



سلامت روانی: چه کاری باید کرد زمانیکه...

رهنمود پاسخ دهی فرهنگی و حمایت پایدار که توسط ائتلاف مهاجرین
نیویورک درهماهنگی با خدمات اجتماعی کوریای جنوبی ایجاد گردیده
است.



NYIC



KCS
WWW.KCSNY.ORG

THE KOREAN COMMUNITY
SERVICES OF METROPOLITAN
NEW YORK, INC.
뉴욕한인봉사센터

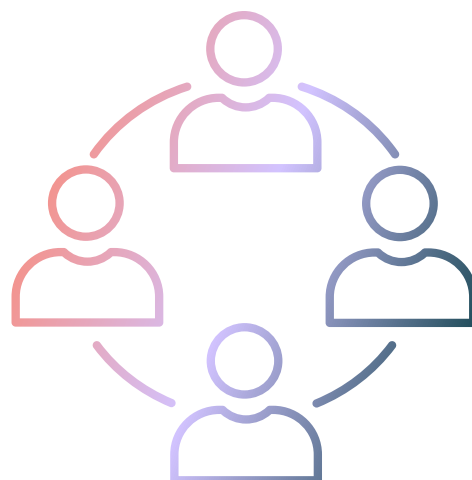


**Department of
Youth & Community
Development**

جستجوی کمک:

دسترسی به خدمات سلامت روانی مناسب که از نظر فرهنگی پاسخگو و پایدار باشد به ویژه برای مهاجرین نیویارک یک چالش است.

این موضوع نیاز به همکاری و تداوم مراقبت بین چندین سیستم را دارد. همچنین نیاز به آگاهی و تدبیر افراد و جوامع آنها به منظور شناسایی نیازمندی ها و همکاری با نهادهای مختلف و ارائه دهندگان خدمات برای رفع آنها دارد.



نکته کلیدی درک ارتباط بین نقاط ورودی متعدد و موانع در مسیریابی سیستم مراقبت سلامت روانی است.

رهنمود ذیل در مورد این که چه کاری باید انجام دهید و با چه کسی تماس بگیرید تا سطح مراقبت و سبب وسیعی از خدمات مورد نیاز را شناسایی کنید، ترتیب شده است. این رهنمود به کتگوری های خدمات بحران، مراقبت های داخل و خارج بستر، و سلامت عاطفی کلی طبقه بندی شده است.

سطوح مراقبت

نحوه دسترسی به آنها

دسترسی به سطح مناسب مراقبت با اولین تماس با هر نقطه ورودی به سیستم صحت رفاکاری آغاز می شود.

سطح مراقبت	نحوه دسترسی
موارد عاجل	<ul style="list-style-type: none">• اگر شما یا شخص دیگری در معرض خطر فوری یا خطری برای خود و یا دیگران قرار دارید، با شماره ۹۱۱ تماس بگیرید.
خدمات بحران	<ul style="list-style-type: none">• در حالی که وضعیت عاجل به عنوان یک حالت تهدید کننده زندگی که نیاز به توجه فوری دارد تعریف میگردد؛ بحران ها به مواردی که زندگی را تهدید نمی کنند و امکان دارد به وضعیت اضطراری و یا عاجل مبدل شود طبقه بندی شده اند. به وضعیت های بحرانی باید هرچه زودتر رسیدگی شود. تعاریف وضعیت بحرانی و عاجل به طور همه جانبه در وب سایت سلامتی شهر نیویارک توضیح گردیده که بر علاوه رایحه تعریف رسمی، رهنمود های مرتبط به اقداماتی که در موقعیت های مختلف در مورد سلامت روانی باید انجام شود ارائه شده است. به منظور دسترسی به رهنمود فوق الذکر، به وب سایت سلامتی شهر نیویارک در لینک ذیل مراجعه نمایید: https://nycwell.cityofnewyork.us/en/
بررسی وضعیت و محول ساختن به بخش های مرتبط	<ul style="list-style-type: none">• در هر سطح از سیستم سلامت رفاکاری، یک متخصص معلومات اولیه را مستند نموده و برای تعیین سطح مراقبت مورد نیاز سوالاتی را مطرح می کند. بعداً آنها فرد را برای خدمات ثبت نام یا به مراقبت مناسب محول می نمایند. در برخی از موارد، آنها ممکن است تشخیص دهند که فرد مورد نظر نیاز به بستر شدن دارد، در این صورت مداخله فوری به منظور بستر شدن انجام می شود.

