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.

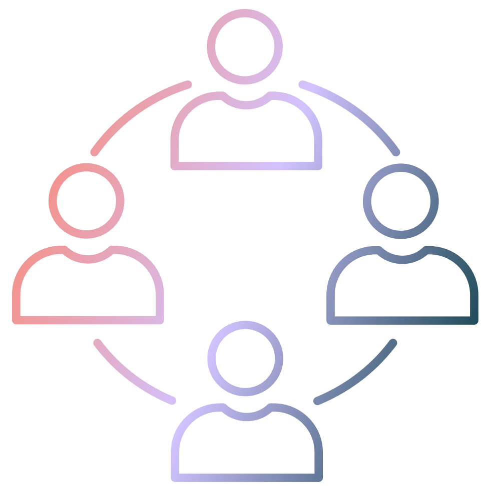
NYIC

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

NYC Department of Youth & Community Development

د مرستې غوښتنه

د رواني روغتيا خدماتو ته لاسرسي چې مناسب، د کلتوري لحاظه ځواب ورکوونکي، او دوامداره وي کیدای شی په ځانګړې توګه د نیویارک مهاجرینو لپاره یوه مشکل وي.



د رواني روغتيا خدماتو ته لاسرسي د ډېرى سیسټمونو ترمنځ همکارۍ او د پاملرنې دوام ته اړتيا لري. همدارنګه د اړتیاوو په پیژندلو کې د افرادو، د هغوی د ټولنیز پوهاوی او سرچینو 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 روغتیا په سیستم کی د داخلیدو مختلفو نقطو ترمنځ اړیکې او د سیستم د استفاده کولو په څنډونو پوهیدل دي.

لاندې یو لارښود دی چې څه باید وکړې او چا ته ځان روسوی ترڅو د پاملرنې کچه او د اړتیا وړ خدماتو لړۍ وپیژنې. لارښود د بحرانی حالت خدماتو، داخل او خارج د بستر پاملرنې، او په ټولیزه‌ډ توګه احساساتي روغتيا باندی طبقه‌ډ بندي شوي.

د پاملرنې کچه
او
د لاسرسي څرنګوالی

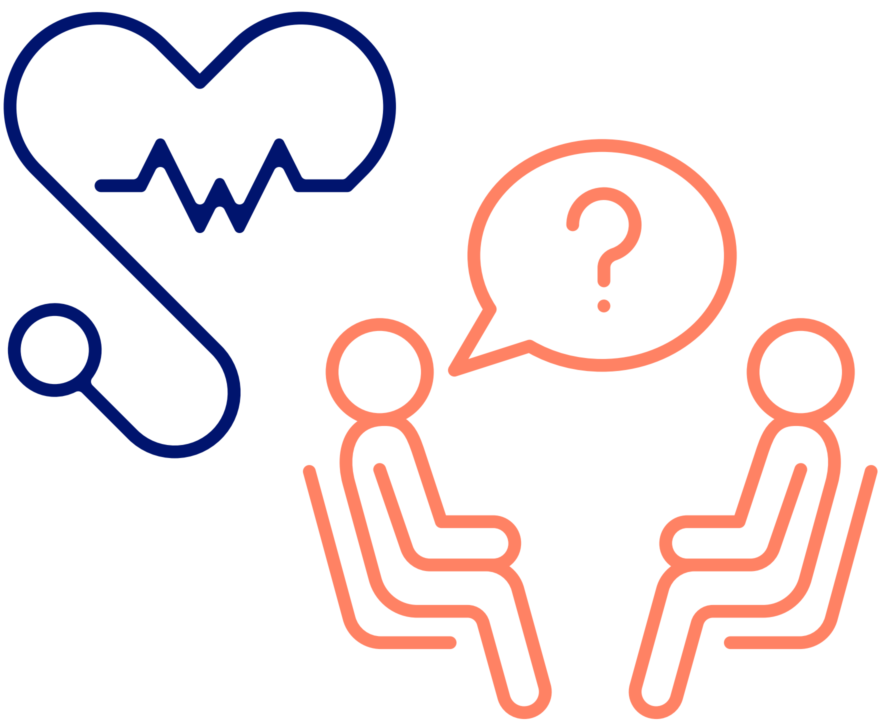
د پاملرنې مناسبې کچې ته لاسرسی د چلند روغتیا سیستم ته د ننوتلو هرې نقطې سره د لومړني تماس سره پیل کیږي.

