

~ আমার নোটসমূহ ~

হাসপাতাল ছাড়ার পরে সুস্থ থাকার জন্য নির্দেশিকা



নিউ ইয়র্ক সিটি হেলথ অ্যান্ড
হসপিটালস্ কর্পোরেশন



nyc.gov/hhc

একটা পোর্টেবল স্বাস্থ্য পরিকল্পনা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে

© ২০০৯, ২০১২ নিউ ইয়র্ক সিটি হেলথ অ্যান্ড হসপিটালস্ কর্পোরেশন।
সকল স্বত্ত্ব সংরক্ষিত। এই প্রকাশনা, অথবা এর কোনো অংশ, নিউ ইয়র্ক সিটি হেলথ
অ্যান্ড হসপিটালস্ কর্পোরেশন-এর লিখিত অনুমতি ছাড়া কোনোভাবে পুনঃপ্রকাশ
বা প্রতিলিপি করা যাবে না।



nyc.gov/hhc

~ সূচিপত্র ~



- ভূমিকা 1
- আপনি শুরু করার আগে 2
- প্রেক্ষাপট (১ম খন্ড) 3
আমি এখন কেন হাসপাতালে আছি?
- বর্তমান তথ্য (১ম খন্ড) 4
আমি কখন যাওয়ার জন্য তৈরি হবো?
- ভবিষ্যত তথ্য (১ম খন্ড) 5
আমি কিভাবে হাসপাতালের বাইরে থাকতে পারি?
- চিন্তা ও প্রকৃত তথ্য 6
- কিছু দরকারি পরিভাষা 7
- পরিবর্তনের ধাপসমূহ 8 - 11
- নিরাময়ের সুবিধা ও অসুবিধা 12 - 17
- প্রেক্ষাপট (২য় খন্ড) 18
আমি এখন কেন হাসপাতালে আছি?
- বর্তমান তথ্য (২য় খন্ড) 19
আমি কখন যাওয়ার জন্য তৈরি হবো?
- ভবিষ্যত তথ্য (২য় খন্ড) 20
আমি কিভাবে হাসপাতালের বাইরে থাকতে পারি?
- সেনসরি মডুলেশন 21
- আমার মানসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনার জন্য ১০টি পরামর্শ 22
- আমার শারীরিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনার জন্য ১০টি পরামর্শ 23
- মাদকমুক্ত ও সংযমী থাকার জন্য ৭টি পরামর্শ 24
- আমার ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিকল্পনা তৈরি করা 26 - 33
- কিছু দরকারি ফোন নম্বর 34 - 38
- জাতীয় তথ্যসূত্র 40 - 41
- এটা ইন্টারনেট থেকে সংগ্রহ করুন 42
- কৃতজ্ঞতাস্বীকার 43
- নোট 44 - 46

~ আমার নোটসমূহ ~

~ আমার নোটসমূহ ~

~ ভূমিকা ~



বছরের পর বছর ধরে, মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়গুলোকে স্বাস্থ্য ও মাদকদ্রব্য ব্যবহারের বিষয়গুলো থেকে পৃথকভাবে বিবেচনা করা হয়েছে। এখন আমরা জানি যে মানসিক স্বাস্থ্য একজন ব্যক্তির সার্বিক কল্যাণের ওপর নির্ভর করে: তারা নিজেদের মন, দেহ ও আত্মার ভেতরে কেমন অনুভব করেন। ঠিক একইরকম গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে এই বিশ্বে মানুষ কিভাবে কাজ করে -- যেমন তারা অর্থবহ বলে মনে করেন এমন কাজ ও অন্যান্য জিনিসপত্র পাওয়া এবং তারা ভালোবাসেন এমন মানুষরা তাদের জীবনে থাকা।

ভিন্ন ভিন্ন সময়ে, স্বাস্থ্যসম্মত কল্যাণের দিকে ধাবিত হবে এমন লক্ষ্য নির্ধারণের সময় আমাদের অনেকেরই কিছু সাহায্যের প্রয়োজন হয়। যখন আমরা নিজেদের পছন্দগুলো নিজেরাই করতে পারি, আমরা ওইসব লক্ষ্যগুলোর ওপর কাজ করার এবং একটা পরিকল্পনার সাথে লেগে থাকার অনুভূতিটা বেশি করে পাই।

এই নির্দেশিকাটির লক্ষ্য হচ্ছে কিছু দরকারি ধাপ সম্পর্কে পরামর্শ প্রদান করা যা আপনাকে বেশি করে অনুভব করতে সাহায্য করবে যে আপনি আপনার সার্বিক স্বাস্থ্যের দিকে লক্ষ্য রাখতে পারেন, বিশেষ করে আপনি হাসপাতাল ছাড়ার পরে। এটি আপনাকে পরিবর্তন করার, বা না করার কারণগুলো অনুসন্ধান সাহায্য করবে। যে বিষয়গুলো অনাকাঙ্ক্ষিত আচরণগুলোকে উসকে দেয় সেগুলো খুঁজে পেতে এটি আপনাকে সাহায্য করবে। আপনার সমর্থন ও শক্তি ব্যবহার করে নিকট ভবিষ্যতের জন্য কিছু লক্ষ্য নির্ধারণের জন্যেও এই নির্দেশিকাটি আপনাকে সাহায্য করবে।

অন্যভাবে বলা যায়, এই নির্দেশিকাটি ব্যবহার করলে আপনার আরো ভালোভাবে বুঝতে সুবিধা হবে যে কেন আপনি এখন হাসপাতালে আছেন, কিভাবে আপনি নিরাপদে হাসপাতাল ছেড়ে যেতে পারেন এবং কিভাবে হাসপাতালের বাইরে থাকা যায়।

আপনি শুরু করার আগে

হাসপাতাল ছাড়ার পরে সুস্থ থাকার জন্য নির্দেশিকা-এর ওপর আপনি কাজ শুরু করার আগে পরবর্তী তিন পৃষ্ঠার প্রশ্নগুলোর উত্তর দেয়ার জন্য এক মিনিট সময় নিন। আপনি এখন কেন এখানে আছেন, কিভাবে আপনি নিরাপদে এখান থেকে যেতে পারেন এবং হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরে আপনি কিভাবে সুস্থ থাকতে পারেন সেই সম্পর্কে আপনার চিন্তা-ভাবনাগুলো জানতে পারলে ভালো হবে।

পরবর্তীতে আপনাকে একই প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করা হবে। আপনি প্রথমে যে উত্তরগুলো দিয়েছিলেন সেগুলোর সাথে তুলনা করলে মজা হবে। আপনি এখানে থাকার কারণে সেগুলো পরিবর্তন হলো কিনা, তা আপনি দেখতে পারবেন।



কৃতজ্ঞতাস্বীকার

এই পুস্তিকাটি প্রতিফলিত করে, অন্যান্যদের মধ্যে:

William Miller, পিএইচডি ও Steve Rollnick, পিএইচডি এবং প্রেরণামূলক সাক্ষাৎকার বিষয়ে তাদের কাজ।

~

James Prochaska ও Carlos DiClemente এবং পরিবর্তনের আন্তঃতত্ত্বীয় মডেল বিষয়ে তাদের কাজ।

~

মানসিক পুনর্বাসন বিষয়ে কাজের জন্য William Anthony.

~

Mary Ellen Copeland এবং ওয়েলনেস রিকভারি অ্যাকশন প্ল্যান™ সম্পর্কে তার কাজ

~

ইউ.এস. ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ অ্যান্ড হিউম্যান সার্ভিসেস, মাদকদ্রব্যের অপব্যবহার ও মানসিক স্বাস্থ্য সেবা প্রশাসন, "অসুস্থতা ব্যবস্থাপনা ও নিরাময়" এবং "একত্রে-সংঘটিত রোগঃ দ্বৈত রোগের চিকিৎসা সমন্বয়করণ"-এর প্রমাণ-ভিত্তিক অনুশীলনের জন্য সেন্টার ফর মেন্টাল হেলথ সার্ভিসেস।

~

এইচএইচসি সাইকিয়াট্রিক নার্সিং লিডারশিপকে জানাই বিশেষ ধন্যবাদ। তারা ব্যক্তি-কেন্দ্রিক সেবা প্রদান করে এবং দেহ, মন ও আত্মার নিরাময়ে সাহায্য করে।

এটা ইন্টারনেট থেকে সংগ্রহ করুন

দি ইউনিভার্সিটি অব ইলিনয় অ্যাট শিকাগো (ইউআইসি) ন্যাশনাল রিসার্চ অ্যান্ড ট্রেনিং সেন্টার আপনার নিরাময়ের জন্য আপনাকে সাহায্য করতে বিনামূল্যে হাতিয়ার প্রদান করে।

