മാനസികാരോഗ്യം: എപ്പോൾ, എന്ത് ചെയ്യണം...

സാംസ്കാരികമായി പ്രതികരിക്കുന്നതിനും സുസ്ഥിരമായ
പിന്തുണ നല്കുന്നതിനുമായി കൊറിയൻ കമ്മ്യൂണിറ്റി
സേവനങ്ങളുടെ പങ്കാളിത്തത്തോടെ ന്യൂയോർക്ക്
കുടിയേറ്റ സഖ്യം തയ്യാറാക്കിയ ഗൈഡ്.

NYIC

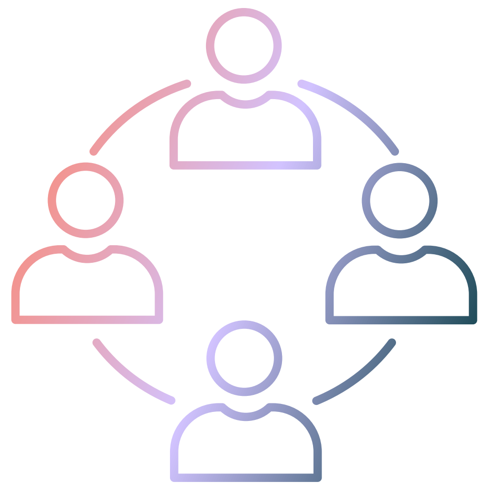
KCS | The Korean Community Services of Metropolitan New York, Inc.
WWW.KCSNY.ORG
뉴 욕 한 인 봉 사 센 터

NYC™ Department of Youth & Community Development

സഹായം തേടൽ

ഉചിതവും സാംസ്കാരികമായി പ്രതികരിക്കുന്നതും ഒപ്പം സുസ്ഥിരവുമായ മാനസികാരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നത് ഒരു വെല്ലുവിളി തന്നെ ആകാം, പ്രത്യേകിച്ച് കുടിയേറ്റക്കാരായ ന്യൂയോർക്കുകാർക്ക്.

അതിന് ഒന്നിലധികം സംവിധാനങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള സഹകരണവും നിരന്തര പരിചരണവും ആവശ്യമാണ്. കൂടാതെ, ആവശ്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനും അവ പൂർത്തീകരിക്കാനുമായി, വിവിധ സ്ഥാപനങ്ങൾക്കുംസേവന ദാതാക്കൾക്കുമൊപ്പം പ്രവർത്തിക്കാൻ വ്യക്തികളുടെയും സമൂഹങ്ങളുടെയും അവബോധവും വിഭവശേഷിയും കൂടി ആവശ്യമാണ്.



മാനസികാരോഗ്യ സംരക്ഷണ സംവിധാനം മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുപോകുന്നതിനായി, അവയുടെ ഒന്നിലധികം പ്രവേശന സ്ഥാനങ്ങളും പ്രതിബന്ധങ്ങളും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം മനസിലാക്കുക ഏറ്റവും പ്രധാനമായ കാര്യമാണ്.

പരിചരണത്തിന്റെ നിലവാരവും ആവശ്യമായ സേവനങ്ങളുടെ പരിധിയും തിരിച്ചറിയാനായി എന്തുചെയ്യണം, ആരെ സമീപിക്കണം എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗദർശനമാണ്
ഇവിടെ പറയാൻ പോകുന്നത്.
പ്രതിസന്ധിഘട്ടങ്ങളിലെ സേവനം , ഇൻപേഷ്യന്റ് കെയർ , ഔട്ട് പേഷ്യന്റ് കെയർ , മൊത്തത്തിലുള്ള വൈകാരിക ക്ഷേമം
എന്നിങ്ങനെ അവയെ തരം തിരിക്കാവുന്നതാണ്.

പരിചരണത്തിന്റെ വിവിധ തലങ്ങൾ
അവ
എങ്ങനെ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം

ബിഹേവിയറൽ ഹെൽത്ത് സിസ്റ്റത്തിലേക്കുള്ള ഏതെങ്കിലും പ്രവേശന സ്ഥാനവുമായുള്ള ആദ്യ സമ്പർക്കത്തിലൂടെയാണ് സമുചിത തലത്തിലുള്ള പരിചരണം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതിന് ആരംഭം കുറിക്കുന്നത്.

