

# বিশ্বস্ত মানুষ কথোপকথন টুলকিট



**কথা শুনুন একটি জীবন বদলান** যার সম্পর্কে আপনি যত্নবান সে যদি খারাপ সময়ের মধ্যে দিয়ে যায়, সাহায্য করতে চাওয়াটা খুবই স্বাভাবিক। কিন্তু কীভাবে? যদি একজন তরুণ ব্যক্তি তার বিশ্বস্ত মানুষ হিসেবে কথা বলার জন্য আপনাকে পছন্দ করে, তাহলে তাকে সাহায্য করার জন্য আপনাকে একজন এক্সপার্ট হতে হবে না। শুধু শুনুন, সহানুভূতিশীল হোন, এবং নিম্নোক্ত পরামর্শগুলো অনুসরণ করুন।

শুনুন।

ধারণা করবেন না

সহায়তা

**জানুন সতর্কতা চিহ্নগুলো।** একজন তরুণ ব্যক্তির মনে কী চলছে, তা জানাটা চ্যালেঞ্জিং হতে পারে, তবে প্রাত্যহিক জীবনে প্রায়ই আপনি সমস্যার চিহ্নগুলো সনাক্ত করতে পারেন। যদি আপনি লক্ষ করেন যে কেউ একজন এই লক্ষণগুলোর কয়েকটিও প্রদর্শন করছে, তাহলে তার সঙ্গে কথা বলার জন্য আপনার সময় বের করাটা ভালো।

## বিষন্নতা ও আত্মহত্যা:

- // দুই সপ্তাহের বেশি সময় ধরে বিষন্ন অথবা হতাশের মতো আচরণ করা
- // প্রিয় কাজগুলো থেকে আগ্রহ হারিয়ে ফেলছে
- // বন্ধু ও পরিবার থেকে বিচ্ছিন্ন থাকা
- // খাবার অভ্যাস পরিবর্তিত হওয়া—ক্ষুধা না পাওয়া বা বেশি খাওয়া
- // অপ্রত্যাশিত ক্লান্তি
- // স্কুল বা কাজে মনযোগ প্রদানে সমস্যা
- // ঘুমের সমস্যা
- // সম্প্রতি কোনো চাপযুক্ত ঘটনা যেমন সম্পর্ক ভাঙার (ব্রেক আপের) মধ্য দিয়ে যাওয়া
- // মৃত্যু বা আত্মঘাত সম্পর্কে প্রায়ই কথা বলা

## অ্যালকোহল ও সাবস্ট্যান্স অ্যাবিউজ

- // আসক্তির পারিবারিক ইতিহাস
- // কম শক্তি, রক্তিম চোখ, অথবা অস্পষ্ট কথা
- // উদ্বিগ্ন, বিচলিত, অথবা ক্লান্ত
- // স্মৃতিচ্যুত, অজ্ঞান হওয়া, অথবা মনযোগে ব্যাঘাত
- // চেহারা ও ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধিতে পরিবর্তন
- // প্রিয় কাজগুলো থেকে আগ্রহ হারিয়ে ফেলা
- // পরিবার আর বন্ধুদের সঙ্গে বেশি তর্ক করা

# যেভাবে কথোপকথনটি চালাবেন।

কথোপকথনটিকে উৎসাহিত করতে  
আপনি যা বলতে পারেন:

"তুমি কেমন বোধ করছ?"

"আমি লক্ষ করেছি তুমি সম্প্রতি অন্য রকম  
আচরণ করো। সবকিছু কি ঠিক আছে?"

"যদি তোমার কারো সঙ্গে  
কথা বলার প্রয়োজন হয়, আমি আছি।"

"আমি তোমাকে নিয়ে উদ্বিগ্ন। তোমার কি  
কোনো বিষয় নিয়ে কিছু বলার আছে?"

