

Human Rights Development Centre (HRDC)

Newsletter

**Project Quarter:
July - September 2026**

The Wellbeing Project

**Publication Month:
September 2026**

Mental Health and Human Rights

To strengthen human rights and democracy through evidence-based advocacy, rigorous research and meaningful community engagement



IN THIS ISSUE

- 1 MENTAL HEALTH AND HUMAN RIGHTS: THE CREATIVE EFFORTS OF HUMAN RIGHTS DEVELOPMENT CENTRE
- 2 MENTAL ILLNESS DOES NOT MEAN MADNESS; WHAT IS NEEDED IS EMPATHY
- 3 MENTAL WELL-BEING

MENTAL HEALTH AND HUMAN RIGHTS: THE CREATIVE EFFORTS OF HUMAN RIGHTS DEVELOPMENT CENTRE

RITU SEN GUPTA
MONITORING, EVALUATION, ACCOUNTABILITY AND LEARNING OFFICER, HRDC

Human life is not limited only to ensuring food, shelter, or education; ensuring good mental health is equally important. Mental well-being influences a person's behavior, relationships, work performance, learning ability, and future potential. A healthy mental state strengthens self-esteem, creativity, and social participation. However, in Bangladesh, mental health is often neglected, which is equivalent to a violation of basic human rights.

National and international observations indicate that mental health problems are not only personal or family issues; they are also serious public health and human rights concerns. According to the National Mental Health Survey (2018-19), around 18.7% of people in Bangladesh suffer from different mental health difficulties, with women being affected more than men. Anxiety, depression, stress, and behavioral disorders are affecting people from different sections of society.

A worrying issue is that data from various sources show that nearly 92% of people are unable to receive mental health services on time. Social stigma, financial barriers, and the lack of services and infrastructure are major reasons behind this situation. In addition, only around 0.44% of the national health budget is allocated to mental health, which reflects the seriousness of the problem.

Mental health is recognized as a fundamental right under international human rights frameworks. The Universal Declaration of Human Rights (UDHR) recognizes the right to health and a dignified life as part of basic human rights. Besides, Article 12(2)(d) of the International Covenant on Economic, Social and Cultural Rights (ICESCR) ensures equal access to mental and physical healthcare services. From the perspective of domestic law, the Bangladesh Mental Health Act, 2018 directs the government to take necessary measures to protect the rights of people with mental illnesses, including healthcare, dignity, education, and protection of property. However, in reality, these legal and international commitments are

into services, creating a large gap between law and practice.

International observances such as World Mental Health Day and Suicide Prevention Day remind people that mental health is not only a personal issue; it is closely connected to human rights, social justice, and equality. Efforts to raise awareness, expand mental health support systems, and ensure access to services are extremely important. In particular, Suicide Prevention Day helps create public awareness about mental pressure, depression, and suicidal tendencies.

In this context, Human Rights Development Centre (HRDC) is playing an important role in promoting mental health protection, awareness, and human rights-based solutions. Its initiatives include:

1. Raising awareness about the importance of mental health within families, institutions, and communities.
2. Organizing suicide prevention and mental health support workshops, as well as providing emergency psychological support.
3. Conducting research, policy analysis, and data collection on mental health and human rights in order to support effective policymaking.
4. Reducing social stigma and misconceptions so that people can seek treatment in time.

Human Rights Development Centre (HRDC) shows through its work that mental health is deeply

connected to human rights. Through the combined efforts of awareness, policy development, and community initiatives, it is possible to establish mental health as an inseparable part of human rights.

Ensuring mental health is not only a personal or family responsibility; it is a collective social and moral obligation. When families, communities, policymakers, and institutions work together, every person will be able to build a healthy, confident, and independent life. Through these efforts, Bangladesh can build a dignified, just, and prosperous future where every citizen's mental health, dignity, and equal opportunities are ensured.



Human Rights Development Centre (HRDC) remains firmly committed to establishing mental health as a part of human rights and to ensuring awareness, support, and equal opportunities at every level of society.

MENTAL ILLNESS DOES NOT MEAN MADNESS; WHAT IS NEEDED IS EMPATHY

SANJIDA AKTER PREMA
PSYCHOLOGIST, HRDC, CHATTOGRAM

When we hear the term “mental health,” many of us immediately think that if someone has a mental illness, people will consider them “mad.” However, people in our country are still not fully aware of what mental well-being actually means. As a result, even after suffering from mental health problems, around 92% of adults remain outside treatment. In the case of children and adolescents, the rate is even higher. Nearly 94% of children and teenagers are never taken to a doctor for mental health support.

