

কাউন্সেলিং প্রোসেস (পরামর্শ দেওয়ার প্রক্রিয়া)

কাউন্সেলিং-এর জন্য আপনাকে অনেক সময়েই বিপর্যস্তকারী আবেগ এবং দুঃখজনক স্মৃতি নিয়ে আলোচনা করতে হয়। এই স্মৃতিগুলি মনে পড়লে শুরু করা কঠিন বলে মনে হতে পারে, এবং প্রথম দিকে আপনার আরও বেশি খারাপ লাগতে পারে। অগ্রসর হওয়ার জন্য এই প্রক্রিয়াটির প্রয়োজন আছে এবং সময়ের সঙ্গে সঙ্গে আপনি আরও ভাল বোধ করা শুরু করবেন।

আপনার কাউন্সেলিং সেশনগুলি থেকে সবচেয়ে বেশি উপকার পেতে হ'লে সেগুলিতে ধারাবাহিকতা বজায় রাখুন। কিছু কিছু সেশন অন্য সেশনগুলির চেয়ে বেশি সহায়ক বলে মনে হবে। তবে এটি বোঝা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার কাউন্সিলার যা যা করছেন সেগুলি দীর্ঘ মেয়াদে আপনাকে সহায়তা করার জন্যই করছেন, যদিও শুরুর সময়ে এটি মনে নাও হতে পারে।



**Enfield
Carers Centre**

Supporting people who care

02083663677

info@enfieldcarers.org

www.enfieldcarers.org

ব্রিটানিয়া হাউস

137-143 Baker Street

Enfield, Middx EN1 3JL

**মনে রাখবেন: কাউন্সেলিং
কোনও চট-জলদি সমাধান
নয়।**

এর জন্য আপনার সঙ্গে আপনার কাউন্সিলারের দৃঢ় সম্পর্ক থাকা এবং আপনার তরফ থেকে বেশ কিছুটা প্রচেষ্টার প্রয়োজন হবে – এই দুটি উপাদান একত্রিতভাবে আপনার সমস্যাগুলির সমাধানের জন্য একটি সফল পদ্ধতি গঠন করতে পারে।

নিবন্ধিত চ্যারিটির নম্বর: 11400891

কোম্পানির নম্বর: 7149774



**Enfield
Carers Centre**

Supporting people who care

কাউন্সেলিং কী?

এটি সহায়তা করতে পারে কীভাবে?

গুরুত্বপূর্ণ প্রথম পদক্ষেপটি হ'ল সহায়তা নিয়ে সমস্যাটির সমাধান করার সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা – এর প্রশংসা করা উচিত। আপনার প্রস্তুতির জন্য এই লিফলেটে কিছু কিছু উপকারী তথ্য আছে।



কাউন্সেলিং সহায়তা করতে পারে কীভাবে?

কাউন্সেলিং কীভাবে সহায়তা করবে তা নির্ভর করবে যে ব্যক্তি এই চিকিৎসা গ্রহণ করছেন তার উপরে। অনেকের ক্ষেত্রে, কথা বলার মতো একটি নিরাপদ ও গোপনীয় পরিবেশ কাউন্সেলিং প্রস্তুত করে, এটাই হ'ল একমাত্র কারণ।

জীবনে আমরা অন্যদের যা বলি, কখনও কখনও সেগুলির বিধ্বংসী প্রতিক্রিয়া হয়, এতে সম্পর্কের এবং একের প্রতি অন্যের দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন হয়ে যায়।

কাউন্সেলিংয়ে এই সমস্যাটি দূর হয় এবং আপনাকে নিজের চিন্তা-ভাবনা নিয়ে একজন নিরপেক্ষ ব্যক্তির সঙ্গে আলোচনা করার মতো স্থান ও স্বাধীনতা পাওয়া যায়।

আমাদের প্রত্যেকেরই কোনও না কোনও সময়ে কিছু সহায়তার প্রয়োজন হয়

কাউন্সেলিং সেশন থেকে কী প্রত্যাশা করা যেতে পারে তা জানা থাকলে আপনি ভালভাবে প্রস্তুত হতে পারবেন এবং প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনি কম নার্ভাস বোধ করবেন।

