

অতিমারী বা প্যানডেমিকের মধ্যে আপনার শিশুকে মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সহায়তা কিভাবে করতে হবে

এইসব পরিবর্তনশীল এবং সমস্যাবহুল সময়সমূহে, আপনি হয়তো আপনার শিশু বা কিশোর/কিশোরীর মানসিক স্বাস্থ্য ও কল্যাণ সম্পর্কে উদ্বিগ্ন, বিশেষকরে যখন অতিমারীটি সময়ের সাথে সাথে চলতেই থাকছে। অনেক শিশু এবং যুবাগণ এইসব পরিবর্তনসমূহের সাথে খাপ খাইয়ে নেওয়ার জন্য লড়াই করেছে যা কোভিড-19 এর ফলশ্রুতিতে গত কয়েক মাস ধরেই চলছে। তাই, আপনি হয়তো লক্ষ্য করেন যে আপনার শিশু বা কিশোর/কিশোরীকে মাঝে মাঝে উদ্বিগ্ন, বিমর্ষ, একাকী, বা অস্থির মনে হয়। স্বাভাবিক কর্মকাণ্ডসমূহ চালিয়ে যাওয়া ব্যাহত হওয়ার ফলে তারা হয়তো বিভ্রান্ত বা রাগান্বিত হতে পারে বা তারা এমন কিছু পাচ্ছে না বলে হতাশ হতে পারে যার জন্য তারা অনেক দীর্ঘ সময় ধরে প্রতীক্ষা করছে। অনেক শিক্ষার্থীই উদ্বিগ্ন যে তারা স্কুলের গুরুত্বপূর্ণ কাজ করতে পারেননি এবং এই স্কুল শিক্ষাবর্ষে কী কী হবে সে সম্পর্কে তারা বিচলিত বোধ করেন। এই অনিশ্চিত সময়ে, এইসব অনুভূতিসমূহের সবগুলোই প্রত্যাশা করা হয়।

এবং আমরা জানি যে এই অতিমারী জুড়ে কিছু শিক্ষার্থী এবং পরিবারবর্গ/পরিচর্যাকারীগণ অনেক কষ্ট ও ক্ষতির সম্মুখীন হয়েছেন। আপনার শিশু বা কিশোর/কিশোরী সম্ভবত অন্যদের তুলনায় বেশীই বহন করেছে, এবং আপনি হয়তো ভাবছেন যে তারা ঠিক আছে কিনা।

অতিমারীটি বিবর্ধিত হওয়া কালীন, আপনি কিভাবে আপনার শিশু বা কিশোর/কিশোরীর মানসিক স্বাস্থ্য ভালোভাবে বজায় রাখার জন্য সাহায্য করতে পারেন? আপনি কিভাবে বুঝতে পারবেন যে আপনার শিশু বা কিশোর/কিশোরী একটি মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যায় ভুগছে যার জন্য আরো সহায়তা প্রয়োজন? আমরা এইসব প্রশ্নসমূহের কিছু উত্তর তৈরী করেছি, যা নীচে প্রদান করা হল।

জরুরি অবস্থার ক্ষেত্রে

কখনও কখনও আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে। যদি আপনি বা আপনার পরিচিত কেউ মানসিক স্বাস্থ্য বা মাদক জাতীয় পদার্থ ব্যবহার সংক্রান্ত জরুরি অবস্থার সম্মুখীন হোন, একটি সঙ্কট সংক্রান্ত লাইন বা ক্রাইসিস লাইনের সাথে যোগাযোগ করুন, একটি অ্যাম্বুলেন্সের জন্য টেলিফোন করুন বা আপনার স্থানীয় হাসপাতালের জরুরি বিভাগে যান। এমন অস্বাভাবিক সময়সমূহেও, আপনার যা সাহায্য পাওয়া প্রয়োজন, তা অবিলম্বে পাওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ। লোকজন সাহায্য করার জন্য প্রস্তুত এবং উপলভ্য রয়েছেন।

