|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **গোফনীয়তা**  আফনার মূল্যায়নর সময় আফনারে জানার প্রয়োজনীয়তা ভিত্তিতে তইথ্য ভাগাভাগি করাত অনুমোদন দিত হইব। গোফনীয়তা থাকে বিশ্বাসর মাঝে, যেতাই হোক ইকানো যদি ঝুঁকি লইয়া উদ্বেগহকল থাকে, তাইলে আফনারে আরো সাহাইয্য করার লাগি আফনার থেরাপিস্ট-এ আরকজন পেশাদারর লগে পরামর্শ করবা ইকানো ইলাকানও সময় আইত পারে। ইকটা হইত পারে আফনার G.P. বা একজন সাইক্রিয়াটিস্ট বা যত্ন সমন্বয়কারী। ইকটা গুরুত্বফূর্ণ যে আফনার লগে আমরার ফুরা চুক্তিত আফনার চাহিদাহকল আমরা যথাসম্ভব ভালাভাবে পূরণ করি। যদি ইকটা গটে আফনারে জানানি হইব। আফনার যদি কুনু দোভাষী দরকার হয়? টাওয়ার হেলমেটস একটা বহু-সংস্কৃতি ভিত্তিক বরো এবং আমরা অনেক বর্ণ, জাতি এবং সংস্কৃতি প্রেক্ষাপটর পরিষেবা ব্যবহারকারীহকল নিয়মিত দেকি। আমরা একটা সুবিধাযুক্ত সাইকোলজিক্যাল থেরাপি পরিষেবা হিসাবে নিজর গর্ব করি এরলাগি যখন দরকার আমরা হকল সময় একজন দোভাষী ব্যবহার করি। যদি দোভাষী দরকার অয়, আমরা আফনার থেরাপির লাগি একটা দোভাষী ঠিক করি রাখমু এবং অউ একই দোভাষী ব্যবহার করমু যাতে সেশনর সময় আফনার উদ্বেগ লইয়া মাততে আফনে নিরাফদ বোধ করইন। দোভাষীরে লইয়া কুনু ফিডব্যাক থাকলে আমরা উন্মুক্ত আছি যাতে আমরা নিশ্চিত করতে পারি ইকটায় আফনার থেরাপিত সাহাইয্য করে। দোভাষীহকল গোফনীয়তার মাইধ্যমে আবদ্ধ থাকইন।   |  | | --- | | **যুগাযুগ: টাওয়ার হ্যামলেটস সাইকোলজিক্যাল থেরাপি পরিষেবা**  **ঠিকানা: 1st Floor Burdett House, Mile End Hospital, Bancroft Road, London, E4 1DG**  **টেলিফোন: 020 8223 8075** | | **টাওয়ার হ্যামলেটস সাইকোলজিক্যাল থেরাপিস সার্ভিসেস**  **সাইকোলজিক্যাল মূল্যায়ন**  **এবং**  **থেরাপি**  **সেবা ব্যবহারকারীরার লাগি তইথ্য পরিষেবাত উল্লেখ করা অইছে** |
| ই সেবা কার লাগি? অউ পরিষেবাটা 18 বছরর উপরর প্রাপ্তবয়স্করার লাগি যারার দীর্ঘমেয়াদী, মারাত্মক এবং জটিল মানসিক স্বাইস্থ্য চাহিদাহকল আছে। পরিষেবা ব্যবহারকারীরা বিভিন্ন লাকান মানসিক স্বাইস্থ্য উদ্বেগ অভিজ্ঞতা করত পারে দেকা গেছে যেমন: হতাশা এবং দুশ্চিন্তা; মানসিক আঘাত/পোস্ট ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার (PTSD); সম্পর্ক এবং আন্ত-ব্যক্তিক সমইস্যাহকল এবং, অইন্যান্য মানসিক স্বাইস্থ্য জটিলতাহকল।  **রেফারাল**  আফনে আফনার GP, আফনার সাইক্রিয়াটিস্ট, কমিউনিটি মেন্টাল হেলথ টিম বা অইন্যান্য পেশাদার-অর মাইধ্যমে রেফার হইতা পারইন। ইকটা গুরুত্বফূর্ণ যে মূল্যায়ন-অ আলোচনার লাগি যেসব সাইকোলজিক্যাল সমইস্যা/সমইস্যাহকল সম্পর্কে আফনে সাহাইয্য চাইন ইগুলার বিষয়ে আফনার স্পষ্ট ধারণা আছে।  **মূল্যায়ন-অ জড়িত থাকায় কিতা করে?**  একটা প্রাথমিক মূল্যায়ন একটা বা দুইটা মিটিং-অর বাদে অনুষ্ঠিত হইত পারে। মূল্যায়নর সময়, আফনে নিজেউ বা আফনে যদি চাইন আফনার কাছে গুরুত্বফূর্ন মানুষে দেখতা পারবা। অউ মূল্যায়ন সেশনর লইক্ষ্য হইল সাইকোলজিক্যাল থেরাপি আফনার লাগি সহায়ক হইব কি না অকটা নির্ণয় করা, মূল সমইস্যা বা সমইস্যাহকল যেগুন লইয়া কাম করা লাগব অগুন চিহ্নিত করা, এবং কুন ধরণর থেরাপি ফদ্ধতি আফনার লাগি সবথাকি ভালা হইত পারে ইকটা স্পষ্ট করা। আফনারে সমইস্যাহকল লইয়া বিস্তারিত জিকানি হইব (কুন সময় ইগুলা আরম্ব হইছিল, কিলাকান ফরিবর্তিত হয়, আফনে কিতা চেষ্টা করছিলা, কিলাকান আফনে ইগুলা বুঝইন ইত্যাদি) এবং একজন ব্যক্তি হিসাবে আফনার এবং আফনার জীবনর অভিজ্ঞতাহকল সম্পর্কেও। আফনার প্রেক্ষাপটর ইতিহাস, সামাজিক, সম্পর্ক এবং সাংস্কৃতিক বিষয় সম্পর্কে বোঝাপড়া এবং বর্তমান সমইস্যাহকল সমাধান করাটা গুরুত্বফূর্ণ। অলাকান তইথ্য আমরারে আফনার বর্ণিত সমইস্যাহকলর কারণ এবং অউ বিষয়গুলা যেগুলায় হয়ত সমইস্যাহকলরে বজায় রাখের ইগুলার বিষয়ে বোঝাপড়া তৈরি আরম্ব করা সাহাইয্য করে।  ইকটা হইত পারে যে থেরাপি দরকার নায় বা অউ থেরাপি এই মুহূর্তে আফনার লাগি উফযুক্ত নায় এরলাগি মূল্যায়নে সাহাইয্যর বিকল্প উপায়-অও নজর দিতো পারে। যদি আফনে এবং আফনার মূল্যায়নকারী-এ সম্মত হইন যে একটা বিশেষ ধরণর থেরাপি হয়ত আফনার সমইস্যাহকল সমাধানো সাহাইয্য করত পারে আফনারে অউ চিকিৎসার লাগি অপেক্ষমাণ তালিকাত রাখা হইব। | থেরাপির মাঝে আফনে কিতা প্রত্যাশা করতা পারইন? আফনার মূল্যায়নর বাদে এবং থেরাপির ধরণ যেকটায় আফনার মানসিক স্বাইস্থ্য চাহিদাহকল-অ সাহাইয্য করব ইকটা সম্মত হই গেলে, থেরাপি আরম্ব করার লাগি আফনার লগে যুগাযুগ করা হইব। থেরাপি দেয়া হয় মূলত Mile End Hospital-অর সাইকোথেরাপি পরিষেবাত। সাধারণত সপ্তা হিসাবে একই সময়ে থেরাপি দেয়া হইব এবং আফনার চাহিদার উপরে নির্ভর করিয়া সেশন-অর সংখ্যা শুরুর সময় বা মাঝামাঝি সময় সম্মত হওয়া যাইত পারে।  