

টাওয়ার হ্যামলেটস

ডিনক্রস পার্সোনালিটি  
ডিসঅর্ডার সার্ভিস

পরিষেবা ব্যবহারকারীদের জন্য তথ্য



আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন  
ডিনক্রস পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার সার্ভিস 1st  
Floor Burdett House  
Mile End Hospital  
275 Bancroft Road  
London  
E1 4DG

টেলিফোন: 0208 121 5468  
ইমেইল: [elft.deancrosspds@nhs.net](mailto:elft.deancrosspds@nhs.net)  
ওয়েব: [www.elft.nhs.uk/deancross](http://www.elft.nhs.uk/deancross)



We promise to work together creatively to: learn  
'what matters' to everyone, achieve a better quality  
of life and continuously improve our services.  
**We care . We respect . We are inclusive**

## কিভাবে সুপারিশ করতে হবে?

যদি আপনি মনে করেন যে আমরা  
আপনার সহায়তা করতে পারি তাহলে  
অনুগ্রহ করে আপনার GP অথবা  
মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পেশাদারের  
সাথে কথা বলুন যিনি আপনাকে  
সুপারিশ করতে পারেন।

যদি আমরা মনে করি যে আমাদের পরিষেবা  
আপনার চাহিদার জন্য সঠিক বিকল্প তাহলে  
আপনাকে একটি মূল্যায়নের মিটিং-এর জন্য  
আমন্ত্রণ জানানো হবে।

আমরা আপনার সমস্যাগুলিকে বোঝার  
জন্য একাধিকবার দেখা করব এবং একসাথে  
সিদ্ধান্ত গ্রহণ করব যে আমরা আপনার জন্য  
সঠিক পরিষেবা কিনা।



আমাদের সম্পর্কে  
আমাদের পরিষেবা টাওয়ার  
হ্যামলেটসের যে সকল  
বাসিন্দারা নিম্নলিখিত গুরুত্বপূর্ণ  
সমস্যাগুলির সম্মুখীন হচ্ছেন  
তাদের পরিষেবা প্রদান করে  
থাকে:

- তীব্র এবং পরিবর্তনশীল  
আবেগ
- শূণ্যতা বোধ করা
- নিজেকে চিনতে না পারা
- নিজের ক্ষতি করা

এই সমস্যাগুলি সম্পর্ক গড়ে  
তোলা এবং বজায় রাখাকে কঠিন  
করে তোলে, যার ফলস্বরূপ উক্ত  
ব্যক্তি বা তাদের প্রিয়জনদের  
কাছে এটি দুর্বিষহ হয়ে ওঠে



## আমরা কাদের পরিষেবা প্রদান করি

আমাদের পরিষেবা টাওয়ার হ্যামলেটসের  
সকল বাসিন্দাদের জন্য উপলভ্য। এটি একটি  
বৈচিত্র্যপূর্ণ অঞ্চল এবং সম্প্রদায়।

পৃথক-পৃথক সম্প্রদায়ের মানুষের মানসিক  
সমস্যার অভিজ্ঞতা এবং সেই সম্পর্কিত  
বোঝাপড়া ভিন্ন হয়। এর অর্থ হল আমরা  
অনেক উপায়ে এটির সহায়তা খুঁজি।

অনেকের জন্যই তাদের মানসিক সহায়তা  
এবং ভালো হয়ে ওঠার রাস্তা হল তাদের  
ধর্মবিশ্বাস, তাদের পরিবার, অথবা তাদের  
সম্প্রদায়। কখনও কখনও সহায়তা চাওয়াটাই  
সমস্যার হয়ে পড়ে।

একটি পরিষেবা হিসেবে, আমরা টকিং  
থেরাপির মাধ্যমে সহায়তা প্রদান করি, এবং  
আমরা আপনাকে জানাতে চাই যে আপনার  
সম্প্রদায় সহ টাওয়ার হ্যামলেটসের সব  
সম্প্রদায়ের সকল মানুষের জন্য আমাদের  
পরিষেবা উপলভ্য।

আমাদের লক্ষ্য হল সুরক্ষিত, উষ্ণতা-যুক্ত  
এবং ব্যক্তিগত পরিসর প্রদান করা  
যেখানে মানুষ সহায়তা পেতে পারেন।



## টকিং থেরাপি

এই থেরাপি আপনার জন্য এমন এক পরিসর প্রদান  
করে যেখানে আপনি আপনার সমস্যাগুলিকে  
চিনতে এবং বুঝতে পারেন, যা আপনাকে আপনার  
জীবন পরিপূর্ণ করে তুলতে সহায়তা করে।

আমরা গ্রুপ থেরাপি এবং পার্সোনাল থেরাপি -  
উভয়ই প্রদান করি।

আমরা দোভাষী পরিষেবা প্রদান করি যাতে আপনি  
নিজেকে নিজের ভাষায় প্রকাশ করতে পারেন।

আমাদের সাথে হওয়া আপনার সমস্ত মিটিং-ই  
গোপনীয় এবং **আপনার সমস্ত তথ্য গোপন রাখা  
হয়।**

“আমি জানি না যে ওনারা না থাকলে আমি কোথায়  
থাকতাম। আমি যাদের সাথে কাজ করেছি তাদের প্রশংসা  
করতে পারতাম না।

তাদের সম্মান, দয়া এবং সহানুভূতির জন্য আমি সত্যিই  
কৃতজ্ঞ।  
পরিষেবা ব্যবহারকারী

“কেউ দেখছে, বুঝছে এবং সমর্থন করছে - এই বিষয়টি  
মানসিক স্বস্তি এনে দেয়।

যদি আমি না বুঝি, তবে আনন্দের সঙ্গে সেই বোঝাপড়া  
অর্জনের জন্য মূল্যায়নকারীর সঙ্গে কথা বলব। এখানে  
অনেক মতামত এবং সহায়তা রয়েছে।  
পরিষেবা ব্যবহারকারী

