



রাষ্ট্রপতি
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ
বঙ্গভবন, ঢাকা।

২৫ আশ্বিন ১৪৩৩
১০ অক্টোবর ২০২৬

বাণী

বিশ্বের অন্যান্য দেশের ন্যায় বাংলাদেশেও 'বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস ২০২৬' উদযাপনের উদ্যোক্তাকে আমি স্বাগত জানাই।

মানসিক স্বাস্থ্য-মানুষের সার্বিক সুস্থতা, কর্মক্ষমতা ও জীবনমানের একটি অপরিহার্য অংশ। পরিবর্তিত বিশ্বপরিস্থিতি, অর্থনৈতিক অস্থিতিশীলতা, সামাজিক অস্থিরতা, একাকিত্ব, মাদকাসক্তি, পারিবারিক ও কর্মক্ষেত্রের চাপ এবং দৈনন্দিন জীবনের নানা প্রতিকূলতা মানুষের মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর গভীর প্রভাব ফেলছে। তাই শারীরিক স্বাস্থ্যের পাশাপাশি মানসিক সুস্থতার বিষয়টিও সমান গুরুত্বপূর্ণ।

এ বছর বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবসের প্রতিপাদ্য "Lived Experiences Heard: Real Voices, Real Change" অর্থাৎ "জীবনের কথা শুনি, বাস্তব পরিবর্তন আনি"-বর্তমান প্রেক্ষাপটে অত্যন্ত সময়োপযোগী ও তাৎপর্যপূর্ণ বলে আমি মনে করি। মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার অভিজ্ঞতা যাঁদের জীবনে সরাসরি রয়েছে, তাঁদের কথা মনোযোগ দিয়ে শোনা এবং তাঁদের অভিজ্ঞতা ও মতামতকে নীতি প্রণয়ন ও সেবা পরিকল্পনায় গুরুত্ব দেওয়াই এ প্রতিপাদ্যের মূল বার্তা।

বর্তমান সরকার মানসিক স্বাস্থ্যসেবা জনগণের দোরগোড়ায় পৌঁছে দিতে বিভিন্ন উদ্যোগ গ্রহণ করেছে। এটিকে প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবার সঙ্গে সমন্বিত করার কার্যক্রম নেওয়া হয়েছে। মানসিক সমস্যা চিহ্নিত করতে ও প্রকৃত সেবা রোগীর কাছে পৌঁছে দিতে পরিবার ও সমাজের ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের প্রতি সহমর্মিতা ও সম্মান প্রদর্শনের পাশাপাশি তাঁদের মানসিক স্বাস্থ্যের পরিচর্যা এবং পরিবার ও সমাজের সমর্থন জরুরি। ঝাড়ফুঁক বা অবিজ্ঞানভিত্তিক চিকিৎসার পরিবর্তে যথাযথ চিকিৎসাসেবা প্রদানের বিষয়ে জনসচেতনতা সৃষ্টি আবশ্যক।

আমি দেশের সকল নাগরিকের সার্বিক মানসিক সুস্থতা নিশ্চিত করতে সরকারি-বেসরকারি উদ্যোগের পাশাপাশি স্বাস্থ্যকেন্দ্র ও শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান গুলোতে মানসিক স্বাস্থ্যবিষয়ক সচেতনতামূলক কার্যক্রম জোরদার করার আহ্বান জানাচ্ছি। মানসিক সুস্থতাসম্পন্ন ও কর্মক্ষম জাতি গঠনে সকলের সম্মিলিত প্রয়াস অব্যাহত থাকবে-এ প্রত্যাশা করি।

আমি 'বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস ২০২৬' উপলক্ষে গৃহীত সকল কর্মসূচির সার্বিক সাফল্য কামনা করছি।

মির্জা ফখরুল ইসলাম আলমগীর



ডা. জুবাইদা রহমান
ভাইস প্রেসিডেন্ট
জিয়াউর রহমান ফাউন্ডেশন (জেডআরএফ)

