

## কমিউনিটি মেন্টাল হেলথ অ্যান্ড ওয়েলবিয়িং সার্ভিস কী?

এই সার্ভিসটি আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার জন্য আপনাকে সাহায্য ও সহায়তা করবে।

আমরা আপনার জিপি প্র্যাকটিসের মাধ্যমে আমাদের মানসিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা পেশাদারদের বিশেষজ্ঞ টিমের সঙ্গে অ্যাপয়েন্টমেন্ট অফার করি।

এই নতুন সার্ভিসটি এনএইচএস এবং আপনার কমিউনিটিতে উপলব্ধ বিভিন্ন সার্ভিসগুলোকে একত্রিত করে লোকজনদের সঠিক সহায়তা পাওয়া দ্রুততর ও সহজতর করে তোলে।

## কিভাবে সার্ভিসটি আমাকে সহায়তা করতে পারে?

আমরা সহায়তা, পরামর্শ ও চিকিৎসা দিয়ে লোকজনদের সাহায্য করি।

আমরা আপনাকে আপনার মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য সহায়তা করতে পারি, পাশাপাশি আপনাকে অর্থ, কাজ, বাসস্থান, সম্পর্ক, আঘাত, নির্যাতন অথবা আসক্তির মতো সমস্যাগুলো আপনার সুস্থতাকে প্রভাবিত করে সেগুলো সমাধান করতে সহায়তা করতে পারি।

## আমার এখনই সহায়তার দরকার।

আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য জরুরী সহায়তার প্রয়োজন হলে, কথা বলার জন্য সবসময় সেখানে কেউ না কেউ থাকে।

আপনি **বার্মিংহাম অ্যান্ড সলিহুল আর্জেন্ট মেন্টাল হেলথ হেল্পলাইন** (বার্মিংহাম মাইন্ড দ্বারা পরিচালিত) এ সপ্তাহে 24 ঘণ্টা পরামর্শ ও সহায়তার জন্য কল করতে পারবেন

**0121 262 3555** অথবা **0800 915 9292**

**116 123** নম্বরে কল করে আপনি এখনই অথবা দিনে অথবা রাতে যেকোনো সময়ে **স্যামারিট্যানস**-এর সাথে কথা বলতে পারবেন

অথবা 24 ঘণ্টার মধ্যে সাড়া পাবার জন্য **jo@samaritans.org** -এ একটি ইমেইল পাঠান।

আপনি যদি নিজের অথবা অন্যদের জন্য তাৎক্ষণিক বিপদে পড়েন তাহলে **999** নম্বরে **কল করুন** অথবা আপনার নিকটস্থ **A&E**-তে যান।



আরও তথ্যের জন্য আপনার জিপি সার্জারি-কে জিজ্ঞেস করুন, অথবা ভিজিট করুন **www.bsmhft.nhs.uk**

v26.06.22

## বার্মিংহাম অ্যান্ড সলিহুল কমিউনিটি মেন্টাল হেলথ অ্যান্ড ওয়েলবিয়িং সার্ভিস



আপনি যদি আপনার মানসিক স্বাস্থ্য, মেজাজ অথবা সুস্থতা নিয়ে সমস্যার সম্মুখীন হন সেক্ষেত্রে এই সার্ভিসটি আপনাকে সহায়তা করার জন্য এখানে রয়েছে।



Birmingham and Solihull  
Community Mental Health  
and Wellbeing Service

## কে সেবাটি ব্যবহার করতে পারবেন?

আমরা 18 অথবা তার বেশি বয়সী যে কাউকে স্বাগত জানাই যারা নতুন অথবা চলমান মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত উপসর্গের সম্মুখীন হচ্ছেন, সেইসাথে যাদের বাইপোলার, পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার, সিজোফ্রেনিয়া ইত্যাদির মতো বিদ্যমান মানসিক স্বাস্থ্য রোগ নির্ণীত হয়েছে।

