

# আপনার মানসিক স্বাস্থ্য গুরুত্বপূর্ণ!

বিষন্ন ও হতাশাগ্রস্ত অনুভব করা একটি সাধারণ প্রতিক্রিয়া যখন আমরা বর্তমান মহামারীর মত কঠিন মানসিক চাপ বা হুমকিযুক্ত পরিস্থিতির মুখোমুখি হয়েছি। যদি এই অনুভূতিগুলি অব্যাহত থাকে তবে এটি হতাশা বা বিষন্নতার কারণ হতে পারে, যা অন্যান্য ব্যাধির মতো চিকিৎসার প্রয়োজন। বিষন্নতা বিভিন্ন উপায়ে বিভিন্ন মানুষের মাঝে প্রভাব ফেলে:



## আচরণ

- কর্মক্ষেত্রে কাজ সম্পন্ন করতে না পারা
- ঘনিষ্ঠ বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সদস্যদের সাথে কোনও কথাবার্তা না বলা
- দৈনন্দিন ও উপভোগ্য কাজসমূহ না করা
- মনোনিবেশে অক্ষমতা
- বিভিন্ন বস্তু, ঘুমের ঔষধ ও অন্যান্য ঔষধের ওপর নির্ভরশীল হয়ে পড়া



## অনুভূতি

- শোকাত
- বিরক্তিকর
- হতাশাগ্রস্ত
- অন্যমনস্ক
- অপরাধী মনোভাব
- আত্মবিশ্বাসের অভাব
- অসুখী
- দ্বিধাবিত
- নিরাশ
- কৃপণ



## চিন্তাধারা

- 'আমি অকৃতকার্য'
- 'আমি মূল্যহীন-অপদার্থ'
- 'বেচে থেকে কোনো লাভ নেই'
- 'এটা আমার ভুল'
- 'আমি না থাকলে লোকদের ভালো হবে'



## শারীরিক স্বাস্থ্য

- সবসময় ক্লান্ত-পরিশ্রান্ত
- বারংবার অথবা অব্যক্ত শারীরিক অভিযোগ
- ঘুম ও খাওয়ার প্যাটার্ন বা ধরনের পরিবর্তন
- উল্লেখযোগ্য পরিমাণ ওজন হ্রাস বা বৃদ্ধি
- অসুস্থতা ও তার অবনতি
- মাথা ব্যথা ও পেশী ব্যথা
- নাড়িভূঁড়ি/পেট মোচড়ানো

আপনি যদি উপরোল্লিখিত লক্ষণগুলি দুই সপ্তাহের বেশি অনুভব করেন তবে সাহায্য নেন এবং এই নাম্বারে ১৬০০০ মানসিক স্বাস্থ্য হটলাইনে কল করুন।



خدمات الصحة النفسية  
Mental Health Service



مؤسسة حمد الطبية  
Hamad Medical Corporation  
صحة - تعليم - باحث