বাণী

"মানসিক স্বাস্থ্য ছাড়া পূর্ণাঙ্গ স্বাস্থ্য সম্ভব নয়"-এই উপলব্ধি আমাদের মনে করিয়ে দেয় যে সুস্থতা শুধু শারীরিক সুস্থতার মধ্যেই সীমাবদ্ধ নয়। ব্যক্তি, পরিবার ও সমাজের সামগ্রিক কল্যাণের জন্য মানসিক সুস্থতা সমানভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

এবারের বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবসের প্রতিপাদ্য- "Lived Experiences Heard: Real Voices, Real Change" মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে যারা নিজের জীবনে অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে গেছেন, তাদের কথা শোনা ও মূল্যায়নের গুরুত্ব তুলে ধরে। তাঁদের অভিজ্ঞতা শুধু শোনাই নয়; মানসিক স্বাস্থ্যনীতি, সেবা পরিকল্পনা ও সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রেও তাঁদের মতামত ও অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা প্রয়োজন।

বাংলাদেশে মানসিক স্বাস্থ্যকে জনস্বাস্থ্যের মূলধারায় আরও শক্তভাবে অন্তর্ভুক্ত করার এখনই সময়। গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের প্রধানমন্ত্রী তারেক রহমান এর সরকার একটি সুস্বাস্থ্যের বাংলাদেশ গড়ার লক্ষ্যে কাজ করছে। দেশের প্রাপ্তবয়স্ক জনগোষ্ঠীর একটি উল্লেখযোগ্য অংশ বিভিন্ন ধরনের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় ভুগছেন। তাই মানসিক স্বাস্থ্যসেবাকে সহজলভ্য ও সাশ্রয়ী করা, সামাজিক কুসংস্কার ও বৈষম্য দূর করা এবং শিশু, কিশোর ও নারীর মানসিক সুস্থতার প্রতি বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া জরুরি। একই সঙ্গে প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবার সঙ্গে মানসিক স্বাস্থ্যসেবার কার্যকর সমন্বয় এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসা ও পুনর্বাসনসেবা সম্প্রসারণ করতে হবে।

বাংলাদেশে মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে সচেতনতা আজ আগের চেয়ে অনেক বেশি প্রয়োজন। শিশু থেকে বয়স্ক-জীবনের যেকোনো পর্যায়ে একজন মানুষ মানসিকভাবে বিপর্যস্ত হতে পারেন। কখনো একটু সহানুভূতি, কখনো একটি মনোযোগ দিয়ে শোনা কথা, আবার কখনো প্রয়োজন হয় পেশাদার সহায়তার। তাই মানসিক স্বাস্থ্যসেবাকে সহজলভ্য করার পাশাপাশি আমাদের পরিবার ও সমাজে এমন একটি পরিবেশ তৈরি করতে হবে, যেখানে কেউ তাঁর মানসিক কষ্টের কথা বলতে ভয় পাবেন না। পর্যাপ্ত দক্ষ জনবল তৈরি, গবেষণা জোরদার, পুনর্বাসনসেবা সম্প্রসারণ এবং প্রত্যন্ত অঞ্চলের মানুষের কাছে মানসম্মত সেবা পৌঁছে দিতে সমন্বিত উদ্যোগ অপরিহার্য।

আসুন, আমরা এমন একটি সমাজ গড়ে তোলার অঙ্গীকার করি-যেখানে মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে কথা বলা হবে স্বাভাবিকভাবে, সহায়তা চাওয়া হবে নির্দ্বিধায় এবং প্রতিটি মানুষ মানসিক স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার অধিকার ও মর্যাদা ভোগ করবেন।

ডা. জুবাইদা রহমান



প্রধানমন্ত্রী
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

২৫ আশ্বিন ১৪৩৩
১০ অক্টোবর ২০২৬

বাণী

১০ অক্টোবর ২০২৬। বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস। দৃশ্যত স্বাস্থ্যবান অথবা নীরোগ থাকাটাই স্বাস্থ্য নয়, বরং শারীরিক, মানসিক, আত্মিক ও সামাজিকভাবে ভালো থাকার নামই স্বাস্থ্য। সুতরাং, কোনোভাবেই মানসিক স্বাস্থ্যকে উপেক্ষা করার সুযোগ নেই। এমন বাস্তবতায় মানসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষা বর্তমান সরকারের জনকল্যাণমুখী স্বাস্থ্যনীতির একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক।

