

# ফ্যামিলি টীম আর্লি ইন্টারভেন্শন ইন্ সাইকোসিস (EIP)

যেসব পরিবারের সাইকোসিসের অভিজ্ঞতা  
হচ্ছে, তাদের জন্য থেরাপী এবং সহায়তা

একটা তথ্যের প্রচারপত্র

Shining a light on the future



## এই ফ্যামিলি টীমে কারা আছে?

আমরা হচ্ছি আর্লি ইন্টারভেনশন ইন্ সাইকোসিস টীমের পেশাদার ব্যক্তিদের একটা ছোট গোষ্ঠী। যাদের সাইকটিক অভিজ্ঞতার কারণে সমস্যা হচ্ছে তাদের এবং তাদের আত্মীয়স্বজন বা তাদের ঘনিষ্ঠ অন্যান্যদের (যেমন, সঙ্গী বা ঘনিষ্ঠ বন্ধুবান্ধবদের) এই টীম থেরাপীর সহায়তা দেয়।

## এই টীম কি করে?

যখন কোন ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যার অভিজ্ঞতা হয়, তখন, যারা তার দেখাশোনা করেন তাদের জীবনের ওপরেও সেটার প্রভাব পড়ে। এর মধ্যে একজন সঙ্গী, আত্মীয়স্বজন, ঘনিষ্ঠ বন্ধুবান্ধব এবং অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ লোকেরা থাকতে পারেন। এই ফ্যামিলি টীমের উদ্দেশ্য হচ্ছে মীটিংয়ের ব্যবস্থা করা, যেখানে এই পরিস্থিতির ব্যাপারে চিন্তিত সকলে একসাথে স্বস্তির সাথে কথা বলতে পারবেন। এই মীটিংগুলি, লোকের শক্তি এবং সমস্যাগুলির ব্যাপারে ব্যবস্থা নেওয়ার নতুন উপায় ও এগিয়ে যাওয়াকে লক্ষ্যের কেন্দ্র করে।

আমরা বুঝতে পারি যে ব্যক্তিগত ও পারিবারিক জীবনে লোকে যে মানসিক কষ্ট পায়, তা অনেক সময়েই সামাজিক অবিচার সংশ্লিষ্ট। কাজেই, আমাদের উদ্দেশ্য হচ্ছে এমন ভাবে কাজ করা যা লিঙ্গ, বয়স, জাতি, সংস্কৃতি, জাতিগত উৎপত্তি, ধর্ম, যৌন প্রবৃত্তি এবং প্রতিবন্ধিত্বের প্রভাব স্বীকার করে।

## পারিবারিক মীটিংগুলি কি ভাবে সাহায্য করতে পারে?

বেশ কিছু সুপ্রতিষ্ঠিত গবেষণার ফলাফল আছে, যাতে দেখানো হয়েছে যে পারিবারিক মীটিংগুলি বিভিন্ন রকম ভাবে সাহায্য করতে পারে। এর মধ্যে যা হয়ত থাকতে পারে তা হল:

- ধারণা ও তথ্য বিনিময় করা
- সমস্যা ও লক্ষণগুলি বুঝতে পারা ও সেগুলির ব্যাপারে ব্যবস্থা নেওয়ার নতুন উপায় সম্বন্ধে সকলে মিলে চিন্তা করা
- ভবিষ্যতের জন্য আশা ও পরিকল্পনা নিয়ে আলোচনা করা
- পরিবারের সদস্যদের জ্ঞান ও অভিজ্ঞতাকে ব্যবহার করা
- পরিবারের যেসব সদস্যের ওপর মানসিক চাপ পড়েছে, তাদের সাথে সহায়তা করা

