহিংসতা মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা

গার্লস্‌ সহিংসতা, বেঁচে থাকা ব্যক্তিদের বিভিন্ন ভাবে প্রভাবিত করে। শিশু, কিশোর এবং প্রাপ্তবয়স্করা গার্লস্‌ সহিংসতার শিকার হিসেবে বিভিন্ন ধরনের মানসিক স্বাস্থ্যগত চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হয়। আমাদের পরিচর্যা প্রদানকারী দলের কাছ থেকে আপনার প্রাপ্য সহায়তা বুঝে নিন। আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত উদ্বেগগুলি নিয়ে আপনাকে

গার্লস্‌ সহিংসতা কিভাবে শিশুদেরকে প্রভাবিত করে

শিশু এবং কিশোর-কিশোরীরা যারা গার্লস্‌ সহিংসতার শিকার বা গার্লস্‌ সহিংসতায় পতিত হয়েছে তারা প্রায়শই দীর্ঘমেয়াদী শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার সম্মুখীন হয়। এখানে শিশুরা কিভাবে প্রভাবিত হতে পারে তার কিছু উপায় দেওয়া আছে:

শৈশব ও প্রাক-স্কুল বয়সী শিশু

- বিছানায় প্রসাব, অনেক কান্নাকাটি এবং হাহাকার করা
- ঘুমের সমস্যা
- সহজেই ভয় পাওয়া
- তোতলানো বা লুকিয়ে থাকা
- প্রিয়জনের কাছ থেকে আলাদা থাকা

স্কুল-বয়সী শিশু

- অপরাধবোধ বা নির্যাতনের জন্য নিজেকে দোষারোপ করা
- স্কুলের কার্যকলাপে অংশগ্রহণ না করা বা স্কুল বাদ দেওয়া
- নিম্ন আত্মসম্মান
- অনেক মাথাব্যথা এবং পেট ব্যথা

কিশোর বয়সী

- স্কুলে না যাওয়া
- অতিরিক্ত আক্রমণাত্মক বা হতাশাগ্রস্ত বোধ করা
- ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ যেমন অনিরাপদ যৌন মিলন, অ্যালকোহল বা মাদক সেবন
- মারামারি বা অন্যদের ধমক দেওয়া

দ্রুত সাহায্য নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ

যেসব কিশোর-কিশোরী গার্লস্‌ সহিংসতার শিকার বা এর সংস্পর্শে আসে তারা এই আচরণগুলো পুনরাবৃত্তি করার বাড়তি ঝুঁকিতে থাকে।

উদাহরণস্বরূপ, কোনো ছেলে যদি তার মা বা পরিবারের সদস্যকে নির্যাতনের শিকার হতে দেখে, তবে বড় হয়ে তার সঙ্গীকে নির্যাতন করার সম্ভাবনা বেশি থাকে। যে মেয়ে গার্লস্‌ সহিংসতার শিকার বা প্রত্যক্ষদর্শী, তার কিশোরী বা প্রাপ্তবয়স্ক অবস্থায় যৌন নির্যাতনের শিকার হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।



আপনার প্রাপ্য সাহায্য নিন এখানেই

আমরা আমাদের সকল গার্লস্‌ সহিংসতা আশ্রয়কেন্দ্রে গার্লস্‌ সহিংসতার শিকার এবং বেঁচে যাওয়া ব্যক্তিদের মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদান করি:

- The Bronx
- Brooklyn
- Manhattan
- Queens
- Staten Island





আমি কিভাবে আশ্রয়কেন্দ্রে পরিষেবা নিতে পারি?