د پاملرنې کچه	د لاسرسي څرنګوالی
بیړني حالتونه	• که تاسی یا بل کس په سمدستي خطر کې یاست یا ځان او یا نورو ته خطر ګورئ، 911 شمیری سره اړیکه ونیسی.
د بحرانی حالت خدمتونه	• پداسې حال کې چې بیړني حالت د ژوند ګواښونکي حالت په توګه تعریف شوی چې سمدستي پاملرنې ته اړتیا لري؛ بحرانونه د ژوند نه ګواښونکي حالت په توګه طبقه بندي شوي چې کیدای شي په بیړني حالت بدل شي. بحرانی حالت ته هم باید ژر تر ژره پاملرنه وشي. د بحرانی او بیړني 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. https://nycwell.cityofnewyork.us/en/
د اړتیا وو ارزونه او د ناروغ راجع کول	• 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 کیږی. 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 ځرنګوالی

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

د پاملرنې کچه	د لاسرسي ځرنګوالی
داخل د بستر مراقبت/پاملرنه	• 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 زنګ ووهئ، تاسو همدارنګه کولی شئ نږدې بیړنۍ خونې/روغتون ته هم لاړ شئ. د نیویارک عامه روغتون سیسټم کې د بیړنیو خونو نومونه او ځایونه د نیویارک روغتیا او روغتونونو ویب پا ڼه کې شتون لري: www.nychealthandhospitals.org/



د پاملرنې کچه
او
د لاسرسي څرنګوالی

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 څرنګوالی
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 څرنګه 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 مقابلې مهارتونه په نظر کی نیول کیږی. روغتیایی کارمندان به د خوندیتوب پلان او د شواهدو پر بنسټ اقدامات وکاروي ترڅو ناروغ د وروستي مرخصئ لپاره آماده کړي. د بحرانی حالت خدمات د نیویارک لاندی روغتیایی ویب پاڼه کی تشریح شوي: https://nycwell.cityofnewyork.us/en/crisis-services/
خارج د بستر مراقبت/پاملرنه	• افراد کولی شي د بستر پاملرنې مرخصئ وروسته، شخصی مراجعه کولو او یا د نورو سرچینو څخه د راجع کولو په وسیله ځان خارج د بستر مراقبت/پاملرنی لپاره ثبت کړی. د خارج د بستر مراقبت احتمالی مراجعین سکرین کیږی تر سو اطمینان تر لاسه شی چی دوی په کافی اندازه د ذهنی روغتیا نه برخمن دي تر سو د درملنی پر مهال په ټولنه کی ژوند وکړی.

د پاملرنې کچه
او
د لاسرسي ځرنګوالی

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

خارج د بستر مراقبت/پاملرنه

د معلوماتو 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 درملنې پروسې سره هماهنګ 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 پراساس 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.**

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.

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.**

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 رواني 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 انداز 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.

روانی روغتیا — فزیکي روغتیا

د دې مسلې د حل کولو لپاره د صدمو متمرکز درملنې یو لړ طریقې اړین دي. پدې اساس د دوديز لويديځ درمل او د خبرو له لارې درملنې بدیلونه په دې طریقو کې شامل دي. د دودیز لویدیځ درملو لپاره بدیل درملنه کې لاندې طریقې شامل دي:

د درملنې بدیل طریقې

- ذهنی فشار کمول
- د سترګو حرکت غیر حساس کول او بیا تنظیمول
- د کلتوري پلوه اړوند متخصصینو څخه درملنه ترلاسه کول
- د سترګو حرکاتو له لارې د مغز فعال انرژی بیا فعالول

د بدیل 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 ټولنی لخوا ملي لارښود هم په لاندې لینک کې شتون لري:
https://www.asianmhc.org/therapists