പരിചരണത്തിന്റെ വിവിധ തലങ്ങൾ	എങ്ങനെ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം
അടിയന്തരാവസ്ഥ	• **നിങ്ങളോ മറ്റൊരാളോഉടനടി അപകടത്തിലാണെങ്കിലോ, അഥവാ, സ്വയം അവർക്കു തന്നെയോ മറ്റുള്ളവർക്കോ അപകടമാണെങ്കിലോ, 911 -ഇൽ വിളിക്കുക**
പ്രതിസന്ധി സേവനങ്ങൾ	• **അടിയന്തരാവസ്ഥ എന്നത് ജീവന് ഭീഷണി ഉയർത്തുന്ന, ഉടനടി ശ്രദ്ധ ആവശ്യമായ ഒരുസാഹചര്യമായി നിർവചിക്കുമ്പോൾ, പ്രതിസന്ധികൾഎന്നതിനെ, അടിയന്തരാവസ്ഥയായി മാറാവുന്ന ജീവന് ഭീഷണി ഇല്ലാത്ത സാഹചര്യങ്ങൾ എന്ന രീതിയിൽ തരം തിരിക്കാം. അവയും ഉടനടി പരിഹരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പ്രതിസന്ധിയുടെയും അടിയന്തരാവസ്ഥയുടെയും നിർവ്വചനങ്ങൾ NYC Well വെബ്സൈറ്റിൽ വിശദമായി പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതിൽ NYC യുടെ ഔദ്യോഗിക നിർവചനവും മാനസികാരോഗ്യം ഉൾപ്പെടെയുള്ള വിവിധ സാഹചര്യങ്ങളിൽ എന്ത് ചെയ്യണം എന്നതിന്റെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളും നൽകിയിട്ടുണ്ട്. https://nycwell.cityofnewyork.us/ എന്ന NYC Well വെബ്സൈറ്റിലെ ഗൈഡ് കാണുക**
വിലയിരുത്തലുകളും പരാമർശങ്ങളും ആവശ്യമുള്ളത്	• **ബിഹേവിയറൽ ഹെൽത്ത് സിസ്റ്റത്തിന്റെ ഓരോ തലത്തിലും, ഒരു സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ്, അടിസ്ഥാന വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുകയും ആവശ്യമായ പരിചരണ നിലവാരം നിർണ്ണയിക്കാനായി ചില ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുകയും ചെയ്യും. ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ, ആ വ്യക്തിക്ക് ആശുപത്രിവാസം ആവശ്യമാണെന്ന് അവർ കണ്ടെത്തിയേക്കാം. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ഉടനടി ഇടപെടൽ സംഭവിക്കും.**

പരിചരണത്തിന്റെ വിവിധ തലങ്ങൾ
അവ
എങ്ങനെ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം

ബിഹേവിയറൽ ഹെൽത്ത് സിസ്റ്റത്തിലേക്കുള്ള ഏതെങ്കിലും പ്രവേശന സ്ഥാനവുമായുള്ള ആദ്യ സമ്പർക്കത്തിലൂടെയാണ് സമുചിത തലത്തിലുള്ള പരിചരണം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതിന് ആരംഭം കുറിക്കുന്നത്.

പരിചരണത്തിന്റെ വിവിധ തലങ്ങൾ	എങ്ങനെ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം
ഇൻപേഷ്യന്റ് കെയർ	• **നേരിട്ട് ആശുപത്രിയുടെ എമർജൻസി റൂമിൽ പ്രവേശിച്ചു കൊണ്ടോ, റഫറൽ മുഖേനയോ, അല്ലെങ്കിൽ ഒരു അടിയന്തരമായ അവസ്ഥ ഒഴിവാക്കിയതിന് ശേഷമോ, വ്യക്തികളെ കിടത്തിച്ചികിത്സയ്ക്കായി പ്രവേശിപ്പിക്കാം. ഒരു അടിയന്തിര സാഹചര്യമുണ്ടെന്നും, 911 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കേണ്ട ആവശ്യമുണ്ടെന്നും നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും അടുത്തുള്ള എമർജൻസി റൂമിലേക്ക് ചെല്ലാവുന്നതാണ്. NYC പബ്ലിക് ഹോസ്പിറ്റൽ സംവിധാനത്തിലെ എമർജൻസി റൂമുകളുടെ പേരുകളും ലൊക്കേഷനുകളും , NYC ഹെൽത്ത് ആൻഡ് ഹോസ്പിറ്റൽസ് വെബ്സൈറ്റിൽ ലഭ്യമാണ്:** • **www.nychealthandhospitals.org/**

