

Being a Bangladeshi person living in the US can be a challenging experience. Here are some stressors that one may face:

- ◆ Feelings of loss and separation
- ◆ Stress from family adjusting in new settings
- ◆ Immigration and financial concerns

It is important to understand our emotional and mental conditions so we can take better care of our wellbeing.

যুক্তরাষ্ট্রে থাকাকালীন বাংলাদেশী অভিবাসীরা কিছু কঠিন অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হতে পারে। তুমি বিভিন্ন ধরনের মানসিক চাপে পড়তে পারো। যেমন:

- শোক এবং বিচ্ছেদের অনুভূতি
- পরিবারের নতুন জায়গায় অভ্যস্ত হওয়া নিয়ে সৃষ্ট চাপ
- অভিবাসন এবং অর্থ সংক্রান্ত উদ্বেগ

মানসিক সুস্থতা বজায় রাখার জন্য আমাদেরকে আবেগগত ও মানসিক অবস্থার গুরুত্ব বুঝতে হবে।

### Barriers to Receiving Appropriate Care

নিচের কারণগুলো সঠিক পরিচর্যা পাওয়ার অন্তরায়

Stigma কলঙ্ক	Lack of Access to Health Care স্বাস্থ্যসুবিধার অপ্রতুলতা	Shame লজ্জা
"They've been possessed by a jinn" "ওর উপর জ্বিনের আছর পড়েছে"	"The doctor doesn't accept my insurance" "ডাক্তার আমার বীমা গ্রহণ করছে না"	"Keep your personal matters to yourself" "তোমার ব্যক্তিগত বিষয়গুলি নিজের কাছে রাখো"
"They're crazy" "সে পাগল"	"Treatment is expensive" "চিকিৎসায় অনেক টাকা যাবে"	"These problems will reflect poorly on my family" "এইসব সমস্যার জন্য আমার পরিবারের মুখে চুনকালি পড়বে"

Please remember that mental health is just as important as physical health. You deserve to heal and find inner peace.

মনে রাখবে যে শারীরিক স্বাস্থ্য শারীরিক স্বাস্থ্যের পাশাপাশি মানসিক স্বাস্থ্যও সমানভাবে গুরুত্বপূর্ণ। তোমার নিরাময়ের আর নিজের মনের শান্তি খুঁজে পাবার অধিকার আছে।

We offer in this brochure some information on mental health with the hope that it will help support you and improve your quality of life.

আমরা এই ব্রোশারে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত কিছু তথ্য প্রদান করেছি। আশা করি এই তথ্যগুলো তোমাদের জীবনের মান উন্নত করতে সর্বোত্তমভাবে সাহায্য করবে।

As Bangladeshis, we have developed coping skills to adapt and survive. Sometimes these behaviors are helpful; other times they can prevent us from truly taking care of our mental health. You deserve to be an active participant in your healing.

আমরা বাংলাদেশীরা লড়াই করে বেঁচে থাকতে আর প্রতিকূল পরিবেশের সাথে খাপ খাইয়ে নিতে শিখেছি। কিন্তু এই পারদর্শিতাই অনেক সময় আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেয়ার পথে বাধা হয়ে দাঁড়ায়। আত্মনিরাময়ে তুমিই পারো সক্রিয় অংশগ্রহণ করতে।

What We Do: আমরা যা করি:	What We Should Do: আমাদের আসলে যা করা উচিত:
<b>Rumination:</b> Replaying the same situation without finding concrete steps to a solution. রোমন্থন: কোনও স্থিতিশীল সমাধান না পেয়ে একই পরিস্থিতি নিয়ে বারবার চিন্তা করা।	<b>Spirituality:</b> Finding meaning from our spirituality can help with feeling calmer and more connected. আধ্যাত্মিকতা: আধ্যাত্মিক উপলব্ধির মাধ্যমে মনকে শান্ত করা আর মানসিক সংযোগ ঘটাতে সহায়তা করা।
<b>Numbing:</b> Remaining busy without taking any breaks. Eating beyond fullness to prevent wasting food. অসাড়তা: নিজেকে ব্যস্ত রাখার জন্য বিরতিহীনভাবে কাজ করে যাওয়া। পেট ভরা সত্ত্বেও খাবার নষ্ট হয়ে যাবার অশুভাভে আরও বেশি খেতে থাকা।	<b>Resilience:</b> Ability to discuss feelings without labeling them as positive or negative. Finding ways to rest and care for self through sleep, nutrition, exercise. সহনশীলতা: অনুভূতিগুলিকে ইতিবাচক বা নেতিবাচক হিসাবে চিহ্নিত না করে আলোচনা করার সক্ষমতা অর্জন করা। ঘুম, পুষ্টি, অনুশীলনের মাধ্যমে নিজের বিশ্রাম ও যত্নের উপায় বের করা।

