



Bronnie Taylor
Minister for Women
Minister for Regional Health
Minister for Mental Health

Mark Coure
Minister for Multiculturalism
Minister for Seniors

মিডিয়া রিলিজ

মঙ্গলবার, ২৩ আগস্ট ২০২২

ভিন্ন ভিন্ন সম্প্রদায়ের লোকদের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত রিসোর্সগুলো সহজলভ্য হয়ে উঠেছে

বিভিন্ন সম্প্রদায়ের লোকদের উন্নত মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা প্রদানের জন্য একটি পরিক্ষামূলক প্রোগ্রামের অংশ হিসাবে আজ অনেকগুলি নতুন রিসোর্স চালু করা হয়েছে।

আরবি, বাংলা, ম্যান্ডারিন, নেপালি, গ্রীক এবং স্প্যানিশ ভাষী সম্প্রদায়ের মধ্যে একটি চাহিদা শনাক্ত করার পরে ডিজিটাল মাইন্ডফুলনেস রিসোর্সগুলি তৈরি করা হয়েছে, যেগুলোর লক্ষ্য হল মানসিক একাগ্রতার ছয়টি অনুশীলনের মাধ্যমে মানুষকে তাদের স্বাস্থ্যের উন্নয়ন ঘটাতে এবং মানসিক যন্ত্রণা কমাতে সহায়তা করা।

মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক মন্ত্রী ব্রুনি টেলর বলেছেন, নতুন এই রিসোর্সগুলি এই সম্প্রদায়ের মানুষের জীবনে সত্যিকারের একটি পরিবর্তন নিয়ে আসবে।

মিসেস টেলর বলেছিলেন, "নিরাপত্তাহীনতায় ভোগা, সামাজিক সহায়তা কার্যক্রমে বাধা, চাকরী পাওয়ায় সমস্যা এবং দৈনন্দিন জীবনে অন্যান্য সমস্যার কারণে কোভিড ভিন্ন ভিন্ন ভাষা ও সংস্কৃতির অনেক মানুষের মানসিক স্বাস্থ্যের উপর উল্লেখযোগ্য প্রভাব ফেলেছে।"

"গবেষণায় দেখা গেছে যে মানসিক একাগ্রতার উপর ভিত্তি করে তৈরি প্রোগ্রামগুলি হতাশা, উদ্বেগ এবং মানসিক চাপ কমাতে এবং সামগ্রিকভাবে সাধারণ সুস্থতার উন্নতি ঘটাতে কার্যকর। এই রিসোর্সগুলি মাইন্ডফুলনেস প্রোগ্রামগুলি থেকে নেয়া হয়েছে যেগুলো মানসিক স্বাস্থ্যের উল্লেখযোগ্য উন্নতি এবং মনস্তাত্ত্বিক যন্ত্রণা হ্রাস করতে পারে বলে জানা গেছে।"

"মাইন্ডফুলনেস বা মানসিক একাগ্রতা সাংস্কৃতিক বা ধর্মীয় বিশ্বাস নির্বিশেষে যে কোনও ধর্মের লোকেরা অনুশীলন করতে পারে।"

আরবি এবং বাংলা ছিল প্রথম দুটি ভাষা যেগুলোতে এই রিসোর্সগুলি তৈরি করা হয়েছিল এবং জাতীয় বা আন্তর্জাতিক পর্যায়ে প্রথমবারের মতো প্রতিনিধিত্ব করেছিল। এই ভাষাগুলিতে প্রমাণভিত্তিক মানসিক একাগ্রতা কর্মসূচীর অনুবাদ হয়েছে।

বহুসংস্কৃতি বিষয়ক মন্ত্রী মার্ক কৌর বলেছেন, প্রোগ্রামগুলি সরাসরি মানুষের মাতৃভাষায় কথা বলতে সাহায্য করে।

"আমাদের সামগ্রিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার অংশ হিসাবে মানসিক স্বাস্থ্যের চিকিৎসা করা যেমন দরকার, তেমনি আমাদেরও নিউ সাউথ ওয়েলস জুড়ে প্রত্যেকে যাতে তাদের সংস্কৃতি বা ভাষা নির্বিশেষে প্রয়োজনীয় সহায়তা পেতে পারে তা নিশ্চিত করার দরকার রয়েছে।" মিঃ কোরে বলেছেন।

"পরীক্ষামূলক এই প্রোগ্রামটি আমাদের সমৃদ্ধ বহুসংস্কৃতিক সমাজে কেউ যেন পিছিয়ে না থাকে তা নিশ্চিত করার জন্য নিউ সাউথ ওয়েলস সরকারের চলমান প্রতিশ্রুতিকে প্রতিফলিত করে।"

"যদিও রিসোর্সগুলি বিভিন্ন ভাষায় পাওয়া যাচ্ছে, সেগুলিকে এই সম্প্রদায়গুলোর নিজস্ব সংস্কৃতির আলোকে তৈরি করা হয়েছে যাতে নিশ্চিত করা যায় যে এগুলো সরাসরি মানুষের সাথে এমনভাবে কথা বলছে যাতে তারা বুঝতে পারে এবং এগুলোর প্রাসঙ্গিকতা খুঁজে পায়।"

"প্রোগ্রামগুলির জন্য কোনো ফি নেই এবং রেফারেল ছাড়াই পাওয়া যেতে পারে, তাই আমি এই সম্প্রদায়ের যাদেরই মানসিক সুস্থতায় সহায়তার দরকার রয়েছে তাদেরকে এই রিসোর্সগুলি দেখার জন্য উত্সাহিত করছি।"

সাউথ ইস্টার্ন সিডনি লোকাল হেলথ ডিসট্রিক্ট এ অবস্থিত নিউ সাউথ ওয়েলস মাল্টিকালচারাল হেলথ কমিউনিকেশন সার্ভিস এন্ড প্রায়োরিটি পপুলেশন এর পরিচালক, লিসা উডল্যান্ড বলেছেন, প্রমাণভিত্তিক প্রোগ্রামের- নির্ভরযোগ্যতা এবং সাংস্কৃতিক গ্রহণযোগ্যতা নিশ্চিত করতে রিসোর্সগুলি দ্বিভাষিক স্বাস্থ্য পেশাদার, স্বীকৃত অনুবাদক এবং সম্প্রদায়ের সদস্যদের সম্মিলিত সহযোগিতায় তৈরি করা হয়েছিল।

মিসেস উডল্যান্ড বলেছেন, "মাল্টিকালচারাল মাইন্ডফুলনেস রিসোর্স এখন কমিউনিটির সদস্য, কমিউনিটি সংস্থা, দ্বিভাষিক মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদার এবং কমিউনিটি কর্মীদের জন্য অনলাইনে পাওয়া যাচ্ছে।"

মাল্টিকালচারাল মাইন্ডফুলনেস ইনিশিয়েটিভ রিসোর্স এবং আরও তথ্য পেতে নিউ সাউথ ওয়েলস মাল্টিকালচারাল হেলথ কমিউনিকেশন সার্ভিসের ওয়েবসাইট দেখুন:

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

মিডিয়া: রনি কানিংহাম | মিনিস্টার টেলর | 0457 674 099

স্কট হডার | মিনিস্টার কৌর | 0455 094 282