പരിചരണത്തിന്റെ വിവിധ തലങ്ങൾ
അവ
എങ്ങനെ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം

ബിഹേവിയറൽ ഹെൽത്ത് സിസ്റ്റത്തിലേക്കുള്ള ഏതെങ്കിലും പ്രവേശന സ്ഥാനവുമായുള്ള ആദ്യ സമ്പർക്കത്തിലൂടെയാണ് സമുചിത തലത്തിലുള്ള പരിചരണം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതിന് ആരംഭം കുറിക്കുന്നത്.

പരിചരണത്തിന്റെ വിവിധ തലങ്ങൾ	എങ്ങനെ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം
ഇൻപേഷ്യന്റ് കെയർ	• ഇൻപേഷ്യന്റ് കെയറിലുള്ള രോഗികൾക്ക് ഉയർന്ന തലത്തിലുള്ള പരിചരണം ആവശ്യമാണെന്ന് കരുതപ്പെടുന്നു. എന്നാലും , ഗുരുതരമായ അപകടസാധ്യതയുള്ള പോലെ തുടർച്ചയായുള്ള നിരീക്ഷണത്തിന്റെ ആവശ്യമില്ല. രോഗിയുടെ അവസ്ഥ സ്ഥിരപ്പെടുത്തുന്നതിനായി താൽക്കാലിക പിന്തുണ നൽകാനാണ് ഇൻപേഷ്യന്റ് കെയർ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. രോഗിക്ക് ആത്മഹത്യാ പ്രവണത ഉണ്ടെങ്കിൽ, അവർക്കുള്ള ചികിത്സ അവരുടെ അപകട ഘടകങ്ങളെ കണക്കിലെടുക്കുകയും സംരക്ഷണ ഘടകങ്ങളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. തിരിച്ചറിഞ്ഞുകഴിഞ്ഞാൽ, അവരുടെ സംരക്ഷണ ഘടകങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുക എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്, സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതും പിന്തുണാ സംവിധാനങ്ങളും സാഹചര്യങ്ങളെ നേരിടാനുള്ള കഴിവുകളും വികസിപ്പിക്കുകയും മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക എന്നാണ്. NYC Well വെബ്സൈറ്റിലെ (https://nycwell.cityofnewyork.us/en/crisisservices/) പ്രതിസന്ധി സേവന വിഭാഗത്തിന് കീഴിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നതുപോലെ, രോഗിയെ അവരുടെ അന്തിമ ഡിസ്ചാർജിനായി ഒരുക്കുന്നതിനുള്ള, തെളിവുകൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ഇടപെടലുകളും സുരക്ഷാ പദ്ധതിയും ജീവനക്കാർ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്.
ഔട്ട്പേഷ്യന്റ് കെയർ	• ഇൻപേഷ്യന്റ് കെയർ ഉപേക്ഷിച്ചതിന് ശേഷമോ പുറത്തുനിന്നുള്ള ഉറവിടങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള മറ്റ് തരത്തിലുള്ള റഫറലുകൾ വഴിയോ, സ്വയം റഫറലുകൾ ഉൾപ്പെടെ, വ്യക്തികൾക്ക് ഔട്ട്പേഷ്യന്റ് കെയറിൽ പ്രവേശിക്കാവുന്നതാണ്. കമ്മ്യൂണിറ്റിയിൽ ജീവിക്കുന്ന അവസരത്തിൽ, ചികിത്സ നേടാൻതങ്ങൾ സ്ഥിരതയുള്ളവരാണോ എന്ന് തീരുമാനിക്കാനായി സംഭവനീയ ഉപഭോക്താക്കൾ സ്ക്രീനിംഗ് സ്വീകരിക്കുന്നു.

പരിചരണത്തിന്റെ വിവിധ തലങ്ങൾ

അവ

എങ്ങനെ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം

ബിഹേവിയറൽ ഹെൽത്ത് സിസ്റ്റത്തിലേക്കുള്ള ഏതെങ്കിലും പ്രവേശന സ്ഥാനവുമായുള്ള ആദ്യ സമ്പർക്കത്തിലൂടെയാണ് സമുചിത തലത്തിലുള്ള പരിചരണം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതിന് ആരംഭം കുറിക്കുന്നത്.

