



สุขภาพจิต: จะต้องทำอะไรเมื่อ ...

แนวปฏิบัติเพื่อรับการสนับสนุนที่ตอบสนองทางวัฒนธรรมและยั่งยืน
ซึ่งจัดทำโดยกลุ่มพันธมิตรผู้อพยพเข้าประเทศแห่งนครนิวยอร์ก โดย
ร่วมมือกับหน่วยงานบริการของชุมชนชาวเกาหลี



NYIC



KCS
WWW.KCSNY.ORG

뉴욕한인봉사센터

THE KOREAN COMMUNITY
SERVICES OF METROPOLITAN
NEW YORK, INC.

NYC

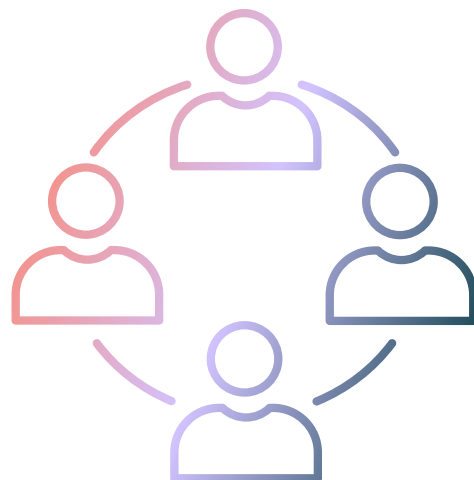
Department of
Youth & Community
Development

การขอความช่วยเหลือ

การเข้าถึงบริการด้านสุขภาพจิตที่เหมาะสม ตอบสนองทางวัฒนธรรม และยั่งยืนอาจเป็นสิ่งที่ท้าทาย เฉพาะอย่างยิ่งสำหรับชาวนิวยอร์กที่เป็นผู้อพยพเข้าประเทศ

เรื่องนี้จำเป็นต้องมีการร่วมมือและมีความต่อเนื่องของการดูแลจากระบบต่างๆ หลายระบบ ทั้งยังต้องการการตระหนักรู้และความสามารถของบุคคลและของชุมชนในการระบุความต้องการ เพื่อทำงานร่วมกับสถาบันต่างๆ รวมถึงผู้ให้บริการด้านสุขภาพเพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว

หัวใจสำคัญคือการเข้าใจถึงการเชื่อมโยงระหว่างจุดเริ่มต้นเพื่อเข้ารับบริการ และอุปสรรคต่างๆ ทั้งนี้เพื่อหาหนทางที่เหมาะสมในระบบการดูแลสุขภาพจิต



ต่อไปนี้เป็นแนวปฏิบัติเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องทำและผู้ที่จะต้องติดต่อเพื่อระดับของการดูแลและขอบเขตของบริการต่างๆ ที่ต้องการ โดยทั้งหมดนี้จะจัดแบ่งประเภทได้เป็น การให้บริการในเหตุการณ์วิกฤติ การดูแลผู้ป่วยในและการดูแลผู้ป่วยนอก และสุขภาวะทางอารมณ์โดยรวมทั้งหมด

ระดับของการดูแล

และ

วิธีที่จะเข้าถึง

การเข้าถึงระดับการดูแลที่เหมาะสมเริ่มจากการติดต่อขั้นแรกกับจุดเริ่มต้นใดๆก็ตามเพื่อเข้าสู่ระบบดูแลสุขภาพด้านพฤติกรรม

