मानसिक स्वास्थ्य: कब क्या करना चाहिए...

कोरियन कम्युनिटी सर्विसेज़ के साथ मिलकर न्यूयॉर्क इमिग्रेशन कोएलिशन के द्वारा सांस्कृतिक रूप से जवाबदेह और सतत सहायता के लिए एक मार्गदर्शिका।

NYIC

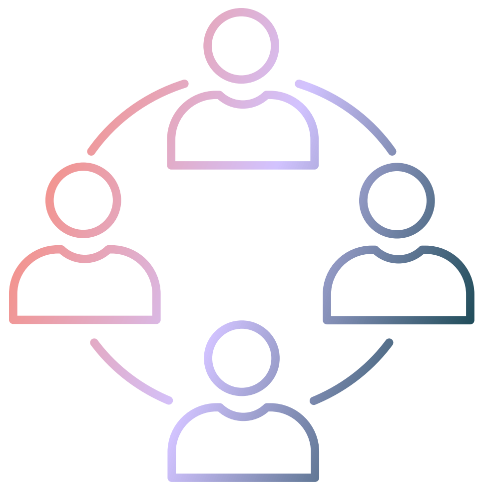
KCS WWW.KCSNY.ORG The Korean Community Services of Metropolitan New York, Inc. 뉴욕한인봉사센터

NYC Department of Youth & Community Development

मदद माँगना

उपयुक्त, सांस्कृतिक रूप से जवाबदेह और सतत, मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को एक्सेस करना एक चुनौती हो सकती है, ख़ास तौर पर अप्रवासी न्यूयॉर्कवासियों के लिए।

इसके लिए कई प्रणालियों के बीच में सहयोग और लगातार देखभाल की जरूरत है। इसके लिए जरूरतों की पहचान करने और उन जरूरतों को पूरा करने के लिए विभिन्न संस्थानों और सेवा प्रदाताओं के साथ काम करने के लिए लोगों और उनके समुदायों की जागरूकता और संसाधन-सम्पन्नता की भी जरूरत है।



मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रणाली को संचालित करने के लिए कई प्रवेश स्थलों और अवरोधों के बीच के सम्बन्ध को समझना बहुत जरूरी है।

देखभाल के स्तर और जरूरी सेवाओं की सीमा को पहचानने के लिए यहाँ एक मार्गदर्शिका दी गई है कि क्या करना चाहिए और किसके पास जाना चाहिए। उन्हें इन श्रेणियों में रखा गया है - **संकट सेवा, इन्पेशेंट (रोगी)** और **आउटपेशेंट (बाह्य रोगी) की देखभाल,** और **समस्त भावनात्मक कल्याण।**

देखभाल के स्तर
और
एक्सेस करने का तरीका

देखभाल के उपयुक्त स्तर को एक्सेस करने का काम, व्यावहारिक स्वास्थ्य प्रणाली के किसी भी प्रवेश स्थल के साथ शुरूआती संपर्क से शुरू होता है।

देखभाल का स्तर	एक्सेस करने का तरीका
आपातकाल	• यदि आप या कोई अन्य व्यक्ति तत्काल खतरे में है अथवा खुद या दूसरों के लिए जोखिम में है तो 911 डायल करें।
संकट सेवाएँ	• आपातकाल को एक जानलेवा परिस्थिति के रूप में परिभाषित किया गया है जिस पर तुरंत ध्यान देने की जरूरत है; लेकिन संकट को गैर-जानलेवा परिस्थितियों के रूप में वर्गीकृत किया गया है जो आपातकाल का रूप धारण कर सकती है। उन पर यथाशीघ्र ध्यान भी देना पड़ता है। NYC Well की वेबसाइट पर संकट और आपातकाल की परिभाषाओं के बारे में विस्तार से बताया गया है जिसे आधिकारिक NYC परिभाषा और उन दिशा-निर्देशों के बारे में पता चलता है कि मानसिक स्वास्थ्य सहित विभिन्न परिस्थितियों में क्या करना चाहिए। https://nycwell.cityofnewyork.us/ पर NYC Well वेबसाइट पर उपलब्ध मार्गदर्शिका देखें।
आवश्यकताओं का आकलन और रेफरल्स (सिफारिशें)	• व्यावहारिक स्वास्थ्य प्रणाली के प्रत्येक स्तर पर, एक विशेषज्ञ, बुनियादी जानकारी को दस्तावेजीकृत करेगा और देखभाल के आवश्यक स्तर का निर्धारण करने के लिए सवाल पूछेगा। उसके बाद वे व्यक्ति को सेवाओं के लिए नामांकित करेंगे या उपयुक्त देखभाल का रेफरल्स देंगे। कुछ मामलों में, वे यह निर्धारण कर सकते हैं कि किसी व्यक्ति को अस्पताल में भर्ती करने की जरूरत है और ऐसे मामले में तत्काल हस्तक्षेप किया जाएगा।