বিঃদ্রঃ: যদি আপনি একটি জরুরি বিভাগে যান, এই সময়ে মানসম্মত রীতি-নীতি বা স্ট্যান্ডার্ড প্রোটোকলের অংশ হিসেবে, কোভিড-19 এর “সক্রিয় যাচাই-বাছাই বা স্ক্রিনিংয়ে” অংশগ্রহণ করার জন্য আপনার প্রস্তুত থাকা উচিত। আপনাকে একটি মাস্ক পরিধান করার জন্য অনুরোধও করা হবে। এটি জেনেই শান্ত থাকার চেষ্টা করুন যে এটি কেবলমাত্র একটি মানসম্মত রীতি বা স্ট্যান্ডার্ড প্র্যাক্টিস, এবং এটি পেশাজীবীগণ কত যত্নশীলভাবে সহায়তা প্রদান করছেন তারই একটি উদাহরণ।



যদি আপনি নিশ্চিত না হোন যে এটি জরুরি অবস্থা কিনা, বা আপনার কেবলমাত্র পরিস্থিতিটি সম্পর্কে কথা বলা প্রয়োজন, টেলিহেলথ অন্টারিওকে (Telehealth Ontario) 1-866-797-0000 নম্বরে বা আপনার এলাকার ডিস্ট্রেস লাইন বা মোবাইল ক্রাইসিস টিমকে টেলিফোন করার কথা বিবেচনা করুন। অতিরিক্ত নম্বরসমূহের জন্য নিচের তালিকাটি দেখুন।

যুবা-কেন্দ্রিক মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য-সম্বলিত সম্পদসমূহের অনলাইন হাব বা ইয়ুথ-ফোকাসড মেন্টাল হেলথ রিসোর্সেস হাব

আমরা যুবাদের নিজেদের এবং একে অপরের দেখাশোনা করায় সাহায্য করতে একটি [কোভিড-19 সংক্রান্ত যুবা-কেন্দ্রিক মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য-সম্বলিত সম্পদসমূহের অনলাইন হাব](#) তৈরী করার জন্য Jack.org এবং কিডস হেলপ ফোন (Kids Help Phone) এর অংশীদার হয়েছি। অনুগ্রহ করে আপনার চেনা জানা সকল তরুণ-তরুণীদেরকে এটি সম্পর্কে ব্যাপকভাবে অবহিত করুন।

প্রশ্নসমূহ এবং উত্তরসমূহ

[কোভিড-19 অতিমারীর সময় আমি কিভাবে আমার শিশু বা কিশোর/কিশোরীকে মানসিকভাবে সুস্থ রাখতে পারি?](#)

পিতা-মাতাগণ/পরিচর্যাকারীগণ এবং পরিবারবর্গ হিসেবে, আমরা সবচেয়ে ভালোভাবে যেটি করতে পারি তা হলো আমাদের শিশুদের ও কিশোর/কিশোরীদের সাথে যোগাযোগ বজায় রাখা এবং ধৈর্যশীল ও বোধশক্তিসম্পন্ন হওয়া।

মনে রাখার মতো কিছু ধারণা প্রদান করতে আমরা নিম্নলিখিত পরামর্শসমূহ তৈরী করেছি। অবশ্যই, আপনি আপনার শিশুকে সবচেয়ে ভালো চেনেন, তাই আপনার নিজের পরিবার/বাড়ির পরিস্থিতির উপর ভিত্তি করেই এইসব পরামর্শসমূহ বিবেচনা করুন।

কনিষ্ঠ শিশুদের জন্য

- **শান্ত থাকুন।** চাপপূর্ণ পরিস্থিতিসমূহে কিভাবে সাড়া দিতে হয় সে ব্যাপারে জানার জন্য শিশুরা আমাদের দিকে তাকিয়ে থাকে। মনে রাখবেন আপনার শান্ত থাকা, আপনার শিশুকে শান্ত থাকতে সাহায্য করে। আপনি চাপ সামলাতে যে উপায়সমূহ ব্যবহার করেন সেগুলো সম্পর্কে চিন্তা করুন (একজন বন্ধু বা একজন প্রবীণ ব্যক্তির সাথে কথা বলা, হাঁটতে যাওয়া, কৃতজ্ঞতার দিকে মনোনিবেশ করা, ইত্যাদি।) যাতে করে আপনার শিশুদের সহায়তা



করার ক্ষেত্রে আপনি সবচেয়ে সেরা অবস্থানে থাকতে পারেন। যদি আপনি বিহবল বোধ করেন বা অত্যন্ত উদ্বিগ্ন হোন, আপনার শিশুর সাথে কথা বলার পূর্বে থামুন এবং শ্বাস নিন।