সাইকোলজিক্যাল থেরাপি-অর লইক্ষ্য হইল সমইস্যাহকল বুঝা এবং এরবাদে ইগুলা থাকি আগাইয়া যাইবার উপায় খুঁজার লাগি একজন থেরাপিস্ট-অর লগে বিশ্বাসপূর্ণ সম্পর্ক তৈরি করার মাইধ্যমে মানসিক যন্ত্রণা দূর করা। সাইকোলজিক্যাল থেরাপি-রে একটা "মাতার মাইধ্যমে চিকিৎসা" কওয়া হয় কারণ ইকটা সাধারণত থেরাপিস্ট বা একদল মানুষর একলাকান সমইস্যাহকল লইয়া মাতার মাইধ্যমে করা হয়। যেতাই হোক লেখা, চিত্রকর্ম বা কাহিনী গল্প সহ অইন্য লাকান যুগাযুগর কিছু সাইকোথেরাপি ধরণও ব্যবহার করা হয়। সাইকোথেরাপি ওয়ান-টু-ওয়ান বা গ্রুফ ভিত্তিতে অনুশীলন করা যাইত পারে।  আমরা যে পরিষেবা দেই ইকটা উন্নত করার লাগি আফনে যে মূল্যায়ন এবং থেরাপি নেইন এবং আফনে ইকটার মাঝে যে অগ্রগতি করইন অকটা মূল্যায়নো আমরা আফনারে জড়িত করমু। বিরতির সময়ে আফনার চিকিৎসার উপরে ফিডব্যাক দিবার লাগি আফনারে একটা তৃপ্তি জরীপহকল সম্পূর্ণ করার লাগি কওয়া হইব এবং আফনার মঙ্গলর ফরিবর্তন-অ প্রশ্নমালা পরামর্শ দেয়া হইব। যেখানো উফযুক্ত আফনারে অউ প্রশ্নমালা পূরণ করাত সাহাইয্য করা হইত পারে। আফনার কাছে আমরা কিতা প্রত্যাশা করি? থেরাপি আরম্ব করতে পারার আগে একটা মূল্যায়ন সম্পন্ন করা দরকার। ইকটা গুরুত্বফূর্ণ যে আফনার সাক্ষাৎ-অ আফনারে উফস্থিত এবং জড়িত হইবার লাগি উৎসাহ দেয়া হইব কারণ যেকুনু মানসিক স্বাইস্থ্য উন্নতি আফনার আরোগ্য লাভর প্রক্রিয়ার উপরে নির্ভর করে। সাইকোলজিক্যাল ইনপুট নেয়া একটা প্রতিশ্রুতি এবং কুনু লাভ অর্জিত হওয়া আফনার উফস্থিতি এবং থেরাপিস্ট-অর লগে একলগে কাম করার উপরে নির্ভর করব।  আফনে যদি আফনার মূল্যায়ন সাক্ষাৎ-অ উফস্থিত থাকতা না পারইন তাইলে বাতিল বা পুন-সময়সূচির লাগি পরিষেবার 020 8223 8075 নাম্বারো ফোন দিবা যত দ্রুত আফনে ইকটা সম্পর্কে বুঝতা পারবা।  যদি আফনে সাক্ষাৎ বাতিল না করইন বা যুগাযুগ না করিয়া লাগা লাগা দুইটা সাক্ষাৎ-অ আইতে ব্যর্থ হইন, ইকটার কারণে হয়ত আফনার বিষয় বন্ধ হই যাইত পারে, এবং আফনার পুন-রেফারর দরকার হইত পারে।  এরবাদে আফনার রেফারার-রে ইকটা জানানি হইব। |