এবারের বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস ২০২৬-এর প্রতিপাদ্য "Lived experiences heard: real voices, real change": মানসিক স্বাস্থ্যসেবায় মানুষের নিজস্ব অভিজ্ঞতা, অনুভূতি ও মতামতকে গুরুত্ব দেওয়ার প্রয়োজনীয়তার ওপর বিশেষভাবে গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। সারাবিশ্বের সঙ্গে বাংলাদেশেও দিবসটি যথাযথ গুরুত্বের সঙ্গে পালন করা হবে।

মানসিক স্বাস্থ্য কেবল চিকিৎসার বিষয় নয়, এটি মানুষের মর্যাদা, পরিবার, সমাজ ও রাষ্ট্রের সামগ্রিক কল্যাণের সঙ্গে গভীরভাবে সম্পৃক্ত। তাই মানসিক অসুস্থতাকে ঘিরে ভয়, লজ্জা, কুসংস্কার ও বৈষম্য দূর করতে আমাদের সম্মিলিতভাবে কাজ করতে হবে। কাউকে তার মানসিক সমস্যার জন্য অবহেলা বা বিচ্ছিন্ন না করে তার কথা শুনতে হবে, পাশে দাঁড়াতে হবে এবং প্রয়োজনীয় সহায়তার পথ সহজ করতে হবে। যারা মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যার মধ্য দিয়ে জীবনযাপন করছেন, তাদের অভিজ্ঞতা ও অনুভূতিকে গুরুত্ব দিয়ে শোনা এবং সম্মানের সঙ্গে গ্রহণ করা প্রকৃত পরিবর্তনের পূর্বশর্ত।

বর্তমান সরকার এমন একটি স্বাস্থ্যব্যবস্থা গড়ে তুলতে চায়, যেখানে শারীরিক সুস্থতার পাশাপাশি মানুষের মানসিক প্রশান্তি, সামাজিক নিরাপত্তা ও জীবনমানের উন্নয়নও সমান গুরুত্ব পাবে। এই মানবিক দৃষ্টিভঙ্গিকে ধারণ করে মানসিক স্বাস্থ্যসেবাকে মানুষের দোরগোড়ায় পৌঁছে দিতে উপজেলা ও প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা পর্যায়ে সেবার পরিধি বাড়ানো, দক্ষ জনবল তৈরি, কার্যকর রেফারেল ব্যবস্থা এবং প্রযুক্তিনির্ভর কাউন্সেলিং সেবা সম্প্রসারণে সরকার কাজ করে যাচ্ছে।

বিশ্বজুড়ে মানসিক স্বাস্থ্য বর্তমানে একটি গুরুত্বপূর্ণ জনস্বাস্থ্য চ্যালেঞ্জ। বাংলাদেশেও বিপুলসংখ্যক মানুষ মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যায় ভুগলেও সামাজিক সংকোচ, সচেতনতার অভাব, সেবার সীমিত সুযোগ এবং প্রয়োজনীয় জনবলের ঘাটতির কারণে অনেকে যথাযথ চিকিৎসা ও সহায়তা থেকে বঞ্চিত হন। ফলে সরকার মানসিক স্বাস্থ্যসেবার সহজলভ্যতা, গুণগত মান ও সক্ষমতা বৃদ্ধিতে বিভিন্ন উদ্যোগ গ্রহণ করেছে। প্রান্তিক মানুষের কাছে সেবা পৌঁছে দিতে উপজেলা ও জেলা পর্যায়ে সমন্বিত রেফারেল ব্যবস্থা এবং টেলি-কাউন্সেলিং সম্প্রসারণের উদ্যোগ নেওয়া হয়েছে। উপজেলা পর্যায়ে কর্মরত চিকিৎসকদের মানসিক স্বাস্থ্যসেবায় প্রশিক্ষণ, সরকারি হাসপাতালগুলোতে মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবীদের সক্ষমতা বৃদ্ধি এবং বিপুলসংখ্যক স্বাস্থ্যকর্মীকে এ বিষয়ে প্রশিক্ষণের পরিকল্পনা নেওয়া হয়েছে। পাশাপাশি গর্ভবতী মায়েদের মানসিক স্বাস্থ্য, শিশু-কিশোরদের মানসিক সুস্থতা এবং বিদ্যালয়ভিত্তিক মানসিক স্বাস্থ্যসেবাকেও সরকার যথাযথ গুরুত্ব দিচ্ছে।

মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবীদের প্রতি আমার আহ্বান আন্তরিকতার সঙ্গে মনোযোগ দিয়ে মানুষের কথা শুনুন, সহমর্মিতার সঙ্গে পাশে দাঁড়ান এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসা ও সহায়তা নিশ্চিত করতে সচেষ্ট থাকুন। একই সঙ্গে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে পরিবার, শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান, গণমাধ্যম ও সমাজের সর্বস্তরের মানুষের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধি জরুরি।

আমরা বিশ্বাস করি, সরকার, স্বাস্থ্য পেশাজীবী, পরিবার, শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান ও সমাজের সমিলিত প্রচেষ্টায় এমন একটি সুস্বাস্থ্যের বাংলাদেশ বিনির্মাণ সম্ভব, যেখানে মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে কথা বলতে কেউ সংকোচ বোধ করবে না, সহায়তা চাইতে কেউ লজ্জিত হবে না কিংবা নিজেকে একা বা অবহেলিত মনে করবে না। আমরা এমন একটি কল্যাণমূলক, নিরাপদ, মানবিক বাংলাদেশ চাই, যেখানে প্রতিটি মানুষ মর্যাদা, আশা ও সম্ভাবনা নিয়ে সুস্থ ও অর্থবহ জীবনযাপনের সুযোগ পাবে।

বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস ২০২৬ উপলক্ষে আমি দেশের ও বিশ্বের সব মানুষের সুস্থতা ও কল্যাণ কামনা করছি। দিবসটির সর্বাঙ্গীণ সাফল্য কামনা করছি।

তারেক রহমান



মন্ত্রী
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

বাণী

বিশ্বের অন্যান্য দেশের ন্যায় বাংলাদেশেও ১০ অক্টোবর 'বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস ২০২৬' পালিত হচ্ছে জেনে আমি আনন্দিত। এ উপলক্ষ্যে জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট কর্তৃক বিশেষ ক্রোড়পত্র প্রকাশের উদ্যোগকে আমি আন্তরিকভাবে স্বাগত জানাই।

এবারের বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবসের প্রতিপাদ্য "Lived Experiences Heard: Real Voices, Real Change" অর্থাৎ "জীবনের কথা শুনি, বাস্তব পরিবর্তন আনি" অত্যন্ত সময়োপযোগী। মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার মধ্য দিয়ে যাওয়া ব্যক্তিদের অভিজ্ঞতা, অনুভূতি ও মতামতকে গুরুত্ব দেওয়া এবং মানসিক স্বাস্থ্যসেবা, নীতি ও পরিকল্পনা প্রণয়নে তাদের সক্রিয় অংশগ্রহণ নিশ্চিত করার ওপর এ প্রতিপাদ্যে বিশেষ গুরুত্বারোপ করা হয়েছে।

বাংলাদেশে মানসিক স্বাস্থ্যসেবার পরিধি সম্প্রসারিত হলেও জনসচেতনতার অভাব, সামাজিক কুসংস্কার, বৈষম্য এবং প্রয়োজনীয় সেবা প্রাপ্তির সীমাবদ্ধতা এখনো আমাদের জন্য উল্লেখযোগ্য চ্যালেঞ্জ হিসেবে রয়ে গেছে। মানসিক স্বাস্থ্যকে সামগ্রিক স্বাস্থ্যসেবার অবিচ্ছেদ্য অংশ হিসেবে বিবেচনা করে প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা থেকে বিশেষায়িত পর্যায় পর্যন্ত মানসম্মত, মানবিক ও অধিকারভিত্তিক সেবা নিশ্চিত করা জরুরি।

