## যোগাযোগ

Macmillan Psychology Service, Clinical Health Psychology
Service, Mountbatten House
The Square, Dunstable
Bedfordshire, LU6 3HD

☎ 01582 293222

elft.macmillanpsychologyreferrals@nhs.net

আমরা আমাদের পরিষেবার গুণগত মান সম্পর্কে মতামত জানতে চায়। আপনি যদি মনোবিজ্ঞান পরিষেবা সম্পর্কে মতামত জানাতে চান, তাহলে দয়া করে পেশেন্ট অ্যাডভাইস এবং যোগাযোগ পরিষেবার সঙ্গে 0800 0131223 নম্বরে যোগাযোগ করুন।

আমরা ক্যান্সারে আক্রান্ত প্রত্যেককে শারীরিক, আর্থিক এবং মানসিক সহায়তা প্রদানের মাধ্যমে তাদের পুরোপুরি জীবনযাপন করতে সাহায্যের জন্য পাশে আছি। তাই আপনি ক্যান্সারে আক্রান্ত হলে আমরা আপনার পাশে আছি।

তথ্য, সাহায্যের জন্য অথবা কারও সঙ্গে কথা বলতে Macmillan সাপোর্ট লাইনের 0808 808 00 00 (সপ্তাহের 7 দিন, সকাল 8টা থেকে রাত্রি 8টা) নম্বরে কল করুন বা macmillan.org.uk-এ যান।

এদের অংশীদারিত্বে

Macmillan.org.uk

Bedfordshire Community Health Services

NHS East London NHS Foundation Trust

Macmillan Cancer Support ইংল্যান্ড ও ওয়েলস (261017), স্কটল্যান্ড (SC039907) এবং আইন অফ ম্যানের (604) রেজিস্ট্রিকৃত দাতব্য প্রতিষ্ঠান। এছাড়াও নর্দান আয়ারল্যান্ডেও কাজ করে। নর্থ 8 (v3), জানুয়ারী 2019। টেকসই সামগ্রী ব্যবহার করে ছাপানো হয়েছে। দয়া করে পুনর্ব্যবহার করুন।

---

MACMILLAN
CANCER SUPPORT
আপনার পাশে আছে

# সাহায্যের প্রয়োজন? আমরা সাহায্য করতে পারি

## লুটন ও বেডফোর্ডশায়ারের
## Macmillan Psychology Service in Luton and Bedfordshire

এদের অংশীদারিত্বে

Bedfordshire Community Health Services

NHS East London NHS Foundation Trust

MACMILLAN CANCER SUPPORT

# লুটন ও বেডফোর্ডশায়ারের
# Macmillan Psychology Service in Luton and Bedfordshire

## আমরা কারা

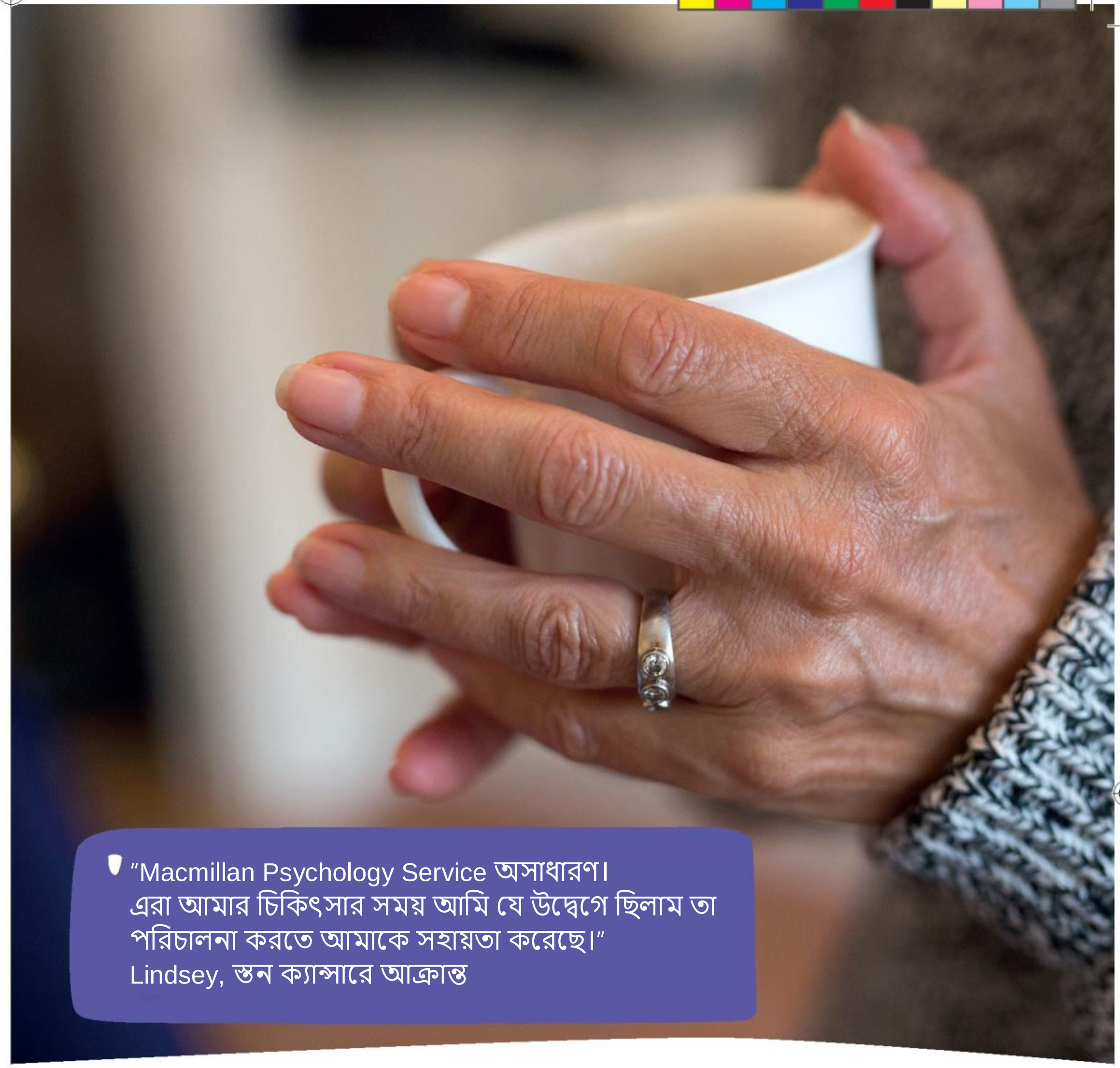
আমরা ক্যান্সার এবং উপশম যত্নের প্রয়োজন এমন ব্যক্তিদের পাশাপাশি তাদের পরিচর্যাকারী বা পরিবারের সদস্যদের জন্য মনস্তাত্ত্বিক সহায়তা প্রদান করি। যে কোনো স্তরে ক্যান্সার ধরা পরেছে এবং ক্যান্সার নিয়ে কোনো মানসিক অসুবিধা আছে এমন মানুষদের জন্য মেডিক্যাল টিমগুলির কাছ থেকে রেফারেল গ্রহণ করি। এই পরিষেবা বিনামূল্যে প্রদান করা হয়।

