মানসিক সাস্থ্য: কখন কি করতে হবে...

কোরিয়ান কমিউনিটি সার্ভিসের সাথে অংশীদারিত্বে নিউ ইয়র্ক ইমিগ্রেশন কোয়ালিশন দ্বারা তৈরি সাংস্কৃতিকভাবে প্রতিক্রিয়াশীল এবং দীর্ঘস্থায়ী সমর্থনের জন্য একটি নির্দেশিকা।

NYIC

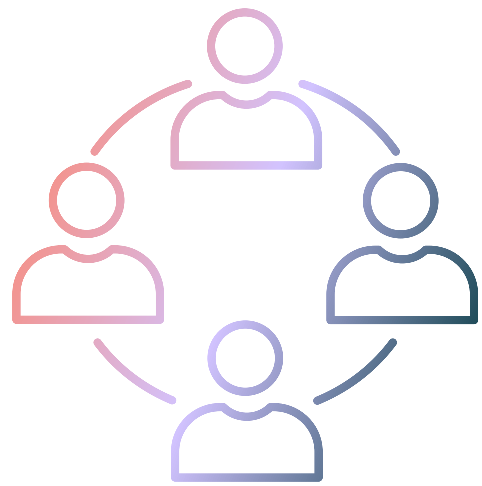
KCS
WWW.KCSNY.ORG
The Korean Community Services of Metropolitan New York, Inc.
뉴욕한인봉사센터

NYC
Department of Youth & Community Development

সাহায্য চাওয়া

উপযুক্ত, সাংস্কৃতিকভাবে প্রতিক্রিয়াশীল এবং টেকসই মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলি উপলব্ধ করা একটি চ্যালেঞ্জ হতে পারে, বিশেষ করে অভিবাসী নিউ ইয়র্কবাসীদের জন্য।

এর জন্য একাধিক সিস্টেমের মধ্যে যত্নের সহযোগিতা এবং ধারাবাহিকতা প্রয়োজন। প্রয়োজনগুলি চিহ্নিত করার জন্য এবং সেগুলি মোকাবেলায় বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান এবং পরিষেবা প্রদানকারীদের সাথে কাজ করার জন্য ব্যক্তি এবং তাদের সম্প্রদায়ের সচেতনতা এবং সম্পদশালিতার প্রয়োজন।



মূল বিষয় হল মানসিক স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থা নেভিগেট করার জন্য একাধিক প্রবেশ বিন্দু এবং বাধাগুলির মধ্যে সংযোগ বোঝা।

যত্নের স্তর এবং প্রয়োজনীয় পরিষেবার পরিসর সনাক্ত করতে কী করতে হবে এবং কার কাছে পৌঁছাতে হবে, নিম্নলিখিতটি সে সম্পর্কে একটি নির্দেশিকা। এগুলিকে ক্রাইসিস সার্ভিস, ইনপেশেন্ট এবং বহির্বিভাগের রোগীদের যত্ন এবং সামগ্রিক মানসিক সুস্থতার মধ্যে শ্রেণীবদ্ধ করা হয়েছে।

যত্নের মাত্রা
এবং
কিভাবে উপলব্ধ করতে হয়

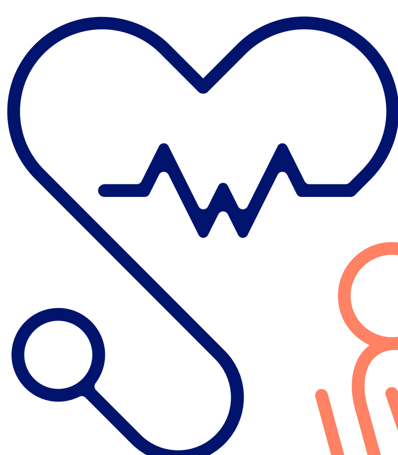
আচরণগত স্বাস্থ্য ব্যবস্থায় যে কোনো প্রবেশ বিন্দুর সাথে প্রাথমিক যোগাযোগের মাধ্যমে একটি উপযুক্ত স্তরের যত্ন উপলব্ধ করা শুরু হয়।