ഔട്ട്പേഷ്യന്റ് കെയർ

പ്രവേശനം ലഭിച്ച എല്ലാ രോഗികൾക്കും കഴിക്കാനുള്ള മരുന്നുകൾ നൽകും. തുടർന്ന്, ഒരു ചികിത്സാ പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുന്നതിനും അവർ നേടാൻ ശ്രമിക്കുന്ന ലക്ഷ്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിനുമായി, മാനസികാരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുമായി ചേർന്ന് പ്രവർത്തിക്കുന്നു. അതേ സമയം, ഔട്ട്പേഷ്യന്റ് കെയറിനുള്ളിൽ പോലും, രോഗികളെ, അവർക്കു അനുയോജ്യമായ ചികിത്സ നിർണ്ണയിക്കുന്നതിനായി, വീണ്ടും വിലയിരുത്തപ്പെടുന്നു:

1. **അവരുടെ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും ലക്ഷണങ്ങളും അനുസരിച്ച്, അവർക്ക് മരുന്ന് ആവശ്യം വരികയോ, വരാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യാം.**

2. **കൂടാതെ, അവരുടെ അപ്പോയിന്റ്മെന്റുകളുടെ ആവൃത്തി അവരുടെ അവസ്ഥയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. അടുത്തിടെ ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കപ്പെട്ടവരും അവരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ഗുരുതരമായി ബാധിക്കുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുന്നവരും, ആഴ്ചയിൽ ഒന്നിൽ കൂടുതൽ തവണ വരേണ്ടി വരും.**

   → **പലപ്പോഴും ആശുപത്രികളിൽ നിന്ന് ഡിസ്ചാർജ് ചെയ്യപ്പെട്ടവർ, ഇൻപേഷ്യന്റ് ചികിത്സയിലെ മരുന്നുകൾ സ്വീകരിക്കുന്നു അങ്ങനെ വരുമ്പോൾ, ഔട്ട്പേഷ്യന്റ് ജീവനക്കാർ അവരുടെ ചാർട്ട് അവലോകനം ചെയ്യും, കൂടാതെ മെഡിക്കൽ സംഘം അവരുടെ മരുന്നുകൾ ആവശ്യാനുസരണം വിലയിരുത്തുകയും ക്രമീകരിക്കുകയും ചെയ്യും.**

3. **രോഗലക്ഷണങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുന്നതിനനുസരിച്ച്, ഒടുവിൽ ഡിസ്ചാർജ് ചെയ്യപ്പെടുന്നതുവരെ ഉപഭോക്താവിനെ കുറഞ്ഞ കാലയളവ് വച്ച് നോക്കുന്നതാണ്. ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ, മരുന്നുകൾ നിർത്തലാക്കിയേക്കാം.**

   → **ഡിസ്ചാർജ് പ്രക്രിയയ്ക്കിടെ, സമൂഹത്തിലെ പ്രസക്തമായ ഉപാധികളെ കുറിച്ചുള്ള ശുപാർശകളും വിവരങ്ങളും ഉപഭോക്താവിന് നൽകുന്നു.**

രോഗനിർണ്ണയങ്ങൾ പ്രകാരം നിലവിലുള്ള മരുന്ന് ആവശ്യമുള്ളവർക്ക് റഫറൽ പ്രക്രിയ വളരെ പ്രധാനമാണ്. അങ്ങനെയെങ്കിൽ, ഉപഭോക്താവിനെ മറ്റേതെങ്കിലും മരുന്ന് ദാതാവിലേക്കോ, ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ, ഒരു സ്വകാര്യ പ്രാക്ടീഷണറിലേക്കോ റെഫർ ചെയ്യേണ്ടതാണ്. ക്ലയന്റ്ദാതാക്കളെ മാറ്റുന്ന അവസരത്തിൽ , നിലവിലുള്ള ദാതാവ് ഡിസ്ചാർജ് മരുന്നുകൾ നൽകും, അതിനാൽ മാറ്റത്തിനിടക്കുള്ള സമയത്തും ക്ലയന്റിന് ചികിത്സ ലഭിക്കും.

