

# স্পটলাইটে রয়েছে: মানসিক স্বাস্থ্য

ওহমের স্পটলাইট সিরিজে বিভিন্ন New Yorkর বাসিন্দাদের যে সমস্ত সমস্যার মুখোমুখি হতে হয় সেটি উল্লেখ করা আছে। আমরা মানসিক স্বাস্থ্যের সঙ্গে সম্পর্কিত অনন্য সমস্যাগুলি চিহ্নিত করি এবং আপনাক আরও শেখার জন্য আমন্ত্রণ জানাই।

## আপনি কি জানেন?

প্রতি বছর New Yorkর 5 জনের মধ্যে অন্তত 1 জন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যায় ভোগেন।



1,700 New Yorkর প্রতি বছর আত্মহত্যা করেন।

10ন মুখ্য কারণ

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে মৃত্যুর

2য় মুখ্য কারণ

10 থেকে 34 বছর বয়সী মানুষের মৃত্যুর।

1/2 জনের কম প্রাপ্তবয়স্করা যাদের মানসিক সমস্যা আছে এবং 1/4 জনের কম শিশু এবং কিশোর সেই চিকিৎসা পায় যা তাদেরকে ভালো বোধ করতে সহায়তা করে।



প্রাপ্তবয়স্ক



বাচ্চা ও কিশোর

### আপনি কি জানেন?

ডিপ্রেশন থাকা 80% থেকে 90% মানুষ চিকিৎসায় ভালোভাবে সাড়া দেয়। প্রায় সমস্ত রোগী নিজেদের উপসর্গ থেকে কিছু অব্যাহতি পায়।

NAMI, CDC, APA এবং U.S Department of Health and Human Services থেকে পাওয়া তথ্য



যদি আপনি মানসিক সমস্যায় ভোগেন, আপনার আশাবিত হওয়ার বহু কারণ আছে।

**চিকিৎসা** খুবই সফল হতে পারে। **বন্ধুদের সহায়তা** খুবই কার্যকরী হতে পারে।

মানসিক স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধারের ব্যাপারে আরও তথ্যের জন্য দেখুন <https://www.mhanational.org/recovery-support>

## পদক্ষেপ নিন

**আপনার গল্প ভাগ করে নিন।** বেশীরভাগ মানুষ তাদের জীবনের কোন একটি সময়ে তাদের মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে ভুগেছে। আপনার নিজের গল্পের ব্যাপারে খোলাখুলি কথা বলা অন্যদেরকে কম একা বোধ করতে সাহায্য করবে।

### মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যাপারে কথা বলা কে স্বাভাবিক করে

**তুলুন।** অন্যদের খবর নিন এবং তারা কেমন বোধ করছে তা সরাসরি জিজ্ঞাসা করুন। যদি তারা নিজেদের সমস্যার কথা আপনাকে জানান তাদেরকে ধন্যবাদ দিন। তাদের সমাধান করতে অথবা তাদের উদ্বেগ উড়িয়ে দিতে চেষ্টা করবেন না; বরং তাদের অনুভূতিকে সম্মান জানান এবং তাদেরকে বোঝান আপনি শুনছেন।

### কাজের জায়গায়

আপনার সংস্থা কি সমস্যায় ভোগা মানুষদের কথা বলার জন্য সুযোগ করে দেয়? একটি বেনামি সমীক্ষা বিবেচনা করুন অথবা অন্যান্য উপায়ে জানুন আপনার কর্মীরা কিভাবে সহায়তা পেতে চাইবেন।

কিভাবে আপনার কোম্পানি তার কর্মীদের নিজের মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার জন্য সময় নেওয়ার ব্যাপারে নমনীয় হতে পারে?

**সমস্ত সময়ে মানসিক স্বাস্থ্যের উৎসগুলিকে উপলব্ধ রাখুন,** কারো সমস্যা হলে তবে সাহায্য করার জন্য অপেক্ষা করার চাইতে। আপনার সাপ্তাহিক অথবা মাসিক খবরের বুলেটিনে মানসিক স্বাস্থ্যের একটি অংশ যোগ করার কথা বিবেচনা করুন।

## সাহায্য দরকার?

NY প্রজেক্ট হোপ ইমোশনাল সাপোর্ট লাইন

(NY Project Hope Emotional Support Line): 1-844-863-9314

ক্রাইসিস টেক্সট লাইন (Crisis Text Line): Text GOT5 to 741741

ন্যাশনাল সুইসাইড প্রিভেনশন লাইফলাইন: 1-800-273-TALK (8255)

ট্রেভর লাইফলাইন: 1-866-488-7686 or Trevor টেক্সট: 678678-এ START লিখে টেক্সট করুন

OMH's গ্রাহক পরিষেবা: 1-800-597-8481



Office of  
Mental Health