|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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।

|  |
| --- |
| **যুগাযুগ: টাওয়ার হ্যামলেটস সাইকোলজিক্যাল থেরাপি পরিষেবা****ঠিকানা: 1st Floor Burdett House, Mile End Hospital, Bancroft Road, London, E4 1DG****টেলিফোন: 020 8223 8075** |

**মন্তব্য আর অবিযুগহখল** আফনে, আফনার ফরিবার বা কাছর বন্ধু আমরার ক্লিনিকর পরিচালক বা একজন পরিষেবা ম্যানেজারর লগে হকল সময় আলোচনা করতা পারইন। FREEPHONE 0800 783 4839 or email: [elft.palsandcomplaints@nhs.net](%E0%A6%96%E0%A6%BE%E0%A6%B2%E0%A6%BF)  | **টাওয়ার হ্যামলেটস সাইকোলজিক্যাল থেরাপিস সার্ভিসেস**   **মেন্টালাইজেশন বেসড ট্রিটমেন্ট****MBT****বাফ-মা, ফরিবার এবং বন্ধুরার লাগি তইথ্য**  |
| **মেন্টালাইজেশন বেসড ট্রিটমেন্ট কিতা?**মেন্টালাইজেশন বেসড ট্রিটমেন্ট (MBT)-এ London-অর Anthony Bateman (অ্যান্টনি বেইটম্যান) এবং Peter Fonagy (পিটার ফনাগি)-এ বিকাশ করছিলা। ইকটা বিশেষ করি অউসব মানুষর লাগি বানানি হইছিল যারা অর্থপূর্ণ সম্পর্কহকল বানানি এবং বজায় রাখার লাগি প্রবল আবেগ এবং পুনপুন সমইস্যা অনুভব করে। মানুষরে তারার নিজর এবং অইন্যরার অনুভুতি, চিন্তাভাবনা এবং কার্যকলাপ বুঝার লাগি সাহাইয্য করা ইকটার লইক্ষ্য যাতে তারা তারার জীবন আরো কার্যকরভাবে সামাল দিতো পারে।MTB-এ অউ ধরণর সমইস্যাহকলর একটা কার্যকর থেরাপি হিসাবে গবেষণার মাইধ্যমে সমর্থিত হইছে।মেন্টালাইজেশন হইল এমন কিচ্ছু যেকটা আমরা সাধারণত বাইচ্চা হিসাবে হিকি এবং আমরার সারা জীবনে আরো ভালা করতাম পারি। অইন্যরার মনোর মাঝে কিতা গটের পাশাপাশি আমরার নিজর মনোর মাঝে কিতা গটে ইকটা বোঝাপড়ার লগে জড়িত যাতে আমরা মানুষর লগে আমরার মিথষ্ক্রিয়া বুঝতাম পারি। মানুষ যারা MBT থাকি সুবিধা পাইত পারে তারার পয়লা জীবনো উল্লেখযুগ্য সমইস্যার ইতিহাস থাকত পারে যেকটায় মানসিক বিকাশরে দুর্বল করত পারে এবং MBT প্রোগ্রাম ইকটা সমাধান করার লাগি বানানি হয়।**অউ চিকিৎসা কার লাগি?** পরিষেবাটা অউ মানুষরার লাগি উফযুক্ত যারা সচেতন যে তারা নিজেরার সম্পর্কে কিতা বোধ করে এর উপরে তারার ব্যক্তিগত ইতিহাসর একটা প্রভাব আছিল এবং তারার অতীত থাকি সমইস্যাহকল লইয়া আলোচনা করতে ইচ্ছুক। ইকটা অউ ধরণর মানুষর লাগিও যারা চিন্তা করতে ইচ্ছুক যে তারা কিলাকান অইন্যরার লগে জড়িত এবং জীবনর মান উন্নত করাত সাইকোথেরাপিস্ট-অর লগে সমন্বিতভাবে কাম করতে ইচ্ছুক।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।আমরার রুগীরা ঘন ঘন তীব্র এবং জটিল আবেগহকল, নিয়ন্ত্রণ এবং আবেগর বাইরে অনুভব করা বোধ করত পারে। তারার প্রায় সময় অর্থপূর্ণ সম্পর্কহকল বানানি এবং বজায় রাখাত সমইস্যাহকল থাকে। তারার মানসিক যন্ত্রনা আচরণর মাইধ্যমে প্রকাশ করত পারে যেমন নিজর-ক্ষতি, জিনিসর অপব্যবহার, খাইবার জটিলতা এবং অইন্যান্য আবেগিক এবং আত্ম-ধ্বংসাত্মক আচরণ। তারার সামাজিক সমইস্যা যেমন আর্থিক, বাসস্থান এবং চাকুরী সমইস্যা থাকত পারে। মাঝেমধ্যে আমরার রুগীরার অইন্যান্য চিকিৎসা থাকে যেকটা সফল হইছিল না কারণ তারা তারার আবেগহকল সামাল দিবার মূল জটিলতাত নজর দিছিল না। আমরা আমরার রুগীরার তারার জীবনর হকল ক্ষেত্রত সম্ভাবনা উপলব্ধি করার লাগি তারার নিজেরার সম্পদ-অ স্পর্শ করতে সহায়তা করি। | **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। 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। |