ระดับของการดูแล	วิธีที่จะเข้าถึง
สภาวะฉุกเฉิน	• หากท่านหรือบุคคลอื่นอยู่ในสภาวะที่อาจจะเกิดอันตรายได้โดยเฉียบพลัน หรือมีความเสี่ยงต่อพวกเขาหรือบุคคลอื่นๆ ให้โทรศัพท์ไปที่หมายเลข 911
การให้บริการในเหตุการณ์วิกฤติ	• ขณะที่สภาวะฉุกเฉินหมายถึงสถานการณ์ที่คุกคามต่อชีวิตซึ่งจำเป็นต้องให้ความใส่ใจในทันที เหตุการณ์วิกฤติถือเป็นสถานการณ์ที่ไม่ได้คุกคามต่อชีวิตซึ่งอาจกลายเป็นสภาวะฉุกเฉินได้ ซึ่งทั้งสองประเภทนี้จำเป็นต้องได้รับการแก้ไขในทันทีเช่นกัน คำจำกัดความของเหตุการณ์วิกฤติและสภาวะฉุกเฉินมีคำอธิบายเชิงลึกอยู่ที่เว็บไซต์ของ NYC Well ซึ่งให้คำจำกัดความอย่างเป็นทางการของนครนิวยอร์กรวมทั้งแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องทำในสถานการณ์ต่างๆ เกี่ยวกับสุขภาพจิต ดูแนวทางปฏิบัติที่เว็บไซต์ของ NYC Well ได้ที่ https://nycwell.cityofnewyork.us/
การประเมินความต้องการและการส่งตัว	• ในทุกระดับของระบบดูแลสุขภาพด้านพฤติกรรม ผู้เชี่ยวชาญจะบันทึกข้อมูลเบื้องต้นและถามคำถามต่างๆ เพื่อกำหนดระดับการดูแลที่จำเป็น หลังจากนั้น จะลงทะเบียนบุคคลนั้นสำหรับการรับบริการหรือให้ใบส่งตัวไปยังสถานดูแลที่เหมาะสม ในบางกรณีอาจมีการตัดสินใจว่าบางคนจำเป็นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ซึ่งจะเป็นกรณีที่ต้องมีการดำเนินการบำบัดรักษาโดยทันที

ระดับของการดูแล

และ

วิธีที่จะเข้าถึง

การเข้าถึงระดับการดูแลที่เหมาะสมเริ่มจากการติดต่อขั้นแรกกับจุดเริ่มต้นใดๆก็ตามเพื่อเข้าสู่ระบบดูแลสุขภาพด้านพฤติกรรม

ระดับของการดูแล

วิธีที่จะเข้าถึง

การดูแลผู้ป่วยใน

- บุคคลต่างๆ อาจเข้ารับการรักษาเป็นผู้ป่วยในโดยเข้าไปที่ห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลด้วยตนเอง โดยการใช้ใบส่งตัว หรือหลังจากที่สถานะฉุกเฉินแบบจับพลันได้ผ่านพ้นไปแล้ว หากท่านเชื่อว่ามีสถานะฉุกเฉินและจำเป็นต้องโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 911 ท่านสามารถเปลี่ยนเป็นการเดินทางไปยังห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุดแทน ชื่อและสถานที่ตั้งของห้องฉุกเฉินในระบบโรงพยาบาลของรัฐของนครนิวยอร์กมีอยู่ที่เว็บไซต์ด้านสุขภาพและโรงพยาบาลของนครนิวยอร์กที่ www.nychealthandhospitals.org/



ระดับของการดูแล

และ

วิธีที่จะเข้าถึง

การเข้าถึงระดับการดูแลที่เหมาะสมเริ่มจากการติดต่อชั้นแรกกับจุดเริ่มต้นใดๆก็ตามเพื่อเข้าสู่ระบบดูแลสุขภาพด้านพฤติกรรม