যত্নের স্তর	কিভাবে উপলব্ধ করতে হয়
জরুরী অবস্থা	• যদি আপনি বা অন্য কোনো ব্যক্তি তাৎক্ষণিক বিপদে থাকেন বা নিজের এবং অন্যদের জন্য ঝুঁকিতে থাকেন, তাহলে 911 ডায়াল করুন।
ক্রাইসিস সার্ভিস	• যদিও একটি জরুরী অবস্থাকে একটি জীবনহানিকর পরিস্থিতি হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা হয় যেক্ষেত্রে অবিলম্বে মনোযোগের প্রয়োজন; সংকটগুলিকে জীবন হানিকর নয় এমন পরিস্থিতি হিসাবে শ্রেণীবদ্ধ করা হয় যা জরুরী অবস্থা হয়ে উঠতে পারে। এগুলিরও অবিলম্বে সুরাহা করা দরকার। সংকট এবং জরুরি অবস্থার সংজ্ঞাগুলি NYC Well ওয়েবসাইটে গভীরভাবে বিবৃত করা হয়েছে, যা মানসিক স্বাস্থ্যের সাথে জড়িত বিভিন্ন পরিস্থিতিতে কী করতে হবে তার অফিসিয়াল NYC সংজ্ঞা এবং নির্দেশিকাগুলিকে রূপরেখা দেয়। NYC Well ওয়েবসাইটে https://nycwell.cityofnewyork.us/-এ নির্দেশিকা দেখুন
প্রয়োজন মূল্যায়ন এবং রেফারেল	• আচরণগত স্বাস্থ্য ব্যবস্থার প্রতিটি স্তরে, একজন বিশেষজ্ঞ প্রাথমিক তথ্য নথিভুক্ত করবেন এবং প্রয়োজনীয় যত্নের স্তর নির্ধারণ করতে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবেন। তারপরে তারা পরিষেবার জন্য ব্যক্তিকে নথিভুক্ত করবেন বা উপযুক্ত যত্নের জন্য রেফারেল প্রদান করবেন। কিছু ক্ষেত্রে, তারা নির্ধারণ করতে পারেন যে কাউকে হাসপাতালে ভর্তি করা দরকার, এই ক্ষেত্রে তাৎক্ষণিক হস্তক্ষেপ ঘটবে।

যত্নের মাত্রা এবং কিভাবে উপলব্ধ করতে হয়

আচরণগত স্বাস্থ্য ব্যবস্থায় যে কোনো প্রবেশ বিন্দুর সাথে প্রাথমিক যোগাযোগের মাধ্যমে একটি উপযুক্ত স্তরের যত্ন উপলব্ধ করা শুরু হয়।

যত্নের স্তর	কিভাবে উপলব্ধ করতে হয়
ভর্তি হওয়া রোগীর যত্ন	• ব্যক্তিগতভাবে হাসপাতালের এমারজেন্সি রুমে প্রবেশ করে, রেফারেলের মাধ্যমে, বা তাৎক্ষণিক জরুরি অবস্থা এড়ানোর পরে ব্যক্তিদের ইনপেশেন্ট যত্নের জন্য ভর্তি করা যেতে পারে। আপনি যদি বিশ্বাস করেন যে একটি জরুরী অবস্থা আছে এবং 911 নম্বরে কল করতে হবে, তাহলে আপনি বিকল্পভাবে নিকটতম এমারজেন্সি রুমে যেতে পারেন। NYC পাবলিক হসপিটাল সিস্টেমের জরুরী কক্ষগুলির নাম এবং অবস্থানগুলি NYC স্বাস্থ্য ও হাসপাতাল ওয়েবসাইটে পাওয়া যায়: www.nychealthandhospitals.org/



যত্নের মাত্রা
এবং
কিভাবে উপলব্ধ করতে হয়

আচরণগত স্বাস্থ্য ব্যবস্থায় যে কোনো প্রবেশ বিন্দুর সাথে প্রাথমিক যোগাযোগের মাধ্যমে একটি উপযুক্ত স্তরের যত্ন উপলব্ধ করা শুরু হয়।

