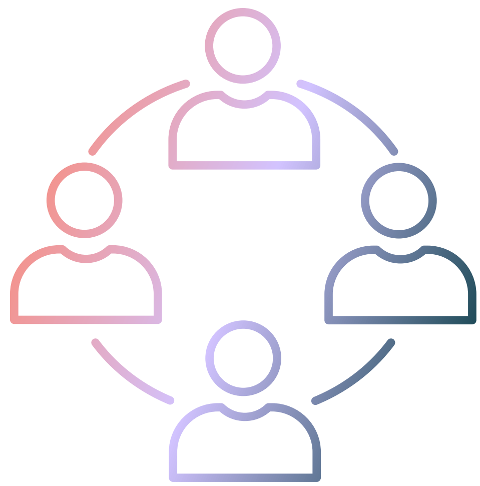
మానసిక ఆరోగ్యం: ఇలాంటప్పుడు ఏమి చేయాలి...

కొరియన్ కమ్యూనిటీ సెర్వీసస్ తో భాగస్వామ్యంతో న్యూయార్క్ ఇమ్మిగ్రేషన్ కోల్లుషన్ రూపొందించిన సాంస్కృతికంగా ప్రతిస్పందించే మరియు స్థిరమైన మద్దతుకు ఒక మార్గదర్శకం.

సహాయం కోసం కోరడం

ముఖ్యంగా వలస వచ్చిన న్యూయార్క్ వాసులకు సముచితమైన, సాంస్కృతికంగా ప్రతిస్పందించే మరియు స్థిరమైన మానసిక ఆరోగ్య సేవలను అందుకోవడం ఒక సవాలుగా ఉంటుంది.

దీనికి బహుళ వ్యవస్థల మధ్య సహకారం మరియు సంరక్షణ కొనసాగింపు అనేవి చాలా అవసరం. అవసరాలను గుర్తించడంలో మరియు వాటిని పరిష్కరించడానికి వివిధ సంస్థలు మరియు సేవలను అందంచే వారితో కలిసి పని చేయడంలో వ్యక్తులు మరియు వారి సంఘాల అవగాహన మరియు వనరులు కూడా దీనికి చాలావరకు అవసరం.



మానసిక ఆరోగ్య సంరక్షణ వ్యవస్థను అందుకోవడానికి బహుళ ఎంట్రీ పాయింట్లు మరియు అడ్డంకుల మధ్యలో గల సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకోవడం అనేది చాలా ముఖ్యం.

అవసరమైన సేవల సంరక్షణ మరియు స్థాయిని గుర్తించడానికి ఏమి చేయాలి మరియు ఎవరిని సంప్రదించాలి అనేదాని గురించినదే ఈ క్రింది మార్గదర్శకం. ఇవి క్రైసిస్ సర్వీసెస్, ఇన్ పేషెంట్ మరియు అవుట్ పేషెంట్ కేర్, మరియు మొత్తం ఎమోషనల్ వెల్నెస్‌గా వర్గీకరించబడ్డాయి.

సంరక్షణ స్థాయిలు
మరియు
ఎలా అందుకోవాలి

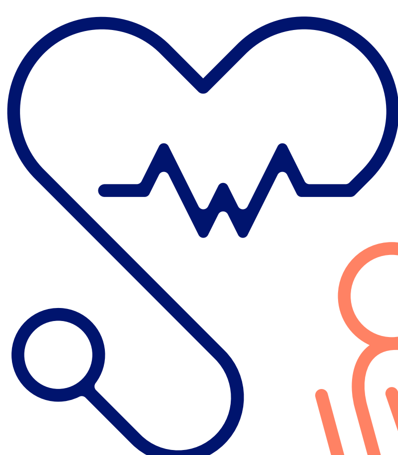
తగిన స్థాయి సంరక్షణను అందుకోవడం అనేది, ప్రవర్తనా ఆరోగ్య వ్యవస్థకు ఏదైనా ఎంట్రీ పాయింట్ తో ప్రారంభం తో మొదలవుతుంది.

