De Evenaar, Centrum voor Transculturele Psychiatrie

থেরাপি ও কর্মকাণ্ড

ইভনার
সেন্টার ফর ট্রান্সকালচারাল সাইকিয়াট্রি নুর্ড-নেদারল্যাণ্ড

Datum: 22-02-2010
Copyright 1998 -2010, GGZ Drenthe, Assen (NL). Deze informatie is afkomstig van www.ggzdrenthe.nl/evenaar

থেরাপি ও কর্মকাণ্ড
ইভনার, সেন্টার ফর ট্রান্সকালচারাল সাইকিয়াট্রি নিবেদন করছে মনোরোগের সমস্যাযুক্ত অভিবাসীদের মানসিক স্বাস্থ্যের সেবা, যাঁরা আন্তর্সাংস্কৃতিক সমস্যা ও তীব্র মানসিক আঘাতের বিরুদ্ধেও লড়াই করতে বাধ্য হচ্ছেন।

ইভনারে যে ধরনের চিকিৎসা করা হয় তার অঙ্গ হিসাবে বিভিন্ন ধরনের থেরাপি ও কর্মকাণ্ড সম্পর্কে আরও বেশি করে এই ব্রোশিওরে পড়তে পারবেন।

কাজকর্মের থেরাপি

কাপড়, কাঠ এবং কাগজের মত বিভিন্ন জিনিসপত্র এই থেরাপিতে ব্যবহার করা হয়। 'ব্যস্ত থাকা'র মধ্য দিয়ে দারুণভাবে অন্য দিকে মন ফেরানো যায়। কাজকর্মের থেরাপি অন্যান্য জিনিসের সঙ্গে মনঃসংযোগ ও আত্মবিশ্বাসও বাড়াতে পারে। সারাদিন কীভাবে কাটানো যাবে তার দিকে নজর দেওয়ার ব্যবস্থাও করা যেতে পারে, (স্বেচ্ছা) শ্রম বা শিক্ষা।

সৃজনশীল থেরাপি

এটি হল একটি অভিজ্ঞতা-কেন্দ্রিক থেরাপি, যেখানে কথার চেয়ে কাজ করার উপরই বেশি গুরুত্ব দেওয়া হয়। এখানে দু'ধরনের সৃজনশীল থেরাপি রয়েছে:

- *অভিব্যক্তির থেরাপি*

এই থেরাপিতে রঙ, পেন্সিল, কাগজ এবং মাটির মত বিভিন্ন সরঞ্জামের ব্যবহার মানুষকে সুযোগ করে দেয় সেইসব আঁকাজোকা করতে, যা তাঁদের কাছে গুরুত্বপূর্ণ। এর দ্বারা দুঃখ, আনন্দের মত অনুভূতিগুলো দৃশ্যমান ও সুস্পষ্ট হয়ে উঠতে পারে।

- *নাটক থেরাপি*

অভিনয় করা ও থিয়েটার করার জন্য যা যা দরকার পড়ে তার সবই এই ধরনের থেরাপিতে ব্যবহার করা হয়। এর মধ্যে যেমন রয়েছে কোনও ভূমিকায় অভিনয় করা এবং ইম্প্রোভাইজ করা, তেমনই চিত্রনাট্য লেখা, পোশাক ও মুখোশ তৈরি করা এবং থিয়েটারের উপযোগী মেক-আপ ব্যবহার করাও আছে। এই ভাবে শুধু কথা বলে প্রকাশ করা ছাড়াও অনুভূতিগুলো নিয়ে একধরনের অভিজ্ঞতা তৈরি করা যায় এবং তা প্রকাশও করা যায়।

মানবজাতি এবং সংস্কৃতির পাঠ

এ হল একটি বৈঠকের মত যেটি একটি দলের মধ্যে আলাপ-আলোচনার আকার নিয়ে থাকে এবং তার একমাত্র কেন্দ্রীয় বিষয় হয় সংস্কৃতি। এই পাঠক্রমের মাধ্যমে ডাচ সংস্কৃতিকে আরও ভালভাবে জানা যায়। এর আর একটি গুরুত্বপূর্ণ উদ্দেশ্য হল, একজনের নিজস্ব সংস্কৃতির ইতিবাচক দিকগুলো প্রতিবিম্বিত করা ও তা নিয়ে আলোচনা করা।

ওষুধপ্রয়োগ

সাধারণত ওষুধ প্রয়োগ করে চিকিৎসাও সেই ইভনারেই শুরু হয়। মনোরোগ চিকিৎসকই ওষুধের প্রেসক্রিপশন দেওয়ার দায়িত্বে থাকেন। এসব ওষুধ অবশ্য আপনাদের পরিচিত ফার্মাসি থেকেই পাওয়া যাবে।

