গবেষণার সম্মতি পত্র

"কোভিড-১৯ বৈশ্বিক মহামারী চলাকালীন সময়ে বাংলাদেশের স্বাস্থ্যসেবা কর্মীদের মানসিক স্বাস্থ্যে প্রভাব, মানসিক স্বাস্থ্যে প্রভাব বিস্তারকারী কারণসমূহ এবং অনুভূত মানসিক স্বাস্থ্যসেবার চাহিদা" শীর্ষক গবেষণা কার্যক্রমে অংশগ্রহনের জন্য অংশগ্রহনকারীর সম্মতি।

সূচনাঃ ২০২০ সালে কোভিড-১৯ মহামারীটি আধুনিক যুগের জন্য একটি অভূতপূর্ব বৈশ্বিক সঙ্কট হিসাবে আত্মপ্রকাশ করেছে। মার্চ মাসের প্রথম দিকে বাংলাদেশে অভিনব কোরোনাভাইরাস রোগের প্রাদুর্ভাব (কোভিড-১৯) প্রথম শনাক্ত হয়েছিল। যেহেতু স্বাস্থ্য সেবা কর্মীরা কোভিড-১৯ রোগীদের চিকিৎসা সেবা প্রদান করছেন, এটি স্বাস্থ্যসেবা কর্মীদের মানসিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলবে বলে ধারনা করা যায়। তবে, স্বাস্থ্য সেবা কর্মীদের মানসিক স্বাস্থ্যের উপর কোভিড-১৯ মহামারীর যে প্রভাব বাংলাদেশে তার বিজ্ঞানভিত্তিক কোন প্রমান বা তথ্য এখনও প্রতিষ্ঠিত হয়নি।

গবেষণার উদ্দেশ্যঃ বর্তমান গবেষনার উদ্দেশ্য হল বাংলাদেশের স্বাস্থ্যসেবা কর্মীদের মধ্যে কোভিড -১৯ বৈশ্বিক মহামারীর সময় মানসিক স্বাস্থ্যের প্রভাব, মানসিক স্বাস্থ্যে এবং অনুভূত মানসিক স্বাস্থ্যসেবা চাহিদায় এবং মানিয়ে নেয়ার কৌশলগুলোতে প্রভাব বিস্তারকারী কারণসমূহ অনুসন্ধান করা।

সম্ভাবনাময় উপকারিতাঃ এই গবেষণায় অংশগ্রহণকারীর সরাসরি কোন উপকার হবে না, কিন্তু এর ফলাফল বিভিন্ন নীতি নির্ধারণে কাজে লাগিয়ে করোনা মহামারী ব্যবস্থাপনায় সার্বিক উন্নয়ন করা যাবে।

অস্বস্তি ও ক্ষতির সম্ভাবনাঃ এই গবেষণায় অংশগ্রহনকারীর কোন প্রকার অস্বস্তি বা ক্ষতির সম্ভাবনা নেই।

খরচ ও ক্ষতিপুরণঃ এই গবেষণায় অংশগ্রহনে আপনার কোন ব্যয় নাই। তেমনি এতে অংশগ্রহনের জন্য আপনি কোন টাকা বা অন্য কোন সুবিধা পাবেন না।

ব্যক্তিগত তথ্যের গোপনীয়তা ও নিরাপত্তাঃ কেবলমাত্র গবেষক দল জানবে আপনি এতে অংশ নিচ্ছেন। আপনার নিজস্ব সংবাদ গোপন রাখা হবে এবং গবেষণার ফলাফল লোকের কাছে সংখ্যার মাধ্যমে জানান হবে। আপনার স্বাস্থ্য বিষয়ে বা পরিচিতি সম্পর্কে কোন কিছুই কখনও প্রচার করা হবে না এবং নথিপত্র সব দুই বছরের মধ্যে নষ্ট করে ফেলা হবে।

গবেষণায় অংশগ্রহন অথবা নিজেকে প্রত্যাহার করে নেয়াঃ অংশগ্রহণ করা বা না করা সম্পূর্ণ আপনার ইচ্ছার উপর নির্ভর করবে। যদি আপনি প্রথমে অংশ নিতে রাজী হন কিন্তু পরে সম্পৃক্ত থাকতে না চান সে ক্ষেত্রে শুধুমাত্র গবেষককে জানালেই নিজেকে এই গবেষণা থেকে প্রত্যাহার করে নিতে পারবেন।

গবেষণা সম্পর্কিত প্রশ্নঃ এই গবেষণা সম্পর্কিত আপনার যে কোন প্রকার জবাব দিতে গবেষক দল প্রস্তুত।

যোগাযোগ করার ঠিকানা
প্রধান-গবেষকঃ ডাঃ মোঃ রিজওয়ানুল করিম, সহযোগী অধ্যাপক, ইপিডেমিওলজি, সাস্থ্য অধিদপ্তর।
ফোনঃ ০১৭১১৬৩৯৯৮৩, ইমেইলঃ Shameem.m25@gmail.com
গবেষণায় অংশগ্রহনকারী হিসাবে আপনার অধিকার সংক্রান্ত প্রশ্ন অথবা গবেষনা কার্যক্রমের মাধ্যমে কোন দুর্ঘটনা ঘটলে সে সংক্রান্ত কোন প্রশ্ন থাকলে যোগাযোগ করুনঃ
বাংলাদেশ মেডিকেল রিসার্চ কাউন্সিল, মহাখালি, ঢাকা- ১২১২, বাংলাদেশ।
ফোনঃ +৮৮-০২-৮৮১১৩৯৫ ফ্যাক্সঃ +৮৮-০২-৮৮২৮৮২০

"কোভিড-১৯ বৈশ্বিক মহামারী চলাকালীন সময়ে বাংলাদেশের স্বাস্থ্যসেবা কর্মীদের মানসিক স্বাস্থ্যে প্রভাব, মানসিক স্বাস্থ্যে প্রভাব বিস্তারকারী কারণসমূহ এবং অনুভূত মানসিক স্বাস্থ্যসেবার চাহিদা"

গবেষনায় অংশগ্রহণের সম্মতিপত্র

আমি, অংশগ্রহনকারীর ক্রমিক নং _____,

আমি উপরোক্ত গবেষণায় অংশগ্রহণের সম্মতি প্রকাশ করছি। সাক্ষাতকারের বিষয় ও প্রশ্নাবলী বিস্তারিত আমাকে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। এবং একটি লিখিত তথ্য আমাকে দেয়া হয়েছে। আমি গবেষককে আমার সাক্ষাতকারের এবং প্রশ্নাবলীর তথ্য গুলো ব্যবহারের জন্য সম্মতি দিচ্ছি।

আমি নিম্নবর্ণিত শর্ত গুলো সম্পর্কে জ্ঞাত হলামঃ

ক. সাক্ষাৎকার ও প্রশ্নাবলী সম্ভব্য বিরূপ দিক (যদি থাকে) আমাকে সন্তোষজনক ভাবে ব্যাখ্যা করেছেন।

খ. আমাকে বলা হয়েছে যে, আমি যে কোন সময় গবেষণা থেকে কোন প্রকার ব্যাখা বা কারন দর্শানো ছাড়া আমার সম্মতি প্রত্যাহার করে নিতে পারব।

গ. এই কার্যক্রমের উদ্দেশ্য হচ্ছে শুধুই গবেষনা করা।

ঘ. আমাকে জানানো হয়েছে যে, আমার নিজস্ব তথ্য গুলো গোপনীয় রাখা হবে এবং গবেষণার ফলাফল লোকের কাছে সংখ্যার মাধ্যমে জানানো হবে।

ঙ. আমাকে আরও জানানো হয়েছে যে, এই গবেষণায় অংশগ্রহন কারীর সংখ্যা কম হওয়ায় কেউ হয়ত চেষ্টা করলে ব্যক্তিগত তথ্যের মাধ্যমে আমার পরিচয় ধারনা করতে সমর্থ হতে পারে। যদিও প্রশ্নপত্রে বা গবেষণার কোথাও আমার কোন নাম বা পরিচয় বহন করে এমন কোন তথ্য থাকবে না।

