



Public Health  
England

Protecting and improving the nation's health

করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) মহামারী  
চলাকালীন সময়ে বাচ্চাদের এবং তরুণ ব্যক্তিদের  
মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার সমর্থন করার  
বিষয়ে বাবা-মা এবং কেয়ারারদের জন্য  
নির্দেশনাবলী

25 জুন 2020 তারিখে আপডেট করা হয়েছে

## আপনার কী জানার প্রয়োজন রয়েছে

মহামারীর ব্যবস্থাপনা ও সংক্রমণ ছড়ানোর সম্ভাবনা হ্রাসকল্পে এবং মেডিকেল সহায়তার প্রয়োজন আছে এমন সকল লোকদের চিকিৎসা করার জন্য সরকার এবং এনএইচএস কর্তৃক গ্রহণ করা প্রয়োজনীয় পদক্ষেপের ফলে করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) মহামারী দৈনন্দিন জীবনে প্রভাব ফেলবে।

তাদের বয়স নির্বিশেষে, এটা হয়তো বাচ্চাদের এবং তরুণ ব্যক্তিদের জন্য একটি কঠিন সময় হতে পারে। কয়েকজন হয়তো অবিলম্বে তাদের প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করতে পারে এবং অন্যান্যরা পরবর্তীকালে তাদের সমস্যার লক্ষণ প্রকাশ করতে পারে।

তাদের বয়স বা তারা কিভাবে তথ্য বোঝে ও জ্ঞাপন করে ও তাদের পূর্ববর্তী অভিজ্ঞতা এবং সাধারণত তারা কিভাবে চাপ সামলায় এই সব কিছুর ভিত্তিতে একটি বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তির প্রতিক্রিয়া ভিন্ন হতে পারে। প্রতিকূল প্রতিক্রিয়ার মধ্যে তাদের নিজের স্বাস্থ্য কিংবা তাদের পরিবার এবং বন্ধুদের স্বাস্থ্যের বিষয়ে চিন্তা করা ও ভয় বা এড়ানোর প্রবণতা কিংবা ঘুমে সমস্যা অথবা শারীরিক উপসর্গসমূহ যেমন পেটে ব্যথা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

এই সময়ে আপনার জন্য আপনার পরিবারের মানসিক স্বাস্থ্যের সমর্থন ও দেখাশোনা করা গুরুত্বপূর্ণ - এমন অনেক জিনিস আছে যা আপনি করতে পারেন এবং যদি আপনার প্রয়োজন হয় তাহলে অতিরিক্ত সহায়তা ও উপলব্ধি আছে।

## পটভূমি

এই পরামর্শের উদ্দেশ্য হচ্ছে করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) মহামারী চলাকালীন সময়ে পরিচর্যা প্রদান করার দায়িত্ব আছে এমন সকল প্রাপ্তবয়স্কদেরকে সাহায্য করা যাতে তারা বাচ্চাদের এবং তরুণ ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতার দেখাশোনা করতে পারেন এবং এতে বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন ও অক্ষমতা আছে এমন সকল বাচ্চা এবং তরুণ ব্যক্তিও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।<sup>1</sup>

কিভাবে নিজেকে এবং অন্যকে সুরক্ষিত রাখতে পারেন সেই সম্পর্কে বিবৃত তথ্যের জন্য, [এই পৃষ্ঠায় নির্দেশনা দেখুন](#) ।

পরিবর্তিত পরিস্থিতির সাথে মিল রেখে এই নির্দেশনা আপডেট করা হবে।

## আপনার নিজের মানসিক স্বাস্থ্যের দেখাশোনা করা

আপনার দেখাশোনায় আছে এমন সকল বাচ্চাদের এবং তরুণ ব্যক্তিদের কথা বিবেচনা করার পাশাপাশি আপনার নিজের মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার যত্ন নেওয়া ও গুরুত্বপূর্ণ। বাচ্চাদের এবং তরুণ ব্যক্তিদের প্রতিক্রিয়া অন্তত আংশিকভাবে তাদের আশেপাশের প্রাপ্তবয়স্কদের দ্বারা প্রকাশ করা প্রতিক্রিয়ার উপর নির্ভর করে। যখন বাবা-মা এবং কেয়ারাররা কোনও পরিস্থিতিকে শান্তভাবে এবং আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে সামলান তখন সেই পদক্ষেপ গ্রহণ করার মাধ্যমে তারা তাদের বাচ্চাদেরকে এবং তরুণ ব্যক্তিদেরকে সেরা সহায়তা প্রদান করেন। নিজেকে আরও ভালোভাবে প্রস্তুত করতে পারলে বাবা-মায়েরা

এবং কেয়ারাররা তাদের আশেপাশের লোকজনদেরকে এবং বিশেষভাবে বাচ্চাদের জন্য বেশি সহায়ক হতে পারেন।

করোনাভাইরাস (কোভিড -১৯) মহামারী চলাকালীন সময়ে **কিভাবে আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার যত্ন নেবেন সেই সম্পর্কে নির্দেশনা** দেখুন অথবা আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার দেখাশোনা করার জন্য স্পষ্ট পরামর্শ এবং পদক্ষেপ জানার জন্য **এভরি মাইন্ড ম্যাটার্স** -এ ভিজিট করুন।

## **মহামারী চলাকালীন সময়ে বাচ্চাদেরকে এবং তরুণ ব্যক্তিদেরকে মানসিক চাপ সামলানোর ক্ষেত্রে সহায়তা প্রদান করা**

মহামারী চলাকালীন সময়ে আপনার বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তিকে তার মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার ক্ষেত্রে সহায়তা প্রদান করার জন্য আপনি কিছু মূল পদক্ষেপ গ্রহণ করার কথা নিয়ে বিবেচনা করতে পারেন এবং এতে নিম্নবর্ণিত বিষয়াবলী অন্তর্ভুক্ত আছে:

### **তাদের উদ্বেগগুলি শোনা ও সেগুলিকে স্বীকৃতি প্রদান করা**

বাচ্চারা এবং তরুণ ব্যক্তির চাপের প্রতি বিভিন্নভাবে প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করতে পারে। লক্ষণগুলো হয়তো মানসিক (উদাহরণস্বরূপ তারা হয়তো বিপর্যসত, আতুর, রাগান্বিত বা উত্তেজিত হতে পারে), আচরণগত (উদাহরণস্বরূপ তারা হয়তো সাধারণের চেয়ে বেশি আপনাকে আঁকড়ে ধরতে পারে অথবা চুপচাপ কিংবা আলাদা থাকতে পারে অথবা তাদের বিছানায় প্রস্রাব করতে পারে) অথবা শারীরিক (উদাহরণস্বরূপ তারা হয়তো পেটে ব্যথার অনুভব করতে পারে) হতে পারে।