- **এটিকে সহজ রাখুন।** অতিমারীটি, এর সাথে সম্পর্কিত জন স্বাস্থ্য বা পাবলিক হেলথ বিধিনিষেধসমূহ, এবং বর্ণবাদ, নিপীড়ন ও ক্ষতির ঘটনাসমূহ দুর্বহ এবং জটিল মনে হতে পারে। একসাথে অনেক তথ্য আমাদের কাছে আসছে। এটিকে আরো ব্যবহারযোগ্য অংশে বিভক্ত করা এবং তাদের কাছে যে সকল বিষয়সমূহ গুরুত্বপূর্ণ সেগুলোর ওপর আলোকপাত করার মাধ্যমে আপনি আপনার শিশুকে সাহায্য করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, তাদের স্মরণ করিয়ে দেওয়া যে তারা নিরাপদে আছে, ব্যাখ্যা করা যে বাতিলকরণসমূহ কমিউনিটিতে ভাইরাসটি থেকে তাদের এবং অন্যদের নিরাপদ রাখতে সাহায্য করার জন্যই হচ্ছে, তাদেরকে বলা যে নিয়মিতভাবে তাদের হাতসমূহ ধোয়া ও মাস্ক পরিধান করার মাধ্যমে তারা একে অপরকে সাহায্য করছে, ইত্যাদি। তাদের পরিস্থিতিটি বুঝতে সাহায্য করার জন্য কিছু ভাষা থাকলে তা সাহায্য করতে পারে, যা আপনি শান্ত উপায়সমূহে পুনরাবৃত্তি করতে পারেন।
- **শুনুন।** তারা কেমন বোধ করছে সে সম্পর্কে আপনার শিশুকে কথা বলতে দিন। তাদের আবেগসমূহ স্বীকার করুন এবং সেগুলোকে নামকরণ করার জন্য তাদের সাহায্য করুন। আপনি বলতে পারেন, “হ্যাঁ, আমি বুঝতে পারছি যে তুমি উদ্বিগ্ন” বা “তুমি দাদী/নানীকে এখনই দেখতে পারছো না বলে তোমার রাগ অনুভব করা স্বাভাবিক।” কিছু শিশু হয়তো তাদের অনুভূতিসমূহ সম্পর্কে সহজে কথা বলতে পারে না বা বিভিন্ন অনুভূতিসমূহকে শনাক্ত এবং নামকরণ করার শব্দভাণ্ডার তাদের নাও থাকতে পারে। যদি আপনি ভিন্ন আচরণ লক্ষ্য করেন, আপনি বলতে পারেন, “আমি ভাবছি তুমি উদ্বিগ্ন, বা বিমর্ষ বোধ করছো কিনা?” এবং, “কী কী জিনিস তোমাকে আরো ভালো বোধ করার জন্য সাহায্য করতে পারে?”
- **বয়স-উপযুক্ত তথ্য রাখুন।** অতিমারীটি এবং এর সাথে সম্পর্কিত জন স্বাস্থ্য বিধিনিষেধসমূহ সম্পর্কে আপনার শিশুর প্রশ্নসমূহের উত্তর যতটা সম্ভব বাস্তবিকভাবে প্রদান করুন তবে উত্তরসমূহ বয়স-উপযুক্ত রাখুন। কোভিড-19 সম্পর্কে বাস্তব তথ্যের উৎসসমূহ সংক্রান্ত লিংকগুলোর জন্য নিচের [অতিরিক্ত তথ্য-সম্বলিত সম্পদসমূহের শাখাটি](#) দেখুন। স্কুলের নিরাপত্তা সংক্রান্ত রীতি-নীতি এবং কার্যপ্রণালীসমূহ সম্পর্কে জানার জন্য আপনার স্কুল বোর্ডের প্রজ্ঞাপ্তি দেখুন।
- **প্রকাশ সীমিত করুন।** অল্প-বয়সী শিশুদের সাথে অতিমারীটি সম্পর্কিত খবরের প্রতিবেদন শোনা বা দেখা এড়িয়ে চলুন। শিশুদের সামনে আপনার নিজের উদ্বেগসমূহ নিয়ে প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিবর্গের কথোপকথনসমূহ এড়িয়ে চলুন। অপেক্ষাকৃত বয়স্ক শিশুদের তাদের সামাজিক প্রচার-মাধ্যম ব্যবহার করা সম্পর্কে সতর্ক হতে এবং এটির থেকে বিরতিসমূহ নিতে অনুপ্রাণিত করুন। তারা অনলাইনে যা পড়ছে সে সম্পর্কে তাদের সমালোচনামূলকভাবে চিন্তা করার জন্য, প্রকৃত ঘটনাসমূহ থেকে অতিকথাসমূহ বাছাই করার জন্য সাহায্য করুন।
- **আপনার শিশুর জন্য একটি নমনীয় প্রাত্যহিক সময়সূচি বা রুটিন রাখতে চেষ্টা করুন।** বাড়ি থেকে শেখার সময়, অনেক পরিবারবর্গই ঘুম থেকে ওঠা ও ঘুমাতে যাওয়া, এবং