যত্নের স্তর	কিভাবে উপলব্ধ করতে হয়
ভর্তি হওয়া রোগীর যত্ন	• ইনপেশেন্ট কেয়ারের রোগীদের উচ্চ স্তরের যত্নের প্রয়োজন আছে বলে নির্ধারিত হয়। যাইহোক, তাদের ক্রমাগত পর্যবেক্ষণের প্রয়োজন হয় না যেমন তীব্র ঝুঁকিতে থাকা অবস্থায় হতে পারে। ইনপেশেন্ট কেয়ার রোগীকে স্থিতিশীল করার জন্য অস্থায়ী সহায়তা প্রদানের উদ্দেশ্যে প্রদান করা হয়। যদি রোগী আত্মহত্যা প্রবণ হয়, তবে চিকিৎসা তাদের ঝুঁকির কারণগুলিকে মোকাবেলা করবে এবং প্রতিরক্ষামূলক কারণগুলি চিহ্নিত করবে। • একবার শনাক্ত হয়ে গেলে, তাদের প্রতিরক্ষামূলক কারণগুলি বৃদ্ধির মধ্যে রয়েছে স্ট্রেস হ্রাস করা এবং সহায়তা ব্যবস্থার বিকাশ ও বৃদ্ধি এবং মোকাবেলা করার দক্ষতা। স্টাফরা রোগীকে হাসপাতাল থেকে ছেড়ে দেওয়ার জন্য তৈরি করতে একটি নিরাপত্তা পরিকল্পনা এবং প্রমাণ-ভিত্তিক হস্তক্ষেপ ব্যবহার করবেন। • যেমন NYC Well ওয়েবসাইটের ক্রাইসিস সার্ভিসেস বিভাগের অধীনে বর্ণিত আছে: https://nycwell.cityofnewyork.us/en/crisis-services/
বহির্বিভাগের রোগীদের যত্ন	• ব্যক্তি ইনপেশেন্ট কেয়ার ছেড়ে যাওয়ার পরে বা নিজের রেফারেল সহ বাইরের উৎস থেকে অন্যান্য ধরণের রেফারেলের মাধ্যমে বহির্বিভাগের যত্নে প্রবেশ করতে পারে। প্রত্যাশিত ক্লায়েন্টরা স্ক্রীনিং গ্রহণ করে এটি নির্ধারণ করার জন্য যে তারা চিকিত্সা গ্রহণ করার সময় সম্প্রদায়ে বসবাস জন্য যথেষ্ট স্থিতিশীল কিনা।

যত্নের মাত্রা
এবং
কিভাবে উপলব্ধ করতে হয়

আচরণগত স্বাস্থ্য ব্যবস্থায় যে কোনো প্রবেশ বিন্দুর সাথে প্রাথমিক যোগাযোগের মাধ্যমে একটি উপযুক্ত স্তরের যত্ন উপলব্ধ করা শুরু হয়।

বহির্বিভাগের রোগীদের যত্ন

সমস্ত ভর্তি হওয়া ক্লায়েন্টদের ক্ষেত্রে ইনটেকগুলি পরিচালিত হয়। নিম্নলিখিত সেশনে, তারা মানসিক স্বাস্থ্য কর্মীদের সাথে কাজ করেন এমন একটি চিকিৎসা পরিকল্পনা তৈরি করতে এবং এমন লক্ষ্যগুলি চিহ্নিত করতে যা কার্যকরী হবে। একই সময়ে, এমনকি বহির্বিভাগের রোগীদের যত্নের মধ্যেও, ব্যক্তিনির্দিষ্ট চিকিৎসার জন্য আরও মূল্যায়ন করা হয়:

1. **তাদের মানসিক স্বাস্থ্য উদ্বেগ এবং লক্ষণগুলির উপর নির্ভর করে, তাদের ওষুধের প্রয়োজন হতে পারে বা নাও হতে পারে।**

2. **উপরন্তু, তাদের সঙ্গে দেখার করার পুনরাবৃত্তির হার তাদের অবস্থার উপর নির্ভর করে। যে সমস্ত ব্যক্তিরা সম্প্রতি হাসপাতালে ভর্তি হয়েছেন বা লক্ষণগুলি অনুভব করছেন যা তাদের কার্যকারিতাকে মারাত্মকভাবে ব্যাহত করে, তাদের সপ্তাহে একবারের বেশি দেখা যেতে পারে।**

প্রায়শই হাসপাতাল থেকে ছেড়ে দেওয়া ক্লায়েন্টরা ইনপেশেন্ট চিকিৎসায় ওষুধ পান। সেক্ষেত্রে, বহিরাগত রোগীর কর্মীরা ক্লায়েন্টের চার্ট পর্যালোচনা করবে, এবং মেডিকেল টিম প্রয়োজন অনুসারে তাদের ওষুধগুলি মূল্যায়ন করবে এবং সামঞ্জস্য করবে।