তাদের আচরণে যে কোনও ধরণের পরিবর্তনের প্রতি সচেতন থাকুন। সুরক্ষিত এবং সহায়ক পরিবেশে তাদের অনুভূতিগুলোকে ব্যক্ত এবং স্তাপন করতে পারলে বাচ্চারা এবং তরুণ ব্যক্তির হয়তো কম উদ্বেগ অনুভব করতে পারে। যে সকল বাচ্চারা এবং তরুণ ব্যক্তির তাদের সমাবয়সীদের তুলনায় ভিন্নভাবে তথ্য প্রকাশ করে তারা হয়তো তাদের অনুভূতিগুলোকে প্রকাশ করার জন্য আপনার উপর নির্ভর করতে পারে। তাদের কথা শুনুন ও তাদের উদ্বেগগুলোকে স্বীকৃতি দিন এবং যদি তাদের প্রয়োজন হয় তাহলে তাদেরকে আরও বেশি ভালোবাসা এবং মনোযোগ দিন।

**মাইন্ডএড ফর ফ্যামিলিজ** হচ্ছে বাচ্চাদের এবং তরুণ ব্যক্তিদের মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়ে একটি বিনামূল্যের অনলাইন শিক্ষামূলক সম্পদ যেটাকে সকল প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য তৈরি করা হয়েছে এবং যেটা এই অসাধারণ পরিস্থিতিতে বাবা-মা এবং কেয়ারারদের সহায়তা করতে পারে।

### **পরিস্থিতি সম্পর্কে স্পষ্ট তথ্য প্রদান করা।**

বাচ্চারা এবং তরুণ ব্যক্তির আশ্বস্ত বোধ করতে চায় যে তাদের বাবা-মা এবং কেয়ারার তাদেরকে সুরক্ষিত রাখতে পারবেন। এটা সাধন করার একটি সেরা উপায় হচ্ছে পরিস্থিতির বিষয়ে খোলাখুলিভাবে কথা বলা এবং যদি তাদের কোনও প্রশ্ন থাকে তাহলে তাদের জন্য বোধগম্য শব্দ এবং ব্যাখ্যা ব্যবহার করে তার সং জবাব দেওয়া।

তাদেরকে বোঝান যে তাদের এবং তাদের প্রিয়জনদেরকে সুরক্ষিত রাখার জন্য কোন-কোন পদক্ষেপ গ্রহণ করা হচ্ছে এবং এতে এমন সকল পদক্ষেপও উল্লেখ করুন যার ক্ষেত্রে তারা সহায়তা করতে পারেন যেমন সাধারণের তুলনায় ঘন-ঘন তাদের হাত ধোয়া।

এই পদক্ষেপ গ্রহণে আপনার সহায়তা করার জন্য অনেক সংস্থান উপলব্ধ আছে যার মধ্যে চিল্ড্রেনস কমিশনার কর্তৃক চিল্ড্রেনস গাইড টু করোনাভাইরাস অন্তর্ভুক্ত আছে অথবা ইন্টার-এজেন্সি স্ট্যান্ডিং কমিটি বিশ্ব জুড়ে করোনাভাইরাসে (কোভিড-১৯) আক্রান্ত বাচ্চাদের দ্বারা এবং তাদের জন্য একটি গল্পের বই তৈরি করেছে।

এটি নিশ্চিত করবেন যে আপনি বিশ্বাসযোগ্য তথ্যের উৎস ব্যবহার করছেন যেমন GOV.UK অথবা এনএইচএস ওয়েবসাইট - অন্যান্য উৎসে অনেক বিভ্রান্তিকর তথ্য প্রকাশিত করা হয়েছে যা আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য মানসিক চাপের সৃষ্টি করতে পারে। বাচ্চাদের এবং তরুণ ব্যক্তিদের দ্বারা জিজ্ঞাসিত সকল প্রশ্নের জবাব দেওয়া অথবা তাদের সকল উদ্বেগকে তুলে ধরা হয়তো সব সময় সম্ভব হবে না সুতরাং তাদেরকে সমর্থন করা হচ্ছে এমনটি অনুভব করায় সহায়তা করতে তাদের অনুভূতি গুলো শুনুন ও সেগুলিকে স্বীকৃতি প্রদান করুন।

### **আপনার নিজের প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে সচেতন থাকুন।**

মনে রাখবেন যে বাচ্চারা এবং তরুণ ব্যক্তিরা প্রায়ই তাদের জীবনে গুরুত্বপূর্ণ প্রাপ্তবয়স্কদের থেকে তাদের মানসিক আচরণ শেখে সুতরাং পরিস্থিতির প্রতি আপনি কিভাবে প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করেন তা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আপনার নিজের আবেগ-অনুভূতিগুলোকে সামলানো গুরুত্বপূর্ণ সুতরাং তাদের সঙ্গে স্নেহশীলভাবে কথা বলুন এবং যদি তাদের কোনও প্রশ্ন থাকে তাহলে সংভাবে তার জবাব দিন।

মহামারী চলাকালীন সময়ে কিভাবে আপনার নিজের মানসিক সুস্থতার দেখাশোনা করতে পারেন তা সম্পর্কিত অতিরিক্ত তথ্যের জন্য আপনার নিজের মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার দেখাশোনা করা সম্পর্কিত নির্দেশনা দেখুন অথবা এভরি মাইন্ড ম্যাটার্স ভিজিট করুন।

### **নিয়মিতভাবে যোগাযোগে থাকুন।**

যদি আপনার এবং আপনার বাচ্চাদের জন্য সাধারণের চেয়ে ভিন্ন কোনও স্থানে থাকার প্রয়োজন হয় তাহলে নিশ্চিত করবেন যে ফোন বা ভিডিও কলের মাধ্যমে আপনি যেন নিয়মিতভাবে এবং প্রায়ই তাদের সঙ্গে যোগাযোগে থাকেন। সহজ শব্দ ব্যবহার করে আপনার বাচ্চাকে বুঝতে সাহায্য করুন যে তাদের জন্য কী-কী ব্যবস্থা করা হচ্ছে এবং কেন করা হচ্ছে।

বাচ্চাদের এবং তরুণ ব্যক্তিদের জন্য এমন সকল সুরক্ষিত উপায়ের সমর্থন করুন যা ব্যবহার করে তারা তাদের বন্ধুদের সঙ্গে যোগাযোগে থাকতে পারে

সর্বাধিক ৬জনের একটি দলে তারা বাইরে (ব্যক্তিগত বাগান বা অন্য কোনও ব্যক্তিগত বাইরের জায়গায়) দেখা করতে পারেন তবে তাদেরকে নিজের পরিবারের লোকজন ছাড়া অন্যান্য সকল লোকজন থেকে ২ মিটার (৩ ধাপ) দূরে থাকতে হবে। যেখানে এটা সম্ভব না হয় সেখানে তারা অনলাইন বা ফোন কিংবা ভিডিও কলের মাধ্যমে যোগাযোগে থাকতে পারে। অনলাইন থাকাকালীন সময়ে আপনার বাচ্চাদেরকে সুরক্ষিত থাকতে সহায়তা করার জন্য **করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) মহামারী চলাকালীন সময়ে সুরক্ষিতভাবে অলাইন থাকার বিষয়ে** এই নির্দেশনা দেখুন।

