bmhf

Bangladeshi Mental Health Forum

Let's talk about mental health

আসুন মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে কথা বলি

nsun National Survivor User Network

The National Lottery®

Mind Matters LONDON

NHS East London NHS Foundation Trust

Understanding Mental Health

Everyone has mental health, just as we have physical health. The mind and the body are not separate and good mental health is very important to our physical health, as well as to our relationships and our ability to fulfil our responsibilities and potential.

As human beings we all have different stresses at different times of our lives and we all deal with them differently. It's normal and understandable to feel sad and low in response to events such as bereavement, loss of a job or to feel angry in response to injustice. These feelings do pass, but if it is prolonged or interferes in your ability to function in your daily life and relationships (e.g., going to work or school or being able to socialise) then you may need to seek some help. If you find yourself feeling, or behaving very differently to how you usually behave, e.g., isolating yourself from other people, then you may need to seek some help.

Mental health difficulties are very common, affecting about 1 in every 4 people in Britain. Mental health problems can differ in type and severity. They can range from what are known as common mental health problems, such as depression and anxiety, to more severe problems such as psychosis, which may involve unusual experiences, such as hearing voices or feeling out of touch with reality.

There is stigma attached to mental health problems. This means that people feel uncomfortable and avoid talking about the difficulties because of fear of how others will judge them. Many people even feel uncomfortable talking about their feelings and emotions. However, it is healthy to know and talk about our feelings and emotions.

মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে জানি

আমাদের প্রত্যেকেরই মানসিক স্বাস্থ্য রয়েছে, ঠিক যেমনটি রয়েছে আমাদের শারীরিক স্বাস্থ্য। মন এবং শরীর বিচ্ছিন্ন নয় এবং মানসিক স্বাস্থ্য ভাল থাকা আমাদের শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য খুবই দরকারি, যেমনটি দরকারি আমাদের পারস্পারিক সম্পর্ক রক্ষার জন্য এবং আমাদের দায়িত্ব পালন ও সম্ভাবনা সমূহ পূর্ণ করার সক্ষমতা অর্জনের জন্য।

মানুষ হিসেবে, আমাদের সকলেরই জীবনে বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন রকম চাপ আসে এবং আমরা সবাই সেটা বিভিন্নভাবে মোকাবেলা করি। প্রিয়জনের মৃত্যু, চাকুরি হারানো প্রভৃতি ঘটনায় মনমরা এবং ব্যথিত হওয়া কিংবা অন্যায় অবিচারের প্রতিক্রিয়ায় রাগান্বিত হওয়া খুবই স্বাভাবিক ও বোধগম্য। এই অনুভূতিগুলো সাধারণতঃ চলে যায়, কিন্তু যদি না গিয়ে দীর্ঘায়িত হয় এবং আপনার দৈনন্দিন জীবন যাপনে ব্যাঘাত সৃষ্টি করে (যেমন, স্কুলে বা কাজে যাওয়া অথবা সামাজিক মেলামেশা করা) সেক্ষেত্রে আপনার হয়ত কিছু সহায়তা পাওয়ার দরকার হতে পারে। যদি দেখেন অথবা মনে করেন যে আপনি সচরাচর যেভাবে আচরণ করে থাকেন তার চেয়ে সম্পূর্ণ ভিন্নভাবে আচরণ করছেন, যেমন অন্যান্য লোকজনের কাছ থেকে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করে ফেলছেন, তখন হয়ত আপনার কোন সহায়তা লাভের দরকার হতে পারে।

মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা খুবই সাধারণ, ব্রিটেনে প্রতি ৪ জনের মধ্যে প্রায় ১ জন আক্রান্ত হয়ে থাকেন। মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির ধরণ এবং তীব্রতা ভিন্ন ভিন্ন হতে পারে। এগুলো একেবারে সাধারণ মানসিক সমস্যা হিসাবে পরিচিত সমস্যা যেমন বিষণ্নতা বা দুশ্চিন্তা, হতে শুরু করে অধিকতর গুরুতর সমস্যা যেমন মনোব্যাধি (সাইকোসিস) পর্যন্ত বিস্তৃত হতে পারে, যেমন কণ্ঠস্বর শোনা বা বাস্তবতা থেকে অনেক দূরে অবস্থান করা।

মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার সাথে লজ্জাবোধ সম্পৃক্ত। অর্থাৎ অন্যেরা কীভাবে তাদেরকে বিচার করবে এই ভয়ে লোকজন তাদের সমস্যা নিয়ে আলোচনা করতে অস্বস্তি বোধ করে এবং কথা বলা থেকে বিরত থাকে। এমনকি অনেক মানুষ তাদের অনুভূতি এবং আবেগ সম্পর্কে কথা বলতেও অস্বস্তি বোধ করেন। তবে, আমাদের অনুভূতি এবং আবেগ সম্পর্কে জানা ও কথা বলা সুস্থতার পরিচায়ক।