3. **উপসর্গের উন্নতির সাথে সাথে ক্লায়েন্টদের কম ঘনঘন দেখা যাবে যতক্ষণ না শেষ পর্যন্ত তারা ছাড়া হয়। কিছু ক্ষেত্রে, ওষুধ বন্ধ করা হবে।**

হাসপাতাল থেকে ছেড়ে দেওয়ার প্রক্রিয়া চলাকালীন, ক্লায়েন্টকে রেফারেল এবং সম্প্রদায়ের প্রাসঙ্গিক সংস্থান সম্পর্কে তথ্য সরবরাহ করা হয়।

রেফারেল প্রক্রিয়াটি বিশেষ করে তাদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ যাদের তাদের অসুখের জন্য ওষুধ চলতে থাকা প্রয়োজন। সেই ক্ষেত্রে, ক্লায়েন্টকে অবশ্যই অন্য কোনও ওষুধ সরবরাহকারীর কাছে, কিছু ক্ষেত্রে, একজন ব্যক্তিগত অনুশীলনকারীর কাছে পাঠাতে হবে। যখন তারা প্রদানকারী পরিবর্তন করে, তখন বিদ্যমান প্রদানকারী ডিসচার্জ ওষুধ সরবরাহ করবে যাতে ক্লায়েন্ট পরিবর্তনের সময় চিকিৎসা গ্রহণ করতে পারে।

চিকিৎসা পদ্ধতি

মানসিক আঘাত আবেগ এবং আমাদের দেহ উভয় ক্ষেত্রেই প্রকাশ পায় এবং জ্ঞানীয়ভাবে এবং আমাদের স্নায়ুতন্ত্রের মধ্যে, উভয়ের কার্যকারিতাই ব্যাহত করে।

শারীরিক স্বাস্থ্য — মানসিক সাস্থ্য

এই সমস্যাটি মোকাবিলা করার জন্য মানসিক আঘাত-কেন্দ্রিক চিকিৎসার আশেপাশে বিভিন্ন পন্থা এবং পদ্ধতির প্রয়োজন। এটির সঙ্গে ঐতিহ্যগত পশ্চিমী ওষুধ এবং কথা বলা থেরাপির বিকল্পগুলি জড়িত। ঐতিহ্যগত পশ্চিমী ওষুধের বিকল্প চিকিত্সার মধ্যে রয়েছে:

বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি

- মননশীলতা-ভিত্তিক মানসিক চাপ হ্রাস **(MBSR)**
- আই মুভমেন্ট ডিসেনসিটাইজেশন এবং রিপ্রোগ্রামিং **(EMDR)**
- সাংস্কৃতিকভাবে প্রাসঙ্গিক অনুশীলনকারীদের কাছ থেকে চিকিৎসা গ্রহণ করা
- ব্রেইনস্পটিং

বিকল্প চিকিৎসা খোঁজা

www.psychologytoday.com

এশিয়ান আমেরিকানদের জন্য, নিউ ইয়র্কবাসীদের জন্য একটি বিস্তৃত ডিরেক্টরি, এশিয়ান আমেরিকান ফেডারেশন (AAF) এর ওয়েবসাইটে https://mhd.aafederation.org/ এ উপলব্ধ।

এশিয়ান মেন্টাল হেলথ কালেক্টিভ (AMHC) এর একটি জাতীয় ডিরেক্টরিও রয়েছে https://www.asianmhc.org/therapists-এ

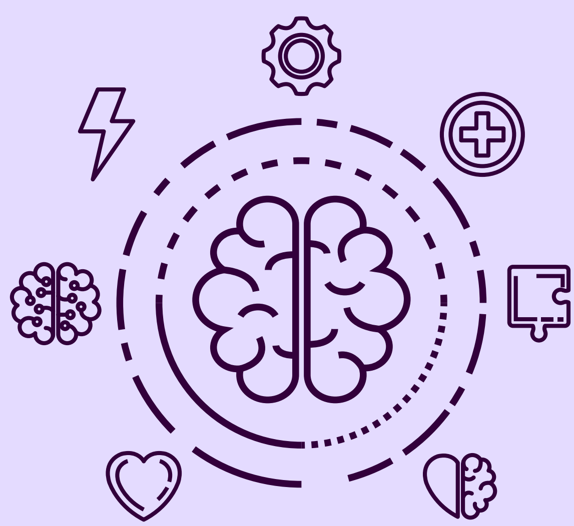
সামাজিক যত্ন

উদ্বেগ এবং বিষণ্নতার ক্ষেত্রে সামাজিক যত্ন একটি চিকিত্সা পদ্ধতি হিসাবে ব্যবহার করা যেতে পারে

