

KALUSUGAN NG PAG-IISIP: ANO ANG GAGAWIN KAPAG:

Isang gabay na tumutugon sa kultura at napapanatiling suporta na nilikha ng New York Immigration Coalition sa pakikipagtulungan sa Korean Community Services.



NYIC



KCS
WWW.KCSNY.ORG

THE KOREAN COMMUNITY
SERVICES OF METROPOLITAN
NEW YORK, INC.

뉴욕한인봉사센터



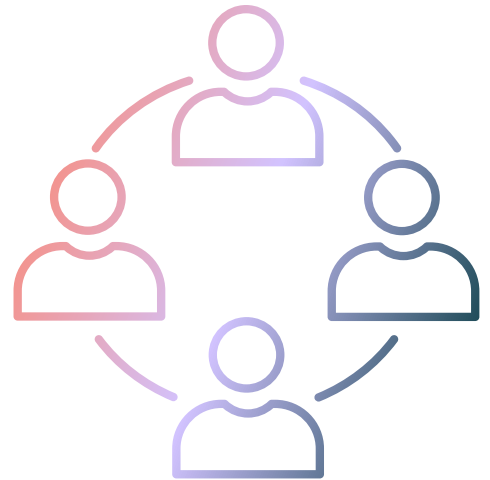
**Department of
Youth & Community
Development**

Paghanap ng Tulong

Ang pag-access sa mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip na naaangkop, tumutugon sa kultura, at napapanatiling ay maaaring maging isang hamon, lalo na para sa mga imigranteng New Yorkers.

Nangangailangan ito ng pakikipagtulungan at pagpapatuloy ng pangangalaga sa pagitan ng maraming sistema. Nangangailangan din ito ng kamalayan at pagiging mapamaraan ng mga indibidwal at kanilang mga komunidad sa pagtukoy sa mga pangangailangan at pakikipagtulungan sa iba't ibang institusyon at probayder ng serbisyo upang tugunan ang mga ito.

Ang mahalaga ay ang pag-unawa sa koneksyon sa pagitan ng maraming pasukan at mga hadlang sa pag-igit sa sistema ng pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip.



Ang sumusunod ay isang gabay sa kung ano ang gagawin at kung kanino dapat makipag-ugnayan upang matukoy ang antas ng pangangalaga at hanay ng mga serbisyong kailangan. Ang mga ito ay nakategorya sa Mga Serbisyo sa Krisis, Pangangalaga sa Inpatient at Outpatient, at Pangkalahatang Emosyonal na Kaayusan.

Mga Antas ng Pangangalaga At Paano Ma-access

Ang pag-access sa isang naaangkop na antas ng pangangalaga ay nagsisimula sa unang pakikipag-ugnayan sa anumang pasukan sa sistema ng kalusugan ng pag-uugali.

| ANTAS NG PANGANGALAGA | PAANO MA-ACCESS |
|---|--|
| Mga Emerhensiya | <ul style="list-style-type: none">• Kung ikaw o ibang tao ay nasa agarang panganib o isang panganib sa kanilang sarili at sa iba, i-dial ang 911. |
| Mga Serbisyo sa Krisis | <ul style="list-style-type: none">• Habang ang isang emerhensiya ay tinukoy bilang isang sitwasyong nagbabanta sa buhay na nangangailangan ng agarang atensyon; ang mga krisis ay inuri bilang mga sitwasyong hindi nagbabanta sa buhay na maaaring maging mga emerhensiya. Kailangan din itong matugunan kaagad. Ang mga kahulugan ng krisis at emerhensiya ay nakapahayag ng mabuti sa website ng NYC Well, na binabalangkas ang opisyal na kahulugan ng NYC at mga alituntunin kung ano ang gagawin sa iba't ibang sitwasyon na kinasasangkutan ng kalusugan ng pag-iisip. Tingnan ang gabay sa NYC Well website sa https://nycwell.cityofnewyork.us/ |
| Pagsusuri ng Pangangailangan at Mga Referral | <ul style="list-style-type: none">• Sa bawat antas ng sistema ng kalusugan ng pag-uugali, ang isang espesyalista ay magdodokumento ng pangunahing impormasyon at magtatanong upang matukoy ang kinakailangang antas ng pangangalaga. Pagkatapos ay ipapatala nila ang indibidwal para sa mga serbisyo o magbibigay ng mga referral sa naaangkop na pangangalaga. Sa ilang mga kaso, maaari nilang matukoy na may nangangailangan ng pagpapaospital, kung saan magaganap ang agarang interbensyon. |