Experts say that in many cases, people themselves do not understand that they are suffering from mental health problems. Even when they realize it, many do not want to accept it. They also hesitate to share their struggles with others because the common belief in society is still that mental health problems mean someone is “mad.”

Experts say that in many cases, people themselves do not understand that they are suffering from mental health problems. Even when they realize it, many do not want to accept it.

They also hesitate to share their struggles with others because the common belief in society is still that mental health problems mean someone is “mad.”

According to the World Health Organization (WHO), mental health is a state of well-being that helps a person understand their abilities, cope with the normal stresses of life, work productively, and contribute positively to both their own well-being and society.

At different stages of life, many people experience excessive worry, sleep problems, depression, trauma, fear, or mental stress. Some struggle to manage work pressure, some break down because of relationship difficulties, while others carry long-term hidden pain within themselves. This does not mean they are incapable or “mad.” Rather, it means they need support, empathy, and proper care.

Good mental health helps people cope with life's pressures, realize their abilities, work effectively, and maintain healthy relationships with others.

Mental health is not only the absence of mental illness; it is also a balanced state of positive thinking and emotional strength.

To maintain good mental health, small positive habits in daily life play an important role. Getting 7–8 hours of proper sleep every day, doing regular physical exercise for at least 30 minutes (such as walking or yoga), eating nutritious and balanced food, and practicing positive thinking all help build mental well-being.

Spending time with loved ones, staying engaged in hobbies, and seeking professional help when necessary are also very effective for mental health.

We should always remember that asking for help is never a sign of weakness; rather, it is a sign of awareness and courage.



COURTYARD SESSION IN THE COMMUNITY

MENTAL WELL-BEING

SHAMIMA AKTER
PSYCHOLOGIST, HRDC, DHAKA

When we talk about being healthy, we usually think only about physical health. However, according to the World Health Organization (WHO), health is a balanced state of physical, mental, and social well-being. If a person is unwell in any one of these three areas, they cannot be considered completely healthy. Therefore, to live a healthy life, it is important to maintain physical, mental, and social well-being together.

Sadly, most people in our society are still not aware of mental health and mental well-being. Many people think mental illness is something to laugh about. Others understand that they are mentally unwell, yet they avoid seeking mental health treatment because of social stigma and fear of what others may say. In today's world and circumstances, staying mentally healthy is just as important as staying physically and socially healthy.

According to the World Health Organization (WHO), more than 1.1 billion people around the world suffer from different mental health problems such as depression, anxiety, and stress. This means that around one in every Seven people globally is affected by mental health conditions.

The mind and mental health are deeply connected. Mental health refers to our emotional, behavioral, and psychological well-being. The way we think, feel, and deal with life's challenges reflects our mental health. Mental health is shaped by a person's thoughts

emotions, feelings, and intelligence. A person's mental well-being usually depends on factors such as family environment, social position, economic condition, freedom of expression, lifestyle, and childhood experiences.

Spending time with loved ones, staying engaged in hobbies, and seeking professional help when necessary are also very effective for mental health.

At present, many people in our country are suffering from mental health problems, but lack of awareness and social fear are preventing them from seeking mental health services. Therefore, to remain truly healthy, people must give equal importance to mental healthcare alongside physical healthcare.



WORLD SUICIDE PREVENTION DAY 2025

মানসিক স্বাস্থ্য ও মানবাধিকার

তথ্য-প্রমাণভিত্তিক অ্যাডভোকেসি, নিবিড় গবেষণা এবং অর্থবহ সামাজিক সম্পৃক্ততার মাধ্যমে মানবাধিকার ও গণতন্ত্রকে শক্তিশালী করা।



এই সংখ্যায় যা থাকছে

- ১ মানসিক স্বাস্থ্য ও মানবাধিকার: হিউম্যান রাইটস ডেভেলপমেন্ট সেন্টার-এর সৃজনশীল প্রচেষ্টা
- ২ মানসিক অসুস্থতা মানেই পাগল নয়; প্রয়োজন সহমর্মিতা
- ৩ মানসিক সুস্থতা

মানসিক স্বাস্থ্য ও মানবাধিকার: হিউম্যান রাইটস ডেভেলপমেন্ট সেন্টার-এর সৃজনশীল প্রচেষ্টা

