



ক্লিনিক্যাল হেলথ সাইকোলজি [স্বাস্থ্য মনোবিজ্ঞান]

ব্যথা ব্যবস্থাপনা পরিষেবা

আমাদের পরিষেবার তথ্য

Clinical Health Psychology Pain Management Service - Bengali

ব্যথা ব্যবস্থাপনা পরিষেবা

- আমরা হুইটিংটন হেলথ-এর রোগী যারা দীর্ঘদিনের পুরনো (দীর্ঘমেয়াদী) বা অব্যাহত (চলমান) ব্যথা অনুভব করছেন তাদের জন্য একটি বিশেষজ্ঞ মনস্তাত্ত্বিক সহায়তা পরিষেবা।
- এই পরিষেবাটি কেবলমাত্র সেই সকল রোগীদের দেখবে যাদেরকে উইটিংটন হাসপাতাল ভিত্তিক 'হুইটিংটন সেকেন্ডারি পেইন ক্লিনিক'-এর পেইন কনসালট্যান্ট বা পেইন ফিজিওথেরাপিস্ট মূল্যায়ন করেছেন এবং আমাদের কাছে রেফার করেছেন।
- আমাদের পরিষেবা সেই সব লোকদের জন্য উপযুক্ত যারা তাদের ব্যথার সম্ভাব্য চিকিৎসাগত কারণগুলির জন্য সমস্ত তদন্ত সম্পন্ন করেছেন।
- আমাদের উদ্দেশ্য হলো কীভাবে ব্যথার সৃষ্টি হয় এবং তাদের ব্যথা মোকাবেলা করা, মানসিক চাপ কমানো এবং জীবনযাত্রার মান উন্নত করার জন্য কীভাবে ধীর ও স্থির পরিবর্তন করতে হয় তা বুঝতে আমাদের রোগীদের সাহায্য করা।
- আমরা একটি স্ব-ব্যবস্থাপনা পদ্ধতি অনুসরণ করি। রোগীরা তাদের বিদ্যমান দক্ষতার উপর ভিত্তি করে এবং ব্যক্তিগত লক্ষ্যের উপর কাজ করে তাদের জীবনে ব্যথার প্রভাব কমাতে সাহায্য করার জন্য নতুন দক্ষতা শেখেন।
- আমাদের সার্ভিস অন্তর্ভুক্তিমূলক হওয়ার চেষ্টা করে এবং আমরা বিভিন্ন ব্যাকগ্রাউন্ড [পটভূমি] ও সর্বস্তরের মানুষের বক্তব্যকে স্বাগত জানাই। আমরা দূরে অবস্থানকারী লোকজনকে অনলাইনে (ভিডিও) আমাদের সাথে যুক্ত করার ক্ষেত্রে নমনীয় আছি এবং প্রয়োজনে দোভাষীর ব্যবস্থা করতে পারি।

দীর্ঘদিনের পুরনো বা অব্যাহত/অবিরাম ব্যথা কী?

- দীর্ঘস্থায়ী বা অবিরাম ব্যথা হলো এমন ব্যথা যা তিন মাসের বেশি স্থায়ী হয়।
- শারীরিক প্রভাবের পাশাপাশি, ব্যথা একজন ব্যক্তির আত্মবিশ্বাসকে প্রভাবিত করতে পারে, একাকীত্বের অনুভূতি তৈরি করতে পারে, একজন ব্যক্তিকে তার উপভোগ্য ব্যায়াম বা ক্রিয়াকলাপ করতে বাধা দিতে পারে, উদ্বিগ্ন, খিটখিটে বা মেজাজ খারাপ বোধ করাতে পারে।



আমি কী ধরনের সহায়তা পেতে পারি?

আমরা দুইভাবে [দুটি আকারে] ব্যথা ব্যবস্থাপনার সাইকোলজি [মনোবিজ্ঞান] প্রদান করে থাকি:

• ব্যথা ব্যবস্থাপনা প্রোগ্রাম

- এটি একটি 12-সেশনের প্রোগ্রাম যা যৌথভাবে সাইকোলজি এবং ফিজিওথেরাপি দল দ্বারা পরিচালিত হয়।
- বর্তমানে এই প্রোগ্রামটি 12 সপ্তাহ ব্যাপী অনলাইনে করা হয়, সেশনগুলি 2.5 ঘন্টা স্থায়ী হয়।
- আমরা বছরে দুইটি গ্রুপ পরিচালনা করি যা ফেব্রুয়ারি এবং অক্টোবরে শুরু হয়।
- এর লক্ষ্য হলো আপনার দক্ষতা ও জ্ঞানের বিকাশ ঘটানো এবং আপনাকে আপনার ব্যথা মোকাবেলা ও পরিচালনা করতে সাহায্য করা।
- এর মধ্যে রয়েছে দীর্ঘদিনের পুরনো ব্যথার শারীরিক মেকানিক্স (আপনার শরীরের অভ্যন্তরে কী ঘটছে) এবং এটি কীভাবে আপনার স্নায়ুতন্ত্রকে প্রভাবিত করে, এবং ব্যথার মানসিক প্রভাব (আপনার মানসিক স্বাস্থ্য) এবং আপনি নিজেকে সহায়তা করার জন্য কী করতে পারেন।
- এটি আপনাকে আপনার মতো একই পরিস্থিতিতে থাকা অন্যান্য লোকেদের সাথে দেখা করার, একে অপরের কাছ থেকে শেখার এবং সম্ভবত অন্যদের সাথে যোগাযোগ করার মাধ্যমে আপনার নিজের একাকীত্বের অনুভূতি কমানোর সুযোগ প্রদান করে।

• স্বতন্ত্রভাবে একজনের সাথে একজনের ভিত্তিতে ব্যথা ব্যবস্থাপনার সাইকোলজি

- একজন মনোবিদের সাথে 6টি পৃথক সেশন।
- নমনীয় সাপ্তাহিক বা পাক্ষিক সেশন।
- এটি একটি মুখোমুখি/সামনা-সামনি সেশন হতে পারে, অথবা আপনার পছন্দ এবং প্রাপ্যতার উপর নির্ভর করে অনলাইনে হতে পারে।
- লক্ষ্য এবং থেরাপিউটিক পদ্ধতিগুলি নমনীয়, যা আপনার নির্দিষ্ট চাহিদা এবং লক্ষ্যের উপর নির্ভর করে।

সাইকোলজি কি আমার জন্য সঠিক পরিষেবা?

- মনোবিদরা আচরণ, চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি বোঝার বিষয়ে বিশেষজ্ঞ।
- অবিরাম ব্যথা আমাদের আচরণ (আমরা কোনো কিছু করতে কম সক্ষমতা বোধ করি), আমাদের চিন্তাভাবনা (আমাদের বেশি নেতিবাচক চিন্তাভাবনা করার প্রবণতা থাকে) এবং অনুভূতিকে (আমরা মন খারাপ, উদ্বেগ বা রাগান্বিত বোধ করতে পারি) প্রভাবিত করতে পারে।
- এই সমস্ত প্রতিক্রিয়াগুলি ব্যথা অনুভব করার জন্য খুবই স্বাভাবিক এবং সাধারণ প্রতিক্রিয়া, তবে দুর্ভাগ্যবশত এগুলো নেতিবাচক প্রভাবও ফেলতে পারে।
- দীর্ঘদিনের পুরনো ব্যথার মতো জটিল সমস্যাগুলো নিয়ে কাজ করার জন্য মনোবিদরা প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত।



- তারা লোকেদের সম্ভাব্য পরিবর্তনগুলি শনাক্ত করতে সাহায্য করতে পারেন যা তাদেরকে ব্যথা নিয়ে ভালভাবে বেঁচে থাকার সক্ষমতা উন্নত করতে পারে এবং ব্যথার কারণগুলিকে হ্রাস করতে পারে।
- আপনি যদি আপনার জীবনে পরিবর্তন আনার জন্য প্রস্তুত হন এবং অনুপ্রাণিত হন, তাহলে আমরা আপনাকে সহযোগিতা করতে প্রস্তুত আছি।
- সাইকোলজির সেশনগুলোতে যোগ দেওয়ার জন্য, আপনাকে নতুন জিনিস চেষ্টা করতে এবং নতুন দৃষ্টিভঙ্গি বিবেচনা করতে ইচ্ছুক হতে হবে।
- আমরা বুঝতে পারি যে ব্যথা অপ্রত্যাশিত হতে পারে এবং অ্যাপয়েন্টমেন্টে যোগ দেওয়া সহ অনেক কিছু দিকেই যেতে পারে।
- আপনি যদি একাধিক অ্যাপয়েন্টমেন্ট মিস করেন, তাহলে সহায়তা থেকে উপকৃত হওয়ার সম্ভাবনা কম।
- তাই, আমাদের সাথে আপনার সেশনগুলো করার সময় আমরা একটি প্রতিশ্রুতি চাই এবং আপনি যদি আমাদের আগে থেকে না জানিয়ে নিয়মিত অ্যাপয়েন্টমেন্ট মিস করেন, তাহলে আমাদের আপনার রেফারেল বন্ধ করে দেওয়া লাগতে পারে। যদি তাই হয়, তাহলে প্রথমেই আমরা আপনার সাথে এই বিষয়ে আলোচনা করতে চাই।

আমাকে কিভাবে রেফার [সুপারিশ] করা হতে পারে?

