Mayor's Office of ThriveNYC

বিচার–সম্পৃক্ত লোকের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য সংস্থান সম্পর্কিত COVID-19 নির্দেশিকা

এই নির্দেশিকায় মানসিক স্বাস্থ্য সংস্থান এবং তথ্য অন্তর্ভুক্ত রয়েছে যার সাথে বিচারের সাথে জড়িত ব্যক্তি, এমন লোকেরা যাদের প্রিয়জনেরা বর্তমানে কারাবন্দী আছেন বা সম্প্রতি কারাবন্দী ছিলেন এবং কারাবন্দী বাবা–মায়ের সন্তানদের কেয়ারগিভাররা বিশ্বব্যাপী COVID-19 বিশ্বব্যাপী মহামারীর সময় মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা পেতে পারেন। এই নির্দেশিকায় সকল সংস্থান বিনামূল্যে, গোপনীয় এবং ভাষা, টেম্পেট বা অনলাইনে অ্যাক্সেসযোগ্য।

বিচার–সম্পৃক্ত লোকের জন্য সংস্থান

নিচের প্রতিষ্ঠানগুলোর মাধ্যমে বিনামূল্যে, গোপনীয় স্বাস্থ্য সংস্থান এবং মাদকাসক্তি নিরাময় সেবা উপলভ্য:

- 13 এবং এর বেশি বয়সী নতুন ও বিদ্যমান ক্লায়েন্টদের জন্য **সেন্টাল হারলেমে CASES নাথানিয়েল ক্লিনিকে (Nathaniel Clinic) টেনি–মানসিক স্বাস্থ্য সেবা** উপলভ্য। আরো তথ্য বা একটি রেফারেলের জন্য, তাদের এবেবসাইট ভিজিট করুন অথবা কল করুন 212-553-6708 নম্বরে।
- **দ্যা ফরচুন সোসাইটির (The Fortune Society) মানসিক স্বাস্থ্য ও মাদকাসক্তি চিকিৎসা প্রকল্পগুলো** নতুন রেফারেল গ্রহণ করছে এবং টেলিফোন বা ভিডিওর মাধ্যমে সেশনের আয়োজন করছে:
  - মানসিক স্বাস্থ্য কর্মসূচী প্রাথমিক মূল্যায়ন, সাইকিয়াট্রিক (মানসিক) মূল্যায়ন, গ্রুফ/থেরাপি, সঙ্কট হস্তক্ষেপ এবং ওষুধ ব্যবস্থাপনার ফলো–আপ সেশন প্রদান করে। আরো তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন– Andrew Tate 929-487-9916 নম্বরে অথবা atate@fortunesociety.org।
  - মাদকাসক্তি চিকিৎসা (The Substance Use Treatment) কর্মসূচী প্রাথমিক মূল্যায়ন, গ্রুফ কাউন্সেলিং এবং গ্রুপ সেশন প্রদান করে। আরো তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন – Jasmine Lastra 929-487-9495 নম্বরে অথবা jlastra@fortunesociety.org।
- **ট্রান্স ও সিস মহিলা, গাঢ়াগাঢ়ি সকল নন–বাইনারি এবং ভেজাল–ননকমপ্লিন্ট ব্যক্তিসহ বিচারে জড়িত মহিলাদের জন্য** উইমেনস প্রিজন অ্যাসোসিয়েশন **(Women's Prison Association) (WPA),** হাউস উম্যা–কেন্দ্রিক থেরাপি উপলভ্য। স্প্যানিশ ভাষায় সেবা পেতে 347-803-3535 বা 347-820-0658 নম্বরে কল করুন।
- এক্সপোনেন্সিস (EXPONENTS) হচ্ছে **HIV/AIDS আক্রান্ত, কারাবন্দী, মাদকাসক্ত এবং আচরণগত স্বাস্থ্য চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি সকল লিঙ্গ, যৌন পৃষ্টিভঙ্গি, জাতি এবং বয়সের লোকেদের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য সেবা, মাদকের চিকিৎসা, সুস্থতার সহায়তা এবং অন্যান্য সেবাসমূহ উপলভ্য।** তারা LGBT–নির্ভিষ্ট প্রোগ্রামিও প্রদান করে। আরো তথ্যের জন্য বা ঠকজন পরামর্শকের সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারণের জন্য কল করুন 212-243-3434 নম্বরে। আরো সংবেদনশীল সহায়তার জন্য আপনি 917-681-8531 নম্বরে তাদের 24/7 সংকট সাপোর্ট লাইনেও কল করতে পারেন।