देखभाल के स्तर
और
एक्सेस करने का तरीका

देखभाल के उपयुक्त स्तर को एक्सेस करने का काम, व्यावहारिक स्वास्थ्य प्रणाली के किसी भी प्रवेश स्थल के साथ शुरूआती संपर्क से शुरू होता है।

देखभाल का स्तर	एक्सेस करने का तरीका
इनपेशेंट की देखभाल	• **लोगों को व्यक्तिगत रूप से अस्पताल के आपातकालीन कमरे में प्रवेश करवाकर, रेफरल द्वारा, या तत्काल आपातकाल के टलने के बाद इनपेशेंट की देखभाल के लिए भर्ती किया जा सकता है। यदि आपको विश्वास है कि कोई आपातकाल है और 911 पर कॉल करने की जरूरत है तो आप वैकल्पिक रूप से सबसे नजदीकी आपातकालीन कमरे की तरफ बढ़ सकते हैं। NYC सार्वजनिक अस्पताल प्रणाली में आपातकालीन कमरों के नाम और स्थान, NYC स्वास्थ्य और अस्पतालों की वेबसाइट पर उल्लिखित है: www.nychealthandhospitals.org/**

देखभाल के स्तर
और
एक्सेस करने का तरीका

देखभाल के उपयुक्त स्तर को एक्सेस करने का काम, व्यावहारिक स्वास्थ्य प्रणाली के किसी भी प्रवेश स्थल के साथ शुरूआती संपर्क से शुरू होता है।

देखभाल का स्तर	एक्सेस करने का तरीका
इनपेशेंट की देखभाल	• इनपेशेंट देखभाल वाले रोगियों को उच्च स्तरीय देखभाल की जरूरत पड़ती है। लेकिन, उन्हें लगातार निगरानी की जरूरत नहीं पड़ती है, जैसे जब उन्हें तीव्र जोखिम होता है। इनपेशेंट देखभाल का मकसद, रोगी को स्थिर करने के लिए अस्थायी सहारा देना है। यदि रोगी, आत्मघाती था तो इलाज के दौरान उसके जोखिम कारकों पर ध्यान दिया जाएगा और रक्षात्मक कारकों की पहचान की जाएगी। इनकी पहचान हो जाने पर, उनके रक्षात्मक कारकों को बढ़ाने की कोशिश की जाती है जिसके तहत तनाव पैदा करने वाले तत्वों को कम किया जाता है और सहायक प्रणालियों और तालमेल वाले कौशलों को विकसित और संवर्धित किया जाता है। रोगी को आखिरकार छुट्टी देने हेतु तैयार करने के लिए कर्मचारी सुरक्षा योजना और प्रमाण आधारित हस्तक्षेपों का इस्तेमाल करेंगे जैसा कि NYC Well वेबसाइट के संकट सेवा खंड में बताया गया है: https://nycwell.cityofnewyork.us/en/crisisservices/
आउटपेशेंट की देखभाल	• व्यक्ति इनपेशेंट देखभाल को छोड़ने के बाद या बाहरी स्रोतों के अन्य प्रकार के रेफरल्स के द्वारा आउटपेशेंट देखभाल में प्रवेश कर सकते हैं जिसमें आत्म-रेफरल्स भी शामिल हैं। संभावित ग्राहकों की जांच करके पता लगाया जाता है कि वे समुदाय में रहते समय इलाज के लिए पर्याप्त रूप से स्थिर हैं या नहीं।

देखभाल के स्तर और एक्सेस करने का तरीका

देखभाल के उपयुक्त स्तर को एक्सेस करने का काम, व्यावहारिक स्वास्थ्य प्रणाली के किसी भी प्रवेश स्थल के साथ शुरूआती संपर्क से शुरू होता है।

