

## যেভাবে মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখা যায়

- পেশাগত এবং ব্যক্তিগত জীবনে ভারসাম্যপূর্ণ অবস্থা বজায় থাকলে;
- চাপ, রাগ বা উদ্বেগ নিয়ন্ত্রণের কৌশল জানা থাকলে;
- সুস্থ বিনোদনের ব্যবস্থা থাকলে;
- পারস্পরিক সম্পর্কগুলোতে (যে কোন ধরনের সম্পর্ক) ভালো বুঝাপড়া থাকলে;
- জীবনে বা কোন কাজের ক্ষেত্রে বাস্তবানুগ এবং অর্জন করা যায় এমন লক্ষ্য নির্ধারণ করলে;
- মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন হলে এবং প্রয়োজনে মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবীদের শরণাপন্ন হওয়া। (মনোঃচিকিৎসক- যারা মানসিক সমস্যার জন্য ওষুধ প্রদান করে থাকেন বা মনোবিজ্ঞানী- যারা কাউন্সেলিং বা সাইকোথেরাপির মাধ্যমে মানসিক সমস্যার সমাধান করে থাকেন)

## আমাদের সেবাসমূহ

- কোন ধরনের ফি ছাড়াই হেল্পলাইনের মাধ্যমে মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে প্রশিক্ষিত এবং দক্ষ পিয়ার রেস্পন্ডারের (সোড়া প্রদানকারী) মাধ্যমে সেবা প্রদান;
- হেল্পলাইনের সাহায্যে মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবীদের মাধ্যমে সেবা প্রদান;
- মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নততর সেবার জন্য উপযুক্ত বিশেষজ্ঞ বা প্রতিষ্ঠানে রেফার করা;
- মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে সমাজভিত্তিক সচেতনতা বৃদ্ধি করা।

## মানসিক স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী প্রতিষ্ঠানসমূহ

১. জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইন্সটিটিউট ও হাসপাতাল, শেরে বাংলা নগর,, সময়- সকাল ৮.৩০ - দুপুর ২টা। যোগাযোগ- ০২৯১১১৩৬২, ০২৯১১৮১৭১, ০১৭৩০৩৩৩৭৮৯
২. বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, শাহবাগ, ঢাকা, সময়- শনি-বৃহস্পতিবার, সকাল ৮টা - দুপুর ২টা।
৩. ঢাকা মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল, বকশী বাজার, রমনা, ঢাকা, সময়- শনি-বৃহস্পতিবার, সকাল ৮টা - দুপুর ২টা।

৪. মনোরোগ বিদ্যা বিভাগ, স্যার সলিমুল্লাহ মেডিকেল কলেজ ও মিটফোর্ড হাসপাতাল, মিটফোর্ড রোড, ঢাকা, যোগাযোগ- ০২৫৭৩১৫০৭৬
৫. ন্যাশনাল ফাউন্ডেশন অব মেন্টাল হেলথ, বাংলাদেশ, ১৩/১৯ বাবর রোড, ব্লক-বি, মোহাম্মদপুর, ঢাকা, যোগাযোগ- ০২৯১৪৫৯৮৭
৬. নাসিরুল্লাহ সাইকোথেরাপি ইউনিট, ক্লিনিক্যাল সাইকোলজি বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়, সময়- শনি-বৃহস্পতিবার, সকাল ১০টা - সন্ধ্যা ৬টা। শনিবার শুধুমাত্র শিশুদের সেবা দেয়া হয়। যোগাযোগ- ০১৭৫৫৬৫৪৮৩৫
৭. এডুকেশনাল অ্যান্ড কাউন্সেলিং সাইকোলজি বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়, সময়- শনি-বৃহস্পতিবার, সকাল ৯টা - বিকাল ৫টা। যোগাযোগ- ০১৯৬৭৮৬৭৯৩৩
৮. ঢাকা কমিউনিটি মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল, ওয়ারলেস রেলগেট, বড় মগবাজার, সময়- শনি-বৃহস্পতিবার, সকাল ৯টা - রাত ৫টা।
৯. বাংলাদেশ প্রতিবন্ধী ফাউন্ডেশন, বড়বাগ পোস্ট অফিসের গলি, মিরপুর, ঢাকা। যোগাযোগ- ০১৭২৬৮৫১৫৮২
১০. এসিডি সারভাইভারস ফাউন্ডেশন, সিআরপি ভবন, সেকশন-১৪, মিরপুর, ঢাকা। যোগাযোগ- ০৯৬৭৮৭৭৭১৪৮-৯, ০১৭১৩০১০৪৬১
১১. অপরাডেজ বাংলাদেশ, বিআরটিএ মেইন গেটের বিপরীতে), মিরপুর-১৩, ঢাকা। সময়- শনি-বৃহস্পতিবার (বৃহস্পতিবার ২টা)। যোগাযোগ- ০২৯০২৯৫৫৬, ০২৯০২১২৬২, ০২৯০২১২৬৩। শিশুদের জন্য হেল্পলাইন -১০৯৮
১২. কান পেতে রই, সময়- শুক্রবার থেকে বুধবার, বিকাল ৩টা থেকে রাত ৯টা, বৃহস্পতিবার দুপুর ৩টা - ভোর ৩টা। যোগাযোগ- ০১৭৭৯৫৫৪৩৯১-৯২, ০১৮৫২০৩৫৬৩৪
১৩. আন্তর্জাতিক উদরাময় গবেষণা কেন্দ্র বাংলাদেশ, মহাখালী, ঢাকা, সময়- রবি- বৃহস্পতিবার, সকাল ৮.৩০টা - বিকাল ৫টা। যোগাযোগ- ০১৯৬৭৮৬৭৯৩৩
১৪. পক্ষাঘাতগ্রস্থদের পুনর্বাসন কেন্দ্র (সিআরপি), সিআরপি-চাপাইন, সাভার, ঢাকা।
১৫. বিভাগীয় পর্যায়ের সকল মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতালসমূহ।