సంరక్షణ స్థాయి	ఎలా అందుకోవాలి
అత్యవసర పరిస్థితులు	• మీరు లేదా వేరొకరు తక్షణ ప్రమాదంలో ఉన్నా లేదా మీకు కాని లేదా ఇతరులకు ఏదైనా అపాయం ఉన్నా, 911 కు డయల్ చేయండి.
క్రైసిస్ సేవలు	• అత్యవసర పరిస్థితిని తక్షణ శ్రద్ధ అవసరమయ్యే ప్రాణాంతక పరిస్థితిగా నిర్వచించినప్పుడు; క్రైసిస్ ని అత్యవసర పరిస్థితులుగా మారే ప్రాణాంతక పరిస్థితులుగా వర్గీకరించబడతాయి. వాటిని కూడా వెంటనే పరిష్కరించాలి. క్రైసిస్ మరియు అత్యవసర నిర్వచనాలు NYC Well వెబ్ సైట్ లో బాగా అర్థమయ్యేలా రూపొందించబడ్డాయి, ఇది అధికారిక NYC నిర్వచనం మరియు మానసిక ఆరోగ్యంతో కూడిన వివిధ పరిస్థితులలో ఏమి చేయాలి అనే దాని గురించి మార్గదర్శకాలను వివరిస్తుంది. NYC Well వెబ్ సైట్ https://nycwell.cityofnewyork.us/ లో గైడ్ చూడండి
అసెస్‌మెంట్ & రెఫరల్స్ అవసరం	• ప్రవర్తనా ఆరోగ్య వ్యవస్థ యొక్క ప్రతి స్థాయిలో, స్పెషలిస్ట్ ప్రాథమిక సమాచారాన్ని డాక్యుమెంట్ చేస్తారు మరియు అవసరమైన సంరక్షణ స్థాయిని నిర్ణయించడానికి కొన్ని ప్రశ్నలు అడుగుతారు. వారు సేవల కోసం వ్యక్తిని నమోదు చేస్తారు లేదా తగిన సంరక్షణకు సిఫార్సులను అందిస్తారు. కొన్ని సందర్భాల్లో, ఎవరికైనా ఆసుపత్రిలో చేరాల్సిన అవసరం ఉందా లేదా అని వారు నిర్ధారించవచ్చు, ఇలాంటి సందర్భాల్లో తక్షణ జోక్యం జరుగుతుంది.

సంరక్షణ స్థాయిలు
మరియు
ఎలా అందుకోవాలి

తగిన స్థాయి సంరక్షణను అందుకోవడం అనేది, ప్రవర్తనా ఆరోగ్య వ్యవస్థకు ఏదైనా ఎంట్రీ పాయింట్ తో ప్రారంభం తో మొదలవుతుంది.

సంరక్షణ స్థాయి	ఎలా అందుకోవాలి
ఇన్ పేషెంట్ సంరక్షణ	• వ్యక్తులు, ఆసుపత్రిలోని అత్యవసర గదిలోకి వ్యక్తిగతంగా, లేదా రిఫరల్ ద్వారా లేదా అత్యవసర పరిస్థితిని నివారించిన తర్వాత అత్యవసర గదిని ఇన్ పేషెంట్ గా సంరక్షణ కోసం ప్రవేశించవచ్చు. అత్యవసర పరిస్థితి ఉందని మీరు విశ్వసిస్తే మరియు 911కి కాల్ చేయాల్సి వస్తే, మీరు ప్రత్యామ్నాయంగా సమీపంలోని అత్యవసర గదికి వెళ్లవచ్చు. NYC పబ్లిక్ ఆసుపత్రి సిస్టంలో ఉన్న అత్యవసర గదుల పేరు మరియు అవి ఉన్న స్థలాలు NYC హెల్త్ అండ్ హాస్పిటల్ వెబ్ సైట్ లో లభ్యముంటుంది: www.nychealthandhospitals.org/



సంరక్షణ స్థాయిలు

మరియు

ఎలా అందుకోవాలి

తగిన స్థాయి సంరక్షణను అందుకోవడం అనేది, ప్రవర్తనా ఆరోగ్య వ్యవస్థకు ఏదైనా ఎంట్రీ పాయింట్ తో ప్రారంభం తో మొదలవుతుంది.