আমি বুঝতে পেরেছি যে এই গবেষণা সম্পর্কিত আমার যে কোন প্রকার জবাব দিতে গবেষক দল প্রস্তুত।

যোগাযোগ করার ঠিকানাঃ
প্রধান-গবেষকঃ ডাঃ মোঃ রিজওয়ানুল করিম, সহযোগী অধ্যাপক, ইপিডেমিওলজি, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর।
ফোনঃ ০১৭১১৬৩৯৯৮৩, ইমেইলঃ Shameem.m25@gmail.com

অংশগ্রহণকারীর স্বাক্ষর ..... তারিখঃ.....

“কোভিড-১৯ বৈশ্বিক মহামারী চলাকালীন সময়ে বাংলাদেশের স্বাস্থ্যসেবা কর্মীদের মানসিক স্বাস্থ্যে প্রভাব, মানসিক স্বাস্থ্যে প্রভাব বিস্তারকারী কারণসমূহ এবং অনুভূত মানসিক স্বাস্থ্যসেবার চাহিদা”

ব্যক্তিগত তথ্যাবলীঃ

আপনার নাম কি

আপনার মোবাইল নম্বর

চাকরি তে যোগদানের বছর

১। বয়সঃ _____*(বছর)*

২। লিঙ্গঃ

- □ পুরুষ = ০
- □ নারী = ১

৩। পেশাঃ

- □ ডাক্তার = ০
- □ নার্স = ১

৪। শিক্ষাগত যোগ্যতাঃ ----------*(সর্বশেষ প্রাতিষ্ঠানিক ডিগ্রি উল্লখ করুন)*

৫। বৈবাহিক অবস্থাঃ

- □ বিবাহিত = ০
- □ অববাহিত = ১
- □ তালাক প্রাপ্ত = ২
- □ বিধবা =৩
- □ আলাদা/পৃথক বসবাস করেন = ৪

৬। বসবাসের স্থানঃ

- □ গ্রাম = ০
- □ শহর = ১
- □ শহরতলী = ২

৭। ধর্ম

- □ ইসলাম = ০
- □ হিন্দু = ১
- □ খ্রিষ্টান = ২
- □ বৌদ্ধ = ৩
- □ অন্যান্য = ৫৫..... উল্লেখ করুন

৮। হাসপাতালের নামঃ _____

৯। কতদিন যাবত এখানে কর্মরত

১১। সপ্তাহে কয়দিন ডিউটি করেন

১২। মাসে কয়দিন ডিউটি করেন

১৩। বাসস্থান

- □ ডর্মিটরি = ০
- □ হোস্টেল = ১
- □ সরকারি কোয়ার্টার = ২
- □ হোটেল = ৩
- □ ভাড়া বাসা = ৪
- □ নিজের বাসা = ৫
- □ আত্মীয়ের বাসা = ৬
- □ অন্যান্য = ৫৫..... উল্লেখ করুন

১৪। বর্তমানে বসবাসরত পরিবারের ধরন

- □ একা থাকেন = ০
- □ বন্ধু বা সহকর্মীর সাথে থাকেন = ১
- □ একক পরিবার = ২
- □ যৌথ পরিবার = ৩

১৫। পরিবারে কারো অসংক্রামক রোগ আছে কি?

- □ না = ০
- □ হ্যাঁ = ১

১৬। পরিবারে অসংক্রামক রোগে আক্রান্ত রোগীর সংখ্যা

১৭। আপনার কোন অসংক্রামক রোগ আছে কি?

□ না = ০

□ হ্যাঁ = ১

১৮। উত্তর হ্যাঁ হলে আপনার কোন অসংক্রামক রোগ রয়েছে

□ ডায়াবেটিস

□ না = ০

□ হ্যাঁ = ১

□ উচ্চরক্তচাপ

□ না = ০

□ হ্যাঁ = ১

□ হৃদরোগ

□ না = ০

□ হ্যাঁ = ১

□ ক্যান্সার

□ না = ০

□ হ্যাঁ = ১

□ শ্বাসতন্ত্রের রোগ (সিওপিডি)

□ না = ০

□ হ্যাঁ = ১

□ অন্যান্য ..... উল্লেখ করুন

□ না = ০

□ হ্যাঁ = ১

১৯। পরিবারে পঞ্চাশ এর বেশি বয়সী সদস্যের সংখ্যা

২০। পরিবারের কেও করোনায় আক্রান্ত হয়েছে কি ?