- আপনার পেইন কনসালট্যান্ট [ব্যথা বিশেষজ্ঞ] বা ব্যথা ব্যবস্থাপনা ফিজিওথেরাপিস্ট আপনাকে হুইটিংটন পেইন পরিষেবায় রেফার করতে পারেন।

আমাকে রেফার করার পর কি হবে?

- আমরা আপনার রেফারেল পাওয়ার পর, আপনাকে **1.5-ঘন্টার ওয়ার্কশপে [কর্মশালা]** যোগ দেওয়ার জন্য আমন্ত্রণ জানানো হবে (*অনলাইনে এবং সামনা-সামনি হওয়ার বিকল্প*)
- এখানে আপনি ব্যথা ব্যবস্থাপনার সাইকোলজি পরিষেবা সম্পর্কে আরও তথ্য পাবেন যার থেকে আপনি এটি আপনার জন্য সঠিক কিনা তা বিবেচনা করার সুযোগ পাবেন।
- ওয়ার্কশপের পর, আপনাকে পরিষেবাটিতে "অংশগ্রহণ [অপ্ট-ইন]" করতে বলা হবে।
- আপনি যদি "বেরিয়ে যেতে [অপ্ট-আউট করতে]" বা প্রতিক্রিয়া না দেওয়ার সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে আপনাকে পরিষেবা থেকে ছেড়ে দেওয়া হবে, তবে ভবিষ্যতে আপনাকে আবার রেফার করা হতে পারে, যতক্ষণ আপনি হুইটিংটন পেইন পরিষেবার পরিচর্যার [কেয়ারের] অধীনে থাকেবেন।
- আপনি যদি "অংশগ্রহণ" করেন, তাহলে আমাদের টিমের একজন সদস্য আপনার ব্যথা এবং ব্যক্তিগত পরিস্থিতি সম্পর্কে আরও ভালভাবে বোঝার জন্য আপনাকে সংক্ষিপ্তভাবে ফোনে কল দেবেন। পেইন ম্যানেজমেন্ট প্রোগ্রাম নাকি একজনের সাথে একজনের ভিত্তিতে [1:1] ব্যক্তিগত সহায়তা আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো হবে সে ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে তারা আপনাকে সাহায্য করবেন।



দরকারি রিসোর্সসমূহ [সংস্থান]

- আপনি যদি দীর্ঘদিনের পুরনো ব্যথা এবং ব্যথা ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে আরও জানতে চান, তাহলে সর্বশেষ গবেষণা প্রমাণের উপর ভিত্তি করে এই ওয়েবসাইটগুলিতে খুব ভাল রিসোর্স রয়েছে:
<https://www.tamethebeast.org/>
<https://www.paintoolkit.org/>
<https://painconcern.org.uk/>
<http://www.action-on-pain.co.uk/>

এই লিফলেটটি ব্রিটিশ পেইন সোসাইটির 'ব্যথা ব্যবস্থাপনার জন্য অংশগ্রহণকারীদের তথ্যমূলক প্রোগ্রাম' (2013) এর নির্দেশিকার উপর ভিত্তি করে তৈরি করা হয়েছে।

পেশেন্ট অ্যাডভাইস অ্যান্ড লিয়েজেন সার্ভিস [রোগীর পরামর্শ এবং যোগাযোগ পরিষেবা] (পালস)

যদি আপনার কোনো প্রশংসা, অভিযোগ বা উদ্বেগ থাকে তাহলে অনুগ্রহ করে আমাদের PALS [পালস] টিমের সাথে 020 7288 5551 নম্বরে অথবা whh-tr.PALS@nhs.net-এ যোগাযোগ করুন

আপনার যদি এই লিফলেটের একটি বড় হরফের মুদ্রণ, অডিও বা অনূদিত কপির প্রয়োজন হয় তাহলে অনুগ্রহ করে whh-tr.patient-information@nhs.net-এ ইমেইল করুন। আমরা আপনার চাহিদা পূরণ করার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করব।

Twitter.com/WhitHealth
Facebook.com/WhittingtonHealth

Whittington Health NHS Trust
Magdala Avenue
London
N19 5NF
Phone: 020 7272 3070
www.whittington.nhs.uk

Date published: 22/01/2024
Review date: 11/10/2025
Ref: ACS/ClinHealPsych/CHPPMS/02-Beng

© Whittington Health
Please recycle