## একটি নতুন রুটিন তৈরি করুন।

সাময়িকভাবে আমাদের সকলের জন্য জীবন পরিবর্তন হচ্ছে। অনিশ্চয়তার সাপেক্ষে রুটিন বাচ্চাদের এবং তরুণ ব্যক্তিদেরকে আরও বেশি সুরক্ষিত অনুভব করতে সহায়তা করতে পারে সুতরাং একটি নতুন রুটিন তৈরি করার কথা নিয়ে বিবেচনা করুন, বিশেষভাবে যদি তারা স্কুলে না থেকে থাকে:

- এক দিন বা পুরো সপ্তাহের জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরি করুন যেখানে পড়াশোনা করা বা খেলা এবং বিশ্রাম করার সময় অন্তর্ভুক্ত থাকে।
- স্কুল আবার আরও বেশি বাচ্চাদেরকে ফেরত ডাকা শুরু করেছে তবে যদি তাদেরকে বাসায় থাকতে হয় তাহলে শিক্ষকদেরকে জিজ্ঞাসা করুন যে বাসায় তাদেরকে পড়াশোনা করার জন্য সহায়তা প্রদান করার উদ্দেশ্যে আপনি কী-কী পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারেন। শিক্ষা বিভাগ কর্তৃক **হোম স্কুলিং (বাড়িতে পড়াশোনা করা)-এর জন্য সুপারিশ করা অনলাইন শিক্ষামূলক সংস্থানের তালিকা প্রকাশিত করা হয়েছে**
- অনলাইন এবং অফলাইন সময়ের মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখার চেষ্টা করুন এবং যদি প্রয়োজন হয় তাহলে বাসা থেকে কর্মকাণ্ড করার জন্য নতুন উপায় সন্ধান করুন। দ্য **চিলড্রেন'স কমিশনার নির্দেশিকায়** কিছু উপায় উল্লেখ করা হয়েছে যা এক্ষেত্রে কাটিয়ে উঠতে সহায়তা করতে পারে
- আদর্শভাবে বাচ্চাদের এবং তরুণ ব্যক্তিদের প্রতি দিন অন্তত ৬০ মিনিটের জন্য সক্রিয় থাকা উচিত যেটা বাসার ভিতরে দীর্ঘ সময় ব্যয় করা কালীন কঠিন হতে পারে। যদি সুরক্ষিতভাবে করতে পারেন তাহলে বাইরে সময় ব্যয় করার পরিকল্পনা তৈরি করুন অথবা গৃহমধ্যে ব্যবস্থিত করা যায় এমন সকল খেলা এবং কর্মকাণ্ডের উপায় জানার জন্য **Change4Life** দেখুন
- ভুলে যাবেন না যে মানসিক এবং শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য ঘুম গুরুত্বপূর্ণ সুতরাং বিদ্যমান ঘুমের রুটিন চালিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করবেন
- বাচ্চাদেরকে এবং তরুণ ব্যক্তিদেরকে মিষ্টি বা চকলেটের মতন জিনিস দেওয়া একটি আকর্ষক ও লোভনীয় বিকল্প হতে পারে তবে এটা তাদের স্বাস্থ্যের জন্য ভালো নয় বিশেষভাবে কেননা তারা হয়তো সাধারণ সময়ের তুলনায় সম্প্রতি ততটা শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকতে পারছে না। স্বাস্থ্যকর খাবার সম্পর্কিত বুদ্ধি পেতে **Change4Life** দেখুন
- বাবা-মা কিংবা অভিভাবকীয় দায়িত্বপ্রাপ্ত ব্যক্তির সঙ্গে একই বাসায় থাকে না এমন সকল ১৮ বছরের চেয়ে কম বয়সী বাচ্চাদের ক্ষেত্রে বিদ্যমান ব্যবস্থা চালিয়ে যাওয়ার জন্য তারা তাদের বাবা-মায়ের বাসাগুলোর মধ্যে আসা-যাওয়া করতে পারে।

**মিডিয়ায় সঙ্গে সংস্পর্শ সীমিত করা এবং তারা যা দেখেছে বা শুনেছে তার সম্পর্কে আরও বেশি কথা বলা।**

মিডিয়াতে বার-বার করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) সম্পর্কিত খবর দেখলে প্রাপ্তবয়স্কদের মত বাচ্চারা এবং তরুণ ব্যক্তিরও হয়তো আরও বেশি আকুল এবং হয়রান হয়ে যেতে পারে। সম্পূর্ণভাবে খবর দেখা বন্ধ করে দেওয়া খুব একটা সহায়ক হয় না কেননা এই পদক্ষেপ গ্রহণ করার সঙ্গেও তারা অন্যান্য উৎস থেকে তথ্য গ্রহণ করতে পারে যেমন অনলাইন গিয়ে বা তাদের বন্ধুদের মাধ্যমে। বাচ্চাদের বা তরুণ ব্যক্তি ঘরের মধ্যে প্রবেশ করলে টেলিভিশন বন্ধ করে দেওয়া বা ওয়েব পৃষ্ঠা সরিয়ে দেওয়ার চেষ্টা করবেন না। এই পদক্ষেপের ফলে কী হচ্ছে তা সন্ধান করার বিষয়ে তাদের মনে আরও কৌতূহলের সৃষ্টি হবে এবং তাদের কল্পনাশক্তি হয়তো নেতিবাচকভাবে আরও বলবৎ হয়ে উঠতে পারে। এর পরিবর্তে আপনি এবং আপনার পরিবার কতটা মিডিয়ায় খবরাখবর দেখেন বা শোনে তা সীমিত করার কথা নিয়ে বিবেচনা করুন।

তরুণ ব্যক্তির হয়তো তাদের বন্ধুদের থেকে নানান জিনিস শুনতে পারে এবং সোশ্যাল মিডিয়া থেকে তথ্য গ্রহণ করবে। প্রকৃতপক্ষে কী ঘটছে তার বিষয়ে তাদের সঙ্গে কথা বলুন এবং তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন যে তারা কী শুনেছে। তাদের প্রশ্নের সংভাবে জবাব দেওয়ার চেষ্টা করুন তবে যেখানে পারেন সেখানে তাদেরকে আশ্বাস দিন।

**বিভিন্ন বয়সী বাচ্চারা এবং তরুণ ব্যক্তির কিভাবে প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করতে পারে**

সকল বাচ্চা এবং তরুণ ব্যক্তি আলাদা তবে এমন কিছু সমান উপায় আছে যা ব্যবহার করে আলাদা-আলাদা বয়সের দল হয়তো করোনাভাইরাস(কোভিড-১৯) মহামারীর মতন পরিস্থিতির প্রতি তাদের প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করতে পারে। বেশিরভাগ বাচ্চাদের এবং তরুণ ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে সময়ের সাথে-সাথে তাদের উদ্বেগ সম্পর্কিত সাধারণ প্রতিক্রিয়াগুলো মিটে যাবে তবে যা ঘটেছে তা পুনরায় দেখলে বা শুনতে পেলে এই প্রতিক্রিয়াগুলো আবার ফিরে আসতে পারে। এগুলো বোঝার মাধ্যমে আপনি হয়তো আরও ভালোভাবে আপনার পরিবারের সহায়তা করতে পারবেন।