ระดับของการดูแล	วิธีที่จะเข้าถึง
การดูแลผู้ป่วยใน	ผู้ป่วยในแผนกดูแลผู้ป่วยในถือว่าจำเป็นต้องได้รับการดูแลในระดับที่สูงกว่า อย่างไรก็ตามพวกเขาไม่ต้องการการเฝ้าดูแลอย่างต่อเนื่องในลักษณะเดียวกับเมื่อมีความเสี่ยงแบบเฉียบพลัน การดูแลผู้ป่วยในมุ่งที่จะให้การสนับสนุนชั่วคราวเพื่อให้ผู้ป่วยมีอาการคงตัว หากผู้ป่วยพยายามฆ่าตัวตาย การบำบัดรักษาจะช่วยแก้ไขปัจจัยเสี่ยงของพวกเขาและระบุปัจจัยต่างๆ ในทางป้องกัน และเมื่อสามารถได้ระบุแล้ว การเพิ่มปัจจัยในทางป้องกันจะรวมถึงการลดสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด และการพัฒนาและส่งเสริมระบบสนับสนุนรวมทั้งทักษะต่างๆ เพื่อรับมือกับปัญหา เจ้าหน้าที่จะใช้แผนด้านความปลอดภัยและการบำบัดรักษาซึ่งยึดตามหลักฐานที่มีอยู่เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยพร้อมสำหรับการออกจากโรงพยาบาลในท้ายที่สุด ดังที่ระบุไว้ในส่วนการให้บริการในเหตุการณ์วิกฤติ ของเว็บไซต์ NYC Well ที่ https://nycwell.cityofnewyork.us/en/crisis-services/
การดูแลผู้ป่วยนอก	บุคคลอาจเข้ารับการรักษาแบบคนไข้นอกหลังพ้นจากการดูแลแบบคนไข้ในแล้ว หรือเข้ารับการรักษาด้วยการส่งต่อลักษณะอื่นๆ จากภายนอก รวมทั้งการส่งตัวเองเข้ารับการรักษา ผู้ที่อยู่ในข่ายเข้ารับบริการจะได้รับการตรวจคัดกรองเพื่อระบุว่ามีคามมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจเพียงพอที่จะได้รับการบำบัดขณะที่อาศัยอยู่ในชุมชนหรือไม่

ระดับของการดูแล

และ

วิธีที่จะเข้าถึง

การเข้าถึงระดับการดูแลที่เหมาะสมเริ่มจากการติดต่อชั้นแรกกับจุดเริ่มต้นใดๆก็ตามเพื่อเข้าสู่ระบบดูแลสุขภาพด้านพฤติกรรม

การดูแลผู้ป่วยนอก

จะมีการใช้กระบวนการเพื่อรับเข้าดูแลกับผู้ป่วยที่รับไว้ทั้งหมด และในช่วงต่อไปจะมีการทำงานกับเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพจิตเพื่อจัดทำแผนการรักษาและระบุเป้าหมายที่จะบรรลุ ขณะเดียวกันถึงแม้จะอยู่ในแผนกผู้ป่วยนอกก็อาจจะมีการประเมินแต่ละบุคคลเพิ่มเติมเพื่อให้การรักษาที่เหมาะสมสำหรับแต่ละราย

1

ผู้ป่วยเหล่านี้อาจต้องการหรือไม่ต้องการ
การใช้ยา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัญหาและอาการทาง
สุขภาพจิตของพวกเขา

2

นอกจากนั้น ความถี่ของการนัดหมายยังขึ้นอยู่กับ
สภาพและเงื่อนไขต่างๆ โดยบุคคลที่เพิ่งเข้า
รับการรักษาในโรงพยาบาล หรือเคยมีอาการที่
ส่งผลเสียต่อการใช้ชีวิตประจำวันอาจต้องมีนัด
มากกว่าหนึ่งครั้งต่อสัปดาห์

3

เมื่ออาการดีขึ้น ผู้ป่วยจะมีนัดน้อยครั้งลงจน
กระทั่งไม่ต้องไปโรงพยาบาลในที่สุด
และในบางรายจะไม่ต้องใช้ยาอีกต่อไป

บ่อยครั้งที่ผู้ป่วยนอกซึ่งออกจาก
โรงพยาบาลแล้วจะได้รับยาใน
การรักษาแบบผู้ป่วยใน ซึ่งใน
กรณีนั้น เจ้าหน้าที่แผนกผู้ป่วย
นอกจะตรวจสอบแผนภูมิ
ประวัติของผู้ป่วย และทีมแพทย์
จะประเมินและปรับการให้ยา
ตามที่จำเป็น

