

আত্মহত্যা - ক্ষতির সাথে মোকাবিলা করা

এই ফ্যাক্টশিটটি দেখায় যে যখন কোনও প্রিয়জন আত্মহত্যা করে মারা যায় তখন কী কী সমর্থন পাওয়া যায়। এটি ঘটতে পারে এমন তদন্ত এবং আত্মহত্যার দ্বারা শোকাহত কাউকে কীভাবে সমর্থন করা যায় সে সম্পর্কেও তথ্য সরবরাহ করে। এই তথ্যটি আত্মহত্যার দ্বারা প্রভাবিত যে কোনও ব্যক্তির জন্য।

এই ফ্যাক্টশিটে রয়েছে:

- দরকারী তথ্য সরবরাহ করে এমন ওয়েবসাইটগুলির লিঙ্কগুলি এবং
- রিথিন্ক মেন্টাল ইলনেস দ্বারা উত্পাদিত অন্যান্য ফ্যাক্টশিটে সাইনপোস্ট।

এই ওয়েবসাইটগুলি এবং অন্যান্য ফ্যাক্টশিট ইংরেজি ভাষায় রয়েছে। যদি আপনার সেগুলি পড়ার জন্য সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তবে আপনি কোনও বিশ্বস্ত ব্যক্তিকে আপনার জন্য সেগুলি অনুবাদ করতে বলতে পারেন।

Key Points.

- আত্মহত্যার জন্য কাউকে হারানো অপ্রতিরোধ্য শক এবং দুঃখের কারণ হতে পারে। যা ঘটেছে তা মোকাবেলা করা আপনার পক্ষে কঠিন হতে পারে।
- আপনি মানুষ এবং বিশেষজ্ঞ সংস্থার কাছ থেকে সমর্থন পেতে পারেন।
- যখন কেউ মারা যায়, তখন তারা তাদের অর্থের মতো সমাধান করার জন্য ব্যবহারিক জিনিসগুলি ফেলে রেখে যেতে পারে। এটি করার জন্য আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে এবং এমন সংস্থা রয়েছে যারা আপনাকে সমর্থন করতে পারে।
- যদি সন্দেহ করা হয় যে কেউ তার নিজের জীবন নিয়েছে, তবে একটি অনুসন্ধান হবে। আরও কিছু তদন্ত হতে পারে।
- আপনি অনুভব করতে পারেন যে মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলি আপনার প্রিয়জনকে মৃত্যুর আগে পর্যাপ্ত সহায়তা দেয়নি। আপনি একটি অভিযোগ করতে পারেন বা ক্লিনিকাল অবহেলার দাবির জন্য একটি মামলা হতে পারে।
- আপনি কথা শুনে বা ব্যবহারিক সহায়তা প্রদান করে এমন কাউকে সমর্থন করতে পারেন যিনি কোনও প্রিয়জনকে আত্মহত্যার জন্য হারিয়েছেন।

এই ফ্যাক্টশিটটি কভার করে:

1. [আমার প্রিয়জনের আত্মহত্যা কীভাবে আমাকে প্রভাবিত করতে পারে?](#)
2. [আমি কীভাবে মানসিক সমর্থন এবং কথা বলার থেরাপি পেতে পারি?](#)
3. [আমি কীভাবে ব্যবহারিক সমর্থন পেতে পারি?](#)
4. [তাদের মৃত্যু নিয়ে কি কোনো অনুসন্ধান বা অন্য কোনো তদন্ত হবে?](#)
5. [আমি কীভাবে এমন কাউকে সাহায্য করতে পারি যিনি কোনো প্রিয়জনকে আত্মহত্যার কারণে হারিয়েছেন?](#)
6. [রিথিন্ক মেন্টাল ইলনেস কী ধরনের সহায়তা প্রদান করে?](#)

1. আমার প্রিয়জনের আত্মহত্যা কীভাবে আমাকে প্রভাবিত করতে পারে?

আপনি যাকে ভালবাসেন তাকে হারানো সবসময়ই কঠিন। তবে আত্মহত্যার জন্য কাউকে হারানো অতিরিক্ত মানসিক সমস্যা নিয়ে আসতে পারে।

আমি কী ভাবছি?

এটা আপনার ব্যক্তিগত বিষয় হবে। প্রিয়জন আত্মহত্যা করে মারা যাওয়ার পর প্রত্যেকেরই আলাদা আলাদা চিন্তা থাকবে। তবে আপনার নিম্নলিখিত কিছু চিন্তাভাবনা থাকতে পারে:

- আমি তাদের সমর্থন করার জন্য যথেষ্ট চেষ্টা করিনি
- আমি তো পরিস্থিতিকে আরও খারাপ করে তুলেছি
- আমি তো তাদের থামাতে পারতাম
- আমার তো তাদের একা ছেড়ে দেওয়া উচিত হয়নি
- আমি তো বুঝতে পারিনি যে তারা কতটা খারাপ বোধ করছে
- তারা কীভাবে আমাকে ছেড়ে চলে যাওয়ার সাহস করে
- আমি তো বুঝতে পারছি না কেন তারা এটা করেছে
- কেন তারা আমার সাথে কথা বলেনি?
- আমি তাদের সাহায্য করার জন্য আরও বেশি কিছু করতে পারতাম

এই চিন্তাগুলো খুবই সাধারণ।

আমি কেমন অনুভব করতে পারি?

স্বাভাবিক অনুভূতি বলে কিছু নেই। দুঃখ একটি ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা। সাধারণ অনুভূতিগুলি হল:¹

- শক এবং অসাড়াতা,
- প্রচণ্ড দুঃখ,
- ক্লান্তি বা গ্লানি,
- ক্রোধ, এটি সেই ব্যক্তির প্রতি হতে পারে যিনি মারা গেছেন, ঈশ্বর, বা তাদের অসুস্থতা বা অন্যান্য জিনিস বা মানুষের প্রতি হতে পারে,
- অপরাধবোধ, সম্ভবত আপনি কীভাবে অনুভব করেন, বা এমন কিছু যা আপনি করেছেন বা করেননি তা সম্পর্কে, এবং
- একাকীত্বের তীব্র অনুভূতি।

এই অনুভূতিগুলি কাটিয়ে ওঠার বা সময়ের সাথে সাথে মোকাবিলা করা আরও সহজ হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। যা ঘটেছে তা মোকাবেলা করার জন্য নিজেকে সময় দিন। মানসিক সমর্থন আপনাকে আপনার আবেগগুলি দ্রুত মোকাবেলা করতে সহায়তা করতে পারে। আরও তথ্যের জন্য এই ফ্যাক্টশিটের [বিভাগ 2](#) দেখুন।

আমি কখন সমর্থন পাওয়ার কথা ভাবতে পারি?²

কোনও প্রিয়জন আত্মহত্যা করে মারা গেলে দুঃখ অনুভব করা স্বাভাবিক। আপনি যেভাবে অনুভব করেন তা যদি আপনার জীবনকে প্রভাবিত করে তবে এমন কিছু জিনিস রয়েছে যা আপনি চেষ্টা করতে পারেন যা সাহায্য করতে পারে।

আপনি সমর্থন পাওয়ার বিষয়ে চিন্তা করতে পারেন যদি:

- আপনি অনুভব করেন যে আপনার লক্ষণগুলি খুব বেশি সময় ধরে স্থায়ী হয়েছে, বা

- তারা আপনার জীবনে একটি বড় প্রভাব ফেলছে।

আপনার জীবনে একটি বড় প্রভাব হতে পারে:

- এগিয়ে যেতে না পারা,
- আপনি সাধারণত যা করেন তা করতে সক্ষম না হওয়া, যেমন কাজ করা বা এমন কিছু করা যা আপনি সাধারণত উপভোগ করেন,
- স্ব-অবহেলা, যেমন ধোয়া বা না খাওয়া,
- মানুষের সাথে আপনার সম্পর্কের উপর প্রভাব,
- কাজ বা পড়াশোনার প্রতি আগ্রহ হারানো, এবং
- আপনার স্বপ্নগুলোর প্রতি উদ্যোগ হারিয়ে ফেলা।

সমর্থন সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য এই ফ্যাক্টশিটের [বিভাগ 2](#) দেখুন।

আপনি NHS থেকে 'শোক বা ক্ষতির পরে দুঃখ' সম্পর্কে এখানে আরও পড়তে পারেন: www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/grief-bereavement-loss

আমার সাংস্কৃতিক পটভূমি কীভাবে আত্মহত্যার মাধ্যমে আমার শোকের অভিজ্ঞতাকে প্রভাবিত করতে পারে?³

আপনি কালো, এশীয়, বা সংখ্যালঘু জাতিগত (BAME) সম্প্রদায় বা যুক্তরাজ্যের বাইরের কোনও জাতীয়তা থেকে হতে পারেন। আত্মহত্যার জন্য কাউকে হারানো আপনার পক্ষে বিভ্রান্তিকর এবং জটিল হতে পারে, কারণ এটি আপনার নিজের ধর্ম বা বিশ্বাসের সাথে সাংঘর্ষিক হতে পারে।

আপনার সম্প্রদায়ের মধ্যে মানসিক স্বাস্থ্য এবং আত্মহত্যা নিয়ে গ্লানি থাকতে পারে। এটি আপনার ক্ষতির বিষয়ে খোলাখুলিভাবে পোঁছানো এবং সাহায্য চাইতে আরও কঠিন করে তুলতে পারে।

গ্লানির ফলে আপনার লজ্জা, ভয়, প্রত্যাখ্যান এবং বিচ্ছিন্নতার অনুভূতি বাড়তে পারে। এর ফলে আপনি অন্যকে বলতে সক্ষম বোধ করতে পারবেন না যে আপনার ক্ষতি আত্মহত্যার কারণে হয়েছিল। এটি আপনাকে আপনার পারিবারিক নেটওয়ার্কের ভিতরে বা বাইরে আপনার ক্ষতি সম্পর্কে কথা বলতে বাধা দিতে পারে।

আপনার একটি বর্ধিত পারিবারিক সহায়তা নেটওয়ার্কেরও অভাব হতে পারে কারণ:

- আপনি প্রথম বা দ্বিতীয় প্রজন্মের পরিবার, বা
- আপনার পরিবার অন্য দেশে আছে।

জাতিগত বৈষম্য এবং জাতিগত সহিংসতা কেন BAME সম্প্রদায়ের লোকেরা তাদের নিজস্ব জীবন নেয় তার জন্য অবদান রাখতে পারে। এটি আপনার শোক এবং দুঃখকে পরিচালনা করা আরও কঠিন করে তুলতে পারে।

ভাষার বাধার কারণে আপনার সমর্থন পরিষেবাগুলি অ্যাক্সেস করা কঠিন হতে পারে। এছাড়াও, পরিষেবাগুলি থেকে বোঝার একটি অনুভূত বা প্রকৃত অভাব থাকতে পারে:

- আপনার সাংস্কৃতিক পটভূমি,
- কীভাবে আপনি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার ব্যবস্থা সহ একজন প্রিয়জনের মৃত্যুতে শোক প্রকাশ করেন এবং
- আপনার ক্ষতি সম্পর্কে আপনি কেমন বোধ করেন।

আপনার ক্ষতি সম্পর্কে খোলাখুলিভাবে কথা বলতে সক্ষম হওয়ার জন্য আপনার জন্য সঠিক সহায়তা সন্ধান করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং প্রত্যেকের জন্য তা আলাদা হবে। কিছু লোক তাদের নিজস্ব সম্প্রদায়ের মধ্যে থেকে সমর্থন অ্যাক্সেস করতে চাইবে। অন্যরা বিশেষজ্ঞ সহায়তা পরিষেবাগুলি অ্যাক্সেস করতে চাইবে এবং কেউ কেউ উভয়ই অ্যাক্সেস করতে চাইবে।

আপনি www.rethink.org ব্ল্যাক, এশিয়ান, বা মাইনোরিটি এথনিক (BAME) মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে আরও তথ্য পেতে পারেন। বা 0121 522 7007 এ আমাদের সাধারণ অনুসন্ধান দলকে কল করুন এবং আপনাকে আমাদের ফ্যাক্টশিটের একটি অনুলিপি পাঠাতে বলুন।

টপ

2. আমি কীভাবে মানসিক সমর্থন এবং কথা বলার থেরাপি পেতে পারি?

আমি কোথায় মানসিক সমর্থন পেতে পারি?

আপনি কীভাবে অনুভব করছেন সে সম্পর্কে আপনি মানুষের সাথে কথা বলতে পারেন এবং এটি অনেক লোকের জন্য শোকপ্রক্রিয়ার একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ। আপনি যখন প্রস্তুত বোধ করেন তখন আপনি এই পদক্ষেপটি নিতে পারেন।

আপনি এদের থেকে মানসিক সমর্থন পেতে পারেন:

- আত্মীয় ও বন্ধু,
- উপাসনার স্থান এবং সেখানে আপনার সম্প্রদায়ের নেটওয়ার্ক,
- দাতব্য সংস্থা, মানসিক সমর্থন লাইন এবং সমর্থন গ্রুপ সহ,
- কমিউনিটি নেটওয়ার্ক এবং সামাজিক বৃত্ত,
- বিশেষজ্ঞ BAME সহায়তা সেবা, এবং
- বিশেষজ্ঞ আত্মহত্যা শোক সমর্থন সেবা।

মানসিক সমর্থন লাইনগুলি কাউন্সেলিং পরিষেবাগুলির মতো নয়। এগুলি কখনও-কখনও 'শ্রবণ পরিষেবা' বলা হয় এবং তারা দক্ষ এবং প্রশিক্ষিত শ্রোতাদের দ্বারা পরিচালিত হয়।

আপনি যদি কথা বলার জন্য একটি গোপনীয় এবং অ-বিচারমূলক নিরাপদ স্থান চান তবে তারা আপনাকে সমর্থন করতে পারে। বিশেষ করে যদি:

- আপনি অন্যদের সাথে কথা বলতে অসুবিধা বোধ করছেন যারা ক্ষতির অভিজ্ঞতা অর্জন করেছেন, বা
- আপনি এমন অনুভূতি অনুভব করছেন যা আপনি মনে করেন যে অন্য লোকেরা এর সাথে একমত নাও হতে পারে।

মানসিক সমর্থন লাইন এবং আপনাকে সমর্থন করতে পারে এমন অন্যান্য সংস্থার বিশদেদের জন্য এই ফ্যাক্টশিটের [দরকারী যোগাযোগ](#) বিভাগটি দেখুন।

আপনি www.rethink.org ব্ল্যাক, এশিয়ান, বা মাইনোরিটি এথনিক (BAME) মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে আরও তথ্য পেতে পারেন। বা 0121 522 7007 এ আমাদের সাধারণ অনুসন্ধান দলকে কল করুন এবং আপনাকে আমাদের ফ্যাক্টশিটের একটি অনুলিপি পাঠাতে বলুন।

আমি কীভাবে কথা বলার থেরাপি পেতে পারি?