**নবজাতক থেকে ২ বছর বয়সী বাচ্চা**

নবজাতকেরা হয়তো সহজেই আকুল হয়ে যেতে পারে। তারা হয়তো সাধারণের তুলনায় বেশি কাঁদতে পারে অথবা কোলে চড়তে এবং আদর চাইতে পারে।

**৩- থেকে ৬-বছর-বয়সী-বাচ্চারা**

প্রিন্সিপাল এবং নার্সারি যাওয়ার বয়সী বাচ্চারা হয়তো পুনরায় সেই আচরণ প্রকাশ করা শুরু করতে পারে যা তারা আগে ছেড়ে দিয়েছিল যেমন টয়লেট ব্যবহারে ভুল অথবা বিছানায় প্রস্রাব করা অথবা তাদের বাবা-মা কিংবা কেয়ারার থেকে দূরে থাকার বিষয়ে ভয় পাওয়া। তারা হয়তো খেয়ালি মেজাজ প্রকাশ করতে পারে বা তাদের ঘুমতে সমস্যা হতে পারে।

## ৭- থেকে ১০-বছর-বয়সী-বাচ্চারা

বড় বাচ্চারা হয়তো দুঃখ বা রাগ কিংবা ভয় অনুভব করতে পারে। সমবয়সীরা হয়তো ভুল তথ্যাদি শেয়ার করতে পারে তবে বাবা-মা অথবা কেয়ারাররা এই ভুল তথ্যের সংশোধন করতে পারেন। বড় বাচ্চারা হয়তো পরিস্থিতির বিশদ তথ্যাদির প্রতি বেশি মনোযোগ দিতে পারে এবং তারা হয়তো সব সময় সেই বিষয়ে কথা বলতে চাইতে পারে অথবা হয়তো সেই বিষয়ে একেবারেই কোনও কথা না বলতে পারে। কোনও বিষয়ে মনোযোগ দিতে হয়তো তাদের সমস্যা হতে পারে।

## কৈশোরের পূর্বাভাসকালীন বাচ্চারা এবং কিশোর-কিশোরীদের ক্ষেত্রে

কিছু কৈশোরের ঠিক পূর্বের বয়সের ছেলে-মেয়েরা এবং কিশোর-কিশোরীরা হয়তো রাগ বা বেপরোয়া আচরণের মাধ্যমে উদ্বিগ্ন পরিস্থিতির প্রতি তাদের প্রতিক্রিয়া জ্ঞাপন করতে পারে। এতে হয়তো বেপরোয়াভাবে গাড়ি চালানো এবং মদ বা মাদকদ্রব্য (ড্রাগ) ব্যবহার করা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। অন্যরা হয়তো বাসা ছেড়ে বাইরে যেতে ভয় পেতে পারে এবং বন্ধুদের সঙ্গে যোগাযোগে থাকার জন্য ব্যয় করা সময় হ্রাস করতে পারে। তাদের তীব্র আবেগ-অনুভূতিগুলো তাদেরকে বিহ্বল করে তুলতে পারে এবং তারা হয়তো মনে করতে পারে যে এইগুলোর বিষয়ে কথা বলা তাদের জন্য সম্ভব নয়। তাদের আবেগ-অনুভূতির কারণে হয়তো তাদের ভাই-বোন বা বাবা-মা কিংবা কেয়ারার অথবা অন্যান্য প্রাপ্তবয়স্কদের সঙ্গে তাদের আরও বেশি তর্ক-বিতর্ক এমনকি ঝগড়াও হতে পারে। তারা হয়তো উদ্বিগ্ন থাকতে পারে যে স্কুল বন্ধ হওয়া এবং তাদের পরীক্ষা রদ হওয়াতে তারা কিভাবে প্রভাবিত হবে।

## মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা অ্যাক্সেস করছে এমন সকল বাচ্চা এবং তরুণ ব্যক্তি

বিদ্যমান মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত বাচ্চাদের এবং তরুণ ব্যক্তিদের জন্য করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) সম্পর্কিত বর্তমান অনিশ্চয়তা বিশেষভাবে কঠিন হতে পারে। তাদের বর্ধিত চাপের ফলে হয়তো তাদের আচরণ এবং মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত চাহিদাগুলো পরিবর্তিত হতে পারে। তাদের বাসায় থাকার প্রয়োজন হলে সহযোগীতা কিভাবে পাবেন সেই সম্পর্কে যদি আপনার উদ্বেগ থাকে তাহলে আপনি হয়তো নিম্নবর্ণিত পদক্ষেপ সম্পর্কে বিবেচনা করতে চাইতে পারেন।

## আপনার বাচ্চার বা তরুণ ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্য দলের সঙ্গে কথা বলুন

কোনও উদ্বেগ নিয়ে আলোচনা করার জন্য তাদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন এবং তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন যে অব্যাহতভাবে পরিচর্যা পাওয়ার জন্য কী ব্যবস্থা করা হয়েছে। সম্মতি অনুসারে কোনও সুরক্ষা এবং পরিচর্যার পরিকল্পনাকে আপডেট করুন।

## সনাক্ত করুন যে আপনার বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তি দ্বারা সাধারণত গ্রহণ করা সহায়তাকে কিভাবে বজায় রাখা যেতে পারে

ফোন বা টেক্সট কিংবা অনলাইন মাধ্যমে অ্যাপয়েন্টমেন্ট পরিচালিত করার বিষয়ে জিজ্ঞাসা করুন এবং যদি আপনার বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তির প্রয়োজন হয় তাহলে তাদের স্বাস্থ্যের পেশাদার কিভাবে অতিরিক্ত সহায়তা প্রদান করতে পারেন তা জিজ্ঞাসা করুন।

যদি সাধারণত আপনার বাসায় সহায়তার ব্যবস্থা করা হয়ে থাকে তাহলে আপনার স্থানীয় কর্তৃপক্ষ বা পরিচর্যা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন যে কোন বিকল্প ব্যবস্থার ব্যবস্থাপনা করা হয়েছে। নিশ্চিত করবেন যে তারা যেন স্পষ্টভাবে বুঝতে পারে যে আপনার বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তির এখনও সহায়তার প্রয়োজন রয়েছে।

যদি আপনার বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তিকে ইনপেশেন্ট মানসিক স্বাস্থ্য ইউনিটে ভর্তি করা হয়েছে তাহলে স্টাফকে জিজ্ঞাসা করুন যে মোবাইল ফোন অ্যাক্সেস করা সম্পর্কে তাদের কী-কী নীতি-নিয়ম আছে এবং বিবেচনা করুন যে আপনি কিভাবে যোগাযোগে থাকতে পারেন বিশেষভাবে যদি আপনাকে বাসায় থাকতে হয়। জিজ্ঞাসা করুন যে আপনার বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্য দলের সঙ্গে যোগাযোগে থাকার জন্য আপনি একটি ভার্সুয়াল ওয়ার্ডের রাউন্ডে অংশগ্রহণ করতে পারেন কিনা। যদি আপনার বাসায় থাকার প্রয়োজন হয় তাহলে এতে আপনার বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তির ছুটিতে বাসায় আসার ব্যবস্থাও প্রভাবিত হতে পারে সুতরাং কী হতে পারে এই বিষয়ে আপনার বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তির সঙ্গে কথা বলুন যাতে তারা যেন পরিস্থিতি সম্পর্কে সম্পূর্ণভাবে অবহিত থাকে।