শরীর ও চাপের মডিউল

দীর্ঘকাল ধরে চাপ সহ্য করার ফলে যেসব ব্যক্তির অনেক রকম শারীরিক অসুবিধা সৃষ্টি হয়েছে, তাঁদের খুব খারাপ অবস্থার ইঙ্গিত পেলে এই মডিউলটি প্রয়োগ করা হয়। 'শরীর ও চাপ' মডিউল মূলত জোর দেয় সাধারণ শারীরিক অবস্থার উন্নতির উপর এবং কী কারণে শরীরের উপর চাপ পড়ছে তা খুঁজে বের করে শারীরিক চাপ হ্রাস করার কৌশল শেখায়।

ডাচ ভাষা

প্রয়োজন মনে করলে জিজিজেড ড্রেন্দের একজন শিক্ষকের সাহায্যে ডাচ ভাষা শিক্ষার পাঠ অনুসরণ করানো হয়। উদাহরণ স্বরূপ, ডাচ ভাষা সেরকম ভালভাবে না-জানার জন্য যখন কোনও গ্রাহক সন্তোষজনকভাবে চিকিৎসা গ্রহণ করতে পারেন না।

Copyright 1998 -2010, GGZ Drenthe, Assen (NL). Deze informatie is afkomstig van www.ggzdrenthe.nl/evenaar

De Evenaar, Centrum voor Transculturele Psychiatrie

<u>সাইকোমোটর থেরাপি (পিএমটি)</u>
শারীরিক সঞ্চালন ও অভিজ্ঞতা লাভ হল এই থেরাপির বিষয় এবং ঘটনাস্থলের কেন্দ্রেই পিএমটি প্রয়োগ করা হয়। যদি বহুদিন ধরে শারীরিক সঞ্চালন অত্যল্প করা হয় বা একেবারেই না-করা হয়, তবে (আবার নতুন করে) নড়াচড়া করলে উপভোগ্য ও আরামদায়ক লাগবে। খেলাধূলার বা প্রশিক্ষকের জামাকাপড় পরলেও ভাল লাগবে।

<u>সাইকোসোম্যাটিক (মানসিক কারণে জাত দৈহিক অসুবিধা) শিক্ষা</u>
মানসিক ও শারীরিক অসুবিধা এবং মন ও শরীরের সম্পর্কের বিষয়ে শিক্ষা হল সাইকোসোম্যাটিক শিক্ষার একটি অংশ। এই থেরাপিতে সেইসব বিষয় আলোচনায় গ্রহণ করা হয়, যেমন নিদ্রা, চাপ এবং অবসর বিনোদন ও তীব্র মানসিক আঘাত, অনুভূতি। এর উদ্দেশ্য হল সেই অন্তর্দৃষ্টি উন্নত করা যাতে একজন তাঁর অভাব-অভিযোগ নিজের ভিতর খুঁজে দেখতে পারেন।

<u>মনঃসমীক্ষা / পরামর্শ থেরাপি</u>
প্রয়োজন মনে করলে একজন মনোবিদ বা মানসিক অসুস্থতার চিকিৎসককে দিয়ে মনঃসমীক্ষা করানোর ব্যবস্থা রয়েছে। নীতিগতভাবে এগুলো ব্যক্তি-নির্ভর। এর জন্য বেশ কয়েক রকমের আলোচনা-নির্ভর থেরাপি কাজে লাগানো হয়।

<u>বিশেষ ধরনের থেরাপি</u>
বিশেষ ধরনের থেরাপিতে কোনও ব্যক্তিবিশেষের উপরই শুধু নজর দেওয়া হয় না, তাঁর পরিবারের সদস্যদের প্রতি এবং পরিবারের সঙ্গে গ্রাহকের সম্পর্কের উপরও মনোযোগ দেওয়া হয়। প্রায়শই এমন দেখা গিয়েছে যে, একটি পরিবারে কেউ একজন অসুস্থ হলে পরিবারের অন্য সদস্যেরাও ওই অসুস্থতার প্রভাবে কাবু হয়ে পড়েন। সবার জন্য পারস্পরিক সর্বাপেক্ষা সহযোগিতার দরকার, যাতে সমস্যার মোকাবিলা করার জন্য প্রত্যেকেই আরও বেশি উদ্যম পান।

