मानसिक स्वास्थ्य: के गर्ने जब...

कोरियाली सामुदायिक सेवाहरू (Korean Community Services) सँगको साझेदारीमा न्यूयोर्क अध्यागमन गठबन्धन (New York Immigration Coalition) द्वारा सृजना गरिएको सांस्कृतिक रूपमा उत्तरदायी र दिगो सहयोगको लागि गाइड।

NYIC

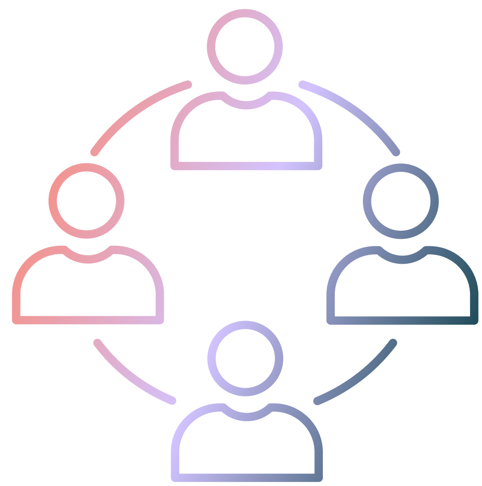
KCS WWW.KCSNY.ORG | The Korean Community Services of Metropolitan New York, Inc.
뉴 욕 한 인 봉 사 센 터

NYC Department of Youth & Community Development

मद्दत खोज्ने

विशेष गरि आप्रवासी न्यूयोर्कवासीहरूका लागि उपयुक्त, सांस्कृतिक रूपमा उत्तरदायी, र दिगो मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरूमा पहुँच गर्नु चुनौती हुन सक्छ।

यसको लागि विभिन्न प्रणालीहरू बीचमा सहयोग र हेरचाहको निरन्तरता चाहिन्छ। आवश्यकताहरूको पहिचान गर्न र तिनीहरूलाई सम्बोधन गर्नको लागि विभिन्न संस्थाहरू र सेवा प्रदायकहरूसँग काम गर्नको लागि मानिस र उनीहरूको समुदायको चेतना र स्रोतसाधनहरू पनि आवश्यक छ।



मुख्य कुरा भनेको मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रणालीलाई नेभिगेट गर्नको लागि विभिन्न प्रवेश बिन्दुहरू र बाधाहरू बीचको सम्बन्धलाई बुझ्नु हो।

निम्न मार्गनिर्देशन हेरचाहको स्तर र आवश्यक सेवाहरूको दायरा पहिचान गर्नको लागि के गर्ने र कसलाई सम्पर्क गर्ने भन्ने बारेमा छ। तिनीहरूलाई संकटका सेवाहरू, अन्तरङ्ग र वहिरङ्ग हेरचाह, र समग्र भावनात्मक निरोगितामा वर्गीकृत गरिएको छ।

हेरचाहको स्तर
र
कसरी पहुँच गर्ने

उचित स्तरको हेरचाहमा पहुँच व्यवहारिक स्वास्थ्य प्रणालीमा कुनै पनि प्रवेश बिन्दुमा प्रारम्भिक सम्पर्कबाट शुरु हुन्छ।

हेरचाहको स्तर	कसरी पहुँच गर्ने
आकस्मिक अवस्थाहरू	• यदि तपाईं वा अन्य व्यक्ति तत्काल खतरामा हुनुहुन्छ वा उनीहरू आफैलाई र अरूलाई जोखिम छ भने, 911 डायल गर्नुहोस्।
संकट सेवाहरू	• आकस्मिक अवस्थालाई तत्काल ध्यान दिनुपर्ने ज्यानलाई धम्कीको अवस्थाको रूपमा परिभाषित गरिएको छ भने; संकटहरूलाई ज्यानलाई धम्की नहुने आकस्मिक हुनसक्ने अवस्थाहरूको रूपमा वर्गीकृत गरिन्छ। तिनीहरुलाई पनि बेलैमा सम्बोधन गर्नुपर्ने हुन्छ। संकट र आकस्मिक अवस्थाका परिभाषाहरू NYC Well वेबसाइटमा विस्तारमा राखिएको छ, जसले NYC को आधिकारिक परिभाषा र मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी विभिन्न परिस्थितिहरूमा के गर्ने भन्ने मार्गनिर्देशनहरूको रूपरेखा दिन्छ। https://nycwell.cityofnewyork.us/ मा NYC Well वेबसाइटमा गाइड हेर्नुहोस्।
मूल्याङ्कन र रेफरलहरूको आवश्यकता	• व्यवहारिक स्वास्थ्य प्रणालीको प्रत्येक तहमा, विशेषज्ञले आधारभूत जानकारीको दस्तावेज गर्नेछ र हेरचाहको आवश्यक स्तर निर्धारण गर्न प्रश्नहरू सोध्नेछ। त्यसपछि तिनीहरूले मानिसलाई सेवाहरूको लागि नामांकन गर्नेछन् वा उपयुक्त हेरचाहको लागि रेफरलहरू प्रदान गर्नेछन्। केही मामिलाहरूमा, तिनीहरूले कसैलाई अस्पतालमा भर्ना आवश्यक भएको निर्धारण गर्न सक्छन्, जसमा तत्काल मध्यस्थता गरिनेछ।