সম্ভবত খাওয়ামসমূহ ও জল-খাবারসমূহের সময়ের জন্য একটি নিয়মিত, তবে শিথিল প্রাত্যহিক সময়সূচি ব্যবহার করেছে। আপনি হয়তো একটি ছন্দ স্থাপন করেছেন এবং আপনার পরিবার বা পরিজনবর্গের জন্য কী কী কাজ করেছে আর কী কী করেনি তা খুঁজে বের করেছেন। এই স্কুল শিক্ষাবর্ষে, পরবর্তীতে যা আসবে তার সর্বাধিক ব্যবহার করার জন্য আপনি এইসকল আবিষ্কারসমূহের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারেন।

- **ধৈর্যশীল এবং বোধশক্তিসম্পন্ন হোন।** অতিমারীরটি বা অন্যান্য বিষয়ের সাথে সম্পর্কিত চাপপূর্ণ সময়সমূহ চলাকালে, আপনি হয়তো আপনার শিশুর মধ্যে আচরণ সংক্রান্ত পরিবর্তনসমূহ লক্ষ্য করতে পারেন। শিশুরা প্রাত্যহিক সময়সূচি এবং চাপ সংক্রান্ত পরিবর্তনসমূহের জন্য ভিন্নভাবে প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করে। তারা হয়তো আরও সহজেই নিরাশ, আরও আবেগপ্রবণ, বা অনেক অল্প বয়সে তারা যে কাজগুলো করেছে সেগুলো করার লিপ্ত থাকতে পারে। যেহেতু এই সময় তাদের কেবলমাত্র আরও আশ্বাস এবং প্রশান্তির প্রয়োজন হতে পারে, আপনার শিশুর সাথে বোধশক্তিসম্পন্ন হতে চেষ্টা করুন।

কিশোর/কিশোরীদের জন্য, উপরের কতিপয় পরামর্শ ছাড়াও, নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ সহায়ক হতে পারে:

- **ধৈর্যশীল এবং বোধশক্তিসম্পন্ন হোন।** আপনি যখন কিশোর/কিশোরী ছিলেন এবং আপনার সামাজিক যোগাযোগসমূহ কত গুরুত্বপূর্ণ ছিল (সম্ভবত এখনও আছে!) সে সম্পর্কে স্মরণ করুন। কিশোর/কিশোরীরা কম সামাজিক যোগাযোগ এবং বাতিলকৃত ঘটনাবলীর মোকাবেলা করেছে। এটি বিরক্তিকর হতে পারে। ধৈর্যশীল এবং বোধশক্তিসম্পন্ন হওয়ার চেষ্টা করুন – তাদের অনুভূতিসমূহকে ছোট না করার চেষ্টা করুন। তার পরিবর্তে, শুনুন, সত্যতা সমর্থন করুন, এবং সহানুভূতি প্রকাশ করুন।
- **ভারসাম্য বজায় রাখাকে অনুপ্রাণিত করুন।** অতিমারীটির দৈনন্দিন বাস্তবতা থেকে বিমুখতা হিসেবে কিছু কিশোর/কিশোরী স্ট্রিমিং প্ল্যাটফর্মসমূহ, সামাজিক প্রচার-মাধ্যম বা গেমিংয়ের দিকে ফিরে যেতে পারে—এটি আশা করা যেতে পারে এবং আপনিও হয়তো আবিষ্কার করতে পারেন যে আপনি নিজের জন্যই বিমুখতাসমূহ খুঁজছেন। কিশোর/কিশোরীরা স্কুলের কর্মদক্ষতা সম্পর্কেও উদ্বিগ্ন হতে পারে এবং তারা অনলাইন কম্পিউটার শিক্ষণে বা কর্ম সম্পন্ন করতে অতিরিক্ত সময় অতিবাহিত করতে পারে। তবে, খুব বেশী স্ক্রিন সংক্রান্ত সময় মানসিক স্বাস্থ্যের উপর একটি নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে। বিরতিসমূহ নেওয়া সহায়ক। নিয়মিত ঘুমের অভ্যাসসমূহ, সুস্বপ্ন পুষ্টি, যখনই সম্ভব বহিরাগমনের সময়ের জন্য অনুপ্রাণিত করুন। আপনি আপনার কিশোর/কিশোরীকে আপনার সাথে প্রতিদিন বাইরে হাঁটতে যাওয়ার জন্য আমন্ত্রণ জানাতে পারেন, বিভিন্ন বোর্ড গেইম খেলার জন্য উৎসাহিত করতে পারেন, বা একত্রে কিছু রান্না করার জন্য আমন্ত্রণ জানাতে পারেন। অন্যান্য কর্মকাণ্ডসমূহের সাথে স্ক্রিন সংক্রান্ত সময়ের ভারসাম্য বজায় রাখা সুস্থতার ব্যাপারে সাহায্য করে। অনুগ্রহ করে আরো তথ্যের জন্য [হেলপিং ইওর চাইল্ড ম্যানেজ ডিজিটাল টেকনোলজি](#) সংক্রান্ত তথ্য-পত্রটি দেখুন।



