

প্রিয় ক্যামডেন বাসিন্দা,
চ্যালেঞ্জিং তথা কঠিন সময়ে ঠিক বোধ না করাটাই স্বাভাবিক। আপনি যা যা করতে পারেন
তার একটি পরিসরের জন্য, এবং এই মুহূর্তে কি সমর্থনের ব্যবস্থা রয়েছে তা নীচে দেখুন।

1

নিজের প্রতি সদয় হোন

আপনি উপভোগ করেন এমন কিছু করার জন্য সময় বের
করুন

যে জিনিসগুলি আপনাকে হাসায় এবং
আপনাকে ভাল বোধ করায় নিজের জন্যে
সেগুলো করলে ঠিক আছে।

শিখতে থাকুন ...

নতুন কিছু চেষ্টা করুন। একটি পুরানো
আগ্রহকে পুনরায় আবিষ্কার করুন। সেই
কোর্সে যোগ দেওয়ার জন্য নাম লিখান।
কর্মক্ষেত্রে একটি ডিন্ন দায়িত্ব গ্রহণ করুন।
একটি বাইক ঠিক করুন। একটি যন্ত্র বাজাতে
শিখুন, বা কীভাবে আপনার প্রিয় খাবার
রান্না করতে হয় তা শিখুন। একটি চ্যালেঞ্জ
(দুঃসাহসিক কাজ) নির্ধারণ করুন যা আপনি
অর্জন করতে উপভোগ করবেন। নতুন
জিনিস শেখা আপনাকে আরও আত্মবিশ্বাসী
করে তুলবে, পাশাপাশি সেগুলো করতে
মজাও লাগবে।

দিন ...

কোনও বন্ধু অথবা অপরিচিত ব্যক্তির জন্য
ভাল কিছু করুন। কাউকে ধন্যবাদ দিন।
হাসুন। আপনার সময় স্বেচ্ছা ভিত্তিতে দিন।
একটি কমিউনিটি গ্রুপে যোগ দিন। বাইরে
তাকান, পাশাপাশি ভিতরেও। আপনার
বৃহত্তর সম্প্রদায়ের সাথে নিজেকে যুক্ত
করা অবিশ্বাস্যভাবে ফলপ্রসূ হতে পারে
এবং আপনার চারপাশের লোকদের সাথে
সংযোগ তৈরি করবে। আপনার সময় স্বেচ্ছা
ভিত্তিতে দেওয়ার জন্য ধারণাগুলির জন্য,
ভিজিট করুন [www.camden.gov.uk/
volunteering-covid19](http://www.camden.gov.uk/volunteering-covid19)

লক্ষ্য করুন ...

কৌতূহলী হোন। সুন্দরের দিকে নজর দিন।
অস্বাভাবিক সম্পর্কে মন্তব্য করুন। ঋতুগুলোর
পরিবর্তন লক্ষ্য করুন। আপনি মধ্যাহ্নভোজন
করছেন অথবা ফোনে কোনও বন্ধুর সাথে
কথা বলছেন যাই হোক না কেনো এই মুহূর্তটি
উপভোগ করুন। আপনার চারপাশের জগৎ
এবং আপনি কী অনুভব করছেন সে সম্পর্কে
সচেতন থাকুন। আপনার অভিজ্ঞতাগুলোর
প্রতিফলন আপনাকে আপনার কাছে কী
গুরুত্বপূর্ণ তা উপলব্ধি করতে সহায়তা করবে।



2

অন্যদের সাথে সংযোগ করুন

ফোন, টেক্সট, সোশ্যাল মিডিয়া দ্বারা, একটি চিঠি লিখুন অথবা
আপনার প্রতিবেশীদের হাসি উপহার দিন

আমরা অনেকেই আমাদের পরিবার এবং
বন্ধুদের কম কম দেখছি এবং আমাদের
স্বাভাবিক কর্মকাণ্ডগুলোর অনেকটিতেই
অংশ নিচ্ছি না।

এটা গুরুত্বপূর্ণ যে আমরা সংযুক্ত থাকি।
আপনার চিন্তাভাবনাগুলো ভাগ করে নিতে
এবং চ্যাট (খোশগল্প) করতে পরিবার এবং
বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনি কি জানেন যে আপনাকে
অন্যান্যদের সাথে সংযুক্ত করার জন্য
3 টি সার্ভিস রয়েছে?

এইজ ইউকে (Age UK) 60 বছরের বেশি
বয়সীদের জন্য একটি টেলিফোন বন্ধুত্ব
সেবা প্রদান করে - আরও তথ্যের জন্য
020 7239 0400 নম্বরে কল করুন। এছাড়াও
সব বয়সের জন্য অন্যান্য সার্ভিসগুলোর
একটি পরিসর আছে; অন্যদের সাথে সংযোগ
করার আরও উপায়ের জন্য, ভিজিট করুন
[https://camdencareschoices.camden.
gov.uk/practical-information-for-
staying-at-home/befriending](https://camdencareschoices.camden.gov.uk/practical-information-for-staying-at-home/befriending)



3

সক্রিয় থাকুন

সক্রিয় থাকার বিভিন্ন উপায় খুঁজুন

সক্রিয় থাকলে তা চাপ হ্রাস করে, আরও
ভাল ঘুমাতে আমাদের সহায়তা করে এবং
আমাদের আত্মসম্মান এবং আত্ম-মূল্যের
জন্যও চমৎকার।

যদি আপনার কোনও বাগানে যাওয়ার সুযোগ
থাকে অথবা যদি আপনি আপনার স্থানীয়
পার্কে যেতে পারেন, তবে কিছু মুক্ত বাতাস
গ্রহণ করুন, এবং কমপক্ষে 20 মিনিটের
জন্যে হাঁটুন অথবা দৌড়ান।

আপনি কি জানেন যে বাইরে সক্রিয় থাকা
সম্ভব না হলে কিছু জিনিস রয়েছে যেগুলো

আপনি করতে পারেন?

যদি বাইরে বের হয়ে ঘুরে বেড়ানো আপনার
পক্ষে সহজ অথবা সম্ভব না হয়, তবে যতবার
অথবা যতটা সম্ভব বাড়ির ভিতরে ঘুরে
বেড়ান। আপনি করতে পারেন বাড়িতে এরূপ
একটি ব্যায়াম রুটিন গুরুত্বপূর্ণ।

সক্রিয় হওয়ার বিষয়টি ভীতিপ্রদ
হওয়ার দরকার নেই। ছোট কিছু
দিয়ে শুরু করুন এবং ওয়ান ইউ
(One You) ওয়েবসাইটে এমন কিছু
খুঁজুন যা আপনার জন্য কাজ করেঃ
oneyoucamden.org/topic/walk-more



4 টাকাপয়সা বিষয়ক দুশ্চিন্তা

ঋণ এবং পয়সাপাতিবিষয়ক দুশ্চিন্তাদি সামাল দেওয়ার ব্যাপারে আপনাকে সাহায্যের ব্যবস্থা রয়েছে



আপনি যদি পয়সাপাতি নিয়ে চিন্তিত হন অথবা আপনার বেনিফিটগুলি সম্পর্কে কথা বলার প্রয়োজন হয় তবে বিনামূল্যে, নিরপেক্ষ পরামর্শের ব্যবস্থা রয়েছে:

1. মানি এডভাইস সার্ভিস
0800 138 1677
moneyadviceservice.org.uk

2. সিটিজেনস এডভাইস ক্যামডেন
0300 330 1157
camdencabservice.org.uk

3. ডেট ফ্রী লন্ডন

0800 808 5700

www.debtfree.london

4. মেরি ওয়ার্ড লিগাল সেন্টার

020 7269 5455/020 7269 0292

debtadvice@marywardlegal.org.uk

www.marywardlegal.org.uk

5

ব্যক্তিগত অসুবিধাসমূহ

আপনি যদি ব্যক্তিগত অসুবিধাগ্রস্ত হয়ে থাকেন অথবা যদি আপনার আয় স্বল্প হয়ে থাকে তবে সাহায্যের ব্যবস্থা রয়েছে