आउटपेशेंट की देखभाल

भर्ती किए गए सभी ग्राहकों को प्रवेश दिए जाते हैं। निम्नलिखित सत्र में, वे मानसिक स्वास्थ्य कर्मचारियों के साथ मिलकर इलाज की योजना बनाने और उन लक्ष्यों की पहचान करने की कोशिश करते हैं जिन्हें वे पूरा करने की कोशिश करेंगे। उसी समय, आउटपेशेंट देखभाल के भीतर भी, लोगों के लिए इलाज की योजना बनाने के लिए उनका अतिरिक्त आकलन किया जाता है:

1. **उनकी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं और लक्षणों के आधार पर उन्हें दवा की जरूरत पड़ भी सकती है और नहीं भी।**

2. **इसके अलावा, उनके अपॉइंटमेंट्स की बारंबारता, उनकी हालत पर निर्भर करती है। हाल ही में, अस्पताल में भर्ती किए गए या उनके कामकाज को गंभीर रूप से बाधित करने वाले लक्षणों का अनुभव करने वाले लोगों को सप्ताह में एक बार से अधिक देखा जा सकता है।**

जिन ग्राहकों (रोगियों) को अस्पताल से छुट्टी मिल गई है उन्हें इनपेशेंट इलाज वाली दवा दी जाती है। उस मामले में, आउटपेशेंट कर्मचारी, ग्राहक चार्ट की समीक्षा करेंगे, और चिकित्सा टीम, उनकी दवा का आकलन करेगी और जरूरत के मुताबिक उन्हें समायोजित करेगी।

3. **लक्षणों में सुधार होने पर, ग्राहकों को कम बारंबारता के साथ देखा जाएगा जब तक आख़िरकार उन्हें छुट्टी नहीं दे दी जाती है। कुछ मामलों में, दवा बंद कर दी जाएगी।**

छुट्टी प्रक्रिया के दौरान, ग्राहक को सिफारिशें और समुदाय में संबंधित संसाधनों की जानकारी प्रदान की जाती है।

रेफरल प्रक्रिया ख़ास तौर पर उन लोगों के लिए बहुत जरूरी है जिनके रोग निदान के कारण लगातार दवा प्रबंधन करना पड़ता है। उस मामले में, ग्राहक को किसी अन्य दवा चिकित्सा प्रदाता, कुछ मामलों में, एक प्राइवेट प्रैक्टिशनर, के पास भेजना चाहिए। जब वे प्रदाताओं को बदलते हैं तब मौजूदा प्रदाता, छुट्टी के बाद ली जाने वाली दवा देगा ताकि ग्राहक को इस परिवर्तन के दौरान इलाज मिल सके।

इलाज का दृष्टिकोण

आघात का प्रभाव हमारे शरीर के साथ-साथ हमारी भावनाओं पर भी पड़ता है और यह ज्ञान के लिहाज से और हमारे तंत्रिका तंत्र के भीतर क्रियाशीलता को बाधित करता है।

शारीरिक स्वास्थ्य **मानसिक स्वास्थ्य**

इस समस्या का समाधान करने के लिए आघात केन्द्रित चिकित्सा के सम्बन्ध में तरह-तरह के दृष्टिकोण और तौर-तरीकों की जरूरत पड़ती है। इसके लिए पारंपरिक पश्चिमी चिकित्सा और बातचीत थेरेपी के विकल्पों का इस्तेमाल किया जाता है। पारंपरिक पश्चिमी चिकित्सा के वैकल्पिक इलाज में शामिल हैं:

वैकल्पिक इलाज दृष्टिकोण

- माइंडफुलनेस-बेस्ड स्ट्रेस रिडक्शन **(MBSR)**
- आई मूवमेंट डिसेंसिटाइज़ेशन एंड रिप्रोग्रामिंग **(EMDR)**
- सांस्कृतिक रूप से प्रासंगिक प्रैक्टिशनरों से इलाज प्राप्त करना
- ब्रेनस्पॉटिंग

वैकल्पिक इलाज ढूंढना

www.psychologytoday.com

एशियाई अमेरिकियों के लिए, एशियन अमेरिकन फ़ेडरेशन (AAF) की वेबसाइट https://mhd.aafederation.org/ पर न्यूयॉर्कवासियों के लिए एक व्यापक डायरेक्टरी उपलब्ध है।

