

একটি ট্রমা-অবহতি ওয়ালেস

ট্রমা-অবহতি ওয়ালেস ফ্রমেওয়ার্কে একটি কমিউনিটি সারাংশ



হ্যালো

আমরা সকলেই জীবনে অংশ হিসাবে বিভিন্ন চ্যালেঞ্জ অনুভব করি। কখনও কখনও আমরা পরিবার এবং বন্ধুদের সাহায্যে বেশে দ্রুত মোকাবেলা করতে পারি এবং পরচালনা করতে পারি। কিন্তু কখনও কখনও এমন কিছু ঘটবে যা আমাদের কষ্টের কারণ হয় বা ভয় দেখায়।

ট্রমা হল এমন কোনো অভিজ্ঞতা যা অপ্ৰীতিকর এবং আমাদের কষ্ট বা উদ্বেগের কারণ হতে পারে। ট্রমা একটি আঘাতমূলক ঘটনার প্রভাবকেও উল্লেখ করতে পারে।

ট্রমা একটি একক ঘটনা, ঘটনাগুলির একটি সিরিজ বা চলমান পরিস্থিতি হতে



ট্রমা ঘটতে পারে কারণ

- আমাদের অপব্যবহার বা অবহেলার অভিজ্ঞতা হয়
- আপনাকে ভালোবাসনে তনি গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়েন বা মারা যান
- মানুষের বিবাহবিচ্ছেদ হয় বা তারা বিচ্ছেদ হন
- আমরা অনরাপদ বোধ করি
- আমাদের হুমকি দেওয়া হয় বা জবরদস্তি করা হয়
- আমরা একটি দুর্ঘটনায় জড়িত হলে
- আমরা একটি অপরাধ বা সহিংসতা দেখতে পলে
- পড়ে গেলে যখন আমরা বৃদ্ধ
- আমরা গরম থাকার জন্য, খাবার এবং অন্যান্য মৌলিক চাহিদার জন্য অর্থ প্রদান করতে না পারলে।



এটি প্রভাবিত করতে পারে

- জীবন সম্পর্কে আমরা কমন অনুভব করি
- আমাদের মানসিক স্বাস্থ্য এবং আবেগ
- আমাদের শারীরিক স্বাস্থ্য
- আমাদের দৈনন্দিন কাজ করার ক্ষমতা
- আমাদের নতুন জিনিস শেখার ক্ষমতা
- পরিবার, বন্ধু এবং অন্যান্য মানুষের সাথে আমাদের সম্পর্ক।



বিভিন্ন লোক বিভিন্ন জিনিসকে আঘাতমূলক বলে মনে করে, কিন্তু আমরা ভাল বোধ করতে এবং জিনিসগুলিকে আরও খারাপ হওয়া বন্ধ করতে সহায়তা করার জন্য সহায়তা রয়ছে।



এই কার্টামোটি (ফ্রমেওয়ার্ক) ওয়েলস জুডো জনগণ এবং সংস্থাগুলি মিলে সৃষ্টি করা হয়েছিল এবং ওয়েলশ সরকার দ্বারা সমর্থিত।



কাঠামো সম্পর্কে

এই নতুন কাঠামো নশ্চিতি করতে সাহায্য করবে:

- প্রত্যেকেই প্রতীকিতা এবং ট্রমা সম্পর্কে জানে এবং তারা কীভাবে মানুষকে প্রভাবিত করতে বা বোঝে।
- প্রত্যেকেই জানে কীভাবে পদক্ষেপে নতি হবে এবং প্রতীকিতা এবং ট্রমা বন্ধ করতে হবে।
- ট্রমা দ্বারা ক্ষতগ্রস্ত কাউকে কীভাবে সমর্থন করতে হয় তা সবাই জানে।

i প্রতীকিতা — কঠনি সময় বা কঠনি পরিস্থিতি।



কাঠামোটি (ফরমেওয়ার্ক)
ওয়েলসের প্রত্যেকেই জন্ম।
এটা সবার জন্ম প্রযোজ্য।



এটা সব বয়সের
সকলের জন্ম।



এটা সবাইকে একসাথে কাজ করতে
সাহায্য করে — সংস্থা, পরিষেবা, স্কুল,
কমিউনিটি, পরিবার এবং আপনি।