অনুগ্রহ করে আপনার আশ্রয়কেন্দ্রে
কেস ম্যানেজারের সাথে যোগাযোগ
করুন যিনি আমাদের NYC Health
+ Hospitals ক্লিনিক্যাল টিমের
কাছে সরাসরি রেফার করবেন।

গার্হস্থ্য সহিংসতার মানসিক স্বাস্থ্য
পরিষেবা হলো নিম্নোক্তদের মধ্যকার
একটি অংশীদারিত্ব:

- NYC Health + Hospitals
- পারিবারিক ও লিঙ্গ-ভিত্তিক সহিংসতা
বন্ধে মেয়রের কার্যালয় (Mayor's
Office to End Domestic and
Gender-Based Violence)
- কমিউনিটি মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত
মেয়রের কার্যালয় (Mayor's Office
of Community Mental Health)
- New York সিটির মানব সম্পদ
প্রশাসন (New York City Human
Resources Administration)
- New York সিটির সমাজ সেবা বিভাগ
(New York City Department of
Social Services)

গার্হস্থ্য সহিংসতা কিভাবে প্রাপ্তবয়স্কদের প্রভাবিত করে

- ক্লান্ত লাগা
- মানসিক চাপ অনুভব করা
- আগ্রহ কম থাকা
- নিম্ন আত্মসম্মান
- মাথাব্যথা
- বুকে ব্যথা
- পেটে ব্যথা
- তলপেটে ব্যথা
- দম বন্ধ হওয়ার অনুভূতি
- নার্ভাস বোধ করা
- বেশি চিন্তা করা
- ভয় পাওয়া
- জ্ঞান হারানো
- ঘুমের সমস্যা
- বেঁচে থাকতে ইচ্ছে
না করা।

গার্হস্থ্য সহিংসতার আশ্রয়কেন্দ্রে মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা

- আশ্রয়কেন্দ্রে আপনি যে পরিষেবাগুলি পাবেন তা আপনার এবং আপনার পরিচর্যা
প্রদানকারীদের মধ্যে থাকবে।
- আপনি এবং/অথবা আপনার সন্তান সরাসরি বা টেলিহেলথের মাধ্যমে গোপনীয়
মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা পেতে পারেন।
- টেলিহেলথ মানে হলো আপনি আপনার পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে স্মার্ট ফোন
ব্যবহার করে কথা বলবেন। টেলিহেলথ হলো একটি ব্যক্তিগত ভিডিও কল বা
পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে FaceTime-এর মতো। এই পরিষেবাটি কিছু ক্ষেত্রে
উপলভ্য নাও হতে পারে।

আশ্রয়কেন্দ্রে আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরিষেবা পাওয়ার সুবিধা

- **সমস্যায় 24/7 সহায়তা।** দিনের যেকোনো সময় পরিষেবায় অ্যাক্সেস। রাত এবং
সাপ্তাহিক ছুটিতেও জরুরী কল করা যায়।
- **মানসিক স্বাস্থ্য স্ক্রিনিং।** আপনার অভিজ্ঞতাগুলি কীভাবে আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং
সুস্থতার উপর প্রভাব ফেলছে, স্ক্রিনিং সেটি আপনাকে এবং আপনার পরিচর্যা প্রদানকারীকে
বুঝতে সাহায্য করে।
- **পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে তাৎক্ষণিক যোগাযোগ** আমাদের চিকিৎসক, সমাজকর্মী
এবং মনোরোগ বিশেষজ্ঞগণ বিভিন্ন সংস্কৃতির এবং বিভিন্ন দেশ থেকে আসা প্রাপ্তবয়স্কদের
এবং শিশুদের সাথে কাজ করেন।
- **ব্যক্তিগত থেরাপি।** আপনি ও একজন চিকিৎসক থেরাপি নেওয়ার জন্য সাক্ষাৎ করবেন।
- **গ্রুপ থেরাপি।** আপনি এবং আশ্রয়কেন্দ্রের অন্যান্য বাসিন্দারা অনুরূপ সমস্যা নিয়ে
আলোচনা করার জন্য একটি সহায়ক পরিবেশে সাক্ষাৎ করবেন এবং একজন চিকিৎসক
আলোচনা করেন।
- **ঔষধ ব্যবস্থাপনা।** আপনার রোগনির্ণয়ের উপর ভিত্তি করে, আপনি কিছু নির্দিষ্ট ধরনের
মানসিক স্বাস্থ্যগত সমস্যা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারে এমন ঔষধ পেতে পারেন।

