



心理健康： 何时应采取何种措施

纽约移民联盟 (New York Immigration Coalition) 与
韩裔社区服务中心 (Korean Community Services) 合
作编写的文化响应与持续性支持指南。



NYIC



KCS

WWW.KCSNY.ORG

THE KOREAN COMMUNITY
SERVICES OF METROPOLITAN
NEW YORK, INC.

뉴욕한인봉사센터

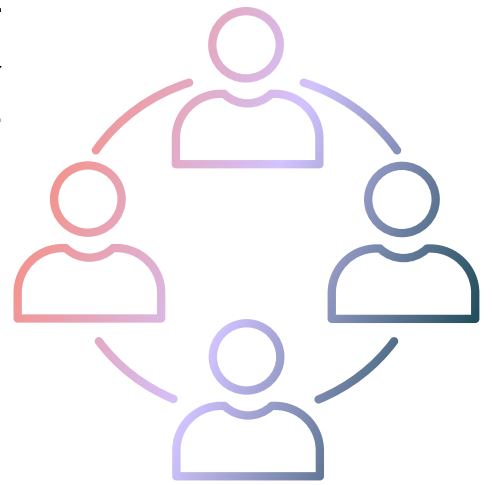


Department of
Youth & Community
Development

寻求帮助

获得适当、响应文化的持续性心理健康服务可能是一项挑战，对于纽约移民而言尤其如此。

这需要多个系统之间协调合作，开展连续性护理。此外，还要求个人及其社区具备相应的意识和智谋，有能力辨别各类需求，同时与各种机构和服务提供商进行合作，从而解决这些需求。



关键在于了解多个切入点和障碍之间的联系，以便游刃有余地驾驭心理健康保健系统。

以下指南介绍了应采取的措施，还说明了可联系哪些人员以确定所需的护理等级和服务范围。我们将上述情况分为危机服务 (Crisis Services)、住院和门诊护理 (Inpatient and Outpatient Care) 以及整体情绪健康 (Overall Emotional Wellness)。

护理等级 与 获取方式

如需获得适当等级的护理服务，首先要与行为健康系统的任何切入点进行初步接触。

护理等级	获取方式
紧急情况	<ul style="list-style-type: none">如果您或他人面临紧急危险，或存在危害自身和他人的风险，请拨打 911。
危机服务	<ul style="list-style-type: none">紧急情况定义是须立即引起注意的危及生命的情况；而危机则被归类为并未危及生命的情形，但有可能成为紧急情况。此类问题同样需要迅速予以解决。NYC Well 官网深入阐述了危机和紧急情况定义，概述了纽约市的官方定义内容，还说明了在涉及心理健康的各种情况下应如何处理的指导方针。请访问 NYC Well 官网以查阅该指南，网址为 https://nycwell.cityofnewyork.us/
需求评估与转诊	<ul style="list-style-type: none">在行为健康系统的各个级别，由相应专家负责记录基本信息并提出问题，以确定所需的护理等级。然后，此类专家将帮助个人登记各类服务，或提供转诊以接受适当护理。在某些情况下，专家可能会确定某人需要住院治疗，若出现这一情况将立即采取干预措施。

护理等级 与 获取方式

如需获得适当等级的护理服务，首先要与行为健康系统的任何切入点进行初步接触。

护理等级

获取方式

住院护理

- 个人可通过自行进入医院急诊室、转诊或在避免紧急情况后入院来接受住院护理。如果认为出现紧急情况并需要拨打 911，您还可以前往最近的急诊室。请访问 NYC Health and Hospitals 官网以查阅纽约市公立医院系统的急诊室名称和位置：
www.nychealthandhospitals.org/



护理等级 与 获取方式

如需获得适当等级的护理服务，首先要与行为健康系统的任何切入点进行初步接触。

护理等级

获取方式

住院护理

- 接受住院护理的患者即确定需要获得更高级别的护理。然而，不同于面临严重风险的情况，这类服务无需进行持续监测。住院护理的目的是提供临时支持，以稳定患者的病情。如果患者有自杀倾向，那么治疗将针对其危险因素，同时确定各类保护因素。一旦确定，将增加患者的保护因素，包括减少压力源，发展并强化支持系统与应对技能。工作人员将使用安全计划和循证干预措施，为患者最终出院做好准备。正如 NYC Well 官网的危机服务 (Crisis Services) 部分所述：
<https://nycwell.cityofnewyork.us/en/crisis-services/>

门诊护理

- 个人可以在离开住院护理后进入门诊护理，还可以通过其他类型的外部来源进行转诊，包括自我转诊。潜在患者将接受筛查，以确定其病情是否足够稳定，可在社区生活期间接受治疗。

护理等级 与 获取方式

如需获得适当等级的护理服务，首先要与行为健康系统的任何切入点进行初步接触。

门诊护理

所有收治患者均需接受入院管理。在后续疗程中，患者将与心理健康专员共同制定治疗计划，确定努力实现的目标。同时，即使在门诊护理的范围内，个人仍需进行进一步评估，以调整其治疗方法：