সরকার মানসিক স্বাস্থ্যসেবাকে জনমুখী ও সহজলভ্য করতে প্রাথমিক ও কমিউনিটি পর্যায়ে সেবা সম্প্রসারণ, প্রয়োজনীয় দক্ষ জনবল গড়ে তোলা, টেলিসাইকিয়াট্রি সেবা চালুকরণ, আত্মহত্যা প্রতিরোধ, মাদকাসক্তি চিকিৎসা এবং মানসিক স্বাস্থ্যবিষয়ক সচেতনতা বৃদ্ধির কার্যক্রমকে আরো জোরদার করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। একই সঙ্গে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার অভিজ্ঞতাসম্পন্ন ব্যক্তি ও তাঁদের পরিবারের মতামতকে সেবা পরিকল্পনা ও উন্নয়নের গুরুত্বপূর্ণ অংশ হিসেবে বিবেচনা করা প্রয়োজন।

আমি বিশ্বাস করি, পরিবার, সমাজ, স্বাস্থ্যকর্মী, গণমাধ্যম ও সংশ্লিষ্ট সকলের সম্মিলিত প্রচেষ্টায় মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে কুসংস্কার ও বৈষম্য দূর করা সম্ভব। পারস্পরিক সহমর্মিতা, সচেতনতা ও অন্তর্ভুক্তিমূলক দৃষ্টিভঙ্গির মাধ্যমে আমরা এমন একটি সমাজ গড়ে তুলতে পারি, যেখানে প্রত্যেকেই মর্যাদা, অধিকার ও প্রয়োজনীয় সহায়তা নিয়ে সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবনযাপনের সুযোগ পাবেন।

আমি 'বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস ২০২৬'-এর সকল কর্মসূচির সার্বিক সাফল্য কামনা করছি।

সরদার মোঃ সাখাওয়াত হোসেন, এমপি



মন্ত্রী
সমাজকল্যাণ মন্ত্রণালয়
মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

বাণী

প্রতি বছরের ন্যায় এ বছরও ১০ অক্টোবর 'বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস' পালিত হচ্ছে। এ উপলক্ষে আমি দেশের সকল নাগরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যসেবার সঙ্গে সম্পৃক্ত সকলকে আন্তরিক শুভেচ্ছা জানাই।

এ বছরের প্রতিপাদ্য "Lived Experiences Heard: Real Voices, Real Change" অর্থাৎ "জীবনের কথা শুনি, বাস্তব পরিবর্তন আনি" আমাদের সামনে একটি গুরুত্বপূর্ণ মানবিক ও সামাজিক অঙ্গীকার তুলে ধরেছে। মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাঁরা গেছেন, তাঁদের অভিজ্ঞতা কেবল ব্যক্তিগত গল্প নয়; উন্নত ও মানবিক সেবা গড়ে তোলার ক্ষেত্রে তা মূল্যবান জ্ঞান। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাও এ বছর নীতি ও সেবা পরিকল্পনায় তাঁদের সক্রিয় অংশগ্রহণের ওপর বিশেষ গুরুত্ব দিয়েছে।

মানসিক স্বাস্থ্য কেবল চিকিৎসার বিষয় নয়; এটি মানুষের মর্যাদা, অধিকার, সামাজিক নিরাপত্তা, শিক্ষা, কর্মসংস্থান ও স্বাভাবিক জীবনযাপনের সঙ্গেও গভীরভাবে সম্পর্কিত। বাংলাদেশেও মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা ব্যক্তি ও পরিবারের পাশাপাশি সামাজিক ও অর্থনৈতিক ক্ষেত্রেও গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব ফেলছে। মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের প্রতি বৈষম্য, অবহেলা ও কুসংস্কার দূর করে তাঁদের সমাজের মূলধারায় সম্পৃক্ত করা আমাদের সম্মিলিত দায়িত্ব। পরিবার ও সমাজে তাঁদের কথা শোনা, প্রয়োজনের সময় পাশে দাঁড়ানো এবং শিক্ষা, কর্মসংস্থান ও সামাজিক সুরক্ষায় সমান সুযোগ নিশ্চিত করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