খাতু সেন গুপ্তা
মনিটরিং, ইভালুয়েশন, অ্যাকাউন্টেবিলিটি অ্যান্ড লার্নিং অফিসার, এইচআরডিসি

মানুষের জীবন শুধুমাত্র খাদ্য, আশ্রয় বা শিক্ষার নিশ্চয়তার মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়, পাশাপাশি মানসিক স্বাস্থ্যের সুস্থতা নিশ্চিত করাও সমানভাবে গুরুত্বপূর্ণ যা মানুষের আচরণ, সম্পর্ক, কর্মক্ষমতা, শেখার সক্ষমতা এবং ভবিষ্যৎ সম্ভাবনা প্রভাবিত করে। একটি সুস্থ মানসিক অবস্থা ব্যক্তির আত্মসম্মান, সৃজনশীলতা এবং সামাজিক অংশগ্রহণকে শক্তিশালী করে। তবে বাংলাদেশে মানসিক স্বাস্থ্য প্রায়শই উপেক্ষিত হয়, যা মৌলিক মানবাধিকারের লঙ্ঘনের সমতুল্য।

জাতীয় ও আন্তর্জাতিক পর্যবেক্ষণগুলি নির্দেশ করে যে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা কেবল ব্যক্তিগত বা পারিবারিক সমস্যা নয়, এটি একটি গুরুতর জনস্বাস্থ্য এবং মানবাধিকার সমস্যা। জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য জরিপ (২০১৮-১৯) অনুসারে, প্রায় ১৮.৭% মানুষ বিভিন্ন মানসিক অসুবিধায় ভুগছে, যেখানে নারীদের হার পুরুষদের তুলনায় বেশি। উদ্বেগ, বিষণ্ণতা, চাপ, আচরণগত সমস্যাসহ মানসিক অসুবিধা দেশের বিভিন্ন শ্রেণীর মানুষকে প্রভাবিত করছে। উদ্বেগজনক বিষয় হলো, বিভিন্ন ডেটার পরিসংখ্যান থেকে জানা যায় যে প্রায় ৯২%

মানুষ সময়মতো মানসিক স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণ করতে পারছে না। এর পেছনে সামাজিক বিরূপ ভাব, অর্থনৈতিক বাধা এবং সেবা ও অবকাঠামোর অভাব কাজ করছে। এছাড়া, স্বাস্থ্য বাজেটের মধ্যে মানসিক স্বাস্থ্যকে বরাদ্দ দেওয়া মাত্র প্রায় ০.৪৪%, যা সমস্যার গুরুতরতা নির্দেশ করে।

মানসিক স্বাস্থ্য আন্তর্জাতিক মানবাধিকার কাঠামোর আলোকে একটি মৌলিক অধিকার হিসেবে স্বীকৃত। মানবাধিকারের সার্বজনীন ঘোষণাপত্র (UDHR) স্বাস্থ্য ও মর্যাদাপূর্ণ জীবনের অধিকারকে মৌলিক মানবাধিকারের অংশ হিসেবে উল্লেখ করেছে। পাশাপাশি, অর্থনৈতিক, সামাজিক ও সাংস্কৃতিক অধিকার সম্পর্কিত আন্তর্জাতিক চুক্তি (ICESCR)-এর অনুচ্ছেদ ১২(২)(ঘ) মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যসেবায় সমান প্রবেশাধিকার নিশ্চিত করে। দেশীয় আইনের দিক থেকেও, বাংলাদেশ মানসিক স্বাস্থ্য আইন, ২০১৮ মানসিক অসুস্থতায়ুক্ত ব্যক্তিদের অধিকার সুরক্ষার জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণে নির্দেশ দেয়, যার মধ্যে স্বাস্থ্যসেবা, মর্যাদা, শিক্ষা এবং সম্পত্তি রক্ষা অন্তর্ভুক্ত। তবে বাস্তবে এই আইনি ও আন্তর্জাতিক প্রতিশ্রুতিগুলো কার্যকর সেবায় রূপান্তরিত হচ্ছে না, যার ফলে আইন ও বাস্তবতার মধ্যে বড় ব্যবধান তৈরি হয়েছে। চ্যালেঞ্জ শুধুমাত্র আইনগত বা

