NEW YORK STATE | Office of Mental Health

আশা। নিরাময়। স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসা।

Kathy Hochul, গভনর্‌ Ann Marie T. Sullivan, এমডি, কমিশনার

হাসপাতাল থেকে ছুটি পেয়ে আমি কীভাবে সাহায্য পেতে পারি?

আগে থেকে পরিকল্পনা করে রাখলে মানসিকভাবে অসুস্থ ব্যক্তিরা সঙ্কটকালীন পরিস্থিতি এড়াতে পারেন। আপনার ডাক্তার এবং চিকিৎসা দলের সঙ্গে কথা বলে আপনি একটি পরিকল্পনা তৈরি করতে পারেন, যেটি আপনার উপসর্গ আবার দেখা দিলে সাহায্য করবে। **হাসপাতাল ছাড়ার আগে যোগাযোগকারী ব্যক্তির ফোন নম্বর রাখতে ভুলবেন না।**

যদি আপনার স্বাস্থাবস্থার অবনতি হয় তাহলে প্রথমে আপনাকে যোগাযোগকারী ব্যক্তিকে বা আপনার মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারের সঙ্গে যোগাযোগ করতে হবে। যদি বর্তমানে আপনার কোনও মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদার না থাকে, তাহলে আপনার ফ্লু বা সংক্রমণ হলে যেমন প্রাথমিক পরিচর্যাকারী চিকিৎসকের জরুরি অ্যাপয়েন্টমেন্ট তেমনই অ্যাপয়েন্টমেন্ট করুন, যাতে আপনি দ্রুত সহায়তা খোঁজা শুরু করতে পারেন।

এছাড়াও আপনি OMH এর "একটি মানসিক স্বাস্থ্য প্রকল্প খুঁজুন (Find a Mental Health Program)" এর মাধ্যমে অথবা নিউ ইয়র্ক সিটির NYCWell এর **1-888-NYC-WELL** নম্বরে ফোন করে অথবা **"WELL" লিখে 65173 নম্বরে পাঠিয়ে অ্যাপয়েন্টমেন্ট স্থির করতে পারেন।**

একটি মানসিক স্বাস্থ্য প্রকল্প খুঁজুন

আপনার এলাকায় ক্লিনিক, বর্হিবিভাগ এবং জরুরি পরিষেবা খুঁজতে OMH-এর **"একটি মানসিক স্বাস্থ্য প্রকল্প খুঁজুন"** নির্দেশিকা (https://my.omh.ny.gov/bi/pd/) ব্যবহার করতে পারেন। প্রকল্পের ডিরেক্টরিতে নিউ ইয়র্ক স্টেটে মানসিক স্বাস্থ্য দপ্তরের দ্বারা চালিত, লাইসেন্স প্রদত্ত বা অর্থ প্রদত্ত সমস্ত প্রকল্পের একটি তালিকা আছে। ডিরেক্টরিতে মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবার সমস্ত রকমের তথ্য থাকে।

আপনি কী কোনও সঙ্কটে ভুগছেন?

মানসিক স্বাস্থ্য প্রদানকারী নেই অথবা তাদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারছেন না?

সৌভাগ্যবশত, অনেক সংস্থা আছে যারা কঠিন সময়ে থাকা মানুষদের সহায়তা প্রদান করে। আপনার প্রয়োজনীয়তা সহায়তা পাওয়ার ক্ষেত্রে তারা গুরুত্বপূর্ণ প্রথম পদক্ষেপ হতে পারে। কিছু হটলাইন আপনাকে সহায়তা ও পরিষেবা পেতে সাহায্য করতে পারে:

ন্যাশনাল সুইসাইড প্রিভেন্সন লাইফলাইন

যদি আপনি বা কেউ আসন্ন বিপদেরমুখে পড়েন তাহলে, **911 নম্বরে ফোন করুন।** আপনি সঙ্কটে পড়লে যদি অবিলম্বে সাহায্যের দরকার হয় তাহলে এই নম্বরে ফোন করুন: **1-800-273-TALK (8255).**

ক্রাইসিস টেক্সট লাইন

নিউ ইয়র্ক স্টেট ক্রাইসিস টেক্সট লাইনের সঙ্গে সহযোগী করেছে। এটি হল অজ্ঞাতনামা থেকে 24/7 টেক্সট করার পরিষেবা। কথোপকথন শুরু করা সহজ **GOT5** লিখে **741741 নম্বরে পাঠান।**

গৃহ সহিংসতা

যদি আপনি বা আপনার সঙ্গে সম্পর্ক থাকা কেউ অন্য কারও থেকে মৌখিক, শারীরিক বা যৌন নির্যাতনের শিকার হন তাহলে ফোন করুন: **1-800-942-6906.**

ন্যাশানাল এমপাওয়ারমেন্ট সেন্টার

গ্রাহক ও নিরাময় হচ্ছেন এমন রোগীদের দ্বারা চালিত অ্যাডভোকেসি ও পিয়ার-সাপোর্ট সংস্থা। ফোন নম্বর: **800-power2u (800-769-3728)**

ন্যাশানাল অ্যালায়েন্স অন মেন্টাল ইলনেস

স্থানীয় সহায়তা গ্রুপ, পরিষেবাদি এবং চিকিৎসার বিকল্পগুলি সম্পর্কে আপনার প্রশ্নের উত্তর দিতে সাহায্য করতে NAMI-এর এক একটি **(1-800-950-NAMI (6264))** নম্বর আছে এবং ইমেল (info@nami.org) আছে।

