

ভয়েস মেমো 1:

Hello/ greetings in local language, my name is Asad from the Islington Bangladeshi Association and I would like to share with you some tips to..

এই কঠিন সময়ে আপনার সুস্থতা আর কল্যাণের প্রতি খেয়াল রাখুন

আমাদের সমাজের জন্য এই অতিমারী একটি খুব কঠিন সময় ছিল। কয়েক মাস লকডাউন থাকা এবং সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে চলার পরে, আমরা সবাই ক্লান্ত কারণ আমরা পরিবার-পরিজন এবং বন্ধুদের অভাব বোধ করছি, কাজ ও অর্থ নিয়ে চিন্তিত রয়েছি এবং বাইরে যেতে পারছি না।

কোভিড-19 আমাদের মানসিক, শারীরিক এবং আবেগগত সুস্থতার উপর একটি বড় প্রভাব ফেলেছে। আমরা মানসিক চাপগ্রস্ত, হতাশ, মনমরা অথবা নিঃসঙ্গ; তবে এটা ঠিক আছে, আপনি একা নন এবং আমরা একসাথে এই অতিমারী কাটিয়ে উঠব।

আমাদের সুস্থতা আর কল্যাণের প্রতি খেয়াল রাখার জন্য আমরা সবাই পাঁচটি জিনিষ করতে পারি:

প্রথমত, যোগাযোগ স্থাপন করবেন। এর অর্থ হল কোনও বন্ধু অথবা পরিবার অথবা প্রতিবেশীর সাথে গল্পগুজব করার জন্য সময় করে নেওয়া। তারা কেমন আছে তা শুনুন এবং তাদের বলুন আপনি কেমন ছিলেন। আপনারা কথা বলার জন্য যে উপায়টিই সর্বোত্তম এবং নিরাপদ সেটি বেছে নিন।

দ্বিতীয়ত, সক্রিয় থাকুন। প্রতিদিন হাঁটতে চলে যান, হেঁটে হেঁটে বাচ্চাদেরকে স্কুলে নিয়ে যান, অথবা বাড়িতে কিছু ব্যায়াম করুন।

তৃতীয়ত, শিখতে থাকুন। রান্নার একটি নতুন রেসিপি তথা প্রস্তুতপ্রণালী চেষ্টা করুন। একটি পুরানো শখ পুনরায় আবিষ্কার করুন। সেই কোর্সে যোগদানের জন্য নাম নিবন্ধিত করুন।

চতুর্থ, কিছু একটা দান করুন। বন্ধু, প্রতিবেশী অথবা এমনকি কোনও অপরিচিত ব্যক্তির জন্য ভাল কিছু করুন। কাউকে ধন্যবাদ দিন। কাউকে হাসি উপহার দিন। স্বচ্ছাসেবক হিসেবে আপনার সময় দিন অথবা কোনকমিউনিটি গ্রুপে যোগ দিন।

সবশেষে, লক্ষ্য করুন। আপনার চারপাশের জগৎ সম্পর্কে কৌতূহলী হোন! আপনার চারপাশের প্রকৃতি দেখুন - সুন্দর ফুল, পাখি, গাছ।

মনে রাখবেন যে নিজের প্রতি চমৎকার হতে কোন বাঁধা নেই! এমন কিছু কাজ করুন যাতে আপনার হাসি আসে এবং আপনাকে ভাল বোধ হয়।

আপনার সুস্থতা আর কল্যাণের প্রতি খেয়াল রাখার ব্যাপারে আরও পরামর্শ এবং যে যে সাহায্য পাওয়া যায় সেগুলি আমাদের ওয়েলবিইং (সুস্থতা এবং কল্যাণ) লিফলেটে (লিঙ্ক যোগ করার জন্য) আরও তথ্য রয়েছে।

<https://www.good-thinking.uk/> ওয়েবসাইটে ভালো চিন্তার উপর নানাবিধ সুস্থতা আর কল্যাণমূলক সম্পদ রয়েছে।

For more information on mental health and wellbeing support in Camden visit camden.gov.uk/mental-health-and-wellbeing or Contact Camden on 020 7974 4444 (option 9) Monday to Friday, 9am to 6pm.

This message was created and circulated by Camden Council Public Health.