Supporting our Mental Health and Wellbeing / *আমাদের মানসিক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণ সমর্থন করা*

Just as we want to stay physically healthy by looking after our physical health, looking after our mental wellbeing is also very important. Here are a few things you can do to maintain good mental health:

আমরা যেমনটি আমাদের শারীরিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার মাধ্যমে শারীরিকভাবে সুস্থ থাকতে চাই, তেমনি আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়াও খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

- Stay connected with others around you, family, friends, colleagues and neighbours/ আপনার চারপাশে থাকা পরিবারের সদস্য, বন্ধুবান্ধব, সহকর্মী এবং প্রতিবেশীদের সাথে সংযুক্ত থাকুন
- If your mood is low, talk to someone/ আপনার মনখারাপ হলে কারো সাথে কথা বলুন।
- Be active, exercise is good for physical and mental well-being / সক্রিয় থাকুন, ব্যায়াম শারীরিক ও মানসিক মঙ্গলের জন্য ভাল।
- Eat well and maintain good sleep patterns / উত্তম খাওয়াদাওয়া এবং ভাল ঘুমের অভ্যাস বজায় রাখুন।
- Live life, challenges happen in life, learn to face your fears / জীবন উপভোগ করবন, জীবনে চ্যালেঞ্জ থাকবে, ভয়কে জয় করতে শিখুন।

Seeking Help / সাহায্য চাওয়া

If you are concerned about your mental health, or that of someone close to you, don’t be afraid to talk to others and seek help.

আপনি যদি আপনার নিজের বা আপনার ঘনিষ্ঠ কারো মানসিক স্বাস্থ্য সম্বন্ধে উদ্বিগ্ন হন, সেক্ষেত্রে অন্যদের সাথে কথা বলতে এবং সাহায্য চাইতে ভয় পাবেন না।

Visit Your GP / জিপি'র সাথে দেখা করুন

As a first step, you can go and see your GP for advice. Your GP can give advice and make referrals to other services, such as counsellors and therapists who provide talking therapy.

প্রথম পদক্ষেপ হিসেবে, পরামর্শের জন্য আপনার জিপি'র সাথে দেখা করতে পারেন। আপনার জিপি আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন বা অন্যান্য পরিষেবায় রেফার করতে পারেন, যেমন পরামর্শদাতা (কাউন্সেলর) বা থেরাপিস্ট যারা কথা বলার মাধ্যমে চিকিৎসা দেন।

Mental Health Support in Tower Hamlets / টাওয়ার হ্যামলেটসে মানসিক স্বাস্থ্য সেবা প্রদান

There are many organisations and support networks in the community that can help you directly or assist you to get the right support. Below is a list of the key local organisations:

সমাজে অনেকগুলো প্রতিষ্ঠান এবং সাপোর্ট নেটওয়ার্ক রয়েছে যারা আপনাকে সরাসরি সাহায্য করতে পারেন অথবা সঠিক সহায়তা লাভের জন্য সহযোগিতা করতে পারেন।

- **Bangladeshi Mental Health Forum (BMHF)**: raises awareness of mental in the community via workshops, events, support groups and campaign materials. To find out more about the BMHF visit www.bangladeshimentalhealth.org

  The BMHF provides an **‘Signposting and Information’** service. This service gives you the opportunity to speak in Bengali about any mental wellbeing issues and be referred to services that can help. Contact Details: T: 0787 192 7320 / 0787 192 7324.

  বাংলাদেশী মেন্টাল হেলথ ফোরাম (বিএমএইচএফ): কর্মশালা, অনুষ্ঠানগুলি, সহায়তা গ্রুপ এবং প্রচারের উপকরণগুলির মাধ্যমে সম্প্রদায়টিতে মানসিক সচেতনতা বাড়ায়। বিএমএইচএফ সম্পর্কে আরও জানতে www.bangladeshimentalhealth.org দেখুন।

বিএমএইচএফ একটি 'সাইনপোস্টিং এবং তথ্য' পরিষেবা সরবরাহ করে। এই পরিষেবাটি আপনাকে যে কোনও মানসিক সুস্থতার বিষয়ে বাংলা ভাষায় কথা বলার এবং পরিষেবাগুলিতে সহায়তা করতে পারে যা উল্লেখ করার সুযোগ দেয়। বিস্তারিত যোগাযোগ: 0787 192 7320/0787 192 7324