□ না = ০

□ হ্যাঁ = ১

২১। কতদিন যাবত আক্রান্ত ছিলেন?

২২। তার চিকিৎসা কোথায় হয়েছে?

□ বাড়িতে = ০

□ হাসপাতালে = ১

□ ক্লিনিকে = ২

□ অন্যান্য = ৫৫..... উল্লেখ করুন

২৩। আপনার কর্তব্যরত হাস্পাতাল কোন বিভাগে অবস্থিত?

□ ঢাকা = ০

□ চট্টগ্রাম = ১

□ সিলেট = ২

□ রাজশাহী = ৩

□ খুলনা = ৪

□ বরিশাল = ৫

□ রংপুর = ৬

□ ময়মনসিংহ = ৭

ক) করোনা ভাইরাসের সম্মুখীন/ঝুঁকির সম্ভাবনা (Exposure): *(প্রযোজ্য ক্ষেত্রে ✓ দিন)*

প্রশ্ন	**হ্যাঁ (১)**	**না (০)**
১. আপনার কি করোনা ভাইরাস সনাক্ত হয়েছে?		
২. আপনি কি করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত রোগী চিকিৎসা/ দেখাশোনা করেন?		
৩. আপনার পরিবারের কারো করোনা ভাইরাস সনাক্ত হয়েছে?		
৪. আপনার কোন সহকর্মীর/বন্ধুর করোনা ভাইরাস সনাক্ত হয়েছে?		
৫. আপনার কোন প্রতিবেশী (পরিচিত বা অপরিচিত) করোনা ভাইরাস সনাক্ত হয়েছে?		
৬. আপনার সাথে বসবাস করে এমন কারো করোনা ভাইরাসের সন্দেহজনক লক্ষণ আছে কি?		

খ) ঝুঁকি প্রত্যক্ষন/ অনুধাবন: *(প্রযোজ্য ক্ষেত্রে ✓ দিন)*

বিবৃতি	হ্যাঁ (১)	না (০)
১. আমি বিশ্বাস করি আমার চাকরির কারনে আমি বড় ঝুকিতে রয়েছি		
২. আমি কাজের সময় অতিরিক্ত মানসিক চাপ বোধ করি		
৩. আমি করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হয়ে অসুস্থ্য হওয়ার ভয় পাচ্ছি		
৪. আমি মনে করি যে আমি করোনা ভাইরাসে সংক্রমিত হবো কি না তার উপর আমার নিয়ন্ত্রন নেই		
৫. আমি করোনা ভাইরাসে সংক্রমিত হলে আমার বেচে থাকার সম্ভাবনা থাকবে না		
৬. আমি কোভিড-১৯ এর কারনে পদত্যাগ করার কথা ভাবছি		
৭. আমি ভয় পাচ্ছি যে আমি অন্যদের কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত করবো		
৮. আমার পরিবার এবং বন্ধুরা চিন্তিত যে তারা আমার দ্বারা সংক্রমিত হতে পারে		
৯. লোকেরা আমার কাজের কারনে আমার পরিবারকে এড়িয়ে চলে		

গ) কোভিড-১৯ সময়ে চ্যালেঞ্জ:

স্বাস্থ্যসেবা কর্মী হিসেবে যেসব সমস্যার সম্মুখীন হয়েছে? (একের অধিক প্রযোজ্য হলে উত্তর দিন।)

(প্রযোজ্য ক্ষেত্রে ✓ দিন)

১. বাসায় থাকতে সমস্যা হয়েছেঃ বাড়িওয়ালা এবং প্রতিবেশীরা সমস্যা করেছে

□ না = ০

□ হ্যাঁ = ১

২. হাসপাতালে যাতায়াতে সমস্যা

□ না = ০

□ হ্যাঁ = ১

৩. ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রীর অভাব

□ না = ০

□ হ্যাঁ = ১

৪. সামাজিক নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি ও আচরণ

□ না = ০

□ হ্যাঁ = ১

৫. দীর্ঘ সময়ে হাসপাতালে কাজ করা

□ না = ০

□ হ্যাঁ = ১

৬. পরিবারে বয়স্ক বা শিশু বা অন্য সদস্যদের অন্যান্য স্বাস্থ্য ঝুঁকি আছে যা করোনা সংক্রমনের জন্য ঝুকিপূর্ন

□ না = ০

□ হ্যাঁ = ১

৭. ব্যক্তিগত চেম্বারে বসতে না পারা

□ না = ০

□ হ্যাঁ = ১

৮. আয় কমে যাওয়া

□ না = ০

□ হ্যাঁ = ১

৯. অন্যান্যঃ উল্লেখ করুনঃ_____

□ না = ০

□ হ্যাঁ = ১

ঘ) অনুভূত স্বাস্থ্য অবস্থা:

করোনা ভাইরাস প্রাদুর্ভাবের আগে আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থার তুলনায় আপনি কীভাবে আপনার বর্তমান স্বাস্থ্যের অবস্থা অনুভব করতে পারেন? *(প্রযোজ্য ক্ষেত্রে ✓ দিন)*

□ আগের তুলনায় ভাল হচ্ছে = ১

□ অপরিবর্তিত আছে = ২

□ আগের তুলনায় খারাপ হচ্ছে = ৩

□ আগের তুলনায় খুব খারাপ হচ্ছে = ৪

ঙ) মানসিক স্বাস্থ্য প্রভাবঃ

১/ঙ. উদ্বিগ্নতা বিষয়ক প্রশ্নমালা-৭ (GAD-7) :

বিগত ২ সপ্তাহ ধরে আপনি কি নিচের কোনো সমস্যা নিজের মধ্যে লক্ষ্য করছেন: *(প্রযোজ্য ক্ষেত্রে ✓ দিন)*

সমস্যার বিবরণ	**একদমই না (০)**	**বেশ কিছুদিন (১)**	**বিগত ২ সপ্তাহের মধ্যে অর্ধেকের বেশি দিন (২)**	**প্রায় প্রতিদিন (৩)**
১. চিন্তিত বা উদ্বিগ্ন অনুভব করা				
২. চিন্তা বা উদ্বিগ্নতা নিয়ন্ত্রণ করতে ব্যর্থ হওয়া				
৩. নানান ধরণের বিষয় নিয়ে চিন্তা করা				
৪. শান্ত হয়ে বিশ্রাম নিতে না পারা				

৫. অস্থিরতার কারণে কোথাও সুস্থির ভাবে বেশিক্ষণ বসতে না পারা				
৬. সহজেই রেগে যাওয়া বা মেজাজ খিটখিটে হয়ে যাওয়া				
৭. ভয় লাগা বা সামনে ভয়ংকর কিছু হতে পারে এমনটা মনে হওয়া				