سطوح مراقبت

نحوه دسترسی به آنها

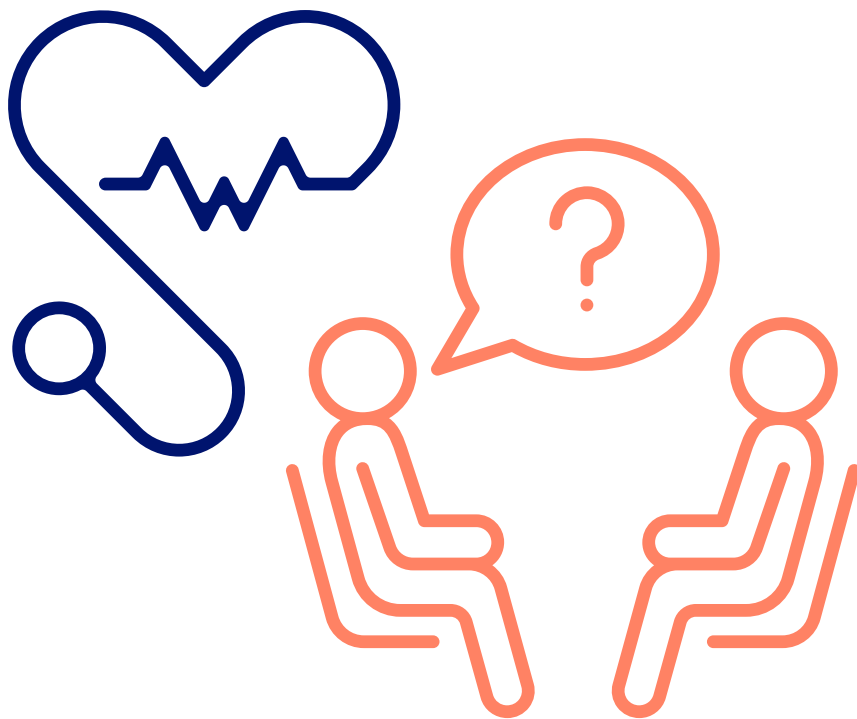
دسترسی به سطح مناسب مراقبت با اولین تماس با هر نقطه ورودی به سیستم
صحی رفتاری آغاز می شود.

سطح مراقبت

مراقبت داخل بستر

نحوه دسترسی

- افراد ممکن است با ورود شخصی به بخش عاجل
شفاخانه ها، محول شدن و یا معمولاً به منظور
جلوگیری از یک حالت عاجل شامل بستر شوند. اگر
شما فکر می کنید وضعیت عاجل وجود دارد و ضرورت
است با شماره ۹۱۱ تماس گرفته شود، همچنان
میتوانید به اطاق عاجل نزدیک ترین مرکز صحی مراجعه
نمائید. نام و آدرس اطاق های عاجل شفاخانه های
دولتی شهر نیویارک در ویب سایت صحت و شفاخانه
های شهر نیویارک در لینک ذیل قابل دسترسی است:
www.nychealthandhospitals.org/



سطوح مراقبت

نحوه دسترسی به آنها

دسترسی به سطح مناسب مراقبت با اولین تماس با هر نقطه ورودی به سیستم
صحی رفتاری آغاز می شود.