- **এটা আপনার জীবন! আত্ম-পরিচালিত একটি জীবনের পরিকল্পনা করা**
এই ওয়ার্কবুকটি আপনাকে জীবনের লক্ষ্য সম্পর্কে চিন্তা করতে, পরিকল্পনা করতে, এবং কাজ করতে সাহায্য করবে, আপনি আপনার পছন্দ অনুযায়ী সহায়তা বেছে নিতে পারেন।
<http://www.cmhsrp.uic.edu/download/sdlifeplan.pdf>
- **সাপোর্টেড এমপ্লয়মেন্ট খোঁজা: আপনার যা জানা দরকার**
এই ওয়ার্কবুকটি আপনার জন্য সঠিক কর্মসংস্থান কর্মসূচি বেছে নিতে আপনাকে করতে সাহায্য করবে।
<http://www.cmhsrp.uic.edu/download/seekingemployment.pdf>
- **আপনার সার্ভিস প্রোভাইডারের কাছে কঠিন বিষয়গুলো তুলে ধরা।**
এই গাইডটি আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে “কথাবার্তা শুরু করতে” আপনাকে সাহায্য করবে, বিশেষ করে যখন ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক, যৌন স্বাধীনতা, ওষুধ ইত্যাদি বিষয়ে কথা বলবেন।
<http://www.cmhsrp.uic.edu/download/raisingissues.pdf>
- **নিজেকে প্রকাশ করুন! আপনার জীবনে আত্ম-সংকল্প মূল্যায়ন করা**
এই টুলটি জীবনের সেই সব বিষয়গুলোকে সুনির্দিষ্টভাবে তুলে ধরবে যেগুলোতে আপনি আরো বেশি নিয়ন্ত্রণ ও সিদ্ধান্ত-গ্রহণের ক্ষমতা পেতে চান।
<http://www.cmhsrp.uic.edu/download/sd-self-assessment.pdf>

দি ইনস্টিটিউট অব ওয়েলনেস অ্যান্ড রিকভারি একটি টুল তৈরি করেছে যা মানুষকে সাহায্য করবে **ভালো থাকার ৮টি দিক** সম্পর্কে চিন্তা করতে: আবেগগত, আর্থিক, পরিবেশগত, বুদ্ধিবৃত্তিক, শারীরিক, সামাজিক, পেশাগত ও আধ্যাত্মিক
<http://welltacc.org/wellness/113-wellness/301-8-wellness-dimensions-booklet.html>

প্যাট ডিগানের পার্সোনাল ওয়েলনেস: <http://transformation-center.org/resources/wellness/PersonalMedicineWorksheet.pdf>

প্রেস্কাপট (১৫ খন্ড)

আমি এখন কেন হাসপাতালে আছি?

হাসপাতালে থাকা সম্পর্কে আপনার নিজের উত্তরগুলো লিখতে সাহায্য করার জন্য নিচের নমুনা প্রশ্ন ও উত্তরটি ব্যবহার করুন। এছাড়াও, আপনি এখানে কেন আছেন সেই সম্পর্কে যে কারণগুলো আছে বলে আপনি মনে করেন সেগুলোর কয়েকটি আপনি লিখতে পারেন।

নমুনা প্রশ্ন:

কী কী কারণে এখন আমার হাসপাতালে থাকার প্রয়োজন হলো?

নমুনা উত্তর:

“আমার ঠান্ডা লেগেছিল, বাড়িতে ছিলাম এবং বিষন্ন হয়ে পড়েছিলাম। তারপর আমি আমার ওষুধগুলো খাওয়া বন্ধ করে দিই, আমার বন্ধুদেরকে তাড়িয়ে দিই, এবং একা ও নিঃসঙ্গ বোধ করতে থাকি।” “আমি পুরনো দোকানদারের সাথে ঘুরে বেড়াতে শুরু করি এবং সেগুলো আবার ব্যবহার করতে শুরু করি। পরে আমি যা জানলাম, আমি অনিয়ন্ত্রিত আচরণ করছিলাম এবং পুলিশ আমাকে হাসপাতালে নিয়ে আসে।”

বর্তমান তথ্য (১ম খন্ড)

আমি কখন যাওয়ার জন্য তৈরি হবো?

হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার জন্য কোন কোন বিষয়গুলো আপনাকে সাহায্য করতে পারে সেই সম্পর্কে আপনার নিজের উত্তরগুলো লিখতে সাহায্য করার জন্য নিচের নমুনা প্রশ্ন ও উত্তরটি ব্যবহার করুন।

নমুনা প্রশ্ন:

হাসপাতালে কী ঘটছে যা আমাকে শক্তিশালী, ও হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার জন্য তৈরি বোধ করতে সাহায্য করছে?

নমুনা উত্তর:

“আমি আমার দলের সাথে কাজ করছি এবং ডাক্তারের সাথে বেশি করে কথা বলছি।” “আমি ঘুম থেকে উঠছি, গোসল করছি এবং গুপে যাচ্ছি।” “আমি আমার ডাক্তারকে বলেছি যে আমি একটা ডিসচার্জ পরিকল্পনা নিয়ে কাজ করতে চাই।” “আমি মিটিংয়ে একজন সহমর্মী কাউন্সেলর পেতে চাই।”

জাতীয় তথ্যসূত্র

ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স

ন্যাশনাল ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স/চাইল্ড অ্যাভিউজ/সেক্সুয়াল অ্যাভিউজ
(800) 799-SAFE (7233) (800) 942-6908 -স্প্যানিশ

এডুকেশন

ইউ.এস. ডিপার্টমেন্ট অব এডুকেশন (800) USA-LEARN (872-5327)

কর্মসংস্থান কর্মসূচি

এসোসিয়েশন ফর পার্সন্স ইন সাপোর্টেড এমপ্লয়মেন্ট (এপিএসই)
(301) 279-0060

ক্যারিয়ার ওয়ান স্টপ (877) US2-JOBS (872-5627)

ইউনাইটেড স্টেটস ডিপার্টমেন্ট অব লেবার
অফিস অব ডিসঅ্যাভিনিটি (888) 4-USA-DOL (481-2365)

রিক্রিয়েশন

ন্যাশনাল রিক্রিয়েশন অ্যান্ড পার্ক অ্যাসোসিয়েশন
(800) 626-NRPA (6772)

মিউচুয়াল এইড/রিকভারি সাপোর্ট

ন্যাশনাল অ্যালায়েন্স অন মেন্টাল ইলনেস (এনএএমআই) হেল্পলাইন
(800) 950-NAMI (6264)

সাবস্ট্যান্স অ্যাভিউজ অ্যান্ড মেন্টাল হেলথ সার্ভিসেস অ্যাডমিনিস্ট্রেশন
(877) SAMHSA-7 (726-4727)

নারকোটিকস অ্যানোনিমাস
এনএ ওয়ার্ল্ড সার্ভিসেস (818) 773-9999

জাতীয় তথ্যসূত্র

খাদ্য

ন্যাশনাল হাঙ্গার ক্লিয়ারিং হাউস অ্যান্ড হাঙ্গার হটলাইন
(866) 3-HUNGRY (348-6479) (877) 8-HAMBRE (842-6273)

শেল্টার

ন্যাশনাল কোয়ালিশন ফর দি হোমলেস (202) 462-4822

রেডক্রস Red Cross (800)RED-CROSS (733-2767)

মেন্টাল হেলথ ইমার্জেন্সি

ন্যাশনাল সুইসাইড প্রিভেনশন লাইফলাইন / ভেটেরান'স ক্রাইসিস লাইন
(800) 273-TALK (8255) - (877) SUICIDA (784-2432) স্প্যানিশ

ফিজিক্যাল হেলথ

দি সিডিসি (সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল) ন্যাশনাল প্রিভেনশন
ইনফরমেশন নেটওয়ার্ক - (এইচআইভি, এইডস, এসটিডি, যক্ষ্মা ও
ভাইরাসজনিত হেপাটাইটিস)
(800) 458-5231

ন্যাশনাল এইডস হটলাইন
(800) 342-AIDS (2437) (800) 344-SIDA (7432) - স্প্যানিশ

অ্যামেরিকান ডায়াবেটিস অ্যাসোসিয়েশন (800) Diabetes (342-2383)

ন্যাশনাল টোবাকো সিজেশন কোলাবরেশন
(800) QUITNOW (784-8669)

ন্যাশনাল প্রেসক্রিপশন অ্যাসিস্ট্যান্স (800) 944-1663

ভবিষ্যত তথ্য (১ম খন্ড)

আমি কিভাবে হাসপাতালের বাইরে থাকতে পারি?

হাসপাতালের বাইরে থাকার জন্য একটা পরিকল্পনা করতে আপনাকে সাহায্য করতে নিচের নমুনা প্রশ্ন ও উত্তরটি ব্যবহার করুন। কমিউনিটিতে থাকার সময় আপনাকে সুস্থ রাখবে এমন উপায়গুলো অন্তর্ভুক্ত করুন।

নমুনা প্রশ্নঃ

আমি হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পর নিজেকে সুস্থ রাখার জন্য কী করতে পারি?

