



আপনার অভিজ্ঞতা এবং  
প্রাথমিক হস্তক্ষেপ পরিষেবাটি কী  
অফার করে তা বুঝতে আপনাকে  
সহায়তা করার জন্য একটি  
লিফলেট।



# অস্বাভাবিক এবং বিরক্তিকর অভিজ্ঞতা বুঝতে।

অস্বাভাবিক দুর্দশাগ্রস্ত অভিজ্ঞতার মধ্যে হলে প্যারানাইয়া, বা এই আশঙ্কা থাকে যে কেউ আপনাকে অনুসরণ করছে বা আপনাকে বের করে নিয়েছে, অন্যরকম উদ্ভট বা বিরক্তিকর চিন্তাভাবনা করছেন, বা দেখছেন, শোনতে পারছেন, অনুভব করছেন, গন্ধ পাচ্ছেন বা স্বাদ গ্রহণ করবেন যা অন্যান্য লোকেরা গ্রহণ করবে না।

বিভিন্ন কারণে লোকেরা অস্বাভাবিক বিরক্তিকর অভিজ্ঞতা লাভ করতে পারে। এই অভিজ্ঞতাগুলিকে আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতার সাথে যুক্ত করা যেতে পারে। আপনি যখন দীর্ঘক্ষণ না ঘুমিয়ে থাকেন, ওষুধ সেবন করেন, মৃগী রোগী হন বা প্রচুর স্ট্রেস বা ট্রমায় থাকেন তখন এগুলি ঘটতে পারে।

এই অভিজ্ঞতাগুলি বেশ সাধারণ। তা কারও কিশোর বা ২০ এর দশকের শুরুতে শুরু করতে পারে, যদিও কিছু লোকের ক্ষেত্রে এটি অনেক পরে ঘটতে পারে।

যখন এই অভিজ্ঞতাগুলি হতাশাজনক হয় এবং কারওর জীবনে এগুলি প্রভাব ফেলে, তাদের মাঝে মাঝে সাইকোসিস বলা হয়, তবে অন্যান্য ব্যক্তির এই অভিজ্ঞতাগুলিকে সাধারণ উদ্বেগের বর্ধন হিসাবে দেখেন। সাইকোসিস হল একটি শব্দ যা অভিজ্ঞতা বর্ণনা করে।

অভিজ্ঞতা টি সেসময় কিছুটা ভীতিকর হতে পারে, কিন্তু আপনি তা সামলে নিতে পারবেন, জীবন উপভোগ করুন, ভালো চাকরী নিন, সম্পর্ক এবং একটি পরিবার তৈরী করুন।

অস্বাভাবিক দু: খজনক অভিজ্ঞতার দুটি প্রধান পর্যায়ে রয়েছে। তীব্র পর্যায়ে আপনি প্যারানাইয়া ভোগ করতে পারেন, কোনোকিছু দেখতে ও শুনতে সমস্যা অনুভব করতে পারেন তবে পরবর্তীতে তা থেকে আপনি সেরে উঠতে পারবেন। সূক্ষ্ম হওয়ার পর্যায়ে আপনি কিছুটা সমান অভিজ্ঞতা অনুভব করতে পারেন তবে এক্ষেত্রে সেটা আপনার কাছে কম কষ্টদায়ক মনে হতে পারে এবং কম প্রভাব ফেলতে পারে।

এটি হচ্ছে আপনি পরবর্তীতে কি করবেন তা গণনা করা! যদি আপনার মনে হয় আপনার এই অভিজ্ঞতা আছে এক্ষেত্রে প্রারম্ভিক হস্তক্ষেপ পরিষেবার সাথে কাজ করা এই অভিজ্ঞতা থেকে এগিয়ে যাওয়ার জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ হবে।

পূর্বের প্রমাণ বলে যে, প্রথম সংকটপূর্ণ মাস এবং বছরগুলোতে আপনি কি করেন এবং কেমন সেবা পান, এসব অভিজ্ঞতা গুরুত্বপূর্ণ হয়ে থাকে।

# শীঘ্রই হস্তক্ষেপ পরিষেবাগুলি কী কী? তারা কি করে?

প্রারম্ভিক হস্তক্ষেপ পরিষেবাসমূহ (EI) বিশেষ করে সেসব মানুষদের ডিজাইন করা যারা অস্বাভাবিক এবং অস্বস্তিকর অভিজ্ঞতা অনুভব করেন এবং তারা যাতে তাদের অভিজ্ঞতাগুলো থেকে সেরে উঠতে পারেন, তারা যাতে আরো ভালো অনুভব করতে পারেন, তারা যাতে তাদের জীবন নিয়ে এগিয়ে যেতে পারেন এবং তাদের আবার এই সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা কমানো যেতে পারে।

EI পরিষেবাকারী মানসিক এবং শারীরিক স্বাস্থ্যের সমস্ত দিকগুলিতে মনোনিবেশ করে এবং বিভিন্ন উপায়ে কাজ করে: চিকিৎসা, মনস্তাত্ত্বিক, সামাজিক এবং শারীরিক, কাজের সাথে সহায়তা করে, স্কুল এবং কলেজ, পরিবার এবং বন্ধুবান্ধব, সম্পর্ক, আবাসন, অর্থ, মাদক, অ্যালকোহল এবং স্বাস্থ্য সহায়তা করে। এর লক্ষ্য হলো কার্যকর চিকিৎসা প্রদান করা এবং বিস্তৃত সর্বস্তর সহায়তা সরবরাহ করা যা আধ্যাত্মিক, ধর্মীয়, সাংস্কৃতিক বা পারিবারিক পটভূমিতেও মানিয়ে নিতে পারে।

কারণ EI চতুর্দিকে একটি কাজ করে, বিভিন্ন ধরনের লোক যারা পরিষেবাতে কাজ করেন। তারা সকলেই এই অভিজ্ঞতাগুলো আছে এমন লোকদের সাথে কাজ করায় অভ্যস্ত। এই ব্যক্তিদের মধ্যে যত্ন সমন্বয়কারী, মনোচিকিৎসক, মনোবিদ, ফার্মাসিস্ট, নার্স, পেশাগত থেরাপিস্ট, সমাজকর্মী, এবং সমর্থন সময় এবং পুনরুদ্ধারের কর্মী অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। আপনি এই বিশেষ ব্যক্তিদের সম্পর্কে এবং তারা

আমাদের ওয়েবসাইটে কী প্রস্তাব দিতে পারে সে সম্পর্কে আরও জানতে পারবেন: [likemind.nhs.uk](http://likemind.nhs.uk)

সংস্কৃতি, লিঙ্গ, ধর্ম, জাতি, যৌনতা এবং অন্যান্য অনেক দিক থেকে প্রত্যেকেই আলাদা। মানসিক স্বাস্থ্যসেবা ব্যবহার করে এমন অনেক লোক বলেছে যে তারা তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যাগুলি পরিচালনার জন্য ধর্ম বা আধ্যাত্মিকতাকে সহায়ক বলে মনে করে - তবে কখনও কখনও তাদের স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারদের সাথে এ সম্পর্কে কথা বলতে অসুবিধা হয়। আপনার (EI) পরিষেবা যত্ন সমন্বয়কারী হয়তো আপনার সাংস্কৃতিক বা আধ্যাত্মিক পটভূমি সম্পর্কে সবকিছু জানেন না তবে তারা আপনার কথা শুন্য, বুঝা এবং আপনার মতামতকে সম্মান প্রদর্শন করার জন্যও কাজ করে থাকে।

আপনার পরিষেবা সমন্বয়কারী এবং সেবাকারী আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো সাপোর্ট এবং চিকিৎসা এবং আপনার সময়ানুযায়ী সমর্থন করার জন্য সব ধরনের সাহায্য করতে এগিয়ে আসবে। আপনি তাদের জিজ্ঞাসা করতে পারেন কীভাবে তারা আপনার আধ্যাত্মিক বিশ্বাসের দিকগুলি বা আপনার সমর্থনে আপনার ধর্মীয় বা আধ্যাত্মিক বৃত্তের লোকদের অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন। আপনার অনুমতি সাপেক্ষে তারা আপনার আধ্যাত্মিক নেতা বা পরিবারের কারো কাছ থেকে পরামর্শ গ্রহণ করতে পারেন।