## এই পারিবারিক মীটিংগুলির সময় কি হয়?

যেসব জিনিষ চিন্তার কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে, সেগুলির বিষয়ে এই টীমের একজন বা তার বেশী সংখ্যক সদস্যের সাথে সকলে মিলে কথা বলার একটা সুযোগ এই মীটিং দিয়ে থাকে। এই টীমের উদ্দেশ্য হচ্ছে লোকের সাথে এমন ভাবে কথা বলা, যেটা স্বস্তি পান ও নিরাপদ বোধ করেন, এবং যেটা সব কিছুর ব্যাপারে অন্য ভাবে ভাবতে ও সমস্যাগুলির ব্যাপারে ব্যবস্থা নেওয়ার নতুন উপায় খুঁজে বার করতে সাহায্য করে।

প্রত্যেকের পরিস্থিতিই অনন্য, কাজেই এই আলোচনার জন্য আগে থেকে স্থির করা কোন পরিকল্পনা নেই। পারিবারিক মীটিংগুলিতে সাধারণতঃ এক ঘন্টার মত সময় লাগে। এই মীটিং হয়ত একটা মাত্র হতে পারে, অথবা কিছুদিন ধরে নিয়মিত ভাবে হয়ে চলতে পারে। এটা, জড়িত লোকদের প্রয়োজন ও পছন্দের ওপর নির্ভর করবে।

মীটিংয়ের সময় এই টীম খুশী মনে যে কোন প্রশ্ন নিয়ে আলোচনা করবে।

## এই মীটিংয়ে কারা আসতে পারেন?

আমরা বিশ্বাস করি যে অনেক সময়ই পুরো পরিবার অথবা যারা এই পরিস্থিতির ব্যাপারে চিন্তিত তারা সকলে একসাথে আসলে সাহায্য হয়। কিন্তু একই সাথে, এটা গুরুত্বপূর্ণ যে লোকে যেন মনে না করে যে অংশগ্রহণ করার জন্য তাদের ওপর চাপ দেওয়া হচ্ছে এবং সকলে উপস্থিত না থাকলেও এই মীটিংগুলিতে খুবই সাহায্য হতে পারে।

তাছাড়াও, সম্পর্ক অথবা পারিবারিক জীবনের ওপর সাইকোসিসের প্রভাবের ব্যাপারে যারা সাহায্য খুঁজছেন, সেই সব ব্যক্তিবিশেষ বা দম্পতিদের এই টীম এ্যাপয়েন্টমেন্ট দিতে পারে।

## এগুলি কোথায় করা হয়?

পারিবারিক মীটিংগুলি বিভিন্ন পরিবেশে হতে পারে। যে আলোচনা করা দরকার তার জন্য কোন জায়গাটা সবচেয়ে উপযুক্ত এবং যারা আসবেন তাদের পক্ষে সবচেয়ে সুবিধাজনক, তার ওপর জায়গাটা নির্ভর করবে। যেমন, এই মীটিংটা আপনার বাড়িতে, আর্লি ইন্টারভেনশন ইন্ সাইকোসিসের টীম বিল্ডিংয়ে অথবা স্থানীয় হাসপাতালে হতে পারে। আপনার প্রথম এ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে, আর্লি ইন্টারভেনশন ইন্ সাইকোসিস টীমের একজন সদস্য এই মীটিংয়ের জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত জায়গার সম্বন্ধে আলোচনা করবেন।

## আমি যা যা বলব তা সবই কি গোপন রাখা হবে?

সাধারণ ভাবে, আপনি এই মীটিংয়ে যা বলবেন তা ব্যক্তিগত। এর কোন ব্যতিক্রম থাকলে সে বিষয়ে আমরা আপনার সাথে কথা বলব। খুব আসাধারণ পরিস্থিতিতে, যে ক্ষেত্রে কোন একজনের হয়ত ঝুঁকি থাকার বিষয়ে গুরুতর উদ্বেগ রয়েছে, সে ক্ষেত্রে উপযুক্ত পেশাদার ব্যক্তিদের এই তথ্য জানানো আমাদের পক্ষে বাধ্যতামূলক।

গোপনীয়তা সম্বন্ধে আপনার যদি কোন প্রশ্ন থাকে, তাহলে দয়া করে তা জিজ্ঞাসা করবেন। এগুলি নিয়ে আপনার সাথে আলোচনা করার সুযোগকে আমরা স্বাগত জানাই।