নমুনা উত্তরঃ

“আমি চেক-আপ করতে পারি এবং আমি কেমন বোধ করছি সেই সম্পর্কে আমার ডাক্তারের সাথে কথা বলতে পারি।” “আমি ঠিকমত খেতে পারি, বিশ্রাম নিতে পারি, এবং নতুন, ভালো বন্ধু বানাতে পারি।” “মদ্যপান করা সম্পর্কে আমাকে সাহায্য করার জন্য আমি আত্ম-সাহায্যকারী (সেল্ফ-হেল্প) গ্রুপগুলোর কাছে যেতে পারি।”

চিন্তা ও প্রকৃত তথ্য

নিরাময় লাভ করা

এইচএইচসি-এর
গ্রাহকের মন্তব্যঃ

“নিরাময় লাভ করার অর্থ হচ্ছে আমার মন,
দেহ ও আত্মার উন্নয়নের জন্য প্রতিদিন
পদক্ষেপ গ্রহণ করা।”

“নিরাময় লাভ করা একটা দীর্ঘ
প্রক্রিয়া হতে পারে। কিন্তু
অবশেষে আমি বুঝতে পারছি
যে আমি এটা পারবো।”

“নিরাময় লাভ করার অর্থ হচ্ছে
নিয়মিতভাবে ওষুধ সেবন করা এবং
সহায়তা পাওয়া। এর আরো অর্থ হচ্ছে
আমার নিজের পায়ের দাঁড়ানোর লক্ষ্যে
কাজ করা।”

কাজ

“দক্ষতা ও সমর্থন প্রবণতার সাফল্য নির্ধারণ করে,
লক্ষণগুলো নয়।” (উইলিয়াম অ্যান্থনি, পিএইচডি)



ওষুধপত্র

“ওষুধপত্র মানসিক অসুস্থতাকে নিরাময় করে না। কিন্তু,
অনেক ক্ষেত্রেই, সেগুলো একজন মানুষকে কার্যক্ষম
থাকতে সাহায্য করে। ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী ওষুধ সেবন না
করার কারণে কাউকে হাসপাতালে ভর্তি করার প্রয়োজন
হতে পারে।” (ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব মেন্টাল হেলথ)

স্বাস্থ্য

মানসিকভাবে অসুস্থ ব্যক্তির অন্যদের চেয়ে ২৫ বছর আগে
মারা যান। এর কিছু কারণ হচ্ছে ধূমপান, খুব বেশি মোটা
হয়ে যাওয়া, এবং মাদক ও অ্যালকোহলের অপব্যবহার
করা। আরেকটি কারণ হচ্ছে স্বাস্থ্যের পর্যাপ্ত যত্ন না
পাওয়া। (ন্যাশনাল অ্যাসোসিয়েশন অব স্টেট মেন্টাল
হেলথ প্রোগ্রাম ডিরেক্টর্স)



আমার ব্যক্তিগত নম্বরগুলো

কিছু দরকারি ফোন নম্বর

চাকরি ও শিক্ষামূলক উপকরণ

G.E.D.- জেনারেল ইকুইভ্যালেন্সি ডিপ্লোমা কর্মসূচি
311-এ ফোন করুন এবং আপনার মহল্লায় একটি GED ক্লাস বা
অ্যাডাল্ট বেসিক এডুকেশন (ABE) ক্লাসের বিষয়ে জিজ্ঞেস করুন।

বিনামূল্যে শিক্ষা ও প্রশিক্ষণ: ওয়ার্কফোর্স ওয়ান ক্যারিয়ার সেন্টারসমূহ
311-এ ফোন করুন

মিড-ম্যানহাটান লাইব্রেরি
(212) 340-0863

হাওয়া টি. হার্প পিয়ের অ্যাডভোকেসি অ্যান্ড ট্রেনিং সেন্টার
(212) 865-0775

মেন্টাল হেলথ অ্যাসোসিয়েশন - ফাস্ট ট্র্যাক টু এমপ্লয়মেন্ট
(212) 964-5253

**অ্যাক্সেস ভি.আর - অ্যাডাল্ট ক্যারিয়ার অ্যান্ড কন্টিনিউইং এডুকেশন
সার্ভিসেস - ভোকেশনাল রিহাবিলিটেশন (আগে ভিইএসআইডি নামে
পরিচিত ছিল)**
(518) 474-1711 অথবা (800) 222-JOBS (5627)



কিছু দরকারি পরিভাষা

দৌল্যমনতা: কোনো কিছু সম্পর্কে দুই ধরনের অনুভূতি হওয়া -
ইতিবাচক ও নেতিবাচক উভয় ধরনের। পরিবর্তনের সম্মুখীন হলে এটা
হওয়া স্বাভাবিক।

গ্রাহক: একজন ব্যক্তি যিনি মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক সেবা পেয়ে থাকেন।

ক্ষমতায়ন: কোনো কিছু ঘটানোর জন্য সুযোগ, উপায়, ও ক্ষমতা থাকা।
এটা হলো পছন্দ সম্পর্কে জানা। এছাড়াও এটা হলো কারো নিজের জীবন
সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নেয়া।

আশা: একটা বার্তা যা মানুষকে এমন বোধ করতে উদ্বুদ্ধ ও সাহায্য করে
যে তারা তাদের সম্মুখীন হওয়া সমস্যা সমাধান করতে পারবেন।

ব্যক্তিকেন্দ্রিক: এমন সেবা যা একজন ব্যক্তির ইচ্ছাকে সম্মান করে।
এছাড়াও এগুলো একজন ব্যক্তির চাহিদা, অতীত ও তাদের সংস্কৃতিকে
প্রতিফলিত করে।

সহমর্মী: এমন কেউ যার একই রকম মানসিক স্বাস্থ্যের ইতিহাস রয়েছে।

নিরাময় লাভ করা: যখন একজন ব্যক্তি স্বাস্থ্যের ওপর মনোযোগ নিবন্ধ
করে তার জীবন যাপন করেন। এছাড়াও তারা সন্তুষ্টি, ও কল্যাণের
অনুভূতির জন্য আশ্রয় চেষ্টা করেন।

পরিবর্তনের ধাপসমূহ: মানুষ তাদের আচরণ পরিবর্তনের সময় বিভিন্ন
পর্যায়ের মধ্য দিয়ে অতিক্রম করেন। তারা প্রস্তুত নয় থেকে প্রস্তুত পর্যায়
চলে যেতে পারেন। এবং তারপর তারা তাদের কৃত পরিবর্তনগুলো ধরে
রাখার জন্য ব্যবস্থা গ্রহণ করেন।

সুস্থতা: একটা সুস্থ ও সুখী জীবন সম্পর্কে জানা এবং সেই পথে ধাবিত
করার জন্য পছন্দ বেছে নেয়া।

পরিবর্তনের ধাপসমূহ

আপনি কি জানেন যে যখন কেউ কোনো ধরনের আচরণ পরিবর্তন করে তখন অধিকাংশ মানুষই প্রচুর চিন্তা ও অনুভূতির মধ্য দিয়ে অতিক্রম করে? শেষবার যখন আপনি আপনার জীবনে কিছু পরিবর্তন করার চেষ্টা করেছিলেন সেই সময়ের কথা চিন্তা করুন। আপনি কি কখনো ওজন কমানোর অথবা ধূমপান ছেড়ে দেয়ার চেষ্টা করেছেন?



যখন আমরা কোনো কিছু পরিবর্তন করার সিদ্ধান্ত নিই তখন আমরা সবাই যে পর্যায়গুলোর মধ্য দিয়ে যাই সেগুলোর কয়েকটি হচ্ছে:



প্রাক-অভিপ্রায় (অথবা প্রত্যাখ্যান হিসেবে পরিচিত)। এটি হচ্ছে যখন একজন ব্যক্তি চিন্তা করেন না যে কোনো সমস্যা আছে। এবং, সেই ব্যক্তিটির পরিবর্তনের কোনো পরিকল্পনা থাকে না - তারা প্রস্তুত নয়।

অভিপ্রায়। এটি হচ্ছে যখন একজন ব্যক্তি বুঝতে পারেন যে তিনি এমন কিছু করছেন যা সমস্যা সৃষ্টি করছে। বস্তুত, ব্যক্তিটি সেই সমস্যা সম্পর্কে কিছু করতে চান। তাই, তারা **পরবর্তী ৬ মাসের মধ্যে** এটি সম্পর্কে কিছু করার অঙ্গীকার করেন।

প্রস্তুতি। এটি হচ্ছে যখন একজন ব্যক্তি একটা সত্যিকার পরিকল্পনা করেন এবং একটা পরিবর্তন করার পথে অগ্রসর হন। পরিকল্পনাটি করা হয় **পরবর্তী মাসের জন্য**।



ব্যবস্থা গ্রহণ। এটি হচ্ছে যখন একজন ব্যক্তি পরিবর্তন করার জন্য ব্যবস্থা গ্রহণ করেন। এমনকি তারা সুস্থির না হলেও অথবা সম্পূর্ণভাবে পরিবর্তিত হয়ে গেলেও তারা সক্রিয়ভাবে কিছু গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তন করছেন।



লক্ষ্যাবেক্ষণ। এটি হচ্ছে যখন একজন ব্যক্তি তার লক্ষ্যে পৌঁছে গিয়েছেন (যেমন ধূমপান ছেড়ে দেয়া, আরো বেশি ব্যায়াম করা, প্রতিদিন ওষুধ সেবন করা, ইত্যাদি)। এছাড়াও তার লক্ষ্যটি যাতে তার জীবনের অংশে পরিণত হয় তা নিশ্চিত করার জন্য ব্যক্তিটি কাজ করছেন।

