

শিশু, তরুণ এবং তাদের পরিবারের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা

যেহেতু করোনাভাইরাস (COVID-19) মহামারী আমাদের দৈনন্দিন জীবনে প্রভাব ফেলছে, এটি অনেক শিশু এবং তরুণদের জন্য একটি চ্যালেঞ্জিং সময়। যদিও বয়স্কদের তুলনায় শিশু এবং তরুণদের করোনাভাইরাস থেকে অনেক কম ঝুঁকিতে রয়েছে, আমরা তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য NHS -এর সাহায্য চাওয়া শিশু এবং তরুণদের সংখ্যায় বৃদ্ধি দেখেছি।

আমরা আমাদের স্থানীয় কর্তৃপক্ষের অংশীদার এবং অন্যান্য NHS সংস্থার সাথে কাজ করছি যাতে উত্তর মধ্য লন্ডনে শিশু, যুবক এবং তাদের পরিবার - বারনেট, ক্যামডেন, এনফিল্ড, হ্যারিংজি এবং আইসলিংটন - এই অনিশ্চিত সময়ে তাদের প্রয়োজনীয় পরামর্শ এবং সহায়তা পান।

জরুরী সাহায্য কোথায় পাবেন



24/7 মানসিক স্বাস্থ্য সংকট সমর্থন লাইন

আপনি যদি 18 বছরের কম বয়সী শিশু বা যুবক হন এবং বারনেট, ক্যামডেন, এনফিল্ড, হ্যারিংজি বা আইসলিংটনে সঙ্কটের মধ্যে থাকেন, অথবা যদি আপনি সংকটে থাকা শিশু বা যুবকের আভিভাবক বা তত্ত্বাবধায়ক হন, আপনি মানসিক স্বাস্থ্য ক্রাইসিস সাপোর্ট লাইনকে 24 ঘন্টা, সপ্তাহে সাত দিন **0800 151 0023** এ কল করতে পারেন।



শিশু এবং তরুণদের মানসিক স্বাস্থ্য সেবা (বা CAMHS)

যদি আপনার সন্তানকে বর্তমানে শিশু এবং তরুণদের (CAMHS) মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা দ্বারা সমর্থিত করা হয়, আপনি অফিসের সময় আপনার কেয়ার কো-অর্ডিনেটর বা দলের ডিউটি নম্বরে যোগাযোগ করতে পারেন। নিয়মিত দৈনিক কাজের সময়ের বাইরে এবং সপ্তাহান্তে অনুগ্রহ করে **0800 151 0023** এ মানসিক স্বাস্থ্য সংকট সহায়তা লাইনের সাথে যোগাযোগ করুন।



দুর্ঘটনা ও জরুরি বিভাগ (A&E)

যদি কোন শিশু বা তরুণের জরুরী চিকিৎসা সহায়তার প্রয়োজন হয়, গুরুতর অসুস্থ বা তাদের জীবন সংকটে থাকে, তাহলে **999** নম্বরে কল করুন অথবা নিকটস্থ দুর্ঘটনা ও জরুরী (A&E) এ নিয়ে যান।



NHS 111

আপনি কি করবেন তা নিশ্চিত না হলে, **আপনি অনলাইনে NHS 111** চেক করতে পারেন অথবা পরামর্শের জন্য **111** এ কল করতে পারেন।

শিশু, তরুণ এবং তাদের পরিবারের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা

শিশু এবং তরুণদের জন্য ওয়েবসাইট সহ অন্যান্য সহায়তা

যদি কোন শিশু বা তরুণ তাদের মানসিক স্বাস্থ্য বা তারা যেসব সমস্যার সম্মুখীন হয় সে বিষয়ে আরও তথ্য বা পরামর্শ চান, তাহলে তারা নিচের ওয়েবসাইট বা সংস্থার যেকোন একটিতে চেষ্টা করে দেখতে পারেন:

কুথ – লন্ডন জুড়ে 11-25 বছর বয়সী তরুণদের জন্য বিনামূল্যে, নিরাপদ, অজ্ঞাতনামে অনলাইন আবেগপ্রবণ এবং মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা প্রদান করে।