- **Tower Hamlets Talking Therapies:** provides free talking therapies for adults in Tower Hamlets, primarily to help those with anxiety and depression. *টাওয়ার হ্যামলেটস এর পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তিদের মধ্যে প্রথমত যারা দুশ্চিন্তা ও বিষণ্ণতায় ভুগছেন, তাদেরকে বিনামূল্যে কথা বলার মাধ্যমে চিকিৎসা সেবা প্রদান করে।*
  Contact: 020 8475 8080 or Self-refer online: www.towerhamletstalkingtherapies.nhs.uk

- **Mind in Tower Hamlets and Newham:** provides advice and support to anyone with a mental health or emotional issue. They also provide free counselling services in range of different languages. *(মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা কিংবা আবেগজনিত বিষয়ে আক্রান্ত যে কোন ব্যক্তিকে পরামর্শ ও সহায়তা প্রদান করে। এছাড়াও তারা বিভিন্ন ভাষায় বিনামূল্যে পরামর্শ সেবা (কাউন্সেলিং) প্রদান করে থাকে।*
  Contact: 020 7510 4247/4248 or email info@mithn.org.uk

- **Tower Hamlets Crisis Helpline (24 hours Service):** This service is for anyone experiencing a mental health crisis and callers will be given support and advice from mental health professionals. Contact Detail: **0800 073 0003**
  টাওয়ার হ্যামলেটস ক্রাইসিস হেল্পলাইন (২৪ ঘন্টা পরিষেবা): এই পরিষেবা যে কোনও মানসিক স্বাস্থ্য সঙ্কটের সম্মুখীন হয় তাদের জন্য এবং কলকারীদের মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারদের সহায়তা এবং পরামর্শ দেওয়া হবে।
  বিস্তারিত যোগাযোগ: **0800 073 0003**

- **Tower Hamlets Recovery College**: If you would like to learn more about mental health and attend courses to benefit your wellbeing, please visit www.thrc.studioreception.net
  টাওয়ার হ্যামলেটস রিকভারি কলেজ: আপনি যদি মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে আরও জানতে চান এবং আপনার সুস্বাস্থ্যের জন্য কোর্সগুলিতে অংশ নিতে চান তবে দয়া করে www.thrc.studioreception.net *দেখুন*

There is also a wide network of 'user led groups' that get together regularly to socialise, learn and be active. You can get involved with these groups by contacting the 'Connecting Communities' service at Mind in Tower Hamlets and Newham (www.mithn.org.uk)

'ব্যবহারকারী নেতৃত্বাধীন গোষ্ঠীসমূহ' এর বিস্তৃত নেটওয়ার্ক রয়েছে যা নিয়মিতভাবে সামাজিকীকরণ, শিখতে এবং সক্রিয় হতে একত্রিত হয়। টাওয়ার হ্যামলেটস এবং নিউহ্যাম ***(www.mithn.org.uk)*** *এর মাইন্ডে 'কানেক্টিং কমিউনিটিস' পরিষেবাদির সাথে যোগাযোগ করে আপনি এই গোষ্ঠীগুলির সাথে যুক্ত হতে পারেন*

এছাড়াও 'সেবাগ্রহীতা-পরিচালিত গ্রুপ' এর একটি বিস্তৃত নেটওয়ার্ক রয়েছে যারা সামাজিকতা রক্ষা, শেখা এবং সক্রিয় থাকার জন্য নিয়মিতভাবে মিলিত হয়ে থাকেন।

National Services / *জিপি'র সাথে দেখা করুন*

If you want to learn more about mental health or access national support you can contact the following organisations:

- **Mental Health Foundation**: www.mentalhealth.org.uk
- **Mind:** www.mind.org.uk
- **Mental Health UK:** www.mentalhealth-uk.org
- **Rethink Mental Illness:** www.rethink.org

- **Young Minds (for young people & parents):** www.youngminds.org.uk
- **Samaritans helpline:** Call **116 123**
- **National Survivor User Network (NSUN):** www.nsun.org.uk

East London NHS Foundation Trust (ELFT) / *ইস্ট লন্ডন এনএইচএস ফাউন্ডেশন ট্রাস্ট*

East London NHS Foundation Trust is the main mental health provider in Tower Hamlets, they provide a wide range of community and inpatient services to children, young people, adults of working age, and older adults in Tower Hamlets. To access most of these services, you will need to be referred by your GP. But there are some services that accept self-referrals. These include:

ইস্ট লন্ডন এনএইচএস ফাউন্ডেশন ট্রাস্ট হচ্ছে টাওয়ার হ্যামলেটস্-এ মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত প্রধান সেবাপ্রদানকারী, তারা টাওয়ার হ্যামলেটস্-এ শিশু, অল্পবয়স্ক, কর্মক্ষম প্রাপ্তবয়স্ক এবং বয়োবৃদ্ধদেরকে কমিউনিটিতে ও হাসপাতালে ভর্তির মাধ্যমে বিভিন্ন প্রকারের সেবা প্রদান করে থাকে। এগুলোর অধিকাংশ সেবা পেতে হলে আপনার জিপি আপনাকে রেফার করতে হবে। তবে কয়েকটি পরিষেবা রয়েছে যেখানে আপনি নিজে নিজেকে রেফার করতে পারবেন। এদের অন্তর্ভুক্ত কয়েকটি:

- **Tower Hamlets Early Detection Service (THEDS)** support young people aged 16-25 who have experienced symptoms of mental illness to help getting their lives back on track.
  ১৬-২৫ বছরের অল্পবয়সী ব্যক্তি যাদের মধ্যে মানসিক অসুস্থতার লক্ষণ ধরা পড়েছে তাদেরকে জীবনের স্বাভাবিক গতিপথে ফিরিয়ে আনতে সহায়তা করে।
  Contact: 0203 487 1320 or online https: www.theds.elft.nhs.uk

- **Child and Adolescent Mental Health Services (CAMHS)** offers a wide range of specialist treatment packages to children, young people and their families. You can be referred by your GP, school, youth worker or social worker.
  শিশু, কিশোর, অল্পবয়সী এবং তাদের পরিবারকে বিভিন্ন প্রকারের বিশেষায়িত চিকিৎসাসেবা প্রদান করে থাকে। তাদেরকে তাদের জিপি, স্কুল, ইউথ ওয়ার্কার বা সোশাল ওয়ার্কার রেফার করতে পারেন।

- **Tower Hamlets Adult Autism Service** provides assessments and diagnosis of autism spectrum conditions as well as brief interventions. The service accepts self-referrals and referrals from GPs and other agencies. To refer yourself, call 020 3487 1312.

  অটিজম স্পেকট্রাম অবস্থা পর্যালোচনা ও রোগনির্ণয় এবং সেই সাথে সংক্ষিপ্ত পরিচর্যা সেবা প্রদান করে। এই পরিষেবা নিজেকে নিজের অথবা জিপি এবং অন্যান্য সংস্থার রেফারাল গ্রহণ করে। নিজেকে রেফার করার জন্য ফোন করুন: 020 3487 1312

For more information on ELFT, please visit www.elft.nhs.uk

ELFT *সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য* www.elft.nhs.uk *ওয়েবসাইট দেখুন*

This leaflet is produced and published by the Bangladeshi Mental Health Forum (BMHF) with the support of the National Survivor User Network (NSUN, www.nsun.org.uk) through a grant from the National Lottery Community Fund.

If you require clarification on any of the information, please contact Shamsur Choudhury on 0771 607 8840 or email shamsur@bangladeshimentalhealth.org / info@bangladeshimentalhealth.org

For more information on the BMHF, updates of our work, events and workshops please visit our website: www.bangladeshimentalhealth.org

টাওয়ার হ্যামলেটস সিসিজি ও ইষ্ট লন্ডন এনএইচএস ফাউন্ডেশন ট্রাস্ট এর সহযোগিতায় এই লিফলেটটি বাংলাদেশী মেন্টাল হেলথ ফোরাম (বিএমএইচএফ) কর্তৃক তৈরী ও প্রকাশ করা হয়েছে। এর যেকোন তথ্যের ব্যাখ্যা প্রয়োজন হলে অনুগ্রহপূর্বক 0771 607 8840 *নম্বরে সামসুর চৌধুরীর সাথে যোগাযোগ করুন অথবা ইমেইল করুন:*

shamsur@bangladeshimentalhealth.org / info@bangladeshimentalhealth.org *বাংলাদেশী মেন্টাল হেলথ ফোরাম সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, বা আমাদের কাজের আপডেট, ঘটনাবলী এবং কর্মশালা সম্পর্কে জানতে আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন:* www.bangladeshimentalhealth.org

Bangladeshi Mental Health Forum (@bmementalhealth)

Bangladeshi Mental Health Forum

bmhf1999 **@MentalForum**

bmhf
Bangladeshi Mental Health Forum

Mind Matters
LONDON

www.bangladeshimentalhealth.org

Bengali Translation: Praxis Interpreting + (praxis.org.uk)

Design and Print: Print Moguls (printmoguls.co.uk)