গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
অধ্যক্ষের কার্যালয়
সিলেট এমএজি ওসমানী মেডিকেল কলেজ, সিলেট

স্মারক নং-৫৯.১৪.০০০০.১২৯.০৬.০২৪.২৪- ২৪২৪ (১২) তারিখ: ২৮/০৫/২০২৫

বিজ্ঞপ্তি

সিলেট এমএজি ওসমানী মেডিকেল কলেজের নিম্নবর্ণিত কর্মকর্তাবৃন্দের সমন্বয়ে **Psychological Support Committee** গঠন করা হলো।

Psychological Support Committee

১	অধ্যাপক ডা. সুস্মিতা রায়	অধ্যাপক, সাইকিয়াট্রি	সভাপতি
২	ডা. ইমদাদুল মাগফুর	সাইকলোজিস্ট	সদস্য সচিব
৩	ডা. মুহাম্মদ সাঈদ ইনাম	সহকারী অধ্যাপক	সদস্য
৪	ডা. রওশন আরা বেগম	সহযোগীঅধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান, বায়োকেমিস্ট্রি	সদস্য
৫	ডা. শফিকুল হক চৌধুরী	সহযোগী অধ্যাপক, প্যাথলজি	সদস্য
৬	ডা. পলাশ রায়	সহকারী অধ্যাপক	সদস্য
৭	ডা. শায়লা পারভীন	প্রভাষক, কমিউনিটি মেডিসিন	সদস্য
৮	ডা. আব্দুল্লাহ আল মামুন	ক্লিনিক্যাল সাইকলোজিস্ট	সদস্য

অধ্যাপক ডা. মোঃ জিয়াউর রহমান চৌধুরী
অধ্যক্ষ (ভারপ্রাপ্ত)
সিলেট এমএজি ওসমানী মেডিকেল কলেজ

স্মারক নং-৫৯.১৪.০০০০.১২৯.০৬.০২৪.২৪- ২৪২৪ (১২) /৪ তারিখ: ২৮/০৫/২০২৫

অনুলিপি অবগতি ও বিহিত ব্যবস্থা গ্রহনের জন্য প্রেরিত হইলঃ- (জ্যেষ্ঠতার ক্রমানুসারে নয়)
০১। উপাধ্যক্ষ, সিলেট এমএজি ওসমানী মেডিকেল কলেজ।
০২ । অধ্যাপক/ডা. ....সিওমেক।
০৩। সচিব/স্টেনোগ্রাফার, সিলেট এমএজি ওসমানী মেডিকেল কলেজ।
০৪। অফিস নথি।

অধ্যাপক ডা. মোঃ জিয়াউর রহমান চৌধুরী
অধ্যক্ষ (ভারপ্রাপ্ত)
সিলেট এমএজি ওসমানী মেডিকেল কলেজ

সাইকোলজিক্যাল সাপোর্ট কমিটির কার্যাবলী

শিক্ষার্থী ও ফ্যাকাল্টি সদস্যদের জন্য

- মানসিক স্বাস্থ্য উন্নয়ন ও প্রতিরোধমূলক কার্যক্রম:

স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট, মাইন্ডফুলনেস, আত্মহত্যা-প্রতিরোধ ইত্যাদি বিষয়ক কর্মশালা ও সচেতনতামূলক কার্যক্রম আয়োজন করে সুস্থ মানসিক অভ্যাস গড়ে তুলতে সহায়তা করা। বার্নআউট, বিষণ্ণতা, উদ্বেগসহ মানসিক সমস্যার সূচনা বা অবনতি প্রতিরোধ করা।

- কাউন্সেলিং ও থেরাপি:

ব্যক্তিগত, দলীয় বা পারিবারিক পরামর্শসেবা গোপনীয়ভাবে প্রদান করা। উদাহরণ স্বরূপ -কগনিটিভ বিহেভিয়ারাল থেরাপি (CBT) বা ইন্টারপারসোনাল থেরাপি।