পুনরাবৃত্তি (অথবা পুনরায় সংঘটিত হওয়া)। এটি হচ্ছে যখন লক্ষ্যগুলো এবং সমস্যায় আচরণগুলো আবার ফিরে আসে। এটা সবসময় ঘটে না।

কিছু দরকারি ফোন নম্বর

শারীরিক স্বাস্থ্য

নিউ ইয়র্ক সিটিতে মেডিকেল, ডেন্টাল, চোখের ক্লিনিক - 311-এ ফোন করুন

নিউ ইয়র্ক সিটি ইমিউনাইজেশন হটলাইন (যেমন ফ্লু-এর টিকার জন্য): (212) 676-2323

এইডস সার্ভিস সেন্টার: (212) 645-0875

আমেরিকান ডায়াবেটিস অ্যাসোসিয়েশন - সাপোর্ট গ্রুপসমূহ (800) 342-2383

ডিপার্টমেন্ট অব ভেটেরানস্ অ্যাফেয়ার্স
VA নিউ ইয়র্ক হার্বার হেলথকেয়ার সিস্টেম
(212) 686-7500

পার্টনারশীপ ফর প্রেসক্রিপশন অ্যাসিস্ট্যান্স
(888) 477-2669

ধূমপান ছেড়ে দেয়ার জন্য বিনামূল্যে কোচিং এবং সহায়তা
(866) 697-8487

নিউ ইয়র্ক সিটির ধূমপান বন্ধ করার কর্মসূচিগুলো - 311-এ ফোন করুন

এনওয়াইসি পার্কস অ্যান্ড রিক্রিয়েশন - মজা করার সময় কিভাবে সুস্থ থাকা যায় - 311-এ ফোন করুন - বিনামূল্যের "BeFit" কর্মসূচির বিষয়ে জিজ্ঞেস করুন

হেলথ ইনফরমেশন টুল ফর এমপাওয়ারমেন্ট (HITE): একটি অনলাইন নির্দেশিকা যা আপনাকে বিনামূল্যের ও স্বল্পমূল্যের উপকরণগুলোর সাথে যুক্ত করবে... www.hitesite.org

কিছু দরকারি ফোন নম্বর

পক্ষাবলম্বন

NY Association for Psychiatric Rehabilitation Services, Inc.
(NYAPRS) (518) 436-0008

এনওয়াইএস কমিশন অন কোয়ালিটি অব কেয়ার
(800) 624-4143

এনওয়াইসি মেয়র'স অফিস ফর পিপল উইদ ডিজঅ্যাবিলিটিস্
(212) 788-2830

এনওয়াইএস অফিস অব মেন্টাল হেলথ (OMH)
(800) 597-8481

এনওয়াইএস অফিস অব অ্যালকোহলিজম অ্যান্ড সাবস্টেন্স অ্যাবিউস সা-
র্ভিসেস (OASAS)
(800) 553-5790

আরবান জাস্টিস সেন্টার (আইনগত) (646) 602-5600

MFY লিগ্যাল সার্ভিসেস (212) 417-3700

ডিপার্টমেন্ট অব হোমলেস সার্ভিসেস অফিস অব ক্লায়েন্ট অ্যাডভোকেসি
(800) 994-6494 অথবা 311 এ কল করুন

গে মেন'স হেলথ সেন্টারঃ (800) 243-7692

জরুরি অবস্থায়

জীবনের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ পরিস্থিতিতে - 911-এ ফোন করুন

লাইফনেটঃ (800) 543-3638

সামারিটানস্ সুইসাইড প্রিভেনশন হটলাইনঃ (212) 673-3000

যদি আপনি আপনার জীবনে কোনো কিছু পরিবর্তন করার জন্য প্রস্তুত না থাকেন, তাহলে কিছু প্রকৃত তথ্য পাওয়া গেলে কেমন হয়? স্বাস্থ্য, মানসিক স্বাস্থ্য, ও মাদকদ্রব্যের ব্যবহার সম্পর্কে প্রশ্ন জিজ্ঞেস করুন। সামান্য একটু শিক্ষা অনেক দূর পর্যন্ত যেতে পারে! অথবা, আপনাকে নিয়ে এই মুহূর্তে কী ঘটছে সেই সম্বন্ধে আপনার একজন বন্ধু বা পরিবারের সদস্য কী ভাবছেন সেই সম্পর্কে তাদেরকে জিজ্ঞেস করুন। যদি আপনি মন খোলা রাখেন এবং তাদেরকে সংহতে দেন, তাহলে আপনি হয়তো আপনার সম্পর্কে এমন কিছু জানবেন যা আপনি আগে জানতেন না।

যদি আপনি চিন্তা করেন যে আপনি আপনার জীবনের কিছু পরিবর্তন করতে চান, তাহলে অন্যদের দিকে লক্ষ্য করুন যারা হয়তো আপনাকে বলতে পারবেন যে কিভাবে তারা পরিবর্তিত হয়েছেন। বই ও সিনেমাও আপনাকে ইঙ্গিত দিতে পারে। আপনার আস্থা গঠন করার জন্য এটা একটা ভালো সময়। ইতিবাচক ব্যক্তিদের মাঝে থাকুন যারা আপনাকে সমর্থন দেন। একজন সহমর্মীর সাথে যুক্ত হোন যিনি একই রকম অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে গিয়েছেন। তারা আপনাকে উৎসাহিত করতে পারবেন।

যদি আপনি জানেন যে এখন থেকে এক মাসের মধ্যে আপনি নিজেকে পরিবর্তন করার জন্য কিছু করতে চান, তাহলে একটা পরিকল্পনা দাঁড় করানোর জন্য এখন একটা ভালো সময় হতে পারে। আপনি কোথায় যাচ্ছেন এবং আপনার চারপাশে কারা থাকবে তা নির্ণয় করুন। কঠিন কোনো ইচ্ছা বা অনুভূতিকে আপনি কিভাবে মোকাবেলা করবেন সেই সম্পর্কে পরিকল্পনা করাও ভালো।

আপনি ব্যবস্থা গ্রহণের জন্য প্রস্তুত হলে, শুরু করে দিন! আস্থাশীল হোন, নিজেকে ইতিবাচক কিছু বলুন। এই শব্দগুলো আপনার জন্য শক্তি বয়ে আনবে। আপনার সাফল্য উদযাপন করুন। এবং, আপনি কেমন করছেন তা অন্যদেরকে জানান।

আপনার পরিবর্তনগুলো নিয়ন্ত্রণে আনার জন্য প্রায় এক বছর সময় লাগে। তারপর পুনরাবৃত্তির বা লক্ষণগুলো ফিরে আসার কোনো চিহ্ন দেখা যায় কিনা সেদিকে আপনার লক্ষ্য রাখতে হবে। যারা আপনার ইতিবাচক জীবনধারা পরিবর্তনকে সমর্থন করেন এমন ব্যক্তিদের সাথে আপনার থাকা উচিত।

আপনি হয়তো আপনার মানসিক বা শারীরিক অসুস্থতার লক্ষণগুলোতে ভোগা শুরু করতে পারেন অথবা আবারো মাদকদ্রব্য ব্যবহার করা শুরু করতে পারেন। এর অর্থ এই নয় যে আপনাকে আবার প্রথম থেকে শুরু করতে হবে। বস্তুত, আপনি হয়তো কেবলমাত্র “ব্যবস্থাগ্রহণ পর্যায়ে” ফিরে যাবেন। আপনি আবারো আপনার ব্যক্তিগত পরিকল্পনা শুরু করতে পারেন। পুনরাবৃত্তি সব সময়ই পরিবর্তন চিত্রের অংশ নয়, কিন্তু এটি ঘটে থাকে। এখন আপনি জানেন যে আপনি নিরাময় চক্রে ফিরে যেতে পারেন।

পর্যায়গুলো শুনতে কেমন

প্রাক-অভিপ্রায়

“আমার খিটখিটে থাকাকাটাকে সবাই এত বড় একটা বিষয় বানিয়ে ফেলছে কেন আমি বুঝতে পারি না। আমি তো ঘন ঘন মানুষের সমালোচনা করি না। আমার মনে হয় তাদেরই সমস্যা আছে।”

“আমি আশা ছেড়ে দিয়েছি এবং কিভাবে জিনিসগুলো আরো ভালো হতে পারে সেই সম্পর্কে আর কথাও বলতে চাই না।”

“আমি ভাবতে শুরু করেছি যে ধূমপান আমার আজমাকে আরো খারাপের দিকে নিয়ে যাচ্ছে।”

“আমার মনে হয় ওষুধগুলো ছাড়া আমি এমন কিছু করছি যা না করলেই ভালো হত।”

“আমার ডাক্তারের সাথে আমি একটা অ্যাপয়েন্টমেন্ট করেছি। আমার ধূমপান বন্ধে আমাকে সাহায্য করার জন্য আমি চাই তিনি আমাকে একটা প্যাচ দিন।”

“আমি কোনো সহমর্মীর সহায়তা পেতে পারি কিনা তা জানার জন্য আমি হাওয়া দি হার্প সেন্টারে ফোন করেছি।”

