|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **গোফনীয়তা**  আফনার মূল্যায়নর সময় আফনারে জানার প্রয়োজনীয়তা ভিত্তিতে তইথ্য ভাগাভাগি করাত অনুমোদন দিত হইব। যদিও থেরাপি হইল একটা গোফনীয় প্রক্রিয়া, 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 এজকন থেরাপিস্ট। 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**    http://www.dalisocial.com/wp-content/uploads/2011/07/system_integration.jpg  **Cognitive Behavioural (জ্ঞানমূলক আচরণ)**  **থেরাপি**  **সেবা ব্যবহারকারীরার লাগি তইথ্য পরিষেবাত উল্লেখ করা অইছে** |
| **Cognitive Behavioural Therapy in Groups (গ্রুফ-অ জ্ঞানমূলক আচরণ থেরাপি) কিতা?**  Cognitive Behavioural Therapy (CBT) (জ্ঞানমূলক আচরণ থেরাপি) একটি সহযোগী এবং কাঠামোগত সাইকোথেরাপি, যেকটার মানুষর আবেগজনিত সমস্যা কমাইতে সাহাইয্য করার শক্ত প্রমাণ আছে। আফনে কিলাকান চিন্তা করইন (জ্ঞানীয়) এবং আফনে কিলাকান করইন (আচরণগত) অলাকান আফনারে দেখতে সাহাইয্য করার মাইধ্যমে করে। ইকটা সহযুগী যে আফনার থেরাপিস্ট-এ আফনার লগে বহুত কাম করবা, এবং এরলগে আফনেও করবা, এবং আফনে কিতা মাততা চাইন অউ দিকে আফনারে লইয়া যাইব। ইকটা এমনভাবে কাঠামোবদ্ধ যে ইকটা আফনার লইক্ষ্যর দিকে স্পষ্ট উপায়ে কাম করে, এবং প্রত্যেক সেশনর একটা 'বিষয়সূচি' আছে - আফনে এবং আফনার থেরাপিস্ট-এ অউ নির্দিষ্ট সেশন-অ কিতা লইয়া মাততা চাইন ইকটা সম্মত হইবা। আফনার থেরাপিস্ট-এ অউ বিষয়সূচির লগে লাগিয়া থাকতে আফনারে সাহাইয্য করবা, যাতে সমইস্যাহকল নজরদারির মাইধ্যমে অনুসন্ধান করা যাইত পারে, এবং লইক্ষ্যহকলে একটা সহযুগী পন্থায় কাম করত পারে।  CBT-এ থেরাপি রুম-অ যেতা অয় ইতা নিয়া যেলান চিন্তা করইন থেরাপি রুমর বাইরে কিতা অয় অকটা নিয়াও অলান চিন্তা করইন। এরলাগি থেরাপি সেশন ওর মাঝখানো আফনে এবং আফনার থেরাপিস্ট-এ প্রায় কিছু জিনিসো চেষ্টা করার লাগি সম্মত হইবা - হয় আফনে প্রতিদিন যেতা করইন অতাত কিছু বাস্তবিক ফরিবর্তন আনবা, অথবা আফনার থাকত পারে এমন নির্দিষ্ট সমইস্যার আরো তইথ্য যোগাড় করবা। যে জিনিস আফনে হয়ত ডরাইন বা এড়াইয়া যাইন (যেমন ব্যস্ত জায়গা বা পাবলিক ট্রান্সপোর্ট ব্যবহার করা) ওগুলা মোকাবেলা করার লাগি কিছু থেরাপি সেশন থেরাপি রুমর বাইরাও লওয়া অয়। আমি কিলাখান ফরিষেবাটা ফাইতাম ফারি? ই সেবা অইল বয়স র উপরে যারার লম্বা সময়, তীব্র এবং জটিল মানসিক স্বাস্থ্য চাহিদা আছে তারার লাগি। 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। | আফনে কিতা প্রত্যাশা করতা পারইন? আফনে রেফার হইবার বাদে একটা ইনফরমেশন সেশন (তইথ্য অধিবেশন)-অ উফস্থিত হইবার লাগি আফনারে জিকানি হইব - ইকটার উদ্দেইশ্য হইল আফনারে আমরার পরিষেবা সম্পর্কে আরো তইথ্য দেয়া এবং সাইকোলজিক্যাল (মনস্তাত্ত্বিক) থেরাপি আফনার লাগি কি না অউ সম্পর্কে একটা তইথ্যবহুল সিদ্ধান্ত নিতে আফনারে সাহাইয্য করা। এর বাদে আফনারে একটা মূল্যায়ন-অ আমন্ত্রণ জানানি হইব - আমরার একটা টিমর লগে একটা ওয়ান-টু-ওয়ান মিটিং যারা আফনার জটিলতা সম্পর্কে আরো খুঁজিয়া বার করব এবং আফনার লগে সর্বোত্তম চিকিৎসা লইয়া চিন্তা করা হইব। থেরাপির ধরণ যেকটায় আফনার মানসিক স্বাইস্থ্য চাহিদাহকলো আফনারে সাহাইয্য করব অকটা একবার সম্মত হই গেলে, আফনার নাম অপেক্ষমান তালিকাত রাখা হইব এবং থেরাপি আরম্ব করার লাগি পরবর্তীতে আফনার লগে যুগাযুগ করা হইব।  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।  আমরা যে পরিষেবা দেই ইকটা উন্নত করার লাগি আফনে যে 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 জরীপ 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? হকল থেরাপি-এ ভালা কাম করে যখন ইগুলা নিয়মিত দেয়া হয়। সেশনহকল সাধারণত 50 মিনিট থাকি এক ঘন্টা হয় এবং আফনার চাহিদার উপরে নজর দেয়া হইব এবং আফনার আগাইয়া যাওয়ার উফায় তৈরিত সাহাওইয্য করা।  আফনে যদি 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।  সাইকোলজিক্যাল ইনপুট নেয়া একটা প্রতিশ্রুতি এবং কুনু লাগ অর্জিত হওয়া আফনার উফস্থিতি এবং জড়িত থাকার উপরে নির্ভর করব। |