एशियन मेंटल हेल्थ कलेक्टिव (AMHC) की वेबसाइट https://www.asianmhc.org/therapists पर भी एक राष्ट्रीय डायरेक्टरी मौजूद है।

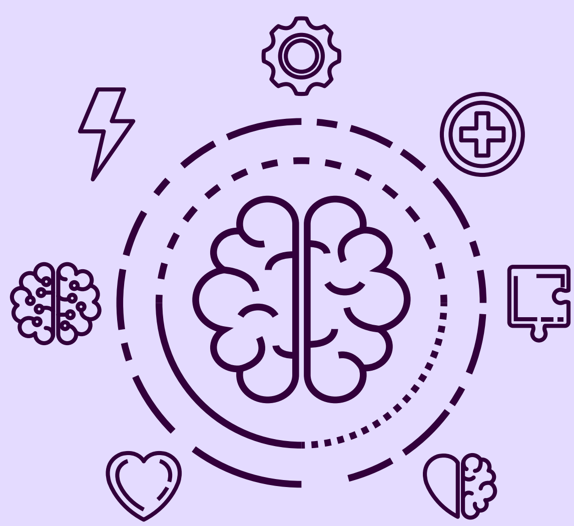
सामुदायिक देखभाल

चिंता और निराशा का इलाज करने के लिए सामुदायिक देखभाल का इस्तेमाल किया जा सकता है

चिंता के लक्षणों में शामिल हैं - बेचैनी महसूस करना, गुस्सा आना, और ध्यान केन्द्रित करने में कठिनाई होना। लोग अपनी मौजूदा परिस्थितियों में फंसा हुआ और भविष्य को लेकर चिंतित महसूस कर सकते हैं।

निराशा के लक्षणों में शामिल हैं - उम्मीद टूटना और उन कामों में दिलचस्पी ख़त्म हो जाना जिन्हें करने में व्यक्ति को मजा आता था। इसमें नाकाबिल होने का एहसास शामिल है और चिंता के कारण ध्यान केन्द्रित करने में कठिनाई हो सकती है।

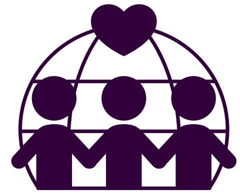
सबसे अच्छे इलाज से संबंधित दृष्टिकोण की पहचान करने के लिए व्यक्ति के सन्दर्भ और उस समुदाय को समझना पड़ता है जिसमें वे रहते हैं।

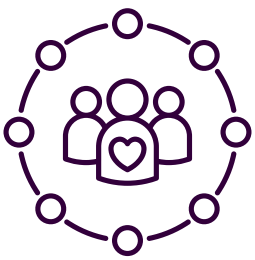


सामुदायिक देखभाल

सामुदायिक देखभाल ऐसी दिखती है:

उपयुक्त इलाज से व्यक्ति की सुरक्षा की अनुभूति में सुधार हो सकता है और वह समुदाय के भीतर के अनुभव की मदद से चंगा हो सकता है। इससे सामूहिक स्वास्थ्य लाभ केन्द्रित परिणाम भी मिल सकते हैं जैसे जब समुदायों को लक्षित किया गया हो।





सामुदायिक देखभाल में वकालत शामिल हो सकता है। सामूहिक दुःख और नुकसान का अनुभव करने वाले लोग, सामूहिक कार्य की मदद से आघात का सामना करके और अपने समुदायों और अपनी भावनात्मक और मानसिक लचीलेपन को मजबूत बना सकते हैं, और मानसिक स्वास्थ्य संकट और इलाज सम्बन्धी समस्याओं का अनुभव करने वाले लोगों का मार्गदर्शन करके समुदाय के दूसरे लोगों की मदद कर सकते हैं।

जबकि समुदाय को सुव्यवस्थित करने से चिंता का इलाज नहीं होता है, लेकिन यह लोगों को सहभाजित हित के लिए एकजुट होने की ताकत देता है जिसके तहत वे एक दूसरे की मदद करते हैं और उनकी शक्तियों से शक्ति प्राप्त करते हैं।