এটা প্রত্যেকেই তাদের অধিকার আছে তা নশ্চিতি করার জন্ম। জাতিসংঘ কর্তৃক
নির্ধারিত মানবাধিকার এবং শিশু অধিকার। ওয়েলসে আমাদের অধিকার আইন এবং
সরকারী নীতিতেও নির্ধারিত আছে যা আমাদের সাহায্য করে:

- ক্ষত থেকে নিরাপদ থাকতে
- একটি সুস্থ জীবন পতে
- আপনার জীবনকে প্রভাবিত করে এমন সিদ্ধান্তে আপনার মতামত রাখতে
- ন্যায্য আচরণ করতে এবং বৈষম্য না করে।

এটা নশ্চিতি করা যে
লোকেরো সঠিক সময়ে
সঠিক উপায়ে সঠিক
সমর্থন যেনে পায়।





কাঠামো সম্পর্কে

লক্ষ্য

এই কাঠামোর লক্ষ্য হল ওয়েলসের প্রত্যেককে বুঝতে সাহায্য করা যে কীভাবে প্রতিকূলতা এবং ট্রমা মানুষকে প্রভাবিত করতে পারে এবং কীভাবে ক্ষতিগ্রস্ত ব্যক্তিদের সহায়তা করতে হয়। এটি মানুষের স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা উন্নত করতে সাহায্য করবে।

লক্ষ্য সমূহ:

- ওয়েলসের প্রত্যেকেই যেন বুঝতে পারবে যে আমরা প্রতিকূলতা এবং ট্রমা-অভিহতি বলতে কী বুঝি।
- ওয়েলসের প্রত্যেকে যেন আমাদের কমিউনিটির কাছ থেকে এবং আমাদের প্রয়োজনীয় পরিষেবাগুলি থেকে সঠিক সমর্থন পতে পারে।
- প্রত্যেকের জীবন যেন ভাল হয় কারণ কমিউনিটি, পরিষেবা এবং সংস্থাগুলি আমাদের সাহায্য করার জন্য সর্বোত্তম উপায়ে কাজ করছে।
- কমিউনিটি, পরিষেবা এবং সংস্থাগুলি যেন একসাথে কাজ করে, জীবনকে উন্নত করার জন্য ভাল অনুশীলন, প্রশিক্ষণ এবং



সংস্থানগুলিকে একত্রিত করে।

5টি মূলনীতি

বৈশ্বিক

এটি ওয়েলসের প্রত্যেকের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। আমাদের সকলের সঠিক সমর্থন প্রয়োজন এবং যখন এটি সরবরাহ করা হলে এটি ক্ষতির কারণ হবেনা।



ব্যক্তিকেন্দ্রিক

লোকদের প্রথমে রাখা, সিদ্ধান্তে তাদের জড়িত করা এবং তারা সঠিক সমর্থন পচ্ছে তা নিশ্চিত করা।



সম্পর্ক-কেন্দ্রিক

মানুষ, পরিবার, পেশাদার এবং কমিউনিটির মধ্য নেত্রিপদ এবং সহায়ক সম্পর্ক গুরুত্বপূর্ণ। বোঝার এবং সমর্থন পাওয়ার জন্য মানুষের বিশ্বাসযোগ্য সম্পর্ক প্রয়োজন।



স্থিতিস্থাপকতা এবং শক্তিকেন্দ্রিক

লোকদের মধ্যে ইতিমধ্যেই আছে এমন শক্তির উপর ভিত্তি করে তৈরি করা যাতো তারা এখন এবং ভবিষ্যতে মোকাবলো করতে পারে।



অন্তর্ভুক্ত

ওয়েলসের প্রত্যেকে তাদের প্রয়োজনীয় সমর্থন পতে পারে তা নিশ্চিত করা, এবং তারা কে, তাদের তব্বকরে রঙ বা তাদের অভিজ্ঞতার কারণে কেউ যেন পছিয়ে না থাকে।