আপনি এর মাধ্যমে কাউন্সেলিং পেতে সক্ষম হতে পারেন:

- NHS,
- প্রাইভেট থেরাপি,
- আপনার নিয়োগকর্তার মাধ্যমে একটি কর্মচারী সহায়তা প্রোগ্রাম, বা
- দাতব্য সংস্থা।

আমি কীভাবে NHS-এ টকিং থেরাপি পেতে পারি?

আপনার GP আপনাকে NHS-এ শোকের পরামর্শ দিতে বা অন্য কোনও সংস্থার সাথে স্থানীয় শোক পরিষেবাতে আপনাকে উল্লেখ করতে সক্ষম হতে পারে। এছাড়াও, আপনি এই ফ্যাক্টশিটের [দরকারী যোগাযোগ](#) বিভাগে শোক পরিষেবাগুলির বিশদ খুঁজে পেতে পারেন বা www.ataloss.org-এ তাদের জন্য অনুসন্ধান করতে পারেন

শোক আপনাকে বিষণ্ণতা বা উদ্বেগের অনুভূতিতে অবদান রাখতে পারে। আপনি আপনার স্থানীয় NHS টকিং থেরাপি পরিষেবা থেকে থেরাপি অ্যাক্সেস করতে পারেন। তারা শোকের কাউন্সেলিংও সরবরাহ করতে সক্ষম হতে পারে।

এটি কখনও-কখনও 'IAPT' পরিষেবা হিসাবে পরিচিত। IAPT এর অর্থ হল ইম্প্রুভিং অ্যান্ড টু সাইকোলজিক্যাল ট্রিটমেন্ট।

আপনি আপনার স্থানীয় NHS টকিং থেরাপি পরিষেবা টি খুঁজে পেতে পারেন:

- নিম্নলিখিত NHS ওয়েবসাইটে অনুসন্ধান করা হচ্ছে: www.nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/talking-therapies-and-counselling/nhs-talking-therapies ,
- NHS 111 এ কল করা, বা
- আপনার GP-কে জিজ্ঞাসা করুন।

আমি কীভাবে ব্যক্তিগত কথা বলার থেরাপি পেতে পারি?

প্রাইভেট থেরাপি হল থেরাপি যা NHS দ্বারা সরবরাহ করা হয় না বা অর্থায়ন করা হয় না। আপনাকে নিজেই এর জন্য অর্থ প্রদান করতে হবে বা আপনার বীমা পলিসির মাধ্যমে কভার থাকতে পারে।

সারা দেশে এবং থেরাপিস্টের দ্বারা থেরাপির খরচ আলাদা হবে। আপনি আপনার থেরাপি সেশনগুলি শুরু করার আগে চার্জ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করতে পারেন এবং একটি মূল্যতে সম্মত হতে পারেন।

আপনি নিম্নলিখিত ওয়েবসাইটগুলিতে আপনার স্থানীয় এলাকায় ব্যক্তিগত থেরাপিস্টদের জন্য অনুসন্ধান করতে পারেন:

- **ব্রিটিশ অ্যাসোসিয়েশন অফ কাউন্সেলর এবং সাইকোথেরাপিস্ট:** www.bacp.co.uk/search/Therapists;
- **UK কাউন্সিল ফর সাইকোথেরাপি:** www.psychotherapy.org.uk/
- **কাউন্সেলিং ডিরেক্টরি:** www.counselling-directory.org.uk

আমি কীভাবে দাতব্য সংস্থা থেকে টকিং থেরাপি পেতে পারি?

আপনি বিনামূল্যে বা কম খরচে কথা বলার থেরাপি সরবরাহ করে এমন কোনও দাতব্য সংস্থা খুঁজে পেতে পারেন কিনা তা দেখতে আপনি অনলাইনে অনুসন্ধান করতে পারেন।

আপনি **ক্রুজ শোক সমর্থন** থেকে শোকের কাউন্সেলিং এবং অন্যান্য সহায়তা পেতে সক্ষম হতে পারেন। তাদের ওয়েবসাইটে একটি হেল্পলাইন এবং তথ্য রয়েছে। এছাড়াও, তাদের কিছু স্থানীয় শাখায় আত্মহত্যার কারণে শোকাহত ব্যক্তিদের জন্য সমর্থন গ্রুপ রয়েছে। আপনি এই ফ্যাক্টশিটের [দরকারী যোগাযোগ](#) বিভাগে তাদের বিবরণ খুঁজে পেতে পারেন।

কর্মচারী সহায়তা প্রোগ্রাম কি?

আপনার নিয়োগকর্তা একটি কর্মচারী সহায়তা প্রোগ্রাম (EAP) প্রদান করতে পারেন যার মধ্যে একটি কাউন্সেলিং পরিষেবা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। আপনি আপনার নিয়োগকর্তাকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন যে আপনি ব্যবহার করতে পারেন এমন কোনও EAP পরিষেবা আছে কিনা তা দেখতে।

আপনি www.rethink.org **টকিং থেরাপি** সম্পর্কে আরও তথ্য পেতে পারেন। বা 0121 522 7007 এ আমাদের সাধারণ অনুসন্ধান দলকে কল করুন এবং আপনাকে আমাদের ফ্যাক্টশিটের একটি অনুলিপি পাঠাতে বলুন।

টপ

3. আমি কীভাবে ব্যবহারিক সমর্থন পেতে পারি?

কারও মৃত্যুর পরে আপনার কাছে মোকাবেলা করার জন্য ব্যবহারিক সমস্যা থাকতে পারে, যেমন মৃত্যু নিবন্ধন করা বা আপনার প্রিয়জনের আর্থিক লেনদেন করা।

সরকারি ওয়েবসাইটে আপনাকে অনুসরণ করার জন্য ধাপে ধাপে একটি গাইড রয়েছে যার নাম 'কেউ মারা গেলে কী করতে হবে'। এটি একটি মৃত্যুর পরে কী করতে হবে সে সম্পর্কে তথ্য দেয়। আপনি এটি www.gov.uk/when-someone-dies-এ খুঁজে পেতে পারেন।

পরামর্শের জন্য আপনি **শোকসন্তপ্ত পরামর্শ কেন্দ্র**-এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

এটি একটি জাতীয় পরিষেবা যা মৃত্যুর পরে কী করতে হবে সে সম্পর্কে বিনামূল্যে ব্যবহারিক পরামর্শ প্রদান করে। আপনার ওয়েবসাইটে অনুসরণ করার জন্য তাদের কাছে গাইড উপলব্ধ রয়েছে। আপনি এই ফ্যাক্টশিটের [দরকারী যোগাযোগ](#) বিভাগে তাদের বিবরণ খুঁজে পেতে পারেন।

আমি কোথায় ঋণ সম্পর্কে পরামর্শ পেতে পারি?