- **কথা বলার পূর্বে থামুন।** কোভিড-19 সম্পর্কে অত্যধিক বেশী খবরের প্রতিবেদন এবং কথাবার্তা ও বর্ণবাদ এবং নিপীড়নের সাথে সম্পর্কিত অন্যান্য শান্তিভঙ্গ কারী ঘটনাবলী যা কষ্টকর আবেগসমূহ বৃদ্ধি করে, তার কারণে অত্যধিক প্রকাশ খুবই সম্ভব। তাদের সামনে পরিস্থিতিটিকে আলোচনা না করার মাধ্যমে আপনি আপনার কিশোর/কিশোরীকে একটি বিরতি প্রদান করতে পারেন। একই সময়ে, তাদের চারিদিকে যে সকল ঘটনাবলী উল্লোচিত হচ্ছে সেগুলোর ওপর প্রতিফলন এবং প্রক্রিয়াকরণ করার সুযোগসমূহ তৈরী করা গুরুত্বপূর্ণ। উদাহরণস্বরূপ, অনেক পরিবারবর্গ/পরিজনবর্গ কানাডার আবাসিক স্কুলসমূহের বাইরে শিশুদের অচিহ্নিত কবরসমূহ, এটির সাথে সম্পর্কিত মানসিক আঘাত এবং মর্মযন্ত্রণার ওপর প্রতিফলন করার জন্য সময় নিয়েছেন। যখন আপনার কিশোর/কিশোরী তাদের ব্যাপারে উদ্বেগের বিষয়সমূহ উত্থাপন করে, তাদের জন্য তাদের ভাবনাসমূহ ও অনুভূতিসমূহ অন্বেষণ করার জন্য স্থান তৈরী করুন, এবং তাদের অনুভূতিসমূহের সত্যতা সমর্থন করার মাধ্যমে সহায়তামূলক শব্দসমূহ প্রদান করুন।
- **আপনি যখনই পারেন শুনুন এবং আশ্বাস প্রদান করুন।** কিছু কিশোর/কিশোরী তাদের বন্ধুদের এবং পরিবারের সদস্যদের স্বাস্থ্য সম্পর্কে, স্থানীয়ভাবে এবং বিশ্বব্যাপী অতিমারীটির বিস্তার সম্পর্কে, বা ক্লাশে হারানো সময় ও কোর্সসমূহ সম্পন্ন করার জন্য তাদের সক্ষমতা সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হতে পারে। যদি তারা আপনার কাছে তাদের উদ্বেগসমূহ প্রকাশ করে, তাদের উদ্বেগসমূহ শুনুন এবং আশ্বাস প্রদান করার চেষ্টা করুন। আপনি মানুষকে নিরাপদ রাখার জন্য কিভাবে বিভিন্ন ব্যবস্থাসমূহ গ্রহণ করা হয়েছে, পরিবার/পরিবারজন হিসেবে আপনি কিভাবে প্রস্তুতি গ্রহণ করেছেন, এবং জীবন কিভাবে একটি নতুন স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসবে সে সম্পর্কে কথা বলতে পারেন। যে সকল কিশোর/কিশোরীরা ক্লাশে হারানো সময় এবং কোর্সসমূহ সম্পন্ন করা নিয়ে উদ্বিগ্ন, তাদের আশ্বাস প্রদান করুন যে স্কুলের কর্মচারীগণ তাদের উদ্বেগ বোঝেন এবং অনুধাবন করেন। তাদের বলুন যে আরো তথ্য আসছে এবং আপনি এটি নিয়ে একত্রে কাজ করবেন।
- **আপনার শিশুর অনুভূতিসমূহ প্রত্যয়ন করুন।** সমস্যাটি সমাধানে চেষ্টা করার জন্য দ্রুত এগিয়ে যাওয়ার চাইতে, কেবলমাত্র শোনার জন্য সময় দিন যাতে আপনার শিশু তাদের অনুভূতিসমূহ সম্পূর্ণভাবে প্রকাশ করতে পারে। শুনুন এবং তাদের অনুভূতিসমূহকে শব্দসমূহের মাধ্যমে প্রকাশ করার জন্য তাদের সাহায্য করুন। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার কিশোর/কিশোরী বিমর্ষ বোধ করছে বলার জন্য শব্দসমূহ খুঁজে পায় এবং কী কী তাদের কষ্ট দিচ্ছে সে সম্পর্কে একটু বলতে পারে, আপনি এরকম কিছু প্রতিফলন করে বলতে পারেন, “হ্যাঁ, এটি বোধগম্য, অবশ্যই তুমি এখন বিমর্ষ বোধ করছো, কারণ তুমি আগে যেভাবে সময় অতিবাহিত করত, এখন তুমি তোমার বন্ধুদের সাথে তেমন করে সময় অতিবাহিত করতে পারছো না, এবং কারণ তুমি বাড়িতে আটকা পড়েছো, এবং কারণ তুমি অনেক কিছু পাওনি যার জন্য তুমি প্রতীক্ষা করছিলো।” আপনি যে প্রকৃতপক্ষেই বুঝতে পারছেন তা প্রদর্শন করা একটি দল বা টীম হিসেবে আপনাকে সামনে এগিয়ে যেতে সাহায্য করে।