যদি আপনার বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তি করোনাভাইরাসে (কোভিড-১৯) আক্রান্ত হয় তাহলে তাদের উপযুক্তভাবে দেখাশোনা করার প্রয়োজন হবে সুতরাং ইউনিটের সঙ্গে কথা বলে সন্ধান করুন যে এমন কোনও পরিস্থিতির জন্য কী ব্যবস্থা করা হয়েছে এবং দেখুন যে আপনি আপনার বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তিকে এই বিষয়ে কিভাবে অবহিত করতে পারেন।

## আপনি কিভাবে ওষুধ অ্যাক্সেস করতে পারেন তার পরিকল্পনা তৈরি করুন

আপনি হয়তো ফোনের মাধ্যমে রিপোর্ট প্রেসক্রিপশন অর্ডার করতে পারেন। অথবা যদি আপনার ডাক্তারের সার্জারি এই সুবিধা প্রদান করে তাহলে আপনি অনলাইন গিয়ে একটি অ্যাপ বা ওয়েবসাইট ব্যবহার করেও এটা করতে পারেন।

আপনার ফার্মেসিকে ওষুধ ডেলিভার করার কথা জিজ্ঞাসা করুন অথবা বিবেচনা করুন যে কে আপনার জন্য ওষুধ কলেক্ট করতে পারে। অন্য কারোর জন্য প্রেসক্রিপশন তোলা এবং আপনাকে কি প্রেসক্রিপশনের জন্য অর্থ পরিশোধ করতে হবে তার বিষয়ে এনএইচএস ওয়েবসাইটে আরও তথ্য উল্লিখিত রয়েছে।

আপনার স্বাভাবিক সময়সীমা অনুযায়ী আপনার রিপোর্ট প্রেসক্রিপশন অর্ডার করবেন। বেশি দীর্ঘ মেয়াদের জন্য বা বেশি পরিমাণে অর্ডার করার কোনও প্রয়োজন নেই।

আপনার জিপি হয়তো আপনার বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তির রিপোর্ট প্রেসক্রিপশনকে রিপোর্ট বিতরণ ব্যবস্থায় পরিবর্তিত করতে পারেন। এর অর্থ হল যে প্র্যাকটিস থেকে রিপোর্ট প্রেসক্রিপশন নেওয়ার প্রয়োজন ছাড়া আপনি কয়েকটা নির্দিষ্ট রিপোর্টের জন্য সরাসরি নিজের ফার্মেসির কাছে যেতে পারেন।

তবে অনলাইন ওষুধপত্র ক্রয় করার বিষয়ে সাবধান থাকবেন। আপনার শুধুমাত্র রেজিস্টার্ড ফার্মেসিদের থেকে ওষুধপত্র ক্রয় করা উচিত। **জেনারেল ফার্মাসিউটিক্যাল**



কাউন্সিল ওয়েবসাইটে গিয়ে আপনি যাচাই করতে পারেন যে ফার্মেসিটি রেজিস্টার্ড আছে কিনা।

আপনার নিজে অসুস্থ হয়ে পড়ার সম্ভাব্য পরিস্থিতির কথা মনে রেখে আপনি হয়তো নিজের বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তির জন্য বিকল্প ব্যবস্থা করতে চাইতে পারেন উদাহরণস্বরূপ নিশ্চিত করা যে একজন পার্টনার বা বন্ধু কিংবা পরিবারের সদস্য বা প্রতিবেশী যেন গুরুত্বপূর্ণ তথ্য সম্পর্কে সচেতন রয়েছেন যার মধ্যে তাদের পরিচর্যা পরিকল্পনা ও ওষুধপত্র এবং জরুরি নম্বর অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

## আহার সম্পর্কিত রোগ

আহার সম্পর্কিত রোগে আক্রান্ত বাচ্চাদের এবং তরুণদের জন্য হয়তো সম্প্রতি পরিস্থিতি বিশেষভাবে চ্যালেঞ্জিং হতে পারে উদাহরণস্বরূপ কিছু বিশিষ্ট ধরণের খাদ্যের লভ্যতা হয়তো হ্রাস হতে পারে বা সামাজিক আইসোলেশন কিংবা তাদের রুটিনে গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তন।

যদি আপনার বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তির কোনও আহার সম্পর্কিত রোগ থেকে থাকে তাহলে আপনি আপনার স্থানীয় কমিউনিটির আহার ব্যাধি দল থেকে সাহায্য এবং পরামর্শ চাইতে পারেন। বেশিরভাগ কমিউনিটি আহার ব্যাধি দলগুলো সরাসরিভাবে অ্যাক্সেস প্রদান করে এবং এই সাহায্য প্রদান করার জন্য তারা আপনার জিপি-র রেফারেলের উপর নির্ভর নয়।

অ্যাভয়ডেন্ট রেসট্রিকটিভ ফুড ইনটেক ডিসঅর্ডারে (এআরএফআইডি) আক্রান্ত বাচ্চাদের এবং তরুণ ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে বিশেষভাবে সেই সমস্যাগুলোর প্রতি মনোযোগ দিতে হবে যা নিম্নবর্ণিতের ফলে দেখা দিতে পারে:

- বিশিষ্ট খাদ্যের লভ্যতা হ্রাস হওয়া। অর্থাৎ আপনার বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তি যে একটি সীমিত আহারে আছে সে হয়তো সেই সকল খাদ্য নাও পেতে পারে যা তারা খায়। তাদের মধ্যে বেশিরভাগ অন্য কিছু খাওয়ার বদলে একেবারেই কিছু খাবে না তবে এতে ওজন হ্রাস হওয়া বা আরও পুষ্টির অভাব সম্পর্কিত ঝুঁকি আছে
- আপনার বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তির রুটিনে গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তন - এআরএফআইডি-তে আক্রান্তদের জন্য এটা অত্যন্ত পীড়াদায়ক হতে পারে এবং এই পরিস্থিতিকে সামলানো চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। আপনি তাদের আকুলতা এবং তাদের আহার আরও হ্রাস হওয়ার ঝুঁকি কিভাবে হ্রাস করতে পারেন তার বিষয়ে পরামর্শ সন্ধান করুন।
- সাধারণত বর্ধিত উদ্বেগ - বিদ্যমান উদ্বেগ এবং আকুলতা সম্পর্কিত অবসেসিভ-কমপালসিভ আচরণগুলোর উপর নজর রাখুন এবং দেখুন যে এটা কিভাবে তাদের খাবার খাওয়ার ক্ষেত্রে হস্তক্ষেপ করেছে

BEAT নামক একটি আহার ব্যাধি চ্যারিটি একটি হেল্পলাইন প্রদান করে এবং চিকিৎসকদের সঙ্গে মিলে তারা যৌথভাবে এই কঠিন সময়ে আপনার বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তিকে সহায়তা প্রদান করা সম্পর্কে নির্দেশনা তৈরি করেছে।