- সংকটকালীন হস্তক্ষেপ (Crisis Intervention):

তীব্র মানসিক চাপ, মানসিক ভেঙে পড়া বা আত্মহননচিন্তায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের তাৎক্ষণিক সহায়তা ও সমর্থন প্রদান।

- মূল্যায়ন ও রোগনির্ণয়:

স্ট্যান্ডার্ডাইজড টেস্ট ও ডায়াগনস্টিক ইন্টারভিউ ব্যবহার করে মানসিক অবস্থার মূল্যায়ন, মানসিক রোগ নির্ণয় এবং উপযুক্ত চিকিৎসা পরিকল্পনা তৈরি করা।

- বিশেষায়িত চিকিৎসায় রেফার করা:

গুরুতর বা জটিল মানসিক সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের প্রয়োজন অনুযায়ী বিশেষজ্ঞ মনোরোগ বিশেষজ্ঞ, কাউন্সেলর বা মনোরোগ ইউনিটে পাঠানোর ব্যবস্থা করা।

- একাডেমিক দিক নির্দেশনা ও শিক্ষার্থীর সামগ্রিক কল্যানমূলক সহায়তাঃ

একাডেমিক চাপ, শেখার পরিবেশে মানিয়ে নেওয়ার সমস্যা, ক্যারিয়ার সিদ্ধান্ত, সহপাঠী বা শিক্ষকদের সঙ্গে সম্পর্কগত সমস্যায় কাউন্সেলিং ও দিকনির্দেশনা প্রদান। প্রয়োজন হলে মেন্টরশিপ ও সাইকোএডুকেশনাল সাপোর্ট দেওয়া।

- কলঙ্ক (Stigma) হ্রাস:

সহায়তা চাওয়াকে দুর্বলতা নয় বরং শক্তি হিসেবে উপস্থাপন করা, এবং সম্পূর্ণ গোপনীয়তা নিশ্চিত করে একটি সহায়ক পরিবেশ তৈরি করা।

মেডিকেল শিক্ষা ও ক্লিনিক্যাল প্র্যাকটিসে ভূমিকা

- পাঠ্যক্রমে অন্তর্ভুক্তি:

মানব আচরণ, বায়োসাইকোসোশ্যাল মডেল, রোগের সঙ্গে সম্পর্কিত মানসিক উপাদান (যেমন কার্ডিওভাসকুলার রোগে স্ট্রেসের ভূমিকা) শিক্ষার্থীদের শেখানো।

- ডাক্তার-রোগী সম্পর্ক উন্নয়ন:

সহানুভূতি, কার্যকর যোগাযোগ, এবং রোগীর প্রতি আবেগগত সমর্থন প্রদানের দক্ষতা গড়ে তোলা যা চিকিৎসার মান উন্নয়ন ও চিকিৎসা-অনুসরণের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

- অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীদের সঙ্গে পরামর্শ:

রোগীর চিকিৎসা-অনুপালন সমস্যা, কর্মীদের পারস্পরিক বিরোধ, অথবা জটিল মানসিক সহায়তা প্রয়োজন এমন রোগীদের ব্যবস্থাপনা - এসব বিষয়ে মেডিকেল শিক্ষকদের এবং স্বাস্থ্যকর্মীদের পেশাদার পরামর্শ প্রদান।

- গবেষণা ও প্রোগ্রাম উন্নয়ন:

মেডিকেল শিক্ষার্থী ও কর্মীদের মানসিক স্বাস্থ্য চাহিদা এবং বিভিন্ন হস্তক্ষেপের কার্যকারিতা নিয়ে গবেষণা পরিচালনা করা; গবেষণালব্ধ তথ্যের ভিত্তিতে মানসিক স্বাস্থ্য ও আচরণগত সহায়তা সেবার নতুন প্রোগ্রাম তৈরি ও মূল্যায়ন করা।

- এই কমিটি অধ্যক্ষের নিকট প্রতিবেদন পেশ করবেন ও দায়বদ্ধ থাকবেন।