চিকিৎসাগত নয়; সামাজিক ও সাংস্কৃতিক বাধাও সমানভাবে গুরুত্বপূর্ণ। মানসিক স্বাস্থ্য ক্ষতিগ্রস্ত হলে মানুষ তার কর্মক্ষমতা হারায়, সামাজিক সম্পর্ক দুর্বল হয় এবং জীবনের অন্যান্য ক্ষেত্রে নেতিবাচক প্রভাব দেখা দেয়। এটি সামাজিক উন্নয়নের জন্য বড় সংকেত, যা আমাদের নৈতিক ও নাগরিক দায়িত্বকে স্মরণ করিয়ে দেয়। পরিবার, সম্প্রদায় এবং সরকারী প্রতিষ্ঠানকে বুঝতে হবে যে মানসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষা শারীরিক স্বাস্থ্য সুরক্ষার সমান মৌলিক কর্তব্য।

বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস এবং আত্মহত্যা প্রতিরোধ দিবসের মতো আন্তর্জাতিক দিবসগুলো মানুষকে মনে করিয়ে দেয় যে মানসিক স্বাস্থ্য কেবল ব্যক্তিগত সমস্যা নয়; এটি মানবাধিকার, সামাজিক ন্যায় এবং সমতা সংক্রান্ত একটি মৌলিক ইস্যু। সচেতনতা বৃদ্ধি, মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা ব্যবস্থা প্রসার, এবং পরিষেবা প্রবেশাধিকার নিশ্চিত করার উদ্যোগ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বিশেষ করে আত্মহত্যা প্রতিরোধ দিবস মানসিক চাপ, বিষণ্ণতা এবং আত্মঘাতী প্রবণতা সম্পর্কে জনসচেতনতা তৈরি করতে সহায়ক।

এই প্রেক্ষাপটে, হিউম্যান রাইটস ডেভেলপমেন্ট সেন্টার মানসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষা, সচেতনতা এবং মানবাধিকারভিত্তিক সমাধান উন্নয়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছে। এর উদ্যোগগুলোর মধ্যে রয়েছে:

১. পরিবার, প্রতিষ্ঠান ও সম্প্রদায়ে মানসিক স্বাস্থ্যের গুরুত্ব সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি।
২. আত্মহত্যা প্রতিরোধ এবং মানসিক সহায়তা কর্মশালা আয়োজন, জরুরি মানসিক সহায়তা প্রদান।
৩. মানসিক স্বাস্থ্য ও মানবাধিকারের ওপর গবেষণা, নীতি বিশ্লেষণ ও তথ্য সংগ্রহ, যাতে কার্যকর নীতিমালা প্রণয়ন সম্ভব।
৪. সামাজিক বিরূপ ভাব এবং ভুল ধারণা দূর করা, যাতে মানুষ সময়মতো চিকিৎসা গ্রহণ করতে পারে।

মানসিক অসুস্থতা মানেই পাগল নয়;

প্রয়োজন সহমর্মিতা

সানজিদা নাসরিন
সাইকোলজিস্ট, এইচআরডিসি, চট্টগ্রাম

আমরা সবাই কম বেশি মানসিক স্বাস্থ্য কথাটি মাথায় আসলে মনে করি মানসিকভাবে অসুস্থ মানে আমাকে সবাই পাগল মনে করছে। কিন্তু মানসিক সুস্থতা আসলে কি তা নিয়ে আমরা এখন ও দেশের মানুষ পুরাপুরিভাবে সচেতন না। ফলে মানসিক রোগে আক্রান্ত হয়েও চিকিৎসার বাইরে ৯২ শতাংশ প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ। শিশুদের ক্ষেত্রে এ হার আরও বেশি। প্রায় ৯৪ শতাংশ শিশুকে কখনই এ সেবা নিতে চিকিৎসকের কাছে নেওয়া হয় না।

বিশেষজ্ঞরা বলেছেন, অধিকাংশ ক্ষেত্রে রোগী বুঝতেই পারে না যে তিনি মানসিক সমস্যায় ভুগছেন। আবার অনেকে বুঝলেই তা মেনে নিতে চান না। কাউকে তার মানসিক সমস্যার বিষয়টি বলতেও চান না। কারণ দেশে এখনও প্রচলিত রয়েছে যে, মানসিক সমস্যা মানেই ‘পাগল’।

জীবনে চলার পথে আসা নানা বাধা ও সীমাবদ্ধতায় আমাদের অনেক বন্ধু, ভাই-বোন মানসিকভাবে ভেঙে পড়েন। অনেকে আত্মহত্যা পর্যন্ত করে ফেলে। এ সময় তাদের দরকার একটু মানসিক সহযোগিতা।