ചികിത്സാ സമീപനം

മനസികാഘാതം വികാരങ്ങളിലും നമ്മുടെ ശരീരത്തിലും പ്രകടമാവുകയും അത് നമ്മുടെ നാഡീവ്യൂഹത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

ശാരീരിക ആരോഗ്യം — മാനസിക ആരോഗ്യം

ഈ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കുന്നതിനായി മനസികാഘാതത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ചികിത്സയോടൊപ്പം, പ്രത്യേക തരത്തിലുള്ള സമീപനങ്ങളുടെയും രീതികളുടെയും ഒരു നിര തന്നെ ആവശ്യമായി വരും. പരമ്പരാഗതമായ പാശ്ചാത്യ മരുന്നുകൾക്കും ടോക്ക് തെറാപ്പിക്കുമുള്ള ബദൽ ചികിത്സകളും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

ബദൽ ചികിത്സാ സമീപനങ്ങൾ

- മൈൻഡ്ഫുൾനെസ്-ബേസ്ഡ് സ്ട്രെസ് റിഡക്ഷൻ **(MBSR)**
- ഐ മൂവ്മെന്റ് ഡിസെൻസിറ്റൈസേഷനും റീപ്രോഗ്രാമിംഗും **(EMDR)**
- സാംസ്കാരികമായി പ്രസക്തരായിട്ടുള്ള ചികിത്സകരിൽനിന്ന് ചികിത്സ സ്വീകരിക്കൽ
- ബ്രെയിൻസ്പോട്ടിംഗ്

ബദൽ ചികിത്സ കണ്ടെത്തൽ

www.psychologytoday.com

ഏഷ്യൻ അമേരിക്കക്കാർക്കായി , ന്യൂയോർക്കുകാരുടെ ഒരു സമഗ്ര ഡയറക്ടറി Asian American Federation (AAF) വെബ് സൈറ്റായ https://mhd.aafederation.org/-ഇൽ ലഭ്യമാണ്.

https://www.asianmhc.org/therapists എന്ന വെബ് സൈറ്റിൽ Asian Mental Health Collective (AMHC) ദേശീയ ഡയറക്ടറിയും ഉണ്ട്.

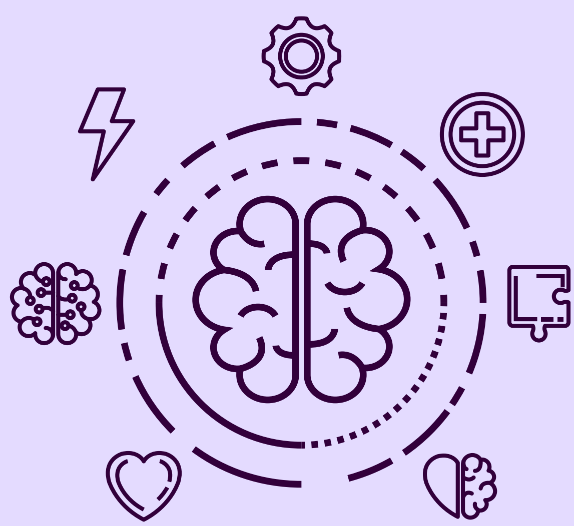
സാമൂഹിക പരിരക്ഷ

ഉത്കണ്ഠയ്ക്കും വിഷാദത്തിനും ഉള്ള   ഒരു ചികിത്സാ സമീപനമായി സാമൂഹിക പരിരക്ഷ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

അസ്വസ്ഥത, പ്രകോപനം, ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് എന്നിവ ഉത്കണ്ഠയുടെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. വ്യക്തികൾക്ക്, നിലവിലെ സാഹചര്യങ്ങളിൽ അവർ കുടുങ്ങിപ്പോയതുപോലെ തോന്നുകയും, അവർ ഭാവിയെക്കുറിച്ചോർത്ത് വിഷമിക്കുകയും ചെയ്തേക്കാം.

ഒരു വ്യക്തിക്ക് പ്രതീക്ഷ നഷ്ടപ്പെടുന്നതും ആസ്വദിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ താല്പര്യം നഷ്ടപ്പെടുന്നതും വിഷാദരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളിൽ പ്രധാനമാണ്. കൂടാതെ, അപകർഷതാ ബോധവും ഉത്കണ്ഠയും കാരണം ഒന്നിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥയും ഇതിൽ പെടുന്നു.

