

মাল্টিকালচারাল মাইন্ডফুলনেস রিসোর্স কি?

মাল্টিকালচারাল মাইন্ডফুলনেস রিসোর্স হল ভাষা-নির্দিষ্ট, যা সাংস্কৃতিকভাবে উপযুক্ত মানসিক স্বাস্থ্য সম্পদ (বা রিসোর্স) বিভিন্ন সাংস্কৃতিক এবং ভাষাগত পটভূমির লোকদের জন্য। এই রিসোর্সগুলো মানুষকে তাদের মানসিক সুস্থতা উন্নত করতে এবং অডিও বা ভিডিও আকারে ৬ টি মাইন্ডফুলনেস অনুশীলনের একটি সেটের মাধ্যমে তাদের মানসিক যন্ত্রণা হ্রাস করতে সহায়তা করে যা লোকেরা স্বাধীনভাবে, যে কোনও সময় এবং যে কোনও জায়গায় ব্যবহার করতে পারে।

মাইন্ডফুলনেস কি?

মাইন্ডফুলনেস এমন একটি অভ্যাস যার লক্ষ্য আমাদের বর্তমান মুহুর্তে মনোযোগ দিতে এবং নিজের সাথে এবং আমাদের চারপাশের সাথে বিচার ছাড়াই সংযোগ করতে সহায়তা করা। এটি প্রায়শই ধ্যান অনুশীলনের মাধ্যমে শেখানো হয়, এবং এটি লোকদের তাদের চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলোকে আরও ভালভাবে পরিচালনা করতে এবং বিশেষ করে চাপ কমাতে সাহায্য করার জন্য ব্যবহৃত হয়েছে।

মানসিক সুস্থতার জন্য মাইন্ডফুলনেস অনুশীলনের কার্যকারিতার প্রমাণ আছে কি?

গবেষণায় দেখা গেছে যে মাইন্ডফুলনেসের উপর ভিত্তি করে প্রোগ্রামগুলো হতাশা, উদ্বেগ এবং চাপ কমাতে এবং সামগ্রিক সাধারণ সুস্থতার উন্নতিতে কার্যকর। মাল্টিকালচারাল মাইন্ডফুলনেস রিসোর্সগুলো মাইন্ডফুলনেস প্রোগ্রামগুলো থেকে অভিযোজিত হয়েছে যা আনুষ্ঠানিকভাবে মূল্যায়ন করা হয়েছে এবং উল্লেখযোগ্যভাবে অংশগ্রহণকারীদের মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে এবং মানসিক চাপের হ্রাস হতে দেখা গেছে।

তথ্যসূত্র:

- Blignault, I., Saab, H., Woodland, L., & Comino, E. (2019). Evaluation of the acceptability and clinical utility of an Arabic-language mindfulness CD in an Australian community setting. *Transcultural Psychiatry*, 56(3), 552–568. <https://doi.org/10.1177/1363461519825880>
- Blignault, I., Saab, H., Woodland, L., & O'Callaghan, C. (2021). Cultivating mindfulness: evaluation of a community-based mindfulness program for Arabic-speaking women in Australia. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02146-z>
- Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijter, W., Van Der Heijden, B., & Engels, J. (2018). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review. *PLOS ONE*, 13(1), e0191332. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191332>

মাল্টিকালচারাল মাইন্ডফুলনেস রিসোর্স কার জন্য?

এই সম্পদ (বা রিসোর্সগুলো) তাদের জন্য উপযুক্ত যারা চায় তাদের মানসিক চাপ এবং উদ্বেগ হ্রাস করতে, তাদের আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে এবং তাদের সাধারণ সুস্থতা উন্নত করতে। অনুশীলনগুলোর জন্য কোনও স্বাস্থ্যকর্মী বা চিকিৎসকের কাছ থেকে কোনও ভূমিকা বা রেফারেলের প্রয়োজন হয় না এবং যে কেউ বিনামূল্যে এবং সাইন-আপ ছাড়াই এই রিসোর্সগুলো পেতে সক্ষম হয়।

মাল্টিকালচারাল মাইন্ডফুলনেস রিসোর্স কে তৈরি করেছেন?

মাল্টিকালচারাল মাইন্ডফুলনেস রিসোর্সগুলো South Eastern Sydney Local Health District দ্বারা পরিচালিত হয়। অডিও রিসোর্সগুলো সম্প্রদায়ের অংশীদারদের সহায়তায় তৈরি করা হয়েছিল এবং এটি Central এবং Eastern Sydney Primary Health Network দ্বারা সহ-অর্থায়নে সাংস্কৃতিক এবং ভাষাগতভাবে বৈচিত্র্য (CALD) কমিউনিটি প্রোগ্রামের একটি বিস্তৃত মাইন্ডফুলনেস ইন্টারভেনশনের অংশ।

মাল্টিকালচারাল মাইন্ডফুলনেস রিসোর্স কোন ভাষায় পাওয়া যায়?

