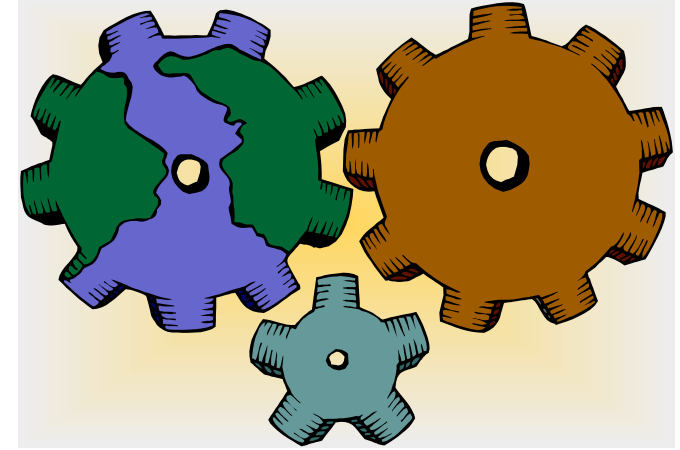


## যোগাযোগের জন্য স্থানীয় সংস্থাসমূহের বিবরণী

আপনার এলাকাতে পারিবারিক কাজে সমর্থন দানের জন্য প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত বেশ কিছু সংখ্যক পেশাদার লোকজন রয়েছেন। আরও বিস্তারিত জানার জন্য আপনি কোথায় কোথায় জিজ্ঞাসা করতে পারেন তার একটি তালিকা এখানে দেয়া হল।



## পারিবারিক সমর্থন এবং আরোগ্যলাভ করা



মানসিক অসুস্থতায় ভুগছেন এমন সব লোকদের দেখাশোনাকারী (কেয়ারার), আত্মীয়-সজন এবং বন্ধু-বান্ধবদের জন্য পারিবারিক সহায়তামূলক কাজকর্ম



## পারিবারিক কাজ-কর্ম বলতে কি বুঝায়?

যেসব পরিবার এ ধরনের সাহায্যমূলক কাজকর্ম পেয়েছে তারা মনে করেন নিম্নোক্ত বিষয়াবলীতে এটা সাহায্য করে।

- সম্পর্কের উন্নয়ন করে
- মানসিক চাপ কমিয়ে দেয়
- আরোগ্যলাভে সাহায্য করে
- অসুস্থতার কারণে পরিবারসমূহ দৈনন্দিন যেসব চ্যালেঞ্জের সন্মুখীন হয় সেগুলো সমাধানে তাদেরকে সাহায্য-সহায়তা করা।

## এতে কোন্ কোন্ বিষয় জড়িত হয়?

পারিবারিক সহায়তামূলক কাজকর্ম সাধারণতঃ আপনার নিজের বাড়ীতে অনুষ্ঠিত হয়।

একজন প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ফ্যামিলী ওয়ার্কার আপনার ঘরে এসে আপনাকে এবং আপনার পরিবারের সকলকে একত্রে ভিজিট করবেন। এ ধরনের একটি মিটিং সাধারণতঃ এ ঘন্টার জন্য চলে এবং সাধারণতঃ সপ্তাহে একবার অনুষ্ঠিত হয়।

গড়ে পারিবারিক সমর্থনমূলক কাজ ১২টি সেশানের জন্য চালানো হয়। তবে কোন কোন পরিবারের জন্য এর চেয়ে বেশী আবার কোন কোন পরিবারের জন্য কম সংখ্যক সেশান চালানো হয়।

পারিবারিক সমর্থনমূলক কাজ আপনার চাহিদার ব্যাপারে একটি মূল্যায়ন করার পর শুরু করা হয়। এই মূল্যায়নের অংশ হিসেবে ফ্যামিলী ওয়ার্কার আপনার এবং আপনার পরিবারের সকল সদস্যের সঙ্গে পৃথক পৃথকভাবে সাক্ষাৎ করবেন। এর ফলে আপনার এবং আপনার পরিবারের সদস্যগণের কেমন ধরনের সমস্যার অভিজ্ঞতা রয়েছে তা ফ্যামিলী ওয়ার্কার বুঝতে পারবেন।

পরবর্তী মিটিংগুলো পরিবারের সবার সঙ্গে একত্রে করা হয়। তারা নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ভেবে দেখে:

- অসুস্থতার ব্যাপারে তথ্যাদি নিয়ে একে অপরের সঙ্গে আলাপ-আলোচনা করে।
- পরিবারের সদস্যদের মধ্যে যোগাযোগের উন্নয়ন।
- বিভিন্ন সমস্যা দেখা দিলে এগুলোর মোকাবিলা করার পন্থাসমূহ।

## এটা কার জন্য কাজ করে?

পারিবারিক সমর্থনমূলক কাজকর্ম পরিবারের সবার জন্য সহায়ক, তবে যারা মানসিক অসুস্থতায় ভোগে বিশেষ করে তাদের জন্য উপকারী বলে দেখা গিয়েছে।

## আমি কিভাবে পারিবারিক সহায়তামূলক কাজ পেতে পারি?

- আপনার যদি ইতিমধ্যেই মেন্টাল হেল্থ সার্ভিসেস্ এর সঙ্গে যোগাযোগ হয়ে থাকে তবে আপনার কেয়ার কো-অর্ডিনেটর অথবা আপনার স্থানীয় কমিউনিটি মেন্টাল হেল্থ টিমের (সিএমএইচটি) এর একজন স্টাফের সঙ্গে যোগাযোগ করে অনুরোধ জানান। তারা আপনার সঙ্গে একজন স্থানীয় ফ্যামিলী ওয়ার্কারের যোগাযোগ করিয়ে দিতে সক্ষম হবেন।
- আপনার সঙ্গে একজন মনোবিজ্ঞানীর (সাইকিয়াট্রিস্ট) যোগাযোগ থাকিলে আপনার স্থানীয় সিএমএইচটির মাধ্যমে আপনার জন্য পারিবারিক সহায়তামূলক কাজের (ফ্যামিলী ওয়ার্ক) জন্য অনুরোধ জানান।
- আপনার জিপির সঙ্গে দেখা করে আপনাকে স্থানীয় সিএমএইচটির মাধ্যমে রেফার করার জন্য তাকে অনুরোধ জানাতে পারেন।

“আমি পারিবারিক পরামর্শের সেশান (ফ্যামিলী থ্যারাপী) যেকারও জন্য সুপারিশ করব কারণ এটা সম্পর্ককে আরও মজবুত করে।”

(জনৈক স্বামী)

“এটা যে কার্যকর সে বিষয়ে আমার পুত্র, আমি নিজে এবং আমাদের পরিবারের সকলে সাক্ষী আছি। এটা যে শুধু আমার ছেলেকে তার জীবন ফিরিয়ে দিয়েছে তাই নয় বরঞ্চ এটা আমার জীবনকেও ফেরৎ দিয়েছে। আমি আমার জীবনে যেসব কাজকর্ম করতে চাই সেগুলো বর্তমানে আমি করতে সক্ষম।”

(জনৈক বাবা/মা)

“আমাদের এই মিটিংগুলো না হলে আজকে আমরা যে কোথায় থাকতাম তা ভাবতেও কষ্ট হচ্ছে। কি যে ঘটতো তা আমি জানি না।”

(জনৈক কেয়ারার)