سطح مراقبت	نحوه دسترسی
مراقبت داخل بستر	<ul style="list-style-type: none">• مریضان تحت مراقبت های بستر به عنوان مریضانی که نیازمند سطح بالاتر مراقبت های سلامتی اند مشخص میگردند. با این حال، آنها مانند زمانی که در معرض خطر حاد هستند نیاز به نظارت دوامدار ندارند. مراقبت بستری برای ارائه حمایت موقت به منظور بازگشت مریض به حالت عادی می باشد. اگر مریض تمایل به خودکشی داشت، معالجه به عوامل خطر رسیدگی نموده و موارد محافظتی را مشخص می سازد. وقتیکه وضعیت شناسایی گردید، افزایش عوامل محافظتی آنها شامل کاهش عوامل استرس زا و توسعه و تقویت سیستم های حمایتی و مهارت های مقابله با آن می باشد. کارکنان سلامتی از یک طرح ایمنی و مداخلات مبتنی بر شواهد برای تجهیز مریض برای مرخص شدن نهایی استفاده می کنند، همان طوری که این روند در بخش خدمات بحران در وب سایت سلامتی شهر نیویارک لست گردیده است : https://nycwell.cityofnewyork.us/en/crisis-services
مراقبت خارج بستر	<ul style="list-style-type: none">• افراد ممکن است پس از ترک مراقبت های بستری، محول شدن از طریق منابع سومی، به شمول افراد که خود به مراکز درمانی مراجعه میکنند تحت مراقبت های خارج بستر قرار م گیرند. مراجعین بالقوه سکرین گردیده تا مشخص شود که آیا شخص مورد نظر به اندازه کافی سلامت پایدار روانی را دارا بوده که حین دریافت مراقبت خارج بستر در اجتماع زندگی کند؟

سطوح مراقبت

و نحوه دسترسی به آنها

دسترسی به سطح مناسب مراقبت با اولین تماس با هر نقطه ورودی به سیستم
صحی رفتاری آغاز می شود.

خدمات خارج بستر

پروژه جمع آوری معلومات برای همه مراجعین پذیرفته شده اجراء می شود. در مراحل ذیل، آنها با کارکنان سلامت روانی کار می کنند تا یک برنامه درمانی را ایجاد نموده و اهداف لازم را شناسایی نمایند. متعاقباً برای رسیدن به اهداف شناسایی شده تلاش میکنند. در عین حال، حتی در مراقبت های خارج بستر، مراجعین به منظور هماهنگی ساختن پروژه معالجه شان مورد ارزیابی بیشتر قرار میگیرند:

1 با در نظر داشت نگرانی ها و علایم سلامت روانی مراجعین، ممکن است آنها به ادویه ضرورت داشته باشند و یا ممکن است که ضرورت به ادویه نباشد.

2 علاوه بر این، دفعات مراجعه آنها براساس وضعیت آنها مشخص میگردد. افرادی که اخیراً در شفاخانه بستری شده اند یا علائمی را تجربه می کنند که به شدت عملکرد آنها را مختل می کند، ممکن است بیش از یک بار در هفته دیده شوند.

3 با بهبود علائم و وضعیت مراجعه کننده، دفعات بازدید کاهش می یابد تا زمانی که در نهایت مرخص شوند. در برخی موارد، مصرف ادویه قطع میگردد.

اکثراً مراجعینی که از شفاخانه مرخص می شوند، ادویه را در جریان که بستر بودند دریافت میکنند. در آن صورت، کارکنان خارج بستر چارت معالجه بستری مراجعه کننده را بررسی نموده و نیازمندی به ادویه را مطابق آن تنظیم میکنند.

در جریان روند مرخصی، معلومات در مورد ریفرنس ها و منابع مربوطه در جامعه به مشتری ارائه میگردد.

روند محول کردن مراجعین مشخصاً برای کسانی که نظر به نتایج تشخیص به مدیریت دوامدار ادویه نیاز دارند بسیار مهم است. در آن صورت، مراجعه کننده باید به فراهم کننده ادویه و یا متخصصان شخصی محول گردد. هنگامی که مشتری فراهم کننده ادویه را تغییر میدهد، فراهم کننده فعلی ادویه باید مقدار لازم ادویه را فراهم سازد تا مشتری بتواند در طول انتقال و یا الی دسترسی به فراهم کننده دیگر ادویه از آن استفاده کند.