উদ্বেগের লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে অস্থির বোধ করা, খিটখিটে হওয়া এবং মনোনিবেশ করতে অসুবিধা হওয়া। ব্যক্তিরা তাদের বর্তমান পরিস্থিতিতে আটকা পড়ে আছেন এমন বোধ করতে পারেন এবং ভবিষ্যতের বিষয়ে চিন্তিত হতে পারেন।

বিষণ্নতার লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে আশা হারানো এবং সাধারণত ব্যক্তিটি উপভোগ করতেন এমন জিনিসগুলির প্রতি আগ্রহ হারানো। এতে মূল্যহীনতার অনুভূতি রয়েছে এবং উদ্বেগ মনোনিবেশ করতে অসুবিধা সৃষ্টি করতে পারে।

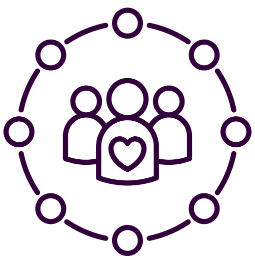
সর্বোত্তম চিকিৎসা পদ্ধতির সনাক্তকরণের জন্য ব্যক্তিটি যে প্রেক্ষাপট এবং সম্প্রদায়ে অবস্থিত তা বোঝা জরুরী



সামাজিক যত্ন

সামাজিক যত্ন এরকম দেখায়:

উপযুক্ত চিকিৎসার অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে ব্যক্তির নিরাপত্তা বোধের উন্নতি এবং সমাজের মধ্যে অভিজ্ঞতা থেকে নিরাময়। এটি সম্মিলিত নিরাময় অন্তর্ভুক্ত করতে পারে যা বাইরের দিকে ফোকাস করে, যেমন যখন সম্প্রদায়গুলিকে লক্ষ্যবস্তু করা হয়।



সামাজিক যত্নের অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে পক্ষসমর্থন। সম্মিলিত শোক এবং ক্ষতির সম্মুখীন ব্যক্তিরা তাদের সম্প্রদায় এবং তাদের নিজস্ব মানসিক এবং মানসিক স্থিতিস্থাপকতাকে শক্তিশালী করতে পারে সামষ্টিক পদক্ষেপের মাধ্যমে মানসিক আঘাতে সাড়া দিয়ে এবং যারা মানসিক স্বাস্থ্যের সংকট এবং সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছেন তাদের চিকিৎসার জন্য গাইড করে সম্প্রদায়ের অন্যান্যদের সাহায্য করার মাধ্যমে।

যদিও সম্প্রদায়ের আয়োজন উদ্বেগ নিরাময় করে না, এটি ব্যক্তিদেরকে একটি ভাগ করা কারণের চারপাশে ঐক্যবদ্ধ হওয়ার ক্ষমতা দিতে পারে যার মধ্যে একে অপরকে সমর্থন করা এবং তাদের শক্তিগুলি থেকে ক্ষমতা গ্রহণ করা জড়িত।

অন্যদের সাথে আদানপ্রদান করা এবং পরিবর্তন প্রত্যক্ষ করা, দুঃখ এবং ক্ষতির সম্মুখীন হওয়ার সময় আশার সঞ্চার ঘটাতে পারে, বিশেষত ট্র্যাজেডি এবং জাতিগত মানসিক আঘাতের সময়ে। ফলাফলের উন্নতি ঘটাচ্ছে এমন উদ্যোগের সাথে সরাসরি জড়িত থাকলে ব্যক্তিদের মূল্যবোধ এবং আত্মবিশ্বাস সরাসরি প্রভাবিত হয়। এর ফলে ব্যক্তি ধীরে ধীরে সেই সমস্ত জিনিসগুলির দিকে ফিরে যেতে পারে যেগুলিতে তার আগ্রহ আছে।

সামাজিক যত্ন সমাজ-ভিত্তিক সংস্থাগুলির কাজকে অন্তর্ভুক্ত করে, যেমন এশিয়ান আমেরিকান ফেডারেশন **(AAF)** এবং শিশু ও পরিবারের জন্য জোট **(CACF)**