ระหว่างการดำเนินการเพื่อพ้น
จากการดูแลของโรงพยาบาล
ผู้ป่วยจะได้รับใบส่งตัวและได้
ข้อมูลเกี่ยวกับทรัพยากรและ
ความสนับสนุนต่างๆ
ที่เกี่ยวข้องซึ่งมีอยู่ในชุมชน

กระบวนการในการส่งตัวถือว่าสำคัญยิ่งสำหรับผู้ที่ต้องได้รับการจัดการ
ด้านการให้ยาต่อไปตามการวินิจฉัยโรค และในกรณีเช่นนี้ผู้ป่วยต้องได้รับการส่งตัว
ไปยังผู้ให้บริการด้านยาอื่นๆ โดยในบางกรณีอาจจะเป็นคลินิกเอกชน ซึ่งเมื่อมีการ
เปลี่ยนผู้ให้ยาสำหรับคนไข้แล้ว ผู้ให้ยาเดิมจะให้ยาเมื่อออกจากโรงพยาบาลเพื่อให้
ผู้ป่วยยังสามารถได้รับการรักษาระหว่างช่วงเวลาของการเปลี่ยนผ่านนี้

แนวทางการรักษา

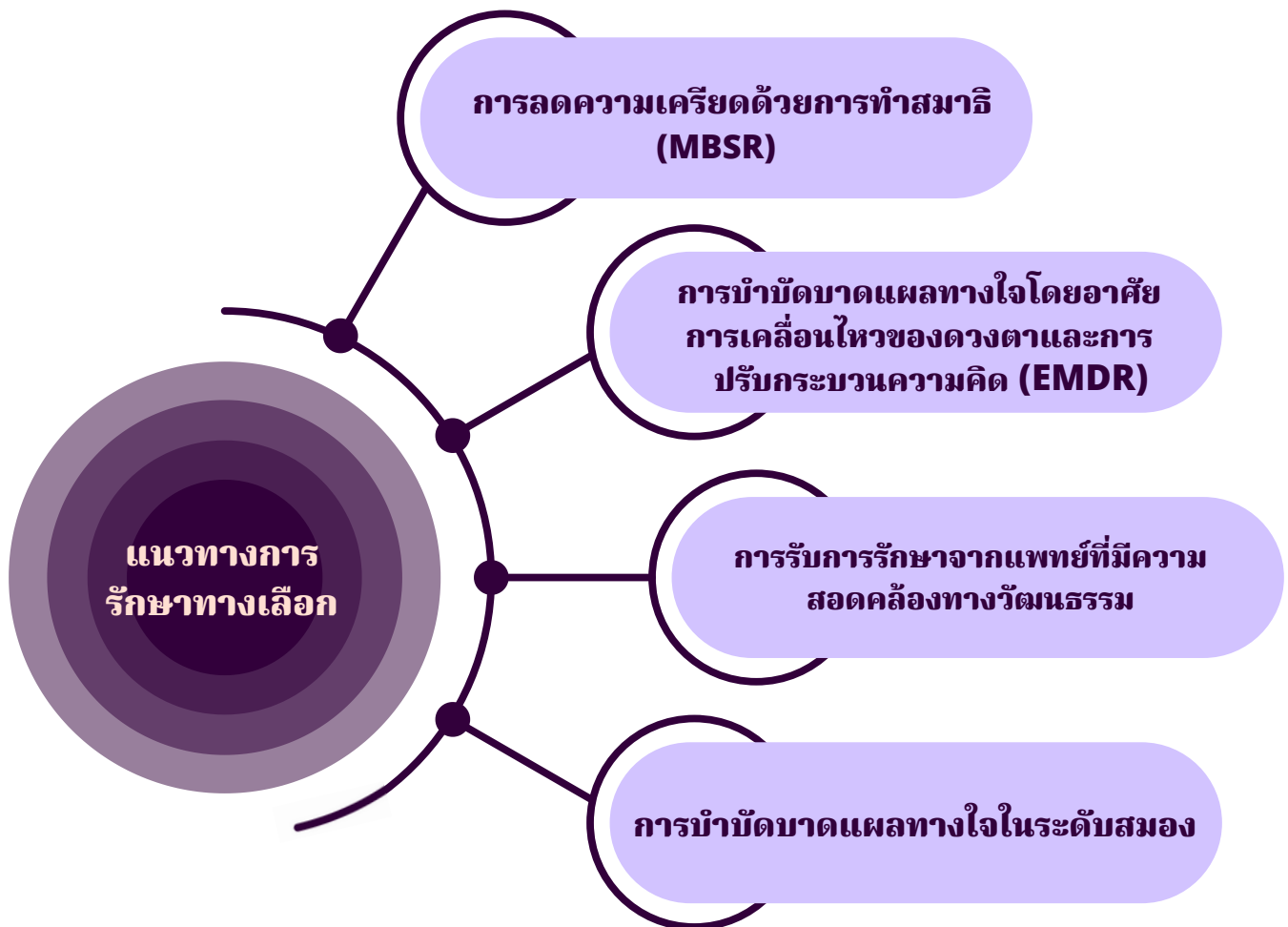
การบาดเจ็บจะปรากฏให้เห็นได้ทั้งในด้านอารมณ์และทางร่างกายของเรา และมีผลเสียหายต่อการใช้ชีวิตทั้งในด้านกระบวนการใช้สมองและความคิดและภายในระบบประสาทของเรา