প্রস্তুতি

কিছু দরকারি ফোন নম্বর

পারস্পরিক সহায়তা/নিরাময় সহায়তা গ্রুপগুলো

NAMI হেল্পলাইন: (212) 684-3264
(800) 950-6264

অ্যালকোহলিকস্ অ্যানোনিমাস্ (AA)
ইন্টার-গ্রুপ: (212) 647-1680

নারকোটিকস্ অ্যানোনিমাস্ (NA)
আঞ্চলিক হেল্পলাইন: (212) 929-6262

ওভারইটস্ অ্যানোনিমাস্ গ্রুপস্ (OA): (212) 946-4599

Recovery Inc. আব্রাহাম লো সেলফ-হেল্প সিস্টেমস :
(866) 221-0302

সহমর্মী সহায়তা

এনওয়াইসি পিয়ার নেটওয়ার্ক গ্রুপ
(212) 780-1400 এক্সটেনশন 7728

নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ অ্যান্ড মেন্টাল হাইজিন
অফিস অব কনজুমার অ্যাফেয়ার্স
(347) 396-7194

লাইফনেট: (800) 543-3638

কিছু দরকারি ফোন নম্বর

ন্যাশনাল অ্যালায়েন্স অন মেন্টাল ইলনেস (NAMI)-এর একটি অনলাইন নির্দেশিকা আছে যার নাম হচ্ছে এনওয়াইসি নেটওয়ার্ক অব কেয়ার। এই সেবাটি বিভিন্ন ধরনের উপকরণ, শিক্ষা, গ্রুপ, কার্যক্রম, ও সংবাদ সম্পর্কে তথ্য প্রদান করে। এই সেবা পেতে www.NYCNetworkofCare.org ওয়েবসাইটে যান।

কমিউনিটির তথ্যসূত্র

মেডিকেইড, ফুডস্ট্যাম্পস্ ও অন্যান্য হটলাইন সম্পর্কিত মানসম্পদ তথ্য
লাইনঃ (877) 472-8411

নিউ ইয়র্ক সিটির জন্য ফুড ব্যাংকঃ (212) 566-7855

এনওয়াইসি হাঙ্গার হটলাইনঃ (866) 888-8777

দি ক্লোদিং ব্যাংক অব এনওয়াইসিঃ (718) 492-4015

২৪ ঘন্টার মোবাইল স্ট্রিট আউটরিচ ও ইমার্জেন্সি শেল্টার হটলাইনঃ 311

ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স (সেফ হরাইজন) হটলাইনঃ (800) 621-4673



পর্যায়গুলো শুনতে কেমন

ব্যবস্থাগ্রহণ

“আমি ওয়েট ওয়াচার শুরু করেছি। আমি ডাঙারের সাথেও মাসে একবার দেখা করি। আমি দেখতে চাই যে আমার বডি মাস ইনডেক্স (বিএমআই) ভালোর দিকে যাচ্ছে কিনা।”

“আমি প্রতিদিন AA-তে যাই। এমনকি আমি একজন পৃষ্ঠপোষকও পেয়েছি যিনি বুঝতে পারেন যে কেন আমার ওষুধগুলো গ্রহণ করা দরকার।”

“আমার ওষুধগুলো গ্রহণ করলে আমি ভালো বোধ করি। আমার পরিবার আমাকে আরো ঘন ঘন ডিনারে দাওয়াত দেয়। তাদেরকে আবারো আমার জীবনে পাওয়াটা আমি উপভোগ করছি।”

“আমি ব্যায়াম করছি এবং আমি আরো বেশি ফল ও সবজি খাচ্ছি। আমার আরো অনেক বেশি শক্তি হয়েছে বলে অনুভূত হয়। কে জানতো?!”

“প্রচুর পরিমাণে চিনি খেয়ে আমি উইকএন্ড কাটিয়েছি। এখন আমার গ্লুকোজ লেভেল অনেক বেড়ে গেছে।”

পুনরার্বৃত্তি

“আমি ভেবেছিলাম কোনো সমস্যা ছাড়াই আমার ওষুধগুলো খাওয়া বন্ধ করে দেয়া যাবে। কিন্তু তারপর আমি অসুস্থ হয়ে পড়ি এবং আমার ক্রেডিট কার্ডের লিমিটে পৌঁছে যাই। আমি মূল্যবান কিছু শিখেছি। আমি সত্যিই আমার নিরাময়ের যাত্রা অব্যাহত রাখতে চাই।”

নিরাময়ের সুবিধা ও অসুবিধা

মানসিক স্বাস্থ্য

কোনো পরিবর্তন নেই	পরিবর্তন
<p>পরিবর্তিত না হওয়ার মূল্য</p> <p>আমার মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়ে যদি আমি একই রকম থাকি তাহলে কী কী নেতিবাচক বিষয় ঘটতে পারে? (যেমন, “স্কুল শেষ করার বিষয়ে আমি আমার লক্ষ্যে পৌঁছাতে পারবো না।”)</p>	<p>পরিবর্তনের মূল্য</p> <p>আমার মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়ে যদি আমি সত্যিই পরিবর্তিত হই তাহলে কী কী নেতিবাচক বিষয় ঘটতে পারে? (যেমন, “সফল হওয়ার জন্য আমি হয়তো খুব বেশি চাপ অনুভব করতে পারি।”)</p>
<p>পরিবর্তিত না হওয়ার সুফলগুলো</p> <p>আমার মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়ে একই রকম থাকার ইতিবাচক বিষয়গুলো কী কী? (যেমন, “আমার ওষুধগুলো না খেলে আমার ওজন বাড়বে না।”)</p>	<p>পরিবর্তনের সুফলগুলো</p> <p>আমার মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়ে পরিবর্তনের ইতিবাচক বিষয়গুলো কী কী? (যেমন, “আমি হয়তো আমার বন্ধুদের সাথে আরো বেশি উপভোগ করতে পারবো।”)</p>

আমার অ্যালকোহল ও মাদকদ্রব্য ব্যবহার সম্পর্কিত উদ্বেগগুলো

আপনার অ্যালকোহল ও মাদকদ্রব্য ব্যবহার সম্পর্কে আপনি প্রথমে যে বিষয়গুলো নিয়ে কাজ করার লক্ষ্য রাখেন সেগুলোর তালিকা তৈরি করুন। (যেমন: AA এর মত একটি সহায়ক দল বা সাপোর্ট গ্রুপে অংশগ্রহণ করা, আপনার ব্যক্তিগত ট্রিগারগুলো সম্পর্কে জানা, আপনার শক্তি ও সমর্থনগুলো সম্পর্কে জানা):

- _____
- _____
- _____

আপনার অ্যালকোহল ও মাদকদ্রব্য ব্যবহার সম্পর্কে যে বিষয়গুলো আপনাকে সাহায্য করবে সেগুলোর তালিকা তৈরি করুন (যেমন, কাউন্সেলর বা উপদেষ্টা, ওষুধপত্র, বন্ধুরা):

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

আমার অ্যালকোহল ও মাদকদ্রব্য ব্যবহার সম্পর্কিত উদ্বেগগুলো

হাসপাতাল ছাড়ার পর আপনার মাদকদ্রব্য ব্যবহার সম্পর্কে যে সব ডাক্তার এবং/অথবা কর্মসূচিকে আপনার ফোন করা দরকার বা যাদের সাথে দেখা করা দরকার তাদের সবার একটা তালিকা তৈরি করুন:

ডাক্তারের নাম: _____

ঠিকানা: _____

ফোন নম্বর: _____

দেখা করার তারিখ: _____

কারণ: _____

ডাক্তারের নাম: _____

ঠিকানা: _____

ফোন নম্বর: _____

দেখা করার তারিখ: _____

কারণ: _____

ডাক্তারের নাম: _____

ঠিকানা: _____

ফোন নম্বর: _____

দেখা করার তারিখ: _____

কারণ: _____

নিরাময়ের সুবিধা ও অসুবিধা

আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়ে আপনার মনোভাব পরিবর্তন করার জন্য কি আপনি প্রস্তুত? আপনি কি ইতিমধ্যেই পরিবর্তিত হচ্ছেন, অথবা আপনি কি মাঝামাঝি কোথাও আছেন? আপনি যেখানে আছেন বলে মনে করেন সেখানে গোলদাগ দিন:



পরিবর্তনের জন্য
প্রস্তুত নই

ইতিমধ্যেই পরি-
বর্তিত হয়েছি

আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়ে আপনি এই মুহুর্তে কোথায় আছেন সেই সম্পর্কে চিন্তা করুন। এমন কয়েকটি বিষয় লিখুন যেগুলো পরিবর্তনের জন্য আপনাকে উদ্বুদ্ধ করার জন্য আপনি করতে পারতেন এবং স্কেলে উপরের দিকে উঠে "১০" এর আরো কাছে যেতে পারতেন।

নমুনা উত্তর:

"আমার ডাক্তারকে আমার ওষুধগুলোর পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে জিজ্ঞেস করা।" "কিছু ভালো প্রশিক্ষণ কর্মসূচি সম্পর্কে আরো জানা।" "আমার পরিবার আমার কোন বিষয়টি পছন্দ করে সেই সম্পর্কে তাদেরকে জিজ্ঞেস করা।"