Mga Antas ng Pangangalaga At Paano Ma-access

Ang pag-access sa isang naaangkop na antas ng pangangalaga ay nagsisimula sa unang pakikipag-ugnayan sa anumang pasukan sa sistema ng kalusugan ng pag-uugali.

ANTAS NG PANGANGALAGA

Pangangalagang Pang Inpatient

PAANO MA-ACCESS

- Maaaring tanggapin ang mga indibidwal para sa pangangalagang pang inpatient sa pamamagitan ng personal na pagpasok sa kuwartong pang emerhensiya ng ospital, sa pamamagitan ng referral, o pagkatapos na maiwasan ang isang agarang emerhensiya. Kung naniniwala kang may emerhensiya at kailangan mong tumawag sa 911, maaari kang pumunta sa pinakamalapit na kuwartong pang emerhensiya. Ang mga pangalan at lokasyon ng mga kuwartong pang emerhensiya sa sistemang publikong ospital ng NYC ay makukuha sa NYC Health and Hospitals website: www.nychealthandhospitals.org/



Mga Antas ng Pangangalaga At Paano Ma-access

Ang pag-access sa isang naaangkop na antas ng pangangalaga ay nagsisimula sa unang pakikipag-ugnayan sa anumang pasukan sa sistema ng kalusugan ng pag-uugali.

| ANTAS NG PANGANGALAGA | PAANO MA-ACCESS |
|---------------------------------------|--|
| Pangangalagang Pang Inpatient | <ul style="list-style-type: none">• Ang mga pasyente na nasa pangangalagang pang inpatient ay tinutukoy bilang nangangailangan ng mas mataas na antas ng pangangalaga. Gayunpaman, hindi sila nangangailangan ng patuloy na pagsubaybay tulad ng kapag nasa matinding panganib. Ang pangangalagang pang inpatient ay inilaan upang magbigay ng pansamantalang suporta upang patatagin ang pasyente. Kung ang pasyente ay mapag-papakamatay, tutugunan ng paggamot ang kanilang mga panganib na kadahilanan at matukoy ang mga proteksiyon na kadahilanan. Kapag natukoy na, ang pagtaas ng kanilang mga salik na proteksiyon ay kabilang ang pagbabawas ng mga stressor at pagbuo at pagpapahusay ng mga sistema ng suporta at mga kasanayan sa pagharap. Ang mga kawani ay gagamit ng planong pangkaligtasan at mga interbensyon na nakabatay sa ebidensya upang masangkapan ang pasyente para sa kanilang tuluyang paglabas ng ospital. Gaya ng nakabalangkas sa ilalim ng seksyon ng Mga Serbisyo sa Krisis ng website ng NYC Well: https://nycwell.cityofnewyork.us/en/crisis-services/ |
| Pangangalagang Pang Outpatient | <ul style="list-style-type: none">• Ang mga indibidwal ay maaaring pumasok sa pangangalagang pang outpatient pagkatapos umalis sa pangangalagang pang inpatient o sa pamamagitan ng iba pang mga uri ng mga referral mula sa labas ng mga mapagkukunan, kabilang ang mga self-referral. Ang mga inaasahang kliyente ay tumatanggap ng mga screening upang matukoy kung sila ay sapat na matatag upang makatanggap ng paggamot habang naninirahan sa komunidad. |

Mga Antas ng Pangangalaga At Paano Ma-access

Ang pag-access sa isang naaangkop na antas ng pangangalaga ay nagsisimula sa unang pakikipag-ugnayan sa anumang pasukan sa sistema ng kalusugan ng pag-uugali.