মাল্টিকালচারাল মাইন্ডফুলনেস রিসোর্স বর্তমানে ইংরেজি, আরবি, বাংলা, ম্যান্ডারিন (চীনা), নেপালি, গ্রীক এবং স্প্যানিশ ভাষায় পাওয়া যায়। সাউথ ইস্টার্ন সিডনি লোকাল হেলথ ডিস্ট্রিক্ট সেই ভাষাগুলোকে শনাক্ত করার কাজ চালিয়ে যাচ্ছে যেগুলোর জন্য রিসোর্সটি ভবিষ্যতে অভিযোজিত হতে পারে।

মাইন্ডফুলনেসের অনুশীলন কি আমার ধর্মের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ?

মাইন্ডফুলনেস তাদের সাংস্কৃতিক বা আধ্যাত্মিক বিশ্বাস নির্বিশেষে যে কোনও ধর্মের যে কেউ অনুশীলন করতে পারে। গবেষণায় দেখা গেছে যে এটি ইসলামী, খ্রিস্টান এবং ইহুদি ধর্মের শিক্ষা এবং বিশ্বাসের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং এটি প্রাথমিকভাবে বৌদ্ধ ধ্যান অনুশীলন থেকে উদ্ভূত হয়েছিল।

তথ্যসূত্র:

- Blignault, I., Saab, H., Woodland, L., & O'Callaghan, C. (2021). Cultivating mindfulness: evaluation of a community-based mindfulness program for Arabic-speaking women in Australia. *Current Psychology*.
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-02146-z>

মাল্টিকালচারাল মাইন্ডফুলনেস রিসোর্স ব্যবহার করার পরে সাংস্কৃতিক এবং ভাষাগতভাবে বিভিন্ন পটভূমির লোকেরা কোথায় মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা পেতে পারে?

আপনি যদি মাল্টিকালচারাল মাইন্ডফুলনেস রিসোর্স ব্যবহার করার পরে মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা চান, তাহলে আমরা সুপারিশ করছি যে আপনি নিম্নলিখিতদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন:

- **আপনার জিপি** – যোগাযোগের জন্য একটি ভাল প্রাথমিক স্থান হতে পারে আপনার জিপি এবং আপনার সাথে আপনার উদ্বেগ নিয়ে আলোচনা করতে এবং আরও সহায়তা পরিষেবা সম্পর্কে তথ্য প্রদান করতে তিনি সক্ষম হবেন
- **NSW Mental Health Line** (Ph: 1800 011 511 – ২৪ ঘন্টা ধরে, সপ্তাহে ৭ দিন খোলা) – একজন মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদার আপনার নিজের অথবা আপনি অন্য কারও মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিষয়ে উদ্ভিগ্ন থাকলে সেই বিষয়ে আপনার কলের উত্তর দেবেন। অন্য লোকদের মধ্যে হতে পারে শিশু, কিশোর, প্রাপ্তবয়স্ক এবং বয়স্ক কেউ
- **TIS** (অনুবাদ এবং দোভাষী পরিষেবা) (Ph: 131 450) – একজন দোভাষীর জন্য আপনাকে আপনার ভাষায় একটি পরিষেবা/সংস্কার সাথে সংযোগ স্থাপনে সহায়তা করতে
- **Head to Health** (www.headtohealth.gov.au) – একটি ওয়েবসাইট যেখানে আপনি বিশ্বস্ত স্বাস্থ্য সংস্থা থেকে মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা, সেইসাথে স্মার্টফোন অ্যাপ, অনলাইন ফোরাম এবং ফোন পরিষেবার মতো অন্যান্য রিসোর্সগুলো খুঁজে পেতে পারেন।
- **Transcultural Mental Health Support Line** - 1800 648 911 (শীঘ্রই আসছে)

কীভাবে লোকেরা বহুসংস্কৃতির মাইন্ডফুলনেস রিসোর্সগুলো পেতে পারে?

মাল্টিকালচারাল মাইন্ডফুলনেস রিসোর্সগুলো এই ওয়েবসাইট থেকে পাওয়া যেতে পারে:

<https://www.mhcs.health.nsw.gov.au/about-us/campaigns-and-projects/current-campaigns/mindfulness-program-audio-resources>.

ভিডিও রিসোর্সগুলো NSW মাল্টিকালচারাল হেলথ কমিউনিকেশন সার্ভিস ইউটিউব পৃষ্ঠাতেও পাওয়া যায় (<https://www.youtube.com/user/mhcsnsw>).