আমার শিশু বা কিশোর/কিশোরী যে তাদের মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে লড়াই করছে তার লক্ষণসমূহ কী?

কখনও কখনও আচরণ বা আবেগসমূহে পরিবর্তনসমূহ একটি লক্ষণ যে শিক্ষার্থীগণের তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য আরও সহায়তা প্রয়োজন।

এখানে পর্যবেক্ষণ করার জন্য কিছু লক্ষণ প্রদান করা হলো:

- আচরণ বা আবেগসমূহে পরিবর্তনসমূহ যা বর্তমান পরিস্থিতিতেও অনুপাতের বাইরে মনে হয় (উদাহরণস্বরূপ, ক্রুদ্ধ বিস্ফোরণসমূহ, বিষণ্ণ মেজাজ, আতঙ্কিত হওয়ার অনুভূতি)।
- পরিবর্তনসমূহ প্রতি দিন, দিনের অধিকাংশ সময় ধরেই স্থায়ী হয়।
- পরিবর্তনসমূহ একটি দীর্ঘ সময়কাল পর্যন্ত স্থায়ী হয় (উদাহরণস্বরূপ, এক সপ্তাহের বেশী)।
- পরিবর্তনসমূহ আপনার শিশু বা কিশোর/কিশোরীর ভাবনাসমূহ, অনুভূতিসমূহ, বা দৈনন্দিন কাজকর্মের সাথে হস্তক্ষেপ করে বলে মনে হয় – উদাহরণস্বরূপ, তারা হয়তো সেই কর্মকাণ্ডসমূহ করে না যেগুলো তারা স্বাভাবিকভাবে উপভোগ করে, তারা স্বাভাবিকের চাইতে বেশী কাঁদে, বা তারা সাধারণত আপনার সাথে যতটুকু মিথস্ক্রিয়া করে তারা হয়তো ততটুকু করে না।
- আপনার শিশু বা কিশোর/কিশোরী আপনাকে বলে যে তারা অনেক বিমর্ষ বা বিচলিত বোধ করছে।
- যদি আপনার শিশু নিজেদের আঘাত করার ভাবনাসমূহ ব্যক্ত করে বা আত্মহত্যা সংক্রান্ত আচরণের সাথে লিপ্ত থাকে, অবিলম্বে একজন মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক পেশাজীবীর সাহায্য গ্রহণ করুন (উপরে এবং নিচে জরুরি অবস্থা সংক্রান্ত রীতি-নীতি দেখুন)।
- আপনি [নোটিশিং মেন্টাল হেলথ কনসার্নস ফর ইওর চাইল্ড](#) বা [উইথ কেয়ার \(WITH CARE\)](#) – আপনার শিশু/কিশোর-কিশোরীর মানসিক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণ সম্পর্কে আপনার উদ্বিগ্ন হওয়া উচিত কিনা তা আপনি কিভাবে জানবেন? সম্পর্কিত তথ্য-পত্রটি পর্যালোচনা করতে চাইতে পারেন।