কথোপকথনটি সহজ নাও হতে পারে, কিন্তু এটি তাকে যথাযথ সহায়তা করার প্রক্রিয়ায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে। এবং যদি আপনি দেখেন একজন তরুণ ব্যক্তি সমস্যায় আছে, কিন্তু এ বিষয়ে কথা বলতে পারছে না, তাহলে নিজে থেকেই কথোপকথনটি শুরু করার উদ্যোগ নিন।

এখানে কথোপকথনটি যথাসম্ভব আন্তরিক ও কার্যকর করার কিছু উপায় দেয়া হলো:

**বিষয়টি সাবলীল (ক্যাজুয়াল) রাখুন** কথোপকথনটি কোনো আরামদায়ক স্থান যেমন, কোনো কফি শপ, স্কুল, বাসা, অথবা যেকোনো জায়গা, যেখানে মনযোগ নষ্টকারী কিছু নেই এবং আপনাকে কিছু গোপনীয়তা দিবে।

**বসুন এবং শুনুন।** যখন ব্যক্তিটি বলবে সে কী বলতে চায়, তখন তাড়াহুড়া করে সিদ্ধান্ত নেবেন না। তবে আরো তথ্যের জন্য আপনার প্রশ্ন করাটা ঠিক আছে।

**ভাববেন না যে** এটি একটি স্বাভাবিক পর্যায় বা নিজে থেকে চলে যাবে। মানসিক স্বাস্থ্য বিষয় ও সাবস্ট্যান্স অ্যাবিউজ মেডিক্যাল সমস্যা এবং এর জন্য চিকিৎসা প্রয়োজন।

**সতর্ক হোন,** ব্যক্তিটি বহু সমস্যার সম্মুখীন হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, সাবস্ট্যান্স অ্যাবিউজ প্রায়শই বিষণ্ণতার সঙ্গে সম্পর্কিত। এই ব্যক্তিটি মূল বিষয়গুলো সম্পর্কে সচেতন নাও থাকতে পারে।

**সকল সমস্যা তৎক্ষণাৎ সমাধানের চেষ্টা করবেন না।** মনে রাখবেন, এটি একটি প্রক্রিয়ার শুরু মাত্র।

**ব্যক্তিটিকে জিজ্ঞেস করুন** সে এর পরে কী করতে চায়। তরুণ ব্যক্তিটির জন্য এটি গুরুত্বপূর্ণ যেন এই যাত্রায় সে নিয়ন্ত্রিত থাকে।

কথোপকথন শেষে যা করণীয়। আশা করা যায় প্রথম কথোপকথনটি ভালো হয়েছে এবং তরুণ ব্যক্তিটি স্বস্তি ও আশাবাদ অনুভব করছে। নিশ্চিত হোন সবকিছু যেন একটি ইতিবাচক দিকে আগায়।

1 তরুণ ব্যক্তিটির  
সংস্পর্শে থাকুন  
এবং লক্ষ রাখুন  
সে কেমন  
অনুভব করছে।

2 স্বাস্থ্যসম্মত হওয়ার জন্য  
ব্যক্তিটিকে মনে করিয়ে  
দিন জীবনযাপন, যেমন  
পরিমিত খাওয়া বা ডায়েট,  
ব্যায়াম, এবং ঘুম।

3 যথাযথ উৎস  
খুঁজে পাওয়ার  
জন্য ব্যক্তিটিকে  
উৎসাহিত ও  
সহযোগিতা  
করুন।

4 ব্যক্তিটিকে বাবা মা  
অথবা একজন  
মানসিক স্বাস্থ্য কিংবা  
সাবস্ট্যান্স অ্যাবিউজ  
বিশেষজ্ঞের সাথে কথা  
বলতে প্রস্তাব দিন।

আপনার এলাকায় এই সেবা পেতে  
ভিজিট করুন [JustTellOne.org](http://JustTellOne.org)  
অথবা ফোন করুন 716.245.6JT1

f i YouTube #JT1

Just Tell  
ONE.org