สุขภาพกาย

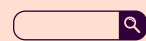


สุขภาพจิต

จำเป็นต้องใช้แนวทางและรูปแบบต่างๆ เกี่ยวกับการบำบัดซึ่งมุ่งเน้นที่การบาดเจ็บดังกล่าวเพื่อแก้ไขปัญหานี้ โดยวิธีนี้จะเกี่ยวข้องกับทางเลือกอื่นๆ สำหรับการแพทย์แผนตะวันตกและการบำบัดด้วยการพูดคุย โดยการรักษาที่เป็นทางเลือกสำหรับการแพทย์แผนตะวันตกรวมถึง



การค้นหารักษาทางเลือก



www.psychologytoday.com

สำหรับคนอเมริกันเชื้อสายเอเชีย ทำเนียบรายชื่ออย่างครอบคลุมสำหรับชาวนครนิวยอร์กมีให้ค้นหาได้ที่เว็บไซต์ของสมาพันธ์ชาวอเมริกันเชื้อสายเอเชีย (AAF) ที่

<https://mhd.aafederation.org/>

และยังมีทำเนียบรายชื่อระดับชาติที่จัดทำโดยกลุ่มสุขภาพจิตชาวเอเชีย (AMHC) ที่

<https://www.asianmhc.org/therapists>

การดูแลของชุมชน

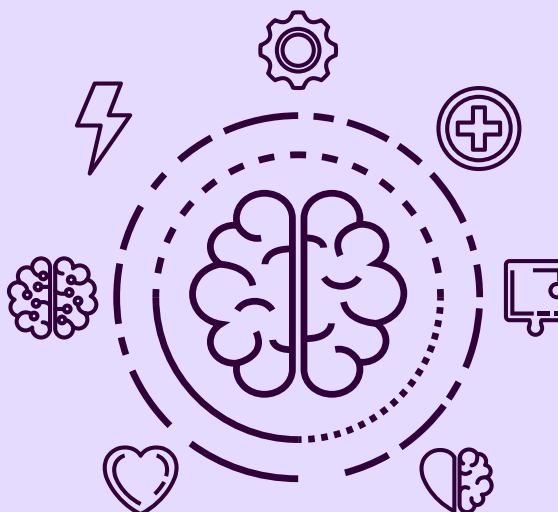
การดูแลของชุมชนสามารถใช้เป็นแนวทางการรักษาสำหรับความวิตกกังวล
และภาวะซึมเศร้า

