

روانی روغتیا څه باید وشي کله چی

یو لارښود چې د کلتوري پلوه ځواب ویونکي او دوامداره ملاتړ لپاره د نیویارک د مهاجرینو ایتلاف او جنوبی کوریا د ټولنیزو خدماتو سره په ملګرتیا رامینځته شوی.



NYIC



KCS
WWW.KCSNY.ORG

뉴욕한인봉사센터

THE KOREAN COMMUNITY
SERVICES OF METROPOLITAN
NEW YORK, INC.

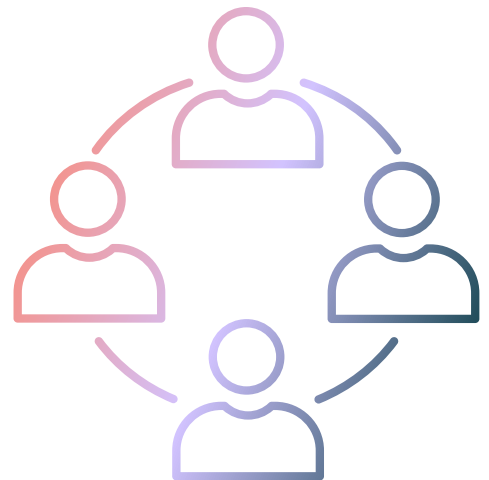


**Department of
Youth & Community
Development**

د مرستې غوښتنه

د رواني روغتيا خدماتو ته لاسرسي چې مناسب، د کلتوري لحاظه ځواب ورکوونکي، او دوامداره وي کيدای شي په ځانگړې توگه د نيويارک مهاجرينو لپاره يوه مشکل وي.

د رواني روغتيا خدماتو ته لاسرسي د ډيری سيستمونو ترمنځ همکارۍ او د پاملرنې دوام ته اړتيا لري. همدارنگه د اړتياوو په پيژندلو کې د افرادو، د هغوی د ټولنيز پوهاوی او سرچينو ته اړتيا ده او د مختلفو ادارو او خدماتو چمتو کونکو سره کار کول دي ترڅو د لاسرسي زمینه برابره شي.



مهمه موضوع د روانی روغتيا په سيستم کې د داخليدو مختلفو نقطو ترمينځ اړيکې او د سيستم د استفاده کولو په خنډونو پوهيدل دي.

لاندې يو لارښود دی چې څه بايد وکړي او چا ته ځان روسوی ترڅو د پاملرنې کچه او د اړتيا وړ خدماتو لري وپيژني. لارښود د بحرانی حالت خدماتو، داخل او خارج د بستر پاملرنې، او په ټوليزه توگه احساساتي روغتيا باندې طبقه بندي شوي.

د پاملرنې کچه او د لاسرسي څرنگوالی

د پاملرنې مناسبې کچې ته لاسرسی د چلند روغتیا سیستم ته د ننوتلو هرې نقطې سره د لومړني تماس سره پیل کیږي.

د پاملرنې کچه	د لاسرسي څرنگوالی
بیرني حالتونه	<ul style="list-style-type: none">• که تاسی یا بل کس په سمدستي خطر کې یاست یا ځان او یا نورو ته خطر گورئ، 911 شمیری سره اړیکه ونیسی.
د بحرانی حالت خدمتونه	<ul style="list-style-type: none">• پداسې حال کې چې بیرني حالت د ژوند گواښونکي حالت په توګه تعریف شوی چې سمدستي پاملرنې ته اړتیا لري؛ بحرانونه د ژوند نه گواښونکي حالت په توګه طبقه بندي شوي چې کیدای شي په بیرني حالت بدل شي. بحرانی حالت ته هم باید ژر تر ژره پاملرنه وشي. د بحرانی او بیرني حالتونو تعریفونه د NYC Well لاندی ویب پاڼه کې په ژوره توګه تعریف شوي او رسمي تعریف اولارښوونې په ګوته کوي چې د رواني روغتیا په مختلفو حالتونو کې څه باید وشي. <p>https://nycwell.cityofnewyork.us/en/</p>
د اړتیا وو ارزونه او د ناروغ راجع کول	<ul style="list-style-type: none">• د روغتیا سیستم په هره کچه کې، یو متخصص لومړني معلومات مستندوی او پوښتنې کوی ترڅو د پاملرنې اړتیا کچه معلومه کړي. بیا به ناروغ د خدماتو لپاره نوم لیکنه کوي یا مناسب پاملرنې ته راجع کیږي. په ځینو مواردو کې متخصص ممکن معلومه کړي چې ناروغ بستر کولو ته اړتیا لري؟ په دې حالت کې به سمدستي اقدام وشي.