আপনি ঋণ সংস্থাগুলির কাছ থেকে বিনামূল্যে, বিশেষজ্ঞের পরামর্শ পেতে পারেন যদি:

- মৃত ব্যক্তির ঋণ আছে, বা
- তাদের মৃত্যু আপনাকে আর্থিক কষ্ট দিয়েছে।

আপনি এই ফ্যাক্টশিটের [দরকারী যোগাযোগ](#) বিভাগে ঋণ পরামর্শ সংস্থাগুলির জন্য বিশদ খুঁজে পেতে পারেন।

আপনি নিম্নলিখিত ওয়েবসাইটে স্থানীয় ঋণ উপদেষ্টাদের জন্য অনুসন্ধান করতে পারেন: <https://advicefinder.turn2us.org.uk> ড্রপডাউন মেনু থেকে 'ঋণ' নির্বাচন করুন এবং আপনার পোস্টকোডে পপ করুন।

তাদের ওয়েবসাইটে, **ন্যাশনাল ডেবিটলাইনে** মৃত্যুর পরে ঋণ নামক দরকারী তথ্য রয়েছে:

www.nationaldebttline.org/EW/factsheets/Pages/dealing-with-debt-when-someone-dies/bereavement-and-debt.aspx

4. তাদের মৃত্যু নিয়ে কি কোনো অনুসন্ধান বা অন্য কোনো তদন্ত হবে?

যখন কেউ তার নিজের জীবন নেয় তখন তার মৃত্যুর কমপক্ষে একটি তদন্ত হবে।

এই তদন্তগুলি আপনাকে পরিস্থিতি সম্পর্কে আপনার কাছে থাকা প্রশ্নগুলির উত্তর পেতে সহায়তা করতে পারে।

একটি অনুসন্ধান অবশ্যই থাকতে হবে। একটি NHS কেস নোট পর্যালোচনা এবং একটি নিরাপত্তা ঘটনা তদন্ত হিসাবে পরিচিত তদন্তও হতে পারে।

একটি অনুসন্ধান কি?

একটি অনুসন্ধান অনুষ্ঠিত হবে যদি মনে হয় যে কেউ তার নিজের জীবন নিয়েছে।⁴ একটি অনুসন্ধান হল একটি আদালতের শুনানি যেখানে একজন করোনার কারও মৃত্যুর তদন্ত করে। একজন করোনার সাধারণত একজন ডাক্তার বা সলিসিটর হন।

একটি অনুসন্ধানের দিকে তাকানো হয়:⁵

- যে মারা গেছে,
- যেখানে তারা মারা গেছেন,
- যখন তারা মারা যায়, এবং
- কিভাবে তারা মারা গেল।

অনুসন্ধানে বলা হবে যে তারা কীভাবে মনে করে যে প্রমাণের ভিত্তিতে কেউ মারা গেছে। তারা সিদ্ধান্ত নিতে পারে যে মৃত্যুটি আত্মহত্যার মাধ্যমে হয়েছিল বা তারা অন্য কোনও সিদ্ধান্তে পৌঁছেছে।⁶

আপনি www.rethink.org-এ 'ইনকোয়েস্টস' সম্পর্কে আরও তথ্য পেতে পারেন। বা 0121 522 7007 এ আমাদের সাধারণ অনুসন্ধান দলকে কল করুন এবং আপনাকে আমাদের ফ্যাক্টশিটের একটি অনুলিপি পাঠাতে বলুন।

একটি NHS কেস নোট পর্যালোচনা কী?

NHS-এর কেস নোট পর্যালোচনা হিসাবে পরিচিত যা বহন করা উচিত যখন:⁷

- একজন রোগী তাদের যত্নে মারা গেছে, এবং
- তাদের পরিবার NHS একজন রোগীকে যে যত্ন দিয়েছিল সে সম্পর্কে একটি 'উল্লেখযোগ্য উদ্বেগ' উত্থাপন করে।

উল্লেখযোগ্য উদ্বেগের অর্থ হল:⁸

- পরিবার দ্বারা উত্থাপিত কোনও উদ্বেগ যা সেই সময়ে উত্তর দেওয়া যায় না, বা
- এমন কিছু যা পরিবারের সন্তুষ্টির উত্তর দেয় না।

এটি ঘটতে পারে যদি মৃত্যুটি আকস্মিক, আকস্মিক বা অপ্রত্যাশিত হয়।

একটি কেস নোট পর্যালোচনার অর্থ হল যে একজন চিকিত্সক মারা গেছেন এমন ব্যক্তির কেস নোটগুলি দেখবেন। চিকিত্সক সাধারণত NHS-এর জন্য কাজ করবেন, তবে তারা ব্যক্তির যত্নের সাথে জড়িত থাকবেন না।

যে ব্যক্তি মারা গেছেন তাকে কতটা ভালভাবে যত্ন দেওয়া হয়েছিল তা তারা দেখবে। যদি পর্যালোচনাটি তাদের প্রাপ্ত যত্নের সাথে কোনও সমস্যা খুঁজে পায় তবে এটি নিয়ে আলোচনা করার জন্য আপনার সাথে যোগাযোগ করা উচিত।

এছাড়াও, NHS ট্রাস্টগুলিকে তাদের যত্নে রোগীদের মৃত্যুর বিষয়ে তারা কীভাবে প্রতিক্রিয়া জানায় এবং তাদের কাছ থেকে শিখতে পারে সে সম্পর্কে বিশদ প্রকাশ করা উচিত।^৯ আপনি ট্রাস্টের ওয়েবসাইটে বিস্তারিত জানতে পারেন, বা আপনি এটি সম্পর্কে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

একটি নিরাপত্তা ঘটনা তদন্ত কী?^{১০}

একটি নিরাপত্তা ঘটনা তদন্ত করা যেতে পারে যদি মৃত্যু একটি 'নিরাপত্তা ঘটনা' কারণে হয়।

একটি নিরাপত্তা ঘটনা এমন একটি ঘটনা, যা স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণকারী রোগীদের ক্ষতি করতে পারে, বা হতে পারে। ঘটনাটি অনাকাঙ্ক্ষিত বা অপ্রত্যাশিত হবে।

একটি নিরাপত্তা ঘটনা তদন্ত হওয়া উচিত যদি উদ্বেগ থাকে যে একটি নিরাপত্তা ঘটনা একটি রোগীর মৃত্যুর জন্য অবদান রাখতে পারে। তদন্তের উদ্দেশ্য হল ভুল থেকে শিক্ষা নেওয়া এবং রোগীদের জন্য ভবিষ্যতের ঝুঁকি হ্রাস করা।

তদন্তটি বাহ্যিক তদন্তকারী বা NHS দ্বারা পরিচালিত হতে পারে।

আপনাকে বলা উচিত যদি কোনও নিরাপত্তা ঘটনার তদন্ত ঘটতে চলেছে এবং প্রক্রিয়াটি আপনাকে ব্যাখ্যা করা উচিত। আপনাকে জিজ্ঞাসা করা উচিত যে আপনি জড়িত হতে চান কিনা।

আমি কি NHS তদন্ত প্রক্রিয়া সম্পর্কে আরও তথ্য পেতে পারি?