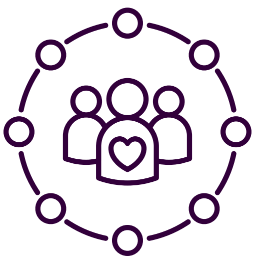
മികച്ച ചികിത്സാ സമീപനം കണ്ടെത്തുന്നതിൽ വ്യക്തിയുടെ നിലവിലുള്ള സാഹചര്യവും വ്യക്തി ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടും നന്നായി മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.



സാമൂഹിക പരിരക്ഷ

സാമൂഹിക പരിരക്ഷ താഴെ പറയുന്ന രീതിയിലാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്:

ഉചിതമായ ചികിത്സയിൽ വ്യക്തിയുടെ സുരക്ഷിതത്വബോധം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതും സമൂഹത്തിൽ നിന്നുണ്ടായ അനുഭവങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള രോഗശാന്തിയും ഉൾപ്പെടുന്നു. സമൂഹങ്ങൾ ലക്ഷ്യമാക്കുമ്പോൾ ഉള്ളതുപോലുള്ള പുറംലോകം കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ള കൂട്ടായ രോഗശാന്തിയും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടാം.



സാമൂഹിക പരിരക്ഷയിൽ വക്കാലത്തും ഉൾപ്പെടാം. പലവിധ ദുഃഖങ്ങളും നഷ്ടബോധവും അനുഭവിക്കുന്ന വ്യക്തികൾക്ക്, ആഘാതങ്ങളോട് കൂട്ടായി പ്രതികരിക്കുന്നതിലൂടെയും, സമാന രീതിയിലുള്ള മാനസികാരോഗ്യ പ്രതിസന്ധികളും പ്രശ്നങ്ങളും അനുഭവിക്കുന്നവരെ പല രീതികളിൽ സഹായിച്ചു കൊണ്ടും ചികിത്സയിലേക്ക് നയിച്ചുകൊണ്ടും, അവരുടെ സമൂഹത്തെയും അവരുടെ സ്വന്തം വൈകാരികവും മാനസികവുമായ പ്രതിരോധശേഷിയെയും ശക്തിപ്പെടുത്താൻ കഴിയും.

സമൂഹത്തെ സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ ഉത്കണ്ഠയെ തീർത്തും ഭേദമാക്കാൻ കഴിയില്ലെങ്കിലും, പരസ്പരം പിന്തുണയ്ക്കുന്നതും അവരുടെ ശക്തിയിൽ നിന്ന് ഊർജ്ജം ഉൾക്കൊള്ളുന്നതുമായ ഒരു അനുഭവ ലക്ഷ്യത്തിന് ചുറ്റും ഒന്നിച്ചുചേരാൻ വ്യക്തികളെ പ്രാപ്തരാക്കും.

ദുഃഖവും നഷ്ടബോധവും അനുഭവിക്കുന്നവർക്ക്, പ്രത്യേകിച്ച് ദുരന്തങ്ങളിലൂടെയും വംശീയ ആഘാതങ്ങളിലൂടെയും ഉണ്ടായിട്ടുള്ളത്, മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകുന്നതും, മാറ്റത്തിനു സാക്ഷ്യം വഹിക്കുന്നതും, പ്രത്യാശ വർധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കും. നല്ല ഫലങ്ങൾ തരുന്ന സംരംഭങ്ങളുമായി നേരിട്ട് ഇടപെടുമ്പോൾ വ്യക്തികളുടെ മൂല്യബോധവും ആത്മവിശ്വാസവും നേരിട്ട് സ്വാധീനിക്കപ്പെടുന്നു. വ്യക്തി ആസ്വദിച്ചിരുന്ന കാര്യങ്ങളിലുള്ള താത്പര്യത്തിലേക്ക് ക്രമേണ തിരിച്ചുവരാൻ അത് ഇടയാക്കും.

