North Central London Integrated Care System

NHS

বাচ্চা, যুবক ও তারার পরিবারার লাগি মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা

আমরা আমরার স্থানীয় কর্তৃপক্ষ পার্টনার এবং অন্যান্য NHS সংস্থার লগে মিলিয়া কাম কররাম যাতে নর্থ সেন্ট্রাল লন্ডন - বারনেট, ক্যামডেন, এনফিল্ড, হ্যারিঞ্জি এবং আইলিংটনর- বাচ্চা, যুব ও তারার পরিবারে যাতে প্রয়োজনীয় পরামর্শ ও সহায়তা পাইন ইকটা নিশ্চিত করা যায়।

জরুরি সাহায্য কই পাওয়া যাইব

24/7 মানসিক স্বাস্থ্য সংকট সম্পর্কিত সাপোর্ট লাইন
আপনে যদি বারনেট, ক্যামডেন, এনফিল্ড, হ্যারিঞ্জি এবং আইলিংটনও বসবাসকারী কুনো বাচ্চা বা 18 বছরর কম বয়সী কুনো যুবক অইন এবং কুনো সমস্যাত থাকইন অথবা আপনে যদি এমন সমস্যার সম্মুখীন কুনো বাচ্চা বা যুবকর অভিভাবক বা কেয়ারার অইন, তাইলে আপনে **0800 151 0023** নম্বরে মানসিক স্বাস্থ্য সংকট সম্পর্কিত সাপোর্ট লাইনও কল করতে পারবা যেকটা সপ্তাহে সাতদিন 24 ঘণ্টা খুলা।

চিল্ড্রেন অ্যান্ড ইয়াং পিপল'জ মেন্টাল হেলথ সার্ভিসেজ (Children and Young People's Mental Health Services- CAMHS)
যদি আপনার বাচ্চায় বর্তমানে CAMHS-অর সহায়তা পাইয়া থাকে, তাইলে আপনে কেয়ার কো-অর্ডিনেটর বা টিমর লগে যোগাযোগ করার লাগি অফিস সময়ে ডিউটি নম্বরে করতে পারবা। অফিসর সময়র বাইরে এবং উইকএন্ডও নম্বরে মানসিক স্বাস্থ্য সংকট সম্পর্কিত সাপোর্ট লাইনও **0800 151 0023** করউক্কা।

অ্যাক্সিডেন্ট অ্যান্ড ইমার্জেন্সি ডিপার্টমেন্ট (Accident and Emergency Department -A&E)
যদি কুনো বাচ্চা বা যুবকর জরুরি মেডিকেল সহায়তা দরকার অয়, গুরুতর অসুস্থ অয় বা তারার জীবন বিপন্ন অয়, তাইলে **999** নম্বরে কল করউক্কা অথবা তারারে নিকটস্থ A&E-ত লইয়া যাউক্কা।

NHS 111
যদি আপনে আপনার করণীয় কিতা ইকটা বুঝতে না পারইন, তাইলে পরামর্শর লাগি **NHS 111 অনলাইন** দেখতে পারইন অথবা **111** নম্বরে কল দিতা পারইন।

বাচ্চা, যুবক ও তারার পরিবারার লাগি মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা

বাচ্চা ও যুবকরার লাগি ওয়েবসাইট সহ অন্যান্য সহায়তা

যদি কুনো বাচ্চা বা যুবক তারার মানসিক স্বাস্থ্য বা সমস্যা লইয়া আরো কুনো তথ্য বা পরামর্শ চায়, তাইলে তারা নিচর যেকুনো একটা ওয়েবসাইট দেখতে পারে বা কুনো একটা সংস্থার লগে যোগাযোগ করতে পারে:

কুথ – লন্ডনও 11-25 বছর বয়সীরার লাগি ফ্রি, নিরাপদ, বেনামী অনলাইন আবেগ সংক্রান্ত ও মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা।