## দোভাষী (ইন্টারপ্রেটার)

আপনার সাথে দেখা করার সময় আমাদের যদি কোন দোভাষীর পরিষেবা ব্যবহার করলে উপকার হয়, তাহলে দয়া করে আমাদের তা জানাবেন এবং আমরা তার ব্যবস্থা করব।

## আমার যদি এই পরিষেবার সম্বন্ধে কোন মন্তব্য, প্রস্তাব, প্রশংসা বা অভিযোগ করার থাকে, তাহলে কি হবে?

আপনি যদি কোন মন্তব্য, প্রস্তাব, প্রশংসা বা অভিযোগ করার থাকে, তাহলে আপনার সেবার সাথে যারা জড়িত ছিলেন, আপনি সরাসরি কথা বলতে পারেন অথবা আপনি একটা ফীডব্যাক ফর্ম সম্পূর্ণ করতে পারেন।

- এই ট্রাস্টের কর্মচারীদের কাছ থেকে ফীডব্যাক ফর্ম পাওয়া যায়
- কম্প্লেইন্টস ডিপার্টমেন্ট (অভিযোগের বিভাগ) টেলিফোন : 0191 245 6672 (০১৯১ ২৪৫ ৬৬৭২)
- [www.ntw.nhs.uk](http://www.ntw.nhs.uk) ঠিকানায় এই ট্রাস্টের ওয়েবসাইটে গিয়ে ['Contact Us' (কন্ট্যাক্ট আস) ট্যাবে ক্লিক করে] আপনি ইলেক্ট্রনিক উপায়ে একটা ফীডব্যাক ফর্ম সম্পূর্ণ করতে পারবেন।

## Useful contacts

- পেশেন্ট এ্যাডভাইস এ্যান্ড লিয়েজঁ সার্ভিস [Patient Advice and Liaison Service (PALS) ]]
- টাইন-এর উত্তর দিকে - টেলিফোন: 0800 032 02 02 (০৮০০ ০৩২ ০২০২)
- টাইন-এর দক্ষিণ দিকে - টেলিফোন: 0800 328 4397 (০৮০০ ৩২৮ ৪৩৯৭)

## বেফাবেন্স

- এ্যাসোসিয়েশন ফর ফ্যামিলি থেরাপী (Association for Family Therapy) - [www.aft.org.uk](http://www.aft.org.uk)



Follow us  
@ntwnhs

এই প্রচারপত্রে দেওয়া তথ্য অথবা প্রকাশনা সম্বন্ধে আরও তথ্য, পেশেন্ট ইন্ফরমেশন সেন্টারের কাছ থেকে পাওয়া যাবে।

অনুরোধ করলে, এই তথ্য বিভিন্ন আকারে পাওয়া যায় (যেমন, ব্রেইল-এ, কানে শোনার ব্যবস্থায়, বড় হরফের ছাপায়, ব্রিটিশ সাইন ল্যাঙ্গুয়েজে, সহজ পাঠ্য অথবা অন্যান্য ভাষায়)। দয়া করে পেশেন্ট ইন্ফরমেশন সেন্টারের সাথে যোগাযোগ করবেন।  
টেলিফোন: 0191 223 2545 (০১৯১ ২২৩ ২৫৪৫)

পেশেন্ট ইন্ফরমেশন সেন্টার কর্তৃক প্রকাশিত

২০১১ কপিরাইট, নর্থাম্বারল্যান্ড, টাইন এ্যান্ড উইয়ার এনএইচএস ফাউন্ডেশন ট্রাস্ট

রেফারেন্স, PIC/138/0115 January 2015 V3

[www.ntw.nhs.uk/pic](http://www.ntw.nhs.uk/pic) টেলিফোন: 0191 223 2545 (০১৯১ ২২৩ ২৫৪৫)

পুনর্বিচারের তারিখ ২০১৮