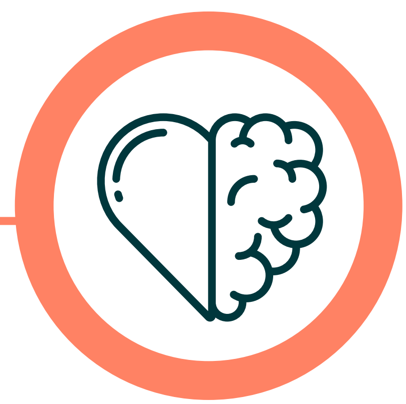
উপসংহার

সংক্ষেপে, মানসিক স্বাস্থ্য মোকাবেলার জন্য কী করতে হবে তার সংস্থানগুলি একই সাথে মূর্ত এবং অ-রৈখিক।

গুরুতর মানসিক স্বাস্থ্য উপসর্গগুলি পরিচালনা করার জন্য মূর্ত সরঞ্জামগুলি প্রয়োজনীয়। তারা মানসিক স্বাস্থ্য ব্যবহার পদ্ধতির অংশ এবং রাষ্ট্র ও স্থানীয় সরকার দ্বারা সমর্থিত। এই ওয়েবসাইটগুলির প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্ন বিভাগে বর্ণিত এই পরিষেবাগুলির জন্য বিশদ তথ্য রয়েছে।

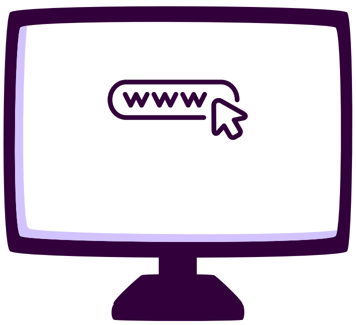
অ-রৈখিক পদ্ধতির মধ্যে সাইকোথেরাপি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে, তবে তারা ব্যক্তির জন্য উপযোগী অন্যান্য কৌশলগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করে যা বিভিন্ন পদ্ধতির মাধ্যমে নিরাময়ের প্রচার করে। এটি করার মাধ্যমে, তারা সামগ্রিক সুস্থতা এবং এর সাথে, সম্প্রদায়ের সুস্থতার প্রচার করে।

শেষ পর্যন্ত মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যবহার এবং সামাজিক সুস্থতার পদ্ধতি উভয়ই মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ, কারণ তারা ব্যক্তির অত্যাবশ্যক এবং বিস্তৃত পরিসরের চাহিদাগুলির সমাধান করে।



সংস্থানগুলি

এই সংস্থানগুলি নিউ ইয়র্কবাসীদের মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলি অ্যাক্সেস করার জন্য উপলব্ধ।



অনলাইন

NYC স্বাস্থ্য ও হাসপাতাল
https://www.nychealthandhospitals.org/

কমিউনিটি মেন্টাল হেলথের **NYC** মেয়রের অফিস
https://mentalhealth.cityofnewyork.us/

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

সম্প্রদায়-ভিত্তিক সংস্থা

এশিয়ান আমেরিকান ফেডারেশন
https://www.aafederation.org/

এশিয়ান শিশু ও পরিবারের জন্য জোট
https://www.cacf.org/

এশিয়ান আমেরিকান মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য নিউ ইয়র্ক কোয়ালিশন
http://www.asianmentalhealth.org/resources
(মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারদের জন্য স্বেচ্ছাসেবক**-**নেতৃত্বাধীন গোষ্ঠী। উপলব্ধ মানসিক স্বাস্থ্য সংস্থানগুলির পাশাপাশি শিক্ষামূলক উপকরণগুলির একটি পরিসরের জন্য লিঙ্কটি দেখুন**)**

আরও জানুন!

কোরিয়ান কমিউনিটি সার্ভিসেস এবং নিউ ইয়র্ক ইমিগ্রেশন কোয়ালিশন দ্বারা প্রদত্ত পরিষেবা এবং সংস্থানগুলি সম্পর্কে আরও জানতে নীচের লিঙ্কগুলিতে যান।

Korean Community Services

www.kcsny.org

Mental Health Clinic: (718) 886-6126

New York Immigration Coalition

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

NYC Department of Youth & Community Development