د پاملرنې کچه او د لاسرسي څرنگوالی

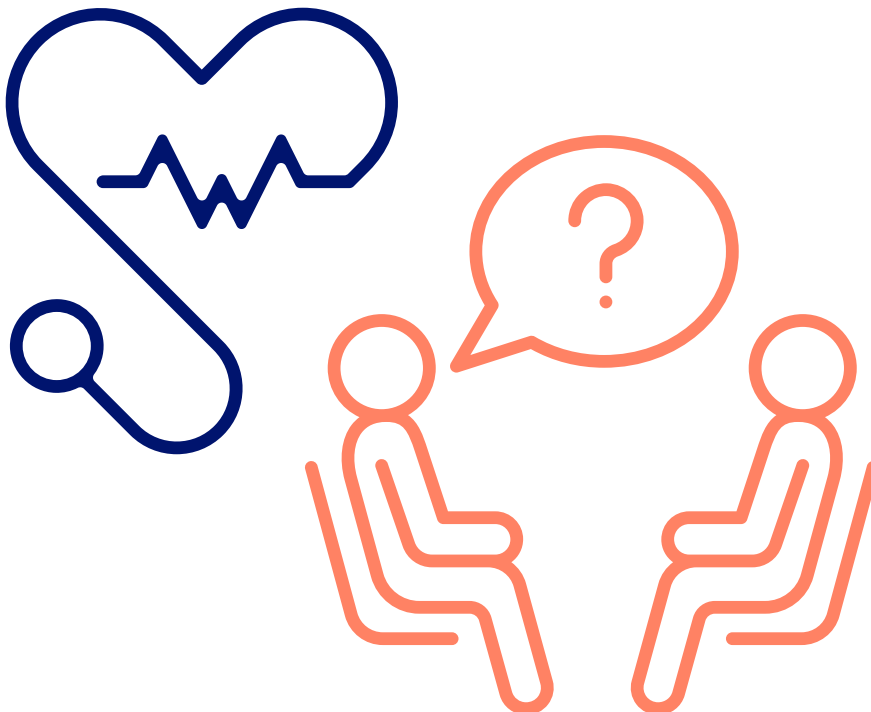
د پاملرنې مناسبې کچې ته لاسرسی د چلند روغتیا سیستم ته د ننوتلو هرې نقطې سره د لومړني تماس سره پیل کیږي.

د پاملرنې کچه

داخل د بستر
مراقبت/پاملرنه

د لاسرسي څرنگوالی

- ناروغان ممکن په شخصي توګه د روغتون بیړنۍ خونې ته د مراجعه کولو، د راجع کولو له لارې، او یا د بیړني حالت د مخنیوي وروسته د داخل د بستر پاملرنې لپاره محول شي. که تاسو فکر کوئ چې بیړني حالت شتون لري او اړتیا لرئ چې 911 شمیرې ته زنگ ووهئ، تاسو همدارنګه کولی شئ نږدې بیړنۍ خونې/روغتون ته هم لاړ شئ. د نیویارک عامه روغتون سیستم کې د بیړنیو خونو نومونه او ځایونه د نیویارک روغتیا او روغتونونو ویب پاڼه کې شتون لري:
www.nychealthandhospitals.org/



د پاملرنې کچه او د لاسرسي څرنگوالی

د پاملرنې مناسبې کچې ته لاسرسی د چلند روغتیا سیستم ته د ننوتلو هرې نقطې سره د لومړني تماس سره پیل کیږي.