روش های معالجه

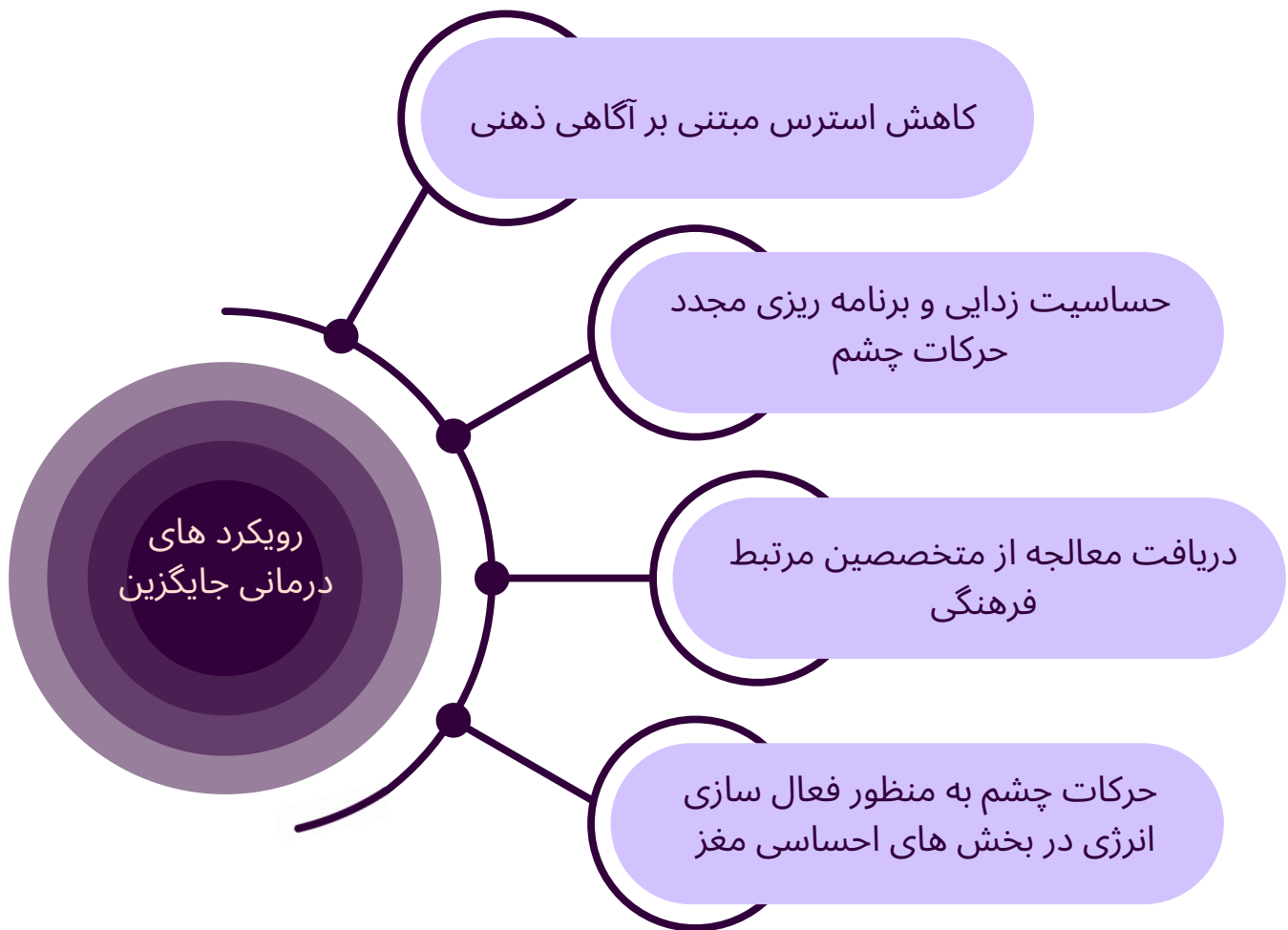
تروما/شوک در احساسات و هم در بدن ما ظاهر می شود که عملکرد درک و سیستم عصبی ما را مختل می سازد.