সমাজকল্যাণ এবং মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয় শিশু-কিশোর, নারী, প্রবীণ, প্রতিবন্ধী ও সমাজের ঝুঁকিপূর্ণ জনগোষ্ঠীর মানসিক সুস্থতা ও সামাজিক সুরক্ষা নিশ্চিতকরণের জন্য বিভিন্ন কর্মসূচি গ্রহণ করেছে। একই সঙ্গে পরিবার, শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান, কর্মক্ষেত্র, গণমাধ্যম, সরকারি-বেসরকারি প্রতিষ্ঠান ও নাগরিক সমাজকে সমন্বিতভাবে এগিয়ে আসতে হবে।

মানুষের বাস্তব অভিজ্ঞতার কণ্ঠস্বরকে সম্মান ও সিদ্ধান্ত গ্রহণে গুরুত্ব দিলে মানসিক স্বাস্থ্যসেবায় বাস্তব ও টেকসই পরিবর্তন আনা সম্ভব। আসুন, এমন একটি মানবিক ও অন্তর্ভুক্তিমূলক বাংলাদেশ গড়ে তুলি, যেখানে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার কারণে কেউ বৈষম্য বা অবহেলার শিকার হবে না এবং প্রত্যেকে মর্যাদার সঙ্গে বেঁচে থাকার সুযোগ পাবে।

বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস ২০২৬-এর সকল কর্মসূচির সার্বিক সাফল্য কামনা করছি।

অধ্যাপক ডা. এ জেড এম জাহিদ হোসেন, এমপি



প্রধানমন্ত্রীর স্বাস্থ্য বিষয়ক বিশেষ সহকারী (প্রতিমন্ত্রী পদমর্যাদা)
প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়

বাণী

বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস ২০২৬ উপলক্ষে দেশবাসীসহ মানসিক স্বাস্থ্যসেবার সঙ্গে সম্পৃক্ত সকলকে জানাই আন্তরিক শুভেচ্ছা ও অভিনন্দন।

মানুষের সুস্থ ও মর্যাদাপূর্ণ জীবনযাপনের সঙ্গে মানসিক সুস্থতা নিবিড়ভাবে সম্পর্কিত। জীবনের বিভিন্ন পর্যায়ে দুঃখ, উদ্বেগ, মানসিক চাপ কিংবা নানা প্রতিকূলতার মুখোমুখি হওয়া স্বাভাবিক। তবে এসব অভিজ্ঞতা যখন ব্যক্তির দৈনন্দিন জীবন, সম্পর্ক, শিক্ষা বা কর্মজীবনে দীর্ঘস্থায়ী প্রভাব ফেলে, তখন সময়মতো সহায়তা ও প্রয়োজনীয় সেবা পাওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

এ বছরের বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবসের প্রতিপাদ্য "Lived experiences heard: real voices, real change", অর্থাৎ "জীবনের কথা শুনি, বাস্তব পরিবর্তন আনি"। এই প্রতিপাদ্য আমাদের সামনে একটি গুরুত্বপূর্ণ বার্তা তুলে ধরে-মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে আলোচনায় শুধু বিশেষজ্ঞের মতামত নয়, যারা নিজের জীবনে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে গেছেন, তাদের কণ্ঠস্বরও সমানভাবে গুরুত্ব পাওয়ার দাবি রাখে। তাদের অভিজ্ঞতা, প্রত্যাশা ও চ্যালেঞ্জকে সম্মান করা একটি সহমর্মী সমাজ গঠনের গুরুত্বপূর্ণ ভিত্তি। মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে প্রচলিত ভুল ধারণা, ভয় ও সামাজিক stigma অনেক মানুষকে প্রয়োজনীয় সহায়তা গ্রহণ থেকে দূরে রাখে। তাই পরিবার, শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, কর্মক্ষেত্র, গণমাধ্যম এবং সমাজের বিভিন্ন পর্যায়ে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে ইতিবাচক ও বাস্তবভিত্তিক ধারণা তৈরি করা প্রয়োজন। একজন মানুষ যখন তার সমস্যার কথা বলতে পারেন, বিচার বা অবহেলার পরিবর্তে সহানুভূতি পান এবং প্রয়োজনের সময়ে যথাযথ সহায়তার কাছে পৌঁছতে পারেন-তখনই একটি সুস্থ সমাজের ভিত্তি আরও শক্তিশালী হয়। আমাদের প্রত্যাশা, বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস উপলক্ষে আয়োজিত কর্মসূচিগুলো মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে জনসচেতনতা বৃদ্ধির পাশাপাশি মানুষের মধ্যে পারস্পরিক সহমর্মিতা ও দায়িত্ববোধ জাগ্রত করবে। একই সঙ্গে মানসিক স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণকে স্বাভাবিক ও গ্রহণযোগ্য করে তুলতে ইতিবাচক ভূমিকা রাখবে।