د پاملرنې کچه

داخل د بستر مراقبت/پاملرنه

- داخل د بستر ناروغان د لوړې کچې پاملرنې ته اړتیا په توګه ټاکل کیږي. حال دا چې دوی دوامداره څارنې ته اړتیا نلري لکه څرنگه چې دوی په شدید خطر کې وي. داخل د بستر پاملرنې موخه د ناروغ ثبات لپاره لنډ مهاله ملاتړ چمتو کول دي. که چیرې ناروغ ځان وژونکي وي، درملنه به د دوی د خطر فکتورونه په نښه کړي او محافظتي عوامل به وپیژني. یوځل چې عوامل وپیژندل شو، د دوی د محافظتي فکتورونو زیاتول، د فشار کمول او د ملاتړ سیستمونو وده او د مقابلي مهارتونه په نظر کې نیول کیږي. روغتیايي کارمندان به د خونديتوب پلان او د شواهدو پر بنسټ اقدامات وکاروي ترڅو ناروغ د وروستي مرخصۍ لپاره آماده کړي. د بحراني حالت خدمات د نیویارک لاندې روغتیايي ویب پاڼه کې تشریح شوي:

<https://nycwell.cityofnewyork.us/en/crisis-services>

- افراد کولی شي د بستر پاملرنې مرخصۍ وروسته، شخصي مراجعه کولو او یا د نورو سرچینو څخه د راجع کولو په وسیله ځان خارج د بستر مراقبت/پاملرنې لپاره ثبت کړي. د خارج د بستر مراقبت احتمالي مراجعین سکرین کیږي تر څو اطمینان تر لاسه شي چې دوی په کافي اندازه د ذهني روغتیا نه برخمن دي تر څو د درملنې پر مهال په ټولنه کې ژوند وکړي.

خارج د بستر مراقبت/پاملرنه

د پاملرنې کچه او د لاسرسي څرنگوالی

د پاملرنې مناسبې کچې ته لاسرسی د چلند روغتیا سیستم ته د ننوتلو هرې نقطې سره د لومړني تماس سره پیل کیږي.

خارج د بستر مراقبت/پاملرنه

د معلومات راټولول ټولو منل شویو مراجعینو باندې تطبیق کیږي. په لاندې مراحلو کې د رواني روغتیا کارمندان کار کوي ترڅو د درملنې پلان جوړ کړي او هغه اهداف وپیژني چې دوی به یې په لور کار وکړي. په ورته وخت کې، حتی خارج د بستر ناروغانو پاملرنه کې، ناروغان لا زیات ارزول کیږي ترڅو د دوی د درملنې پروسې سره هماهنگ شي:

1 د ناروغانو د رواني روغتیا اندیښنو او علایمو په نظر کې نیولو سره، دوی ممکن درمل ته اړتیا ولري یا نه.

2 برسېره پر دې، د ناروغانو د مراجعې ځلې د دوی د شرایطو پر اساس مشخص کیږي. هغه کسان چې په دې وروستیو کې په روغتون کې بستر شوي یا داسې نښې نښانې تجربه کوي چې د دوی فعالیت په جدي توګه خرابوي ممکن په اونۍ کې یو ځل ولیدل شي.

3 لکه څنګه چې نښې نښانې وده کوي او د ناروغ حالت ښه کیږي، ناروغ به لږ ځله لیدل کیږي تر هغه چې په پای کې دوی رخصت شي. په ځینو مواردو کې، درمل به هم بند شي.

ډیری وختونه د روغتون څخه رخصت شوي مراجعین کله چې په داخل د بستر کې وو درملنه ترلاسه کوي. په دې حالت کې، کارمندان د خارج د بستر مراجعینو چارټ ته بیا کتنه او د اړتیا سره سم د دوی د درمل ارزونه او تنظیم کوي.

د مرخصۍ پروسې په جریان کې، مراجعینو ته په ټولنه کې د اړوندو سرچینو په اړه معلومات چمتو او راجع کیږي.

د راجع کولو پروسه په ځانګړې توګه د هغو کسانو لپاره مهمه ده چې د دوی د تشخیص پر بنسټ د درملو روانې مدیریت ته اړتیا لري. په دې حالت کې، ناروغ باید د درمل بل چمتو کونکي یا شخصي متخصص ته راجع شي. کله چې ناروغ خپل درمل چمتو کونکي بدلوي، موجوده درمل چمتو کونکي باید په کافي اندازه درمل برابر کړي ترڅو ناروغ بل درمل چمتو کونکي ته لاس رسی پوري درملنه ترلاسه کړي.