একটি অনলাইন পরিষেবা অনুযায়ী, এটি সপ্তাহে সাত দিন, বছরে 365 দিন 24 ঘন্টা পাওয়া যায়। কুথ টিম প্রতিদিন দুপুর থেকে সপ্তাহের যে কোনও দিন রাত 10 টা পর্যন্ত এবং শনিবার এবং রবিবার সন্ধ্যা 6 টা থেকে রাত 10 টা পর্যন্ত

(ছুটির দিনে সময় কম থাকে) পাওয়া যায়।

 www.kooth.com

শাউট 85258 – যে কেউ মোকাবেলা করতে লড়াই করছে তার জন্য যুক্তরাজ্যে বিনামূল্যে, গোপনীয়, 24/7 টেক্সট বার্তা সহায়তা প্রদান করে। তারা আত্মহত্যার চিন্তা, বিষণ্ণতা, উদ্বেগ, আতঙ্কগ্রস্থ, অপব্যবহার, নিজের ক্ষতি, সম্পর্কের সমস্যা এবং উৎপীড়ন সহ সমস্যায় সাহায্য করতে পারে। একটি প্রশিক্ষিত স্বেচ্ছাসেবকের সাথে কথা বলার জন্য 85258 নম্বরে 'Shout' পাঠান যিনি আপনার সমস্যার কথা শুনবেন এবং আপনার সমস্যা সমাধানের জন্য আপনার সাথে কাজ করবেন।

 www.giveusashout.org

প্যাপিরাস – আত্মহত্যার চিন্তার সাথে লড়াই করা তরুণ এবং যে কেউ একজন যুবক সম্পর্কে উদ্বেগ, তাদের গোপনীয় সমর্থন এবং পরামর্শ প্রদান করে:

- **0800 068 41 41** এ বিনামূল্যে কল করুন প্রতিদিন, সকাল 9 টা থেকে রাত 12 টা (মধ্যরাত) পর্যন্ত
- আপনি **07860 039967** এ টেক্সট করতে পারেন (চার্জ প্রযোজ্য হতে পারে)
- আপনি ইমেইল করতে পারেন **pat@papyrus-uk.org**

 www.papyrus-uk.org

চাইল্ডলাইন – সমস্যায় থাকা যেকোনো শিশুর জন্য একটি গোপনীয় হেল্পলাইন প্রদান করে। এটি সাহায্য, পরামর্শ এবং সুরক্ষা দেয়। আপনি পারেন:

- **0800 1111** এ বিনামূল্যে কল করুন সকাল 9 টা থেকে ভোররাত 3.30 টা পর্যন্ত
- একজন কাউন্সেলরের সাথে অনলাইন চ্যাট করুন, সকাল 9 টা থেকে রাত 10.30 টা পর্যন্ত
- বার্তা বোর্ড দেখুন।

 www.childline.org.uk

দ্য মিক্স – একটি বিনামূল্যে গোপনীয় হেল্পলাইন এবং অনলাইন পরিষেবা প্রদান করে যার লক্ষ্য তরুণরা ভাল সাহায্য অনুসন্ধান করতে পারে, সমস্যা যাই হোক না কেন আপনি পারেন:

- **0808 808 4994** এ বিনামূল্যে কল করুন প্রতিদিন, দুপুর 3 টা থেকে রাত 12 টা (মধ্যরাত) পর্যন্ত
- আলোচনা বোর্ডে প্রবেশাধিকার
- ইমেইল **দ্য মিক্স**

 www.themix.org.uk

এভরি মাইন্ড ম্যাটারস – তরুণদের জন্য তাদের মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার দেখাশোনা এবং তাদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি মোকাবেলা করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।

 www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/youth-mental-health

শিশু, তরুণ এবং তাদের পরিবারের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা

পিতামাতা এবং তত্ত্বাবধায়কদের জন্য পরামর্শ

করোনাভাইরাস (COVID-19) মহামারীর সময় শিশু এবং তরুণদের মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার জন্য পিতামাতা এবং তত্ত্বাবধায়কদের জন্য পরামর্শ।

 www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing/guidance-for-parents-and-carers-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak

