

আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিন কুইক টিপস!

- মননশীলতা ও যোগ ব্যায়াম!
- বিশ্রাম হয় এমন কিছু করুন অথবা নতুন কোনো শখ খোঁজ করুন!
- সক্রিয় থাকুন!
- পর্যাপ্ত ঘুমান!
- ভালো আহার করুন!
- অন্যদের সাথে যোগাযোগ তৈরি করুন!
- মদ ও মাদক দ্রব্যের ব্যবহার সীমাবদ্ধ করুন!
- কারো সাথে কথা বলুন এবং সাহায্য নিন!



আমি কোথায় সহায়তা পেতে পারি

বহুসাংস্কৃতিক পরামর্শ সেবা	MULTICULTURAL HUB www.mhub.org.au 02 6100 4611
COMPANION HOUSE পরামর্শ সেবা	COMPANION HOUSE companionhouse.org.au 02 6251 4550
পরামর্শ সেবা	RELATIONSHIP AUSTRALIA racr.org.au 1300 364 277
সঙ্কটকালীন সহায়তা	LIFELINE AUSTRALIA www.lifeline.org.au 131 114
মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা 0-25 বছর	MIND MAP mindmap.act.gov.au 1800 862 111
মানসিক স্বাস্থ্যের প্রয়োজনীয় উপকরণ	EMBRACE MULTICULTURAL MENTAL HEALTH embracementalhealth.org.au
বিনামূল্য সেবা যা আপনাকে মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তার সাথে যুক্ত করে	Head to Health Canberra canberraheadtohealth.com.au 1800 595 212



MIND MATTERS

-আসুন আমরা বহুসাংস্কৃতিক
মানসিক স্বাস্থ্য উন্নতির দিকে
সঠিক পদক্ষেপ গ্রহণ করি



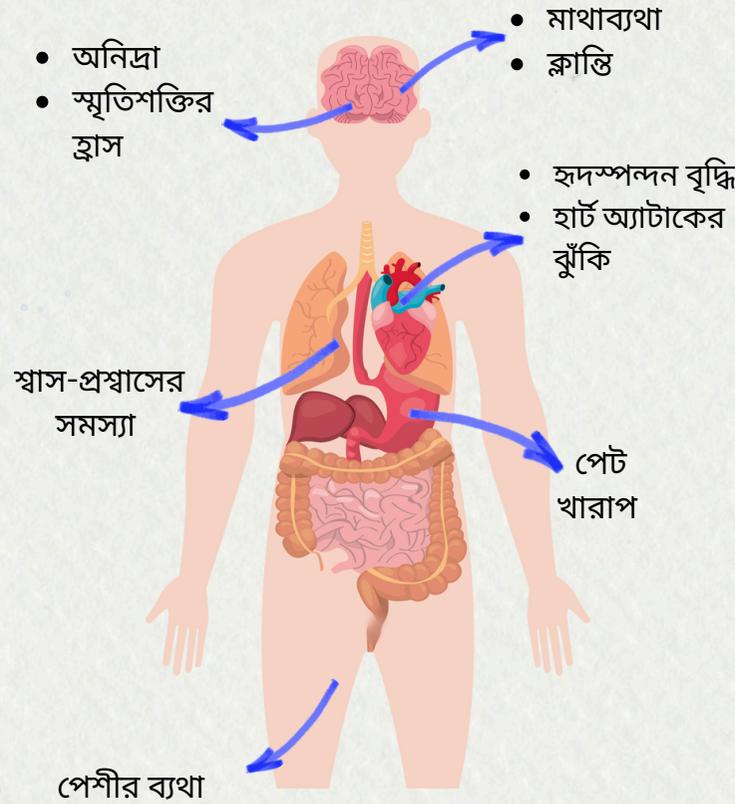
আপনি কি জানতেন ...

- অস্ট্রেলিয়াতে 16-85 বছরের প্রতি পাঁচ জনে একজন যে কোনো বছরে মানসিক অসুস্থতায় ভোগে
- সবথেকে বেশী ঘটিত মানসিক অসুস্থতা গুলো হচ্ছে বিষন্নতা, দুঃশ্চিন্তা ও নেশাদ্রব্য সেবন ব্যাধি
- অনেক মানুষই জানেনা যে তাদের মানসিক অসুস্থতা আছে।
- নির্ণীত ব্যক্তিদের মধ্যে 54% চিকিৎসা নেন না এবং এর হার বহুসাংস্কৃতিক সমাজ ব্যবস্থায় অধিক
- পুরুষেরা আত্মহত্যার ঝুঁকিতে অধিক এবং সাহায্য নেয়ার সম্ভাবনায় কম।
- 24 মাস অথবা তার কম বয়সের শিশুদের মায়েদের মধ্যে প্রতি পাঁচ জনে একজনকে পরীক্ষা করে দেখা গেছে তারা বিষন্নতায় ভুগছে।

মানসিক স্বাস্থ্য কি আমার শরীরের ওপর প্রভাব ফেলবে ?

গবেষণা মতে, আমাদের মানসিক ও দৈহিক স্বাস্থ্য সম্পর্কযুক্ত: একটি সুস্থ শরীরের জন্য একটি সুস্থ মনের প্রয়োজন

শরীরের ওপর কিছু বিরূপ প্রভাব



মানসিক স্বাস্থ্যের কিছু প্রচলিত শব্দ

- **দুঃশ্চিন্তা:** উত্তেজনার তীব্রতর অনুভূতি অথবা দুঃশ্চিন্তার দীর্ঘস্থায়িত্ব যা প্রচণ্ড ভয় ও উদ্বেগের কারণ হয়
- **বিষন্নতা:** একটি বিক্ষিপ্ত মানসিক অবস্থা যা আপনার স্বাভাবিক অনুভূতি, চিন্তা অথবা আচরণের ওপর প্রভাব ফেলে। এটি একটি অবিরাম দুঃখের অনুভূতি তৈরী করে এবং দৈনন্দিন কাজকর্মে আগ্রহ নষ্ট করে।
- **পিটিএসডি** (পোস্ট-ট্রৌম্যাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার): এটি একটি বিক্ষিপ্ত দুঃশ্চিন্তা যা অনেক বেশি চাপ, ভয়ানক অথবা পীড়াদায়ক ঘটনার মাধ্যমে ঘটে।
- **প্রসবোত্তর বিষন্নতা:** এটি একটি দৈহিক, মানসিক ও আচরণগত জটিল মিশ্রণের পরিবর্তন যা শিশু জন্ম দেয়ার পর কিছু মহিলাদের মধ্যে ঘটে।
- **বাইপোলার ডিসঅর্ডার:** এমন একটি অবস্থা যেখানে মানুষেরা দীর্ঘমেয়াদী বিষন্নতা ও পাগলামিতে ভোগে।
- **ওসিডি** (অবসেসিভ-কম্পালসিভ ডিসঅর্ডার): অযৌক্তিক চিন্তা ও ভয় (ঘোর) যা বাধ্যতামূলক আচরণের দিকে নিয়ে যায়।