ذہنی صحت:

کیا کریں جب...

کوریائی کمیونٹی سروس کے اشتراک سے نیو یارک امیگریشن کولیشن کی طرف سے تخلیق کردہ ثقافتی طور پر جوابدہ اور پائیدار حمایت کے لیے ایک گائیڈ (رہنما اصول)۔

NYIC

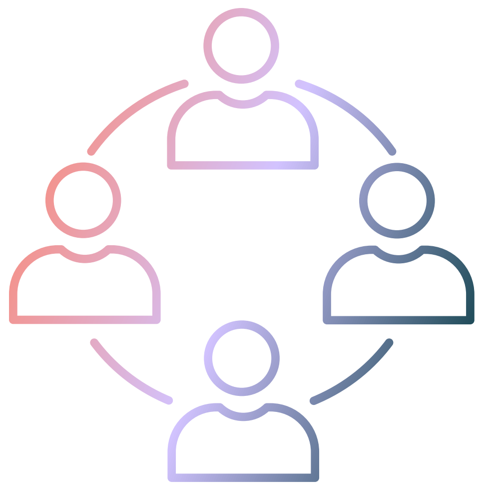
KCS WWW.KCSNY.ORG The Korean Community Services of Metropolitan New York, Inc. 뉴 욕 한 인 봉 사 센 터

NYC Department of Youth & Community Development

مدد طلب کرنا

مناسب ثقافتی طور پر، جوابدہ اور پائیدار ذہنی صحت کی خدمات تک رسائی ایک چیلنج ہوسکتا ہے، خاص طور پر نیو یارک کے تارکین وطن کے لیے۔

اس کے لیے متعدد نظاموں کے درمیان تعاون اور دیکھ بھال کے تسلسل کی ضرورت ہے۔ اس کے لیے افراد اور ان کی برادریوں کی ضروریات کی نشاندہی کر کے حل کرنے کے لیے مختلف اداروں اور خدمات فراہم کنندگان کے ساتھ کام کرنے میں آگاہی اور وسائل کی بھی ضرورت ہے۔



اہم بات ذہنی صحت کی دیکھ بھال کے نظام کی رہبری کرنے کے لیے متعدد مدخل اور رکاوٹوں کے درمیان تعلق کو سمجھنا ہے۔

مندرجہ ذیل میں ایک گائیڈ ہے جس میں یہ بتایا گیا ہے کہ کیا کرنا ہے اور کن لوگوں تک پہنچنا ہے تاکہ دیکھ بھال کی سطح اور ضروری خدمات کی حد کی نشاندہی کی جاسکے۔ انہیں بحران میں خدمات، داخل مریض اور بیرونی مریضوں کی دیکھ بھال،اور مجموعی طور پر جذباتی بہبود میں درجہ بند کیا گیا ہے۔

دیکھ بھال کی سطح اور رسائی کیسے حاصل کریں

کرداری صحت کے نظام میں مناسب سطح کی دیکھ بھال تک رسائی کسی بھی مدخل کے ساتھ ابتدائی رابطے سے شروع ہوتی ہے۔

دیکھ بھال کی سطح	رسائی کیسے حاصل کریں
ہنگامی حالات	• اگر آپ یا کوئی اور شخص فوری خطرے میں ہے یا خود کے اور/یا دوسروں کے لیے خطرہ ہے تو، 911 پر کال کریں۔
بحران میں خدمات	• جبکہ ہنگامی صورتحال کی تعریف جان لیوا حالات کے طور پر کی جاتی ہے جس پر فوری توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے؛ بحرانوں کو غیر جان لیوا حالات کے طور پر درجہ بند کیا جاتا ہے جو ہنگامی صورتحال بن سکتے ہیں۔ انہیں بھی فوری طور پر حل کرنے کی ضرورت ہے۔ بحران اور ہنگامی صورتحال کی تعریفیں NYC Well ویب سائٹ پر بغور مطالعہ بیان کی گئی ہیں، جو NYC کی سرکاری تعریف اور رہنما خطوط بیان کرتی ہیں کہ ذہنی صحت سے متعلق مختلف حالات میں کیا کرنا چاہیے۔ گائیڈ NYC Well کی ویب سائٹ پر دیکھیں: https://nycwell.cityofnewyork.us/
ضروریات کی تشخیص اور حوالہ جات	• کرداری صحت کے نظام کی ہر سطح پر، ایک ماہر بنیادی معلومات کو دستاویز ی شکل دے گا اور دیکھ بھال کی مطلوبہ سطح کا تعین کرنے کے لیے سوالات پوچھے گا۔ بعد از وہ فرد کو خدمات کے لیے اندراج یا مناسب دیکھ بھال کے لیے حوالہ جات فراہم کریں گے۔ کچھ معاملات میں، وہ یہ تعین کر سکتے ہیں کہ کسے اسپتال میں داخل ہونے کی ضرورت ہے، اس صورت میں فوری مداخلت ہوگی۔