কভিবে এটা কাজ করে

এটা কাজ করে তা নিশ্চিত করতে ওয়েলসের প্রত্যেকেই একটি ভূমিকা রয়েছে - এটিকে বেল পশোদারদের জন্য নয়। সঠিক সময়ে সঠিক উপায়ে মানুষের সঠিক সমর্থন প্রয়োজন। ওয়েলসের প্রত্যেকে ট্রমা এবং প্রতিকূলতা বোঝার মাধ্যমে উপকৃত হতে পারে। তবে, কারো কারো তাদের ভূমিকার উপর নির্ভর করে অতিরিক্ত প্রশিক্ষণ এবং সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে। এই নথিতে, আমরা এগুলিকে 'স্তর' বলছি। ওয়েলস জুড়িকা প্রত্যেকেই এক বা একাধিক স্তরে ফিট হওয়া উচিত।



যদি সমাজের প্রত্যেকেই ট্রমা-অবহতি হয়ে ওঠে, তবে খুব কম লোকেরই অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হবে, কারণ তারা আগে সাহায্য পতে সক্ষম হবে এবং সঠিক পথে থাকবে।



i ট্রমা-অবহতি হল বোঝা যা প্রচুর লোকের প্রতিকূলতা এবং ট্রমা রয়েছে যা তাদের অনেকে উপায়ে প্রভাবিত করে।



ট্রমা-সচতেন স্তর

এই স্তরটি ওয়েবসারে প্রত্যেকেকে লক্ষ্য করে।
ব্যক্তি, পরিবার, কমিউনিটি, পরিষেবা এবং সংস্থা।

এই স্তরে কর্মরত প্রত্যেকেই বলতে সক্ষম হওয়া উচিত:

- আমি বুঝতে পারি যে কটে প্রতিকূলতা এবং ট্রমা অনুভব করতে পারে এবং লোকদের কাছে সাহায্য চাওয়া সত্যি কঠিন হতে পারে।
- শৈশবে প্রতিকূলতা শিশুদের জীবনকে প্রভাবিত করতে পারে, এমনকি যখন তারা প্রাপ্তবয়স্ক হয়।
- দয়া, বোঝা এবং সমর্থন একটি বিড় পার্থক্য গড়ে দেয়।
- কটে কষ্টের মধ্যে থাকলে আমি ধীরে পারি।
- প্রত্যেকের সাথে ন্যায্য আচরণ করা হয় এবং যখন তাদের প্রয়োজন হয় তখন সহায়তা যেনে পায়।
- তারা কারা এই কারণে কটে যেনে সমর্থন থেকে বাদ না পড়ে।
- আমি জানি কিভাবে আমার কমিউনিটির মধ্যে ঘটে যাওয়া সিস্টেমে এবং জনসিগ্লকি চ্যালেঞ্জ করতে হয় যা অন্যায়।
- আমি মিসোকাবলি করতে এবং আমার শক্তির উপর গড়ে উঠার জন্য সমর্থন যেনে পাই।
- আমার এমন সম্পর্ক যেনে থাকে যাকে আমি বিশ্বাস করি এবং একই জনসিগ্লকি মধ্যে দিয়ে যাওয়া লোকদের কাছে থেকে যেনে সমর্থন পাই।
- আমি জানি প্রতিকূলতা এবং ট্রমা যে কারও সাথে ঘটতে পারে এবং সমর্থনের মাধ্যমে তা কাটিয়ে উঠা যায়।
- আমার কমিউনিটি একটি নিরাপদ, স্বাস্থ্যকর জায়গা এবং আমার ক্ষতি করে না।





নথিৰ গল্প

ট্ৰমা-সচতেন স্তৰ



নথি অল্পবয়সী মা এবং একটি প্রাথমিক বিদ্যালয়
রসিপেশনে কাজ করেন। তিনি সিথোনে কাজ করতে পছন্দ
করেন এবং সকালে স্কুলে আসার সাথে সাথে বাচ্চাদের এবং
পতিমাতাদের অভিযান জানানোর জন্য তিনি প্রথম হন।

