

boost
your
mood

কঠিন সময়ে আপনার মানসিক
স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার যত্ন নেওয়ার
কথা মনে রাখুন।

#HealthyMindsPhilly
#mindPHL

যে নম্বরগুলি 24/7 জেনে রাখতে হবে

215-685-6440

মানসিক স্বাস্থ্যের সংকটের জন্য

888-545-2600

মানসিক স্বাস্থ্য এবং আসক্তি পরিষেবা

কোথায় যাবেন

আচরণগত স্বাস্থ্যের জরুরি পরিস্থিতির জন্য

Friends Hospital
4641 Roosevelt Blvd.
215-831-2600

Hall Mercer
234 S. Eighth St.
215-829-5433

Children's Crisis Response Center
3300 Henry Ave., Falls Center 2, Suite 3N
215-878-2600

Einstein Medical Center
5501 Old York Road
215-951-8300

Episcopal Hospital
100 E. Lehigh Ave.
215-707-2577

NET Access Point (Opioid Treatment)
499 N. Fifth St.
844-533-8200

যে ওয়েবসাইটগুলি ভিজিট করবেন

24/7 অনলাইন আচরণগত স্বাস্থ্যের জন্য

মানসিক স্বাস্থ্যের প্রাথমিক চিকিৎসা

এবং রিসোর্সগুলির সরবরাহকারীদের জন্য ভিজিট করুন

[HealthyMindsPhilly.org](https://www.healthyphilly.org)

মানসিক স্বাস্থ্য এবং আসক্তি ক্রীনিং,

পরিষেবা এবং মেডিকেল প্রশিক্ষণ, ইভেন্ট

অনলাইন প্রাপক, ভিজিট করুন

[CBHPhilly.org](https://www.cbhphilly.org)



আরও রিসোর্সের জন্য, QR কোডটি স্ক্যান করতে আপনার সেল ফোন

ক্যামেরা ব্যবহার করুন বা

[DBHIDS.ORG/BOOST](https://www.dbhids.org/boost) ভিজিট করুন

সুস্থতা • আচরণগত স্বাস্থ্য • বোধশক্তির অক্ষমতায় প্রাথমিক হস্তক্ষেপ • কমিউনিটি সহায়তা

আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যের পুষ্টিভর মাগামে সকল ফিলাডেলফিয়া বাসীনের স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা উন্নত করার ক্ষেত্রে আমরা
সক্রিয় ভূমিকা নিয়ে থাকি। আমরা কমিউনিটিকে তাদের সুস্থ থাকার দায়িত্ব নিতে সক্ষম করে তুলে, DBHIDS
ফিলাডেলফিয়ায় এমনভাবে গড়ে তুলতে সহায়তা করে যেখানে প্রতিটি আবাসিক সমৃদ্ধ হয়ে উঠতে পারেন।

City of Philadelphia
 DBHIDS
PHILADELPHIA, PA 19104
215-685-6440

boost your mood

কঠিন সময়ে আপনার মেজাজ উন্নত
করার পরামর্শসমূহ

#HealthyMindsPhilly
#mindPHL

সহায়তা পান

প্রাথমিক সহায়তা একটি বড় পার্থক্য গড়ে তুলতে
পারে।



- আপনার কাজের চাপ খুব বেশি হয়ে গেলে জরুরি
কাজগুলির জন্য একজন সহায়ক চান।
- মানসিক সহায়তা পান। আপনার হতাশা বা অব্যেগ
শেয়ার করা আপনার মানসিক চাপ কমাতে এবং
স্বাভাবিক জীবনযাত্রা বজায় রাখতে সহায়তা করতে
পারে।
- আপনার পেশাগত সহায়তার প্রয়োজন হলে তা
চান।

পরিচর্যা প্রদানকারীর সুস্থতা

পরিচর্যা প্রদানকারীদের নিজেদের মানসিক ও
শারীরিক যত্ন নেওয়া উচিত।



- স্বাস্থ্যকর খাবার খান, নিয়মিত শরীরচর্চা করুন এবং
পর্যাপ্ত ঘুমান।
- আরাম করার এবং বিরতি নেওয়ার উপায়গুলি খুঁজুন।
পাঁচ-মিনিটের বিরতি মানসিক চাপ কমায়।
- যারা বোঝেন তাদের থেকে সহায়তা নেওয়ার চেষ্টা
করুন। আপনি একটি সহায়ক গ্রুপে গদান করতে
পারেন বা পরিচর্যাকারী বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের
সদস্যদের সাথে কথা বলতে পারেন।

কিশোর কিশোরীদের সুস্থতা

সব বয়সের বাচ্চারা ই জানতে চায়: আমি কি
নিরাপদ? আমার পরিচর্যা প্রদানকারী কি
নিরাপদ? এটি আমার দৈনন্দিন জীবনকে
কীভাবে প্রভাবিত করবে?



- শিশুদের সাথে COVID-19, সহিংসতা এবং
অন্যান্য মর্মান্তিক ঘটনা সম্পর্কে কথা বলুন; ভয়ের
বিষয়গুলি শুনুন এবং সমস্যাগুলির সমাধান করুন।
- আপনি আচরণের কোনও পরিবর্তন (অত্যাধিক
দুশ্চিন্তা বা বিষন্নতা, অস্বাভাবিক খাদ্যাভাস বা ঘুম, বা
মনঃসংযোগ করার সমস্যা) লক্ষ্য করলে সহায়তার
জন্য একজন শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ বা মানসিক স্বাস্থ্য
বিশেষজ্ঞের সাথে যোগাযোগ করুন।

কমিউনিটির সুস্থতা

সাম্প্রতিক ইভেন্টগুলি ফিলাডেলফিয়ার কমিউনিটিগুলিকে
গভীরভাবে প্রভাবিত করেছে।



- আপনি একা নন!
- কঠিন সময় কমিউনিটি নিরাপত্তার কুট হয়ে হয়ে ওঠে। যে সমস্ত প্রতিবেশী,
পরিবার এবং বন্ধুবান্ধবের সহায়তা প্রয়োজন তাদের দেখুন।
- কমিউনিটির মধ্যে ঘটা মর্মান্তিক ঘটনার খোঁজালাই করতে সহায়তার জন্য,
NetworkOfNeighbors@phila.gov-এ ইমেল করুন।

উৎসসূত্র: CDC, HealthyChildren.org, এবং MHANational.org

ব্যক্তি, বাচ্চা, তরুণ তরুণী, পরিবারবর্গ এবং কমিউনিটিগুলির জন্য আরও

পরামর্শ এবং রিসোর্সের জন্য, [DBHIDS.ORG/BOOST](https://www.dbhids.org/boost)

ভিজিট করুন

City of Philadelphia
DBHIDS
DEPARTMENT OF BEHAVIORAL HEALTH & INTELLECTUAL DEVELOPMENT