



## গর্ভাবস্থা এবং প্রসবোত্তর বিষণ্নতা প্রতিরোধ ও চিকিত্সার জন্য শ্রবণ কেন্দ্র

**বাবা-মা হওয়া হল** এমন একটি যাত্রা যা দুর্দান্ত আবেগ এবং ইতিবাচক মেজাজ সরবরাহ করে তবে ভয় এবং ভয়ও রয়েছে যা তাদের সাথে থাকা **অসুবিধা এবং উদ্বেগগুলি কাটিয়ে উঠতে আপনাকে ভাগ করতে হবে।** বিশেষ করে গর্ভাবস্থায় এবং একটি শিশুর জীবনের প্রথম বছরে, এটি ঘটতে পারে যে আপনি উদ্বেগ এবং উদ্বেগ অনুভব করেন, দুঃখজনক চিন্তাভাবনা থাকে যা বেশিরভাগ দিন ধরে থাকে বা ঘুমের সমস্যা হয়, ক্ষুধার অভাব হয়, গভীর ক্লান্তি অনুভব করেন।

একটি অসুস্থতার **সতর্কীকরণ লক্ষণ** হতে পারে যে **সম্পর্কে অবিলম্বে কারও সাথে কথা বলা ভাল।**

### কার সাথে যোগাযোগ করতে হবে

টাস্কানিতে একটি **টেলিফোন শ্রবণ কেন্দ্র রয়েছে** যা সম্পূর্ণরূপে মায়েদের জন্য এবং যারা অংশীদার, পরিবারের সদস্য, পেশাদার এবং স্বাস্থ্য, সামাজিক বা স্কুল কর্মীরা তাদের **সন্তানের জন্ম এবং শিশুর জীবনের প্রথম মাসগুলিকে আরও শান্তিপূর্ণভাবে মোকাবেলা করতে সহায়তা করতে পারে তাদের জন্য উত্সর্গীকৃত।**

### সেবা কি অফার

প্রধান লক্ষ্য হল **গর্ভাবস্থায় এবং সন্তানের জীবনের প্রথম বছরে মহিলাদের মনোশারীরিক সুস্থতার প্রচার করা**, সাইকোথেরাপিস্ট মনোবিজ্ঞানীদের সাথে একটি তাৎক্ষণিক আলোচনার জন্য ধন্যবাদ যারা এই পরিবর্তনের এই সময়ে অনুভূত অস্বস্তি বা অস্বস্তির অবস্থা বোঝাতে সাহায্য করতে পারে। জীবন

**টাস্কান স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের পরিষেবার নেটওয়ার্ক**, গর্ভাবস্থায় সাইকোফিজিকাল সুস্থতার প্রচার এবং গর্ভাবস্থায়, প্রসবকালীন সমস্যা প্রতিরোধ এবং প্রাথমিক ব্যবস্থাপনার জন্য আরও সহজে তথ্য প্রাপ্ত করা সম্ভব। গর্ভাবস্থায় এবং গর্ভাবস্থায় উদ্বেগ বা হতাশার অবস্থা।

### সেবা

- গর্ভাবস্থা এবং জন্ম সংক্রান্ত যত্নের পথ সম্পর্কে সঠিক, আপডেট এবং ব্যক্তিগতকৃত তথ্য প্রদান করে;
- সঙ্কটের সময়ে শোনা এবং সমর্থন করার জন্য একটি স্থান অফার করে;
- প্রকৃত সমস্যা সনাক্তকরণ সহজতর করে এবং সম্ভাব্য সমাধান প্রস্তাব করে;
- অভিজ্ঞ অস্বস্তি কাটিয়ে উঠতে সিদ্ধান্ত নিতে বা আচরণগত পরিবর্তন বাস্তবায়নে সহায়তা করে;
- SSR পেশাদার এবং অপারেটরদের মধ্যে যোগাযোগ প্রচার করে, উভয় কোম্পানি এবং আন্ত-কোম্পানি পর্যায়ে।

### কাঁভাবে পারষেবাট অ্যাক্সেস করবেন

**0554383001** কল করে, সোমবার থেকে শুক্রবার, 9.00 থেকে 18.00 পর্যন্ত