हेरचाहको स्तर र कसरी पहुँच गर्ने

उचित स्तरको हेरचाहमा पहुँच व्यवहारिक स्वास्थ्य प्रणालीमा कुनै पनि प्रवेश बिन्दुमा प्रारम्भिक सम्पर्कबाट शुरु हुन्छ।

हेरचाहको स्तर	कसरी पहुँच गर्ने
अन्तरङ्ग हेरचाह	• मानिसहरूलाई अस्पतालको आकस्मिक कक्षमा व्यक्तिगत रूपमा प्रवेश गराएर, रेफरलद्वारा, वा तत्काल आकस्मिक अवस्थाबाट जोगिएपछि बिरामी हेरचाहको लागि भर्ना गर्न सकिनेछ। यदि तपाईंलाई कुनै आकस्मिक अवस्था छ र 911 मा फोन गर्नुपर्नेछ भन्ने लागेमा, तपाईं वैकल्पिक रूपमा नजिकको आकस्मिक कक्षमा जान सक्नुहुन्छ। NYC सार्वजनिक अस्पताल प्रणालीमा आकस्मिक कक्षहरूको नाम र स्थानहरू NYC स्वास्थ्य र अस्पतालहरूको वेबसाइट: www.nychealthandhospitals.org/ मा उपलब्ध छ।

हेरचाहको स्तर र कसरी पहुँच गर्ने

उचित स्तरको हेरचाहमा पहुँच व्यवहारिक स्वास्थ्य प्रणालीमा कुनै पनि प्रवेश बिन्दुमा प्रारम्भिक सम्पर्कबाट शुरु हुन्छ।

हेरचाहको स्तर	कसरी पहुँच गर्ने
अन्तरङ्ग हेरचाह	• अन्तरङ्ग हेरचाहमा भएका बिरामीहरूलाई उच्च स्तरको हेरचाहको आवश्यकता भएको निर्धारण गरिन्छ। यद्यपि, तिनीहरूलाई तीव्र जोखिममा जस्तै निरन्तर निगरानीको आवश्यकता पर्दैन। अन्तरङ्ग हेरचाहको उद्देश्य बिरामीलाई स्थिर गर्न अस्थायी सहयोग प्रदान गर्नु हो। यदि बिरामी आत्महत्या गर्ने खालको भएमा, उपचारले उनीहरूको जोखिमका कारकहरूलाई सम्बोधन गर्नेछ र सुरक्षात्मक कारकहरू पहिचान गर्नेछ। • कारकहरूको पहिचान गरिसकेपछि, तिनीहरूको सुरक्षात्मक कारकहरू बढाउनेमा तनाव घटाउने र सहयोग प्रणालीहरू र सामना गर्ने शीपहरूको विकास र वृद्धि गर्ने कुराहरू समावेश छन्। कर्मचारीहरूले बिरामीहरूलाई अन्तत: डिस्चार्ज गर्नको लागि उनीहरूलाई सुसज्जित गर्न सुरक्षा योजना र प्रमाण-आधारित मध्यस्थताहरू प्रयोग गर्नेछन्। • NYC Well वेबसाइटको संकट सेवाहरू खण्ड: https://nycwell.cityofnewyork.us/en/crisis-services/ मा उल्लेख गरिए बमोजिम।
वहिरङ्ग हेरचाह	• मानिसहरूले अन्तरङ्ग हेरचाह छोडेपछि वा आफै-रेफरल गर्ने सहित बाहिरका स्रोतहरूबाट अन्य प्रकारका रेफरलहरूद्वारा बहिरङ्ग हेरचाहमा प्रवेश गर्न सक्छन्। सम्भावित ग्राहकहरूले समुदायमा रहँदा उपचार प्राप्त गर्न पर्याप्त रुपमा स्थिर छन् कि छैनन् भनेर निर्धारण गर्नको लागि स्क्रीनिङहरू गरिन्छ।