د درملنې لارې چارې

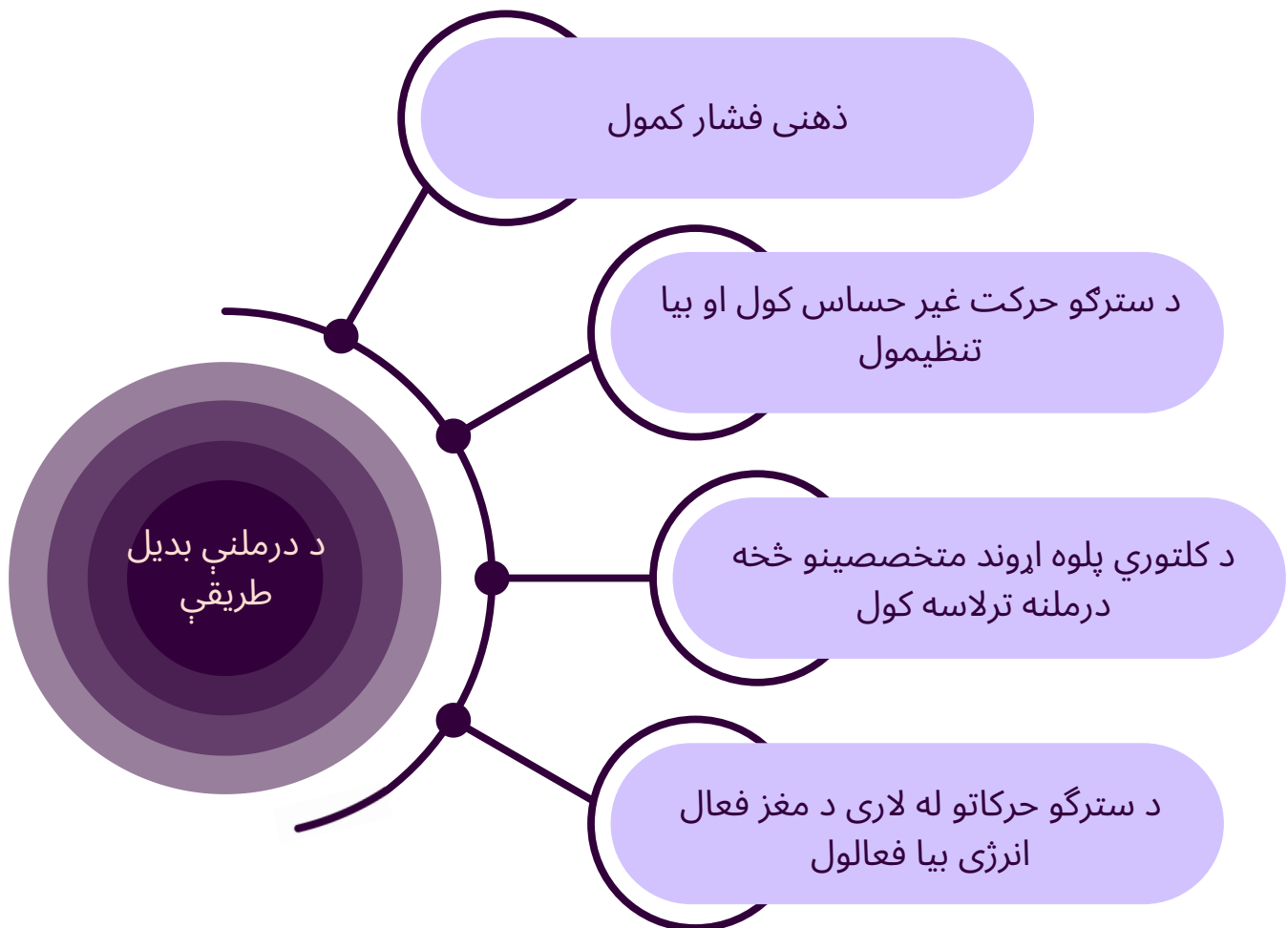
تروما/صدمه دواړه په احساساتو او زموږ په بدن کې څرګندېږي او زموږ په ادراکي او عصبي سیستم باندې تاثیر کوي.

