

করোনা ভাইরাস সংকটের সময়ে কিশোর-কিশোরী এবং অপব্যবহার

আমরা জানি যে সকলের গৃহ নিরাপদ নয়। করোনা ভাইরাস সংকটের কারণে মানসিক চাপ, উদ্বেগ এবং সামাজিকভাবে বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ার মতো পরিস্থিতি দেখা দিয়েছে, যা একটি পরিবার বা গৃহস্থালির সদস্য বা সম্পর্কের মধ্যে অবমাননাকর আচরণ বৃদ্ধি করতে পারে। অপব্যবহারের মধ্যে হুমকি অথবা প্রকৃত অর্থে শারীরিক, যৌন, আবেগপূর্ণ, মৌখিক, মানসিক অথবা অর্থনৈতিক অপব্যবহার অন্তর্ভুক্ত হতে পারে।

বাড়িতে থাকুন নীতিমালা এবং সামাজিক দূরত্ব তৈরি করার ফলে মানুষ ক্ষমতাহীন এবং তাদের জীবনের উপর কোনো নিয়ন্ত্রণ নেই বলে অনুভব করতে পারেন। মানুষ পরিস্থিতির সাথে মানিয়ে নেওয়ার জন্য মদ বা মাদকের মতো জিনিসপত্র সেবন শুরু করতে পারেন, যার ফলে সহিংসতা এবং অপব্যবহারমূলক আচরণের সম্ভাবনা বৃদ্ধি পেতে পারে। অনলাইনের মাধ্যমেও অপব্যবহার সংঘটিত হতে পারে, যেমন- সাইবার বুলিং।

সাইবার বুলিংয়ের মধ্যে ক্ষতিকারক বার্তা পাঠানো বা পোস্টিং বা সাধারণত কোনো ব্যক্তিকে লক্ষ্য করে হুমকি প্রদর্শন অন্তর্ভুক্ত।

আপনি একা নন: সমগ্র নিউ ইয়র্ক শহর আপনার সাথে আছে।



আপনার ক্ষতি করছে এমন কোনো ব্যক্তির সাথে যদি আপনাকে একই গৃহে অবস্থান করতে হয় বা আপনি যদি অনলাইনের মাধ্যমে অপব্যবহারের শিকার হন তাহলে আপনি কী করবেন এখানে সে সম্পর্কে কিছু পরামর্শ প্রদান করা হলো:



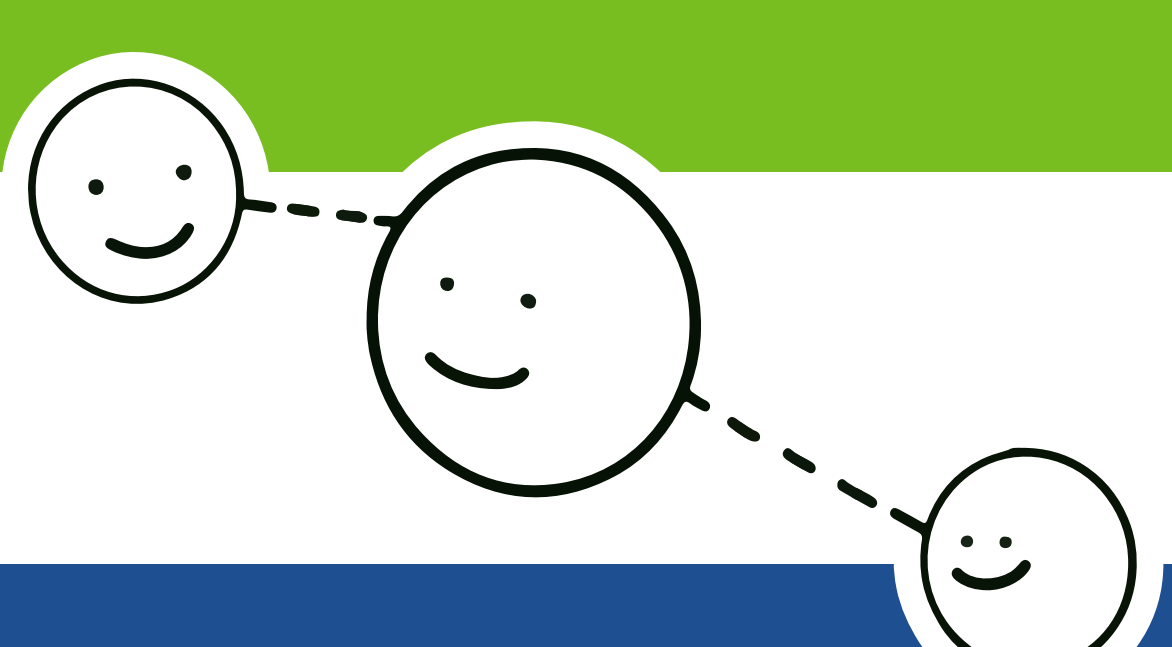
1 আপনি বা আপনার পরিচিত কোনো ব্যক্তি যদি তাৎক্ষণিক বিপদের মধ্যে থাকেন তাহলে 911 নম্বরে ফোন করুন