দ্য ট্রেভর প্রোজেক্ট

মহিলা সমকামী, পুরুষ সমকামী, উভকামী, রূপান্তরকামী ও লিঙ্গ অনিশ্চিত তরুণ/তরুণীদেরকে সঙ্কটকালীন ও আত্মহত্যা প্রতিরোধ পরিষেবা প্রদান করে। ফোন নম্বর: **1-866-488-7386**

যদি আপনি এখনও আপনার প্রয়োজনীয় সহায়তা
না পান এবং সঙ্কটের সম্মুখীন হন, তাহলে আপনাকে:

- **911 নম্বরে ফোন করতে হবে–** অপারেটরকে বলুন যে এটি "মানসিক স্বাস্থ্যের জরুরি অবস্থা (mental health emergency)" এবং ক্রাইসিস ইন্টারভেনশন টিম (CIT) প্রশিক্ষণ থাকা ইমারজেন্সি রেসপন্ডারদের জন্য বলুন। অনেক ফার্স্ট রেসপন্ডার যদি জানে যে কী আশা করা যেতে পারে তাহলে তারা ভিন্নভাবে মানসিক স্বাস্থ্য পরিস্থিতি পরিচালনা করে।
- **নিউ ইয়র্ক সিটিতে,** সঙ্কটে সহায়তার জন্য NYC Well-এর **1-888-NYC-WELL** নম্বরে কল করতে পারেন অথবা **"WELL" লিখে 65173 নম্বরে পাঠান।**
- **আপনার স্থানীয় হাসপাতালের ইমারজেন্সি রুমে যান।** যদি আপনি সঙ্কটে থাকেন এবং মানসিক স্বাস্থ্য বা ক্রাইসিস স্পেশালিস্টের সঙ্গে যোগাযোগ করা সম্ভব না হয়, তাহলে ইমারজেন্সি রুমে যাওয়ায় আপনার পক্ষে ভালো।

বিমা কভারেজের জন্য আপনার অধিকারগুলি জানুন

নিউ ইয়র্ক স্টেটের কাছে একটি নতুন প্রকল্প আছে মানুষকে মাদক নিরাময় ও মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবার জন্য তাদের বিমা কভারেজের অ্যাক্সেস করতে সহায়তা করার জন্য।

নতুন ওম্বুডসম্যান প্রকল্পকে **কমিউনিটি হেলথ অ্যাক্সেস টু অ্যাডিকসন অ্যান্ড মেন্টাল হেলথ-কেয়ার প্রজেক্ট (Community Health Access to Addiction and Mental Healthcare Project, CHAMP)** বলা হয়, যেটি আচরণগত স্বাস্থ্য বিমা কভারেজের ক্ষেত্রে আপনার আইনি অধিকারগুলি বুঝতে সাহায্য করতে পারে এবং চিকিৎসা ও পরিষেবার অধিকার পেতে সাহায্য করে। ওম্বুডসম্যান অফিস স্বাস্থ্য বিমা কভারেজ পেতেও সহায়তা করতে পারে। প্রশ্ন করার জন্য একটি সাধারণ মেইলবক্স (Ombuds@oasas.ny.gov) এবং একটি হটলাইন নম্বর **(888-614-5400)** স্থাপন করা হয়েছে।

মনে রাখবেন, সহায়তা খোঁজার মধ্যে খারাপ কিছু নেই।

অনেক মানুষ যাদের নিজেদের বা পরিবারের সদস্যদের জন্য আচরণগত স্বাস্থ্য উদ্বেগ আছে তারা মানসিক অসুস্থতা নিয়ে চারপাশের মর্যাদাহানির কারণে চিকিৎসা চান না। সৌভাগ্যক্রমে, এর পরিবর্তন হচ্ছে।

মানুষ বুঝতে পারছে যে মানসিক অসুস্থতা দুর্বলতা বা ব্যক্তিগত ব্যর্থতা নয়। উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস বা শারীরিক পুনর্বাসনের চিকিৎসার মতো মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা খোঁজার মধ্যে লজ্জার কিছু নেই।

নিউ ইয়র্ক স্টেটের মানসিক স্বাস্থ্য দপ্তর স্টেট জুড়ে মানসিক কেন্দ্র পরিচালনা করে এবং 4,500 এর বেশি প্রকল্প নিয়ন্ত্রণ করে, প্রত্যয়ন করে ও দেখাশোনা করে, যা স্থানীয় সরকার এবং অ-লাভজনক সংস্থাগুলি দ্বারা পরিচালিত হয়। স্টেটের OMH অথবা এর কোন ফিল্ড অফিসের সঙ্গে যোগাযোগ করার জন্য:

New York State Office of Mental Health
Albany (800) 597-8481, www.omh.ny.gov

Western New York Field Office
Buffalo (716) 533-4075

Central New York Field Office
Syracuse (315) 426-3930

Hudson River Field Office
Poughkeepsie (845) 454-8229

New York City Field Office
Manhattan (212) 330-1650

Long Island Field Office
West Brentwood (631) 761-2886

NEW YORK STATE | Office of Mental Health

আশা। নিরাময়। স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসা।