Camden NHS
Primary Care Trust

মানসিক স্বাস্থ্য

এবং কেমডেনের বাংলাদেশীদের জন্য
বিভিন্ন সার্ভিসের ব্যবস্থা

Bengali
Mental health support services for Bangladeshis in Camden

বাংলাদেশী কমিউনিটির নানা ধরনের প্রয়োজন মেটানোর জন্য বিভিন্ন সংস্থার দেওয়া সার্ভিস সম্বন্ধে এই লিফলেটে বর্ণনা দেওয়া হয়েছে। ইন্টারপ্রেটারের ব্যবস্থা করে বা বাঙালী ওয়ার্কার নিয়োগ করে এই সংস্থাগুলো এসব সার্ভিসের ব্যবস্থা করে থাকে।

এই লিফলেটে দেওয়া কিছু সংস্থা কমিউনিটি সেন্টার হিসাবে কাজ করে। আবার অনেকে মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য বিশেষ সার্ভিসের ব্যবস্থা করে। যারা মানসিক সমস্যায় ভুগছেন বা মানসিক রোগীদের সেবাযত্ন করছেন তাদের জন্য কিছু সংস্থা বিশেষ সেশনের ব্যবস্থা করে।

যে সব সার্ভিসে বাঙালী ওয়ার্কার বা ইন্টাপ্রেটারের ব্যবস্থা আছে শুধু তাদের যোগাযোগের ঠিকানা এই লিফলেটে দেওয়া হলো। এর মানে এই নয় যে বাঙালী কমিউনিটির লোকেরা সব ধরনের লোকজনের জন্য দেওয়া সার্ভিসের সুযোগ নিতে পারবেন না ।

এই লিফলেটে পাবেন

কমিউনিটি সেন্টার এর ঠিকানা ৪

সেবাযত্ন দানকারীদের জন্য সার্ভিস ৫

কাজ কর্মের ব্যবস্থা ৬

এডভোকেসি ও সার্পোট সার্ভিস ৭

কাউন্সেলিং সার্ভিস ৯

মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য সার্ভিসের ব্যবস্থা ১১

ওয়াক ইন ১৩

ইমার্জেন্সি ১৪

কমিউনিটি সেন্টার

হপস্কচ এশিয়ান ওমেন সেন্টার
৪২ ফিনিস্ক রোড
লন্ডন এন ডাব্লিও ১
যোগাযোগ করুন: লাকি খান
০২০৭ ৩৮৮ ১২৩১

বেডফোর্ড হাউস সেন্টার
৩৫ ইমারল্ড স্ট্রিট
লন্ডন ডাবলু সি ১
যোগাযোগ করুন: রেজিনা খালেক
০২০ ৭৪০৫ ২৩৭০

মার্চমন্ট স্ট্রিট কমিউনিটি সেন্টার
৬২ মার্চমন্ট স্ট্রিট
ডাব্লিউ সি ১
যোগাযোগ করুন: শাহ
০২০৭ ২৭৮ ৫৬৩৫

চাডস্ওয়েল হেলদি লিভিং সেন্টার
চাডস্ওয়েল (বেসমেন্ট)
হেরিসন স্ট্রিট
লন্ডন ডাবলু সি ১
যোগাযোগ করুন: সফিনা রাজ্জাক
০২০ ৭৭১৩ ৫৫৪৫

সুরমা সেন্টার
১ রবার্ট স্ট্রিট
লন্ডন এন ডাব্লিও ১
যোগাযোগ করুন: নাদিয়া
০২০৭ ৩৮৮ ৭৩১৩

কোরাম ফেমিলি পেরেন্ট সেন্টার
৪৯ মেকলেনবার্গ স্কোয়ার
লন্ডন ডাবলু সি ১
যোগাযোগ করুন: তাসনিম খান
০২০ ৭৫২০ ০৩১১

হেনা এশিয়ান ওমেনস্ গ্রুপ
এবে কমিউনিটি সেন্টার
২২২ সি বেলসাইজ রোড
লন্ডন এন ডাব্লিও ৬
যোগাযোগ করুন: অনিলা মজিদ
০২০৭ ৭৩৭২ ৯৮৬০

ফিজরোভিয়া নেবারহুড সেন্টার
৩৯ টটেনহাম স্ট্রিট
লন্ডন ডাবলিউ ১
যোগাযোগ করুন: সামিনা দেওয়ান
০২০ ৭৫৮০ ৪৫৭৬

খোলা থাকার সময়: সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল ৯টা থেকে ৫টা পর্যন্ত খোলা থাকে।

ভাষা: বিশেষ দিনে বাঙালী ইন্টারপ্রেটারের ব্যবস্থা থাকে। দয়া করে টেলিফোন করে তা জেনে নিন।

সেবাযত্ন দানকারীদের জন্য সার্ভিস

কাল এবং এশিয়ান সেবাযত্নকারীদের জন্য কালাবাশ সাপোর্ট গ্রুপ

পেকওয়াটার রিসোর্স সেন্টার, ৫৬ পেকওয়াটার স্ট্রিট, এন ডাবলু ৫
যোগাযোগ করুন: কেরেন এসকফেরি ০২০ ৭৫৩০ ৬৪৩১

এশিয়ান, আফ্রিকান বা ক্যারাবিয়ান কমিউনিটির মধ্যে যারা মানসিক সমস্যাগ্রস্ত লোকদের সেবাযত্ন দিয়ে থাকেন তাদের জন্য এই সাপোর্ট গ্রুপের ব্যবস্থা করা হয়। এই গ্রুপের উদ্দেশ্য হল বিভিন্ন ধরনের মানসিক রোগ এবং এর চিকিৎসা সম্বন্ধে সংবাদ দেওয়া এবং আত্মীয়/সেবাযত্ন কারীদের সার্ভিসের অভিজ্ঞতার ব্যাপারে ও নানা ধরনের বিষয়ের উপর সাহায্য প্রদান করা। প্রয়োজনে ইন্টারপ্রেটারের ব্যবস্থা করা হয়।

প্রিন্সেস রয়াল ট্রাস্ট কেমডেন কেয়ারার সেন্টার

৫ ক্রাউন্ডেল রোড, এন ডাবলু ১

যোগাযোগ করুন: ০২০ ৭৩৮৮ ৫৪২২
অথবা ০২০ ৭৩৮৮ ৫৫২০(এশিয়ান কেয়ারার লাইন)
সময়: সোমবার থেকে শুক্রবার ১০ টা থেকে ৪ টা পর্যন্ত

যে সব সেবাযত্নকারীরা বিনা পয়সায় কাজ করেন তাদেরকে বিভিন্ন ধরনের সংবাদ ও সাহায্য দেওয়া হয়। এই সংস্থার বিশেষজ্ঞ কর্মীরা এশিয়ান বা আফ্রো-ক্যারাবিয়ান সেবাযত্নকারী ও হসপিটাল থেকে যারা বের হয়ে আসে তাদেরকে সাহায্য করে। গ্রুপ সেশন, ব্যক্তিগত কাউন্সেলিং বা এড্‌ভোকেসির ও ব্যবস্থা করা হয়। ৬ সপ্তাহ অন্তর কেয়ারারদের জন্য বিনামূল্যে নিউজলেটার প্রকাশ করা হয়। সুইজ কটেজ কমিউনিটি সেন্টারে তাদের সেটেলাইট অফিস আছে।
ফোন: ০২০ ৭৫৮৬ ৫৪০৫

কাজ কর্মের ব্যবস্থা

ওয়ার্কফোর্স

দি ওয়ার্কফোর্স একাডেমি, ১৫ এবেনেজার স্ট্রিট, এন ১

যোগাযোগ করুন: গেইল মিষ্টলিন ০২০ ৭৫৪৯ ৩৭০০
সময়: সোম-শুক্রবার সকাল ৮.৩০ থেকে বিকাল ৫-৩০ পর্যন্ত

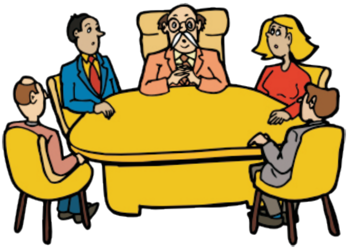
বিভিন্ন ধরনের লোকদের চাকরী পেতে যে সমস্ত বাধার সম্মুখীন হতে হয় (যেমন ভাষাগত, অক্ষমতা, মানসিক স্বাস্থ্য ইত্যাদি) তা মোকাবেলার লক্ষ্যে এই সংস্থা কাজ করে। যে সমস্ত গ্রুপ নানা ধরনের সমস্যায় ভুগছে বা বঞ্চিত হয়ে রয়েছে তাদের সাথে কাজ করে নতুন ধরনের দক্ষতা বাড়ানো, বিশ্বাস ও আত্ম মর্যদা সৃষ্টি করার লক্ষ্যেও এই সংস্থা কাজ করে।

ক্লায়েন্ট গ্রুপ: ১৬ এবং এর উপরের বয়সের লোকজন। ১১-১৬ বৎসরের গ্রুপের যাদের বিশেষ প্রয়োজন আছে বা স্কুল থেকে বহিষ্কার করা হয়েছে তাদেরকে এডভাইস দেওয়া হয়।

রেফারেল পলিসি: কানেকশন,ওয়ার্কিং লিংকস্ বা নিউ হরাইজনের কাছ থেকে রেফারেল নেওয়া হয়।

ভাষা: বাংলা, ফ্রেন্চ, জার্মান, ইটালিয়ান,পর্তুগিজ এবং স্পেনিশ।

এডভোকেসি ও সাপোর্ট সার্ভিস



কেমডেন পুলিশ কমিউনিটি সেফটি ইউনিট

হলবর্ন পুলিশ স্টেশন, ১০ লেম্বস কনডুইট স্ট্রিট,
লন্ডন ডাবলু সি ১
যোগাযোগ করুন: ০২০ ৮৭৩৩ ৬৪৭০
বর্ণবাদী হামলার ঘটনা এবং রিপোর্টিং এর ব্যপারে সাহায্য দিয়ে থাকে।

ওয়েলফেয়ার রাইট ইউনিট বেঙ্গলি প্রজেক্ট কিংসক্রস সেশন

জাড স্ট্রিট, লন্ডন ডাবলু সি ১
যোগাযোগ করুন: ০২০ ৭৯৭৪ ৫৬৯২
সময়: বুধবার বেলা ২টা - ৪টার মধ্যে এপয়েন্টমেন্টের মাধ্যমে এডভাইস দেওয়া হয়।

এশিয়ান লোন পেরেন্টস এসোসিয়েশন

পিল সেন্টার, পার্সি সাকাস, লন্ডন ডাবলু সি ১
যোগাযোগ করুন: নাসিমা খান ০২০৭ ৮৩৩ ৮০৫৮

লন্ডনের মহিলা লোন পেরেন্টদের (যেসব মহিলা একাকী পরিবার সামলাচ্ছেন) জন্য নিজেদের সাহায্য করার গ্রুপ। বিভিন্ন ধরনের কার্যক্রমের মধ্যে আছে এশিয়ান মহিলাদের জন্য স্বাস্থ্য ও শিক্ষার উপর সংবাদ ও এডভাইস, এবং বিভিন্ন ধরনের সামাজিক ও বিনোদন মুলক কার্যকলাপের ব্যবস্থা। এই সংস্থা রেফারেল ব্যবস্থার মাধ্যমে কাজ করে।

এজ কনসার্ন, কেমডেন গ্রেট ক্রফ্‌ট রিসোর্স সেন্টার

ক্রমার স্ট্রিট
লন্ডন ডাবলু সি ওয়ান
যোগাযোগ করুন: করিন ময়েস ০২০৭ ২৭৮ ৫০৯০
লান্চ ক্লাব (হালাল খাবারের ব্যবস্থা আছে)

বাংলাদেশী/এশিয়ান বয়স্ক মানুষদের একটা গ্রুপ প্রতি বুধবার সকাল ১০-৩০ থেকে বেলা ৫-৩০ পর্যন্ত মিলিত হয়। একজন সিলেটি/বাঙালী ওয়ার্কার এই গ্রুপের সাথে কাজ করেন।

পেশেন্ট এডভাইস এবং লিয়াজন সার্ভিস–কেমডেন প্রাইমারী কেয়ার ট্রাষ্ট এবং কেমডেন এবং ইজলিংটনের মেন্টাল হেলথ এবং সোশাল কেয়ার ট্রাষ্ট

১ তলা ব্লুমসবারী বিল্ডিং, সেন্ট পানক্রাস হস্পিটাল
৪ সেন্ট্‌পানক্রাস ওয়ে, লন্ডন এন ডাবলু ১

যোগাযোগ করুন: পালস্‌ ম্যানেজার মেরী ও'লিয়ারি ০২০ ৭৫৩০ ৩৭৬৫
সময়: সোমবার থেকে শুক্রবার ৯টা - ৫টা

ক্লায়েন্ট গ্রুপ: কেমডেন প্রাইমারী কেয়ার ট্রাষ্টের সীমানার মধ্যে অসুস্থ্য লোকজন ও তাদের আত্মীয়স্বজন এবং সেবাকারীদেরকেও সাহায্য ও এডভাইস দেওয়া হয়।

রেফারেল পলিসি: সম্ভব হলে এপয়েন্টমেন্টের জন্য ফোন করুন। অন্যান্য এজেন্সী থেকেও বিভিন্ন উপায়ে রেফারেল নেওয়া হয়। যারা ঘরের ভেতর থেকে বের হতে পারে না তাদের জন্য হোম ভিজিটের ব্যবস্থা করা যেতে পারে।

ভাষা: কয়েকটা মুল কমিউনিটির ভাষায় ইন্টারপ্রেটারের ব্যবস্থা করা যেতে পারে।

কাউন্সেলিং সার্ভিস

বিশ্বাস সাউথ এশিয়ান কাউন্সেলিং এবং রিসোর্স সেন্টার
কনফেডারেশন অব ইন্ডিয়ান অর্গানাইজেশন

৫ ওয়েস্টমিনিস্টার ব্রিজ রোড, এস ই ১

যোগাযোগ করুন: ০২০ ৭৯২৮ ৯৮৮৯
সময়: সোম-শুক্রবার সকাল ৯-৩০-৫টা

সাউথ এশিয়ান কমিউনিটির সামাজিক ও সাংস্কৃতিক প্রথার সাথে সামঞ্জস্য রেখে সবার জন্য উপযোগী মানসিক স্বাস্থ্যের সার্ভিস দেওয়া হয় - যেমন বিভিন্ন ধরনের তথ্য, সহায়তা এবং কাউন্সেলিং সার্ভিস ইত্যাদি। বিভিন্ন এশিয়ান ভাষায় ফ্রি কাউন্সেলিং দেওয়া হয়।

রেফারেল পলিসি:
নিজেই নিজেকে রেফার করতে পারেন বা অন্যান্য পেশাজীবিদের মাধ্যমেও রেফারেল করা যায়।

নাফসিয়াত (ইন্টার কালচারাল থেরাপি সেন্টার)

২৬২ হোলওয়ে রোড, এন ৭

যোগাযোগ করুন: ০২০ ৭৬৮৬ ৮৬৬৬
সময়: সোমবার সকাল ৯.৩০ থেকে বেলা ৮-৩০ পর্যন্ত
মঙ্গল থেকে বৃহস্পতিবার সকাল ৯-৩০ থেকে রাত ৫.৩০ পর্যন্ত। শুক্রবার দিন বন্ধ থাকে। এপয়েন্টমেন্টের মাধ্যমে শুধু দেখা করা হয়।

সংখ্যালঘু সম্প্রদায়ের বিভিন্ন জাতীর লোকদের জন্য মানসিক, আবেগজনিত, বিবাহ ও পরিবার এবং যৌন সমস্যা সম্পর্কিত সমস্যায় মনস্তাত্ত্বিক সাহায্য দেওয়া হয়। মিশ্র সম্পর্কের লোকদেরকে কাউন্সেলিং দেওয়া হয়।

রেফারেল পলিসি:
চিঠির মাধ্যমে নিজেই যোগাযোগ করতে পারেন বা সোশাল সার্ভিস বা প্রোবেশন অফিসারের মাধ্যমে রেফারেল করা যায়।

মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য যে সব সার্ভিসের ব্যবস্থা আছে

মাইন্ড ইন কেমডেন প্রাইমারী কেয়ার এডভোকেসি সার্ভিস

৯-১৫ কেমডেন রোড, এন ডাবলিউ ১
যোগাযোগ করুন: ০২০ ৭৯১৬ ৯৪৪০ (প্রাইমারী কেয়ার এডভোকেসি সার্ভিস)
০২০ ৭৯১১ ০৮২২ (এডমিন) খোলা রাখার সময় জানার জন্য ফোন করুন।
প্রাইমারী কেয়ার এডভোকেসি ওয়ার্কারের সাথে যোগাযোগ করুন।

যারা মানসিক সমস্যায় ভুগছেন তাদেরকে জিপির সাথে যোগাযোগের ব্যাপারে সাহায্য দেওয়া হয়। জিপির(বা অন্যান্য পেশাজীবি যারা শারিরীক ও মানসিক স্বাস্থের ব্যাপারে সহায়তা করে থাকে) কাছ থেকে কতটুকু সাহায্য পাওয়া যায় সে ব্যাপারে পরিষ্কার ধারনা দিতে হেল্থ এডভোকেট সাহায্য করে থাকে। এছাড়াও জিপি বদলানো বা জিপির বিরুদ্ধে অভিযোগ আনা, রোগীদেরকে এপয়েন্টমেন্টে নিয়ে যেতে সাহায্য করা বা তাদের হয়ে চিঠি লেখা - ইত্যাদি ব্যাপারে হেল্থ এডভোকেট সাহায্য করতে পারে।

রেফারেল পলিসি:
নিজেই যোগাযোগ করতে পারেন বা অন্যান্য এজেন্সির মাধ্যমে রেফার করা যায়।

ফি সো

মাইন্ড ইন ক্যামডেন, বার্ণেস হাউস, ৯-১৫ কেমডেন রোড
যোগাযোগ করুন: মি:লুইস এরযো ০২০ ৭৯১৬ ৯৪৩৮
সময়: শুক্রবার ১১টা থেকে ৪.৩০ পর্যন্ত

আফ্রিকান, এশিয়ান বা ক্যারাবিয়ান লোকজনদের মধ্যে যারা মানসিক সমস্যায় অতীতে ভুগেছেন বা বর্তমানে ভুগছেন তাদের জন্য সামাজিকতার ড্রপ ইন এবং ওয়ার্কশপের ব্যবস্থা আছে। একে অন্যের সাথে আলাপের মাধ্যমে গ্রুপে যোগদানকারীরা নিজেদের অভিজ্ঞতা অর্জন করতে পারেন। এছাড়াও বিভিন্ন ধরনের সেশানাল কার্যক্রম এবং বক্তার অয়োজন করা হয়। প্রতি মাসে আউটিং এর ও আয়োজন করা হয়।

যারা বর্তমানে মানসিক সমস্যায় ভুগছেন

ব্রিজ প্রজেক্ট (পেকওয়াটার সেন্টার)

৬ পেকওয়াটার স্ট্রিট, এন ডাবলু ৫
যোগাযোগ করুন: মোহাম্মদ হাবিব ০২০ ৭৫৩০ ৬৪৪৫/৬৪৪৬
সময়: সোমবার - শুক্রবার ৯টা থেকে ৫টা পর্যন্ত

বিভিন্ন কমিউনিটির সাংস্কৃতির সাথে সামনজস্য রেখে বাস্তব সম্মত মানসিক, সামাজিক ও আবেগজনিত সহায়তা দেওয়া হয়ে থাকে। কমিউনিটির সাথে কাজ করতে সুবিধার জন্য বিভিন্ন কমিউনিটির লোক নিয়োগ করা হয়। এই সার্ভিসের উদ্দেশ্য হল মানসিক সমস্যাগ্রস্ত লোকদেরকে তাদের কমিউনিটিতে এবং নিজেদের বাড়িতে থাকতে সাহায্য করা যাতে তাদেরকে কেয়ারে যেতে না হয়।

ক্লায়েন্ট গ্রুপ: ১৮-৬৫ বয়সের মধ্যে আফ্রিকান, আফ্রিকান ক্যারাবিয়ান ও বাংলাদেশীদের মাঝে যারা মানসিক সমস্যায় ভুগছেন এবং কেমডেনে বসবাস করছেন।

রেফারেল পলিসি: নিজেই যোগাযোগ করতে পারেন বা স্বাস্থ্য পেশাজীবিদের মাধ্যমে রেফার করা যায়।