## কমিউনিটি মেন্টাল হেলথ অ্যান্ড ওয়েলবিয়িং সার্ভিস টিম কারা?

আমরা বার্মিংহাম এবং সলিহুল জুড়ে লোকাল জিপি প্র্যাকটিসদের উপর ভিত্তি করে গড়ে উঠা মানসিক স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারদের একটি গ্রুপ।

সার্ভিসটি বার্মিংহাম অ্যান্ড সোলিহুল মেন্টাল হেলথ এনএইচএস ফাউন্ডেশন ট্রাস্ট এবং বার্মিংহাম উইমেনস অ্যান্ড চিলড্রেনস এনএইচএস ফাউন্ডেশন ট্রাস্ট-এর সাথে অংশীদারিত্বে প্রদান করা হয় এবং এটি বার্মিংহাম অ্যান্ড সোলিহুল ইন্টিগ্রেটেড কেয়ার সিস্টেম (আইসিএস) এর অংশ।

  
Birmingham and Solihull  
Mental Health  
NHS Foundation Trust

  
Birmingham Women's  
and Children's  
NHS Foundation Trust

  
Birmingham and Solihull  
Integrated Care System  
Caring about healthier lives

## আমার অ্যাপয়েন্টমেন্টে কী হবে?

অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলো আপনার জিপি প্র্যাকটিস অথবা মানসিক স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাথে ফোন অথবা ভিডিও কলের মাধ্যমে হয়ে থাকে। মাঝে মাঝে আমাদের টিম আপনার পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে আপনার বাড়িতে আপনাকে দেখতে যেতে পারে।

আপনার প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্টে আমরা আপনাকে আপনি কেমন অনুভব করছেন, আপনি যে উপসর্গগুলোর সম্মুখীন হচ্ছেন এবং আপনার জীবনে কী ঘটছে সে সম্পর্কে কথা বলতে বলব।

আমরা আপনার ও আপনার অভিজ্ঞতার কথা শুনব এবং আপনার পরিস্থিতি পরিচালনা করতে এবং আরও চিকিৎসা ও সহায়তা পাওয়ার জন্য পরবর্তী পদক্ষেপ নিতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য বিকল্পগুলোর সুপারিশ করব।

এতে এমন কিছু অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে যা হল:

- একটি থেরাপি অথবা কাউন্সেলিং-এর জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট পাওয়া
- ওষুধ প্রেসক্রাইব করা
- আবাসন, অর্থ অথবা সম্পর্কের মতো আপনার সুস্থতাকে প্রভাবিত করে এমন যেকোনো সমস্যার জন্য সহায়তা পেতে আপনার লোকাল কমিউনিটিতে উপলব্ধ সার্ভিসগুলোর সাথে সংযোগ স্থাপনে আপনাকে সহায়তা করা।

কমিউনিটি মেন্টাল হেলথ অ্যান্ড ওয়েলবিয়িং সার্ভিস আপনার ডাক্তারের সাথে থাকা অ্যাপয়েন্টমেন্ট প্রতিস্থাপন করে না, তাই আপনার প্রয়োজনে আপনি এখনও আপনার জিপি অথবা সাইকিয়াট্রিস্টকে দেখাতে পারবেন।



## আমি কিভাবে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে পারি?

একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে আপনার জিপি সার্জারি-এর সাথে যোগাযোগ করুন এবং কমিউনিটি মেন্টাল হেলথ অ্যান্ড ওয়েলবিয়িং সার্ভিস সম্পর্কে জিজ্ঞেস করুন।

**অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন:** এই সার্ভিসটি সবার জন্য উপযুক্ত নয়। এটি আপনার জন্য সঠিক কিনা তা খুঁজে বের করার জন্য রিসেপশনিস্ট আপনাকে প্রথমে একজন কেয়ার ন্যাভিগেটরের সাথে কথা বলার পরামর্শ দিতে পারেন।