এটাও চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। কখনও কখনও একটি শিশু
বা পতিমাতার বাড়তি কিছু ঘটার কারণে মন খারাপ বা কষ্ট
থাকতে পারেন। নথি এটি বুঝে এবং জানে যে প্রতিকূলতা
এবং ট্রমা (মানসিক আঘাত) একজন শিশু তার সাথে বা
অন্যান্য কর্মীদের সাথে কীভাবে আচরণ করে তা প্রভাবিত
করতে পারে। সুতরাং, তিনি সিদ্ধান্ত সহানুভূতিশীল এবং দয়ালু।

তার কাজের অংশ হিসাবে, তার ট্রমা-সচতেন প্রশিক্ষণ
রয়েছে:

- তিনি জানেন যে লোকেরা উপলব্ধি, সমর্থন এবং
যত্নের প্রয়োজন
- তিনি জানেন সন্তানদের এবং পতিমাতাদের প্রয়োজন
হলে সহায়তার জন্য কোথায় পাঠাতে হবে
- তিনি জানেন যে তার সাহায্যের প্রয়োজন হলে কর্মীদের
কোন সদস্যদের কল করতে হবে।



ট্রমা-দক্ষ স্তর

এই স্তরটি এমন লোকদের জন্য যাদের ট্রমা সম্পর্কে জানা থাকুক বা না থাকুক এমন লোকদের যত্ন বা সহায়তা প্রদান করে যারা ট্রমা অনুভব করতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে স্বাস্থ্য পরামিতি, শিক্ষা, সামাজিক পরামিতি, সংস্থা, কমিউনিটি নিত্য, বিশ্বাস-ভিত্তিক গোষ্ঠী, জরুরি পরামিতি এবং আদালত কাজ করা কর্মী এবং স্বচ্ছসংকেত।

আমি যে পরামিতি এবং সহায়তা ব্যবহার করি:

- নরিপদ এবং বিশ্বাস করা যতে পারে
- ন্যায্য এবং সম্মানের সঙ্গে আমার সাথে আচরণ করে
- আমার আরও ক্ষতি, মানসিক চাপ বা ট্রমা সৃষ্টি করবেন না
- আমাকে প্রথমতে রাখে এবং আমি যেভাবে চাই সেভাবে আমাকে সমর্থন করে
- আমি যে ভাষায় সবচেয়ে বেশি কথা বলি সেই ভাষায় আমাকে সমর্থন করতে পারে
- সহানুভূতি এবং উদারতার সাথে আমার পরিবারকে সমর্থন করে
- নশিচতি করে যে আমি আমার কমিউনিটির সমর্থন সম্পর্কে জানি, যার মধ্যে এমন কার্যকলাপও আছে যা স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার উন্নতি করে
- নশিচতি করে যে প্রত্যেকে তাদের প্রয়োজনীয় সমর্থন পতে পারে এবং বাধাগ্রস্ত হ্রাস করতে পারে
- নশিচতি করে যে আমি সমর্থন পাচ্ছি যা আমার চাহিদা সর্বোত্তম উপায়ে পূরণ করবে।

যে লোকেরা আমাকে সমর্থন করে:

- তারা নরিপদ এবং আমি তাদের বিশ্বাস করতে পারি
- তারা আমার জীবনে প্রতীকিতা এবং আঘাতের প্রভাব ধরতে পারে এবং আমাকে বচিার করে না
- তারা বুঝে যে দারিদ্র্য বা বৈষম্যের মতো জনসিঙ্কলি ট্রমাকে আরও খারাপ করে তুলতে পারে
- তারা আমার সংস্কৃতি এবং বিশ্বাস সম্পর্কে সচতেন এবং সংবদনশীল
- তারা আমার যত্ন এবং সমর্থন সম্পর্কে সদিধানতে আমাকে, আমার পরিবার এবং আমার সাপোর্ট নেটওয়ার্ককে জড়িত করে।