“কালেক্টিভ এফোর্টস অব অর্গানাইজেশন অব দারওয়াজ উইথ ডিজ এ্যাবিলিটিজ অন কোড্রিড-১৯ হিউম্যানিটারিয়ান এ্যাকশন ইন্ বাংলাদেশ”



Abr Chaya Disability Organization



## বাংলাদেশে মানসিক স্বাস্থ্যের বর্তমান অবস্থা

শারীরিকভাবে সুস্থ্য থাকাই কেবল সুস্থ্যতা নয়। শারীরিক স্বাস্থ্যের পাশাপাশি মানসিক সুস্থ্যতাও পরিপূর্ণ সুস্থ্যতার অন্যতম প্রধান শর্ত। ২০১৯ সালে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এবং জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইন্সটিটিউট ও হাসপাতালের যৌথভাবে দেশব্যাপী পরিচালিত জরিপে দেখা গেছে ১৮ বছরের ঊর্ধ্বে ১৬.৮ শতাংশ এবং ১৮ বছরের নিচে শিশু-কিশোরদের ১৩.৬ শতাংশ বিভিন্ন ধরনের মানসিক সমস্যায় ভুগছে। আক্রান্ত জনগোষ্ঠীর ৯৩ শতাংশ চিকিৎসা সেবা নেন না। সারা বিশ্বের মতো কোভিড-১৯ অতিমারি বাংলাদেশেও মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাকে প্রকট করে তুলেছে। শিশু-কিশোর, প্রাপ্তবয়স্ক, বৃদ্ধ এবং প্রতিবন্ধী নারী-পুরুষ সকলের মাঝে কোভিড-১৯ অতিমারির কারণে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দিচ্ছে। অতিরিক্ত রাগ, ঘুমের সমস্যা, পারিবারিক কলহ, গৃহ নির্ধাতন ইত্যাদি অনেক ধরনের মানসিক উপসর্গ পরিলক্ষিত হচ্ছে।

## মানসিক স্বাস্থ্য কী?

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে সুস্থ্য মানসিক স্বাস্থ্যের কতোগুলো নির্দেশক রয়েছে। সেগুলো হলো:

১. মানুষ তাঁর নিজের সক্ষমতা সম্পর্কে জানবেন;
২. দৈনন্দিন জীবনের চাপ বা উদ্বেগের সাথে খাপ খাইয়ে নিতে পারবেন;
৩. ভালভাবে কাজ করতে পারবেন;
৪. কাজের মাধ্যমে সমাজে অবদান রাখতে পারবেন।

একজন মানুষের জীবনে উপরোক্ত ৪টি নির্দেশকের যে কোন একটি অনুপস্থিত থাকলে অনুমান করা যায় যে তাঁর মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে কোন না কোন ভাবে সাহায্যের প্রয়োজন। অন্য কথায়, একজন মানুষের মানসিক স্বাস্থ্য ভাল রয়েছে তখনই বলা যাবে যখন উপরের চারটি শর্ত বা নির্দেশকের পরিমিত উপস্থিতি থাকবে।

## মানসিক অসুস্থ্যতার লক্ষণ

- দীর্ঘদিন ধরে মন খারাপ থাকা;
- দ্বিধাভ্রম, বিভ্রান্তিকর, অগোছালো চিন্তাভাবনা;
- মনোযোগের ঘাটতি;
- অতিরিক্ত রাগ, ভয়, দুশ্চিন্তা, অপরাধবোধ;