हेरचाहको स्तर
र
कसरी पहुँच गर्ने

उचित स्तरको हेरचाहमा पहुँच व्यवहारिक स्वास्थ्य प्रणालीमा कुनै पनि प्रवेश बिन्दुमा प्रारम्भिक सम्पर्कबाट शुरु हुन्छ।

वहिरङ्ग हेरचाह

इन्टेकहरूमा भर्ना भएका सबै ग्राहकहरूलाई प्रशासित गरिन्छ। निम्न सत्रमा, उपचार योजना बनाउन र लक्ष्यहरू पहिचान गर्नको लागि तिनीहरू मानसिक स्वास्थ्य कर्मचारीहरूसँग काम गर्छन्। सोही बेलामा, बहिरङ्ग हेरचाह भित्र भए पनि, मानिसहरूलाई तिनीहरूको व्यक्तिगत उपचारको लागि थप मूल्याङ्कन गरिन्छ:

1. **तिनीहरूको मानसिक स्वास्थ्य चिन्ता र लक्षणहरूमा निर्भर रहेर, उनीहरूलाई औषधि चाहिने हुन वा नहुन सक्छ।**

2. **साथै, तिनीहरूको अपोइन्टमेन्टहरूको आवृत्ति तिनीहरूको अवस्थामा आधारित छ। भर्खरै अस्पतालमा भर्ना भएका वा मानिसहरूको कार्यलाई गम्भीर रूपमा असर गर्ने लक्षणहरू अनुभव गरिरहेकाहरूलाई हप्तामा एक पटक भन्दा बढी भेट्न सकिन्छ।**

प्राय: अस्पतालबाट डिस्चार्ज भएका ग्राहकहरूले अन्तरङ्ग उपचारमा औषधिहरू प्राप्त गर्छन्। त्यस्तो अवस्थामा, बहिरङ्ग कर्मचारीहरूले ग्राहकको चार्टको समीक्षा गर्नेछन्, र मेडिकल टोलीले आवश्यकता अनुसार तिनीहरूको औषधिहरूको मूल्याङ्कन र समायोजन गर्नेछ।

3. **लक्षणहरू सुधार हुँदै गर्दा, ग्राहकहरू अन्ततः डिस्चार्ज नभएसम्म कम आवृतिमा हेरिनेछन्। केही अवस्थाहरूमा, औषधिहरू बन्द गरिनेछ।**

डिस्चार्ज प्रक्रियाको क्रममा, ग्राहकलाई रेफरलहरू र समुदायमा सान्दर्भिक स्रोतहरूको बारेमा जानकारी प्रदान गरिन्छ।

रेफरल प्रक्रिया विशेष गरि उनीहरूको निदानको कारण चलिरहेको औषधि व्यवस्थापन आवश्यक पर्नेहरूको लागि महत्त्वपूर्ण छ। त्यस अवस्थामा, ग्राहकलाई केही अन्य औषधि प्रदायक, केही अवस्थामा, एक निजी व्यवसायीकोमा रिफर गरिनुपर्छ। तिनीहरूले प्रदायकहरू फेर्ने बेलामा, ग्राहकले समक्रमणको बेलामा उपचार प्राप्त गर्न सकोस् भनेर विद्यमान प्रदायकले डिस्चार्जका औषधिहरू प्रदान गर्नेछ।

उपचार पद्धतिहरू

आघात भावना र हाम्रो शरीरमा प्रकट हुन्छ र संज्ञानात्मक र हाम्रो स्नायु प्रणाली भित्र दुवै कार्यमा बाधा पुर्‍याउँछ।

शारीरिक स्वास्थ्य — **मानसिक स्वास्थ्य**

यो मुद्दालाई सम्बोधन गर्न आघातमा केन्द्रित थेरापीको वरिपरि पद्दति र परिमार्जनहरूको दायरा आवश्यक छ। यसमा परम्परागत पश्चिमी मेडिकल र टक थेरापीको विकल्पहरू समावेश छन्। परम्परागत पश्चिमी औषधिको वैकल्पिक उपचारहरूमा समावेश छन्:

वैकल्पिक उपचार पद्धतिहरू

- सजगतामा आधारित तनाव न्यूनीकरण **(MBSR)**
- आँखाको चाल असंवेदनशीलता र रिप्रोग्रामिङ **(EMDR)**
- सांस्कृतिक रूपमा सान्दर्भिक चिकित्सकहरूबाट उपचार प्राप्त गर्ने
- ब्रेनस्पटिङ

वैकल्पिक उपचार खोज्ने

www.psychologytoday.com

एशियाली अमेरिकीहरूका लागि, न्यूयोर्कवासीहरूका लागि वृहत डाइरेक्टरी एशियाली अमेरिकी महासंघ (Asian American Federation [AAF]) को वेबसाइट https://mhd.aafederation.org/ मा उपलब्ध छ।

एशियाली मानसिक स्वास्थ्य संकलक (Asian Mental Health Collective [AMHC]) को राष्ट्रिय निर्देशिका https://www.asianmhc.org/therapists मा पनि छ।

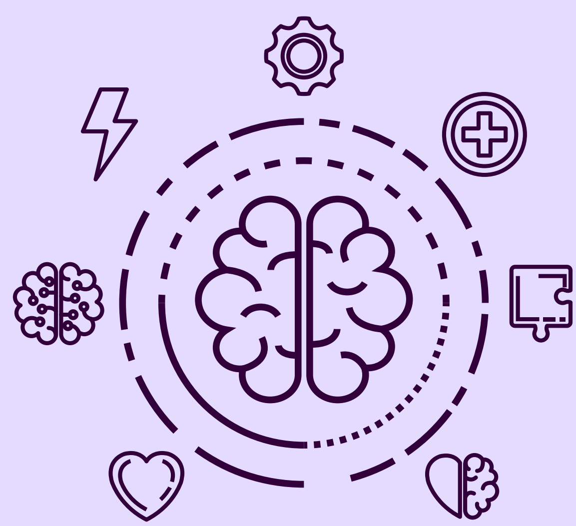
सामुदायिक हेरचाह

सामुदायिक हेरचाहलाई चिन्ता र डिप्रेसनको उपचारको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ

चिन्ताको लक्षणहरूमा बेचैनी, झिंझो लाग्ने अनुभव हुने, र ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुने समावेश छन्। मानिसहरू आफ्नो हालको परिस्थितिमा फसेको र भविष्यको बारेमा चिन्तित महसुस गर्न सक्छन्।

डिप्रेसनका लक्षणहरूमा मानिसहरूले पहिले रमाइलो मान्ने चीजहरूको आशा र चाँसो हराउने र समावेश छ। यसमा मूल्यहीनताको भावना समावेश छ, र चिन्ताले ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुन सक्छ।

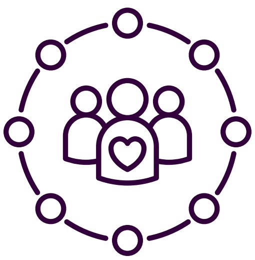
सबैभन्दा राम्रो उपचार पद्दतिको पहिचान गर्नुमा मानिस अवस्थित भएको सन्दर्भ र समुदायलाई भुझ्नु समावेश छ।



सामुदायिक हेरचाह

सामुदायिक हेरचाह यस्तो देखिन्छ:

उपयुक्त उपचारमा मानिसको सुरक्षाको भावनामा सुधार र समुदाय भित्रका अनुभवहरूबाट निको हुने समावेश हुन सक्छ। यसमा बाहिरी रूपमा केन्द्रित सामूहिक उपचार, जस्तै समुदायहरूलाई लक्षित गर्दा समावेश हुन सक्छन्।



सामुदायिक हेरचाहमा वकालत समावेश हुन सक्छ। सामूहिक शोक र हानिको अनुभव गर्ने मानिसहरूले सामूहिक कार्यको साथमा आघातमा प्रतिक्रिया गरेर र मानसिक स्वास्थ्य संकट र उपचारमा समस्याहरूको सामना गर्नेहरूलाई मार्गदर्शन गरेर समुदायमा अरूलाई मद्दत गरेर आफ्नो समुदाय र आफ्नै भावनात्मक र मानसिक लचिलोपनलाई बलियो बनाउन सक्छ।