মানসিক স্বাস্থ্যকে জনস্বাস্থ্যের একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ হিসেবে বিবেচনা করে সরকার সবার জন্য সহজলভ্য, সমন্বিত ও মানসম্মত মানসিক স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করার লক্ষ্যে কাজ করছে। এ লক্ষ্যে প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থার সঙ্গে মানসিক স্বাস্থ্যের মৌলিক ক্রিনিং ও প্রাথমিক শনাক্তকরণ কার্যক্রম সমন্বিত করা হবে, যাতে জনগণ নিজ নিজ কমিউনিটি ও প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে প্রয়োজনীয় পরামর্শ, প্রাথমিক চিকিৎসা ও যথাযথ রেফারেল সেবা পেতে পারে। একইসঙ্গে, মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যায় আক্রান্ত রোগীদের প্রয়োজনীয় চিকিৎসা ও সহায়তা প্রদানের সক্ষমতা বাড়াতে সকল পর্যায়ের সরকারি হাসপাতাল ও স্বাস্থ্যসেবা প্রতিষ্ঠানকে প্রয়োজনীয় জনবল, প্রশিক্ষণ, অবকাঠামো, ঔষধ এবং অন্যান্য সহায়ক সেবার মাধ্যমে শক্তিশালী করা হবে। সরকারের এই উদ্যোগের মূল লক্ষ্য হলো মানসিক স্বাস্থ্যসেবাকে স্বাস্থ্যব্যবস্থার মূলধারায় আরও কার্যকরভাবে সংযুক্ত করা।

আসুন, আমরা এমন একটি সমাজ গড়ে তোলার প্রত্যয় গ্রহণ করি-যেখানে মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে কথা বলা লজ্জার নয়, সাহায্য চাওয়া দুর্বলতার পরিচয় নয় এবং প্রতিটি মানুষের অভিজ্ঞতা মনোযোগ ও মর্যাদার সঙ্গে শোনা হয়।

বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস ২০২৬-এর সকল আয়োজনের সাফল্য কামনা করছি।

ডা. এস এম জিয়াউদ্দিন হায়দার



প্রতিমন্ত্রী
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

বাণী

প্রতি বছরের ন্যায় এ বছরও ১০ অক্টোবর 'বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস' পালিত হচ্ছে। এ উপলক্ষে আমি দেশের সকল নাগরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যসেবার সঙ্গে সংশ্লিষ্ট সকলকে আন্তরিক শুভেচ্ছা জানাই।

এ বছরের প্রতিপাদ্য "Lived Experiences Heard: Real Voices, Real Change" অর্থাৎ "জীবনের কথা শুনি, বাস্তব পরিবর্তন আনি" অত্যন্ত সময়োপযোগী ও তাৎপর্যপূর্ণ। এটি আমাদের স্মরণ করিয়ে দেয়, মানসিক স্বাস্থ্যসেবায় প্রকৃত পরিবর্তনের জন্য সেবাগ্রহীতার নিজের অভিজ্ঞতা ও কণ্ঠস্বরকে গুরুত্ব দিতে হবে। তাঁদের কথা মনোযোগ দিয়ে শোনা, মর্যাদা ও অধিকারকে সম্মান করা এবং সেবা পরিকল্পনায় তাঁদের অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা প্রয়োজন। মানসিক স্বাস্থ্য বর্তমানে বিশ্বব্যাপী একটি গুরুত্বপূর্ণ জনস্বাস্থ্য ও উন্নয়ন ইস্যু। বাংলাদেশেও মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা ব্যক্তি, পরিবার, শিক্ষা, কর্মক্ষেত্র ও সামগ্রিক সামাজিক জীবনে উল্লেখযোগ্য প্রভাব ফেলছে। তাই মানসিক স্বাস্থ্যসেবাকে সহজলভ্য, সমতাভিত্তিক, মানবিক ও অধিকারনির্ভর করা সময়ের দাবি।