دیکھ بھال کی سطح
اور
رسائی کیسے حاصل کریں

کرداری صحت کے نظام میں مناسب سطح کی دیکھ بھال تک رسائی کسی بھی مدخل کے ساتھ ابتدائی رابطے سے شروع ہوتی ہے۔

دیکھ بھال کی سطح	رسائی کیسے حاصل کریں
داخل مریض کی دیکھ بھال	• افراد کو ذاتی طور پر اسپتال کے ہنگامی کمرے میں داخل ہوکر، ریفرل کے ذریعہ، یا فوری ہنگامی صورتحال سے بچنے کے بعد مریض کی دیکھ بھال کے لیے داخل کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ کوئی صورتحال ہنگامی ہے اور 911 پر کال کرنے کی ضرورت ہے تو، آپ متبادل طور پر قریبی ہنگامی کمرے میں جا سکتے ہیں۔ NYC کے سرکاری اسپتال کے نظام میں ہنگامی کمروں کے نام اور مقامات NYC ہیلتھ اور اسپتال کی ویب سائٹ پر دستیاب ہیں: /www.nychealthandhospitals.org

دیکھ بھال کی سطح اور رسائی کیسے حاصل کریں

کرداری صحت کے نظام میں مناسب سطح کی دیکھ بھال تک رسائی کسی بھی مدخل کے ساتھ ابتدائی رابطے سے شروع ہوتی ہے۔

دیکھ بھال کی سطح	رسائی کیسے حاصل کریں
داخل مریض کی دیکھ بھال	• داخل مریضوں کی دیکھ بھال میں مریضوں کا تعین اعلی سطح کی دیکھ بھال کی ضرورت کے طور پر کیا جاتا ہے۔ تاہم، انہیں مسلسل نگرانی کی ضرورت نہیں ہوتی ہے جیسے کہ جب وہ شدید خطرے میں رہے ہوں۔ داخل مریض کی دیکھ بھال کا مقصد مریض کو مستحکم کرنے کے لیے عارضی مدد فراہم کرنا ہے۔ اگر مریض خودکشی کررہا تھا تو، علاج ان کے خطرے کے عوامل کو حل کرے گا اور حفاظتی عوامل کی نشاندہی کرے گا۔ ایک بار شناخت ہونے کے بعد، ان کے حفاظتی عوامل کو بڑھانے میں ذہنی دباؤ کو کم کرنا اور امدادی نظام اور ان سے مقابلہ کرنے کی مہارتوں کو فروغ دینا شامل ہے۔ عملہ مریض کو ان کی آخری ڈسچارج کے لیے تیار کرنے کے لیے ایک حفاظتی منصوبہ اور شواہد پر مبنی مداخلت کا استعمال کرے گا، جیسا کہ NYC Well ویب سائٹ پر بحران میں خدمات والے حصے میں بیان کیا گیا ہے: https://nycwell.cityofnewyork.us/en/crisisservices/
بیرونی مریض کی دیکھ بھال	• افراد داخل مریض کی دیکھ بھال ہو جانے کے بعد یا باہر کے ذرائع سے حوالہ جات کی دیگر اقسام کے ذریعے بشمول خود حوالہ جات سے بیرونی مریض کی دیکھ بھال میں داخل ہو سکتے ہیں۔ ممکنہ کلائنٹس کو اس بات کا تعین کرنے کے لیے اسکریننگ ملتی ہے کہ آیا وہ کمیونٹی میں رہتے ہوئے علاج حاصل کرنے کے لیے کافی مستحکم ہیں۔

دیکھ بھال کی سطح
اور
رسائی کیسے حاصل کریں

کرداری صحت کے نظام میں مناسب سطح کی دیکھ بھال تک رسائی کسی بھی مدخل کے ساتھ ابتدائی رابطے سے شروع ہوتی ہے۔

بیرونی مریض کی دیکھ بھال

تمام داخل شدہ کلائنٹ کے لیے انٹیک کا انتظام کیا جاتا ہے۔ اگلے دورانیہ میں، وہ ذہنی صحت کے عملے کے ساتھ مل کر علاج کا منصوبہ تیار کرتے ہیں اور ان اہداف کی نشاندہی کرتے ہیں جن کو وہ پورا کریں گے۔ بیک وقت، بیرونی مریضوں کی دیکھ بھال میں بھی، افراد کو ان کے علاج کے مطابق بنانے کے لیے مزید جانچا جاتا ہے:

1 **انہیں دوا کی ضرورت ہوسکتی ہے یا نہیں یہ ان کی ذہنی صحت کے خدشات اور علامات پر منحصر ہے۔**

2 **اس کے علاوہ، تقرریوں کا تواتر ان کی حالت پر مبنی ہے۔ ایسے افراد جو حال ہی میں اسپتال میں داخل ہوئے ہیں یا ان علامات کا سامنا کر رہے ہیں جو ان کے کام کو بری طرح متاثر کرتی ہیں وہ ہفتے میں ایک سے زیادہ بار دیکھے جاسکتے ہیں۔**

اندرونی مریض کے علاج میں اکثر اسپتالوں سے ڈسچارج ہونے والے کلائنٹ کو دوائیں ملتی ہیں۔ اس صورت میں، بیرونی مریض کا عملہ کلائنٹ کے چارٹ کا جائزہ لے گا، اور طبی ٹیم ضرورت کے مطابق ان کی ادویات کا جائزہ لے گی اور متطابق کرے گی۔

3 **جیسے جیسے علامات میں بہتری آتی ہے، کلائنٹ کا تواتر کم کیا جائے گا تب تک کہ انہیں ڈسچارج نہیں کیا جاتا۔ بعض صورتوں میں، ادویات بند کر دی جائیں گی۔**

ڈسچارج کے دوران، کلائنٹ کو کمیونٹی میں متعلقہ وسائل کے بارے میں حوالہ جات اور معلومات فراہم کی جاتی ہیں۔

حوالہ جاتی عمل ان لوگوں کے لیے خاص طور پر اہم ہے جنہیں ان کی تشخیص کی وجہ سے جاری ادویات کے انتظام کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس صورت میں، کلائنٹ کو کسی دوسرے ادویات فراہم کنندہ کے پاس، کچھ معاملات میں، ایک نجی پریکٹیشنر کے پاس بھی بھیجا جانا چاہیے۔ جب وہ فراہم کنندگان کو بدلتے ہیں تو، موجودہ فراہم کنندہ ڈسچارج ادویات فراہم کرے گا تاکہ کلائنٹ منتقلی کے دوران علاج حاصل کرسکے۔

علاج کا طریقہ

صدمہ جذبات اور ہمارے جسم دونوں میں ظاہر ہوتا ہے اور ذہنی عمل و ہمارے اعصابی نظام دونوں کے کام کو متاثر کرتا ہے۔

ذہنی صحت — جسمانی صحت

اس مسئلے کو حل کرنے کے لیے صدمے پر مرکوز تھراپی کے ارد گرد متعدد انداز اور طریقوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس میں روایتی مغربی ادویات اور بات چیت کی تھراپی کے متبادل شامل ہیں۔ روایتی مغربی ادویات کے متبادل علاج میں شامل ہیں:

علاج کے متبادل طریقے

- ذہن سازی پر مبنی ذہنی دباؤ میں کمی **(MBSR)**
- آنکھوں کی نقل و حرکت کی دفعیہ حساسیت اور ری پروگرامنگ **(EMDR)**
- ثقافتی طور پر متعلقہ معالج سے علاج حاصل کرنا۔
- دماغ کی نشاندہی

متبادل علاج تلاش کرنا

www.psychologytoday.com

ایشیائی امریکیوں کے لیے، نیو یارکرکے لیے ایک جامع ڈائریکٹری ایشین امریکن فیڈریشن (AAF) کی ویب سائٹ پر دستیاب ہے
https://mhd.aafederation.org/

ایشین مینٹل ہیلتھ کلیکٹِو (AMHC) کی ایک قومی ڈائرکٹری https://www.asianmhc.org/therapists پر بھی ہے