হিউম্যান রাইটস ডেভেলপমেন্ট সেন্টার-এর কাজ প্রমাণ করে যে মানসিক স্বাস্থ্য কোনো পার্শ্ববর্তী বিষয় নয়; এটি মানবাধিকারের কেন্দ্রে অবস্থান করে। সচেতনতা, নীতি নির্মাণ এবং কমিউনিটি উদ্যোগের সমন্বয়ে মানসিক স্বাস্থ্যকে অবিচ্ছেদ্য মানবাধিকার হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করা সম্ভব।

মানসিক স্বাস্থ্য নিশ্চিত করা শুধু ব্যক্তিগত বা পারিবারিক দায়িত্ব নয়; এটি একটি সমন্বিত সামাজিক এবং নৈতিক বাধ্যবাধকতা। পরিবার, সামাজিক সম্প্রদায়, জাতীয় নীতি প্রণেতা এবং প্রতিষ্ঠানগুলো যখন একসাথে কাজ করবে, তখনই প্রতিটি মানুষ স্বাস্থ্যবান, আত্মবিশ্বাসী এবং স্বাধীন জীবন গড়ে তুলতে সক্ষম হবে। এই প্রচেষ্টার ফলেই বাংলাদেশ গড়তে পারবে একটি মর্যাদাপূর্ণ, ন্যায়সঙ্গত এবং সমৃদ্ধ ভবিষ্যত, যেখানে প্রতিটি নাগরিকের মানসিক স্বাস্থ্য, মর্যাদা এবং সমান সুযোগ নিশ্চিত থাকবে।



মানসিক স্বাস্থ্যকে মানবাধিকারের অঙ্গ হিসেবে প্রতিষ্ঠা করতে এবং সমাজের প্রতিটি স্তরে সচেতনতা, সহায়তা ও সমান সুযোগ নিশ্চিত করতে হিউম্যান রাইটস ডেভেলপমেন্ট সেন্টার দৃঢ়ভাবে নিবেদিত।

তাহলেই অনেক অনাকাঙ্ক্ষিত ঘটনা থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) মতে, মানসিক স্বাস্থ্য হলো ব্যক্তির সমৃদ্ধিপূর্ণ অবস্থা যা তাকে নিজের ক্ষমতা অনুধাবন করতে, জীবনের স্বাভাবিক চাপের সাথে মানিয়ে নিতে, লাভজনকভাবে এবং উৎপাদনশীলভাবে কাজ করতে এবং নিজের এবং সমাজের কল্যাণে অবদান রাখতে সক্ষম করে তোলে।

অনেকেই জীবনের বিভিন্ন সময়ে অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা, ঘুমের সমস্যা, বিষণ্ণতা, ট্রমা, ভয় বা মানসিক চাপ অনুভব করেন। কেউ হয়তো কাজের চাপ সামলাতে হিমশিম খান, কেউ সম্পর্কের টানাপোড়েনে ভেঙে পড়েন, আবার কেউ দীর্ঘদিনের অপ্রকাশিত কষ্ট বয়ে বেড়ান। এর অর্থ এই নয় যে তারা অক্ষম বা ‘পাগল’। বরং এর অর্থ হলো তাদের সমর্থন, সহানুভূতি ও সঠিক সহায়তা প্রয়োজন।

এটি জীবনের চাপ মোকাবেলা, নিজেদের ক্ষমতা উপলব্ধি, ভালোভাবে কাজ করা এবং অন্যদের সাথে সুসম্পর্ক বজায় রাখতে সাহায্য করে। এটি শুধু মানসিক রোগের অনুপস্থিতি নয়, বরং ইতিবাচক চিন্তা ও মানসিক সক্ষমতার একটি ভারসাম্যপূর্ণ অবস্থা।

মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখতে প্রতিদিনের ছোট ছোট ইতিবাচক অভ্যাস গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। প্রতিদিন পর্যাণ্ড ৭৮ ঘণ্টা সুষম ঘুম, নিয়মিত ৩০ মিনিট শারীরিক ব্যায়াম (যেমন হাঁটা বা যোগব্যায়াম), পুষ্টিকর ও সুষম খাবার গ্রহণ এবং ইতিবাচক চিন্তা মানসিক সুস্থতার ভিত্তি গড়ে তোলে।

প্রিয়জনদের সাথে সময় কাটানো, শখের কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখা এবং প্রয়োজনে পেশাদার সহায়তা নেওয়াও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত কার্যকর। মনে রাখুন সহায়তা চাওয়া দুর্বলতা নয়, এটি সচেতনতা ও সাহসের পরিচয়।