दूसरों के साथ संवाद करने और परिवर्तन को देखने से, दुःख और नुकसान का अनुभव करते समय उम्मीद बढ़ सकती है जो ख़ास तौर पर त्रासदी और जातिगत आघात के माध्यम से पैदा होते हैं। सीधे तौर पर शामिल होने पर व्यक्ति के योग्य होने की अनुभूति और आत्मविश्वास पर और परिणामों में सुधार करने वाले प्रयासों पर भी इसका सीधा असर पड़ता है। इससे धीरे-धीरे उन कामों में फिर से दिलचस्पी जाग सकती है जिसमें व्यक्ति को मजा आता था।

सामुदायिक देखभाल में समुदाय आधारित संगठनों जैसे एशियन अमेरिकन फेडरेशन **(AAF)** और कोएलिशन फॉर चिल्ड्रेन एंड फैमिलीज़ **(CACF)** का काम शामिल होता है।

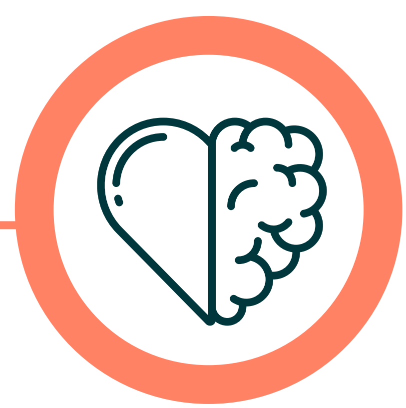
निष्कर्ष

कुल मिलाकर, यह कहा जा सकता है कि मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देने से संबंधित संसाधन ठोस और अरैखिक होते हैं।

गंभीर मानसिक स्वास्थ्य लक्षणों को प्रबंधित करने के लिए ठोस साधनों की जरूरत पड़ती है। वे मानसिक स्वास्थ्य उपयोग प्रणाली का हिस्सा हैं और उन्हें राज्य और स्थानीय सरकारों का समर्थन मिलता है। इन वेबसाइटों के **FAQ (**अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न**)** खण्डों में इन सेवाओं के बारे में विस्तार से बताया गया है।

अरैखिक दृष्टिकोण में मनोचिकित्सा शामिल हो सकते हैं, लेकिन उनमें व्यक्ति के अनुसार निर्मित अन्य तकनीकें भी शामिल होती हैं जो विभिन्न तौर-तरीकों के माध्यम से स्वास्थ्य लाभ को बढ़ावा देती हैं। ऐसा करते समय, वे समस्त कल्याण को, और उसी के साथ सामुदायिक कल्याण को भी बढ़ावा देते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य के लिए आख़िरकार मानसिक स्वास्थ्य उपयोग और सामुदायिक कल्याण दृष्टिकोण दोनों बहुत महत्वपूर्ण हैं, क्योंकि वे व्यक्तिगत आवश्यकताओं और तरह-तरह की जरूरतों को पूरा करते हैं।



संसाधन

ये संसाधन मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को एक्सेस करने हेतु न्यूयॉर्कवासियों के लिए उपलब्ध हैं।

ऑनलाइन

NYC हेल्थ एंड हॉस्पिटल्स
https://www.nychealthandhospitals.org/

NYC मेयर्स ऑफिस ऑफ़ कम्युनिटी मेंटल हेल्थ
https://mentalhealth.cityofnewyork.us/

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

समुदाय-आधारित संगठन

एशियन अमेरिकन फेडरेशन
https://www.aafederation.org/

कोएलिशन फॉर एशियन चिल्ड्रेन एंड फैमिलिज़
https://www.cacf.org/

न्यूयॉर्क कोएलिशन फॉर एशियन अमेरिकन मेंटल हेल्थ
http://www.asianmentalhealth.org/resources
(मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए स्वयंसेवकों के नेतृत्व वाला समूह। उपलब्ध मानसिक स्वास्थ्य संसाधनों के साथ-साथ तरह-तरह की शिक्षा सामग्रियों के लिए लिंक देखें)

और जानें!

कोरियन कम्युनिटी सर्विसेज़ और न्यूयॉर्क इमिग्रेशन कोएलिशन द्वारा प्रदान की जाने वाली सेवाओं और संसाधनों के बारे में और जानने के लिए नीचे दिए गए लिंक पर जाएं।

कोरियन कम्युनिटी सर्विसेज़

www.kcsny.org

मेंटल हेल्थ क्लिनिक:
(718) 886-6126

न्यूयॉर्क इमिग्रेशन कोएलिशन

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.
뉴 욕 한 인 봉 사 센 터

NYC Department of Youth & Community Development