1

根据心理健康问题和症状，患者可能需要接受药物治疗。

2

此外，患者预约就诊的频率视其病情而定。最近住院或经历严重功能损害症状的个人可能会每周就诊一次以上。

3

随着症状改善，患者的就诊次数将逐渐减少，直到最终出院。某些情况下可能会停用药物。

出院患者通常在住院治疗期间接受药物治疗。在这种情况下，门诊工作人员将审查患者的病历，而医疗小组将根据需要对药物做出评估和调整。

在出院过程中，患者将得到转诊以及社区资源的相关信息。

对于因诊断情况而需要持续药物管理的人士而言，转诊流程尤其重要。在这种情况下，必须将患者转诊给其他药物提供者，而在某些情况下，此类提供者可能是私人医生。当更换提供者时，现有的服务提供者将提供出院药物，以便患者可以在过渡期间接受治疗。

治疗方法

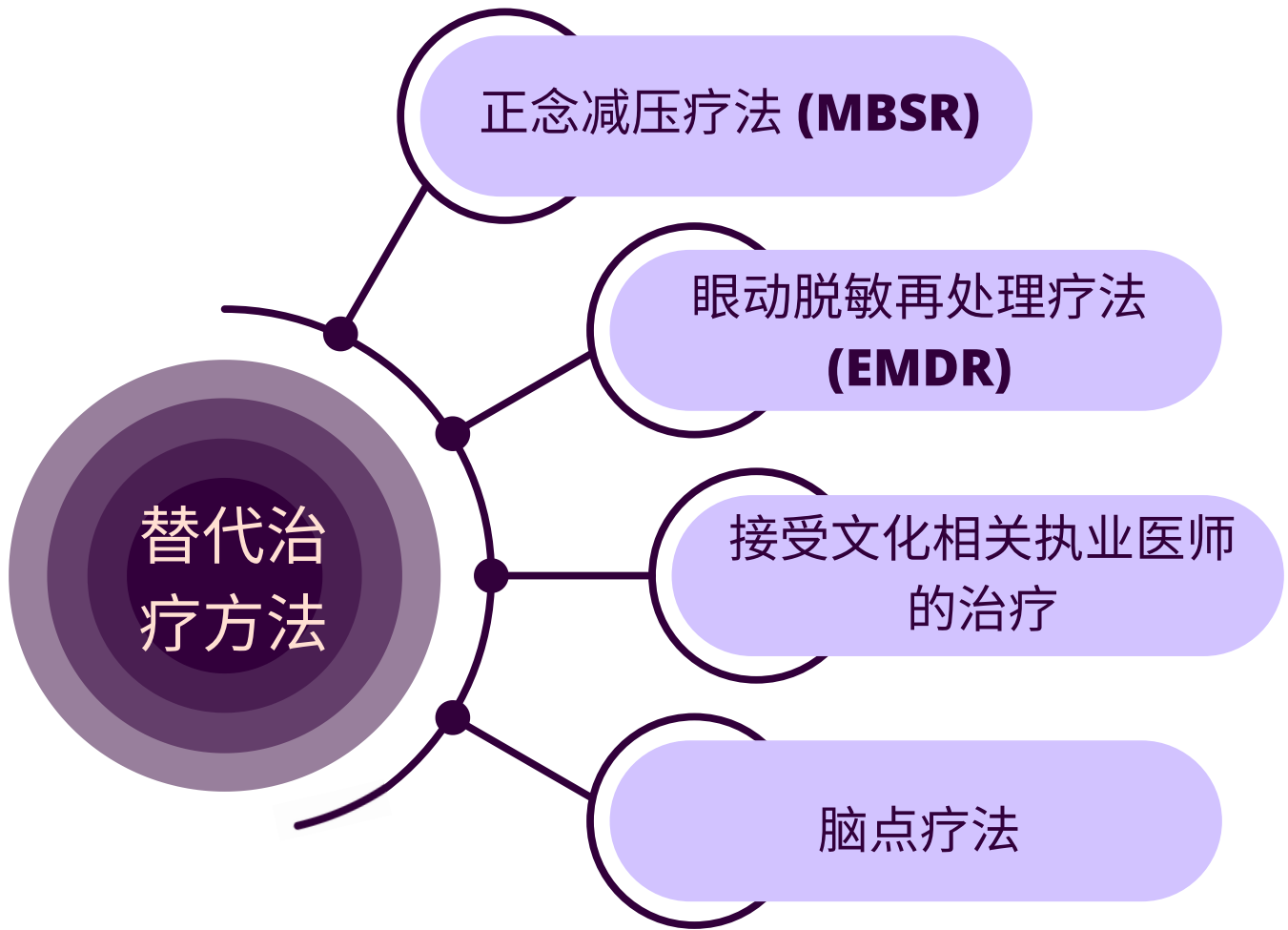
创伤体现于情绪和人体上，还会损害认知和神经系统的功能。

身体健康

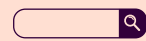


心理健康

为了解决这一问题，有必要围绕创伤治疗采用一系列方法与疗法。其中涉及传统西医和谈话治疗的替代疗法。传统西医的替代疗法包括：



寻找替代疗法



www.psychologytoday.com

对于亚裔美国人，亚美联盟 (AAF) 官网面向纽约居民设有可供查阅的全面目录，网址为：<https://mhd.aafederation.org/>

此外，亚裔心理健康组织 (Asian Mental Health Collective, 简称 AMHC) 也设有全国性目录，网址为：<https://www.asianmhc.org/therapists>

