

# কখন 988 ব্যবহার করতে হবে নিশ্চিত নন?

যারা 988 নম্বরে যোগাযোগ করেন তাদের কিছু অনুভূতি রয়েছে:

"আমি একা অনুভব করছি"

"আমি নিজের মতো অনুভব করি না"

"আমার কথা বলা দরকার"

"আমি অভিভূত"

যে কারণে লোকেরা যোগাযোগ করতে পারে:

- আত্মহত্যার ভাবনা
- আসক্তি
- কারও জন্য দুশ্চিন্তাগ্রস্ত
- খাওয়া ও শারীরিক মর্যাদার সমস্যা
- সম্পর্কের সমস্যা
- সাধারণ দুশ্চিন্তা
- কোভিড-19 জনিত চাপ
- নিগ্রহ
- ট্রমা
- একাকীত্ব
- অনিদ্রা বা ঘুমের সমস্যা
- পরিষ্কারভাবে চিন্তা করতে সমস্যা
- তীব্র মেজাজ পরিবর্তন

# 988 একটি সংখ্যার চেয়ে বেশি কিছু

এটি সহানুভূতিশীল এবং অ্যাক্সেসযোগ্য সেবার সাথে একটি সরাসরি সংযোগ।

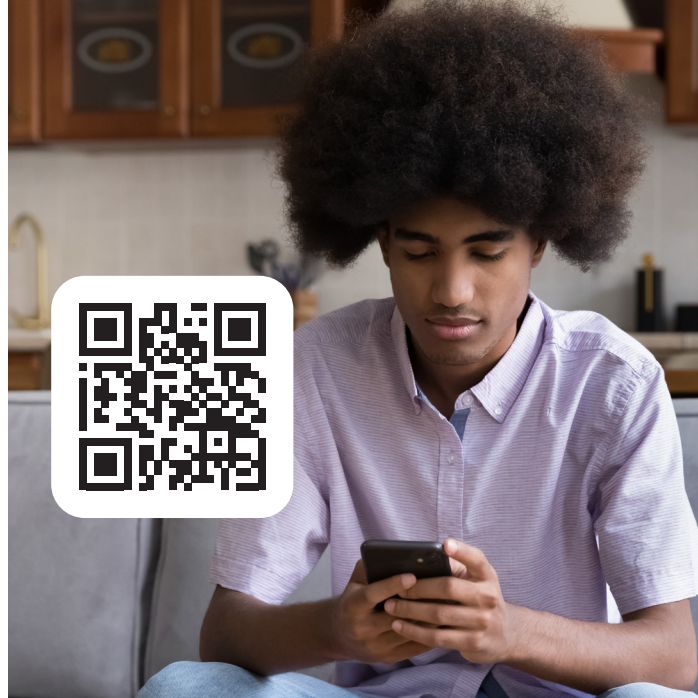
আপনি যখন 988 এ কল করেন, টেক্সট করেন বা চ্যাট করেন তখন আপনি প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতাদের সাথে সংযুক্ত থাকেন যারা জাতীয় আত্মহত্যা প্রতিরোধ লাইফলাইন নেটওয়ার্কের অংশ।

*There is hope.*



# 988 সংকট লাইফলাইন

*New York -এর জন্য একটি  
নতুন সংকটের উপকরণ*



Office of  
Mental Health

**988** SUICIDE & CRISIS  
LIFELINE

# প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী

## 988 কী?

988 হল নতুন তিন-ডিজিটের সংখ্যা, যা মানুষকে জাতীয় আত্মহত্যা প্রতিরোধ লাইফলাইনের সাথে সংযুক্ত করে। এই পরিষেবাটি সকলের জন্য যারা:

- আত্মঘাতী
- মানসিক স্বাস্থ্য বা মাদকদ্রব্যের ব্যবহার-সম্পর্কিত সংকটের সম্মুখীন হওয়া
- কোনো ধরনের মানসিক কষ্টের সম্মুখীন হওয়া