নিরাময়ের সুবিধা ও অসুবিধা

শারীরিক স্বাস্থ্য

কোনো পরিবর্তন নেই	পরিবর্তন
<p>পরিবর্তিত না হওয়ার মূল্য</p> <p>আমার মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়ে যদি আমি একই রকম থাকি তাহলে কী কী নেতিবাচক বিষয় ঘটতে পারে? (যেমন, “আমি খুবই অসুস্থ হয়ে পড়তে পারতাম এবং সেবা যত্নের প্রয়োজন হয়ে পড়তো।”)</p>	<p>পরিবর্তনের মূল্য</p> <p>আমার মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়ে যদি আমি সত্যিই পরিবর্তিত হই তাহলে কী কী নেতিবাচক বিষয় ঘটতে পারে? (যেমন, “আমার এসএসআই-এর চেকগুলো পাওয়া বন্ধ হয়ে যাবে।”)</p>
<p>পরিবর্তিত না হওয়ার সুফলগুলো</p> <p>আমার স্বাস্থ্যের বিষয়ে একই রকম থাকার ইতিবাচক বিষয়গুলো কী কী? (যেমন, “আমার প্রিয় খাবারগুলো খাওয়া বন্ধ করতে হবে না।”)</p>	<p>পরিবর্তনের সুফলগুলো</p> <p>আমার স্বাস্থ্যের বিষয়ে পরিবর্তনের ইতিবাচক বিষয়গুলো কী কী? (যেমন, “যদি আমার ওজন কমে, আমি দেখতে ভালো হব এবং আমার হাঁটুগুলো ভালো বোধ করবে।”)</p>

আমার মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত উদ্বেগগুলো

মানসিকভাবে সুস্থ হওয়া ও সুস্থ থাকার জন্য প্রথমে যে বিষয়গুলো নিয়ে আপনি কাজ করার লক্ষ্য রাখেন সেগুলোর তালিকা তৈরি করুন। (যেমনঃ ওষুধ সম্পর্কে আরো জানা, যথেষ্ট পরিমাণে ঘুমানো, বন্ধুদের সাথে দেখা করা)।

১. _____
২. _____
৩. _____

আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের অবস্থার জন্য ওষুধের তালিকা তৈরি করাঃ

আমার মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত উদ্বেগগুলো

হাসপাতাল ছাড়ার পর আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে যে সব ডাক্তারকে আপনার ফোন করা দরকার বা যে সব ডাক্তারের সাথে দেখা করা দরকার তাদের সবার একটা তালিকা তৈরি করুন:

ডাক্তারের নাম: _____

ঠিকানা: _____

ফোন নম্বর: _____

দেখা করার তারিখ: _____

কারণ: _____

ডাক্তারের নাম: _____

ঠিকানা: _____

ফোন নম্বর: _____

দেখা করার তারিখ: _____

কারণ: _____

ডাক্তারের নাম: _____

ঠিকানা: _____

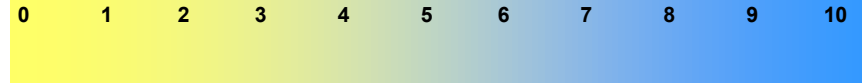
ফোন নম্বর: _____

দেখা করার তারিখ: _____

কারণ: _____

নিরাময়ের সুবিধা ও অসুবিধা

আপনার শারীরিক স্বাস্থ্যের বিষয়ে আপনার মনোভাব পরিবর্তন করার জন্য কি আপনি প্রস্তুত? আপনি কি ইতিমধ্যেই পরিবর্তিত হচ্ছেন, অথবা আপনি কি মাঝামাঝি কোথাও আছেন? আপনি যেখানে আছেন বলে মনে করেন সেখানে গোলদাগ দিন:



পরিবর্তনের জন্য
প্রস্তুত নই

ইতিমধ্যেই পরি-
বর্তিত হয়েছি

আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়ে আপনি এই মুহুর্তে কোথায় আছেন সেই সম্পর্কে চিন্তা করুন। এমন কয়েকটি বিষয় লিখুন যেগুলো পরিবর্তনের জন্য আপনাকে উত্বুদ্ধ করার জন্য আপনি করতে পারতেন এবং স্কেলে উপরের দিকে উঠে "50" এর আরো কাছে যেতে পারতেন।

নমুনা উত্তর:

"যদি আমি ধূমপান ছেড়ে দেয়ার জন্য সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকি তাহলে আমার ডাক্তার কিভাবে আমাকে সাহায্য করতে পারেন সেই সম্পর্কে তাকে আরো বেশি প্রশ্ন জিজ্ঞেস করা।" "আমার মেডিকেল ডাক্তার যাতে আমার বিমা গ্রহণ করেন এবং আমার বাসার কাছাকাছি কোথাও থাকেন তা নিশ্চিত করা।"

নিরাময়ের সুবিধা ও অসুবিধা

অ্যালকোহল ও মাদকদ্রব্য ব্যবহার

কোনো পরিবর্তন নেই	পরিবর্তন
<p>পরিবর্তিত না হওয়ার মূল্য</p> <p>আমার মাদকদ্রব্য ব্যবহারের বিষয়ে যদি আমি একই রকম থাকি তাহলে কী কী নেতিবাচক বিষয় ঘটতে পারে? (যেমন, “আমি গৃহহারা হয়ে পড়বো অথবা জেলে যাব।”)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>পরিবর্তনের মূল্য</p> <p>আমার মাদকদ্রব্য ব্যবহারের বিষয়ে যদি আমি পরিবর্তিত হই তাহলে কী কী নেতিবাচক বিষয় ঘটতে পারে? (যেমন, “আমার বিয়ার ছাড়া আমি হয়তো অনেক বেশি উদ্বিগ্ন হয়ে পড়বো।”)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>পরিবর্তিত না হওয়ার সুফলগুলো</p> <p>আমার মাদকদ্রব্য ব্যবহারের বিষয়ে একই রকম থাকার ইতিবাচক বিষয়গুলো কী কী? (যেমন, “এখন আমার যে বন্ধুরা আছে তাদেরকে আমি রাখতে পারি।”)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>পরিবর্তনের সুফলগুলো</p> <p>আমার মাদকদ্রব্য ব্যবহারের বিষয়ে পরিবর্তনের ইতিবাচক বিষয়গুলো কী কী? (যেমন, “আমি হয়তো এত অসুস্থ বা বিষন্ন হবো না।”)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

আমার চিকিৎসা বিষয়ক উদ্বেগগুলো

সুস্থ হওয়া ও সুস্থ থাকার জন্য প্রথমে যে বিষয়গুলো নিয়ে আপনি কাজ করার লক্ষ্য রাখেন সেগুলোর তালিকা তৈরি করুন। যেমনঃ

- আমার ওজন _____ পাউন্ড থেকে কমিয়ে _____ পাউন্ডে নিয়ে আসা।
- আমার কোলেস্টেরল _____ থেকে কমিয়ে _____ -তে নিয়ে আসা।
- আমার শর্করার মাত্রা _____ রাখা।
- আমি যে পরিমাণ সিগারেট খাই তার সংখ্যা _____ থেকে কমিয়ে _____ -তে নিয়ে আসা। অথবা, আমি ধূমপান না করা অব্যাহত রাখবো।
- আমার এইচআইভি এবং/অথবা হেপ সি এবং/অথবা যৌন পরিবাহিত রোগ পর্যবেক্ষণ করার জন্য আমার ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী রক্ত পরীক্ষা করাবো।
- অন্যান্য লক্ষ্যঃ _____

আমার স্বাস্থ্যগত অবস্থার জন্য ওষুধের তালিকা তৈরি করাঃ

আমার চিকিৎসা বিষয়ক উদ্বেগগুলো

হাসপাতাল ছাড়ার পর আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে যে সব ডাক্তারকে আপনার ফোন করা দরকার বা যে সব ডাক্তারের সাথে দেখা করা দরকার তাদের সবার একটা তালিকা তৈরি করুন:

ডাক্তারের নাম: _____

ঠিকানা: _____

ফোন নম্বর: _____

দেখা করার তারিখ: _____

কারণ: _____

ডাক্তারের নাম: _____

ঠিকানা: _____

ফোন নম্বর: _____

দেখা করার তারিখ: _____

কারণ: _____

ডাক্তারের নাম: _____

ঠিকানা: _____

ফোন নম্বর: _____

দেখা করার তারিখ: _____

কারণ: _____

নিরাময়ের সুবিধা ও অসুবিধা

আপনার **অ্যালকোহল ও মাদকদ্রব্য ব্যবহার** বিষয়ে আপনার মনোভাব পরিবর্তন করার জন্য কি আপনি প্রস্তুত? আপনি কি ইতিমধ্যেই পরিবর্তিত হচ্ছেন, অথবা আপনি কি মাঝামাঝি কোথাও আছেন? আপনি যেখানে আছেন বলে মনে করেন সেখানে গোলদাগ দিন:



পরিবর্তনের জন্য
প্রস্তুত নই

ইতিমধ্যেই পরি-
বর্তিত হয়েছি

আপনার শারীরিক স্বাস্থ্যের বিষয়ে আপনি এই মুহুর্তে কোথায় আছেন সেই সম্পর্কে চিন্তা করুন। এমন কয়েকটি বিষয় লিখুন যেগুলো পরিবর্তনের জন্য আপনাকে উদ্বুদ্ধ করার জন্য আপনি করতে পারতেন এবং স্কেলে উপরের দিকে উঠে "50" এর আরো কাছে যেতে পারতেন।

নমুনা উত্তর:

"আমার মাদকদ্রব্য ব্যবহার সম্পর্কে সাহায্য করতে পারে এমন কোনো ওষুধ আছে কিনা সেই সম্পর্কে আমার ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করা।" "যদি আমি সম্পূর্ণভাবে ছেড়ে না দিয়ে শুধু ব্যবহার কমাতে চাই তাহলে আমার ডাক্তার আমার সাথে কাজ করবেন কিনা তা জিজ্ঞেস করা।" "AA-এর নিকটতম সভা কোথায় তা খুঁজে বের করা।"

প্রেক্ষাপট (২য় খন্ড)

আমি এখন কেন হাসপাতালে আছি?