సంరక్షణ స్థాయి	అవుట్ పేషెంట్ సంరక్షణ
ఇన్ పేషెంట్ సంరక్షణ	• ఇన్ పేషెంట్ సంరక్షణలో ఉన్న రోగులు ఉన్నత స్థకోయికో సంరక్షణ అవసరమున్న రోగుల్లా నిర్ణయించబడతారు. అయినప్పటికీ, వారికి కోవ్రకోన పకోమాదంలో ఉన్నవారిలాగా నిరంతర పర్యవేక్షణ అవసరం ఉండదు. రోగులను స్థిరీకరించడానికి తాత్కాలికంగా మద్దతు అందించడానికి ఇన్ పేషెంట్ సంరక్షణ ఉద్దేశించబడింది. రోగి ఆత్మహత్యా పకోయత్నాలను కోబట్టినకోకోతే, వారికో పకోమాదకరకోన అంశలాను పరిష్కరించడానికి, రక్షణకో ఇవ్వడానికి చికిత్స ఇవ్వబడుతుంది. గురికోంచిన తర్వాత, వారి రక్షణ అంశాలను పెంచడంలో ఒత్తిడిని తగ్గించడం, మద్దతు వ్యవస్థను అభివృద్ధి పరచడం మరియు పెంచడంకో మరియు నైపుణ్యాల కోపింగ్ కలిగి ఉంటుంది. NYC వెల్‌కో వెబ్ సైట్ https://nycwell.cityofnewyork.us/en/crisis-services/ లోని క్రైసిస్ సర్వీసెస్ విభాగం కికోంద వివరించినకో విధంగా, రోగిని చివరిగా విడుదల కోయడానికి కోసం సురక్షితకోన పకోణాళిక మరియు సాక్షకోం-ఆధారితకో కోక్యాలను ఉపయోగిస్తా రు.
అవుట్ పేషెంట్ సంరక్షణ	• వ్యకకోలు ఇన్ పేషెంట్ కేర్ ని విడిచి పెట్టిన తర్వాత లేదాకో స్వీయ-రిఫరల్ తో సహా బాహ్య మూలాల నుండి రిఫరల్స్‌కో ద్వారా ఇతర రకాలుగా అవుట్ పేషెంట్ సంరక్షణనుకో పకోవేశించవచ్చు. కాబోయే క్లయింట్లు కమ్యూనికోకో నివసిస్తున్నప్పుడు, చికిత్స పొందేందుకు వారు తగినంతకో స్థిరంగా ఉన్నారో లేదో నిర్ణయించడానికి వారికి స్క్రీనింగ్‌కో కోయబడుతుంది.

సంరక్షణ స్థాయిలు

మరియు

ఎలా అందుకోవాలి

తగిన స్థాయి సంరక్షణను అందుకోవడం అనేది, ప్రవర్తనా ఆరోగ్య వ్యవస్థకు ఏదైనా ఎంట్రీ పాయింట్ తో ప్రారంభం తో మొదలవుతుంది.

అవుట్ పేషెంట్ సంరక్షణ

అడ్మిట్ చేయబడిన వారందరికీ. ఇన్టేక్లు నిర్వహించబడతాయి. తదుపరి సెషన్‌లో, చికిత్స ప్రణాళికను రూపొందించడానికి మరియు వారు పని చేసే లక్ష్యాలను గుర్తించడానికి మానసిక ఆరోగ్య సిబ్బందితో కలిసి పని చేస్తారు. అదే సమయంలో, ఔట్ పేషెంట్ సంరక్షణలో కూడా, వ్యక్తులు తమ చికిత్సకు అనుగుణంగా అంచనా వేయబడతారు:

1 **వ్యక్తుల మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు మరియు లక్షణాలను ఆధరించి, వారికి మందులు అవసరం కావచ్చు లేదా అవసరంఉండకపోవచ్చు.**

2 **అదనంగా, వారి అపాయింట్మెంట్ ఫ్రీక్వెన్సీ వారి స్థితి పై ఆధరించి ఉంటుంది. ఇటీవల ఆసుపత్రిలో చేరిన వ్యక్తులు లేదా వారి పనితీరును తీవ్రంగా దెబ్బతీసే లక్షణాలను వారానికి ఒకటి కంటే ఎక్కువసార్లు చూడవచ్చు.**

→ **ఆసుపత్రుల నుండి విడుదల అయిన రోగులుతరచుగా ఇన్‌పేషెంట్ చికిత్సలో మందులు అందుకుంటారు. అలాంటి సందర్భంలో, ఔట్ పేషెంట్ సిబ్బంది రోగి యొక్క చార్ట్‌ను సమీక్షిస్తారు మరియు వైద్య బృందం వారి మందులను అవసరమైన విధంగా అంచనా వేసి సర్దుబాటు చేస్తుంది.**