যদি এমন কেও থাকেন যাদের আপনি EI সার্ভিসের সাথে কথা বলাতে চান না, সমস্যা নেই, আপনি তাদের এ ব্যাপারে জানাতে পারেন। EI পরিষেবাসমূহ সাধারণত পরিবার এবং বন্ধুবান্ধবদের সাথেই কাজ করে থাকে এবং তাদের সমর্থনও করে যাবে। এর কারণ হলো মানুষ সাধারণত সহায়ক পরিবার এবং বন্ধুবান্ধবদের আশেপাশে থাকলে তুলনামূলক দ্রুত গতিতে সুস্থ হয়ে উঠেন।

EI পরিষেবাকারীগুলি কয়েক সপ্তাহের মধ্যে জিনিস ভাল হয়ে গেলেও তিন বছর পর্যন্ত সমর্থন সরবরাহ করে। এটির কারণ খুব বেশি লোক এই দীর্ঘসময় ধরে অস্বাভাবিক সমস্যাগুলির সাথে লড়াই করতে পারে। সঠিক সমর্থন পাওয়া আপনার সেরে উঠার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়ার ক্ষেত্রে অনেক গুরুত্বপূর্ণ।



# শীঘ্রই হস্তক্ষেপ পরিষেবাগুলি কি কাজ করে?

গবেষণা দেখিয়েছে যে E। পরিষেবাগুলি সাধারণ কমিউনিটি স্বাস্থ্যসেবার চেয়ে অস্বাভাবিক এবং বিরক্তিকর অভিজ্ঞতাগুলি হ্রাস করতে আরও ভাল সক্ষম হচ্ছে এবং এই অভিজ্ঞতাগুলি ফিরিয়ে দেওয়া থেকে বাঁচাতে আরও ভাল সক্ষম হচ্ছে।

E। পরিষেবা প্রাপ্ত লোকেরা সাধারণত ঐতিহ্যবাহী কমিউনিটি স্বাস্থ্যসেবা প্রাপ্তদের থেকে অধিক সন্তুষ্ট থাকেন এবং আরো ভালো জীবন যাপন করে থাকেন।

E। পরিষেবাগুলি আরও ভাল ফলাফলের দিকে নিয়ে যায় কারণ তারা চিকিৎসা, মনস্তাত্ত্বিক থেরাপি সহ কথা বলার এবং অভিজ্ঞতা বোঝার সাথে জড়িত (যেমন, জ্ঞানী আচরণমূলক থেরাপি এবং পারিবারিক থেরাপি), বৃত্তিমূলক সমর্থন (যেমন, একটি চাকরি পাওয়ার জন্য এবং চালিয়ে যাওয়ার জন্য সহায়তা) সহ আরও অনেক বড় সমর্থন সরবরাহ করে ভালো, এবং সম্পর্কিত শারীরিক স্বাস্থ্য সমস্যা এবং সাধারণ সুস্থতার জন্য সমর্থন করে (যেমন, ডায়েট, ব্যায়াম, সহকর্মীদের সমর্থন, বহিঃসঙ্গ সবুজ জায়গাগুলিতে নিয়ে যায়)। নিশ্চয়ই, সাইকোসিসদের জন্য অন্যতম চিকিৎসা হলো ঔষধাদি, তবে সাধারণত আপনাকে ঔষধ নিতেই হবে এমনটা নয়, এখানে আরো কিছু কার্যকর চিকিৎসা রয়েছে, E। পরিষেবা মানুষদের হাসপাতালে পাঠাতে চায় না। আসলে, হাসপাতালের চিকিৎসা প্রয়োজন এমন লোকের সংখ্যা হ্রাস করার জন্য এগুলি স্থাপন করা

হয়েছিল। আমাদের 'টুইটমেন্ট চয়েসেস' বই এবং ওয়েবসাইট [likemind.nhs.uk](http://likemind.nhs.uk) আপনাকে সাহায্য করতে পারে এমন সমস্ত ধরনের জিনিস সম্পর্কে আরও জানার জন্য।