فزیکي روغتیا

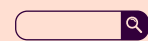


روانی روغتیا

د دې مسلې د حل کولو لپاره د صدمو متمرکز درملنې یو لږ طریقې اړین دي. پدې اساس د دودیز لويديځ درمل او د خبرو له لارې درملنې بديلونه په دې طریقو کې شامل دي. د دودیز لويديځ درملو لپاره بديل درملنه کې لاندې طریقې شامل دي:



د بديل درملنې موندل



www.psychologytoday.com

د نیویارک اسیایي امریکایانو لپاره هراړخیز لارښود د آسیایي امریکایانو د فدراسیون په ویب پاڼه کې شتون لري:

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

د آسیا د روانی روغتیا ټولنې لخوا ملي لارښود هم په لاندې لینک کې شتون لري:

<https://www.asianmhc.org/therapists>

ټولنيز/اجتماعي پاملرنه

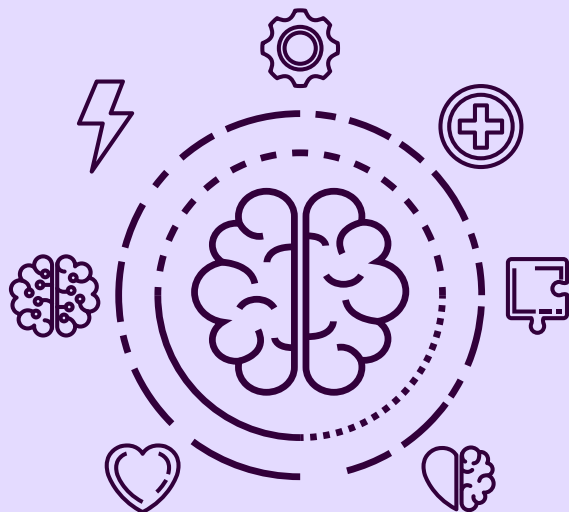
ټولنيز پاملرنه د اضطراب او خفگان لپاره د درملنې طريقې په توگه کارول کيدای شي.

د اضطراب نښو نښانو کې د بې خوبۍ احساس کول، د نا آرامۍ احساس کول او په تمرکز کولو کې مشکل شامل دي. افراد ممکن په خپلو اوسنيو شرايطو کې د بند پاتې کيدو احساس وکړي او د راتلونکي په اړه اندېښمن وي.



د خفگان په نښو کې د اميد له لاسه ورکول او په هغه شيانو کې د لچسپي نه درلودل شامل دي چې فرد ترې پخوا خوند اخيست. د بې ارزښتۍ احساس او همدارنگه اضطراب کولی شي په تمرکز کولو کې ستونزې رامنځته کړي.

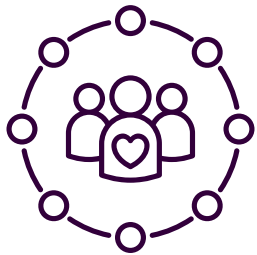
د درملنې غوره طريقې په گوته کولو کې د شرايطو او ټولنې درک کول چې فرد پکې موقعيت لري شامل دي.



ټولنېز/اجتماعي پاملرنه

ټولنېز/اجتماعي پاملرنه لکه:

په مناسبه درملنه کې د فرد د خوندیتوب احساس ښه کول او په ټولنه کې د ښو تجربو څخه استفاده کول شامل دي. پدې ډول پاملرنه کې ډله ایزه درملنه هم شامل وي مشخصاً هغه وخت چې ټولنه د درملنې یو هدف وي.



ټولنېز پاملرنه کې طرفداري کول شامل دي. هغه کسان چې ډله ایز غم او زیان تجربه کوي، کولی شي خپلې ټولنې او د خپل احساساتي او رواني انعطاف د ډله ایز عمل سره صدمو ته ځواب ویلو لپاره او په ټولنه کې د نورو سره مرسته کولو او د رواني روغتیا بحرانونو او مسلو درملنې ته لارښونه کولو سره پیاوړې کړي.

پداسې حال کې چې د ټولنې تنظیم کول د اضطراب درملنه نه کوي، خو کولی شي افرادو ته ځواک ورکړي چې د یو ګډ لامل په ترڅ کې متحد شي، د یو بل ملاتړ وکړي او د یو بل له پیاوړتیاوو څخه کار واخلي.



