

Things to Know About Counseling

Counseling means talking about your problems with a trained mental health professional.

- In counseling, you would work with a therapist to understand what is going on in your life and what you can do about it. The therapist will help you understand what makes you feel better or worse.

Treating Depression with Counseling

- Counseling is often very helpful in treating depression.
- Many people with mild to moderate depression get better with just counseling.
- Counseling can be done one-on-one (you and a therapist), in a group (a therapist, you, and other people with a similar problem), or with your family or spouse (family or marriage therapy).
- Expect to go to a one-hour counseling session every week for 8-20 weeks.
- If your depression does not start to get better in 6-12 weeks, this may mean that you need to try a different treatment.
- People with chronic or severe depression usually will need to take antidepressant medicine, in addition to getting counseling.
- Antidepressant medication can be combined with counseling.

How Can You Help Your Mental Health Professional Better Treat Your Depression?

- Keep all of your appointments.
- Be honest and open. Ask questions.
- Work together with the therapist. If you are given tasks to do, do them.
- Talk with the therapist to figure out whether or not the therapy is helping.

কাউনসেলিং বা পরামর্শদান সম্বন্ধে কতগুলি জ্ঞাতব্য বিষয়

কাউনসেলিং মানে হচ্ছে একজন প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত মানসিকস্বাস্থ্য চিকিৎসকের সাথে আপনার সমস্যাগুলি নিয়ে কথা বলা।

- পরামর্শ পাবার সময়ে আপনি একজন চিকিৎসা বিশেষজ্ঞের সাথে এটট বোঝার জন্য কাজ করবেন যে আপনার জীবনে কি ঘটছে এবং আপনি এ বিষয়ে কি করতে পারেন। চিকিৎসা বিশেষজ্ঞ আপনাকে বুঝতে সাহায্য করবেন যে আপনি কিসে ভালো বোধ করবেন এবং কিসে খারাপ বোধ করবেন।

কাউনসেলিং বা পরামর্শদান দ্বারা মানসিক অবসাদের চিকিৎসা

- মানসিক অবসাদের চিকিৎসায় কাউনসেলিং বা পরামর্শদান প্রায়শঃই খুব উপকারী হয়।
- অনেক ব্যক্তি যারা মৃদু ধরনের মানসিক অবসাদ থেকে মাঝারী ধরনের মানসিক অবসাদে ভুগছেন তারা শুধুমাত্র পরামর্শের সাহায্যে ভালো হয়েছেন।
- পরামর্শ আলাদাভাবে (আপনি এবং একজন চিকিৎসা বিশেষজ্ঞ), গোষ্ঠীবদ্ধ ভাবে (একজন চিকিৎসা বিশেষজ্ঞ, আপনি ও অন্যান্য লোক যাদের একই ধরনের সমস্যা রয়েছে) অথবা আপনার পরিবারের লোকদের বা আপনার স্বামী/স্ত্রীর সাথে দেওয়া যেতে পারে(পারিবারিক বা বৈবাহিক থেরাপি)।
- 8-20 সপ্তাহ ধরে প্রতি সপ্তাহে একটিকে এক ঘণ্টার পরামর্শদান অধিবেশনে যাবার চেষ্টা করুন।
- 6-12 সপ্তাহের মধ্যে যদি আপনার মানসিক অবসাদের উন্নতি না হয়, এর মানে হচ্ছে আপনাকে অন্য চিকিৎসা পদ্ধতির চেষ্টা করতে হবে।
- যে সব ব্যক্তি অবিরত মানসিক অবসাদ বা তীব্র মানসিক অবসাদে ভুগছেন, তাদের পরামর্শ নেওয়া ছাড়াও মানসিক অবসাদ নিরাময়কারী ঔষধ সেবন করা উচিত।
- মানসিক অবসাদ নিরাময়কারী ঔষধের সাথে পরামর্শদানও যোগ করা যেতে পারে।

আপনি কিভাবে আপনার মানসিক স্বাস্থ্যচিকিৎসককে আরও ভালোভাবে আপনার মানসিক অবসাদের চিকিৎসা করতে সাহায্য করতে পারেন?