സാമൂഹിക പരിരക്ഷയിൽ, **Asian American Federation (AAF), Coalition for Children and Families (CACF)** തുടങ്ങിയ സാമൂഹ്യ അധിഷ്ഠിത സംഘടനകളുടെ പ്രവർത്തനനവും ഉൾപ്പെടുന്നു

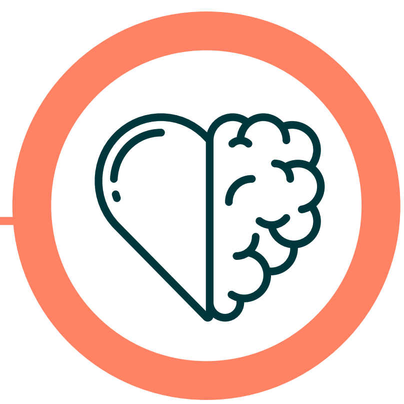
ഉപസംഹാരം

ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ, മാനസികാരോഗ്യത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ എന്തുചെയ്യണമെന്നതിനുള്ള അറിവിന്റെ ഉറവിടങ്ങൾ, ഒരേ സമയം ഉറച്ചതും എന്നാൽ രേഖീയമല്ലാത്തതുമാണ്.

ഗുരുതരമായ മാനസികാരോഗ്യ ലക്ഷണങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ ഉറച്ച രീതികൾ ആവശ്യമാണ്. സംസ്ഥാന, പ്രാദേശിക സർക്കാരുകൾ പിന്തുണക്കുന്ന മാനസികാരോഗ്യ വിനിയോഗ സംവിധാനത്തിന്റെ ഭാഗമാണ് അവ. ഈ സേവനങ്ങളുടെ വിശദമായ വിവരങ്ങൾ ഈ വെബ്സൈറ്റുകളുടെ **FAQ** വിഭാഗങ്ങളിൽ കൊടുത്തിട്ടുണ്ട്.

രേഖീയമല്ലാത്ത സമീപനങ്ങളിൽ, സൈക്കോതെറാപ്പിയും ഉൾപ്പെടാം, എന്നാൽ അവയിൽ, വ്യത്യസ്ത രീതികളിലൂടെ രോഗശാന്തിക്കു കാരണമാകുന്ന, വ്യക്തിക്ക് അനുയോജ്യമായ മറ്റ് സാങ്കേതിക വിദ്യകളും ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ, അവർ മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യവും അതോടൊപ്പം തന്നെ സാമൂഹിക ക്ഷേമവും ആരോഗ്യവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു.

ആത്യന്തികമായി പറയുകയാണെങ്കിൽ, മാനസികാരോഗ്യ ഉപയോഗവും സാമൂഹിക ക്ഷേമ സമീപനങ്ങളും മാനസികാരോഗ്യത്തിന് നിർണായകമാണ്, കാരണം അവ വ്യക്തിയുടെ സുപ്രധാനവും വിശാലവുമായ ആവശ്യങ്ങളെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുന്നു.



മാർഗ്ഗങ്ങൾ

ന്യൂയോർക്കുകാർക്ക് മാനസികാരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതിന് ഈ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

ഓൺലൈൻ

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/

കമ്മ്യൂണിറ്റി അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള സംഘടനകൾ

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
(മാനസികാരോഗ്യ പ്രൊഫഷണലുകൾക്കായുള്ള സന്നദ്ധപ്രവർത്തകരുടെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള ഗ്രൂപ്പ്. ലഭ്യമായ മാനസികാരോഗ്യ ഉപാധികൾക്കും ഒരു കൂട്ടം പഠന കൾക്കുമായി ലിങ്ക് കാണുക)

കൂടുതലറിയുക!

കൊറിയൻ സാമൂഹ്യ സേവനങ്ങളും ന്യൂയോർക്ക് കുടിയേറ്റ സഖ്യവും വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്ന സേവനങ്ങളെയും സൗകര്യങ്ങളെയും കുറിച്ച് കൂടുതലറിയാൻ ചുവടെയുള്ള ലിങ്കുകൾ സന്ദർശിക്കുക.

കൊറിയൻ സാമൂഹ്യ സേവനങ്ങൾ

www.kcsny.org

Mental Health Clinic: (718) 886-6126

ന്യൂയോർക്ക് കുടിയേറ്റ സഖ്യം

www.nyic.me/Community Resources

www.youtube.com/user/TheNYIC/videos

NYIC

KCS WWW.KCSNY.ORG The Korean Community Services of Metropolitan New York, Inc. 뉴욕한인봉사센터

NYC Department of Youth & Community Development