North Central London Integrated Care System

NHS

শিশু, যুবক এবং তাদের পরিবারের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা

আমরা উত্তর সেন্ট্রাল লন্ডন - বার্নেট, ক্যামডেন, এনফিল্ড, হ্যারিঞ্জি এবং ইসলিংটন-এ শিশু, যুবক-যুবতীদের এবং তাদের পরিবারকে তাদের প্রয়োজনীয় পরামর্শ এবং সহায়তা পেতে নিশ্চিত করতে আমাদের স্থানীয় কর্তৃপক্ষের পার্টনার এবং অন্যান্য NHS সংস্থার সাথে কাজ করছি।

যেখানে জরুরী সাহায্য পেতে হবে

24/7 মানসিক স্বাস্থ্য সংকট সমর্থন লাইন
আপনি যদি 18 বছরের কম বয়সী একজন শিশু বা যুবক হন এবং বার্নেট, ক্যামডেন, এনফিল্ড, হ্যারিঞ্জি বা আইলিংটনে বসবাস করেন, অথবা আপনি যদি সঙ্কটে থাকা শিশু বা যুবকের পিতা বা মাতা বা তত্ত্বাবধায়ক হন, তাহলে আপনি মানসিক স্বাস্থ্য সংকট বলতে পারেন সাপোর্ট লাইন **0800 151 0023** এ সপ্তাহের সাত দিন 24 ঘন্টা উপলভ্য।

শিশু এবং যুবকদের মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা (বা CAMHS)
যদি আপনার শিশু বর্তমানে শিশু এবং যুবক-যুবতীদের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা (CAMHS) দ্বারা সমর্থিত হয়, আপনি অফিস চলাকালীন সময়ে আপনার যত্ন সমন্বয়কারী বা দলের দায়িত্ব নম্বরের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। নির্দিষ্ট সময়ের বাইরে এবং সপ্তাহান্তে, অনুগ্রহ করে মানসিক স্বাস্থ্য সংকট সহায়তা **0800 151 0023** লাইনে যোগাযোগ করুন।

দুর্ঘটনা ও জরুরী বিভাগ (A&E)
যদি কোনো শিশু বা যুবকের জরুরি চিকিৎসা সহায়তার প্রয়োজন হয়, গুরুতর অসুস্থ হয় বা তাদের জীবন ঝুঁকির মধ্যে থাকে, তাহলে কল করুন **999** অথবা তাদের নিকটতম দুর্ঘটনা এবং জরুরী (A&E) এ নিয়ে যান।

এনএইচএস 111
আপনি কী করবেন নিশ্চিত না করেন তাহলে **NHS 111 অনলাইন** চেক করতে পারেন বা পরামর্শের জন্য **111** কল করুন।

শিশু, যুবক এবং তাদের পরিবারের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা

অন্যান্য সাপোর্টের মধ্যে রয়েছে শিশু এবং কিশোরদের ওয়েবসাইট অন্তর্ভুক্ত আছে

যদি কোন শিশু বা যুবক তাদের মানসিক স্বাস্থ্য বা তাদের যে সমস্যার সম্মুখীন হয় সে সম্পর্কে আরও তথ্য বা পরামর্শ চায়, তারা নিম্নলিখিত ওয়েবসাইট বা সংস্থাগুলির মধ্যে একটি চেষ্টা করতে পারে:

কুথ – লন্ডন জুড়ে 11-25 বছর বয়সী যুবকদের জন্য বিনামূল্যে, নিরাপদ, বেনামী অনলাইন মানসিক এবং মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা প্রদান করে।

একটি অনলাইন পরিষেবা হিসাবে, এটি প্রতি সপ্তাহে সাত দিন, বছরে 365 দিন 24 ঘণ্টার জন্য উপলভ্য। কুথ টিম প্রতিদিন দুপুর থেকে সপ্তাহের দিন রাত 10 টা পর্যন্ত এবং শনিবার এবং রবিবার সন্ধ্যা 6 টা থেকে রাত 10 টা পর্যন্ত (ছুটির দিনে কভার করা ছাড়া) পাওয়া যায়।

www.kooth.com

শুত 85258 – UK-তে যে কেউ সামলাতে লড়াই করছে তাদের জন্য বিনামূল্যে, গোপনীয়, 24 ঘণ্টা সপ্তাহে 7 দিন টেক্সট মেসেজে সহায়তা প্রদান করে। তারা আত্মহত্যার চিন্তা, ডিপ্রেশন, উদ্বেগ,প্যানিক অ্যাটাক, অপব্যবহার, আত্ম-ক্ষতি, সম্পর্কের সমস্যা এবং ধমক সহ সমস্যাগুলিতে সাহায্য করতে পারে। একজন প্রশিক্ষিত স্বেচ্ছাসেবকের সাথে কথা বলার জন্য 85258 নম্বরে 'শোনান' টেক্সট করুন যিনি শুনবেন এবং সমস্যা সমাধানের জন্য আপনার সাথে কাজ করবেন।

www.giveusashout.org

প্যাপিরাস – আত্মহত্যার চিন্তার সাথে সংগ্রামরত যুবকদের গোপনীয় সহায়তা এবং পরামর্শ প্রদান করে, এবং যে কেউ একজন যুবককে নিয়ে চিন্তিত:

- বিনামূল্যে **0800 068 41 41** কল করুন – প্রতিদিন, সকাল সকাল 9 to দুপুর 12 (মধ্যরাতে)
- এছাড়াও আপনি **07860 039967** -এ টেক্সট করতে পারেন (চার্জ প্রযোজ্য হতে পারে)
- আপনি **pat@papyrus-uk.org**-এ ইমেল করতে পারেন

www.papyrus-uk.org

চাইল্ডলাইন – শিশুদের জন্য একটি বিনামূল্যে, ব্যক্তিগত এবং গোপনীয় পরিষেবা যেখানে আপনি যেকোনো বিষয়ে কথা বলতে পারেন। অনলাইনে, ফোনে, যেকোনো সময় পাওয়া যায়। এছাড়াও আপনি পারবেন:

- **0800 11 11**-এ বিনামূল্যে কল করতে
- কাউন্সিলারের সাথে অনলাইনে চ্যাট করতে পারবেন

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

www.childline.org.uk

দ্য মিক্স – বিনামূল্যের গোপনীয় হেল্পলাইন এবং অনলাইন পরিষেবা প্রদান করে যার লক্ষ্য তরুণদের সর্বোত্তম সাহায্য খুঁজে বের করা, সমস্যা যাই হোক না কেন। এছাড়াও আপনি পারবেন:

- প্রতিদিন, দুপুরে 3 থেকে রাত 11-এর মধ্যে বিনামূল্যে **0808 808 4994** কল করুন
- আলোচনার বোর্ডে অ্যাক্সেস করুন

www.themix.org.uk

প্রত্যেকটি মনকে গুরুত্ব দিতে হবে – কীভাবে তরুণদের মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার যত্ন নিতে হবে এবং তাদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয় মোকাবেলা করতে হবে সে বিষয়ে পরামর্শ অন্তর্ভুক্ত করে।

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

ভালো ভাবনা-চিন্তা – স্ট্রেস, উদ্বেগ, মন মেজাজ খারাপ, ঘুম, ট্রমা, শোক এবং খাওয়ার ব্যাধির সম্মুখীন ব্যক্তিদের জন্য বিনামূল্যে, বেনামী NHS-অনুমোদিত পরামর্শ, সহায়তা এবং সংস্থান সরবরাহ করে। 24 ঘণ্টা 7 দিন পাওয়া যায়।

www.good-thinking.uk