হাসপাতালে থাকা সম্পর্কে আপনার নিজের উত্তরগুলো লিখতে সাহায্য করার জন্য নিচের নমুনা প্রশ্ন ও উত্তরটি ব্যবহার করুন। এছাড়াও, আপনি এখানে কেন আছেন সেই সম্পর্কে যে কারণগুলো আছে বলে আপনি মনে করেন সেগুলোর কয়েকটি আপনি লিখতে পারেন।

নমুনা প্রশ্ন:

কী কী কারণে এখন আমার হাসপাতালে থাকার প্রয়োজন হলো?

নমুনা উত্তর:

“আমার ঠান্ডা লেগেছিল, বাড়িতে ছিলাম এবং বিষন্ন হয়ে পড়েছিলাম। তারপর আমি আমার ওষুধগুলো খাওয়া বন্ধ করে দিই, আমার বন্ধুদেরকে তাড়িয়ে দিই, এবং একা ও নিঃসঙ্গ বোধ করতে থাকি।” “আমি পুরনো দোস্তুদের সাথে ঘুরে বেড়াতে শুরু করি এবং সেগুলো আবার ব্যবহার করতে শুরু করি। পরে আমি যা জানলাম, আমি অনিয়ন্ত্রিত আচরণ করছিলাম এবং পুলিশ আমাকে হাসপাতালে নিয়ে আসে।”

আমার ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিকল্পনা তৈরি করা

আপনি অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন অথবা আবারো মাদকদ্রব্য বা অ্যালকোহল ব্যবহার করা শুরু করতে পারেন। আপনাকে সঠিক পথে ফিরিয়ে আনতে সাহায্য করার জন্য আপনার বন্ধুরা বা পরিবারের সদস্যরা বা ডাক্তার কী করবেন বলে আপনি চান?

অতীতে আপনি অসুস্থ থাকাকালীন সময়ে আপনার জন্য কোন বিষয়টি সবচেয়ে উপকারী হয়েছিল? (যেমন ওষুধ, ডাক্তার, হাসপাতাল, ধ্যান বা ইয়োগা)

যদি আপনি অসুস্থ হয়ে পড়েন অথবা পুনরায় আক্রান্ত হন, তাহলে কোন ধরনের সাহায্য আপনি চান না?

যদি আপনি অসুস্থ হয়ে পড়েন অথবা পুনরায় আক্রান্ত হন, তাহলে যদি সম্ভব হয় কোন ধরনের সাহায্য আপনি চান?

আমার ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিকল্পনা তৈরি করা

সুস্থ থাকার জন্য একটি পরিকল্পনা করার অর্থ হচ্ছে আপনার কল্যাণের দিকে মনোযোগ দেয়া। এই ক্ষেত্রগুলোর অন্তর্ভুক্ত রয়েছে আপনার দেহ, মন ও আত্মা। এটা আপনার প্রয়োজনের সময় সমর্থন ও সাহায্য পাওয়াও বোঝায়।

যদি আপনি লক্ষ্য করা শুরু করেন যে আপনি পরিকল্পনা অনুযায়ী অতটা ভালোভাবে নিজের যত্ন নিচ্ছেন না...

তাহলে আপনি কী করবেন?

আপনি কাকে ফোন করবেন?

নাম: _____

টেলিফোন নম্বর: _____

ডাক্তারের নাম: _____

টেলিফোন নম্বর: _____

আপনি কোথায় যাবেন?

বর্তমান তথ্য (২য় খন্ড)

আমি কখন যাওয়ার জন্য তৈরি হবো?

হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার জন্য কোন কোন বিষয়গুলো আপনাকে সাহায্য করতে পারে সেই সম্পর্কে আপনার নিজের উত্তরগুলো লিখতে সাহায্য করার জন্য নিচের নমুনা প্রশ্ন ও উত্তরটি ব্যবহার করুন।

নমুনা প্রশ্ন:

হাসপাতালে কী ঘটছে যা আমাকে শক্তিশালী, ও হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার জন্য তৈরি বোধ করতে সাহায্য করছে?

নমুনা উত্তর:

“আমি আমার ওষুধগুলোকে আরো ভালোভাবে বুঝতে পারি এবং প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী সেগুলো গ্রহণ করে থাকি।” “আমার পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে আমার ডাক্তারকে আরো বেশি প্রশ্ন জিজ্ঞেস করি।” “আমি আরো ভালো বোধ করি এবং আরো ভালোভাবে ঘুমাই।” “আমি একটা সহায়তা দল (সাপোর্ট গ্রুপ) পেয়েছি এবং আমি অংশগ্রহণ করবো।” “আমি ও আমার সোস্যাল ওয়ার্কার একটা ডিসচার্জ পরিকল্পনায় সম্মত হয়েছি।” “এখন আমি অনুভব করি যেন আমি জায়গামত সমর্থন পাচ্ছি।”

ভবিষ্যত তথ্য (২য় খন্ড)

আমি কিভাবে হাসপাতালের বাইরে থাকতে পারি?

হাসপাতালের বাইরে থাকার জন্য একটি পরিকল্পনা করতে আপনাকে সাহায্য করতে নিচের নমুনা প্রশ্ন ও উত্তরটি ব্যবহার করুন। কমিউনিটিতে থাকার সময় আপনাকে সুস্থ রাখবে এমন উপায়গুলো অন্তর্ভুক্ত করুন।

নমুনা প্রশ্ন:

আমি হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পর নিজেকে সুস্থ রাখার জন্য কী করতে পারি?

নমুনা উত্তর:

“আমি চেক-আপ করতে পারি এবং আমি কেমন বোধ করছি সেই সম্পর্কে আমার ডাক্তারের সাথে কথা বলতে পারি।” “আমি ঠিকমত খেতে পারি, বিশ্রাম নিতে পারি, এবং নতুন, ভালো বন্ধু বানাতে পারি।” “আমার মদ্যপান করা সম্পর্কে সাহায্যের জন্য আমি আত্ম-সাহায্যকারী (সেল্ফ-হেল্প) গ্রুপগুলোর কাছে যেতে পারি।” (“এখন আমি জানি যে মদ্যপান করার মাধ্যমে আমার বিষন্নতা দূর করা যাবে না।”)

আমার প্রিয় ব্যক্তিগত টিপস

মাদকমুক্ত ও সংযমী থাকার জন্য ৭টি পরামর্শ

সংযমী হওয়া ও মাদক থেকে দূরে সরে যাওয়া ও থাকা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি নিজের মন, দেহ ও আত্মার ভেতরে কেমন অনুভব করেন তাকে এটা প্রভাবিত করতে পারে। মাদকমুক্ত ও সংযমী থাকার জন্য এখানে ৭টি পরামর্শ দেয়া হলো।

পরামর্শ

সুফলসমূহ

- আপনি পরিবর্তনের পর্যায়ের কোথায় রয়েছেন তা জানুন।
- নিরাময় লাভ করছেন এমন ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ রাখুন।
- ১২টি ধাপ সম্পর্কে পড়া এবং সেগুলো সম্পর্কে অন্যদের সাথে আলোচনার বিষয়টি চিন্তা করুন।
- ট্রিগারগুলোর দিকে মনোযোগ দিন। এগুলোর কয়েকটি হলো ক্ষুধা, রাগ, একাকীত্ব, ও ক্লান্তি (Hungry, Angry, Lonely, ও Tired, HALT)।
- কেন আপনি কোনো কিছুর জন্য ব্যাকুল হয়ে যান তা জানুন।
- মদ্যপান করা বা মাদকদ্রব্য গ্রহণের পরিবর্তে আরো বেশি করে ইতিবাচক কাজ করুন। আপনি হাঁটতে পারেন বা কোনো ক্রীড়ায় অংশগ্রহণ করতে পারেন, অথবা নাচতে পারেন।
- মাদকদ্রব্য ব্যবহার না করে নিজেকে উপভোগ করার উপায় খুঁজে বের করুন।
- আপনি যে জিনিসগুলো করার জন্য প্রস্তুত সেগুলো করতে আপনাকে সাহায্য করে। আপনাকে উদ্বুদ্ধ থাকতে সাহায্য করে।
- আপনার সমর্থন আছে তা অনুভব করতে সাহায্য করে। একাকীত্ব কম অনুভব করতে আপনাকে সাহায্য করে।
- আপনাকে দরকারি উপদেশ পেতে সাহায্য করে।
- কী কী কারণে আপনি মাদকদ্রব্য ব্যবহার করতে চান সেগুলো জানতে আপনাকে সাহায্য করে। আপনাকে সেই জায়গায় যাওয়া এড়াতে সাহায্য করে।
- আপনি আরো বেশি নিয়ন্ত্রণে আছেন তা অনুভব করতে আপনাকে সাহায্য করে। এই ব্যাকুলতা চলে যাবে তা জানতে আপনাকে সাহায্য করে।
- আপনার মনকে মাদকদ্রব্য ব্যবহার করা থেকে দূরে রাখতে সাহায্য করে। আস্থা তৈরিতে সাহায্য করে।
- একজন ব্যক্তি একই সময়ে মজা করতে পারে এবং মাদকদ্রব্য থেকে দূরে থাকতে পারে তা প্রমাণে সাহায্য করে।