***মনে রাখবেন যে এখানে কোন উত্তরই ভুল উত্তর নয়*

২/ঙ. বিষন্নতা পরিমাপক প্রশ্নমালা-৯ (PSH-9): *(প্রযোজ্য ক্ষেত্রে ✓ দিন)*

বিগত দুই সপ্তাহে আপনি কত সময় নিচের যেকোন একটি সমস্যার সম্মুখীন হয়েছেন	**একেবারেই না (০)**	**কিছুদিন (১)**	**অর্ধেকেরও বেশি সময় (২)**	**প্রায় প্রতিদিন (৩)**
১. কাজ করতে কম আগ্রহ বা আনন্দ				
২. মন খারাপ, হতাশ, বা আশাহীন বোধ করা				
৩. ঘুম আসতে বা ঘুমিয়ে থাকতে সমস্যা (ঘুম ভেঙে যাওয়া) অথবা অতিরিক্ত ঘুমানো				
৪. ক্লান্তি বোধ করা বা কম শক্তি পাওয়া				
৫. রুচি কমে যাওয়া অথবা স্বাভাবিক এর তুলনায় বেশি খাওয়া				
৬. নিজের সম্পর্কে খারাপ বোধ করা অথবা নিজেকে ব্যর্থ মনে করা অথবা নিজেকে বা পরিবারকে হেয় মনে করা				
৭. কোন কিছুর প্রতি মনোযোগে সমস্যা (যেমন-খবরের কাগজ পড়া বা টেলিভিশন দেখা...)				
৮. এত ধীরে চলাফেরা করা বা আস্তে কথা বলা যা অন্য মানুষেরা খেয়াল করে/নজরে আসে অথবা এর বিপরীতে____, এতটাই চঞ্চল/অস্থিরতা অনুভব হচ্ছে যে আপনি স্বাভাবিক এর চেয়ে অনেক বেশি চলাফেরা করেন				
৯. আপনার কি এমন মনে হয় যে, বর্তমান অবস্থার চেয়ে মরে যাওয়াটাই ভালো অথবা নিজেকে আঘাত করতে ইচ্ছা করে				
অফিস কোডিং এর জন্য				
মোট নাম্বারঃ				

৩/ঙ. করোনা সংক্রান্ত মৃত্যু শোকের অভিজ্ঞতা: *(প্রযোজ্য ক্ষেত্রে ✓ দিন)*

প্রশ্ন	হ্যাঁ	না
কোভিড-১৯ এর কারণে আপনার রোগী / সহকর্মী / পরিবারের সদস্য / বা আত্মীয়স্বজনের কারো মৃত্যু হয়েছে?		

চ) খাপ খাইয়ে নেওয়া (Coping): *(প্রযোজ্য ক্ষেত্রে ✓ দিন)*

১/চ. বৈশ্বিক মহামারী কোভিড-১৯ চলাকালীন এ সময়ে মানসিক চাপ কমাতে যে বিষয়গুলো সাহায্য করেছে:

প্রশ্ন	কখনোই না (০)	মাঝে মাঝে (১)	প্রায় নিয়মিত (২)	সবসময় (৩)
১. আপনার সহকর্মী/হাসপাতাল কর্তপক্ষের ইতিবাচক মনোভাব				
২. আপনার রোগী এবং করোনা আক্রান্ত সহকর্মীগণ সুস্থ্য হয়ে উঠছেন				
৩. আপনার হাসপাতাল কতৃপক্ষ উপযুক্ত সুরক্ষা উপকরণ সরবরাহ করেছে				
৪. সংক্রমণ প্রতিরোধে হাসপাতাল কর্তপক্ষের সঠিক দিকনির্দেশনা				
৫. হাসপাতালে/মাঠে কাজের জন্য আপনাকে বাড়তি আর্থিক প্রণোদনা/ক্ষতিপূরণ দেওয়া হয়েছে				
৬. হাসপাতাল কর্তপক্ষের প্রতি আপনার এ বিশ্বাস আছে যে, যদি আপনি করোনা আক্রান্ত হন তাহলে তারা আপনাকে পর্যাপ্ত সহযোগীতা করবে				
৭. ডাক্তার, নার্স বা অন্যান্য স্বাস্থ্যকর্মীদের জন্য হাসপাতাল কর্তৃপক্ষ বিনামূল্যে খাবার, চা-নাস্তা সরবরাহ করেছে				
৮. হাসপাতাল কর্তৃপক্ষ থেকে পরিবহণ সুবিধা প্রদান করেছে				

