

ভয়েস মেমো 2:

Hello/ greetings in local language, my name is Asad from the *Islington Bangladeshi Association* and I will talk to you about the change..

লকডাউন শুরু হওয়ার থেকে লকডাউন শিথিল করা পর্যন্ত নিয়মকানুন

আমরা সবাই লকডাউনের বিধিনিষেধ শিথিল হওয়ার জন্য কামনা করছি। তবে এটি আমাদের বেশীরভাগের জন্য একটি বড় পরিবর্তন হবে এবং 'নতুন স্বাভাবিক'-এর সাথে মানিয়ে নেওয়া আমাদের প্রত্যাশার চেয়ে কঠিন হতে পারে।

আমরা সবাই আরও বাইরে বেরোতে চেয়েছি, আরও সক্রিয় হতে চেয়েছি এবং আরও স্বাভাবিক রুটিনে ফিরে যেতে চেয়েছি।

লকডাউন অথবা লকডাউন থেকে বেরিয়ে আসার জন্য কোনও 'স্বাভাবিক' সাড়া নেই। আপনার অনুভূতিগুলি অনেক কিছু দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে যেগুলো আপনার নিয়ন্ত্রণের বাইরে। আপনার মনের ভাব এক এক দিন এক এক রকম হতে পারে।

নিজের গতিতে কাজ করা গুরুত্বপূর্ণ। নতুন নির্দেশিকাগুলো দ্বারা নিজেকে চাপগ্রস্ত অনুভব করতে দেবেন না: কেবলমাত্র সোশ্যাল মিডিয়ায় বিশ্বস্ত উৎসগুলি অনুসরণ করুন, আপনি সময় নিন এবং এমন গতিতে চলুন যেটিতে আপনি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন।

অনেকে দেখেন যে তাদের অভিজ্ঞতাগুলো অন্যের সাথে ভাগ করে নিলে তা তাদের আরও ভাল বোধ করতে সহায়তা করতে পারে। কখনও কখনও শুধু আপনার কথা শোনার জন্য কাউকে পাওয়া যিনি দেখান যে তিনি আপনার মঙ্গল চান তাহলে তা সত্যিই সাহায্য করতে পারে।

আপনার যদি নিজেকে সুস্থ ও ভাল রাখা কঠিন হয়, তাহলে জানবেন যে আপনি একা নন এবং অন্যের কাছে সাহায্য চাওয়া ঠিক আছে। শুরু করার জন্য একটি ভাল জায়গা হল আপনার জিপির সাথে কথা বলা (যদি আপনার সার্জারিতে আপনার মত সাংস্কৃতিক পটভূমির কোন জিপি থাকেন তবে আপনি তার সাথে দেখা করার কথা অনুরোধ করতে পারেন)।

অথবা আপনি আইকোপের (icope) সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। আইকোপ হচ্ছে একটি বিনামূল্যের, গোপনীয়, এনএইচএস সার্ভিস, যা বিষণ্ণতা, উদ্বেগ বা চাপের সাথে লড়াই করছেন এরকম লোকদের সাথে সহায়তা করে। আইকোপ অ্যাপয়েন্টমেন্টে একজন দোভাষীর উপস্থিতি থাকার ব্যবস্থা করতে পারে। আপনি www.icope.nhs.uk ঠিকানায় আরও তথ্য পেতে পারেন।

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

We know it is a difficult time so if you're struggling in any way, or know someone who is, please get in touch. Camden Council can provide you with support and advice on a range of issues, including mental health and wellbeing, housing, finances and employment support. Contact Camden on 020 7974 4444 (option 9) Monday to Friday, 9am to 6pm or visit camden.gov.uk/support for individuals. You can also write to: Contact Camden Reception, 5 Pancras Square, London N1C 4AG.

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