মানসিক স্বাস্থ্য ট্রাস্টগুলি কীভাবে তাদের যত্নে রোগীদের মৃত্যুর তদন্ত করে সে সম্পর্কে নীতি থাকা উচিত। আপনি একটি ট্রাস্টকে তাদের নীতির একটি অনুলিপি জন্য জিজ্ঞাসা করতে পারেন। আপনাকে তথ্যের স্বাধীনতার অনুরোধ করার প্রয়োজন হতে পারে।

আপনি এখানে তথ্যের স্বাধীনতা সংক্রান্ত অনুরোধ সম্পর্কে আরও তথ্য পেতে পারেন:
www.gov.uk/make-a-freedom-of-information-request

ট্রাস্টের রোগীর পরামর্শ এবং লিয়াজোঁ পরিষেবা (PALS) আপনাকে নীতিটির একটি অনুলিপি পেতে সহায়তা করতে সক্ষম হতে পারে। আপনি এখানে PALS অফিস অনুসন্ধান করতে পারেন:
[www.nhs.uk/service-search/patient-advice-and-liaison-services-\(pals\)/locationsearch/363](http://www.nhs.uk/service-search/patient-advice-and-liaison-services-(pals)/locationsearch/363)

আমি যদি মনে করি যে আমার প্রিয়জনের যত্ন এবং চিকিৎসা তাদের মৃত্যুতে অবদান রেখেছে তবে আমি কী করতে পারি?

আপনার প্রিয়জনের যত্ন বা চিকিৎসা তাদের মৃত্যুতে অবদান রেখেছে এমন উদ্বেগ থাকলে আপনি NHS-কে তদন্তের জন্য জিজ্ঞাসা করতে পারেন। আপনি রোগীর উপদেষ্টা এবং লিয়াজোঁ পরিষেবা (PALS) এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

PALS হল NHS-এর অংশ। তারা রোগীদের এবং তাদের পরিবারকে গোপনীয় সহায়তা, তথ্য এবং পরামর্শ প্রদান করে।

আপনি এখানে PALS অফিস অনুসন্ধান করতে পারেন:
[www.nhs.uk/service-search/patient-advice-and-liaison-services-\(pals\)/locationsearch/363](http://www.nhs.uk/service-search/patient-advice-and-liaison-services-(pals)/locationsearch/363)

আমি কী NHS-এর কাছে অভিযোগ করতে পারি?

আপনি যদি কোনও বিষয়ে সন্তুষ্ট না হন তবে আপনি NHS-এর কাছে অভিযোগ করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি মনে করতে পারেন যে:

- কেস নোট পর্যালোচনা বা নিরাপত্তা ঘটনা তদন্ত আপনার সমস্ত উদ্বেগের উত্তর দেয়নি, বা
- তদন্ত প্রক্রিয়া সঠিকভাবে অনুসরণ করা হয়নি।

আপনি www.rethink.org 'NHS বা সামাজিক সেবা সম্পর্কে অভিযোগ' সম্পর্কে আরও তথ্য পেতে পারেন। বা 0121 522 7007 এ আমাদের সাধারণ অনুসন্ধান দলকে কল করুন এবং আপনাকে আমাদের ফ্যাক্টশিটের একটি অনুলিপি পাঠাতে বলুন।

আমি যদি মনে করি যে ক্ষতিপূরণ দেওয়া উচিত তবে আমি কী করতে পারি?

আপনি ভাবতে পারেন যে NHS-এর তরফে আপনাকে বা অন্যকে ক্ষতিপূরণ দেওয়া উচিত কারণ তাদের ব্যর্থতাগুলি আপনার প্রিয়জনের মৃত্যুর দিকে পরিচালিত করে।

NHS কেস নোট পর্যালোচনা বা একটি নিরাপত্তা ঘটনা তদন্তের পরে ক্ষতিপূরণ প্রদান করবে না।

আপনাকে ক্লিনিকাল অবহেলার জন্য একটি দাবি করতে হবে। ক্লিনিকাল অবহেলা হল যখন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদাররা আপনাকে শারীরিক বা মানসিকভাবে আঘাত করে কারণ তারা আপনাকে দেওয়া স্বাস্থ্যসেবার মানদণ্ডের কারণে।

ক্লিনিকাল অবহেলার জন্য একটি দাবি একটি আইনি প্রক্রিয়া, তাই যদি আপনি একটি তৈরি করতে চান তবে একজন সলিসিটরের কাছ থেকে পরামর্শ নেওয়া ভাল। এছাড়াও, আপনি [চিকিৎসা দুর্ঘটনার বিরুদ্ধে পদক্ষেপ](#) থেকে পরামর্শ পেতে পারেন। আপনি এই ফ্যাক্টশিটের [দরকারী যোগাযোগ](#) বিভাগে তাদের উত্তরাধিকারী পরিচিতির বিবরণ খুঁজে পেতে পারেন।

আপনি সম্পর্কে আরও জানতে পারেন:

- ক্লিনিকাল অবহেলা
- আইনি পরামর্শ

www.rethink.org এ। বা 0121 522 7007 এ আমাদের সাধারণ অনুসন্ধান দলকে কল করুন এবং আপনাকে আমাদের ফ্যাক্টশিটের একটি অনুলিপি পাঠাতে বলুন।

টপ

5. আমি কীভাবে এমন কাউকে সাহায্য করতে পারি যিনি কোনো প্রিয়জনকে আত্মহত্যার কারণে হারিয়েছেন?

এটি সাহায্য করতে পারে:

- তাদের জানতে দিন যে আপনি তাদের সম্পর্কে যত্নশীল এবং তারা একা নয়
- তারা যদি চায় তবে তাদের কথা বলতে উত্সাহিত করুন
- তাদের প্রতি সহানুভূতিশীল হয়ে এমন কিছু বলুন, 'আমি কল্পনাও করতে পারি না যে এটি আপনার জন্য কতটা বেদনাদায়ক, তবে আমি বোঝার চেষ্টা করতে চাই,'

- শুনুন
- অ-বিচারমূলক হন
- আপনি যে শুনছেন এবং সেগুলি সঠিকভাবে বুঝতে পেরেছেন তা দেখানোর জন্য আপনার নিজের ভাষায় তাদের কথাগুলি পুনরাবৃত্তি করুন
- মৃত্যুর পরে ব্যবহারিক কাজগুলিতে তাদের সহায়তা করার প্রস্তাব দিন
- তাদের সাথে যোগাযোগ রাখুন
- তাদের সাথে একই রকম আচরণ করুন যেমনটি আপনি দুঃখিত যে কোনও ব্যক্তির সাথে আচরণ করবেন

এটি সাহায্য নাও করতে পারে যদি আপনি:

- চেষ্টা করুন এবং তাদের জন্য একটি সহজ সমাধান খুঁজে বের করুন
- বিষয় পরিবর্তন করুন
- নিজের সম্পর্কে কথা বলুন
- তাদের বিচার করুন, বা যে ব্যক্তি মারা গেছে
- তাদের বলুন যে তাদের এমন মনে করা উচিত নয়
- তাদের বলুন যে বোকামি করা হচ্ছে
- আপনার প্রতিশ্রুতিগুলি অনুসরণ করবেন না

মনে রাখবেন যে আপনাকে কোনও উত্তর খুঁজে পেতে হবে না, বা এমনকি তারা কেন তাদের মতো করে তা অনুভব করে তা বুঝতে হবে না। তাদের কথা শুনুন, অন্তত তাদের বোঝাতে হবে যে আপনি যত্নশীল।

আত্মহত্যা দ্বারা শোক থেকে বেঁচে যাওয়া (SOBS) এর কাছে কীভাবে আপনি আত্মহত্যার দ্বারা শোকাহত কাউকে সমর্থন করতে পারেন সে সম্পর্কে তথ্য রয়েছে: https://uksobs.org/we-can-help/suicide-bereavement/supporting-the-bereaved/supporting-friends-and-family/?doing_wp_cron=1646911125.0830760002136230468750

টপ

6. রিথিন্ক মেন্টাল ইলনেস কী ধরনের সহায়তা প্রদান করে?