আপনার প্রথম সেশনে আপনার কাউন্সিলার সম্ভবত আপনাকে কিছু প্রশ্ন করে জেনে নিতে চাইবেন যে আপনার দুশ্চিন্তার কারণ কী এবং তিনি আপনাকেও বুঝতে চাইবেন। আলোচিত সমস্ত তথ্য ভবিষ্যতের সেশনগুলিতে আপনার সহায়তার জন্য ব্যবহার করা হবে।

কাউন্সেলিং আসে 'টকিং থেরাপির' আওতায়। এতে মানুষরা তাদের সমস্যাগুলি নিয়ে এবং তারা যে অসুবিধাগুলির সম্মুখীন হচ্ছেন সেগুলি নিয়ে একটি নিরাপদ ও গোপনীয় পরিবেশে আলোচনা করতে পারেন। বিভিন্ন মানুষের কাছে এই শব্দটির অর্থ ভিন্ন ভিন্ন হতে পারে। তবে, সাধারণত এটি এমন একটি প্রক্রিয়া যেখানে কেউ নিজের জীবনের কোনও কিছু পরিবর্তন করতে চান অথবা শুধু নিজের চিন্তা ও অনুভূতিগুলিকে আরও গভীরভাবে বুঝতে চান।

একজন কাউন্সিলার শুধুমাত্র বসে থেকে আপনাকে বলবেন না যে আপনার কী করণীয় – তার পরিবর্তে তারা আপনাকে বলতে উৎসাহ দেবেন যে কোন বিষয়গুলি আপনার বিরক্তির কারণ হচ্ছে, যাতে তারা এর মূল কারণগুলি বুঝে আপনার চিন্তা-ভাবনার নির্দিষ্ট ধরণগুলি বুঝতে পারেন।

তার পরে কাউন্সিলার একটি পরিকল্পনা প্রস্তুত করবেন যাতে আপনি আপনার সমস্যাগুলির সমাধান করতে পারেন, অথবা সেগুলির মোকাবিলা করার উপায় খুঁজে পান।



যে ইনফর্মাল (অনানুষ্ঠানিক) / পারিবারিক কেয়ারাররা কোনও একজন আত্মীয় অথবা সঙ্গীর দেখাশোনা করছেন, তাদের জন্য এনফিল্ড কেয়ারারস সেন্টার অন্যান্য বিভিন্ন প্রকারের পরিষেবা দেয়। আমাদের ওয়েবসাইটে যান: www.enfieldcarers.org অথবা আরও জানতে 02083663677 নম্বরে কল করুন

যদিও কাউন্সিলাররা আপনাকে কোনও নির্দিষ্ট পরামর্শ অথবা করণীয় কাজের তালিকা দেবেন না যেগুলি করে আপনি আরও ভাল অনুভব করবেন, তারা যা করবেন তা হ'ল আপনি যাতে নিজের সমস্যাগুলি বুঝতে পারেন তার সহায়তা করার উপায় জানাবেন। এতে আপনি নিজেই নিজের সমস্যাগুলির সমাধান করতে পারবেন।

কাউন্সেলিং হ'ল একটি যাত্রা, কার্যকরভাবে কাজ করার জন্য এতে সময়ের এবং ধারাবাহিকতার প্রয়োজন হয়। এই কারণে, অনেকেই এই প্রক্রিয়াটি থেকে সবচেয়ে বেশি সুবিধা পাওয়ার জন্য নিয়মিত কাউন্সেলিং সেশন বেছে নেন।

আপনাকে নিজেকে এবং আপনার চিন্তা-ভাবনাকে আরও ভালভাবে বুঝতে কাউন্সেলিং সাহায্য করতে পারে। পরিশেষে, এর ফলে আপনার সমস্যাগুলি সম্পর্কে আরও স্পষ্ট ধারণা পেতে সাহায্য করবে। এতে আপনি অন্যদের দৃষ্টিভঙ্গি আরও ভালভাবে বুঝতে পারবেন। ফলে কথা অথবা কাজের ব্যাখ্যা করার পদ্ধতির উপর আলোকপাত হতে পারে।