## 988 এবং 911 এর মধ্যে পার্থক্য কী?

988 জাতীয় আত্মহত্যা প্রতিরোধ লাইফলাইন নেটওয়ার্ক এবং সম্পর্কিত সংকটের উপকরণগুলিতে সহজ অ্যাক্সেস সরবরাহ করে। এটি 911 থেকে ভিন্ন, যেখানে প্রয়োজনে ইমার্জেন্সি মেডিক্যাল পার্থনার পরিষেবা, ফায়ার এবং পুলিশকে ডাকা যায়। 988-এর লক্ষ্য হল দেশের ক্রমবর্ধমান আত্মহত্যা এবং মানসিক স্বাস্থ্য-সম্পর্কিত সংকটের সেবার চাহিদা মেটােলা।

## 988 ব্যবহার করতে কি টাকা লাগে?

বিনামূল্যে 988-এ যোগাযোগ করা যাবে।

Talk with us.



আত্মহত্যার  
সতর্ক  
সংকেত গুলি  
শিখুন:

## কারণগুলি খুঁজে বের করুন:

**অ**নুভূতি - আশাহীনতা, অতিরিক্ত চিন্তা, ভারসাম্য, বোঝা, মূল্যহীনতা

**প্র**তিক্রিয়া - আবেগপ্রবণতা, আত্ম-ক্ষতি, মাদক বা অ্যালকোহলের ব্যবহার বৃদ্ধি, সম্পদ বিতরণ, ওষুধ না খাওয়া, বন্দুকের অ্যাক্সেস লাভ, বা অনলাইনে অনুসন্ধান করার মত মারাত্মক যাওয়ার উপায় খোঁজা

**প**রিবর্তন - বিশেষ করে অন্যান্য সতর্কতা চিহ্নের উপস্থিতিতে; মনোভাব, মেজাজ, আচরণ, বা সামাজিক সংযোগে পরিবর্তন; ঘুম বা খাদ্যাভ্যাসে হঠাৎ পরিবর্তন

**হ**ুমকি - নির্দিষ্ট বা অস্পষ্ট বক্তব্য বা মৃত্যু বা আত্মহত্যার কোনো অভিব্যক্তি; লিখিত হতে পারে, কথ্য, সোশ্যাল মিডিয়ায় কার্যকলাপ, বা অ-মৌখিক হুমকি

**প**রিস্থিতি - জীবনের পরিবর্তন যা ব্যক্তিকে অভিভূত, অপ্রস্তুত করে তোলে, বা ঝগড়া করা, যেমন ব্যক্তিগত ক্ষতি, মৃত্যুর সাথে সংযোগ, ধমক বা অপব্যবহার, ব্যর্থতা বা সমস্যায় পড়া

## যখন আমি 988-এ যোগাযোগ করব তখন কী ঘটবে?



আপনি 988-এ কল করুন।



আপনি 988-এ টেক্সট করুন।



আপনি 988-এ চ্যাট করুন।

আপনাকে জিজ্ঞাসা করা হবে যে আপনার জন্য একজন অভিজ্ঞ লোক বা বাংলা ভাষায় নিবেদিত পরিষেবা দরকার কিনা।

আপনার এলাকার কোডের উপর ভিত্তি করে আপনার সঙ্গে যোগাযোগের তথ্য একটি অফিসিয়াল লাইফলাইন ক্রাইসিস সেন্টারে পাঠানো হয়।

আপনার আইপি অ্যাড্রেসের উপর ভিত্তি করে আপনার পরিচিতি একটি অফিসিয়াল লাইফলাইন ক্রাইসিস সেন্টারে পাঠানো হয়।

একজন প্রশিক্ষিত আচরণগত স্বাস্থ্য সংকট পরামর্শদাতা আপনার সাথে কথা বলবেন।

পরামর্শদাতা নিম্নলিখিত বিষয়গুলি করবেন:

- আপনার কথা শুনবেন।
- কিভাবে আপনার সমস্যা আপনাকে প্রভাবিত করছে, তা বুঝবেন।
- ব্যক্তিগত সমর্থন প্রদান করবেন।
- আপনার প্রয়োজন অনুযায়ী সাহায্য করবেন।

ফলো-আপ পরিষেবা প্রদান করবেন।