2 যদি আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হয় অথবা আপনার স্কুলের বাইরে কারো সাথে কথা বলতে চান, তাহলে NYC Well হলো একটি ফ্রি হটলাইন যেটি বিমার কভারেজ এবং অভিবাসন স্ট্যাটাস নির্বিশেষে 24/7 সহায়তা, সংকটের পরিস্থিতিতে কাউন্সেলিং এবং মানসিক স্বাস্থ্য ও মাদক বিরোধী সেবা প্রদান করে। NYC Well-এর ওয়েবসাইটে সূস্থতা এবং সংবেদনশীল সহায়তা প্রদানকারী একাধিক অ্যাপ্লিকেশন (অ্যাপস) রয়েছে যা আপনাকে পরিস্থিতি মোকাবিলায় সাহায্য করতে পারে। আপনার মানসিক চাপ যদি অসহ্যকর হয়ে ওঠে, তাহলে সহায়তার জন্য 1-888-NYC-Well (692-9355) নম্বরে ফোন করুন, "Well" লিখে 65173 নম্বরে বার্তা পাঠান বা অনলাইনে nyc.gov/nycwell ওয়েবসাইটে চ্যাট করুন।

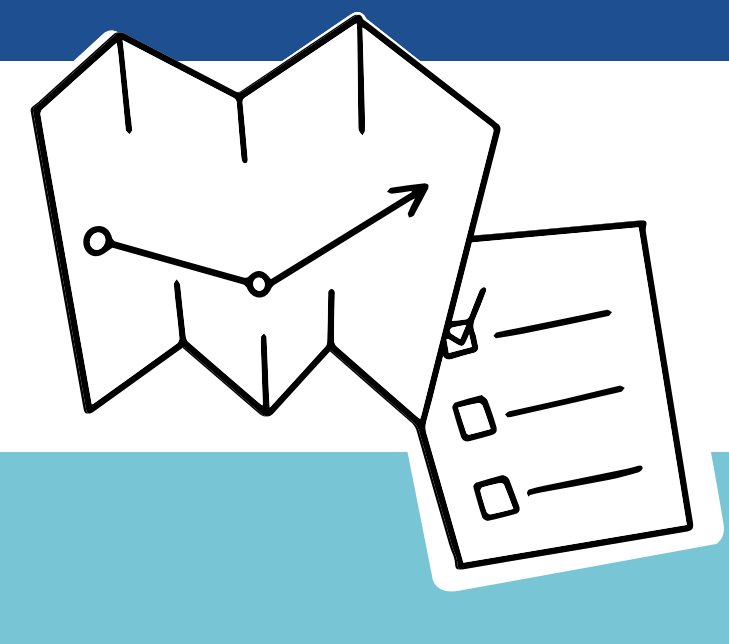


3 একটি সুরক্ষা পরিকল্পনা প্রস্তুত করুন যেটি এই করোনা ভাইরাসের সংকটময় মুহুর্তে কাজে আসতে পারে। সুরক্ষা পরিকল্পনা হলো ব্যক্তিগত, বাস্তব পদক্ষেপসমূহের একটি তালিকা যা আপনি আপনার ব্যক্তিগত নিরাপত্তা বৃদ্ধির জন্য কাজে লাগাতে পারেন। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, আপনার সোশ্যাল অথবা লোকেশনের তথ্য হাতানোর মাধ্যমে কেউ যদি আপনার ক্ষতি করতে চায়, তা প্রতিরোধ করতে আপনার পাসওয়ার্ড এবং ডিভাইসের সেটিং বদলান, একটি ব্যাগে প্রয়োজনীয় জিনিসপত্রসহ পরিচয়ের প্রমাণ রাখুন, সর্বদা নিজের কাছে