NYC Well এনআইসি ওয়েল

[www.nycwell.cityofnewyork.us](http://www.nycwell.cityofnewyork.us)

1-888-692-9355 ১-৮৮৮-৬৯২-৯৩৫৫

Bengali Mental Health Movement

[www.bengalimentalhealth.org](http://www.bengalimentalhealth.org)

National Suicide Prevention Lifeline

জাতীয় আত্মহত্যা প্রতিরোধ লাইফলাইন

[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)

1-800-273-8255 ১-৮০০-২৭৩-৮২৫৫

সুস্থ মন  
সুস্থ জীবন



মানসিক স্বাস্থ্যের  
নির্দেশিকা

Healthy Mind  
Healthy Life

Guidelines for Mental  
Health



তথ্য সরবরাহ করেছেন  
বঙ্গালী মেন্টাল হেলথ  
মুভমেন্ট

Information Provided By  
Bengali Mental Health  
Movement

Please contact a healthcare/mental health professional before making health decisions. Self diagnosing can be harmful.

স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে দয়া করে কোনও স্বাস্থ্যসেবা / মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের সাথে যোগাযোগ করো।  
নিজেই নিজের রোগ নির্ণয় করা ক্ষতিকারক হতে পারে।

## Stress

## মানসিক চাপ

**Stress** is the emotional or physical tension that can stem from any difficulty and makes a person feel frustrated, angry, or nervous. Stress is a normal part of life. However, stress becomes negative when a person faces continuous challenges without relief or relaxation.

**মানসিক চাপ** হল যে কোন বিপত্তি থেকে জন্মানো মানসিক কিংবা শারীরিক উদ্বেগ যার কারণে একজন হতাশ, রাগান্বিত বা নার্ভাস বোধ করে। মানসিক চাপ জীবনের একটি স্বাভাবিক অংশ। তবে এটি নেতিবাচক হয়ে ওঠে যখন কোন ব্যক্তি স্বস্তি বা আরাম ছাড়াই অবিরাম চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হয়।

### What might increase our stress?

কি কি জিনিস আমাদের চাপ বাড়াতে পারে?

**Financial Burdens:**  
Not being able to pay rent or bills, unemployment, unsafe working conditions, and unjust wages.

**Immigration Uncertainty:**  
Adjusting to American culture, language differences, discrimination, and fear of deportation.

আর্থিক বোঝা:  
ভাড়া বা বিল না শোধ করতে পারা, বেকারত্ব, অনিরাপদ কর্মক্ষেত্র এবং অন্যায় বেতন।

অভিবাসন/ইমিগ্রেশন অনিশ্চয়তা:  
আমেরিকান সংস্কৃতি, ভাষার পার্থক্য, বৈষম্য, এবং বিতারণভীতির সাথে অভ্যস্ত হওয়া।

### How can we reduce stress?

আমরা মানসিক চাপ কিভাবে কমাতে পারি?

- ❖ Get enough rest so your body can recover from stressful events.  
পর্যাপ্ত বিশ্রাম নাও যাতে তোমার শরীর চাপসৃষ্টিকারী ঘটনা থেকে সেরে উঠতে পারে।
- ❖ Practice relaxation techniques, like regulating breathing, reflecting, and going on long walks.  
মনের ভার হালকা করার কৌশলগুলি অনুশীলন করো, যেমন শ্বাস নিয়ন্ত্রণ করা, প্রতিফলন করা এবং দীর্ঘসময়ের জন্য হাঁটাচলা করা।
- ❖ Take a few minutes to step away from any noise or stressful work.  
কয়েক মিনিট কোন কোলাহল বা চাপের কাজ থেকে দূরে সরে আসো।

## Depression

## বিষণ্নতা

How can we recognize when what we are feeling is signaling towards having depression?