อาการของความวิตกกังวลได้แก่ ความรู้สึก
กระสับกระส่ายและหงุดหงิดและการมี
ปัญหายากลำบากในการตั้งสมาธิ บุคคล
อาจรู้สึกติดอยู่ในสถานการณ์ปัจจุบันและ
วิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคต



อาการของภาวะซึมเศร้าได้แก่ การสูญเสีย
ความหวังและความสนใจในสิ่งต่างๆ ที่บุคคล
เคยชื่นชอบทั้งยังรวมถึงความรู้สึกไม่มีค่า
และความวิตกกังวลสามารถทำให้เกิดปัญหา
ในการตั้งสมาธิด้วย

การระบุแนวทางการรักษาที่ดี
ที่สุดเกี่ยวข้องกับความเข้าใจใน
บริบทและสภาวะแวดล้อม รวมทั้ง
ชุมชนที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่



การดูแลของชุมชน

การดูแลของชุมชนจะมีลักษณะของ

การรักษาที่เหมาะสมอาจรวมถึงการปรับปรุงความรู้สึกเรื่องความมั่นคง
ปลอดภัยของบุคคลและการรักษาจากประสบการณ์ภายในชุมชนนั้น
ทั้งยังสามารถรวมถึงการรักษาแบบกลุ่มที่เน้นการมองออกสู่โลก
ภายนอก เช่น เมื่อใช้ชุมชนเป็นเป้าหมาย



การดูแลของชุมชนอาจรวมถึงการให้ความสนับสนุน โดยบุคคลต่างๆ
ที่เคยมีประสบการณ์ความเศร้าโศกและการสูญเสียร่วมกันสามารถช่วย
สร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน และช่วยฟื้นฟูสภาพทางอารมณ์และ
จิตใจของตนเองได้โดยตอบสนองต่อการบาดเจ็บนั้นด้วยการทำงานร่วม
กันเป็นกลุ่ม และช่วยเหลือคนอื่นๆ ในชุมชนด้วยการแนะแนวทางให้ผู้ที่
ประสบปัญหาวิกฤติด้านสุขภาพจิตไปรับการรักษา

แม้ว่าการรวมกลุ่มในชุมชนจะไม่ได้รักษาความวิตกกังวล
แต่ก็สามารถช่วยสร้างพลังให้กับบุคคลต่างๆ เพื่อฝึกกำลังสำหรับ
จุดประสงค์ที่มีอยู่ร่วมกันด้วยการสนับสนุนซึ่งกันและกัน และช่วยดึง
จุดแข็งของแต่ละคนออกมา



เมื่อประสบกับความเศร้าโศกและการสูญเสีย การมีปฏิสัมพันธ์กับคน
อื่นๆ และการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงจะสามารถเพิ่มความหวังขึ้นได้
โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับความรู้สึกที่เกิดจากโศกนาฏกรรมและการ
บาดเจ็บทางเชื้อชาติ ความรู้สึกถึงคุณค่าและความมั่นใจของบุคคลจะได้
รับผลกระทบโดยตรงเมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับโครงการริเริ่มต่างๆ
ซึ่งจะช่วยปรับปรุงผลลัพธ์ที่ได้ ทั้งยังสามารถนำไปสู่การค่อยๆ กลับไป
สนใจในสิ่งที่บุคคลนั้นเคยชื่นชอบด้วย

การดูแลของชุมชนทำงานขององค์กรต่างๆ ในชุมชน เช่น สมาพันธ์ชาว
อเมริกันเชื้อสายเอเชีย (AAF) และกลุ่มพันธมิตรเพื่อเด็กและครอบครัว
(CACF) มาใช้ร่วมกัน



บทสรุป

โดยสรุปแล้ว ทรัพยากรและการสนับสนุนต่างๆ สำหรับสิ่งที่ต้องทำเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพจิตนั้นมีอยู่อย่างเป็นรูปธรรมและไม่ใช่แนวทางเชิงเส้นตรง