सामुदायिक संस्थाले चिन्ताको उपचार गर्दैन, यसले मानिसहरूलाई एकअर्कालाई सहयोग गर्ने र उनीहरूको शक्तिबाट चित्रण गर्ने सहित साझा कारणको लागि एकताबद्ध हुन सशक्त बनाउन सक्छ।

अरूसँग अन्तरक्रिया र परिवर्तनको साक्षी बन्दा विशेष गरि त्रासदी र जातीय आघात मार्फत शोक र हानिको अनुभव हुँदा आशा बढाउन सक्छ। प्रत्यक्ष रूपमा परिणामहरू सुधार गर्ने पहलहरूमा संलग्न हुँदा यसले मानिसको मूल्य र विश्वासको भावनालाई प्रत्यक्ष रूपमा प्रभाव पार्छ। यसले मानिसले रमाउने गरेको चीजहरूमा चासोलाई क्रमश: फिर्ता ल्याउन सक्छ।

सामुदायिक हेरचाहले एशियाली अमेरिकी महासंघ **(Asian American Federation [AAF])** र बच्चा र परिवारका लागि गठबन्धन **(Coalition for Children and Families, [CACF])** जस्ता समुदायमा आधारित संस्थाहरूको कामलाई समावेश गर्दछ।

निष्कर्ष

संक्षेपमा, मानसिक स्वास्थ्यलाई सम्बोधन गर्न के गर्ने भन्ने स्रोतहरू एकैसाथ ठोस र गैर-रेखीय छन्।

गम्भीर मानसिक स्वास्थ्य लक्षणहरू व्यवस्थापन गर्न ठोस उपकरणहरू आवश्यक छन्। तिनीहरू मानसिक स्वास्थ्य उपयोग प्रणालीको हिस्सा हुन् र राज्य र स्थानीय सरकारहरूद्वारा समर्थन प्राप्त छन्। यी वेबसाइटहरूको **FAQ** खण्डहरूमा उल्लिखित यी सेवाहरूको लागि विस्तृत जानकारी छ।

गैर-रेखीय पद्दतिहरूमा साइकोथेरापी समावेश हुन सक्छ, तर तिनीहरूले विभिन्न मोडालिटीहरू मार्फत निको पार्ने मानिसलाई उनीहरूको अनुरूप अन्य प्रविधिहरू समावेश गर्दछ। त्यसो गर्दा, तिनीहरूले समग्र निरोगिताको साथै सामुदायिक हीतलाई बढावा दिन्छन्।

अन्ततः मानसिक स्वास्थ्य उपयोग र सामुदायिक हीतका पद्दतिहरू दुवै मानसिक स्वास्थ्यको लागि महत्त्वपूर्ण छन्, किनभने तिनीहरूले मानिसको महत्त्वपूर्ण र व्यापक दायरालाई सम्बोधन गर्छन्।

स्रोतहरू

यी स्रोतहरू मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरूमा पहुँच गर्न न्यूयोर्कवासीहरूका लागि उपलब्ध छन्।

अनलाइन

NYC स्वास्थ्य र अस्पतालहरू
https://www.nychealthandhospitals.org/

NYC मेयरको सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्यको कार्यालय
https://mentalhealth.cityofnewyork.us/

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

समुदायमा-आधारित संस्थाहरू

एशियाली अमेरिकी महासंघ **(Asian American Federation)**
https://www.aafederation.org/

एशियाली बालबालिका र परिवारका लागि गठबन्धन **(Coalition for Asian Children and Families)**
https://www.cacf.org/

एशियाली अमेरिकी मानसिक स्वास्थ्यका लागि न्यूयोर्क गठबन्धन **(New York Coalition for Asian American Mental Health)**
http://www.asianmentalhealth.org/resources

(मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरहरूको लागि स्वयंसेवकको नेतृत्वमा रहेको समूह। उपलब्ध मानसिक स्वास्थ्य स्रोतहरू साथै शैक्षिक सामग्रीहरूको दायराको लागि लिङ्क हेर्नुहोस्**)**

अझै सिक!

कोरियाली सामुदायिक सेवा र न्यूयोर्क अध्यागमन गठबन्धन द्वारा प्रदान गरिएका सेवाहरू र स्रोतहरू बारे थप जान्नको लागि तलको लिङ्कहरूमा जानुहोस्।

Korean Community Services

www.kcsny.org

Mental Health Clinic: (718) 886-6126

New York Immigration Coalition

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