যদি আপনার পয়সাপাতি অথবা ব্যক্তিগত জরুরী প্রয়োজনের মধ্যে পড়েন, তবে আপনার জন্য সাহায্য এবং তথ্যের ব্যবস্থা রয়েছে।

আপনি যদি পয়সাপাতির ব্যাপারে গুরুতর কষ্টের মধ্যে থাকেন এবং ইউটিলিটি বিল পরিশোধ করতে অথবা খাবার কিনতে জরুরী পয়সাপাতির প্রদানের প্রয়োজন হয় তবে আপনি ক্যামডেন কাউন্সিলে কল করতে পারেনঃ 020 7974 4444 (9 চাপুন).

6

আপনি যদি ঠিক না থাকেন

আপনি ঠিক না থাকলে সাহায্যের ব্যবস্থা রয়েছে



এটি একটি খুব কঠিন বছর ছিল এবং জিনিসগুলি মাঝে মাঝে কঠিন বলে অনুভব হতে পারে। আপনি যা কিছু মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন তার জন্য সাহায্যের ব্যবস্থা রয়েছে - আশা রয়েছে এবং আপনি একা নন।

আপনার চাপ, উদ্বেগ, বিষণ্ণতা অথবা অনিদ্রা মোকাবেলা করা কঠিন বলে মনে হচ্ছে?

আপনার সমস্যাগুলি সম্পর্কে কথা বলা সত্যিই সাহায্য করতে পারে। **iCope** (আইকোপ) বিনামূল্যে, গোপনীয়, সাহায্য প্রদান করে। স্ব-রেফার করতে www.icope.nhs.uk ভিজিট করুন অথবা 020 3317 6670 নম্বরে কল করুন (সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে বিকেল 5টা)। এছাড়াও good-thinking.uk/ সাইটে নানান ধরনের অনলাইন সম্পদ রয়েছে এবং www.mentalhealthcamden.co.uk/ সাইটে স্থানীয় সার্ভিসসমূহ রয়েছে

Talk for Health (স্বাস্থ্যের জন্য কথা) মানুষকে কথা বলার গ্রুপগুলি গঠন করতে এবং/অথবা সেগুলোতে অংশগ্রহণ করতে সক্ষম করে যেগুলো আপনার নিজের এবং অন্যদের উভয়ের কল্যাণকে সমর্থন করে। কী ঘটছে তা জানার জন্যে এই সাইটটি ভিজিট করুনঃ mailchi.mp/talkforhealth/whats-happening-this-week-at-talk-for-health-4645529

আপনার সন্তানের জন্য একটি বিনামূল্যে অনলাইন কল্যাণ সমর্থন সার্ভিস খুঁজছেন?

Kooth (কুথ) হচ্ছে শিশু এবং তরুণদের জন্য একটি নিরাপদ এবং বেনামী অনলাইন মানসিক কল্যাণ সমর্থন সার্ভিস। এই সাইটে টু মেরে দেখুনঃ www.kooth.com/

আপনি যদি মানসিক স্বাস্থ্য সংকটের সম্মুখীন হন এবং আপনার মনে না হয় যে আপনি এখনই নিজেকে নিরাপদ রাখতে পারছেন, তাহলে 0800 917 3333 (24 ঘন্টা x 7 দিন) এই ক্রাইসিস লাইনে কল করে জরুরী বিশেষজ্ঞ মানসিক স্বাস্থ্য সাহায্য গ্রহণ করুন, যদি এটি একটি জরুরী অবস্থা হয় এবং আপনি আর অপেক্ষা করতে না পারেন তবে আপনার উচিত 999 নম্বরে কল করা। আপনি আপনার জিপির সাথেও যোগাযোগ করতে পারেন এবং একটি জরুরী এপোয়েন্টমেন্ট চাইতে পারেন।