একটি সেলফোন রাখার চেষ্টা করুন। আপেক্ষিক পরিস্থিতিতে আশ্রয় নেওয়ার জন্য নিকটবর্তী নিরাপদ কোনো স্থানে চিহ্নিত করুন। এখানে একটা সুরক্ষা পরিকল্পনার নির্দেশনা প্রদান করা হলো। সুরক্ষা পরিকল্পনার সহায়তার জন্য আপনার বিশ্বস্ত কারো সাথে যোগাযোগ করুন অথবা নিম্নোক্ত রিসোর্সগুলির মধ্যে কোনো একটির সাথে সংযোগ স্থাপন করুন।



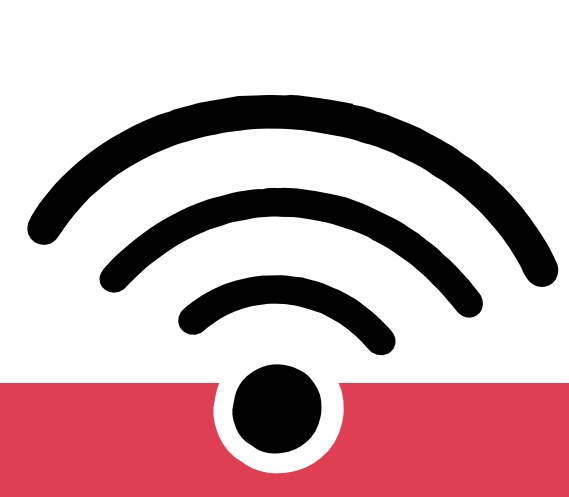
4 আপনার বিশ্বস্ত লোকের সংস্পর্শে থাকুন। বার্তা পাঠানো, ফোন কল, ভিডিও চ্যাট এবং সামাজিক মাধ্যমগুলো আপনাকে সর্বদা যোগাযোগ বজায় রাখতে সহায়তা করবে। এছাড়া আপনি নির্দিষ্টভাবে কিছু মানুষ- বন্ধুবান্ধব, প্রতিবেশী, পরিবারের সদস্যদের বলে রাখতে পারেন যে প্রত্যেক দিন একটা নির্দিষ্ট সময়ের পর তারা যদি আপনার থেকে কোনো সাদা না পান তাহলে তারা যেন আপনার খোঁজখবর নেন।

- জরুরি পরিস্থিতিতে 911 নম্বরে ফোন করুন। আপনি বিপদ সংকেত তৈরি করতে পারেন (যেমন- মেঝেতে আঘাত করা, জানালায় মিটমিটে আলো প্রতিফলন করানো বা টেলিফোনে কোড ওয়ার্ড ব্যবহার করতে পারেন)।
- আপনার কোনো বন্ধুকে এমন কোনো স্থানের ব্যবস্থা করতে বলতে পারেন যাতে সংকটময় মুহুর্তে আপনি সেখানে আশ্রয় নিতে পারেন।
- [Peer Health Exchange](#) এ আপনি অন্যান্য স্বল্প বয়সীদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন এবং সুস্থ ও নিরাপদ থাকার জন্য বিশ্বাসযোগ্য তথ্য পেতে পারেন।