3 **లక్షణాలు మెరుగుపడినప్పుడు, రోగులు విడుదల అయ్యేవరకు, తక్కువ తరచుగా కనిపిస్తారు. కొన్ని సందర్భాల్లో, మందులు నిలిపివేయబడతాయి.**

→ **ఆసుపత్రినుండి విడుదల చేసే ప్రక్రియ సమయంలో, రోగికి సంఘంలోని సంబంధిత వనరుల గురించి రిఫరల్ లు మరియు సమాచారం అందించబడుతుంది.**

రిఫెరల్ ప్రక్రియ అనేది, రోగ నిర్ధారణల కారణంగా కొనసాగుతున్న మందుల నిర్వహణ అవసరమయ్యే వారికి చాలా కీలకం. ఆ సందర్భంలో, రోగి తప్పనిసరిగా కొన్ని ఇతర మందుల ప్రదాతకి, కొన్ని సందర్భాల్లో, ఒక ప్రైవేట్ ప్రాక్టీషనర్‌కు సూచించబడాలి. వారు ప్రదాతను మార్చినప్పుడు, ఇప్పటికే ఉన్న ప్రదాత డిశ్చార్జ్ మందులను అందిస్తారు కాబట్టి ట్రాన్సిషన్ సమయంలో రోగి చికిత్సను పొందవచ్చు.

చికిత్స విధానం

ట్రామా భావోద్వేగాలలో మరియు మన శరీరాలలో వ్యక్తమవుతుంది మరియు అభిజ్ఞాత్మకంగా మరియు మన నాడీ వ్యవస్థలో పనితీరును బలహీనపరుస్తుంది.

శారీరక ఆరోగ్యం ∞ మానసిక ఆరోగ్య

ఈ సమస్యను పరిష్కరించడానికి ట్రామా-ఫోకస్డ్ థెరపీ కోసం పలు రకాల విధానాలు మరియు పద్ధతులు అవసరం. ఇందులో సాంప్రదాయ పాశ్చాత్య వైద్యం మరియు టాక్ థెరపీకి ప్రత్యామ్నాయాలు ఉంటాయి. సాంప్రదాయ పాశ్చాత్య వైద్యానికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు:

ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స విధానాలు

- మైండ్ ఫుల్నెస్-బేస్డ్ స్ట్రెస్ రిడక్షన్ **(MBSR)**
- ఐ మూమెంట్ డీసెన్సిటైజేషన్ అండ్ రిప్రోగ్రామింగ్ **(EMDR)**
- కల్చరల్ రిలవెంట్ ప్రాక్టీషనర్ల నుండి నుండి చికిత్స పొందడం
- బ్రైన్ స్పాటింగ్

ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సను కనుగొనడం

www.psychologytoday.com

ఆసియన్ అమెరికన్ల కోసం, న్యూయార్క్ నివాసుల కోసం, https://mhd.aafederation.org/ వద్ద ఏష్యన్ అమెరికన్ ఫెడరేషన్ (AAF) యొక్క వెబ్ సైట్ లో ఒక సమగ్ర డైరెక్టరీ అందుబాటులో ఉంది.

https://www.asianmhc.org/therapists వద్ద ఆసియన్ మెంటల్ హెల్త్ కలెక్టివ్ (AMHC) జాతీయ డైరెక్టరీ కూడా ఉంది.