<u>উপদেশ</u>
একজন ব্যক্তির নিজস্ব পরিবেশে কাজকর্মের উপরই প্রশিক্ষণ সঞ্জাত চিকিৎসা শুরু করা যেতে পারে। এরকম একটি বিস্তারিত তালিকাও তৈরি করা যেতে পারে যার দ্বারা বোঝা যাবে যে, বর্তমান পন্থায় গ্রাহকেরা কত সন্তোষজনকভাবে তাঁদের দিন কাটাচ্ছেন। আগেকার শিক্ষা ও দক্ষতা এবং গ্রাহকের বর্তমান শক্তিসামর্থ্য, দুর্বলতা জরিপ করে নিয়ে এবং তারপর তাঁরা কিভাবে দিন কাটাতে চান সেই লক্ষ্যে পৌঁছনোর উদ্দেশ্য স্থির করা যেতে পারে। এই জায়গা থেকে বাহ্যিক পরামর্শের জন্য কাজ শুরু করা যায়, উদাহরণস্বরূপ একটি পুনঃ-একীকরণ ব্যুরোর সঙ্গে, দ্য এমপ্লুই ইনস্টিটিউশন (উদ্বাস্তুদের জন্য একটি সংগঠন) অথবা সামাজিক সাংস্কৃতিক কাজের মধ্য দিয়ে।

Copyright 1998 -2010, GGZ Drenthe, Assen (NL). Deze informatie is afkomstig van www.ggzdrenthe.nl/evenaar

De Evenaar, Centrum voor Transculturele Psychiatrie

জিজিজেড ড্রেন্দে

দ্য ইভনার
সেন্ট্রুম ভুর ট্রান্সকালটুরেলে সাইকিয়াট্রি
আল্টিংগেরওয়েগ ১
৯৪১১ আরএ বেইলেন
পোস্টবাস ৩০০০০
৯৪১০ আরএ বেইলেন
টেলিফোন (০৫৯৩) ৫৩ ৫৮ ৪২
ফ্যাক্স (০৫৯৩) ৫৩ ৫৮ ৫১
ইমেল: deevenaar@ggzdrenthe.nl

ওয়েইজার্ড বিল্ডিংয়ে ইভনার অবস্থিত। যেসব গ্রাহক প্রথমে আসবেন, তাঁরা যেন পাশের এটস্টোয়েল বিল্ডিংয়ের প্রধান দরজা দিয়ে প্রবেশ করে সেক্রেটারির দফতরে রিপোর্ট করেন।

www.ggzdrenthe.nl

জিজিজেড ড্রেন্দে কী করে ?

জিজিজেড ড্রেন্দে মানসিক স্বাস্থ্যের সেবা-শুশ্রুষায় ভ্রাম্যমাণ, বহির্বিভাগীয় ও নিদানিক কাজ করে থাকে। তিনটি আঞ্চলিক ডিভিশনে মানসিক স্বাস্থ্যের শুশ্রুষা করা হয়: নুর্ড-ড্রেন্দে, জুইদুস্ট-ড্রেন্দে এবং জুইডওয়েস্ট-ড্রেন্দে (উত্তর ড্রেন্দে, দক্ষিণ পূর্ব ড্রেন্দে এবং দক্ষিণ পশ্চিম ড্রেন্দে)। এর সঙ্গে বাড়তি সুবিধা হল, জিজিজেড ড্রেন্দে আরও নিবেদন করে নিদানিক ও ভ্রাম্যমাণ ফরেনসিক মানসিক অসুস্থতার চিকিৎসা।

দুটি নার্সিং হোম ও বয়স্কদের জন্য দুটি হোমে প্রবীণ মানুষদের সেবা ও পরিচর্যার ব্যবস্থা রয়েছে।

প্রতিষেধক, সামাজিক পরিষেবা ও বিজ্ঞান গবেষণার ব্যবস্থা হল জিজিজেড ড্রেন্দের মূল কর্মকাণ্ডের অন্যতম। মানসিক রোগের চিকিৎসক, স্বাস্থ্য পরিচর্যার মনোবিদ, নিদানিক মনোবিদ, সেবিকা ও পরিচর্যাকারী তৈরি হওয়ার মত বহু প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করে জিজিজেড ড্রেন্দে।

ড্রেন্দে অঞ্চলে অবস্থিত কয়েক ডজন শাখায় প্রায় ৩,০০০ মানুষ জিজিজেড ড্রেন্দের জন্য কাজ করেন। প্রতি বছর ১৫,০০০এরও বেশি মানুষ আমাদের পরিষেবা ব্যবহার করে থাকেন।

© ২০০৬ জিজিজেড ড্রেন্দে, আসসেন, নেদারল্যাণ্ড। ZW.025P (11/06)
এই পুস্তিকায় প্রকাশিত সব লেখা ও ছবির সর্বস্বত্ব জিজিজেড ড্রেন্দে-র সংরক্ষিত এবং আইন মোতাবেক সেসব সুরক্ষিত। সম্পূর্ণ বা আংশিক, যেকোনওভাবেই হোক না কেন, এসব ব্যবহার করতে গেলে জিজিজেড ড্রেন্দে-র আগাম লিখিত অনুমতি গ্রহণ করতেই হবে। এব্যাপারে অনুগ্রহ করে কমিউনিকেশনস বিভাগের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।