社区护理

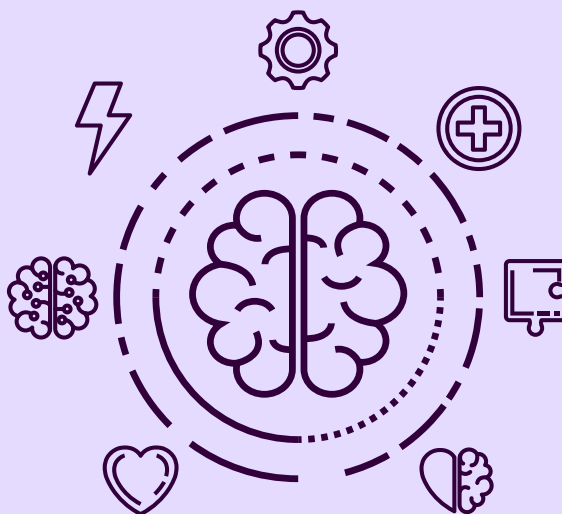
社区护理可作为焦虑和抑郁的治疗途径

焦虑的症状包括感到不安、烦躁易怒和难以集中注意力。个人可能会感觉自己受制于当前环境，对未来感到担忧。



抑郁症的症状包括失去希望，对个人过去喜欢的事物不再抱有兴趣。例如产生无用感，还会导致焦虑，致使注意力难以集中。

确定最佳治疗方法需要了解个人所在的环境和社区。



社区护理

社区护理是指：

采用适当的治疗服务来提升个人安全感，协助其通过社区体验获得康复。此类治疗包括集中于外部的集体治疗，例如针对各个社区。



社区护理可以包括劝导。经历集体性悲痛和损失的个人可通过集体行动应对创伤，还可以通过指导经历心理健康危机和问题的人士接受治疗来帮助社区中的其他人，从而反过来加强所在社区及其自身的情感和心理复原力。

虽然社区组织无法治愈焦虑，但可以让独立个体围绕共同的事业团结一心，相互支持并发挥自身长处。



与他人互动并见证变化可以在经历悲痛和损失时增加希望，特别是面对悲剧和种族创伤的情况。当个人直接参与改善结果的活动时，其价值感和信心会受到直接影响。这样有助于个人逐渐对曾经喜爱的事物重燃兴趣。

社区护理涵盖了社区组织的工作，例如亚美联盟 (AAF) 和儿童和家庭联盟 (CACF)



结论

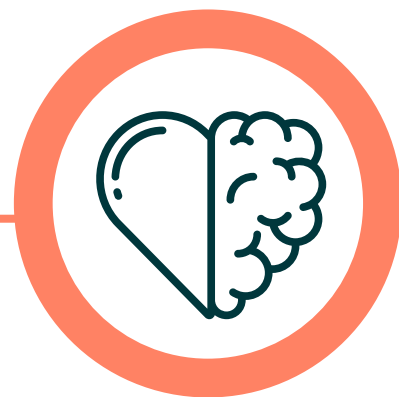
总而言之，解决心理健康问题的相应资源同时拥有具体与非线性的特点。

应对严重的心理健康症状有必要运用具体的工具。这种工具属于心理健康利用系统的一部分，并得到了国家和地方政府的支持。以下网站的常见问题部分概述了这类服务的详细信息。



非线性方法可能包括心理治疗，但此类疗法结合了针对个人的其他技术，通过不同的疗法来促进康复。通过这样做，此类服务促进了整体健康，并由此推动了社区健康。

归根结底，心理健康应用和社区健康方法解决了个人的重要难题和广泛需求，二者对心理健康同样至关重要。



资源

以下资源可供纽约居民获得心理健康服务。



在线服务

纽约市公立医院系统 (NYC Health and Hospitals)

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

纽约市长社区心理健康办公室 (NYC Mayor's Office of Community Mental Health)

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

Vibrant 官网

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

社区组织

亚美联盟 (Asian American Federation)

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

亚裔儿童和家庭联盟 (Coalition for Asian Children and Families) <https://www.cacf.org/>

纽约亚美心理健康联盟 (New York Coalition for Asian American Mental Health)

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

(由志愿者负责的心理健康专家小组。请参阅链接，以获取可用的心理健康资源和一系列教育材料)



了解更多!

访问下面的链接，了解更多关于韩裔社区服务中心和纽约移民联盟提供的服务和资源。

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



NYIC



KCS
WWW.KCSNY.ORG

뉴욕한인봉사센터

THE KOREAN COMMUNITY
SERVICES OF METROPOLITAN
NEW YORK, INC.



**Department of
Youth & Community
Development**