বর্তমানে রিথিন্ক মানসিক অসুস্থতা আত্মহত্যার দ্বারা শোকাহত ব্যক্তিদের জন্য ৩টি বিশেষজ্ঞ সহায়তা পরিষেবা সরবরাহ করে। এই পরিষেবাগুলি আপনার শোকের মাধ্যমে আপনাকে সহায়তা করার জন্য ব্যবহারিক এবং মানসিক সহায়তার একটি পরিসীমা সরবরাহ করে।

যদি আপনার প্রথম ভাষা ইংরেজি না হয় তবে আমাদের পরিষেবাগুলি আপনার জন্য একটি দোভাষীর সুবিধা করে দিতে পারে।

আমাদের পরিষেবাগুলি হল:

ব্রাইটন SOS পরিষেবা

18 বছর বা তার বেশি বয়সী যারা আত্মহত্যার দ্বারা শোকাহত তাদের জন্য সহায়তা প্রদান করে। তারা ব্রাইটন এবং হোভ, ইস্ট সাসেক্সের ব্রাইটন এবং হোভেতে তাদের নিজস্ব আত্মঘাতী অনুভূতিতে আক্রান্ত ব্যক্তিদেরও সমর্থন করে।

টেলিফোন: 01273 709060

ইমেল: sos.mendos@rethink.org

ওয়েবসাইট: www.rethink.org/brighton-sos

আত্মহত্যা পরবর্তী গ্লুচেস্টারশায়ার সমর্থন পরিষেবা

18 বছর বা তার বেশি বয়সী যারা গ্লুচেস্টারশায়ারে বসবাসকারী ও আত্মহত্যার কারণে শোকাহত তাদের জন্য সহায়তা প্রদান করে।

টেলিফোন: 07483 375516

ইমেল: glossupportaftersuicide@rethink.org

ওয়েবসাইট: www.rethink.org/glossupportaftersuicide

নর্থ সেন্ট্রাল লন্ডনের আত্মহত্যার পর সহায়তা

ক্যামডেন, ইসলিংটন, বানেটি, এনফিল্ড এবং হারিস্পির লন্ডন বরোসে আত্মহত্যার কারণে শোকাহত যে কোনও বয়সের লোকদের জন্য সহায়তা প্রদান করে। বরোগুলির মধ্যে আত্মহত্যার ঘটনা ঘটলে পরিষেবাটি বরোর বাইরের লোকদের সমর্থন করতে পারে।

টেলিফোন: 07483 368 700

ইমেল: supportaftersuicide@rethink.org

ওয়েবসাইট: www.rethink.org/ncl-supportaftersuicide

আমি যদি এমন কোনও অঞ্চলে বাস করি যেখানে আপনার কোনও সুইসাইড সাপোর্ট সার্ভিস নেই?

আপনি www.ataloss.org ওয়েবসাইটটি অনুসন্ধান করতে পারেন। এটি একটি বিনামূল্যে সাইনপোস্টিং সাইট যা আপনাকে আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত সমর্থন খুঁজে পেতে সহায়তা করে।

তারা প্রতিটি শোকসন্তপ্ত ব্যক্তির জন্য সমর্থন খুঁজে বের করার লক্ষ্য রাখে যখন এবং যেখানে তাদের এটির প্রয়োজন হয়। ড্রপডাউন বিকল্প 'মৃত্যুর পরিস্থিতি' এখানে দেখুন: www.ataloss.org/Pages/FAQs/Category/organisations-that-can-help?Take=24। 'আত্মহত্যা' নির্বাচন করার জন্য একটি বিকল্প আছে। এই বিকল্পটি চয়ন করার মাধ্যমে আপনাকে এমন সংস্থাগুলি খুঁজে পেতে সহায়তা করবে যা আপনাকে আত্মহত্যার সাথে মোকাবিলা করতে সহায়তা করতে পারে।

এই ফ্যাক্টশিটের উৎপাদন সম্পর্কে তথ্য

রিথিংক মেন্টাল ইলনেস আত্মহত্যা শোক সেবা ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথ সোস্যাল কেয়ার সুইসাইড প্রিভেনশন ফান্ড থেকে একটি অনুদান পেয়েছে। অনুদানটি আমাদের এই ফ্যাক্টশিটের ইংরেজি সংস্করণটি যুক্তরাজ্যের ইংরেজি নয় এমন 10 টি সর্বাধিক কথ্য ভাষায় অনুবাদ করতে সহায়তা করেছিল। এটি নিশ্চিত করার জন্য যে BAME সম্প্রদায়ের লোকেরা তাদের নিজস্ব ভাষায় শোকের তথ্য অ্যাক্সেস করতে পারে। BAME মানে হচ্ছে কালো, এশীয় বা সংখ্যালঘু জাতিগত।

এই ফ্যাক্টশিটটি www.rethink.org-এ আমাদের ওয়েবসাইটে বিনামূল্যে ডাউনলোড করা যেতে পারে।

টপ

Further Reading

হেল্প আফটার সুইসাইড পার্টনারশিপ ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথ তাদের ওয়েবসাইটে একটি পুস্তিকা রয়েছে যার নাম 'হেল্প ইজ অ্যাট হ্যান্ড'। এটি এমন লোকদের জন্য যারা আত্মহত্যার দ্বারা শোকাহত হয়েছে এবং এটি দুঃখের মানসিক এবং ব্যবহারিক উভয় দিক সম্পর্কে পরামর্শ প্রদান করে: <https://supportaftersuicide.org.uk/resource/help-is-at-hand>

Useful Contacts

আত্মহত্যার মাধ্যমে শোকের বেঁচে থাকা (SOBS)

SOBS 18 বছরের বেশি বয়সীদের জন্য একটি সংস্থা যা আত্মহত্যার জন্য কাউকে হারিয়েছে। তাদের একটি জাতীয় হেল্পলাইন রয়েছে যা সহায়তা প্রদান করে। তাদের গ্রুপ মিটিং এবং তথ্য ফ্ল্যাঙ্কশিটও রয়েছে।

টেলিফোন: 0300 111 5065

ঠিকানা: দ্য ফ্ল্যামস্টেড সেন্টার, অ্যালবার্ট স্ট্রিট, ইলকেস্টন, ডার্বিশায়ার DE7 5GU

ইমেল: email.support@uksobs.org

ওয়েবসাইট: www.uksobs.org

আত্মহত্যার পর সমর্থন অংশীদারিত্ব

ন্যাশনাল সুইসাইড প্রিভেনশন অ্যালায়েন্সের একটি বিশেষ আগ্রহের দল যারা আত্মহত্যায় শোকাহত বা ক্ষতিগ্রস্থদের সমর্থন করার দিকে মনোনিবেশ করে।