আমরা যা অনুভব করছি তা বিষণ্নতার দিকে কখন যাওয়ার ইঙ্গিত দিচ্ছে আমরা কিভাবে চিনতে পারব?

Most Common Terms Used to Describe Depression:	Somatic Expressions of Depression:
বিষণ্নতা প্রকাশ করার জন্য সবচেয়ে সাধারণ শব্দ:	বিষণ্নতার শারীরিক বহিঃপ্রকাশ:
Bad Thoughts Feeling Sad Dead Mind Pain in the Mind Bodily Weakness Mental Pressure Uneasy Sensations in Body Joyless Mind	Physical Weakness Burning Sensation in Body Bodyache Chest Heaviness Palpitations Pressure on Head Vertigo Burning Sensation in Head Feeling of Going Crazy
দুশ্চিন্তা মন খারাপ মন মরা মনে ব্যাথা শরীর দুর্বল মানসিক চাপ গা ঝিম ঝিম মনে অশান্তি	দুর্বল শরীর সারা শরীর জ্বলে সারা শরীর ব্যথা বুক ভারী বুক ধড়ফড় মাথায় চাপ মাথা ঘোরা মাথা জ্বলে মাথা নষ্ট/পাগল পাগল লাগে

Everyone goes through periods of deep sadness and grief. However, depression is an overwhelming sense of sadness and grief that can stem from isolation and loneliness.

সবার জীবনেরই কিছু সময় গভীর দুঃখ ও শোকের মধ্যে দিয়ে অতিবাহিত হয়। কিন্তু বিষণ্নতা দুঃখের একটি তীব্র অনুভূতি যা নিপীড়ন এবং একাকীত্ব থেকে জন্মতে পারে।

## Anxiety

## দুশ্চিন্তা

**Anxiety** is our response to situations that are stressful or perceived as dangerous. Most people experience anxiety or feelings of worry about things like health, family, and finances from time to time.

**দুশ্চিন্তা** হল চাপসৃষ্টিকারী বা বিপজ্জনক হিসাবে বিবেচিত এমন পরিস্থিতিতে আমাদের প্রতিক্রিয়া। বেশিরভাগ মানুষ মাঝে মাঝে স্বাস্থ্য, পরিবার ও অর্থের মত জিনিস নিয়ে উদ্বেগ বা দুশ্চিন্তা অনুভব করে।

**Anxiety can impact our physical health, our thoughts, and our behaviors in the following ways:**

দুশ্চিন্তা আমাদের শারীরিক স্বাস্থ্য, আমাদের চিন্তাভাবনা এবং আমাদের আচরণকে নিম্নলিখিত ভাবে প্রভাব ফেলতে পারে:

Body:	Mind:
Chest pain, Shortness of Breath, Nausea, Fatigue, Muscle Tension, Headaches, Trouble sleeping	Nightmares, Flashbacks to Negative Memories, Irritability, Anger, Difficulty Concentrating, Numbness

শরীর:	মন:
বুকে ব্যথা, শ্বাসকষ্ট, বমি বমি ভাব, ক্লান্তি, পেশীতে টান, মাথাব্যথা, ঘুমের সমস্যা	দুঃস্বপ্ন, নেতিবাচক স্মৃতির স্মৃতিচারণ, বিরক্তি, ক্রোধ, মনোযোগ দেয়াতে অসুবিধা, অসাড়া

**Here are some steps to take when feeling anxious:**

দুশ্চিন্তাগ্রস্ত অবস্থায় নিচের পদক্ষেপগুলো নেয়া যেতে পারে:

- ❖ Call or speak to someone you trust.  
তুমি বিশ্বাস করো এমন কাউকে ফোন করো কিংবা তার সাথে কথা বলো।
- ❖ Do physical activities like walking or climbing stairs.  
হাঁটাচলা অথবা সিঁড়ি বেয়ে ওঠার মতো শারীরিক ব্যায়ামগুলো করো।
- ❖ Take a few deep breaths.  
কয়েকটি গভীর নিঃশ্বাস নাও।