সেনসরি মডুলেশনের হাতিয়ারসমূহ

হাসপাতালে থাকাকালীন সময়ে, আপনি আপনার মনোযোগকে ভিন্নদিকে নিয়ে যাওয়ার মাধ্যমে চাপ, রাগ, ও উদ্বেগের সাথে মানিয়ে নেয়ার উপায়গুলো শিখেছেন। বাড়ি যাওয়ার পর আপনি এই একই হাতিয়ার ব্যবহার করতে পারেন আপনি যে টিপসগুলো শিখেছেন তার কয়েকটি এখানে দেয়া হলো আপনাকে মনে করিয়ে দেয়ার জন্যঃ

- ✓ শিথিলকারক বা উদ্দীপনা-দানকারী গান শোনা
- ✓ গভীরভাবে শ্বাস নেয়া
- ✓ সুগন্ধী মোমবাতি জ্বালানো
- ✓ কমলা, লেবু বা লাইমের গন্ধ নেয়া
- ✓ শিল্প তৈরি করা
- ✓ ব্যায়ামের ব্যান্ড ব্যবহার করা
- ✓ স্টাফ করা ভারী কোনো প্রাণী হাতে নেয়া
- ✓ আপনার কাঁধের উপর ভারী একটা কম্বল রাখা
- ✓ একটি স্ট্রেস বলে চাপ দেয়া
- ✓ একটি রকিং চেয়ারে বসা
- ✓ হাঁটতে বের হওয়া



আপনার বাড়িতে একটি বিশেষ জায়গা তৈরি করার চেষ্টা করুন যেখানে আপনি আরাম করতে পারেন। যদি আপনার সেই সুযোগ না থাকে, আপনি সবসময়ই কয়েকটি টিপস ব্যবহারের চেষ্টা করতে পারেন, এমনকি একটি চেয়ারে বা টেবিলের পাশে বসে থাকার সময়েও।



ভুলে যাবেন না যে, আপনি যে জিনিসগুলো দেখেন, গন্ধ নেন, শোনে বা স্পর্শ করেন সেগুলো আপনার মানসিক অবস্থা পরিবর্তন করার জন্য খুব উপকারী হতে পারে। আশেপাশে একটি বেডাল যোরায়ুরি করলে শুনতে কেমন লাগবে সেই সম্পর্কে চিন্তা করুন। আপনার হাতে এক কাপ গরম চা ধরে রাখতে কেমন লাগে। প্রিয় সাবান দিয়ে গোসল করার পর গন্ধটা কেমন লাগে। সুন্দর বা আকর্ষণীয় কোনো শিল্পকর্মের দিকে তাকাতে - বা সেরকম কিছু বানাতে কেমন লাগে।



আমার মানসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনার জন্য ১০টি পরামর্শ

ভালো বোধ করার জন্য কোনো যাদু নেই। এর জন্য সময় ও কিছু চেষ্টার দরকার হয়। আপনার মানসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনার জন্য এখানে ১০টি পরামর্শ রয়েছে এবং সেইসাথে আপনার মানসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনার কিছু সুফলও উল্লেখ করা হয়েছে।

পরামর্শ

সুফলসমূহ

- আপনার লক্ষণগুলো এবং সেগুলো কী বোঝাতে পারে তা উপলব্ধি করুন।
- আপনাকে একেবারে বিপর্যস্ত করে ফেলে এমন বিষয়গুলোর ট্রিগারগুলো সম্পর্কে জানুন।
- সহায়ক বন্ধু ও পরিবারের সদস্যদের একটি দল তৈরি করুন।
- আপনি যে ওষুধগুলো গ্রহণ করছেন সেগুলো সম্পর্কে শিখুন। পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াগুলো সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।
- সহায়তা দলগুলোতে (সাপোর্ট গ্রুপগুলোতে) যোগ দিন
- যুক্তিসঙ্গত লক্ষ্য নির্ধারণ করুন।
- নিজেকে স্বীকৃতি দিন।
- যখনই সম্ভব, অন্যদেরকে সাহায্য করুন।
- অ্যাপয়েন্টমেন্ট রাখুন।
- আপনি উপভোগ করেন এমন বিষয়গুলো চিহ্নিত করুন এবং সেগুলো করুন।
- উদ্বেগ ও অন্যান্য অনুভূতি নিয়ন্ত্রণে আপনাকে সাহায্য করে।
- অস্থিতিকর অনুভূতি বা পরিণতি ডেকে আনতে পারে এমন পরিস্থিতি এড়াতে আপনাকে সাহায্য করে।
- আপনি বিশ্বাস করতে পারেন এবং সাহায্য চাইতে পারেন এমন মানুষ আছে তা অনুভব করতে আপনাকে সাহায্য করে।
- ওষুধগুলো কিভাবে নিরাময়ে সাহায্য করে তা জানতে আপনাকে সাহায্য করে। ওষুধগুলো নিয়মিতভাবে গ্রহণ করতে আপনাকে সাহায্য করে।
- আপনি একা নন তা অনুভব করতে আপনাকে সাহায্য করে।
- আপনাকে সফল অনুভব করতে সাহায্য করে।
- আপনাকে আরো বেশি আস্থাবান অনুভব করতে সাহায্য করে।
- আপনাকে মূল্যবান হিসেবে অনুভব করতে সাহায্য করে।
- আপনি যা করছেন তার সংস্পর্শে থাকতে আপনাকে সাহায্য করে।
- আপনাকে জীবন সম্পর্কে আরো বেশি সন্তুষ্ট অনুভব করতে সাহায্য করে।

আমার শারীরিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনার জন্য ১০টি পরামর্শ

আপনার শারীরিক স্বাস্থ্য আপনার মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে। আমার শারীরিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা ও রক্ষণাবেক্ষণের জন্য এখানে ১০টি পরামর্শ দেয়া হলো।

পরামর্শ

সুফলসমূহ

- একটা শারীরিক পরীক্ষা করান।
- ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, রক্তচাপ, উচ্চ কোলেস্টেরল, ও ওজন খুব বেশি বেড়ে যাওয়ার বিষয়ে মনোযোগ দিন।
- আপনার শরীর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন।
- তিনবার সুয়ম খাবার খাবেন। প্রতিদিন স্বাস্থ্যকর নাস্তা খাবেন।
- ব্যায়াম করার উপায় খুঁজে নিন। হাঁটুন, প্রসারণ করুন, সাঁতার কাটুন, ইয়োগা চর্চা করুন, বাইসাইকেল চালান।
- পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিন (৬ থেকে ৮ ঘন্টা)।
- যথেষ্ট পরিমাণে পানি পান করুন।
- আপনার ডাক্তার ও খেরাপিস্টের সাথে আপনার অনুভূতিগুলো নিয়ে কথা বলুন।
- ওষুধ গ্রহণের সময় আপনার রক্তের মাত্রা পরীক্ষা করে নিন।
- মদ্যপান করা, ধূমপান করা, রাস্তা-ঘাটের মাদকদ্রব্য ব্যবহার করা, অনিরাপদ যৌন সংসর্গ করা কমিয়ে ফেলুন বা বন্ধ করে দিন।
- আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে, এবং ভালো থাকার জন্য আপনি কী করতে পারেন সেই সম্পর্কে জানতে আপনাকে সাহায্য করে।
- সময়মত আপনার স্বাস্থ্যের চাহিদাগুলো মেটাতে আপনাকে সাহায্য করে।
- আপনাকে ভালো থাকার একটা অনুভূতি পেতে সাহায্য করে।
- আপনাকে আরো বেশি শক্তি পেতে এবং অত্যধিক না খেতে সাহায্য করে।
- আপনার দেহকে ঠিকমত কাজ করতে সাহায্য করে। আপনার মনকে পরিষ্কার রাখতে সাহায্য করে।
- আপনার দেহকে ঠিকমত কাজ করতে সাহায্য করে। আপনার মেজাজ স্থির রাখতে সাহায্য করে।
- হজমে সাহায্য করে।
- আপনাকে চাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে।
- আপনার ওষুধগুলো আপনার দেহে সঠিক মাত্রায় আছে তা নিশ্চিত করতে আপনাকে সাহায্য করে।
- আপনাকে আরো স্বাস্থ্যবান হতে এবং স্বাস্থ্যের সেই অবস্থা বজায় রাখতে সাহায্য করে।