জোশ এবং ক্ল্যোরের গল্প

ট্রমা-দক্ষ স্তর

জোশ এবং ক্ল্যোর একটি জাতীয় দাতব্য সংস্থার অংশ হিসাবে একটি কমিউনিটি রান্নাঘর এবং ড্রপ-ইন চালায়। তারা জানে যে কষ্ট, শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্ক যারা তাদের কাছে সাহায্যের জন্য আসে তারা মানসিক আঘাত পেয়েছে। তারা বুঝতে পারে এটি কীভাবে একটি শিশুর আচরণকে প্রভাবিত করতে পারে এবং কীভাবে এর অর্থ হতে পারে যে পরিবারে প্রাপ্তবয়স্কদেরও এটি পরিচালনা করা কঠিন হচ্ছে। তারা দয়ালু, শান্ত এবং যতটা সম্ভব চাপ কমানোর চেষ্টা করে।

জোশ এবং ক্ল্যোর উভয়েই ট্রমা-দক্ষ প্রশিক্ষণ রয়েছে। তারা বুঝতে পেরেছে:

- শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্করা তাদের সাথে দেখা করার সময় শারীরিক এবং মানসিকভাবে নিরাপদ বোধ করা গুরুত্বপূর্ণ
- তারা যে বাচ্চাদের সাথে কাজ করে তাদের জন্য সহায়ক সম্পর্ক এবং অর্থপূর্ণ কার্যকলাপে গুরুত্ব
- মানসিক স্বাস্থ্য এবং আচরণের উপর ট্রমার প্রভাব
- আরও ক্ষতি না করা বা জনসিঙ্কলিকে আরও খারাপ না করা গুরুত্বপূর্ণ



ট্রমা-বর্ধতি স্তর

এই স্তরটি সেই সমস্ত কর্মীদের জন্য যারা ট্রমাজনিত ঘটনার সম্মুখীন হওয়া লোকদেরে সরাসরি বা নবিডি সহায়তা দিয়ে এবং তাদের প্রভাব মোকাবেলায় সহায়তা করে। এর মধ্যে রয়েছে স্বাস্থ্য পরিষেবা, শিক্ষা, সামাজিক পরিষেবা, দাতব্য সংস্থা, জরুরি পরিষেবা এবং আদালতে নরিদষ্টি ভূমিকা সহ কর্মী।

আমি পরিষেবা এবং সহায়তা ব্যবহার করি:

- আমার আরও ক্ষতি, মানসিক চাপ বা ট্রমা সৃষ্টি করবে না
- বারবার জিজ্ঞাসা না করাই আমা দ্রুত সমর্থন পাচ্ছাতি নশ্চিতি করতে একসাথে কাজ করা
- আমার সমর্থন সম্পর্কে তথ্য শেয়ার করার জন্য একসাথে কাজ করা যাতে আমাকে সাহায্যের জন্য অপেক্ষা করতে না হয়
- এমন নীতি এবং সিস্টেমে আছে যা আমাকে নরিপদ রাখে এবং সঠিক উপায়ে আমাকে সমর্থন করে
- তাদের কর্মীদের প্রশিক্ষণ দিয়ে, এবং তাদের সমর্থন করে যাতে তারা আমাকে কীভাবে সমর্থন করবে তার উন্নতি করতে থাকে
- তাদের কর্মীদের স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা সমর্থন করে।

যে লোকেরা আমাকে সমর্থন করে:

- তারা আমাকে জিজ্ঞাসা করে কি ঘটছে এবং আমার সাথে সদয় এবং সংবদনশীল ভাবে কথা বলে
- তারা বুঝতে পারে যে আমার পরিবারে অন্যান্য লোকেরাও প্রতিকূলতা এবং ট্রমা অনুভব করতে পারে
- তারা বুঝতে পারে যে আমার পরিবার অভিজ্ঞ হতে পারে এবং এটি মোকাবেলা করার জন্য সমর্থনেরও প্রয়োজন
- তারা উকলি এবং নশ্চিতি করে যে আমার মতামত শোনা হয়েছে
- তারা বুঝে যে সমর্থনটি আর কাজ না করলে পরিবর্তন করতে হবে
- তারা থরোপি এবং অন্যান্য চিকিৎসা সম্পর্কে আমার প্রয়োজনীয় সমস্ত তথ্য আমাকে দিয়ে, যাতে আমি সিদ্ধান্ত নতি পারি।



এমরি গল্প

ট্রমা-বর্ধতি স্তর



এমরি একজন সমাজকর্মী (সোশ্যাল ওয়ার্কার)। তিনি তার কাজ পছন্দ করেন এবং তার কমিউনিটির বয়স্ক ব্যক্তিদের তাদের লক্ষ্যে পৌঁছাতে সহায়তা করতে চান। তিনি জানেন যে কষ্ট লোককে তিনি নিয়মিত দেখেন যাদের খাবারের জন্য অর্থ প্রদান করা কঠিন এবং কখনও কখনও অন্যদের দ্বারা ভিন্নভাবে আচরণ করা হয় কারণ তারা দেখতে আলাদা বা এলাকায় নতুন। তিনি যাদের সমর্থন করছেন তাদের জানার জন্য সময় নেন যে তারা তাকে ভয় পায় না এবং যেন জানে যে তারা তার কাছে সাহায্য চাইতে পারে।

এমরিকে ট্রমা দ্বারা দুস্থ লোকদের সাহায্য করার কৌশল সম্পর্কে প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়েছে। এটিকে সাহায্য করে:

- প্রতিকূলতা এবং ট্রমার প্রভাব বুঝতে
- শ্বাসপ্রশ্বাস এবং শিথিলকরণ সহ দুস্থ ব্যক্তিদের সাথে তিনি ব্যবহার করতে পারেন এমন কষ্ট কৌশল বুঝতে পারেন।

এমরির একজন সুপারভাইজার এবং মনোবজ্ঞানীদের সমর্থন রয়েছে যারা দল হিসেবে কাজ করেন। এটিকে তার কাজ সম্পর্কে কথা বলার এবং তার মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার জন্য সমর্থন পতে সময় দেয়।



বিশেষজ্ঞের হস্তক্ষেপে স্তর

এই স্তরটি বিশেষজ্ঞ কর্মীদের এবং পেশাদারদের জন্য যারা নিয়মিতভাবে বিশেষ বয়স্কতাবৃত্ত এবং সহ-উৎপাদিত হস্তক্ষেপে প্রদান করেন বিভিন্ন স্টেটসে লোকদের প্রতিকূলতা এবং ট্রমা মোকাবেলা করতে সহায়তা করার জন্য। অথবা কর্মীদের জন্য যারা সংস্থাপনকে আরও ট্রমা-অবহতি হতে সহায়তা করে।

আমি যে পরিষেবা এবং সহায়তা ব্যবহার করি:

- আমার চাহিদাগুলি মূল্যায়ন করতে এবং আমায় সঠিক সমর্থন পাচ্ছি তা নিশ্চিত করতে একসাথে কাজ করা
- আমার প্রয়োজনগুলি প্রথম থেকে একসাথে কাজ করা
- একসাথে কাজ করা তাই কোনটি সবচেয়ে ভালো কাজ করে তার প্রমাণের ভিত্তিতে আমায় থরোপাই
- নিশ্চিত করে যে আমি ইন্টারনেট-ভিত্তিক থরোপাই সহ বিভিন্ন ধরনের সহায়তা যেন বছে নতি পারি
- আমার প্রয়োজনীয় সমস্ত ওষুধ এবং চিকিৎসা সহায়তা আছে তা নিশ্চিত করতে স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলির সাথে একসাথে কাজ করা
- আমায় তাদের জীবনের সমস্ত ক্ষেত্রে সমর্থন পাচ্ছি তা নিশ্চিত করতে স্থানীয় পরিষেবাগুলির সাথে একসাথে কাজ করা
- নীতি, নির্দেশিকা এবং সিস্টেমে আছে যা আমাকে নিরাপদ রাখে এবং আমাকে সঠিক উপায়ে সমর্থন করে
- নিশ্চিত করে যে তাদের কর্মীরা ভালভাবে প্রশিক্ষিত এবং ভাল অনুশীলন শেখার করে।

