

# আপনি একা নন: অবসাদের জন্য সহায়তা পান

## অবসাদ কি?

অবসাদ হল একধরনের অসুখ যা আপনার মেজাজ, শরীর, আচরণ এবং মনকে প্রভাবিত করে। সবাই কোন না কোন সময়ে দুঃখিত, খিটখিটে মেজাজ বা অস্থির অনুভব করেন। কিন্তু যদি দুই সপ্তাহ বা তার বেশি সময় ধরে আপনার বাড়ি এবং কাজের খেয়াল রাখা কষ্টকর হয়ে দাঁড়ায় অথবা আপনি যেসব কাজে আগ্রহ পেতেন তাদের উপর থেকে আপনার আগ্রহ কমতে থাকে, তাহলে আপনার বিষণ্ণতা থাকতে পারে।

বিষণ্ণতা আপনার শরীরের যন্ত্র এবং সামগ্রিক ভালো থাকার চেষ্টাকে কঠিনতর করে তুলতে পারে। এটি আপনার দৈনন্দিন কার্যকলাপ এবং নিজস্ব দায়িত্বকেও কঠিন করে দিতে পারে, যেমন আপনার শিশু বা পরিবারের সদস্যদের খেয়াল রাখা।

## কারা অবসাদ অনুভব করেন?

অবসাদ যে কাউকে প্রভাবিত করতে পারে।

## আপনি কিভাবে অবসাদ নিয়ন্ত্রণ করবেন?

- **আপনার জন্য সঠিক চিকিৎসা নির্ধারণ করুন:** আপনি সফলভাবে আলাপ থেরাপি, ওষুধ অথবা দুটোরই সাহায্যে অবসাদ নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। চিকিৎসার বিকল্প নিয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা কর্মীর সাথে কথা বলুন।
- **নিজের খেয়াল রাখার অনুশীলন করুন:** নিজের খেয়াল রাখা অবসাদ নিয়ন্ত্রণে রাখার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। নিজের খেয়াল রাখার মধ্যে রয়েছে ভালো খাবার খাওয়া, শারীরিক সক্রিয়তা, পর্যাপ্ত ঘুম, ড্রাগ বা মাদকদ্রব্য এড়িয়ে চলা, মজাদার ক্রিয়াকলাপে অংশগ্রহণ এবং যারা আপনাকে সহায়তা করে তাদের সঙ্গে সময় কাটানো।
- **সামাজিক এবং সহায়তা পরিষেবাগুলির সাথে যুক্ত হন:** প্রার্থনার জায়গায়, অভিবাসী এবং অভিভাবকীয় সহায়তা গোষ্ঠী, এবং অন্যান্য পরিষেবা আপনার একাকীত্ব দূর এবং সহায়তা প্রদান করতে পারে।





## কে আপনার অবসাদ নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করতে পারে?

- **প্রাথমিক যত্ন প্রদানকারী:** তারা আপনাকে ওষুধ দিতে পারে, মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে যোগাযোগ করতে পারে এবং অন্যান্য প্রদানকারীর কাজ তদারকি করার মাধ্যমে আপনার যত্ন নিতে পারে।
- **মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদার:** সমাজকর্মী, মনোবিজ্ঞানী ও অন্যান্য ধরনের স্বাস্থ্য পেশাদার আপনাকে থেরাপি প্রদান করতে পারে এবং আপনাকে আপনার কল্যাণমূলক এবং সামাজিক পরিষেবা প্রদানে যুক্ত করতে পারে। মানসিক অসুস্থতার চিকিৎসার জন্য মনোরোগ বিশেষজ্ঞেরা প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত; তারা ওষুধ দিতে পারে, পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ায় নজর রাখতে পারে, থেরাপি দিতে পারে এবং রোগীর যত্নের দলের সাথে কথা বলতে পারে।

## আলাপ থেরাপি

- আলাপ থেরাপি আপনাকে ভাল অনুভব করতে পারে, আপনার অবসাদ নিয়ন্ত্রণ করতে পারে এবং দুশ্চিন্তার সাথে মোকাবেলা করতে পারে – কিন্তু এটিতে কিছু সময়ের প্রয়োজন। আলাপ থেরাপিতে, আপনি একজন প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের সাথে আপনার চিন্তা, অনুভূতি ও সম্পর্কের ব্যাপারে কথা বলবেন। অনেক ধরনের আলাপ থেরাপি রয়েছে। উদাহরণস্বরূপ:
- **জ্ঞানীয় আচরণগত থেরাপি** আপনাকে নেতিবাচক বিশ্বাস নির্ণয় করতে এবং প্রতিকূল পরিস্থিতি আরও ভালভাবে দেখতে ও চাপ নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে।
- **আন্তঃব্যক্তিগত থেরাপি** আপনার সম্পর্কের প্রতিকূল অবস্থা যা আপনার মেজাজকে প্রভাবিত করে তাকে ঠিক করতে সাহায্য করে।

আর এই দুই থেরাপি একসাথেও আপনার অবসাদ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারে। আপনার জন্য উপযুক্ত থেরাপির জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা কর্মীর সাথে কথা বলুন।

## ওষুধ থেরাপি

- শারীরিক অসুস্থতার জন্য ডাক্তার যেমন ওষুধ দেয়, তেমন আপনার মানসিক অবস্থা, যেমন অবসাদ সারাতে ওষুধ দেওয়া হয়।
- কিছু মানুষ একসাথে ওষুধ থেরাপি ও আলাপ থেরাপি নেওয়া খুবই উপকারী মনে করেন। ওষুধ আপনাকে ভালো অনুভব করায় যাতে আপনি আলাপ থেরাপিতে আলোচিত সমস্যাগুলি নিয়ে কাজ করতে পারেন।
- কিছু ওষুধের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হতে পারে। চিকিৎসার আগে ও চলাকালীন আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার সম্বন্ধে জানাবেন। ওষুধ সাহায্য করছে কিনা তা আপনাদের দুজনে মিলে নির্ণয় করাটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। **আপনি ভাল অনুভব করতে শুরু করার পরেও, ওষুধ বন্ধ করবেন না।** আপনার ওষুধ সম্বন্ধে কোনো প্রশ্ন থাকলে বা সেটি বন্ধ করার চিন্তা করলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

## একা লড়াই করবেন না।

স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন অথবা NYC Well (নিউইয়র্ক সিটি ওয়েল)-এ যোগাযোগ করুন।

NYC Well একটি বিনামূল্যের এবং গোপনীয়ভাবে কল ও মেসেজ করার পরিষেবা যেখানে কাউন্সিলাররা কোনো রকম পুনঃবিচার না করে প্রতিক্রিয়া জানায় এবং নিরন্তর সহায়তা পরিচর্যার সাথে আপনাকে যুক্ত করতে পারে।

☎ 1-888-692-9355

📱 WELL লিখে এসএমএস করুন 65173 নম্বরে  
🗨 nyc.gov/nycwell

**NYC**  
Health