কমিউনিটিতে উঠান-বৈঠক

মানসিক সুস্থতা

শামিমা আক্তার
সাইকোলজিস্ট, এইচআরডিসি, ঢাকা

সুস্থতা বলতে সাধারণত আমরা শারীরিকভাবে সুস্থ থাকাকে বুঝে থাকি। কিন্তু বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) এর মতে সুস্থতা হলো ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক এই তিন অবস্থার একটি সুস্থ সমন্বয়। কোনো ব্যক্তি যদি এই তিনটি অবস্থার মধ্যে যেকোনো একটিতে অসুস্থ থাকে, তাহলে তাকে সম্পূর্ণ সুস্থ বলা যায় না। তাই সুস্থ থাকতে হলে শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক এই তিনটি অবস্থায় সুস্থ থাকা জরুরী। কিন্তু দুঃখজনক হলেও এটা সত্যি যে আমাদের সমাজে বেশিরভাগ মানুষই মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতা নিয়ে সচেতন নয়। মনেরও যে অসুখ হয় এটা অনেকে হাস্যকর বলে মনে করে। আবার কেউ মানসিক ভাবে অসুস্থ জেনেও মানসিক চিকিৎসা সেবা নিতে চায় না লোকলজ্জা ও সামাজিক ভয়ের জন্য। বর্তমান সময় ও পরিস্থিতিতে শারীরিক ও সামাজিক সুস্থতার পাশাপাশি মানসিক ভাবেও সুস্থ থাকাটা গুরুত্বপূর্ণ।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) মতে সারা পৃথিবীতে প্রায় ১.১ বিলিয়নের বেশি মানুষ কোনো না কোনো মানসিক সমস্যাতে ভুগছেন। (যেমনঃ বিষন্নতা, উদ্বেগ, মানসিক চাপ)। যা বিশ্বের মোট জনসংখ্যার প্রতি সাতজনের মধ্যে একজন।

মন আর মানসিক স্বাস্থ্য দুটি ওতপ্রোতভাবে জড়িত। মানসিক স্বাস্থ্য হলো আমাদের মন, আচরণ ও আবেগপূর্ণ স্বাস্থ্যের দিকটি। আমরা কি চিন্তা করি, কি অনুভব করি এবং জীবনকে সামলাতে কিরকম ব্যবহার করি এগুলোই আসলে আমাদের মানসিক স্বাস্থ্য। মানসিক স্বাস্থ্য ব্যক্তির অভ্যন্তরীণ চিন্তাধারা, ভাব, আবেগ ও বুদ্ধির সমন্বয়ে গঠিত স্বাস্থ্য। ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্য নির্ভর করে সাধারণত তার পারিবারিক পরিবেশ, সামাজিক অবস্থান, অর্থনৈতিক অবস্থান, মত প্রকাশের স্বাধীনতা, তার জীবনযাত্রার ধরন, তার শৈশবের অভিজ্ঞতা ইত্যাদি বিষয়ের উপর।

মানসিকভাবে সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজন নিয়মিত নিজের যত্ন নেওয়া, স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, নিয়মিত ব্যায়াম করা, পর্যাণ্ড ঘুম, নিয়মিত মাইন্ডফুলনেস অনুশীলন করা, প্রয়োজনে পেশাদার সাইকোলজিস্ট এর কাছে মানসিক স্বাস্থ্য সেবা গ্রহণ করা।

বর্তমান সময়ে আমাদের দেশে অনেক মানুষ মানসিক সমস্যায় থাকলেও সচেতনতার অভাব ও সামাজিক ভয় মানসিক স্বাস্থ্য সেবা নিতে বাধার সৃষ্টি করছে। তাই সুস্থ থাকতে হলে শারীরিক সেবার পাশাপাশি মানসিক সেবাও নিতে হবে।



বিশ্ব আত্মহত্যা প্রতিরোধ দিবস ২০২৫

HIGHLIGHTS OF SOME OF OUR ACTIVITIES



International Day in Support of Victims of Torture, June 2026: National dialogue with government representatives and other stakeholders.



International Day in Support of Victims of Torture, June 2026: Community programme



World Mental Health Day, October 2025: Community programme.



International Human Rights Day, December 2025: Community engagement and awareness activities.



Staff Care, April 2026: Supporting HRDC staff and service providers to reduce secondary burnout.



Training on Trauma-Informed Approach, August 2026: For HRDC Staff and Volunteers