যে লোকেরা আমাকে সমর্থন করে:

- আমার সাথে কী ঘটছে, আমায় চিকিৎসা করছে এবং কী সহায়তা দিতে হবে তা জানে
- বুঝতে পারে যে আমার মানসিক স্বাস্থ্য সহ অন্যান্য বিষয়গুলির জন্য আমার সমর্থন প্রয়োজন
- আমার যত্ন এবং সমর্থন সম্পর্কে সিদ্ধান্তে আমাকে জড়িত করে
- আমাকে আমার নিজের লক্ষ্য নির্ধারণ করার সুযোগ দেন এবং আমায় কীভাবে সাফল্য পরিমাপ করব তা স্থির করেন
- আমার চিকিৎসা কাজ করছে না কিনা তা চহিনতি করতে এবং এটি পরিবর্তন করতে সক্ষম
- তারা আমাকে অফার করতে পারে এমন সমস্ত বিকল্প সম্পর্কে জানতে এবং কোনটি সঠিক তা বছে নতি আমাকে সাহায্য করেন।



ফরান্সনিরে গল্প

বিশিষেজ্ঞেহে হস্তক্শপে স্তর

ফরান্সনি একজন কাউন্সলর। তিনি এমন পরবারগলকি সমর্থন করনে যারা ওয়েলেসে এসছেনে যুদ্ধ বা তাদরে দশে সহিংসতা থকে নরিাপদ থাকতে। ফরান্সনি বিভিন্ন ধরনের থেরাপি ব্যবহার করে বিভিন্ন উপায়ে কাজ করে। কখনও কখনও তিনি তাদের গুরুতর ঘটনা, প্রতিকূলতা এবং ট্রমা মোকাবলো করতে সাহায্য করছেন। তাকে বিশিষেজ্ঞেহে হস্তক্শপে প্রদানরে প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়েছে। তিনি বুঝেন:

- প্রচুর থেরাপি বকিল্প আছে এবং জাননে কভিবে সরোটি বিছেনে নতিে হয়
- প্রতিকূলতা এবং আঘাতরে মানসকি এবং শারীরকি প্রভাব
- মানুষরে সংস্কৃতি এবং বিশ্বাসকে সম্মান করা কতটা গুরুত্বপূর্ণ।

তার একজন সনিয়ির মনোবজ্ঞানী এবং অন্যান্য মানসকি স্বাস্থ্য অনুশীলনকারীদরে একটি দিলরে সমর্থন রয়েছে যারা তার প্রয়োজনরে সময় ট্রমা বিশিষেজ্ঞেহে। এটিনিশ্চিতি করতে সাহায্য করে যে তিনি অন্যদের আঘাতমূলক অভিজ্ঞতার কথা শোনার প্রভাবে ভুগছেন না এবং তারপরে নিজহে এর দ্বারা প্রভাবতি হচ্ছেনে না।



পৰবৰ্তী পদক্ষেপে

আমরা তথ্য সংগ্রহ করব এবং এই কাঠামোটি ওয়েবস জুড়ে কীভাবে ব্যবহার করা হচ্ছে তা পরীক্ষা করব। এটি পরামর্শ এবং সংস্কারগুলিকে একে অপরের থেকে শিথিল এবং উন্নতকরণে সহায়তা করবে। এটি কী ভাল কাজ করে এবং এটি মানুষের জীবনে কী পার্থক্য করে তা দেখতেও সাহায্য করবে।

এটিপড়ার জন্য ধন্যবাদ

আপনি এখানে সম্পূর্ণ ফরমেওয়ার্কটি পড়তে পারেন।