- অতিরিক্ত ক্লান্তি, ঘুমের সমস্যা;
- বাস্তবতা থেকে দূরে সরে যাওয়া (যেমন- অলীক কোন কিছু দেখা বা শোনা, সন্দেহ প্রবণতা);
- দৈনন্দিন জীবনের সমস্যা বা চাপের সাথে খাপ খাওয়াতে না পারা;
- মাদক সেবন;
- গুচিবাই;
- মোবাইল-কম্পিউটার/ফেইসবুক-ইন্টারনেট আসক্তি;
- খাদ্যাভ্যাসের ব্যাপক পরিবর্তন;
- যৌন সমস্যা;
- অস্বাভাবিক আচরণ;
- শিশুদের অতি-চঞ্চলতা, মিথ্যা কথা বলা, স্কুল পালানো;
- সামাজিক ভীতি;
- আত্মহত্যার ভাবনা।

## মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার কারণ

- **বংশগত:** কারোর মানসিক সমস্যা থাকলে রক্ত সম্পর্কীয় অন্যান্যদের ভেতর মানসিক সমস্যা দেখা দিতে পারে;
- **পরিবেশগত:** পারিপার্শ্বিক চাপ, দূষণ, অতিমারি, গর্ভবতী অবস্থায় মায়ের মাদক সেবন ইত্যাদি;
- **মস্তিষ্কে রাসায়নিক দ্রব্যের তারতম্য:** মস্তিষ্কে রাসায়নিক দ্রব্যের ক্রিয়ায় কোন ধরনের তারতম্য হলে মানসিক সমস্যা দেখা যায়।

## মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় আমাদের করণীয়

- মানসিকভাবে অসুস্থ্য ব্যক্তির সাথে সহমর্মীতামূলক আচরণ করা;
- আক্রান্ত ব্যক্তিকে নিকটস্থ মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া বা রেফার করা;
- আক্রান্ত ব্যক্তিকে নিয়মিত ঔষধ খাওয়া বা কাউন্সেলিং সেশনে অংশ নিতে উৎসাহিত করা;
- মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে ব্যাপকভিত্তিক সচেতনতা তৈরি;
- শারীরিক স্বাস্থ্যের মতই মানসিক স্বাস্থ্য গুরুত্বপূর্ণ-এই বিষয়টি তুলে ধরা;

- মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে যেসব অমূলক ধারণা বিদ্যমান রয়েছে সেগুলোকে দূর করা;
- মানসিক স্বাস্থ্য সেবাকে প্রান্তিক জনগোষ্ঠী বা দেশের সর্বত্র (যেমন- ইউনিয়ন পর্যায়ে) সহজলভ্য করে তোলা।

## কোভিড-১৯ অতিমারির কারণে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা

- মধ্যম থেকে প্রবল মাত্রার বিষণ্ণতা;
- উদ্বেগ, চাপ, ঘুমের সমস্যা;
- সামাজিক সহায়তা হ্রাস পাওয়া;
- মানসিক ট্রমা (সাধারণ জনগণ, প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে সেবাদান কার্যক্রমের সাথে যুক্ত পেশাজীবী);
- মদ বা অন্যান্য মাদকদ্রব্য সেবন;
- নিজের ক্ষতি করা (হাত-পা কাটা, ঘুমের ওষুধ সেবন);
- শিশুদের মাঝে অতিরিক্ত রাগ, জেদ, কান্না;
- বয়স্কদের মাঝে একাকিত্ব, সহায়হীনতার অনুভূতি, অতিরিক্ত রাগ, ওষুধ না খাবার প্রবণতা;
- আত্মহত্যার প্রবণতা;
- লিঙ্গভিত্তিক সহিংসতার ফলে মানসিক উপসর্গ।

## কোভিড-১৯ অতিমারির সময়ে মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন

- পারস্পরিক যোগাযোগ বাড়িয়ে দিন (ফোনে বা অন্যান্য মাধ্যমে);
- স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের অভ্যাস গড়ে তুলুন;
- বিশ্বাসযোগ্য এবং নির্ভরযোগ্য সূত্রের খবরে আস্থা রাখুন;
- শিশু এবং বয়স্কদের প্রতি মনোযোগী হোন;
- মানসিকভাবে ভাল থাকার কৌশলগুলো অবলম্বন করুন (যেমন- চাপ বা উদ্বেগ মোকাবেলার কৌশল);
- ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি তৈরি করুন;
- কৃতজ্ঞতার ডায়েরি তৈরি করুন;