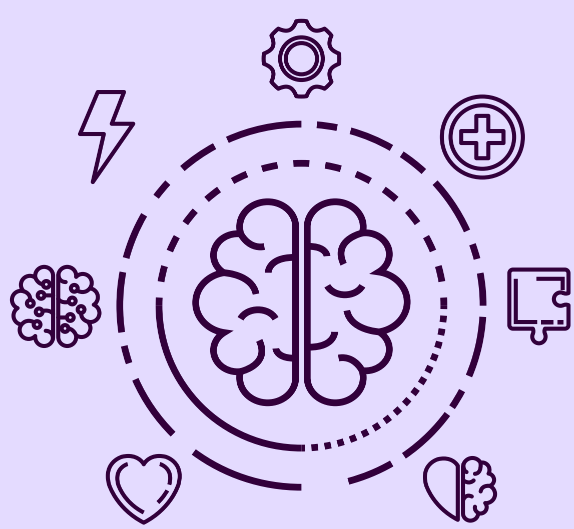
ټولنیز/اجتماعی پاملرنه

ټولنیز پاملرنه د اضطراب او خفګان لپاره د درملنې طریقې په توګه کارول کیدای شي.

د اضطراب نښو نښانو کې د بې خوبۍ احساس کول، د نا آرامی احساس کول او په تمرکز کولو کې مشکل شامل دي. افراد ممکن په خپلو اوسنیو شرایطو کې د بند پاتی کیدو احساس وکړي او د راتلونکي په اړه اندیښمن وي.

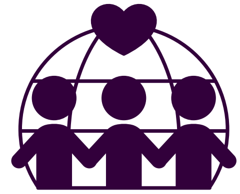
د خفګان په نښو کې د امید له لاسه ورکول او په هغه شیانو کې د لچسپي نه درلودل شامل دي چې فرد تری پخوا خوند اخیست. د بې ارزښتی احساس او همدارنګه اضطراب کولی شي په تمرکز کولو کې ستونزې رامنځته کړي.

د درملنې غوره طریقې په ګوته کولو کی د شرایطو او ټولنې درک کول چې فرد پکې موقعیت لري شامل دي.

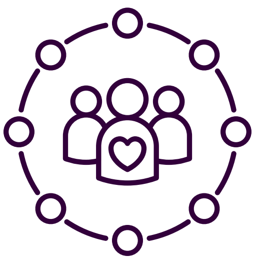


ټولنيز/اجتماعی پاملرنه

ټولنيز/اجتماعی 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 مشخصاْ هغه وخت چې ټولنه د درملنی یو هدف وي.



ټولنيز پاملرنه کې طرفداری کول شامل دی. 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 پیاوړي 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 وکړی او د یو بل له پیاوړتیاوو څخه کار واخلي.

د نورو سره متقابل عمل او د بدلون مشاهده کول کولی شي امید ډیر کړي مشخصاْ کله چې د غم او زیان، په ځانګړي توګه کله چې تراژیدیو او نژادی 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 کیږي. دا کولی شي په تدریجي ډول هغه شیانو ته لیوالتیا بیرته راستون کړی چې فرد ترې پخوا خوند اخیست.

په ټولنيز 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 ګیری

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

د رواني روغتیا د سختو ننبو/علایمو پاملرنه ټینګ وسایلو ته اړتیا لري. دا وسایل د رواني روغتیا کارولو سیسټم برخه دي او د ایالتی او محلي حکومتونو لخوا ملاتړ کیږي. د دې خدماتو لپاره مفصل معلومات د دوې د ویب پاڼو د سوالونو او پوښتنو په برخه کې تشریح شوي او شتون لري.

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

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

سرچینې/منابع

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

آنلاین سرچیني

د نیویارک ښار روغتیا او روغتونونه
https://www.nychealthandhospitals.org/

د نیویارک ښار د ښاروال ټولنېز 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

آسیایی آمریکایانو فدراسیون
https://www.aafederation.org/

د آسیا د ماشومانو او کورنیو لپاره ایتلاف
https://www.cacf.org/

د نیویارک ښار ایتلاف د آسیای امریکایانو روانی 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 ټولنېزو خدماتو او د نیویارک د مهاجرینو ایتلاف لخوا وړاندی شویو
خدماتو او سرچینو په اړه نور معلوماتو لپاره لاندې لینکونو ته مراجعه وکړی.

د جنوبی کوریا ټولنېز خدمات

www.kcsny.org

روانی روغتیا کلینیک
(718) 886-6126

د نیویارک د مهاجرینو ایتلاف

www.nyic.me/Community Resources

www.youtube.com/user/TheNYIC/videos

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