২/চ. মানসিক চাপ কমানোর জন্য যেসকল কৌশল বা পদক্ষেপ নিজে থেকে নেওয়া হয়েছে:				
প্রশ্ন	**কখনোই না (০)**	**মাঝে মাঝে (১)**	**প্রায় নিয়মিত (২)**	**সবসময় (৩)**
১. নিজের এবং পরিবারের সদস্যদের নিরাপত্তার জন্য স্বাস্থ্যসুরক্ষার জন্য প্রয়োজনীয় পদক্ষেপগুলো (হাত ধোয়া, মাস্ক, গ্লাভস, প্রতিরক্ষা পোশাক ইত্যাদি পরিধান করা) খুবই সতর্কতার সাথে মেনে চলেছি				
২. অবসর সময়ে নিজের পছন্দের কাজগুলোর মাঝে (সিনেমা দেখা, বই পড়া, বাগান করা, রান্না করা, ইত্যাদি) ব্যস্ত থেকেছি				
৩. পরিবারের সদস্য, বন্ধুবান্ধব বা কাছের মানুষদের সাথে কথা বলে ও আড্ডা দিয়ে মানসিক সমর্থন পেয়েছি এবং চাপ কমেছে				
৪. নিজের সাথে কথা বলে ইতিবাচক মানসিকতা ধরে রেখেছি এবং কোভিড-১৯ এর প্রাদুর্ভাব মোকাবেলার জন্য উজ্জীবিত থেকেছি				
৫. করোনা ভাইরাস এ আক্রান্ত হবার ঝুঁকির সম্ভাবনা কমানোর জন্য ওভারটাইম করা থেকে বিরত থেকেছি				
৬. বিভিন্ন তথ্যমাধ্যমে কোভিড-১৯ সংক্রান্ত খবর এবং আক্রান্ত বা মৃতের সংবাদ দেখা থেকে বিরত থেকেছি				
৭. কান্নাকাটি, চেঁচামেচি করে বা অন্য কোন উপায়ে নিজের মনকে হালকা করেছি (emotion ventilation)				
৮. আমি নিজে থেকেই স্বেচ্ছায় এ ঝুঁকির মধ্যে কাজ করেছি কারণ আমি কোভিড-১৯ আক্রান্ত রোগীদের সেবা করতে চেয়েছি				
৯. মনোবিজ্ঞানি/মনোরোগ বিশেষজ্ঞ/ অন্যান্য মানসিক স্বাস্থ্যকর্মীদের থেকে সহায়তা নিয়েছি				
১০. মানসিক স্বাস্থ্যকর্মী/বিভিন্ন যোগাযোগ মাধ্যমে/সংবাদে প্রচারিত/ হাসপাতাল কর্তৃপক্ষ হতে সরবরাহকৃত মানসিক স্বাস্থ্যসেবা মূলক লিফলেট, বই, তথ্যচিত্র, ভিডিও, কৌশল ইত্যাদি গ্রহণ করেছি।				

ছ) অনুভূত মানসিক স্বাস্থ্যসেবার চাহিদাঃ *(প্রযোজ্য ক্ষেত্রে ✓ দিন)*

প্রশ্ন	হ্যাঁ	না	হয়তো
১. আপনি কি মনে করেন যে করোনা ভাইরাস মহামারীটির জন্য আপনার উদ্বেগগুলি এবং মানসিক চাপ সম্পর্কে কারও সাথে কথা বললে ভাল লাগবে?			
২. আপনি কী মনে করেন যে করোনা ভাইরাস মহামারী পরিস্থিতির কারনে কেউ আতঙ্কিত হয় তবে মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা পাওয়া জরুরি?			
৩. আপনি কী মনে করেন যে যদি মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদাররা যদি বর্তমান করোনা ভাইরাস মহামারী পরিস্থিতি মোকাবেলায় মানুষদের সহায়তা করে তবে এটি উপকারী হবে?			
৪. আপনি কি কোভিড-১৯ মহামারী দ্বারা আক্রান্ত এবং ক্ষতিগ্রস্থ ব্যক্তিদের মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা নেওয়ার জন্য পরামর্শ দেবেন?			

বর্ননামূলক প্রশ্ন

১. যদি উপরে বর্ণিত প্রশ্নগুলি কোভিড-১৯ মহামারীটির সময় আপনার উল্লেখযোগ্য অভিজ্ঞতার প্রতিফলন না করে,

তবে দয়া করে সে অভিজ্ঞতা বর্ণনা করুন: _____

_____

_____

_____

_____

আপনার সহযোগিতার জন্য ধন্যবাদ