- আপনার সব পূর্বনির্ধারিত সাক্ষাৎকারগুলি করুন।
- সং হ'ন এবং খোলামন রাখুন। প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন।
- চিকিৎসা বিশেষজ্ঞের সাথে একযোগে কাজ করুন। আপনাকে যদি কোন কাজ দেওয়া হয়ে থাকে তাহলে সেগুলি করুন।
- চিকিৎসা বিশেষজ্ঞকে বলুন রোগের চিকিৎসায় কোনো উপকার হচ্ছে কি না।

আরো তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন:

ন্যাশানাল অ্যালায়েন্স অন মেন্টাল ইলনেস

(National Alliance on Mental Illness)

www.nami.org/index.html

হতাশা এবং অন্যান্য মানসিক অসুস্থতার ব্যাপারে তথ্য, রাজ্য এবং যুক্তরাষ্ট্রীয় আইন, পত্রিকার অনুচ্ছেদ, হতাশা সম্পর্কিত যাবতীয় ঘটনাপঞ্জী এবং আরো অনেক কিছু। রোগীর শিক্ষাগত দক্ষতার সূচীপত্র।

ডিপ্রেশন অ্যান্ড বাইপোলার সাপোর্ট অ্যালায়েন্স

(Depression and Bipolar Support Alliance)

www.dbsalliance.org

বিভিন্ন ধরনের হতাশা সম্পর্কিত তথ্য, এর মধ্যে যৌবনে পা দিতে যাওয়া নতুন যুবক-যুবতী দের হতাশা, রোগীদের কাছ থেকে শোনা সাফল্যের ঘটনা, এবং যে সব ডাক্তারি পরীক্ষা-নিরীক্ষা পাওয়া যায় তা এর মধ্যে আছে। স্থানীয় এলাকা, শিক্ষামূলক অনুষ্ঠান, নতুন কিছু বের হওয়ার খবর, বিভিন্ন ঘটনার সূচীপত্র এবং আরো অনেক কিছুকে সম্বন্ধে বিস্তৃত ভাবে আছে।

মেন্টাল হেল্থ আমেরিকা

(Mental Health America)

www.nmha.org

অথবা ফোন করুন : 1-800-969-6642

তথ্য এবং সম্পদ, হতাশার শ্রেণী বাছাই করার পদ্ধতি সহ, হতাশার উপসর্গ, সাধারণত যেসব প্রশ্ন করা হয়, বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসা, মহিলাদের হতাশার কারণ, জেরিয়াট্রিক হতাশা, এবং ঘটনার সূচীপত্র এর মধ্যে আছে।

ন্যাশানাল ইনস্টিটিউট অফ মেন্টাল হেল্থ

(National Institute of Mental Health)

www.nimh.nih.gov

অথবা ফোন করুন: 1-866-615-6464

ন্যাশানাল ফাউন্ডেশন ফর ডিপ্রেসিভ ইলনেস

(National Foundation for Depressive Illness)

www.depression.org

অথবা ফোন করুন: 1-800-239-1265

এন ওয়াই সি ডিপার্টমেন্ট অফ হেল্থ এন্ড মেন্টাল হাইজিন

(NYC Department of Health & Mental Hygiene)

www.nyc.gov/health

একটা "ঘটনার সূচীপত্র" করা হয়েছে যার মধ্যে মানসিক স্বাস্থ্যের উপর উপধারা, মানুষের দেহের উপর মদের ক্রিয়া এবং রাসায়নিক নির্ভরতার উল্লেখ আছে। সাপোর্ট গ্রুপ সম্বন্ধে তথ্য।

লাইফনেট হটলাইন (LIFENET Hotline)

নিউইয়র্ক শহরের গোপনীয় সংকটে মধ্যস্থতা বা হস্তক্ষেপ করা, স্থানান্তর ও তথ্য পরিসেবা সপ্তাহে ৭ দিন ২৪ ঘণ্টা।

ইংরাজি: 1-800- LIFENET (1-800-543-3638)

স্প্যানিশ: 1-877- AYUDESE (1-877-298-3373)

চাইনিজ: ASIAN LIFENET (1-877-990-8585)

অন্যান্য ভাষা: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

টিচিওয়াই (বধিরদের জন্য) : 1-212-982-5284

এই প্রকাশনীতে যে তথ্য আছে তা আপনার ডাক্তারের যত্ন ও পরামর্শের বিকল্প হিসেবে ব্যবহার করা উচিত না। আপনার বাস্তবতায় ঘটনার উপর ভিত্তি করে আপনার ডাক্তার চিকিৎসার যা সুপারিশ করেন তার পার্থক্য হতে পারে।

সূত্র: ম্যাকআর্থার ফাউন্ডেশন ইনিশিয়েটিভ অন ডিপ্রেশন এন্ড প্রাইমারী কেয়ার

MetroPlus Health Plan
160 Water St. 3rd Fl, New York, NY 10038

সদস্যদের সম্বন্ধে তথ্য:
1-800-303-9626

মেট্রো প্রাস হেল্থ প্লান এর বিষয়ে তথ্যের জন্য :
1-800-475-METRO

www.MetroPlus.org
02/07 (BEN)

THINGS TO KNOW ABOUT COUNSELING

কাউন্সেলিং বা পরামর্শদান সম্বন্ধে কতগুলি জ্ঞাতব্য বিষয়



 MetroPlus
Health Plan
1-800-475-METRO
WWW.METROPLUS.ORG