উপলভ্য রি–এন্ট্রি সেবাগুলো অ্যাক্সেস করলে তা আপনাকে বা আপনার প্রিয়জনদের বাড়ি স্থানান্তরে সহায়তা করতে পারে, যার মধ্যে থাকতে পারে:

- **ডার্ভুয়ান গ্রুপ ও পৃথক সেবাসমূহসহ পূর্ণ রি–এন্ট্রি সেবা,** দি অসবর্ন অ্যাসোসিয়েশন **(the Osborne Association)** হচ্ছে উপলভ্য, **ব্রাঙ্ক–মুক্তি ঘাড় পরিকল্পনা এবং রি–এন্ট্রি কেস ব্যবস্থাপনা সহ।** মানসিক স্বাস্থ্য সেবাসহ যেকোনো রি–এন্ট্রির প্রয়োজনে রেফারেলের জন্যের জন্য যেকোনো দিন সকাল ৪ টা হতে রাত ৪ টার মধ্যে NYC রি–এন্ট্রি হটলাইনে করুন (1-833-672-3733 নম্বরে)।
- (পোর্টলাইন (PORTline) **হচ্ছে কারেকশনাল হেলথ সার্ভিসেস উইথ NYC হেলথ (Correctional Health Servicewith NYC Health) + হাসপাতাল সহযোগীদের একটি উদ্যোগ যা বিশেষ করে রি–এন্ট্রি ও কারাগার থেকে স্থানান্তরের ব্যাপারে সহায়তা করার জন্য তৈরি একটি হেল্পলাইন।** পরেক্ট অভ রি–এন্ট্রি অ্যান্ড ট্রানজিশন (PORT) চিকিৎসা, মানসিক স্বাস্থ্য ও মাদকাসক্তি চিকিৎসা প্রয়োজন, বেনিফিট সম্পর্কে জিজ্ঞাসা, এবং অন্যান্য সেবায় রেফারেলের ব্যাপারে সহায়তা করতে পারে। 646-614-1000 নম্বরে কল করুন অথবা ইমেল করুন chsportline@nychhc.org।
- আপনার স্বাস্থ্য গুরুত্বপূর্ণ: বিচার–সম্পৃক্ততা কিভাবে আপনার স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করতে পারে **(How Criminal Justice Involvement May Affect Your Health)** হচ্ছে NYC স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্যবিধি বিভাগের (DOHMH) একটি নির্দেশিকা যাতে রি–এন্ট্রি করা লোকেরা কিভাবে তাদের স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা করতে পারবে এবং প্রয়োজনীয় সহায়তা পাবে সে সম্পর্কিত তথ্য রয়েছে।

একটি চার্ভুয়াল পিয়ার গ্রুপে এবং অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হওয়া লোকদের সাথে যুক্ত হলে তা আপনাকে মানিয়ে নিতে ও সংযুক্ত হতে সাহায্য করতে পারে:

- মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে উন্মিয় বিচার–সম্পৃক্ত ব্যক্তিদের জন্য **ডার্ভুয়ান কমিউনিটি, ওয়্যান–অব–ওয়্যান পিয়ার সহায়তা এবং ডুয়ে মানসিক চিকিৎসার অ্যাপয়েন্টমেন্ট** ভার্চুয়েলিস্ট হাউজ (Fountain House) এর OnRamp (জন র‍্যাম্প) কর্মসূচীর মাধ্যমে উপলভ্য। আরো তথ্যের জন্য ইমেল করুন onramp@fountainhouse.org অথবা কল করুন 917-676-5157 নম্বরে।

যাদের প্রিয়জনেরা বর্তমানে কারাবন্দী আছেন বা সম্প্রতি কারাবন্দী ছিলেন তাদের জন্য সংস্থানসমূহ

পড়া ও শিক্ষামূলক ভিডিও দেখার মতো বয়স–উপযুক্ত কার্যকলাপ শিশুদেরকে মানসিক চাপ কমাতে ও স্থিতিশীলতা বৃদ্ধিতে সহায়তা করতে পারে। উপলভ্য কার্যকলাপ:

- **স্থিতিশীলতা সংস্থানসমূহ সীমেন্স স্ট্রিট ওয়ার্কশপ হচ্ছে ছয় বছর বা তার কম বয়সী শিশু যারা পিতামাতার কারাবাসের সাথে মানিয়ে নেওয়ার চেষ্টা করছে তাদের জন্য প্রস্তুত করা হয়েছে।** এর মধ্যে একটি শিশুদের পড়ার বই, ভিডিও, কার্যকলাপ এবং পিতামাতা ও কেয়ারগিভারদের জন্য টিপ শীটসহ বিনামূল্যের শিক্ষামূলক সংস্থানসমূহ রয়েছে।
- **কারাবন্দী পিতামাতার সন্তানদের দ্বারা গঠিত ও পরিচালিত একটি প্রতিষ্ঠান হচ্ছে কারাবন্দী পিতামাতার সন্তানদের বিষয়ে ও তাদের জন্য** বইয়ের পরামর্শ এবং অন্তরঙ্গসমূহ উই গট আপ নাও **(We Got Us Now)** নামে পরিচিত।
- **সুপারিশকৃত** কারাবন্দী পিতামাতার সন্তানদের বিষয়ে ও তাদের জন্য বই, গাপ্পাগাপ্পি একটি নিরাপদ আশ্রয় তৈরি করতে কিছু নির্দেশনামূলক টিপস যেখানে শিশু ও পরিবারগুলো তাদের আবেগ–অনুভূতি প্রকাশ করার ফলে তাদেরকে ঘোষী, পৃথক বা বিচার করা হয়ে এমন মনে করবে না নিউ ইয়র্ক ইনিশিয়েটিভ ফর চিল্ডেন্স অভ ইনকারসারেটেড প্যারেন্টস (New York Initiative for Children of Incarcerated Parents) হচ্ছে।

COVID-19 কিভাবে তরুণদের মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে তা জানলে আপনি তাদেরকে আরো ভালো সহযোগিতা করতে পারবেন। উপলভ্য সংস্থানসমূহ:

- **অভিভাবক বয় এমন কেয়ারগিভারদের জন্য সহায়তা,** একটি COVID-19 সংক্রান্ত গ্রেন্ট সহ, নতুন করোনাভাইরাস নিয়ে শিশুদের সাথে কথা বলা বিষয়ে একটি এবেবিনার, অনলাইন শিক্ষামূলক ভিডিও, নিউ ইয়র্ক স্টেট কীনশিপ ন্যাভিগেটর (New York State Kinship Navigator) হচ্ছে।
- **কেয়ারগিভারদের জন্য কেয়ারগিভারদের টিপস সাধারণ মানসিক চাপের পয়েন্ট এর বিষয়ে, বিচারে অভিভে পিতামাতার সন্তানদের জন্য,** ন্যাশনাল রিসোর্স সেন্টার ফর চিল্ডেন্স অ্যান্ড ফ্যামিলিজ অভ দি ইনকারসারেটেড অ্যান্ড রাটগার্স ইউনিভার্সিটি (National Resource Center for Children and Families of the Incarcerated at Rutgers University) এর অনলাইন লাইব্রেরী হচ্ছে।
- **COVID-19 বিশ্বব্যাপী মহামারীর সময় কারাবন্দী পিতামাতার সন্তানদের মানসিক স্বাস্থ্য, সামাজিক আচরণ এবং শিক্ষার বিষয়ে সহায়তা করতে সংস্থানসমূহ,** Youth.gov হচ্ছে।

কারাবাসের ফলে প্রভাবিত অন্যান্য কেয়ারগিভার বা পরিবারগুলোর সাথে যুক্ত হলে তা আপনার উদ্বেগ হ্রাস করতে এবং আপনি সহায়তা পাচ্ছেন এমন অনুভব করতে সাহায্য করবে। উপলভ্য সহায়তাসমূহ:

- **কেয়ারগিভারও প্রাপ্তবয়স্ক, যাদের প্রিয়জনেরা কারাবন্দী রয়েছেন, তাদের জন্য ভার্চুয়াল মুক্ত সম্পর্ক বিষয়ক ওয়ার্কশপ ও সহায়তা গ্রুপ,** দি অসবর্ন অ্যাসোসিয়েশন (the Osborne Association) হচ্ছে। একটি রেফারেলের জন্য যোগাযোগ করুন Ivan Lucas ilucas@osborneny.org অথবা 929-514-0024 নম্বরে।

Mayor's Office of ThriveNYC

Bengali