



# আপনার ট্রমাটিক স্ট্রেসের অভিজ্ঞতা রয়েছে?

ট্রমা হলো একটি ভয়াবহ ঘটনা বা কয়েকটি ধারাবাহিক ঘটনার মানসিক প্রতিক্রিয়া। ট্রমা একটি অভিজ্ঞতা বা দীর্ঘ দিন ধরে হয়ে আসা অভিজ্ঞতা থেকে ঘটতে পারে।

## ট্রমাটিক ঘটনার মাঝে থাকতে পারে:

- সহিংসতা
- শারীরিক বা মানসিক নির্যাতন
- বর্ণবাদ
- মহামারী সম্পর্কিত আইসোলেশন
- অবহেলা
- শোক এবং কাউকে হারানো



## ট্রমা যেমন হতে পারে:

- হৃৎস্পন্দন বেশি বা খেমে চলা
- ভয়
- শরীর ব্যথা
- ডিপ্রেশন
- অনুভূতির বারবার পরিবর্তন
- উদ্বেগ
- রাগ বা ফ্রোথ হঠাত করে বের করা
- এনার্জি না থাকা

## যেখানে সহায়তা পাবেন:

ট্রমার প্রভাবের ক্ষেত্রে সাহায্যের জন্য, অনুগ্রহ করে যোগাযোগ করুন:

**CBH সদস্য পরিসেবা 888-545-2600**

(সবার জন্য সহায়তা উপলভ্য রয়েছে)

ফিলাডেলফিয়া ক্রাইসিস লাইন **215-685-6440**

নেটওয়ার্ক অফ নেইবর **267-233-4837**

(কমিউনিটির ভেতরে ট্রমার বিষয়ে প্রতিক্রিয়া)



## আপনি যা পাবেন:

1. সহানুভূতিশীল পেশাদারগণ আপনার কথা শুনে আপনাকে পরিষেবার সাথে যুক্ত করবে।
2. আপনার প্রয়োজনীয় সাহায্য পাওয়ার ক্ষেত্রে ইনস্যুরেন্স এবং কাগজপত্রে সহায়তা।
3. পেশাদারদের সাথে যোগাযোগ সহ প্রয়োজন অনুযায়ী সহায়তা দিতে থাকা।



আরো টিপস এবং রিসোর্সের জন্য ভিজিট করুন

**DBHIDS.ORG/TRAUMA**

সোর্স: traumaresourceinstitute.com এবং unicefusa.org



**boost  
your  
mood**

ছবি: Steve Weinik

ট্রমা হলো একটি ভয়াবহ ঘটনা বা কয়েকটি ধারাবাহিক ঘটনার মানসিক প্রতিক্রিয়া। ট্রমা একটি অভিজ্ঞতা বা দীর্ঘ দিন ধরে হয়ে আসা অভিজ্ঞতা থেকে ঘটতে পারে।

**#HealthyMindsPhilly  
#mindPHL**

### 24/7 যে ফোন নাম্বারগুলো জানা দরকার

ফিলাডেলফিয়া ক্রাইসিস লাইন  
**215-685-6440**  
মানসিক স্বাস্থ্য কুঁকি

কমিউনিটি বিহেবিয়রাল হেলথ  
**888-545-2600**  
মানসিক স্বাস্থ্য ও আসক্তি পরিশেবা

হোমলেস আউটরিচ  
**215-232-1984**

### যেখানে যাবেন

### আচরণগত স্বাস্থ্যের জরুরী অবস্থার 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

### যেসব ওয়েবসাইট ভিজিট করবেন

24/7 অনলাইন আচরণগত স্বাস্থ্য ক্রীনিং, মানসিক স্বাস্থ্যের প্রাথমিক চিকিৎসা প্রশিক্ষণ, ইভেন্ট এবং সংস্থানগুলির জন্য, ভিজিট করুন

**HealthyMindsPhilly.org**

অনলাইনে মেডিকেড প্রাপকদের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য এবং আসক্তির ক্ষেত্রে পরিশেবা নিতে ও পরিশেবা প্রদানকারীদের খুঁজে পেতে, ভিজিট করুন

**CBHPhilly.org**



আরও রিসোর্সের জন্য, QR কোড স্ক্যান করতে বা ওয়েবসাইট ভিজিট করতে আপনার সেল ফোন ক্যামেরা ব্যবহার করুন

**DBHIDS.ORG/BOOST**

সুস্থতা • আচরণগত স্বাস্থ্য • বুদ্ধিবৃত্তিক অক্ষমতা প্রাথমিক হস্তক্ষেপ • কমিউনিটি সহায়তা

আমাদের জনস্বাস্থ্য কৌশলের মাধ্যমে আমরা ফিলাডেলফিয়ার সকল মানুষদের স্বাস্থ্য ও ভালো থাকার নিশ্চিত করতে আমরা সক্রিয় ভূমিকা পালন করি। কমিউনিটির সবাইকে তাদের স্বাস্থ্যের বিষয়ে সচেতন করার মাধ্যমে DBHIDS এমন এক ফিলাডেলফিয়া গড়তে সহায়তা করে যেখানে নাগরিকরা বিকশিত হবে।

City of Philadelphia  
**DBHIDS**  
DEPARTMENT OF BEHAVIORAL HEALTH  
and INTELLECTUAL and ABILITY SERVICES