5 তথ্য, নিরাপত্তা পরিকল্পনা এবং সহায়তা প্রাপ্তির জন্য বিনামূল্যে প্রাপ্ত রিসোর্সগুলোর সাথে সম্পৃক্ত থাকুন:

- আপনি যদি স্কুলের কারো সাথে কথা বলতে চান তাহলে আপনার শিক্ষক বা পরামর্শকের নিকট যান।
- অপব্যবহারমূলক সম্পর্কের সতর্কতা সংকেত সম্পর্কে আরও জানতে ভিজিট করুন LoveIsRespect.org
- প্রথম দিনে গোপনীয় পরামর্শ এবং ফোনে আইনি সহায়তা প্রদান করা হয়। একজন কাউন্সেলরের সঙ্গে যোগাযোগ করতে এই ওয়েবসাইটে প্রদত্ত ফর্মটি পূরণ করুন অথবা কর্মসূচীর সময়ে 1-800-214-4150 নম্বরে তাদের হেল্পলাইনে কল করতে পারেন অথবা 646-535-3291 নম্বরে বার্তা পাঠান।
- [Trevor](#) প্রকল্প LGBTQ যুবদেরকে সহায়তা করে থাকে। আপনি তাদের লাইফ লাইন 1-866-488-7386 নম্বরে ফোন করতে পারেন, অনলাইনে [TrevorChat](#) পরামর্শকের সাথে চ্যাট করতে পারেন বা "START" লিখে 678678 নম্বরে বার্তা পাঠাতে পারেন
- [The Crisis Text Line](#) হচ্ছে দ্রুত পরামর্শকের সাথে যোগাযোগের একটা মাধ্যম; "HOME" লিখে 741741 নম্বরে পাঠান
- NYC Hope Resource Directory ভিজিট করুন nyc.gov/NYCHOPE
- আপনি যদি বাড়িতে নিরাপত্তাহীনতায় ভোগেন এবং আপনার অন্য কোথাও যাবার দরকার হয়:
 - বাড়ি থেকে পালিয়ে যাওয়া এবং গৃহহীন যুব আবাস ও ড্রপ-ইন কেন্দ্রগুলির তরুণদের জন্য NYC ডিপার্টমেন্টের যুব এবং কমিউনিটি উন্নয়ন বিভাগ সেবা অব্যাহত রেখেছে। 1-800-246-4646 বা 1-646-343-6800 নম্বরে DYCD Youth Connect-এ ফোন করুন বা DYCDCOVID19@dycd.nyc.gov ঠিকানায় ইমেইল করুন।
 - স্কুলগুলো বন্ধ কিন্তু [Regional Enrichment Centers](#) প্রতি সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 7:30 টা থেকে সন্ধ্যা 6:00 টা পর্যন্ত খোলা রয়েছে। এগুলি নিরাপদ এবং সহায়তামূলক স্থান যেখানে এমন ধরনের কর্মী রয়েছে যারা আপনার প্রয়োজন পূরণের জন্য পদক্ষেপ গ্রহণ প্রস্তুত। লোকেশনগুলির একটি মানচিত্র পাবেন [এখানে](#)।



6 COVID-19 সংকটের মুহুর্তে পড়ুয়াদের সহায়তা প্রদানের জন্য উপলভ্য রিমোট মানসিক স্বাস্থ্য সেবা অ্যাক্সেস করুন।

- টেলি হেলথ সেবা প্রদান করছে School Mental Health Program, যেটি স্বাস্থ্য বিমা, Medicaid গ্রহণ করে অথবা [বিশ্বাসের জন্য স্লাইডিং স্কেল](#) অফার করে। সেবা প্রদানকারী সম্পর্কে আরও তথ্য জানতে এই লিঙ্ক ভিজিট করুন।
- সর্বশেষ আপডেটের জন্য [ThriveNYC Guide to Mental Health Services New Yorkers Can Access While Staying Home](#) | Follow [@MentalHealthNYC](#), ভিজিট করুন।