COVID-19 এর সময় মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সহায়তা

স্বাভাবিক না বোধ করাটাই স্বাভাবিক। COVID-19 এর সময় অনেক মানুষ দুঃখিত, দুশ্চিন্তাগ্রস্ত, ভীত, বিদ্রান্ত বা ক্রুদ্ধ বোধ করতে পারেন। অপ্রত্যাশিত বা চাপযুক্ত পরিস্থিতিগুলির পরিপ্রেক্ষিতে এগুলি স্বাভাবিক এবং সাধারণ।



সংযুক্ত থাকুন। একটি ভার্চুয়াল গেম খেলুন, একজন প্রতিবেশীর বাড়িতে যান, একটি ভিডিও কনফারেন্স করুন।



সক্রিয় থাকুন এবং নিজের যত্ন নিন। শরীরচর্চা করুন, ভালো খান, পর্যাপ্ত ঘুমান।



সময় করে বন্ধু, পরিবার বা প্রিয়জনের সাথে ভার্চুয়ালি বা ফোনের মাধ্যমে যোগাযোগ রাখুন।



নতুন কিছু শিখুন। একটি নতুন শখ চেষ্টা করে দেখুন বা একটি অনলাইন কোর্স করুন।



অন্য কাউকে সহায়তা করুন। ভালো কাজ করলে আপনারও ভালো লাগবে।



সহায়তার জন্য যোগাযোগ করুন। বিশ্বাসযোগ্য কারোর সাথে কথা বলুন বা পেশাদারী সহায়তা চান।

COVID-19 এর সময় আপনি ইতিমধ্যেই যখন প্রবল মানসিক চাপের মধ্যে দিন কাটাচ্ছেন তখন দুঃখ এবং উদ্বেগ সামলানো আরো কঠিন। উদাহরণস্বরূপ, পর্যাপ্ত খাবার এবং অর্থ না থাকা, আপনার যার সাথে থাকার ইচ্ছে নেই তার সাথে থাকা, যে পরিবেশে আছেন সেখানে নিরাপদ বোধ না করা, বর্ণবাদ বা অন্যান্য ধরনের বৈষম্যের মতো অন্যায্য পরিবেশের সাথে মানিয়ে নেওয়া।

আপনি একা নন। সহায়তা উপলব্ধ।

অসুবিধায় পড়লে 211 নম্বরে ফোন করুন। 211 এর মাধ্যমে, শিশুরা, বড়রা, বর্ণবাদী, আদিবাসী, কৃষ্ণাঙ্গ এবং LGBTQ2S সহ যে কেউ বিনামূল্যে মানসিক স্বাস্থ্যের সহায়তাগুলির সাথে যোগাযোগ করতে পারবেন।

আপনি ইংরেজি বলতে না পারলে অনুবাদ পরিষেবা উপলদ্ধ।



বর্তমান পরিস্থিতিতে মানসিক চাপ বেশি। মানসিক স্বাস্থ্যের সহায়তাগুলি খুঁজে বের করতে সহায়তার সাথে যোগাযোগ করুন। 211 এ ফোন করুন, 24 ঘণ্টা, 7 দিন।