Pangangalagang Pang Outpatient

Ang mga intake ay ibinibigay sa lahat ng pinapasok na kliyente. Sa susunod na sesyon, nakikipagtulungan sila sa mga kawani ng kalusugan ng pag-iisip upang lumikha ng isang plano sa paggamot at tukuyin ang mga layunin na kanilang gagawin. Kasabay nito, kahit na sa loob ng pangangalagang pang outpatient, ang mga indibidwal ay higit pang sinusuri upang maiangkop ang kanilang paggamot:

1

Depende sa kanilang mga alalahanin at sintomas ng kalusugan ng pag-iisip, maaaring kailanganin nila o hindi ang gamot.

2

Sa karagdagan, ang dalas ng kanilang mga appointment ay batay sa kanilang kondisyon. Ang mga indibidwal na kamakailang naospital o nakakaranas ng mga sintomas na lubhang nakapipinsala sa kanilang paggana ay maaaring makita nang higit sa isang beses sa isang linggo.

3

Habang bumubuti ang mga sintomas, mas madalang na makikita ang mga kliyente hanggang sa kalaunan ay mapalabas na sila sa ospital. Sa ilang mga kaso, ang mga gamot ay ihihinto.

Kadalasan ang mga kliyenteng pinalabas mula sa mga ospital ay tumatanggap ng mga gamot sa paggamot ng inpatient. Sa kasong iyon, susuriin ng mga kawani ng outpatient ang tsart ng kliyente, at susuriin at aayusin ng medikal na pangkat ang kanilang mga gamot kung kinakailangan.

Sa panahon ng proseso ng paglabas sa ospital, binibigyan ang kliyente ng mga referral at impormasyon tungkol sa mga nauugnay na mapagkukunan sa komunidad.

Ang proseso ng referral ay partikular na kritikal para sa mga nangangailangan ng patuloy na pamamahala ng gamot dahil sa kanilang mga diyagnosis. Sa kasong iyon, ang kliyente ay dapat na i-refer sa ilang iba pang probayder ng gamot, sa ilang mga kaso, isang pribadong praktisyoner. Kapag lumipat sila ng mga probayder, ang kasalukuyang probayder ay magbibigay ng mga gamot sa paglabas ng ospital upang ang kliyente ay makatanggap ng paggamot sa panahon ng paglipat.