সরকার মানসিক স্বাস্থ্যসেবা জনগণের দোরগোড়ায় পৌঁছে দিতে এবং প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবার সঙ্গে এর সমন্বয় জোরদারে কাজ করে যাচ্ছে। একই সঙ্গে দক্ষ জনবল তৈরি, কমিউনিটিভিত্তিক সেবা সম্প্রসারণ এবং সময়মতো যথাযথ চিকিৎসা ও রেফারেল নিশ্চিত করা জরুরি। মানসিক অসুস্থতা নিয়ে কুসংস্কার, বৈষম্য ও সামাজিক লজ্জা দূর করতে পরিবার, শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান, কর্মক্ষেত্র, গণমাধ্যম ও সমাজের সকল স্তরের সম্মিলিত উদ্যোগ প্রয়োজন। মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত মানুষের কথা শুনতে হবে, তাঁদের পাশে দাঁড়াতে হবে এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসা ও সহায়তা নিশ্চিত করতে হবে।

আমি বিশ্বাস করি, সেবাগ্রহীতার বাস্তব অভিজ্ঞতা ও কণ্ঠস্বরকে গুরুত্ব দিয়ে সকলের সম্মিলিত প্রচেষ্টায় আমরা একটি মানসিকভাবে সুস্থ, মানবিক ও অন্তর্ভুক্তিমূলক বাংলাদেশ গড়ে তুলতে পারব।

বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস ২০২৬-এর সকল কর্মসূচির সার্বিক সাফল্য কামনা করছি।

ড. এম এ মুহিত, এমপি



মহাপরিচালক
স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, ঢাকা

বাণী

বাংলাদেশসহ বিশ্বের বিভিন্ন দেশে বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস ১০ অক্টোবর ২০২৬ যথাযথ গুরুত্ব ও মর্যাদার সাথে পালিত হচ্ছে জেনে আমি আনন্দিত। এ উপলক্ষে মানসিক স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণকারী ব্যক্তি, তাদের পরিবার, পরিচর্যাকারী, স্বাস্থ্যকর্মী, মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞসহ সংশ্লিষ্ট সকলকে জানাই আন্তরিক শুভেচ্ছা ও অভিনন্দন।

এ বছরের বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবসের প্রতিপাদ্য "Lived experiences heard: real voices, real change" অর্থাৎ "জীবনের কথা শুনি, বাস্তব পরিবর্তন আনি"। মানসিক স্বাস্থ্যসেবাকে আরও মানবিক, অধিকারভিত্তিক, ব্যক্তিকেন্দ্রিক ও কার্যকর করার ক্ষেত্রে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার মধ্য দিয়ে যাওয়া ব্যক্তিদের বাস্তব অভিজ্ঞতা ও মতামত অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তাদের কথা শুধু শোনা নয়, বরং নীতি প্রণয়ন, সেবা পরিকল্পনা, বাস্তবায়ন ও মূল্যায়নের প্রতিটি পর্যায়ে তাদের অর্থবহ অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা প্রয়োজন। মানসিক স্বাস্থ্য সামগ্রিক স্বাস্থ্যের একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ। মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তিরা যেন বৈষম্য ও সামাজিক কুসংস্কারের শিকার না হন এবং প্রয়োজন অনুযায়ী সময়োপযোগী, সহজলভ্য ও মানসম্মত সেবা লাভ করেন-এ লক্ষ্যে স্বাস্থ্য অধিদপ্তর বিভিন্ন কার্যক্রম পরিচালনা করে আসছে। বিশেষ করে কমিউনিটিভিত্তিক মানসিক স্বাস্থ্যসেবা সম্প্রসারণ, প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবার সঙ্গে মানসিক স্বাস্থ্যসেবার সমন্বয় এবং স্বাস্থ্যকর্মীদের সক্ষম