ভাষা: আমহেরিক, বাংলা এবং সিলেটি

টটেনহাম মিউজ রিসোর্স সেন্টার (অফ টটেনহাম স্ট্রিট)

ডাবলিও ১

যোগাযোগ করুন: কো-অর্ডিনেটার জুডি ষ্টাবিং ০২০ ৭৫৩০ ৪৪০১/২

ভিজিটের সময়: সোম-মঙ্গল, বৃহস্পতি-শুক্র সকাল ১০.৩০ থেকে বেলা ২.৩০ পর্যন্ত
টেলিফোনের সময়: ৯টা-৫টা

সাউথ কেমডেনে ১৬ বৎসরের উপরে যে সব লোকেরা গুরুতর বা অনেকদিন ধরে মানসিক সমস্যায় ভুগছেন, তাদের কে সার্ভিস দেওয়া হয়। ক্লায়েন্টদের প্রয়োজন অনুযায়ী বিভিন্ন সার্ভিসের সাথে যোগাযোগের ব্যবস্থা করা হয়, যেমন হাউজিং, ওয়েলফেয়ার বেনিফিট এবং কমিউনিটি মেন্টাল হেলথ টিম ইত্যাদি।

ক্লায়েন্ট গ্রুপ: ১৬ এর উপর লোকজন যারা আগের রাত্রে সাউথ কেমডেনে বসবাস করেছেন, থেকেছেন বা ঘুমিয়েছেন এবং যারা মানসিক সমস্যা ভুগেছেন এবং অন্যান্য সার্ভিসের সাথে যাদের কোন যোগাযোগ নেই।

রেফারেল পলিসি: ক্লায়েন্ট গ্রুপের ব্যাপারে কোন বাঁধাধরা নিয়ম নাই। এই সার্ভিসের সাথে কোন সাইকিয়াট্রিষ্টে ব্যবস্থা নেই। জরুরী অবস্থায় জিপি রোগীদেরকে এক্সিডেন্ট ও ইমার্জেন্সিতে পাঠাতে পারেন।

ভাষা: আগে জানিয়ে রাখলে ইন্টারপ্রেটারের ব্যবস্থা করা যায়।

ইমার্জেন্সি

আপনি নিজের মানসিক সমস্যার ব্যাপারে চিন্তিত হলে প্রথমেই আপনাকে জিপির সাথে যোগাযোগ করতে হবে। জিপি আপনাকে যে কোন প্রশ্নের উত্তর দিতে বা আপনার ঔষধ বা অন্যান্য ব্যাপারে পরামর্শ ও এডভাইস দিতে পারেন।

আপনি যদি কোন বিপদের মধ্যে থাকেন, বিশেষ করে যদি আপনার নিজেকে বা অন্যকে ক্ষতি করার ঝুঁকি থাকে তবে জিপির সাথে যোগাযোগ করুন বা

এন এইচ এস ডাইরেক্ট - ০৮৪৫ ৪৬ ৪৭ এই নাম্বারে ফোন করুন

অথবা আপনি নিকটস্থ এক্সিডেন্ট ও ইমার্জেন্সি ডিপার্টমেন্টে যেতে পারেন। সেখানে আপনি আপনার সমস্যা নিয়ে আলোচনা করার জন্য সুযোগ পাবেন।

হেল্পলাইন: আপনি আরো যোগাযোগ করতে পারেন-
সামারিটান্স ০৮৪৫৭ ৯০৯০ ৯০(২৪ ঘন্টার সার্ভিস)
আত্মহত্যার প্রবনতা বা অতিরিক্ত হতাশায় যারা ভুগছেন তাদেরকে গোপনীয় ভাবে সাহায্য করা হয়।

কাম: ০৮০০ ৫৮ ৫৮ ৫৮ (প্রতিদিন বেলা ৫টা এবং সকাল ৩টা) তরুন যুবক যারা বিষাদে ভুগছেন বা আত্মহত্যার প্রবনতায় ভুগছেন তাদের জন্য হেল্পলাইন।

মানসিক স্বাস্থ্য
ও
কেমডেনের বিভিন্ন সার্ভিসের ব্যবস্থা

বাংলা অনুবাদে বাঙালী মহিলা স্বাস্থ্য প্রকল্প
Design & layout: Sadia, 07714279872