

MIND MATTERS

Bangla | বাংলা

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

2

সাহায্য আপনার
এবং আপনার
চারপাশের সকলের
উপকার করে

সাহায্য কি
জন্য নিবেন?

1

মানসিক স্বাস্থ্য চ্যালেঞ্জ
ও প্রয়োজনীয় টিপস
সম্পর্কে নিজেকে শিক্ষিত
করুন

আমার নিরাময়
যাত্রাতে কোন
কোন পদক্ষেপ
নেয়া উচিত?

3

সঠিক সেবাটি
চিহ্নিত করুন

4

শক্তিশালী একটি সহায়তা
পদ্ধতি তৈরী করুন এবং
সেগুলো নিজের পক্ষে রাখুন

MULTICULTURAL



CANBERRA

মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা

সংগঠন

প্রদেয় মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা সমূহ

যোগাযোগের বিবরণ

Multicultural Hub,
Canberra

বহুসাংস্কৃতিক পরামর্শ সেবা: ব্যক্তিগত বিষয় সমাধানের সাথে সম্পর্কিত অনেক সাংস্কৃতিক দৃষ্টিভঙ্গিতে সংবেদনশীল একটি সেবা যেকোনো বয়সের পুরুষ ও মহিলাদের জন্য পাওয়া যায়

Level 2, 180 London
Circuit, Canberra

(02) 6100 4611

info@mhub.org.au

www.mhub.org.au

Companion House

পরামর্শ সেবা: অতীতের নির্যাতন এবং ট্রমা থেকে বেঁচে ওঠা ব্যক্তিদের সহায়তা করে তাঁরা নতুন আগত লোকজন ও দীর্ঘমেয়াদি বসবাসকারী এবং প্রাপ্তবয়স্ক, শিশু ও তরুণ লোকদের সাথে কাজ করেন

41 Templeton Street,
Cook

(02) 6251 4550

info@companionhouse.
org.au

www.companionhouse.org.au

<p>Relationships Australia</p>	<p>একাকী, একটি যুগল, অথবা একটি পরিবার হিসেবে পরামর্শ সেবায় উপস্থিত থাকা যেতে পারে। এটি সাহায্য করে সমস্যা স্পষ্ট করতে, নতুন দৃষ্টিভঙ্গি অর্জন করতে এবং ইতিবাচক পরিবর্তনের দিকে কাজ করতে।</p>	<p>15 Napier Close Deakin ACT 2600 1300 364 277 www.racr.org.au</p>
<p>Lifeline Canberra</p>	<p>সঙ্কটকালীন সহায়তা: Lifeline Canberra লোকজনকে জরুরী সহায়তা প্রদান করে এবং যারা আত্মহত্যা করার চিন্তা করে তাদের জীবনে পরিবর্তন আনে।</p>	<p>Level 1, 71 Northbourne Avenue 13 11 14 www.lifelinecanberra.org.au</p>

Sane Australia

SANE হচ্ছে সেই সমস্ত লোকদের, যাদের পুরোনো, ক্রমাগত বা জটিল মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা এবং ট্রমা আছে, এবং তাদের পরিবার, বন্ধু-বান্ধব ও সমাজের জন্য।

1800 187 263

info@sane.org

www.sane.org

Beyond Blue

Beyond Blue অস্ট্রেলিয়ার সকল মানুষের সম্ভাব্য সেরা মানসিক স্বাস্থ্য অর্জনে সাহায্য করে।

আমরা মানসিক স্বাস্থ্য তথ্য এবং প্রত্যেকের জন্য 24/7 বিশেষজ্ঞ সহায়তা প্রদান করি

1300 22 4636

www.beyondblue.org.au

KidsHelpline

5 থেকে 25 বছর বয়সী তরুণ লোকদের জন্য, অস্ট্রেলিয়ার একমাত্র বিনামূল্য (এমনকি মোবাইল ফোনে), গোপনীয়তা বজায় রেখে 24/7 অনলাইন ও টেলিফোনে পরামর্শ সেবা

1800 55 1800

www.kidshelpline.com.au

Suicide Call Back Service

আত্মহত্যার চিন্তার দ্বারা প্রভাবিত লোকদের জন্য 24/7 টেলিফোন ও অনলাইনে দেশব্যাপী একটি পরিষেবা

1300 659 467

suicidecallbackservice.org.au

Headspace
Canberra

12-25 বছর বয়সী তরুণ লোকদের জন্য
বিনামূল্যে মানসিক স্বাস্থ্য সেবা স্বশরীরে
উপস্থিত হয়ে এবং টেলিহেলথ স্বাক্ষাতের
মাধ্যমে সেবা সহায়তা পাওয়া যায়

Unit 1, 1-3 Torrens
Street, Braddon

(02) 6113 5700

hcinfo@gph.org.au

www.headspace.org.au

Mental Health
Australia

***Embrace Multicultural Mental
Health:*** মানসিক অসুস্থতা, সাধারণ
মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা এবং কিভাবে
সাহায্য পাওয়া যায় তার ওপর ২৮টি ভাষায়
অনূদিত তথ্য পত্র

(02) 6285 3100

multicultural@
mhaustralia.org

embracementalhealth.
org.au

Head to Health Canberra

একটি বিনামূল্য সেবা যা আপনাকে মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তার সঙ্গে যুক্ত করে। মনোরোগ বিশেষজ্ঞ, মানসিক স্বাস্থ্য সহকারী, সেবিকা, পেশাগত থেরাপিস্ট এবং সমাজসেবী কর্তৃক সাহায্য

Shop G7
14 Childers Street
Canberra City

1800 595 212

canberraheadtohealth.com.au

মানসিক স্বাস্থ্য সঙ্কট

পুলিশ/অ্যাম্বুলেন্স: 000

Access Mental Health: 1800 629 354/ (02) 6205 1065

মানসিক স্বাস্থ্য
সম্পর্কে আপনার
জ্ঞান ও বোধ উন্নত
করুন

সুস্থতার টিপস!

নিজের
দেখাশোনার জন্য
সময় বের করুন

যখনই সম্ভব বিরতি
নিন এবং যথেষ্ট
ঘুমান

আপনার মানসিক
স্বাস্থ্যের জন্য একজন
পেশাদারের কাছ থেকে
সাহায্য নিন এবং
ধৈর্যশীল ও প্রাণবন্ত হোন

- সাথে যুক্ত হোন :
- প্রকৃতি
 - লোকজন
 - আধ্যাত্মিকতা
 - সংস্কৃতি

শারীরিক সচলতা
আপনার মানসিক
স্বাস্থ্য উন্নত করে

মদ ও অন্য মাদক
দ্রব্যের ব্যবহার
সীমাবদ্ধ করুন!