Mga Diskarte sa Paggamot

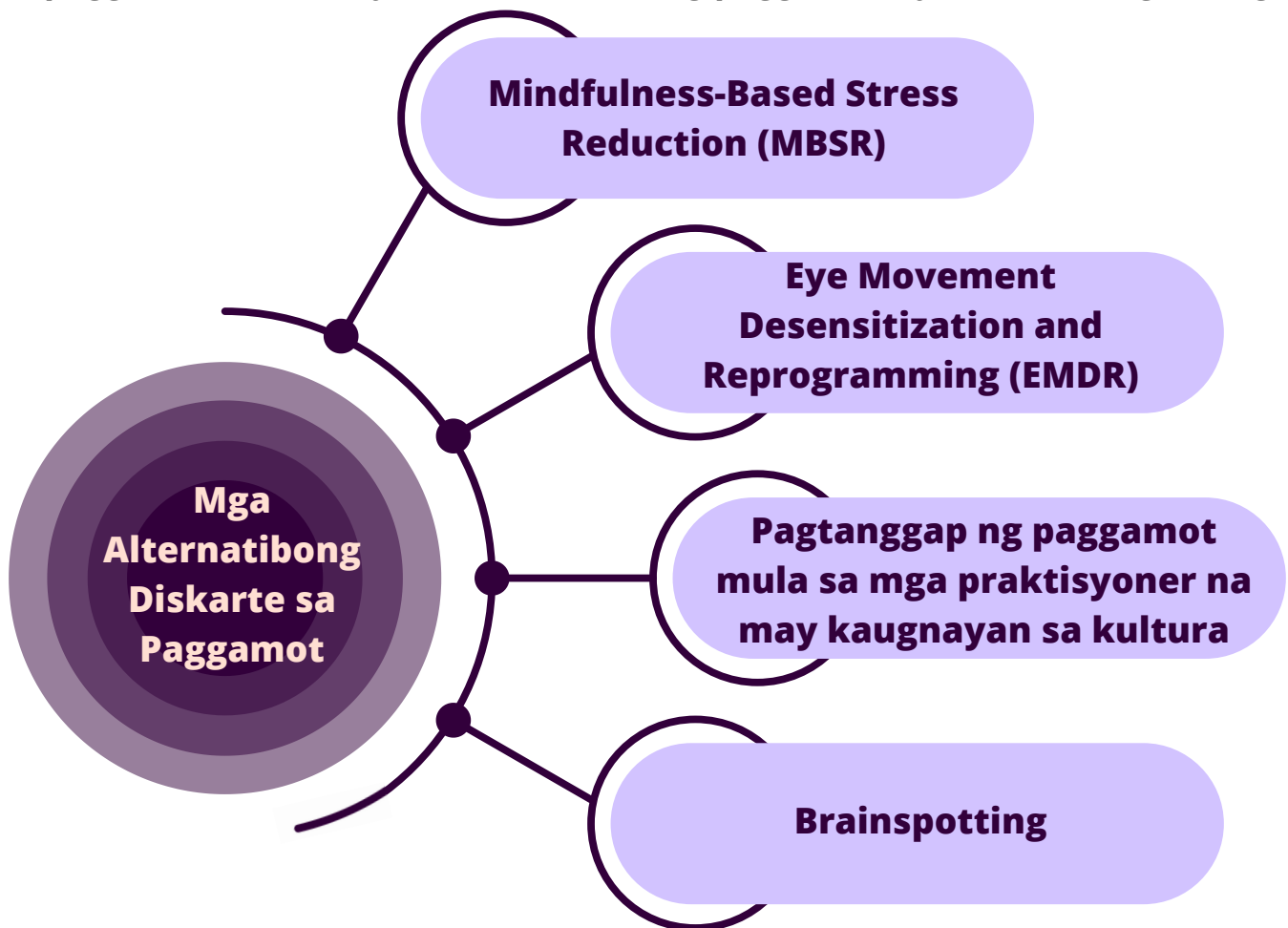
Ang trauma ay nagpapakita sa parehong mga emosyon at sa ating mga katawan at nakakapinsala sa paggana ng parehong pagbibigay-malay at sa loob ng ating sistema ng nerbiyos.

Kalusugang Pisikal

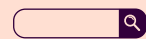


Kalusugan ng Pag-iisip

Ang isang hanay ng mga diskarte at modalidad sa paligid ng trauma-focused therapy ay kinakailangan upang matugunan ang isyung ito. Kabilang dito ang mga alternatibo sa tradisyonal na Kanlurang paggamot at talk therapy. Ang mga alternatibong paggamot sa tradisyonal na Kanlurang paggamot ay kinabibilangan ang:



Paghanap ng Alternatibong Paggamot



www.psychologytoday.com

Para sa mga Asyanong Amerikano, isang komprehensibong direktoryo para sa mga New Yorkers, ay makukuha sa website ng Asian American Federation (AAF) sa <https://mhd.aafederation.org/>

Mayroon ding pambansang direktoryo ng Asian Mental Health Collective (AMHC) sa <https://www.asianmhc.org/therapists>

