

ব্রিস্টল ক্রাইসিস সার্ভিস ফর উইমেন - মানসিক দিক থেকে বিধ্বস্ত নারী, বিশেষ করে যারা নির্যাতন বা আত্ম-ক্ষতিসাধনের ক্ষতির শিকার, তাদেরকে সহায়তা করা। ন্যাশনাল হেলপলাইন সার্ভিস।

ফোন: 0117 925 1119

ওয়েব: [www.users.zetnet.co.uk/bcsw](http://www.users.zetnet.co.uk/bcsw)

#### ন্যাশনাল সেল্ফ-হার্ম নেটওয়ার্ক

আত্ম-ক্ষতিসাধনের বিষয়ে বাস্তবতা ও অতিকথা নিয়ে ওয়েবসাইট, এই ছাড়াও আছে স্থানীয় যোগাযোগ ও সাহায্যের বিবরণ।

ওয়েব: [www.nshn.co.uk](http://www.nshn.co.uk)

সেল্ফ-হার্ম এ্যালায়েন্স - যে কেউ আত্ম-ক্ষতিসাধন নিয়ে চিন্তিত হলে ওয়েবসাইট ও হেল্পলাইন।

ফোন: 01242 578 820

ওয়েব: [www.selfharmalliance.org](http://www.selfharmalliance.org)

স্কটিশ সেল্ফ-হার্ম ফোরাম - এই ফোরাম আত্ম-ক্ষতিসাধন সম্পর্কে আগ্রহী যে কারো জন্য উন্মুক্ত। বর্তমানে 'পেনামব্রা' এর সমন্বয় করছে।

লাইফসাইগনস - আত্ম আঘাত বা ইনজুরি নির্দেশনা ও নেটওয়ার্ক সহায়তা।

ওয়েব: [www.lifesigns.org.uk](http://www.lifesigns.org.uk)

উপকারী প্রকাশনা - কম বয়সী লোকজন যারা আত্ম-ক্ষতিসাধন করে তাদের উপর এডিনবরা'য় করা একটি 'এ্যাকশন রিসার্চ' এর রিপোর্ট রয়েছে পেনামব্রা'র কাছে। এর নাম হলো 'নো হার্ম ইন লিসেনিং' এবং পেনামব্রা'র হেড অফিসে এর কপি পাওয়া যাবে।

'পেনামব্রা' শব্দটির মানে হলো সূর্য বা চন্দ্র গ্রহণের সময় সূর্যের চারপাশের আংশিক ছায়া। পেনামব্রা'র কাজের লক্ষ্য হলো মানসিক স্বাস্থ্যকে ছায়া থেকে বের করা ও আলোতে আনা।

আমরা হলাম স্কটিশ এর নাম করা মানসিক স্বাস্থ্য সংগঠনগুলোর মধ্যে একটি, আমরা বয়স্ক ও তরুণ/তরুণীদেরকে নানা ধরনের সহায়তা সেবা দিয়ে থাকি।

# আত্ম-ক্ষতিসাধন

## এটি আসলে কি?

Self-Harm  
What's that then?

#### প্রধান অফিস:

Norton Park  
57 Albion Road  
Edinburgh EH7 5QY  
Tel: 0131 475 2380  
Fax: 0131 475 2391

Email: [enquiries@penumbra.org.uk](mailto:enquiries@penumbra.org.uk)

Web: [www.penumbra.org.uk](http://www.penumbra.org.uk)

স্কটল্যান্ড এ রেজিস্ট্রেশন নম্বর 91542

স্কটিশ চ্যারিটি নম্বর 5C010387

আত্ম-ক্ষতিসাধন নানা ধরনের হতে পারে:

- কাটা
- পোড়া
- আঘাত করা
- ভাঙ্গা
- আঘাত সারিয়ে তুলতে বাধা দেয়া

মানুষ আত্ম-ক্ষতিসাধন করতে চাইতে পারে কেন?

একজন মানুষ কেন আত্ম-ক্ষতিসাধন করতে চাইবে তার অন্তর্নিহিত কারণ অনুধাবন করা প্রায়শঃই জটিল ও কঠিন বলে মনে হতে পারে। বিভিন্ন মানুষ বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন কারণে আত্ম-ক্ষতিসাধন করতে চায়। আত্ম-ক্ষতিসাধন আপনার চিন্তার চেয়ে অহরহ বেশী ঘটছে, বিশেষ করে কিশোর/কিশোরী ও তরুণ/তরুণীদের মধ্যে।

কিছু কারণের মধ্যে থাকতে পারে:

- শূন্যতা বা অবাস্তব অনুভূতি থেকে মুক্তি পাওয়া
- বাড়তি ক্রোধ, আবেগ বা শারীরিক উদ্বেগ থেকে রেহাই পাওয়া
- অপ্রকাশ্য আবেগীয় বা শারীরিক উদ্বেগের দৈহিক প্রকাশ
- তারা মনে করে কোন কারণে তাদের শাস্তি পাওয়া উচিত
- রক্তের প্রবাহ দেখা খারাপ জিনিস ছুর হয়ে যেতে দেখার মতো মনে হতে পারে, বিশেষ করে নির্যাতনের ক্ষেত্রে
- কোন কোন ব্যক্তি নিজের ক্ষতি করার আগে ক্রোধ বা বিষন্নতার গভীর অনুভূতির বর্ণনা দিয়েছেন
- অন্যরা বলেছেন তারা যেন অবশ্য বোধ করছিলেন
- আত্ম-ক্ষতিসাধন হয়তো তাদের মানসিক অবস্থা ও অনুভূতির ব্যবস্থাপনার একটা উপায়, যার মাধ্যমে তারা নিয়ন্ত্রণ করতে পারছেন বলে মনে করেন