ইমেল: অনলাইন যোগাযোগের ফর্ম: <https://supportaftersuicide.org.uk/contact/>

ওয়েবসাইট: www.supportaftersuicide.org.uk

ক্রুজ শোক সমর্থন

ক্রুজ শোকসন্তপ্ত ব্যক্তিদের বিনামূল্যে, গোপনীয় সহায়তা প্রদান করে। তাদের কিছু স্থানীয় শাখায় আত্মহত্যার কারণে শোকাহত ব্যক্তিদের জন্য সমর্থন গ্রুপও রয়েছে।

টেলিফোন: 0808 808 1677

ঠিকানা: PO বক্স 800, রিচমন্ড, সারে, TW9 1RG

স্থানীয় শাখাগুলির জন্য অনুসন্ধান করুন: www.cruse.org.uk/get-help/local-services

ওয়েবসাইট: www.cruse.org.uk

অনুসন্ধান

জড়িত থাকার জন্য পরিবারের অধিকার সহ অনুসন্ধান সম্পর্কে তথ্য সরবরাহ করে। এটি 'দ্য ইনকোয়েস্ট হ্যান্ডবুক' ও তৈরি করেছে। ইনকোয়েস্ট শোকসন্তপ্ত পরিবারের জন্য একটি বিনামূল্যে কপি দেয় বা আপনি তাদের ওয়েবসাইটে এটি পড়তে পারেন। এটি একটি পরামর্শ টেলিফোন এবং ইমেল পরিষেবাও চালায়

টেলিফোন: 020 7263 1111

ঠিকানা: 3য় তলা, 89-93 ফন্টহিল রোড, লন্ডন, N4 3JH

ইমেল: www.inquest.org.uk/forms/help-and-advice-form-এ অনলাইন ফর্ম

ওয়েবসাইট: www.inquest.org.uk

শোক পরামর্শ কেন্দ্র

এটি একটি জাতীয় পরিষেবা যা বিনামূল্যে ব্যবহারিক পরামর্শ এবং মৃত্যুর পরে কী করতে হবে সে সম্পর্কে তথ্য সরবরাহ করে।

টেলিফোন: 0800 634 9494.

ঠিকানা: হেরন হাউস, টিমোথির ব্রিজ রোড, স্ট্র্যাটফোর্ড-আপন-অ্যাভন, CV37 9BX

ওয়েবসাইট: www.bereavementadvice.org

সহানুভূতিশীল বন্ধুরা

এই পরিষেবাটি একটি সন্তানের ক্ষতির জন্য শোকসন্তপ্ত বাবা-মা এবং তাদের পরিবারকে সমর্থন করে।

টেলিফোন: 0345 123 2304

ইমেল: info@tcf.org.uk

ওয়েবসাইট: www.tcf.org.uk

SOS নীরবতা

SOS নীরবতা আত্মহত্যার দ্বারা প্রভাবিত যে কাউকে একত্রিত করে, তারা শোকাহত হোক না কেন, আত্মহত্যার চিন্তা করে বা আত্মহত্যার চেষ্টা করে কিনা। তারা একটি শ্রবণ সমর্থন সেবা আছে, এবং ব্যক্তিগতভাবে সমর্থন গ্রুপ।

টেলিফোন: 0300 1020 505

ইমেল: support@sossilenceofsuicide.org

ওয়েবসাইট: <https://sossilenceofsuicide.org>

সামারিটান

সামারিটানরা মানুষকে গোপনীয় মানসিক সমর্থন দেয়। কিছু এলাকায় তাদের স্থানীয় শাখা রয়েছে যেখানে আপনি সমর্থনের জন্য যেতে পারেন।

টেলিফোন: 116 123 (UK) (24 ঘন্টা)

ঠিকানা: PO বক্স RSRB-KKBY-CYJK, P.O. বক্স 90 90, স্টার্লিং FK8 2SA

ইমেল: jo@samaritans.org

ওয়েবসাইট: www.samaritans.org

স্যানেলাইন

তারা গোপনীয় মানসিক সমর্থন প্রদান করে। তারা টেক্সটকেয়ার নামে একটি বিনামূল্যে পাঠ্য-ভিত্তিক সহায়তা পরিষেবাও সরবরাহ করে। এবং একটি অনলাইন সহায়ক ফোরাম সম্প্রদায় যেখানে যে কেউ মানসিক স্বাস্থ্যের তাদের অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিতে পারে।

টেলিফোন: 0300 304 7000

টেক্সটকেয়ার: www.sane.org.uk/what_we_do/support/textcare

সাপোর্ট ফোরাম: www.sane.org.uk/what_we_do/support/supportforum

ওয়েবসাইট: www.sane.org.uk

সমর্থন লাইন

সাপোর্ট লাইন টেলিফোন, ইমেল এবং পোস্টের মাধ্যমে গোপনীয় মানসিক সহায়তা প্রদান করে।

টেলিফোন: 01708 765200

ঠিকানা: সাপোর্টলাইন, PO বক্স 2860, রমফোর্ড, এসেক্স RM7 1JA

ইমেল: info@supportline.org.uk

ওয়েবসাইট: www.supportline.org.uk

চিকিৎসা দুর্ঘটনার বিরুদ্ধে পদক্ষেপ (AvMA)

(AvMA) যুক্তরাজ্যের একটি দাতব্য সংস্থা যা বিনামূল্যে এবং গোপনীয় পরামর্শ দেয় এবং

টেলিফোন: 0845 123 2352

ঠিকানা: ফ্রিডম্যান হাউস, ক্রিস্টোফার রেন ইয়ার্ড, 117 হাই স্ট্রিট,

ক্রয়ডন, CR0 1QG

ই-মেইল: ক্লায়েন্ট ফর্ম ব্যবহার করতে ওয়েবসাইট ভিজিট করুন **ওয়েবসাইট:**

www.avma.org.uk

ঋণ এবং অর্থ পরামর্শ

জাতীয় ঋণ

ঋণ-সহায়তার ভিত্তিতে বিনামূল্যে, স্বাধীন, গোপনীয় পরামর্শ প্রদান করে। আপনি টেলিফোনে, ই-মেইল বা চিঠির মাধ্যমে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

টেলিফোন: 0808 808 4000

Webchat: webchat ব্যবহার করতে ওয়েবসাইট ভিজিট করুন

ওয়েবসাইট: www.nationaldebtlines.org

স্টেপচেঞ্জ

যুক্তরাজ্যের অন্যতম প্রধান ঋণ দাতব্য প্রতিষ্ঠান। তারা বিনামূল্যে এবং কার্যকর ঋণ পরামর্শ এবং ব্যবহারিক সমাধান প্রদান করে।

ফোন: 0800 138 1111

ওয়েবসাইটের মাধ্যমে Webchat: www.stepchange.org/contact-us.aspx

ওয়েবসাইট: www.stepchange.org

অর্থ পরামর্শ সেবা

অর্থের বিষয়ে মুক্ত ও নিরপেক্ষ পরামর্শ।

ফোন: 0800 011 3797

ওয়েবচ্যাট এবং ওয়েব-ভিত্তিক যোগাযোগ ফর্ম:

www.moneyhelper.org.uk/en/contact-us/pensions-guidance

ওয়েব: www.moneyadviceservice.org.uk/en

References

মানসিক স্বাস্থ্য এবং অর্থ পরামর্শ ওয়েবসাইট

আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং অর্থের সমস্যাগুলি বুঝতে, পরিচালনা এবং উন্নত করতে আপনাকে সহায়তা করা। অর্থ এবং ঋণ সংক্রান্ত বিষয়ে টিপস এবং তথ্য।