Pangangalagang Pang Komunidad

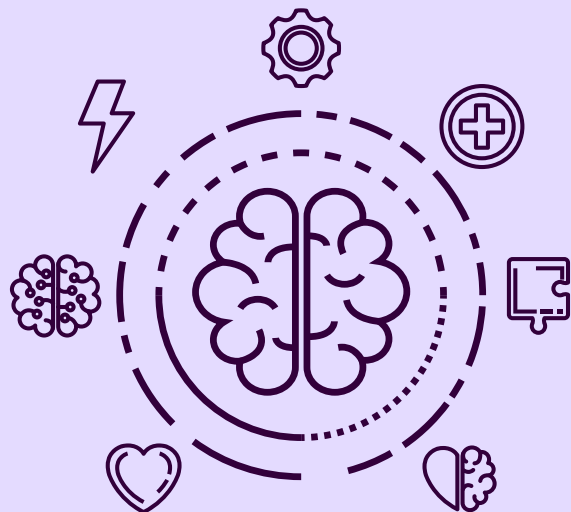
Ang pangangalagang pang komunidad ay maaaring gamitin bilang isang diskarte sa paggamot para sa pagkabalisa at depresyon

Kasama sa mga sintomas ng pagkabalisa ay ang pakiramdam na hindi mapakali, magagalitin, at nahihirapang magbuhos ng buong pag-iisip. Maaaring makaramdam ang mga indibidwal na nakabitag sa kanilang kasalukuyang mga kalagayan at nag-aalala tungkol sa hinaharap.



Kasama sa mga sintomas ng depresyon ang pagkawala ng pag-asa at interes sa mga bagay na kinagigiliwan ng indibidwal. Kabilang dito ang mga pakiramdam ng kawalang-halaga, at ang pagkabalisa ay maaaring maging sanhi ng kahirapan sa pagbuhos ng buong pag-iisip.

Ang pagtukoy sa pinakamahasag na diskarte sa paggamot ay kinabibilangan ng pag-unawa sa konteksto at komunidad kung saan matatagpuan ang indibidwal.



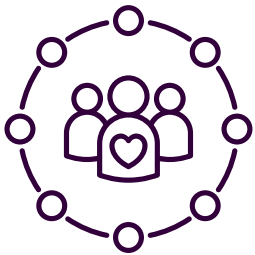
Pangangalagang Pang Komunidad

Pangangalagang pang komunidad ay mukhang:

Maaaring kabilang sa naaangkop na paggamot ang pagpapabuti sa pakiramdam ng kaligtasan ng indibidwal at paggaling mula sa mga karanasan sa loob ng komunidad. Maaaring kabilang dito ang sama-samang pagpapagaling na nakatuon sa papalabas, tulad ng kapag ang mga komunidad ay pinatatamaan.



Maaaring kabilang sa pangangalagang pang komunidad ang adbokasiya. Ang mga indibidwal na nakakaranas ng sama-samang kalungkutan at pagkawala ay maaaring palakasin ang kanilang mga komunidad at ang kanilang sariling emosyonal at kaisipan na katatagan sa pamamagitan ng pagtugon sa trauma na may sama-samang pagkilos at pagtulong sa iba sa komunidad sa pamamagitan ng paggabay sa mga nakakaranas ng mga krisis sa pangkalusugan ng pag-iisip at mga isyu sa paggamot.



Bagama't hindi nalulunasan ng pag-oorganisa ng komunidad ang pagkabalisa, maaari nitong bigyan ng kapangyarihan ang mga indibidwal na magkaisa sa isang ibinahaging layunin na kinabibilangan ng pagsuporta sa isa't isa at pagkuha mula sa kanilang mga kalakasan.



Ang pakikipag-ugnayan sa iba at pagsaksi ng pagbabago ay maaaring magpataas ng pag-asa kapag dumaranas ng kalungkutan at pagkawala, lalo na sa pamamagitan ng mga trahedyang at trauma ng pagkalahi. Ang pakiramdam ng kahalagahan at kumpiyansa ng mga indibidwal ay direktang naaapektuhan kapag direktang kasangkot sa mga hakbangin na nagpapabuti sa mga resulta. Maaari itong humantong sa unti-unting pagbabalik sa interes sa mga bagay na kinagigiliwan ng indibidwal.