## আমরা কী করি

ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিরা বেশ বিচ্ছিন্ন এবং একাকী বোধ করেন, এটা স্বাভাবিক, তাদের পক্ষে চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি প্রকাশ করা কঠিন বলে মনে হয়, বিশেষত যারা তাদের ঘনিষ্ঠ তাদের কাছে। আমরা একটি নিরাপদ পরিবেশ প্রদান করি যেখানে আমরা আপনার কঠিন সময়ের বিষয়ে শুনি, বুঝি, অন্বেষণ করি এবং আপনাকে পরিস্থিতি মোকাবেলা করতে ও মানিয়ে চলার কৌশল সম্পর্কে সহায়তা প্রদান করি। সেশনগুলি এক ঘণ্টা অবধি হতে পারে এবং যেখানে সম্ভব সেখানে টেলিফোন, ভিডিও কল অথবা বেডফোর্ড হাসপাতাল এবং কমিউনিটি সাইটগুলোতে করানো হতে পারে।

## যে সকল সমস্যা আমরা তুলে ধরতে পারি তার উদাহরণ

- সামঞ্জস্যতা, পরিবর্তন, অনিশ্চয়তা বা ক্ষতি মানিয়ে নেয়া
- ক্যান্সারের চিকিৎসা সম্পর্কিত বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে অসুবিধা
- ক্যান্সারের চিকিৎসার সঙ্গে মানিয়ে নেয়া
- হতাশা, উদ্বেগ বা ক্রোধের অনুভূতি
- আপনি কেমন দেখতে সেই পরিবর্তনের সঙ্গে মানিয়ে নেয়া
- আত্মবিশ্বাসের ঘাটতি বা আপনার আত্মমর্যাদায় পরিবর্তন
- অবিরাম ব্যথা, ক্লান্তি এবং অন্যান্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সহ্য করা
- ঘুমের সমস্যা
- ভবিষ্যতের বিষয়ে উদ্বেগ এবং মৃত্যুর ভয়
- পরিবার, বন্ধুবান্ধব বা স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারদের সাথে সম্পর্কের ক্ষেত্রে সমস্যা



> “Macmillan Psychology Service অসাধারণ। এরা আমার চিকিৎসার সময় আমি যে উদ্বেগে ছিলাম তা পরিচালনা করতে আমাকে সহায়তা করেছে।”
> Lindsey, স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত

## এরপর কী হবে?

আপনার প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্টে, আমরা আপনার ক্যান্সারের অভিজ্ঞতা, আপনি কীভাবে ভাবছেন, অনুভূতি এবং সামঞ্জস্য করছেন এবং আপনি কোন সমস্যার মুখোমুখি হচ্ছেন সেগুলো নিয়ে কথা বলব। আমরা আপনাকে একা বা আপনার সঙ্গী বা পরিবারের সাথে দেখতে পারি এবং আপনাকে কিছু প্রশ্নমালা সম্পূর্ণ করতে বলতে পারি। এরপর, আমরা আপনার প্রয়োজন অনুসারে একটি চিকিৎসা পরিকল্পনা তৈরি করতে একসাথে কাজ করব।