سلامت فیزیکی

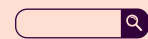


سلامت روانی

رویکردها و روش های متعددی در مورد معالجه متمرکز در مقابل تروما ضروری است. این موضوع شامل روش های جایگزین برای طب سنتی غربی و گفتار درمانی است. درمان های جایگزین طب سنتی غربی عبارتند از:



دریافت معالجه جایگزین



www.psychologytoday.com

برای آمریکایی های آسیایی، یک فهرست جامع برای ساکنان نیویارک در وب سایت فدراسیون آسیایی آمریکایی موجود است:

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

همچنان یک فهرست ملی توسط انجمن سلامت روانی آسیایی در لینک ذیل وجود دارد: <https://www.asianmhc.org/therapists>

مراقبت اجتماعی

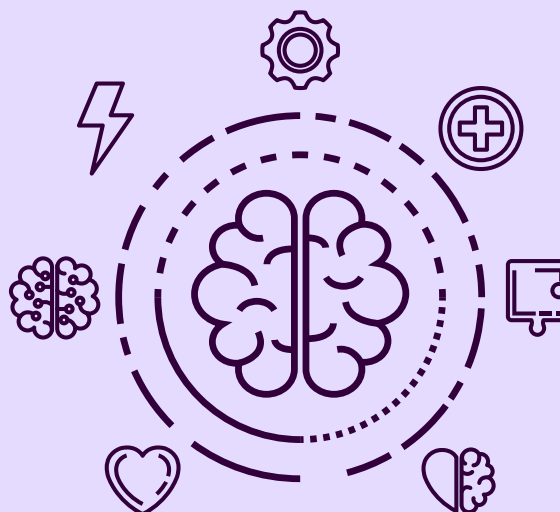
مراقبت اجتماعی می تواند به عنوان یک رویکرد درمانی برای اضطراب و افسردگی استفاده شود.

علائم اضطراب شامل احساس بی خوابی، نا راحت بودن، و مشکل در تمرکز کردن است. افراد ممکن احساس کنند که در دام شرایط فعلی خود گیر مانده و در مورد آینده نگران هستند.



علائم افسردگی شامل از دست دادن امید و علاقه به چیزهایی است که فرد از آن قبلاً لذت می برد. این برخورد شامل احساس بی ارزشی گردیده و اضطراب می تواند باعث مشکل در تمرکز کردن شود.

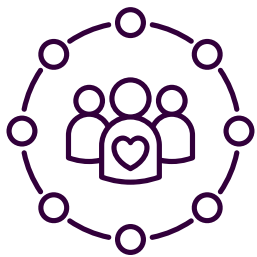
شناسایی بهترین رویکرد معالجه مستلزم درک زمینه و جامعه ای است که فرد در آن زندگی میکند.



مراقبت اجتماعی

مراقبت های اجتماعی مانند:

معالجه مناسب می تواند شامل بهبود احساس ایمنی و بهبودی از تجربه داخل اجتماع باشد. این نوع معالجه می تواند شامل درمان جمعی متمرکز بر بیرون باشد، مانند زمانی که برخورد با جامعه برای معالجه هدف قرار داده می شود.



مراقبت اجتماعی می تواند شامل طرفداری باشد. افرادی که غم و اندوه و فقدان را به طور جمعی تجربه می کنند؛ می توانند جوامع و انعطاف پذیری عاطفی و روانی خود را از طریق واکنش به آسیب های روانی با اقدام جمعی و کمک به سایر افراد جامعه از طریق راهنمایی کسانی که دچار بحران سلامت روانی هستند، تقویت کنند.