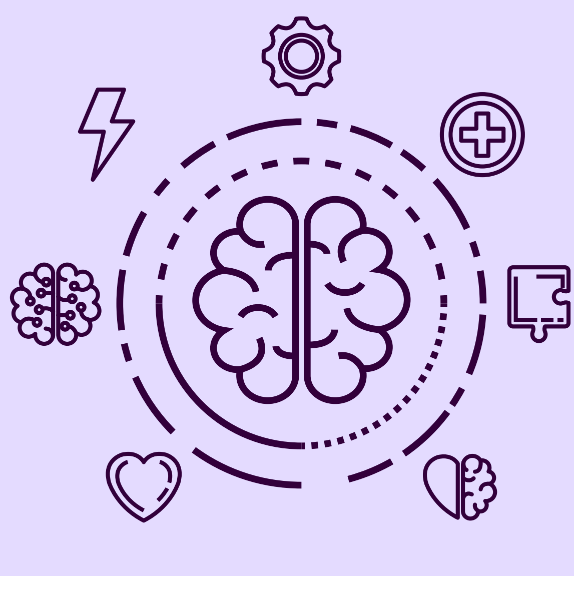
కమ్యూనిటీ సంరక్షణ

కమ్యూనిటీ సంరక్షణను ఆందోళన మరియు వ్యాకులతకు చికిత్సా విధానంగా ఉపయోగించవచ్చు

ఆందోళన యొక్క లక్షణాల్లో, చంచలమైన అనుభూతి, చిరాకు మరియు ఏకాగ్రత చూపడంలో ఇబ్బంది మొ ఉంటాయి. వ్యక్తులు తమ ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో చిక్కుకున్నట్టు మరియు భవిష్య గురించి ఆందోళన చెందుతున్నట్టు భావించవచ్చు.

వ్యాకులత యొక్క లక్షణాల్లో, వ్యక్తి ఇంతకు ముందు తనకు ఆనందానిచ్చిన విషయాల పై ఆశ మరియు ఆసక్తిన కొల్పోవంటివి ఉంటాయి. తాను పనికిరాని వ్యక్తి అని అనుకోవచ్చు మరియు వ్యాకులత వల్ల ఏకాగ్రత చూపడానికి కష్టం కావచ్చు.

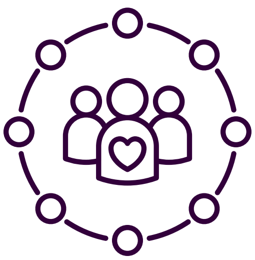
ఉత్తమ చికిత్సా విధానాన్ని గుర్తించడం అనేది వ్యక్తి ఉన్న సందర్భం మరియు సంఘాన్ని అర్థం చేసుకోవడాన్ని కలిగి ఉంటుంది.



కమ్యూనిటీ సంరక్షణ

కమ్యూనిటీ సంరక్షణ ఇలా ఉంటుంది:

సముచితమైన చికిత్సలో, వ్యక్తి యొక్క భద్రత యొక్క భావాన్ని మెరుగుపరచడం మరియు సంఘంలోని అనుభవాల నుండి వైద్యం చేయడం వంటివి కలిగి ఉంటాయి. ఇది కమ్యూనిటీలను లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నప్పుడు బాహ్యంగా దృష్టి కేంద్రీకరించిన సామూహిక స్వస్థతను కలిగి ఉంటుంది.



కమ్యూనిటీ సంరక్షణలో న్యాయవాదం కూడా ఉంటుంది. సామూహిక శోకం మరియు నష్టాన్ని అనుభవిస్తున్న వ్యక్తులు సమిష్టి చర్యతో గాయానికి ప్రతిస్పందించడం ద్వారా మరియు మానసిక ఆరోగ్య సంక్షోభాలు మరియు సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్న వారిని చికిత్సకు మార్గనిర్దేశం చేయడం ద్వారా సమాజంలో ఇతరులకు సహాయం చేయడం ద్వారా వారి సంఘాలను మరియు వారి స్వంత భావోద్వేగ మరియు మానసిక స్థిరతను బలోపేతం చేయవచ్చు.

ఆందోళనను కమ్యూనిటీ ఆర్గనైజింగ్ నయం చేయనప్పటికీ, ఒకరికొకరు మద్దతు ఇవ్వడం మరియు బలాలను పుంజుకోవడం వంటి భాగస్వామ్య కారణంగా చుట్టూవున్న వారితో కలిసి మెలిసి ఉండటానికి ఇది ఇది వ్యక్తులను శక్తిని ఇస్తుంది.

ఇతరులతో కలిసి మాట్లాడటం మరియు మార్పును చూడటం అనేది, దుఃఖం మరియు నష్టాన్ని అనుభవిస్తున్న సమయంలో అందులోనూ ప్రత్యేకంగా విషాదాలు మరియు జాతిపరమైన ట్రౌమా ఎదురిస్తున్నప్పుడు నమ్మకాన్ని పెంచుతుంది. ఫలితాలను మెరుగుపరిచే కార్యక్రమాలతో ప్రత్యక్షంగా పాలుపంచుకున్నప్పుడు వ్యక్తుల విలువ మరియు విశ్వాసం ప్రత్యక్షంగా ప్రభావితమవుతాయి. ఇది వ్యక్తి ఆనందించే విషయాలపై ఆతని ఆసక్తిని క్రమంగా మళ్లీ పొందేందుకు కారణమవుతుంది.