আপনার পরিষেবা সমন্বয়কারী আপনাকে আপনার মানিয়ে নেয়ার মতো চিকিৎসা বেছে নিতে সাহায্য করবেন যা আপনার পারিবারিক, সাংস্কৃতিক, ধার্মিক এবং আধ্যাত্মিক বিশ্বাসগুলোর সাথে মিলে।



# আমি আরও তথ্য কোথায় পেতে পারি?

এই হ্যান্ডআউটের বিষয়বস্তু "সাইকোসিসে প্রাথমিক হস্তক্ষেপ" পুস্তিকার উপর ভিত্তি করে তৈরি হয়েছে যা E। পরিষেবাগুলি ব্যবহার করে এমন লোকের (14-35 বছর বয়সী) প্রতিক্রিয়ার ভিত্তিতে ছিল।

আরো বিস্তারিত জানতে এবং "early intervention in psychosis" পুস্তিকা এবং অন্যান্য পুস্তিকার অনুলিপি, সাহায্য পাওয়ার মতো স্থান সম্পর্কে তথ্য পেতে এবং অন্য ব্যবহারকারী যারা প্রায় একরকম অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হয়েছেন তাদের প্রতিক্রিয়া জানতে আমাদের ওয়েবসাইট, [likemind.nhs.uk](http://likemind.nhs.uk) এ ভিজিট করুন। অনুবাদগুলি নিখুঁত না হলেও, আপনি বাম দিকে "ভাষা" বিভাগে আপনার ভাষাতে ক্লিক করে ওয়েবসাইটের সামগ্রীটি আপনার নিজের ভাষায় অনুবাদ করতে সক্ষম হবেন।



# এই লিফলেটের উপর প্রতিক্রিয়া

অনুগ্রহ করে এখান থেকে ছিঁড়ুন:

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি সমাপ্ত করে আপনার স্থানীয় ভাষায় আপনি এই তথ্যটি পেয়ে কীভাবে সহায়ক তা দয়া করে আমাদের জানাবেন। আপনার প্রতিক্রিয়া নামবিহীন হবে এবং আপনার জন্য নতুন এবং আরও ভাল উৎস বিকাশ এবং প্রাথমিক হস্তক্ষেপ পরিষেবাকারী উন্নত করতে আমাদের সহায়তা করবে।

1. আমি (দয়া করে ১ বিকল্পটি বৃত্ত করুন):

a) কোনও ব্যক্তি প্রাথমিক হস্তক্ষেপ পরিষেবাগুলি ব্যবহার করছেন

b) কোনও বন্ধু বা পরিবারের কোনও সদস্য যিনি প্রথম হস্তক্ষেপ পরিষেবা ব্যবহার করছেন

2. বয়স এর বছর: \_\_\_\_\_ বছর

3. লিঙ্গঃ পুরুষ / মহিলা / না প্রকাশে অনিচ্ছুক / অন্যান্য (অনুগ্রহ করে উল্লেখ করুন)

4. অনুগ্রহ করে এই লিফলেটটি আপনার মাতৃভাষায় লিখতে কীভাবে সাহায্য করা যায় তা নির্দেশ করুন, ১ থেকে স্কেল (কোনও সহায়ক নয়) এর ৫ টি (খুব সহায়ক) এর নীচে যে কোনও একটি নম্বর ঘুরিয়ে দিয়ে:

1	2	3	4	5
একদমই সহায়ক নয়।	কিছুটা সহায়ক নয়	সহায়ক বা অপ্রয়োজনীয় কেউ নয়	কিছুটা সহায়ক	খুবই সহায়ক

5. দয়া করে এখানে কোনও অতিরিক্ত মন্তব্য লিখুন, উদাহরণস্বরূপ, কোন তথ্যটি আপনার সবচেয়ে সহায়ক বলে মনে হয়েছে এবং আপনি কী সম্পর্কে আরও জানতে চান:

প্রশ্নগুলি সম্পূর্ণ করার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ! দয়া করে লিফলেটটির এই অংশটি ছিঁড়ে ফেলুন এবং এটি কোনও E। স্ট্রাফ সদস্যকে দিন। আপনি প্রদত্ত স্ট্যাম্পড এবং ঠিকানায়ুক্ত খাম ব্যবহার করে আমাদের কাছে এটি পোস্ট করতে পারেন।