আত্ম-ক্ষতিসাধন সম্পর্কে প্রায়শঃ ভুল ধারণা করা হয়

আত্ম-ক্ষতিসাধন করা লোকজন সাধারণত অন্যের উপর তাদের আত্ম-ক্ষতিসাধনের প্রভাব সম্পর্কে অসচেতন থাকে এবং আমাদের মনে রাখা দরকার যে তা হলো আত্ম-ক্ষতিসাধনের কারণ।

আত্ম-ক্ষতিসাধন নয়:

- মনোযোগ আকর্ষণ। আদতে অধিকাংশ মানুষ তাদের আঘাতপ্রাপ্তি লুকানোর চেষ্টা করে ও লুকায়।
- একটি ব্যর্থ আত্মহত্যার প্রচেষ্টা। অনেক মানুষ যারা আত্ম-ক্ষতিসাধন করেন তারা বাস্তবে এটিকে বেঁচে থাকার উপায় হিসেবে দেখেন।

আমি কিভাবে সাহায্য করতে পারি?

সাহায্যকারী মনোভাব ও উপায়গুলোর মধ্যে থাকতে পারে:

- বিচার না করে গ্রহণ ও সম্মান করা
- ব্যক্তির ব্যথা ও বিষন্নতা স্বীকার করা ও গ্রহণ করা
- সহায়তাকারী, শান্ত ও বাস্তববাদী হওয়া
- সম্মান সহযোগে শোনা - যারা আত্ম-ক্ষতিসাধন করেন তারা নিজেদের পরিস্থিতি সম্পর্কে বিশেষজ্ঞ
- ব্যক্তির সাথে সম্মানজনক আচরণ করা
- ব্যক্তির গোপনীয়তা ও ব্যক্তিগত অধিকারের প্রতি সম্মান প্রদর্শন
- এটিকে ব্যক্তিগতভাবে নিবেন না
- কোন কিছু নিয়ে জোর করবেন না - বিশ্বাস সময় নেয়
- কখনো সময় বেঁধে দিবেন না

উপকারী জাতীয় যোগাযোগসমূহ:

পেনামব্রা - স্কটল্যান্ড এর নাম করা মানসিক স্বাস্থ্য সংগঠনগুলোর মধ্যে একটি, বয়স্ক ও তরুণ/তরুণীদেরকে নানা ধরনের সহায়তা সেবা ও প্রশিক্ষণ দিয়ে থাকে।

ফোন: 0131 475 2380

ওয়েব: [www.penumbra.org.uk](http://www.penumbra.org.uk)

স্কটিশ এ্যাসোসিয়েশন ফর মেন্টাল হেলথ (এসএএমএইচ) - তথ্য সার্ভিস, মানসিক স্বাস্থ্যের বিকাশ, মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়াদি নিয়ে প্রচারণা ও প্রশিক্ষণ।

ফোন: 0141 568 7000

ওয়েব: [www.samh.org.uk](http://www.samh.org.uk)

সেনলাইন - ভুক্তভোগী, তাদের পরিবারবর্গ ও স্বেচ্ছাসেবী/সংবিধিবদ্ধ সংগঠনের জন্য টেলিফোন হেল্পলাইন। কলার কে তার এলাকার স্বাস্থ্য ও সোশ্যাল সার্ভিসেস এর পাশাপাশি লক্ষণসমূহ ও চিকিৎসার বিস্তারিত বিবরণ দিতে পারবে।

ফোন: 0845 767 8000

ওয়েব: [www.sane.org.uk](http://www.sane.org.uk)

সামারিটানস - যে সব লোকজন আশাহত, আত্মহত্যার অনুভূতিসম্পন্ন এবং কথা বলার জন্য কাউকে দরকার তাদের জন্য ২৪ ঘন্টা গোপনীয় ফোন লাইন।

ফোন: 0845 7 90 90 90

ওয়েব: [www.samaritans.org.uk](http://www.samaritans.org.uk)

ইয়ংমাইন্ডস - লক্ষ্য হলো ৮-১৬ বছর বয়সীদেরকে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাটির উপর সহজ, স্পষ্ট উপদেশ দেয়া, তবে কখনো কখনো বয়স্কদেরকেও নির্দেশনা দেয়া হয়।

ফোন: 020 7336 8445

ওয়েব: [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)

ব্রিডিং স্পেস - ব্রিডিং স্পেস ফ্রি, গোপন ফোন লাইন, আপনার খারাপ লাগলে আপনি .ফোন করতে পারেন। আপনি কাজ বা পরীক্ষা বা সম্পর্ক বা অর্থ নিয়ে বিষন্ন থাকতে অথবা স্ননির্দিষ্ট কারণ ছাড়াই হতাশ হতে পারেন। কারণ যাই হোক না কেন আপনি কথা বলার জন্য ব্রিডিং স্পেস এ ফোন করতে পারেন।

ফোন: 0800 83 85 87

ওয়েব: [www.breathingspacescotland.co.uk](http://www.breathingspacescotland.co.uk)