আমি কিভাবে আমার শিশুকে মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত ব্যাপারে সাহায্য করবো?

যদি আপনি আপনার শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হোন, প্রথম পদক্ষেপটি হচ্ছে আপনার শিশু বা কিশোর/কিশোরীর সাথে কথা বলা। যখন আপনি উদ্বেগ বোধ করেন যে তারা হয়তো মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যার সাথে লড়াই করছে, এখানে [কিভাবে আপনার শিশু বা কিশোর/কিশোরীর সাথে কথা বলতে হবে](#) সে সম্পর্কে কিছু পরামর্শ প্রদান করা হলো।

যদি তারা আপনাকে এমন কিছু বলে যাতে আপনি উদ্বিগ্ন হোন (উদাহরণস্বরূপ, আত্মহত্যার ভাবনাসমূহ, অপ্রতিরোধ্য উৎকণ্ঠা, স্ব-ক্ষতিকারক আচরণ যেমন অঙ্গচ্ছেদ করা) আপনার শিশুকে আশ্বস্ত করুন যে আপনি খুশি যে তারা এটি আপনাকে বলেছে এবং তাদেরকে কথা বলার জন্য



সঠিক পেশাজীবী খুঁজতে সাহায্য করবেন, ও পুরো যাত্রাটি ধরে আপনি তাদের জন্য সেখানে উপস্থিত থাকবেন।

চিল্ড্রেন'স মেন্টাল হেলথ অন্টারিও [কোভিড-19 সম্পর্কে বিচলিত শিশুদের সাথে কথা বলা সংক্রান্ত পরামর্শসমূহ](#) তৈরী করেছে।

[আমি কিভাবে আমার শিশু বা কিশোর/কিশোরীর মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সাহায্য অধিগমন করতে পারি?](#)

যদি আপনি বা আপনার শিশু বা কিশোর/কিশোরী একটি মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত জরুরি অবস্থার সম্মুখীন হোন, একটি অ্যাম্বুলেন্সের জন্য টেলিফোন করুন বা আপনার স্থানীয় হাসপাতালের জরুরি বিভাগে যান।

প্রতিটি অন্টারিও স্কুল বোর্ডের একজন মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক নেতা বা মেন্টাল হেলথ লীডার রয়েছেন যিনি স্থানীয় পরিষেবাসমূহ যা আপনার জন্য উপলভ্য হতে পারে সে সম্পর্কে তথ্য প্রদান করতে পারেন। আপনি [এখানে আমাদের ওয়েবসাইটে আপনার মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক নেতা খুঁজতে](#) পারেন। এখানে কিছু অন্যান্য পরামর্শ প্রদান করা হলো:

- শিশুরা এবং কিশোর/কিশোরীরা কিডস হেলপ ফোন এ 1-800-668-6868 নম্বরে টেলিফোন বা 686868 নম্বরে কানেক্ট (CONNECT) এ টেক্সট করার মাধ্যমে 24/7 একজন পরামর্শদাতা বা কাউন্সিলরের সাথে কথা বলতে পারে।
- এই সময়ে স্কুল বোর্ডের মাধ্যমে মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরিষেবাসমূহ প্রদান করা হচ্ছে কিনা তা জানার জন্য আপনার স্থানীয় স্কুল বোর্ডের ওয়েবসাইটটি দেখুন।
- আপনি অধিগমন করতে সক্ষম এমন কোনো স্থানীয় পরিষেবাসমূহ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করার জন্য আপনার প্রাথমিক চিকিৎসক বা ফ্যামিলি ডক্টরের সাথে যোগাযোগ করুন।
- চিল্ড্রেন'স মেন্টাল হেলথ অন্টারিও এজেন্সিসমূহ খোলা এবং শিশুদের ও যুবাদের ভার্চুয়ালভাবে এবং টেলিফোনের মাধ্যমে সহায়তা প্রদান করেছে। চিকিৎসকের কোনো পরামর্শপত্র বা রেফারালের প্রয়োজন নেই এবং পরিষেবাসমূহে অধিগমন করার জন্য কোনো ওএইচআইপি (OHIP) কার্ডের প্রয়োজন নেই। [আপনার এলাকায় চিল্ড্রেন'স মেন্টাল হেলথ সেন্টার খুঁজুন](#)।
- [হোপ ফর ওয়েলনেস হেলপ লাইন \(The Hope for Wellness Help Line\)](#) (1-855-242-3310) সারা কানাডা জুড়ে সকল আদিবাসী বা ইন্ডিজিনিয়াস জনগোষ্ঠীকে মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শ এবং সঙ্কট সংক্রান্ত হস্তক্ষেপ প্রদান করে।
- মোটিস ন্যাশন অব অন্টারিও (এমএনও - MNO) অন্টারিওতে প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিবর্গ, যুবাগণ, এবং পরিবারবর্গের জন্য সাংস্কৃতিকভাবে সুনির্দিষ্ট মানসিক স্বাস্থ্য এবং আসক্তি সংক্রান্ত পরিষেবাসমূহ সহ একটি [24-ঘন্টা মেন্টাল হেলথ এবং অ্যাডিকশনস ক্রাইসিস লাইন \(24-](#)



[hour Mental Health and Addictions Crisis Line](#)) ইংরেজি ও ফরাসি উভয় ভাষাতেই প্রদান করে, অনুগ্রহ করে টেলিফোন করুন: 1-877-767-7572 নম্বরে।

- ইন্ডিয়ান রেসিডেন্সিয়াল স্কুলস রেজোলিউশন হেলথ সাপোর্ট প্রোগ্রাম (Indian Residential Schools Resolution Health Support Program) এর একটি ন্যাশনাল ইন্ডিয়ান রেসিডেন্সিয়াল ক্রাইসিস লাইন (1-866-925-4419) রয়েছে যা প্রাক্তন ইন্ডিয়ান রেসিডেন্সিয়াল স্কুলের শিক্ষার্থীগণকে অবিলম্বে আবেগজনিত সহায়তা প্রদান করে। এটি দিনে 24 ঘন্টা, সপ্তাহে 7 দিন উপলভ্য।
- [ব্ল্যাক ইয়ুথ হেল্পলাইন](#) ([The Black Youth Helpline](#)) (416-285-9944 বা শুদ্ধমুক্ত 1-833-294-8650)
- [এলজিবিটি ইয়ুথলাইন](#) ([LGBT YouthLine](#)) (647-694-4275 নম্বরে টেক্সট করুন) টেলিফোন, টেক্সট এবং চ্যাট পরিষেবাসমূহের মাধ্যমে গোপনীয় এবং নিরপেক্ষ ভাবে সমকক্ষ ব্যক্তিবর্গ দ্বারা সহায়তা প্রদান করে।
- [ট্রান্স লাইফলাইন](#) ([Trans Lifeline](#)) (877-330-6366)
- আপনার এলাকায় উপলভ্য পরিষেবাসমূহ খোঁজার জন্য [অন্টারিও 211](#) ([Ontario 211](#)) ব্যবহার করুন।
- [কিডস' হেল্প ফোন রিসোর্সেস অ্যারান্ড মী](#) ([Kids' Help Phone Resources Around Me](#)) চেষ্টা করুন।
- অতিরিক্ত [মেন্টাল হেলথ সাপোর্টস ফর ইন্ডিজিনিয়াস স্টুডেন্টস](#) ([Mental Health Supports for Indigenous Students](#))