অনলাইন সার্ভিস হিসাবে ইকটা সপ্তাহে সাত দিন, বছরে 365 দিন 24 ঘণ্টা খুলা। কুথ টিমরে প্রতি কার্যদিবসও দুপুর তাকি রাইত 10টা এবং শুক্র ও শনিবারে সন্ধ্যা 6টা তাকি রাইত 10টা পর্যন্ত পাওয়া যাইব (ছুটির দিন কম সময় পাওয়া যায়)

www.kooth.com

শাউট 85258 – যুক্তরাজ্যত পরিস্থিতির লগে মানাইয়া চলতে কষ্ট কররা এমন মানুষর লাগি ফ্রি, গোপনীয়, 24/7 টেক্সট মেসেজ সাপোর্ট। তারা আত্মহত্যার চিন্তা, বিষণ্নতা, উদ্বেগ, প্যানিক অ্যাটাক, মাদক, আত্ম-ক্ষতি, সম্পর্কর সমস্যা এবং বুলিং সহ সমস্যাগুলার ব্যাপারে সাহায্য করতে পারে। কুনো প্রশিক্ষিত স্বেচ্ছাসেবকর লগে আলোচনা করার লাগি 'Shout' লেখিয়া 85258 নম্বরে টেক্সট করউক্কা যেইন আপনার কথা হুনবা এবং সমস্যা সমাধানর লাগি আপনার লগে কাম করবা।

www.giveusashout.org

প্যাপিরাস – আত্মহত্যার চিন্তা করে এমন কম বয়সী মানুষ এবং এমন কম বয়সীরার লাগি দুশ্চিন্তাগ্রস্ত অন্য কেউর লাগি গোপন সহায়তা ও পরামর্শ:

- **0800 068 41 41** নম্বরে ফ্রিতে কল করউক্কা– প্রতিদিন সকাল 9টা তাকি রাইত 12টা (মাঝরাইত)
- আপনে **07860 039967** নম্বরেও টেক্সট করতে পারবা (চার্জ লাগত পারে)
- ইমেইল করতে পারবা **pat@papyrus-uk.org**

www.papyrus-uk.org

চাইল্ডলাইন বাচ্চারার লাগি ফ্রি, ব্যক্তিগত ও গোপনীয় সার্ভিস যেখানো আপনে যেকুনো কিচ্ছু লইয়া আলাপ করতে পারইন। যেকুনো সময় অনলাইন ও টেলিফোনে পাওয়া যায়। আপনে:

- ফ্রিফোনও কল করতে পারবা **0800 11 11** নম্বরে
- একজন পরামর্শকর লগে অনলাইন চ্যাট করতে পারবা

https://www.childline.org.uk/get-support/1-2-1-counsellor-chat/

www.childline.org.uk

দ্য মিক্স কম বয়সীরার লাগি যেকুনো সমস্যার সবচেয়ে ভালা সমাধান দেওয়ার উদ্দেশ্যে ফ্রি গোপনীয় হেল্পলাইন ও অনলাইন সার্ভিস দেয়। আপনে:

- **0808 808 4994** নম্বরে ফ্রিতে কল করতে পারবা – প্রতিদিন, দুপুর 3টা তাকি রাইত 11টা
- ডিসকাশন বোর্ড অ্যাক্সেস করতে পারবা

www.themix.org.uk

এভরি মাইন্ড ম্যাটারজ – কিলান নিজর মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতার প্রতি খেয়াল রাখা যায় এবং তারার কাছে গুরুত্বপূর্ণ সমস্যাগুলা সামলানি যায় এই সম্পর্কে কম বয়সীরার লাগি পরামর্শ।

www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/youth-mental-health

গুড থিংকিং চাপ, উদ্বেগ, মনমরা, ঘুম, ট্রমা, শোক এবং খানির অনিয়ম সমস্যার মুখামুখি মানুষর লাগি ফ্রিতে বেনামী NHS-অনুমোদিত পরামর্শ, সহায়তা ও রিসোর্স। 24/7 পাওয়া যায়।

www.good-thinking.uk