เครื่องมือต่างๆ ที่เป็นรูปธรรมเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อจัดการกับอาการด้านสุขภาพจิตขั้นรุนแรง โดยเป็นส่วนหนึ่งของระบบการดูแลสุขภาพจิตและได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาลของรัฐและรัฐบาลท้องถิ่น มีข้อมูลอย่างละเอียดสำหรับบริการเหล่านี้ตามที่ระบุไว้ในส่วนคำถามที่พบบ่อยของเว็บไซต์เหล่านี้



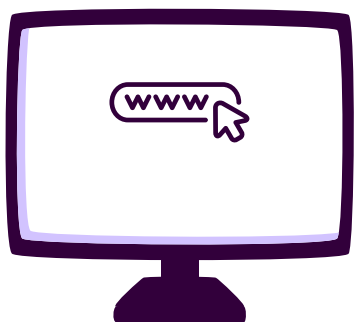
แนวทางที่ไม่ใช่เชิงเส้นตรงอาจรวมถึงการบำบัดทางจิต แต่ก็รวมถึงเทคนิคอื่นๆ ที่ปรับให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลเพื่อสนับสนุนการรักษาผ่านทางรูปแบบต่างๆ กัน และด้วยการทำเช่นนั้นแนวทางดังกล่าวจะส่งเสริมสุขภาพที่ดีโดยรวมและความสุขสมบูรณ์ของชุมชนด้วย

ในที่สุดแล้ว ทั้งการดูแลสุขภาพจิตและแนวทางเพื่อสุขภาพที่ดีของชุมชนนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพจิต เพราะจะช่วยตอบสนองความต้องการที่สำคัญและในวงกว้างของบุคคล



แหล่งข้อมูลต่างๆ

แหล่งข้อมูลเหล่านี้มีให้สำหรับชาวนิวยอร์กเพื่อเข้าถึงบริการด้านสุขภาพจิต



ออนไลน์

หน่วยงานด้านสุขภาพและโรงพยาบาลของนครนิวยอร์ก

<https://www.nychealthandhospitals.org/>

สำนักงานสุขภาพจิตชุมชนของนายกเทศมนตรีนครนิวยอร์ก

<https://mentalhealth.cityofnewyork.us/>

หน่วยงานไวเบรนต์

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

องค์กรในชุมชน

สมาพันธ์ชาวอเมริกันเชื้อสายเอเชีย

<https://www.aafederation.org/>

กลุ่มพันธมิตรเพื่อเด็กและครอบครัวชาวเอเชีย

<https://www.cacf.org/>

กลุ่มพันธมิตรแห่งนิวยอร์กเพื่อสุขภาพจิตของชาวอเมริกันเชื้อสายเอเชีย

<http://www.asianmentalhealth.org/resources>

(กลุ่มที่นำโดยอาสาสมัครสำหรับผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพจิต ขอให้ดูลิงค์สำหรับทรัพยากรข้อมูลด้านสุขภาพจิตที่มีอยู่ รวมทั้งเอกสารทางการศึกษาต่างๆ)



เรียนรู้เพิ่มเติม!

ไปที่ลิงค์ข้างล่างเพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับบริการและทรัพยากรข้อมูลที่จัด
ให้โดยหน่วยงานบริการของชุมชนชาวเกาหลีและกลุ่มพันธมิตรผู้อพยพเข้า
ประเทศแห่งนิวยอร์ก

หน่วยงานบริการ ของชุมชนชาวเกาหลี



www.kcsny.org



คลินิกสุขภาพจิต
(718) 886-6126

กลุ่มพันธมิตรผู้อพยพเข้า ประเทศแห่งนิวยอร์ก



[www.nyic.me/Community
Resources](http://www.nyic.me/CommunityResources)



[www.youtube.com/user/
TheNYIC/videos](http://www.youtube.com/user/TheNYIC/videos)



NYIC



KCS
www.kcsny.org

뉴욕한인봉사센터

THE KOREAN COMMUNITY
SERVICES OF METROPOLITAN
NEW YORK, INC.



Department of
Youth & Community
Development