## শিক্ষাগত অক্ষমতা আছে এমন সকল বাচ্চা ও তরুণ ব্যক্তি

শিক্ষাগত অক্ষমতা আছে এমন সকল বাচ্চা ও তরুণ ব্যক্তির হাতো অনিশ্চয়তার সময়ে তাদের নিয়ন্ত্রণ লোপ হওয়ার অনুভব করতে পারেন। তাদের হাতো আরও বেশি সহায়তা দরকার হতে পারে অথবা তাদের বোঝার ক্ষমতা অনুসারে তাদেরকে মহামারী সম্পর্কিত ব্যাখ্যা প্রদান করতে হবে। বিভিন্ন উপায় সন্ধান করার জন্য **তোমার অনুভূতি** এবং **তোমার শরীরের দেখাশোনা করা সম্পর্কে সহজে পঠিত করোনাভাইরাসের (কোভিড-১৯) নির্দেশিকা** দেখুন।

তাদেরকে সহায়তা করার একটি ভালো উপায় হতে পারে:

- তাদের সিদ্ধান্তের সমর্থন করা
- যদি উপকারী হয় তাহলে লিখিত শব্দ বা চিহ্নের সিস্টেম অথবা বস্তু ব্যবহার করে ভিজুয়ালভাবে তাদের পছন্দগুলোকে তুলে ধরা
- তাদের আবেগ-অনুভূতি প্রকাশ করার জন্য তাদেরকে সমর্থন প্রদান করা
- তাদেরকে জানানো যে তারা একলা নয়

তাদের কথা শোনার সময় তাদের আবেগ-অনুভূতিগুলোকে উপযুক্ত গুরুত্ব দেওয়া এবং কখনই তাদের আবেগ-অনুভূতিগুলোকে নেতিবাচকভাবে বিশ্লেষণ না করা। বড় পরিবর্তনগুলোর বিষয়ে তারা হাতো উদ্বেগ অনুভব করতে পারে যেমন দীর্ঘ সময় ধরে বাসায় থাকার সম্ভাবনা। যেখানে সম্ভব সেখানে তাদের রুটিন এবং পরিস্থিতিতে কোনও আসন্ন পরিবর্তন ঘটান আগে তাদেরকে আগাম ব্যাখ্যা প্রদান করা উপকারী হতে পারে এবং তাদের সঙ্গে যৌথভাবে সমাধান সনাক্ত করাও উপকারী হতে পারে যেমন কোনও শখের কাজ খোঁজা বা রিল্যাক্স করার জন্য এবং উদ্বেগের সঙ্গে সামাল দেওয়ার জন্য ব্যায়াম করা।

আবেগ-অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলার জন্য উপকারী পরামর্শ জানার জন্য **স্কিলস ফর কেয়ার দেখুন** | শিক্ষাগত অক্ষমতা আছে এমন সকল লোকদের জন্য করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) সম্পর্কিত অতিরিক্ত নির্দেশনা দেখার জন্য **মেনক্যাপ ওয়েবসাইট** দেখুন এবং এতে সহজে পঠিত উপাদান সন্ধান করাও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। বিআইএলডি (লার্নিং ডিসএবিলিটি প্রোফেশন্যাল সেনেট) ও **একটি সম্পদ সংকলন** প্রকাশিত করেছে যা করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) মহামারী চলাকালীন সময়ে শিক্ষাগত অক্ষমতায় আক্রান্ত লোকদের পরিবারদের এবং কেয়ারারদের জন্য উপকারী হতে পারে।

## অটিস্টিক বাচ্চা এবং তরুণ ব্যক্তি

অটিস্টিক বাচ্চাদের এবং তরুণ ব্যক্তিদের জন্য হাতো করোনাভাইরাসের (কোভিড-১৯) কোনও শারীরিক উপসর্গ সনাক্ত করা কঠিন হতে পারে এবং এই পরিস্থিতির ফলে তাদের আবেগ-অনুভূতির বিষয়ে কথা বলাও তাদের জন্য মুশকিল হতে পারে। তাদের আচরণে কোনও ধরণের পরিবর্তনের প্রতি সচেতন থাকুন যা তাদের মানসিক স্থিতি এবং সেইসঙ্গে তাদের শারীরিক উপসর্গসমূহ সনাক্ত করতে সহায়তা করতে পারে।

মহামারী চলাকালীন সময়ে আমাদের সকলের জীবনে ব্যাঘাত ঘটবে এবং এতে সাধারণ রুটিনের অনুসরণ না করতে পারা বা পরিবারের বৃদ্ধ সদস্যদের সঙ্গে দেখা-সাক্ষাৎ না করতে পারা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। যদি আপনার বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তি অসুস্থ হয়ে পড়ে তাহলে তাদের শারীরিক অনুভূতিগুলোকে সামলাতে তাদের সমস্যা হতে পারে। আপনি এমন যেকোনও কর্ম পরিকল্পনা ব্যবহার করে এই পরিবর্তনগুলোকে সামলাতে পারেন যা আপনি নিশ্চিতভাবে জানেন যে আপনার পরিবারের জন্য কার্যকর হবে অথবা আপনি অতিরিক্ত পরামর্শ এবং সহায়তা সন্ধান করতে চাইতে পারেন (এই সেকশনের নিচের দিকে উল্লিখিত উৎসগুলো দেখুন)।

পরিবর্তনশীল পরিস্থিতি সম্পর্কে বা সুরক্ষিত থাকার জন্য তারা কী-কী পদক্ষেপ অনুসরণ করতে পারে এবং ভাইরাসের কী-কী উপসর্গ হতে পারে তা সম্পর্কে আপনার বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তির সঙ্গে কথা বলার সময় সৎভাবে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ। ভবিষ্যতের বিষয়ে নিশ্চিত বিবৃতি দেওয়া এড়িয়ে চলবেন - এই পরিস্থিতি দ্রুতভাবে উন্নত হচ্ছে এবং আপনার বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তি হয়তো আরও আকুল হয়ে যেতে পারে যদি তাদের আশেপাশের পরিস্থিতি পরিবর্তিত হতে থাকে যখন আপনি তাদেরকে বলেছেন যে এমন কিছুই হবে না। এই পৃষ্ঠায় উল্লিখিত নির্দেশনার সাহায্যে আপনি করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) সম্পর্কিত হালনাগাদ সরকারী তথ্য সন্ধান করতে পারেন।

আপনার অব্যাহতভাবে অনলাইন বা ফোনের মাধ্যমে আপনার স্থানীয় অটিজম গ্রুপগুলো থেকে সহায়তা গ্রহণ করা উচিত। উদ্বেগ সামলানোর বিষয়ে জাতীয় অটিস্টিক সোসাইটির নির্দেশনা -ও হয়তো উপকারী হতে পারে - অতিরিক্ত সহায়তার জন্য আপনি ০৪০৪ ৪০০ ৪১০৪ নম্বরে অটিজম হেল্পলাইনের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন।

