



আশ্রয়কেন্দ্রে বিতরণের জন্য তথ্যবহুল নির্দেশিকা

যখন আপনার প্রয়োজন মনে হয়, তখন সহায়তা নিন:

কখনও কখনও ক্লান্ত, উদ্বিগ্ন বা দুঃখিত লাগতে পারে, ঘুমাতে অসুবিধা হতে পারে অথবা একই চিন্তা বারবার মাথায় আসতে পারে। কখনও আবার শুধু মনে হতে পারে যে আপনি আগের মতো নেই। কঠিন অভিজ্ঞতার পর এমন অনুভূতি হওয়া খুবই স্বাভাবিক। আপনার মতো একই ধরনের পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে যাওয়া অনেক কিশোর-কিশোরীর ক্ষেত্রেই এমন হতে পারে।

আপনি কী করতে পারেন:

আপনি যে আশ্রয়কেন্দ্রে থাকেন, সেখানে শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্য ও আবেগগত সুস্থতা নিয়ে কাজ করেন এমন একজন চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলার অনুরোধ করতে পারেন। আপনি এটি করতে পারেন:

- ওই প্রতিষ্ঠানের কোনো মনোবিজ্ঞানী বা শিক্ষাবিদে সাথে এ বিষয়ে কথা বলে, যিনি আপনাকে সাক্ষাতের সময় নির্ধারণ করতে সহায়তা করবেন;
- কোনো "গুরুতর" কারণ ছাড়াই: আপনি কেবল আপনার কেমন লাগছে তা নিয়ে কথা বলার জন্যও এই সহায়তা চাইতে পারেন;
- সম্পূর্ণ গোপনীয়তার সাথে: আপনি যা বলেন তা কেবল আপনার এবং যিনি শুনছেন তাঁর মধ্যেই সীমাবদ্ধ থাকে—তবে ব্যতিক্রম হলো সেই সব পরিস্থিতি যেখানে আপনার নিরাপত্তা ঝুঁকির মুখে পড়ে।
- বিনামূল্যে—আপনার প্রাপ্য স্বাস্থ্যসেবার অংশ হিসেবে

এই সহায়তা চাইলে যা ঘটবে না:

- আপনার আইনি কার্যক্রমকে প্রভাবিত করে না;
- এর অর্থ কোনোভাবে কোনো তকমা পাওয়া নয়;
- এটি বাধ্যতামূলক নয়: সিদ্ধান্ত সর্বদা আপনারই, এবং আপনি যেকোনো সময় এটি বন্ধ করার সিদ্ধান্তও নিতে পারেন!

কখন এ বিষয়ে কথা বলা উপকারী হতে পারে:

- যদি আপনার প্রায়ই দুঃস্বপ্ন দেখেন অথবা এমন কোনো স্মৃতি যা বারবার মনে পড়ে আপনাকে বিচলিত করে।
- যদি আপনার ঘুমাতে, খেতে বা মনোযোগ দিতে সমস্যা হয়
- যদি আপনি প্রায়ই বিষণ্ণ, ভীত, রাগান্বিত বা হতাশ বোধ করেন
- যদি আপনি কেবল এমন একটি জায়গা চান যেখানে আপনি আপনার অভিজ্ঞতার কথা বা এখন কেমন বোধ করছেন, তা নিয়ে কথা বলতে পারেন।

আরও তথ্যের জন্য এবং সাক্ষাতের সময় নির্ধারণ করতে, আপনার আশ্রয়কেন্দ্রের মনোবিজ্ঞানী বা কর্মীর সঙ্গে কথা বলুন।