కమ్యూనిటీ కేర్ అనేది ఆసియన్ అమెరికన్ ఫెడరేషన్ **(AAF)** మరియు కొయిలిషన్ ఫర్ చిల్డ్రన్ అండ్ ఫామిలీస్ **(ACF)** వంటి కమ్యూనిటీ ఆధారిత సంస్థల పనిని కలిగి ఉంటుంది.

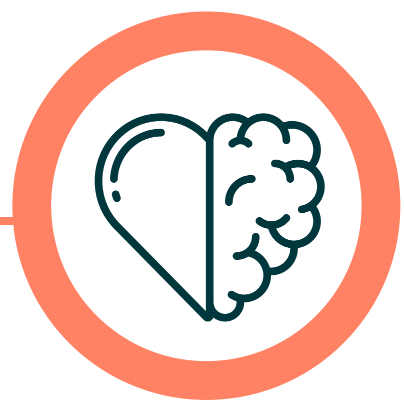
ముగింపు

మొత్తానికి, మానసిక ఆరోగ్యానికి పరిష్కారం అందించడానికి ఉన్న వనరులు దృఢంగా మరియు నాన్-లీనియర్ గా ఉంటాయి.

తీవ్రమైన మానసిక ఆరోగ్య లక్షణాలను నిర్వహించడానికి దృఢమైన సాధనాలు అవసరం. అవి మానసిక ఆరోగ్య వినియోగ వ్యవస్థలో భాగం మరియు రాష్ట్ర మరియు స్థానిక ప్రభుత్వాల ద్వారా మద్దతు అందుకుంటాయి. ఈ సేవల గురించిన వివరమైన సమాచారం, ఈ వెబ్ సైట్ ల **FAQ** విభాగాలలో ఉంది.

నాన్-లీనియర్ విధానాల్లో సైకో థెరపీ కలిగి ఉండవచ్చు, కానీ అవి వివిధ పద్ధతుల ద్వారా వైద్యం చేయడాన్ని ప్రోత్సహించే వ్యక్తికి అనుగుణంగా ఇతర పద్ధతులను కలిగి ఉంటాయి. అలా చేయడం ద్వారా, వారు మొత్తం క్షేమం మరియు దానితో పాటు సమాజం యొక్క క్షేమాన్ని కూడా ప్రోత్సహిస్తారు.

చివరిగా మానసిక ఆరోగ్య వినియోగం మరియు కమ్యూనిటీ వెల్నెస్ విధానాలు రెండూ మానసిక ఆరోగ్యానికి కీలకం, ఎందుకంటే అవి వ్యక్తి యొక్క ముఖ్యమైన మరియు విస్తృత అవసరాలను పరిష్కరిస్తాయి.



వనరులు

ఈ వనరులు న్యూయార్క్ నివాసులు మానసిక ఆరోగ్య సేవలను అందుకొవడానికోసం అందుబాటులో ఉంది.

ఆన్లైన్

NYC హెల్త్ అండ్ హాస్పిటల్స్
https://www.nychealthandhospitals.org/

NYC మేయర్స్ ఆఫీస్ ఆఫ్ కమ్యూనిటీ మెంటల్ హెల్త్
https://mentalhealth.cityofnewyork.us/

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

కమ్యూనిటీ -ఆధారిత సంస్థలు

Asian American Federation
https://www.aafederation.org/

Coalition for Asian Children and Families
https://www.cacf.org/

New York Coalition for Asian American Mental Health
http://www.asianmentalhealth.org/resources
(మానసిక ఆరోగ్య నిపుణుల కోసం వాలంటీర్ నేతృత్వంలోని సమూహం. అందుబాటులో ఉన్న మానసిక ఆరోగ్య వనరులు మరియు విద్యా సామగ్రి శ్రేణి కోసం లింక్ చూడండి)

మరింత తెలుసుకోండి!

కొరియన్ కమ్యూనిటీ సెర్వీసస్ మరియు న్యూయార్క్ ఇమ్మిగ్రేషన్ కోయిలిషన్ ద్వారా అందించబడే సేవలు మరియు వనరుల గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి ఈ క్రింది లింకులను సందర్శించండి.

కొరియన్ కమ్యూనిటీ సర్వీసస్

www.kcsny.org

మానసిక ఆరోగ్య క్లినిక్:
(718) 886-6126

న్యూయార్క్ ఇమ్మిగ్రేషన్ కొయిలిషన్

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