## শারীরিক স্বাস্থ্য সমস্যা সম্বলিত সকল বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তি

দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যা আছে এমন সকল বাচ্চাদের বা তরুণ ব্যক্তিদের, যেমন যারা হয়তো অব্যাহতভাবে ব্রিডিং মেশিন ব্যবহার করে বা যারা একটি হইলচেয়ার বা বিছানায় থাকেন তাদের হয়তো করোনাভাইরাস (কোভিড - ১৯) মহামারীর প্রতি আরও প্রবল প্রতিক্রিয়া হতে পারে। এই ধরনের কোনও সমস্যা নেই এমন সকল বাচ্চাদের তুলনায় এদের মধ্যে আরও তীব্র আকুলতা বা উদ্বেগ বা রাগ থাকতে পারে কেননা অন্যান্য লোকজনের তুলনায় তাদের দৈনন্দিন সুস্থতার উপর তাদের কম নিয়ন্ত্রণ আছে। তাদেরকে সহায়তা প্রদান করার জন্য তাদের উদ্বেগগুলোকে শুনুন এবং পরিস্থিতি সম্পর্কে খোলাখুলিভাবে এবং সৎ ব্যাখ্যা প্রদান করুন আর তাদেরকে তথ্য প্রদান করে অবহিত করুন যে তাদেরকে সুরক্ষিত রাখার জন্য কী-কী পদক্ষেপ গ্রহণ করা হচ্ছে।

যদি আপনি সাধারণত নিজের বাসায় সহায়তা গ্রহণ করেন তাহলে আপনার স্থানীয় কর্তৃপক্ষ বা পরিচর্যা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলে নিশ্চিত করুন যে কী বিকল্প ব্যবস্থা করা হয়েছে। নিশ্চিত করবেন যে তারা যেন স্পষ্টভাবে বুঝতে পারে যে আপনার বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তির এখনও সহায়তার প্রয়োজন রয়েছে।

কোন-কোন সমস্যার ফলে বাচ্চাদের এবং তরুণদের ক্ষেত্রে ঝুঁকির বর্ধিত মাত্রার সৃষ্টি হয় সেই বিষয়ে অতিরিক্ত তথ্য সন্ধান করার জন্য চিকিৎসাগত ভিত্তিতে অত্যন্ত দুর্বল

হিসেবে সনাক্ত করা হয়েছে এমন সকল লোকেদের জন্য সুরক্ষা পদক্ষেপ এবং রক্ষা সম্পর্কিত নির্দেশনা দেখুন।

## সেই সকল বাচ্চা এবং তরুণ ব্যক্তি যারা অন্যদের দেখাশোনা করেন

কিছু বাচ্চাদের এবং তরুণ ব্যক্তিদের উপর হয়তো প্রাপ্তবয়স্কদের বা ভাই-বোনদের দেখাশোনা করার বিদ্যমান দায়িত্ব থাকতে পারে। তাদের মনে হয়তো উদ্বেগ থাকতে পারে যে তারা যে ব্যক্তির দেখাশোনা করে সে যদি অসুস্থ হয়ে পড়ে তাহলে কী হবে অথবা তারা যদি নিজে অসুস্থ হয়ে পড়ে এবং যে ব্যক্তির দেখাশোনা করেন তাকে সহায়তা প্রদান করার ক্ষেত্রে অসমর্থ হয়ে যান তাহলে কী হবে। সম্প্রতি কেয়ারারের ভূমিকা না থাকার সত্ত্বেও তারা যদি এমন একটি পরিবারে থাকে যেখানে শুধুমাত্র একজন প্রাপ্তবয়স্ক আছে তাহলে তাদেরকে সম্ভবত কেয়ারারের ভূমিকা গ্রহণ করতে হতে পারে।

তাদের উদ্বেগ হ্রাসকল্পে আপনি আপনার বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তির সঙ্গে পরিকল্পনা তৈরি করতে পারেন যে যদি আপনি বা তারা পরিবারের যে অন্য সদস্যের দেখাশোনা করে বা যার দেখাশোনা করতে হতে পারে তিনি যদি অসুস্থ হয়ে পড়েন তাহলে কী হবে এবং তাদেরকে এমন সকল ব্যক্তিদের যোগাযোগের বিবরণ প্রদান করার যারা এই রকমের পরিস্থিতি দেখা দিলে তাদের পাশে এসে দাঁড়াতে পারে এবং তাদের সাহায্য করতে পারে।

## উৎপীড়ন

করোনাভাইরাস ((কোভিড-১৯) মহামারীর কারণে কিছু মানুষজন হয়তো, উদাহরণস্বরূপ তাদের জাতি বা জাতীয়তা বা অনুভূত অসুস্থতার কারণে, উৎপীড়ন বা পক্ষপাতমূলক আচরণ বা হয়রানি অনুভব করতে পারেন। এটা যাচাই করা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার বাচ্চারা এবং তরুণ ব্যক্তি উৎপীড়নের শিকার হচ্ছে না অথবা অন্যদের উৎপীড়ন করছে না।

আপনার বাচ্চাদের এবং তরুণ ব্যক্তিদেরকে এই কথা মনে করিয়ে দেবেন যে লোকেরা যেখানেই থাকুক না কেন সকলের সুরক্ষিত থাকার অধিকার আছে এবং এতে অনলাইন এবং বাসা উভয় স্থান অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। উৎপীড়ন সর্বদা ভুল এবং আমাদের মধ্যে প্রত্যেকের উপর স্নেহশীল থাকা এবং একে অপরের সহায়তা করার দায়িত্ব আছে। যদি তাদেরকে উৎপীড়িত করা হয়ে থাকে তাহলে তাদের বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ককে তারা সহজ বোধ করে এই কথা প্রকাশ করতে পারে।

আরও পরামর্শ এবং সম্পদের জন্য, [অ্যান্টি-বুলিং অ্যালিয়েন্স ওয়েবসাইট](#) দেখুন

## দুঃখ বা শোক অনুভব করা

যখনই হোক না কেন একজন প্রিয়জনকে হারানোর অনুভূতি একটি অত্যন্ত কঠিন এবং চ্যালেঞ্জিং সময় হতে পারে। বাচ্চারা এবং তরুণ ব্যক্তির তাদের হারানো প্রিয়জনকে হয়তো তাদের ইচ্ছা অনুযায়ী বিদায় দেওয়ার সুযোগ নাও পেতে পারে এবং তাদের সাধারণ সহায়তা প্রদানকারী নেটওয়ার্কগুলোর সঙ্গে কনেক্ট করা হয়তো আরও কঠিন হতে পারে।

তাদের বয়স, বোধশক্তির পর্যায় এবং কোন মৃত্যুর ফলে তাদের দৈনিক জীবন কিভাবে পরিবর্তিত হয়েছে এই সকল জিনিসের উপর নির্ভর করে বাচ্চাদেরকে এবং তরুণ ব্যক্তিদেরকে শোক ভিন্নভাবে প্রভাবিত করে। প্রায়ই তারা দুঃখ বা গ্লানি কিংবা মার্মিক ধাক্কা এবং রাগের মতন তীব্র অনুভূতিগুলোকে প্রবলভাবে অনুভব করতে পারে যা প্রকাশ করতে হয়তো তাদের সমস্যা হতে পারে। তাদের আচরণ পরিবর্তন হওয়া এবং অন্যান্য লোকজনের বিষয়ে অনেক বেশি চিন্তা করা খুবই স্বাভাবিক কথা।