در حالی که سازماندهی در جامعه اضطراب را درمان نمی کند، اما می تواند افراد را برای متحد شدن دور یک هدف مشترک که شامل حمایت از یکدیگر و استفاده از نقاط قوت خود آنها می شود، مستحکم سازد.



تعامل با دیگران و مشاهده تغییر می تواند امید را افزایش دهد مشخصاً هنگامی که افراد غم و اندوه را تجربه میکنند، به ویژه تراژدی ها و آسیب های نژادی. احساس ارزشمندی و اعتماد زمانی که افراد مستقیماً در ابتکاراتی که نتایج را بهبود می بخشد دخیل باشند مستقیماً تحت تأثیر قرار میگیرد. این عملکرد می تواند منجر به بازگشت تدریجی علاقه به چیزهایی شود که فرد از آنها لذت می برد.

مراقبت اجتماعی کار سازمان های مبتنی بر جامعه مانند فدراسیون آسیایی آمریکایی (AAF) و ائتلاف برای کودکان و خانواده ها (CACF) را نیز در بر می گیرد.



نتیجه گیری

در نتیجه میتوان گفت که منابع برای رسیدگی به سلامت روانی به طور همزمان عینی بوده و متناوب می باشد.

ابزارهای مستحکم برای مدیریت علائم شدید سلامت روانی ضروری هستند. این ابزار ها بخشی از سیستم استفاده از سلامت روانی بوده که توسط دولت های ایالتی و محلی حمایت می شوند. همانطوری که در بخش سوال و جواب این وب سایت ها ذکر شده است، اطلاعات دقیقی برای این خدمات وجود دارد.



رویکردهای متناوب ممکن است شامل معالجه سلامت روانی باشد، اما روش های دیگری که متناسب با وضعیت روانی فرد طراحی شده است نیز در این ترکیب شامل می گردد تا از طریق روش های مختلف معالجه افزایش یابد. با انجام این روش، سلامت کلی فرد و همراه آن سلامت جامعه افزایش می یابد.

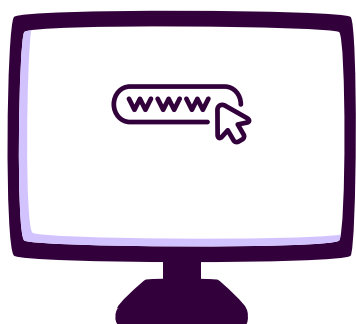
در نهایت استفاده از معالجه سلامت روانی و روش های درمانی اجتماعی هر دو برای سلامت روانی مهم هستند زیرا بخش گسترده و حیاتی نیازهای فرد را برطرف می سازند.



منابع

به منظور دسترسی به خدمات سلامت روانی، منابع ذیل به شهروندان نیویارک وجود دارد:

منابع آنلاین



مراکز صحتی و شفاخانه های NYC

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

دفتر خدمات سلامت روانی اجتماعی شهردار NYC

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

خدمات سلامت عاطفی یا ویبرنت

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

سازمان های اجتماعی

فدراسیون آسیایی آمریکایی

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

ائتلاف برای کودکان و خانواده های آسیایی

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

ائتلاف نیویورک برای سلامت روانی آسیایی آمریکایی

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

(گروه به رهبری رضا کاران، برای متخصصان سلامت روانی. برای منابع سلامت روانی و منابع گسترده آموزشی به لینک ذیل مراجعه نمایید.)



بیشتر بیاموزید!

به منظور دریافت معلومات بیشتر در مورد خدمات و منابع که از طرف انجمن خدمات اجتماعی کوریای جنوبی و ایتلاف مهاجرین نیویارک فراهم گردیده به لینک های ذیل مراجعه نمائید.

خدمات اجتماعی کوریای جنوبی



www.kcsny.org



کلینیک سلامت روانی:
(718) 886-6126

ایتلاف مهاجرین نیویارک



www.nyic.me/CommunityResources



www.youtube.com/user/TheNYIC/videos