Isinasama ng pangangalagang pang komunidad ang gawain ng mga organisasyong nakabatay sa komunidad, tulad ng Asian American Federation (AAF) at ang Coalition for Children and Families (CACF)



Konklusyon

Sa kabuuan, ang mga mapagkukunan para sa kung ano ang gagawin upang matugunan ang kalusugan ng pag-iisip ay sabay-sabay na nadarama at hindi naguguhit.

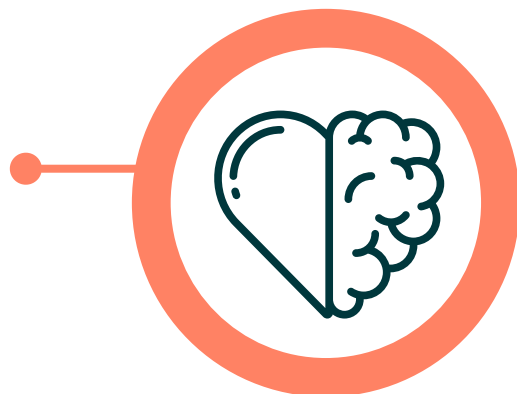
Ang mga kagamitan na nadarama ay kinakailangan upang pamahalaan ang mga malubhang sintomas sa kalusugan ng pag-iisip. Bahagi sila ng sistema ng paggamit ng kalusugan ng pag-iisip at sinusupportahan ng estado at lokal na pamahalaan. Mayroong detalyadong impormasyon para sa mga serbisyong ito, gaya ng nakabalangkas sa mga seksyon ng FAQ ng mga website na ito.



Maaaring kabilang sa mga hindi naguguhit na diskarte ang psychotherapy, ngunit isinasama nila ang iba pang mga diskarte na iniayon sa indibidwal na nagtataguyod ng pagpapagaling sa pamamagitan ng iba't ibang modalidad. Sa paggawa nito, itinataguyod nila ang pangkalahatang kaayusan at, kasama nito, ang kaayusan ng komunidad.

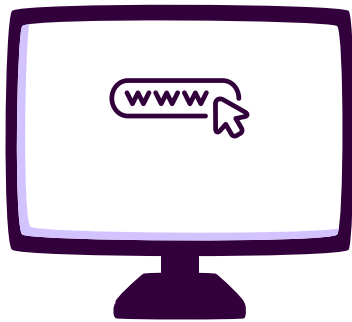


Sa katapusan, ang mga deskarte sa paggamit ng kalusugan ng pag-iisip at kaayusan ng komunidad ay parehong kritikal sa kalusugan ng pag-iisip, habang tinutugunan ng mga ito ang mahalaga at malawak na hanay ng mga pangangailangan ng indibidwal.



Mapagkukunan

Ang mga mapagkukunang ito ay magagamit ng New Yorkers upang ma-access ang mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip.



Online

NYC Health and Hospitals

<https://www.nychealthandhospitals.org/>

NYC Mayor's Office of Community Mental Health

<https://mentalhealth.cityofnewyork.us/>

Vibrant

<https://www.vibrant.org/what-we-do/call-text-chat-online-services/>

Mga Organisasyon Nakabatay sa Komunidad

Asian American Federation

<https://www.aafederation.org/>

Coalition for Asian Children and Families

<https://www.cacf.org/>

New York Coalition for Asian American Mental Health

<http://www.asianmentalhealth.org/resources>

(Grupo na pinamumunuan ng boluntaryo para sa mga propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip. Tingnan ang link para sa mga magagamit na mapagkukunan ng kalusugan ng pag-iisip pati na rin ang isang hanay ng mga materyal na pang-edukasyon)



MATUTO PA!

Bisitahin ang mga link sa ibaba upang matuto nang higit pa tungkol sa mga serbisyo at mapagkukunan na inaalok ng Korean Community Services at ng New York Immigration Coalition.

Korean Community Services



www.kcsny.org



Mental Health Clinic:
(718) 886-6126

New York Immigration Coalition



[www.nyic.me/Community Resources](http://www.nyic.me/CommunityResources)



[www.youtube.com/user/ TheNYIC/videos](http://www.youtube.com/user/TheNYIC/videos)