নিজে শোকার্ত থাকাকালীন একটি বাচ্চার সহায়তা করা চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। মনোযোগ দিয়ে তাদের কথা শোনা ও বয়স অনুসারে উপযুক্তভাবে প্রশ্নগুলোর সংভাবে জবাব দেওয়া এবং যেখানে সম্ভব সেখানে রুটিন বজায় রাখা এবং প্রচুর পরিমাণে ভালোবাসা এবং সহায়তা প্রদান করা উপকারী হবে।

এনএইচএস কর্তৃক শোক এবং উপলব্ধ সহায়তা সম্পর্কিত পরামর্শ প্রদান করা হয়েছে এবং চাইল্ডহুড বিরিভমেন্ট নেটওয়ার্কে তথ্য এবং জাতীয় ও স্থানীয় সংগঠনের লিঙ্ক প্রদান করা হয়েছে।

## কোথায় থেকে মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য জরুরি সহায়তা গ্রহণ করা যেতে পারে

যদি আপনার জরুরি মানসিক স্বাস্থ্য চাহিদা থাকে এবং আপনি সম্প্রতি সাপোর্ট অ্যাক্সেস করতে চান তাহলে সহযোগীতা গ্রহণ করার স্থানীয় বিকল্পগুলো সন্ধান করতে [NHS.UK](https://www.nhs.uk)-এর জরুরি মানসিক স্বাস্থ্যের পৃষ্ঠা দেখুন ।

## বাবা-মা বা কেয়ারার হিসেবে সহায়তা গ্রহণ করা

### বাবা-মা এবং কেয়ারারদের জন্য ইয়াং মাইন্ডস

ইয়াং মাইন্ডস কর্তৃক বাচ্চাদের এবং ২৫ বছর বয়স অধি তরুণ ব্যক্তিদের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য এবং আচরণগত সমস্যার বিষয়ে পরামর্শ প্রদান করা হয়েছে। ০৪০৪ ৪০২ ৫৫৪৪ নম্বরে আপনি মাতা-পিতা এবং কেয়ারারদের হেল্পলাইনে কল করতে পারেন। অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে ইয়াং মাইন্ডস কিন্তু সরাসরিভাবে কোন মানসিক পরিশেবা প্রদান করে না এবং তারা এনএইচএস বা চিল্ড্রেন অ্যান্ড ইয়াং পিপলজ মেন্টাল হেলথ সার্ভিসিসের (সিওয়ায়পিএমএইচএস) নিকট কোনও রেফারেল পাঠাতে পারবে না।

## আপনার বাচ্চা অথবা তরুণ ব্যক্তির জন্য হেল্পলাইন এবং ওয়েবসাইট

আপনার বাচ্চা বা তরুণ ব্যক্তি যদি কারোর সাথে নামবিহীনভাবে কথা বলতে চায় তাহলে তারা একটি হেল্পলাইনে কল করতে পারে অথবা চাইল্ড লাইন এবং দ্য মিক্স-এর মতন ওয়েবসাইট দেখতে পারে।

শাউট কর্তৃক দিনে ২৪ ঘন্টা এবং সপ্তাহে ৭ দিন সপ্তকে আছে এমন কোনো লোককে, যে কোনও সময় এবং যেকোনও স্থানে বিনামূল্যে এবং গোপনে সহায়তা প্রদান করা হয়।

আপনি নিম্নবর্ণিত কাজগুলি করতে পারেন:

- একজন প্রশিক্ষিত ক্রাইসিস ভলান্টিয়ারের সঙ্গে টেক্সট বার্তার মাধ্যমে কথা বলার জন্য ইউকেতে 85258 নম্বরে SHOUT টেক্সট করুন
- এমন কারোর সঙ্গে টেক্সট বার্তার মাধ্যমে কথা বলুন যিনি সক্রিয়ভাবে আপনার কথা শুনবেন এবং আপনার সঙ্গে যৌথভাবে কাজ করে আপনার সমস্যার সমাধান করার চেষ্টা করবেন

সমস্যা আছে এমন যে কোনও বাচ্চার জন্য **চাইল্ডলাইন** একটি গোপনীয় হেল্পলাইন প্রদান করে। এটা আশ্বাস ও পরামর্শ দেয় এবং সুরক্ষা প্রদান করে।

আপনি নিম্নবর্ণিত কাজগুলি করতে পারেন:

- যেকোনও সময় বিনামূল্যে 0800 1111 নম্বরে কল করতে পারেন
- একজন পরামর্শদাতার সঙ্গে অনলাইন চ্যাট করতে পারেন
- বার্তার বোর্ড দেখতে পারেন

**দ্য মিক্স** একটি বিনামূল্যে গোপনীয় হেল্পলাইন এবং অনলাইন পরিষেবা প্রদান করে যার উদ্দেশ্য হচ্ছে তরুণ ব্যক্তিদেরকে তাদের সমস্যা নির্বিশেষে সেরা সহায়তা প্রদান করা।

আপনি নিম্নবর্ণিত কাজগুলি করতে পারেন:

- বিনামূল্যে 0808 808 4994 নম্বরে কল করতে পারেন - লাইনগুলো প্রতি দিন সকাল ১১টা থেকে রাত ১১টা পর্যন্ত খোলা থাকে
- অনলাইন কমিউনিটি অ্যাক্সেস করতে পারেন
- দ্য মিক্স-কে ইমেল পাঠান

**রাইজ অ্যাবাভ** একটি ডিজিটাল সম্পদ যেটাকে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত চ্যালেঞ্জগুলি তুলে ধরার জন্য তৈরি করা হয়েছে এবং এর মধ্যে করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) সম্পর্কিত তথ্য অন্তর্ভুক্ত আছে এবং তথ্যকে এমনভাবে প্রস্তুত করা হয়েছে যা তরুণ ব্যক্তিদের জন্য বোধগম্য। এটা একটি ডিজিটাল হাব প্রদান করে যা তরুণ ব্যক্তিদেরকে একটি সুরক্ষিত এবং প্রেরণাদায়ক স্থান দেয় যেখানে তারা সেই সমস্ত ব্যাপারগুলোকে সামলাতে শিখতে পারে যা তাদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ এবং তার ফলে নিজেদের সহনশীলতা এবং আত্মবিশ্বাস গড়ে তুলতে পারে।

- এই নির্দেশনায় উল্লিখিত কিছু লিঙ্কসমূহ ও সম্পদ এবং পরিষেবাগুলো শুধুমাত্র ইংল্যান্ডে উপলব্ধ আছে। বিভক্ত প্রশাসনের জন্য **স্কটল্যান্ড**, **ওয়েলস**, এবং **নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড** এর জন্য নিম্নবর্ণিত পৃষ্ঠাগুলোতে বিশিষ্ট নির্দেশনা পাওয়া যেতে পারে।