د نورو سره متقابل عمل او د بدلون مشاهده کول کولی شي امید ډیر کړي مشخصاً کله چې د غم او زیان، په ځانګړي توګه کله چې تراژیديو او نژادۍ صدمه تجربه کوي. کله چې افراد په مستقیم ډول هغه نوښتونو سره ښکیل وي چې پایلې یې ښه وي د افرادو د ارزښت او باور احساس په مستقیم ډول اغیزمن کيږي. دا کولی شي په تدریجي ډول هغه شیانو ته لیوالتیا بیرته راستون کړي چې فرد ترې پخوا خوند اخیست.

په ټولنېز پاملرنو کې د ټولنې پر بنسټ سازمانونو کار هم شامل دی، لکه د آسیای امریکایی فدراسیون او د ماشومانو او کورنیو لپاره ایتلاف.



پایلی/نتیجه گیری

په مجموع کې د رواني روغتیا په نښه کولو لپاره سرچینې قوي او متفاوت دي.

د رواني روغتیا د سختو نښو/علايمو پاملرنه ټينګ وسایلو ته اړتیا لري. دا وسایل د رواني روغتیا کارولو سیستم برخه دي او د ایالتی او محلي حکومتونو لخوا ملاتړ کېږي. د دې خدماتو لپاره مفصل معلومات د دوې د ویب پاڼو د سوالونو او پوښتنو په برخه کې تشریح شوي او شتون لري.



مختلفی طریقې ممکن رواني درملنه کی شامل وي، مگر دوی نور تخنیکونه چې د فرد لپاره مناسب دي او د مختلفو طریقو له لارې نښه کیدو ته وده ورکوي په دی وسایلو کی شاملوي. په دې کار سره دوی عمومي هوساینې او ټولنېز هوساینې ته وده ورکوي.



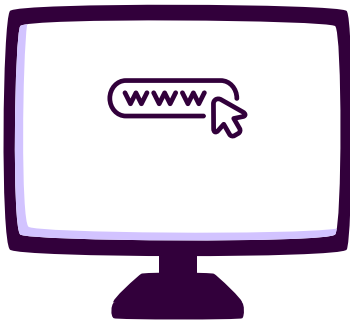
په نهایت کې د رواني روغتیا کارول او د ټولنېز هوساینې تگلارې دواړه د رواني روغتیا لپاره خورا مهم دي ځکه چې دوی د فرد حیاتي او پراخه اړتیاوو ته رسیدگی کوي.



سرچینې/منابع

لاندې سرچینې د رواني روغتیا خدماتو ته د لاسرسي لپاره د نیویارک ښاریانو لپاره شتون لري:

آنلاین سرچینې



د نیویارک ښار روغتیا او روغتونونه

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

د نیویارک ښار د ښاروال ټولنیز رواني روغتیا دفتر

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

عاطفی روغتیا خدمات یا ویبرنت

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

د ټولنې پر بنسټ سازمانونه

آسیایي امریکایانو فدراسیون

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

د آسیا د ماشومانو او کورنیو لپاره ایتلاف

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

د نیویارک ښار ایتلاف د آسیایي امریکایانو رواني روغتیا لپاره

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

(د رضا کارانو په مشرۍ ډله، د رواني روغتیا متخصصینو لپاره. د رواني روغتیا سرچینو او همدارنګه د یو لړ تعلیمي موادو لپاره لاندې لینک وګورئ)



نور زده کړی!

د جنوبی کوریا د ټولنیزو خدماتو او د نیویارک د مهاجرینو ایتلاف لخوا وړاندې شویو خدماتو او سرچینو په اړه نور معلوماتو لپاره لاندې لینکونو ته مراجعه وکړی.

د جنوبی کوریا ټولنیز خدمات



www.kcsny.org



روانی روغتیا کلینیک

(718) 886-6126

د نیویارک د مهاجرینو ایتلاف



www.nyic.me/CommunityResources



www.youtube.com/user/TheNYIC/videos



NYIC



KCS
www.kcsny.org

THE KOREAN COMMUNITY
SERVICES OF METROPOLITAN
NEW YORK, INC.

뉴욕한인봉사센터



**Department of
Youth & Community
Development**