ওয়েবসাইট: www.mentalhealthandmoneyadvice.org

- ¹ NHS। শোকের সঙ্গে মানিয়ে নেওয়া। www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/ (19^শ সেপ্টেম্বর 2019 অ্যাক্সেস করা হয়েছে)।
- ² NHS। শোকের সঙ্গে মানিয়ে নেওয়া। www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/ (19^শ সেপ্টেম্বর 2019 অ্যাক্সেস করা হয়েছে)।
- ³ পলিন রিভার্ট ও অন্যান্যরা। জাতিগত সংখ্যালঘু গোষ্ঠীগুলির আত্মহত্যার শোকের অভিজ্ঞতা: একটি গুণগত অনুসন্ধানমূলক গবেষণা। *ইন্টারন্যাশনাল জার্নাল অফ এনভায়রনমেন্টাল রিসার্চ অ্যান্ড পাবলিক হেলথ* 2021. 18 (11860). পৃষ্ঠা 1-11।
- ⁴ S1(2), করোনাস অ্যান্ড জাস্টিস অ্যাক্ট 2009 c.25.
- ⁵ S5(1), করোনাস অ্যান্ড জাস্টিস অ্যাক্ট 2009 c.25.
- ⁶ হাউস অফ কমন্স লাইব্রেরি। করোনাস তদন্ত এবং অনুসন্ধান ব্রিফিং পেপার। নম্বর 03981; 7^ম মে 2019। পৃষ্ঠা 11।
- ⁷ NHS ইংল্যান্ড। *একটি শোক অনুসরণ করে পরিবারগুলির জন্য তথ্য - আমাদের যত্নে মৃত্যুর পর্যালোচনা* www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/08/information-for-families-following-a-bereavement.pdf পৃষ্ঠা 5 (10ই মার্চ 2022 অ্যাক্সেস করা হয়েছে)।
- ⁸ NHS ইংল্যান্ড। *একটি শোকের পরে পরিবারগুলির জন্য তথ্য* www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/08/information-for-families-following-a-bereavement.pdf পৃষ্ঠা 6 (16ই ডিসেম্বর 2019 অ্যাক্সেস করা হয়েছে)।
- ⁹ NHS। *মৃত্যুর থেকে শেখার কাঠামো বাস্তবায়ন: ট্রাস্ট বোর্ডগুলির জন্য মূল প্রয়োজনীয়তা* https://improvement.nhs.uk/documents/1747/170921_Implementing_LfD_-_information_for_boards_JH_amend_3.pdf পৃষ্ঠা 17 (19ই ডিসেম্বর 2019 অ্যাক্সেস করা হয়েছে)।
- ¹⁰ NHS ইংল্যান্ড। *একটি শোক অনুসরণ করে পরিবারগুলির জন্য তথ্য - তদন্ত* www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/08/information-for-families-following-a-bereavement.pdf পৃষ্ঠা 5 (10ই মার্চ 2022 অ্যাক্সেস করা হয়েছে)।

© মানসিক অসুস্থতা 2014 পুনর্বিবেচনা করুন

সর্বশেষ আপডেট ডিসেম্বর 2019

পরবর্তী আপডেট ডিসেম্বর 2022

সংস্করণ 6.1

বড় প্রিন্ট এই ফ্যাক্টশিটটি

উপলভ্য।

<p>মানসিক অসুস্থতা পরামর্শ সেবা পুনর্বিবেচনা করুন ফোন 0808 801 0525 সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9:30 টা থেকে বিকাল 4 টা পর্যন্ত (ব্যাংক ছুটির দিন ব্যতীত) ইমেল advice@rethink.org</p>	
<p>এটা কি সাহায্য করেছে? আমরা জানতে চাই যে এই তথ্যটি আপনাকে সাহায্য করেছে কিনা। আমাদের এখানে একটি লাইন ড্রপ করুন: feedback@rethink.org</p> <p>অথবা আমাদের কে রেথিনকে মেন্টাল ইলনেস এ লিখুন: RAIS পোস্ট বক্স 17106 বামিংহাম B9 9LL</p> <p>অথবা 0808 801 0525-এ আমাদের কল করুন আমরা সকাল 9:30 থেকে বিকাল 4টা পর্যন্ত খোলা আছে সোমবার থেকে শুক্রবার (ব্যাংক ছুটির দিন ব্যতীত)</p> <p>রেথিনকে মেন্টাল ইলনেস।</p> <p>গুরুতর মানসিক অসুস্থতায় আক্রান্ত প্রত্যেকের জন্য উন্নত মানের জীবনযাত্রার দিকে পরিচালিত করা।</p> <p>রেথিনকে মেন্টাল ইলনেসের বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য ফোন 0121 522 7007 ইমেল info@rethink.org</p>	<p>আরো সাহায্য প্রয়োজন? উপসর্গ, চিকিত্সা, অর্থ এবং সুবিধা এবং আপনার অধিকার সম্পর্কে তথ্যের জন্য www.rethink.org-তে যান।</p> <p>ওয়েবে অ্যাক্সেস নেই? 0121 522 7007-এ আমাদের কল করুন। আমরা সোমবার থেকে শুক্রবার খোলা থাকি। সকাল 9 টা থেকে বিকেল 5 টা পর্যন্ত, এবং আমরা আপনাকে পোস্টে আপনার প্রয়োজনীয় তথ্য পাঠাব।</p> <p>একজন উপদেষ্টার সাথে কথা বলতে হবে? আপনার যদি ব্যবহারিক পরামর্শের প্রয়োজন হয় তবে 0808 801 0525 এ সকাল 9:30 থেকে বিকাল 4 টার মধ্যে আমাদের কল করুন। সোমবার থেকে শুক্রবার। আমাদের বিশেষজ্ঞ উপদেষ্টারা আপনাকে বেনিফিটের জন্য কীভাবে আবেদন করতে হয়, যত্নে অ্যাক্সেস পেতে বা অভিযোগ করার মতো প্রশ্নের সাথে আপনাকে সহায়তা করতে পারে।</p> <p>আপনি কি আমাদের এগিয়ে যেতে সাহায্য করতে পারেন? আপনার মতো মানুষের কাছ থেকে আমরা কেবল অনুদানের কারণে মানুষকে সাহায্য করতে পারি। আপনি যদি দান করতে পারেন তবে দয়া করে www.rethink.org/donate-তে যান বা উপহার দেওয়ার জন্য 0121 522 7007-এ কল করুন। আমরা আমাদের সমস্ত দাতাদের উদার সমর্থনের জন্য কৃতজ্ঞ।</p>
<p> facebook.com/rethinkcharity  twitter.com/rethink_  www.rethink.org</p>	<p> Registered with FUNDRAISING REGULATOR  INVESTORS IN PEOPLE  Silver award  MINDFUL EMPLOYER  Living Wage  ilm  disability confident  time to change</p>
<p>Registered in England Number 1227970. Registered Charity Number 271028. Registered Office 89 Albert Embankment, London, SE1 7TP. Rethink Mental Illness is the operating name of National Schizophrenia Fellowship, a company limited by guarantee.</p>	