

# দক্ষিণ এশীয় বংশোদ্ভূত কানাডিয়ানদের জন্য সাংস্কৃতিকভাবে অভিযোজিত জ্ঞান ভিত্তিক আচরণের থেরাপি (Culturally Adapted Cognitive Behavioural Therapy, CaCBT)

জনস্বাস্থ্যের  
জন্য তথ্য

## জ্ঞান ভিত্তিক আচরণের থেরাপি (COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY, CBT) বলতে কী বোঝায়?

- উচ্চ কার্যকারিতাসম্পন্ন প্রমাণ-ভিত্তিক একটি মনস্তাত্ত্বিক থেরাপি
- বিষণ্নতা ও দুশ্চিন্তা সহ বিস্তৃত পরিসরের কিছু সমস্যার চিকিৎসার জন্য ব্যবহৃত হয়।

একজন ব্যক্তির চিন্তাভাবনা, অনুভূতি, ও কাজকর্ম একটি অন্যটিকে কিভাবে প্রভাবিত করে তার প্রতি CBT লক্ষ্য রাখে



## দক্ষিণ এশীয়দের জন্য CBT কেন অভিযোজন করা প্রয়োজন?

- সামাজিকভাবে মানসিক অসুস্থতাকে কি নজরে দেখা হয় এবং মানসিক অসুস্থতার লক্ষণসমূহ, যেমন দুশ্চিন্তা ও বিষণ্ণতাকে কিভাবে প্রকাশ ও চিকিৎসা করা হয় তার উপর সংস্কৃতি প্রভাব ফেলে।
- যেহেতু পশ্চিমা বিশ্বের মূল্যবোধগুলো কাজে লাগিয়ে CBT গড়ে তোলা হয়েছে এবং দক্ষিণ এশীয় বংশোদ্ভূত ব্যক্তিদের সহায়তা করার জন্য সেগুলো উপযুক্ত নাও হতে পারে।
- দক্ষিণ এশীয় কানাডিয়ানদের সাংস্কৃতিক প্রয়োজন পূরণের জন্য CBT-কে সমন্বয় করলে আরো ভালো ফলাফল পাওয়া যেতে পারে।



## সাংস্কৃতিকভাবে অভিযোজিত CBT কিভাবে কাজ করে?

সাংস্কৃতিকভাবে অভিযোজিত CBT সম্পর্কে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত থেরাপিস্টরা বিভিন্ন কৌশল ও পদ্ধতি ব্যবহার করে থাকেন, যার মধ্যে রয়েছে:

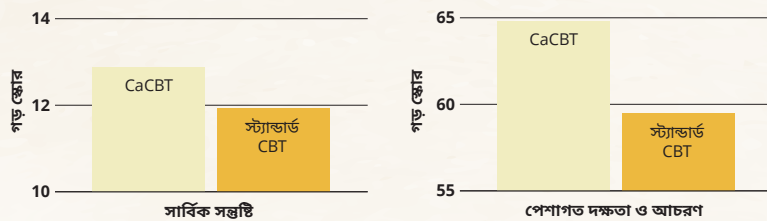
- সাংস্কৃতিকভাবে অভিযোজিত বাক্যাংশ ব্যবহার
- দক্ষিণ এশীয় সংস্কৃতিতে যৌন আচরণ উপলব্ধি করা
- দক্ষিণ এশীয় পরিবারের সদস্যদের ভূমিকা ও দায়িত্বসমূহ উপলব্ধি করা
- ধর্মীয় এবং/অথবা সামাজিক নেতৃত্বের সঙ্গে সংযুক্ত হওয়া
- মানসিক অসুস্থতার সাথে সম্পর্কিত গহিত মনোভাবের ব্যাপারে সচেতন থাকা



## গবেষণা কী বলে?

দক্ষিণ এশীয় কানাডিয়ানরা স্ট্যান্ডার্ড CBT বনাম সাংস্কৃতিকভাবে অভিযোজিত CBT-এর প্রতি কিভাবে সাড়া দান করে তার মধ্যে তুলনা করে দেখার জন্য সেন্টার ফর অ্যাডিকশন এন্ড মেন্টাল হেলথ (CAMH) এবং অংশীদার সংস্থাগুলো একটি অধ্যয়ন পরিচালনা করেছে।

স্ট্যান্ডার্ড CBT-এর গ্রুপের তুলনায় CaCBT গ্রুপের মধ্যে জড়িত থাকা ও সন্তুষ্টির মাত্রা বেশি দেখা গেছে।



যদি আপনি দক্ষিণ এশীয়দের জন্য CaCBT সম্পর্কে আরো তথ্য জানতে চান, তাহলে অনুগ্রহ করে দেখুন:

<https://www.camh.ca/CaCBT>



“আমরা যে লক্ষ্য[টি] সামনে রেখে কাজ করেছি আমি ঠিক সেটা নিয়েই কাজ করার আশা পোষণ করছিলাম [...] আমি আনন্দিত যে [আমার থেরাপিস্ট] এটা বুঝতে পেরেছেন! তিনি আমার সংস্কৃতি সম্পর্কে জানতেন এবং আমাকে আমার সংস্কৃতি সম্পর্কে তাকে অবহিত করার জন্য সময় ব্যয় করতে হযনি।” -অংশগ্রহণকারী

“আমাকে যে থেরাপিস্ট নিযুক্ত করা হয়েছিল তার সঙ্গে আমি তাৎক্ষণিকভাবে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে শুরু করি। এটি আমাকে লজ্জা পাওয়া ছাড়াই আমার সমস্যাগুলোর কথা প্রকাশ করতে সাহায্য করেছে।” -অংশগ্রহণকারী



camh  
mental health is health



Mental Health  
Commission  
of Canada

Commission de  
la santé mentale  
du Canada

pchs  
Leading With Conviction And Courage

moving  
forward



OTTAWA NEWCOMER  
HEALTH CENTRE  
CENTRE DE SANTÉ POUR  
NOUVEAUX ARRIVANTS D'OTTAWA



SOMERSET WEST  
COMMUNITY  
HEALTH  
CENTRE



Financial contribution from

Health Canada Santé Canada

# সীমার গল্প

## জনসাধারণের জন্য তথ্য

**সীমা** একজন শিক্ষিকা যিনি সম্প্রতি লাগাতার মাথা ব্যথা ও বদহজমের সমস্যায় ভুগছেন। তিনি আরো লক্ষ্য করেছেন যে তিনি নিরুৎসাহিত বোধ করছেন এবং উদ্যমের অভাবে ভুগছেন।

তার পারিবারিক ডাক্তার পরামর্শ দিয়েছেন যে সীমার মধ্যে হয়তো **বিষণ্ণতা ও দৃষ্টিভঙ্গি** লক্ষণসমূহ দেখা যাচ্ছে।

সীমার ডাক্তার তাকে স্থানীয় কমিউনিটি সংস্থার প্রস্তাবিত **জ্ঞান ভিত্তিক আচরণের থেরাপি (CBT)** সেশনে অংশগ্রহণ করার পরামর্শ দিয়েছেন।



কয়েকটি সেশনে অংশগ্রহণ করার পর, সীমা অনুভব করেন যে এই চিকিৎসা আসলে তার জন্য কাজ করছে না। তিনি অনুভব করেছেন যে থেরাপি সেশনগুলোর সময় তার **সাংস্কৃতিক পটভূমি বা মূল্যবোধ** স্পষ্টভাবে উপলব্ধি করা হচ্ছে না।

সীমা তার এই হতাশা সম্পর্কে তার বন্ধুর সঙ্গে কথা বলেন।

তার বন্ধু পরামর্শ দেন সীমা যেন দক্ষিণ এশীয়দের জন্য সাংস্কৃতিকভাবে অভিযোজিত CBT সম্পর্কে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত একজন থেরাপিস্টের খোঁজ করেন।

সত্যিকার অর্থে আমার থেরাপিস্ট আমার পারিবারিক সম্পর্কগুলো এবং কিভাবে আমার সংস্কৃতি আমার মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে তা উপলব্ধি করতে পারেননি।

একজন CaCBT থেরাপিস্ট আপনার সাংস্কৃতিক পটভূমি, যেমন পারিবারিক কাঠামো, যৌন ভূমিকা, এবং মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার ব্যাপারে লজ্জার অনুভূতি উপলব্ধি করবেন। এটি আপনার চিকিৎসা উন্নত করতে সাহায্য করতে পারে। আপনার এটি চেষ্টা করে দেখা উচিত!

আরো তথ্যের জন্য এই ওয়েবসাইট দেখুন:  
[www.camh.ca/cacbt](http://www.camh.ca/cacbt)

ওহ, এটা বেশ আকর্ষণীয় শোনাচ্ছে। আমি আরো তথ্য কোথায় পেতে পারি?



যদি আপনি দক্ষিণ এশীয়দের জন্য CaCBT সম্পর্কে আরো তথ্য জানতে চান, তাহলে অনুগ্রহ করে দেখুন:  
<https://www.camh.ca/CaCBT>



CaCBT সেশনগুলোতে নিয়মিত অংশগ্রহণ করার পরে, সীমা অনেক ভালো অনুভব করেন এবং আরো কার্যকরভাবে তার অনুভূতিগুলোর সঙ্গে মানিয়ে নিতে সক্ষম হন।

**camh**  
mental health is health



Mental Health  
Commission  
of Canada

Commission de  
la santé mentale  
du Canada

**pchs**  
Leading With Conviction And Courage

**moving  
forward**



OTTAWA NEWCOMER  
HEALTH CENTRE  
CENTRE DE SANTÉ POUR  
NOUVEAUX ARRIVANTS D'OTTAWA



SOMERSET WEST  
COMMUNITY  
HEALTH  
CENTRE



Financial contribution from

Health Canada Santé Canada