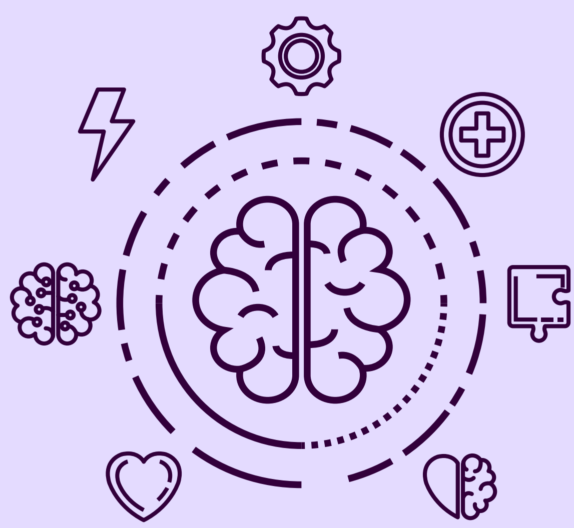
کمیونٹی کی دیکھ بھال

کمیونٹی کی دیکھ بھال کو اضطراب اور افسردگی کے علاج کے طریقہ کار کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے

اضطراب کی علامات میں بے چینی محسوس ہونا، چڑچڑا پن اور توجہ مرکوز کرنے میں دشواری شامل ہے۔ افراد اپنے موجودہ حالات میں پھنسے ہونے اور مستقبل کے بارے میں فکر مندی محسوس کرسکتے ہیں۔

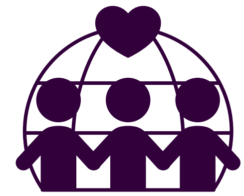
افسردگی کی علامات میں نااُمید ہو جانا اور ان چیزوں میں دلچسپی نہ ہونا شامل ہے جن سے فرد لطف اندوز ہوتا تھا۔ اس میں فضولیت کے احساسات شامل ہیں، اور اضطراب توجہ مرکوز کرنے میں دشواری کا سبب بن سکتا ہے۔

علاج کے بہترین طریقہ کار کی نشاندہی کرنے میں سیاق و سباق اور کمیونٹی جس میں فرد واقع ہے کو سمجھنا شامل ہے۔

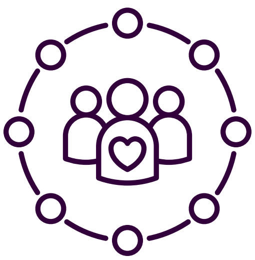


کمیونٹی کی دیکھ بھال

کمیونٹی کی دیکھ بھال اس طرح نظر آتی ہے:



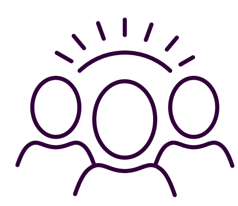
مناسب علاج میں کمیونٹی کے تجربات سے فرد کی حفاظت اور شفایابی کے احساس کو بہتر بنانا شامل ہوسکتا ہے۔ اس میں اجتماعی شفا شامل ہو سکتی ہے جو باہر کی طرف سے مرکوز ہو، جیسے کہ جب کمیونٹی پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے۔



کمیونٹی کی دیکھ بھال میں حمایت و تائید شامل ہوسکتی ہے۔ اجتماعی غم اور نقصان کا سامنا کرنے والے افراد اجتماعی کارروائی کے ساتھ صدمے کا علاج کروا کر اور ذہنی صحت کے بحرانوں اور مسائل کا سامنا کرنے والوں کو علاج کی رہنمائی کرکے کمیونٹی میں دوسروں کی مدد کرکے اپنی جذباتی اور ذہنی سمجھ کو مضبوط کرسکتے ہیں۔

اگرچہ کمیونٹی کا انتظام اضطراب کا علاج نہیں کرتا، لیکن یہ افراد کو ایک مشترکہ مقصد کے ارد گرد متحد ہونے کے لیے با اختیار بنا سکتا ہے جس میں ایک دوسرے کی حمایت کرنا اور ان کی طاقتوں سے فائدہ اٹھانا شامل ہے۔

خاص طور پر سانحات اور نسلی صدمے کے ذریعے غم اور نقصان کا سامنا کرتے وقت دوسروں کے ساتھ بات چیت کرنا اور تبدیلی کا مشاہدہ کرنا امید میں اضافہ کرسکتا ہے ۔ جب افراد نتائج کو بہتر بنانے والے اقدامات کے ساتھ براہ راست شامل ہوتے ہیں تب ان کی قدر اور اعتماد کا احساس براہ راست متاثر ہوتے ہیں۔ یہ ان چیزوں میں دلچسپی کی بتدریج واپسی کا باعث بن سکتا ہے جن سے فرد لطف اندوز ہوتا ہے۔



کمیونٹی کی دیکھ بھال میں کمیونٹی پر مبنی تنظیموں کا کام شامل ہے، جیسے کہ ایشین امریکن فیڈریشن **(AAF)** اور کولیشن فار چلڈرن اینڈ فیملیز **(CACF)**

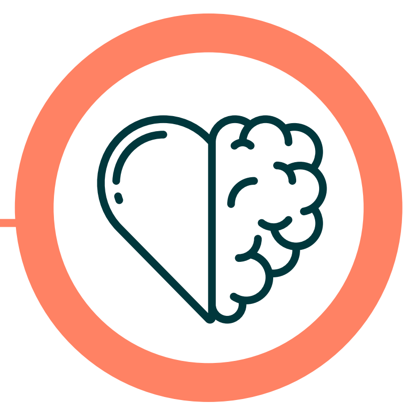
نتیجہ

خلاصہ یہ ہے کہ ذہنی صحت سے نمٹنے کے لیے کیا کرنا ہے اس کے لیے وسائل بیک وقت ٹھوس اور غیر مخطط ہیں۔

شدید ذہنی صحت کی علامات کا انتظام کرنے کے لیے مضبوطنظام ضروری ہے۔ وہ ذہنی صحت کے استعمال کے نظام کا حصہ ہیں اور انہیں ریاستی اور مقامی حکومتوں کی حمایت حاصل ہے۔ ان خدمات کے لیے تفصیلی معلومات موجود ہیں، جیسا کہ ان ویب سائٹ کے اکثر پوچھے گئے سوالات والے حصے میں بیان کیا گیا ہے۔

غیر مخطط طریقوں میں نفسیاتی علاج شامل ہوسکتا ہے، لیکن وہ فرد کے مطابق دیگر تکنیکوں پر مشتمل ہو سکتی ہیں جو مختلف طریقوں کے ذریعہ شفا یابی کو فروغ دیتی ہیں۔ ایسا کرنے سے، وہ مجموعی فلاح و بہبود اور اس کے ساتھ، کمیونٹی کی فلاح و بہبود کو فروغ دیتے ہیں۔

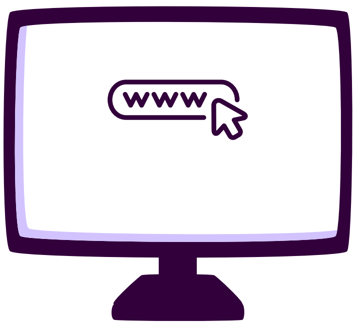
بالآخر ذہنی صحت کا استعمال اور کمیونٹی کی فلاح و بہبود کے طریقے دونوں ہی ذہنی صحت کے لیے اہم ہیں، کیونکہ وہ فرد کی اہم اور وسیع ضروریات کو پورا کرتے ہیں۔



حوالہ جات

یہ وسائل نیو یارکر کے لیے ذہنی صحت کی خدمات تک رسائی حاصل کرنے کے لیے دستیاب ہیں۔

آن لائن



NYC ہیلتھ اور اسپتال
https://www.nychealthandhospitals.org/

NYC میئر کا کمیونٹی ذہنی صحت کا دفتر
https://mentalhealth.cityofnewyork.us/

وائبرینٹ
https://www.vibrant.org/what-we-do/call-textchat-online-services/

کمیونٹی پر مبنی تنظیمیں

ایشین امریکن فیڈریشن
https://www.aafederation.org/

کولیشن فار ایشین چلڈرن اینڈ فیملیز
https://www.cacf.org/

نیو یارک کولیشن برائے ایشین امریکن ذہنی صحت
http://www.asianmentalhealth.org/resources

(ذہنی صحت کے پیشہ ور افراد کے لیے رضاکارانہ زیر قیادت گروپ۔ دستیاب ذہنی صحت کے وسائل کے ساتھ ساتھ تعلیمی مواد کی ایک رینج کے لیے لنک دیکھیں)

مزید جانیں!

کورین کمیونٹی سروس اور نیو یارک امیگریشن کولیشن کی طرف سے پیش کردہ
خدمات اور وسائل کے بارے میں مزید جاننے کے لیے نیچے دیے گئے لنکس پر جائیں۔

کورین کمیونٹی سروس

www.kcsny.org

ذہنی صحت کلینک:
(718) 886-6126

نیو یارک امیگریشن کولیشن

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. 뉴욕한인봉사센터

NYC Department of Youth & Community Development