

راهنمای منابع جامعه

برای
سلامت
روان



AT THE FOREFRONT
**UChicago
Medicine**



**Asian
Health
Coalition**

CENTER FOR ASIAN HEALTH EQUITY

برای جوامع افغان در منطقه
بزرگ شیکاگو

قدردانی

همچنین قصد داریم از تیم تحقیقاتی پزشکی دانشگاه شیکاگو و مرکز Asian Health Equity برای کمک در تهیه این راهنمای منابع تشکر کنیم. افراد ذیل تخصص و دانش خود را در زمینه اطلاعات سلامت روان ارائه شده در این راهنما به اشتراک گذاشتند: دکتر Karen Kim، پزشک؛ دکتر Helen Lam، دکترای تخصصی؛ دکتر Miwa Yasui، دکترای تخصصی؛ دکتر Sandra Yu Rueger، دکترای تخصصی و Paula Lozano، دکترای تخصصی.

در نهایت، ما از مشارکت Kristin Salvador در تهیه، طراحی و تولید این راهنمای منابع بسیار تشکر می‌کنیم.

Asian Health Coalition یک سازمان غیرانتفاعی (3)(c)501 است که در سال 1996 برای بهبود سلامت و رفاه عمدتاً افراد آسیایی و ساکنان جزایر اقیانوس آرام و همچنین جوامع آفریقایی و سایر جوامع رنگین پوست مهاجر در Illinois از طریق آموزش اجتماعی، ظرفیت سازی، حمایت از سلامت و تحقیقات تأسیس شد.

مایل هستیم از چندین سازمان و افرادی که در امکان ایجاد این راهنمای منابع جامعه سلامت روان کمک کردند، تشکر کنیم. شرکای ما در مرکز منابع زنان مسلمان و مرکز هندوآمریکایی اطلاعات روشنگرانه‌ای در مورد چگونگی گنجاندن مطالب مرتبط فرهنگی مرتبط در مورد نیازهای سلامت روان جامعه جنوب آسیا و افغانستان ارائه کردند. آنها همچنین اطلاعاتی را در مورد سازمان‌های محلی در اختیارمان قرار دادند که خدمات سلامت روان و مصرف مواد را برای اعضای جامعه آسیای جنوبی و افغانستان ارائه می‌کنند.

علاوه بر این، مایل هستیم از کارکنان برنامه سلامت رفتاری در اتحادیه Asian Health Coalition تشکر کنیم. Fornessa T. Randal، مدیر اجرایی، Yicklun Mo، دستیار کارگردان، Nishita Conjeevaram، مدیر ارشد برنامه، Megan Sanico، متخصص برنامه، و Jessica Rubio، مدیر ارشد برنامه، نقشی مهم در توسعه این راهنمای منبع ایفا کردند.

سلب مسئولیت

[بخشی از] این محصول توسط کمک هزینه Blue Cross Blue Shield of Illinois Affordability Cures Research، شماره UC_ AWD100558 پشتیبانی مالی شده است. محتوای این نشریه لزوماً بازتاب‌دهنده دیدگاه‌ها یا سیاست‌های Blue Cross Blue Shield of Illinois نیست.

[بخشی از] این محصول با کمک هزینه شماره SM084399 توسط اداره خدمات سوء مصرف مواد و سلامت روان (SAMHSA) پشتیبانی مالی شده است. محتوای این نشریه لزوماً بازتاب‌دهنده دیدگاه‌ها یا سیاست‌های SAMHSA یا وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده (HHS) نیست.

داستان سلامت روان	04
سلامت روان چیست؟	14
اختلال‌های سلامت روان	18
افسردگی	18
اختلال دوقطبی	18
روان‌پریشی (سایکوسیس)	19
اختلال اضطراب	20
اختلال استرس پس از سانحه	20
اختلال مصرف مواد	21
اختلالات خوردن	22
اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی (ADHD)	23
اختلالات رفتاری مخرب	23
پیشگیری از خودکشی	24
انواع درمان	26
مشاوره و درمان	27
داروها	28
انواع متخصصین سلامت روان	28
افسانه‌های مربوط به مصرف دارو	30
افسانه‌های مربوط به درمان	31
نکاتی در رابطه با شروع گفتگو و حمایت	32
منابع سلامت روان	34
خودمراقبتی چیست؟	34
تصورات غلط رایج	35
راهنمای خودمراقبتی	35
فهرست راهنمای خدمات سلامت روان	36

فهرست مطالب

داستان مهاجر آسیای جنوبی

مقدمه

حسینا بانویی 40 ساله است که با سمیرا، دختر 14 ساله خود زندگی می‌کند. آنها شش ماه قبل از افغانستان به شیکاگو مهاجرت کردند. سجاد، همسر حسینا در وطن یعنی افغانستان است. سمیرا با پدر خود ارتباط صمیمانه‌ای داشته و اکنون در زندگی بدون او دچار مشکلاتی شده است. او در بیرون آمدن از تخت و همچنین مدرسه رفتن دچار مشکل است. حسینا نسبت به رفتار سمیرا خشمگین و ناراحت است. پس از گفتگویی که حسینا در آن مشکلات خودش را بیان کرد، تصمیم گرفت که برای یافتن راهنمایی برای هر دوشان به یک مرکز اجتماعی محلی مراجعه کند.



سمیرا: مادر، حالم خوب نیست. می‌توانم یک ساعت دیگر بخوابم؟

حسینا: نه مورد قبول نیست. پدرت از شنیدن اینکه در مدرسه عملکرد خوبی نداری، خوشحال نخواهد شد.

سمیرا: می‌دانم.. خیلی سخت است که به تنهایی درس بخوانم. نمی‌توانم تمرکز کنم. پدر همیشه عادت داشت به من در درس خواندن کمک کند. دلتنگ او هستم.



حسینا: می‌دانی، من هم دلتنگ او هستم.
می‌دانم که عادت به اینجا سخت است.
من هم دارم سختی می‌کنم.



سمیرا از اینکه مادرش به این موضوع اعتراف می‌کند، شگفت‌زده است.



سمیرا: واقعا اینطور هستی؟

حسینا: بله. من خیلی نگران شما و پدر هستم. باعث می‌شود شب‌ها بیدار بمانم. باید برای رسیدن به قطار محل کار صبح زود بیدار شوم و در تمرکز دچار مشکل بوده‌ام. این روزها احساس کسالت دارم.

حسینا: هنوز در تلاشم که به زندگی در اینجا عادت کنم. بعضی از روزها خیلی سخت هستند و من دلم نمی‌خواهد خانه را ترک کنم.





سمیرا: من هم گاهی همین احساس را دارم. کاش احساس متفاوتی داشتم.

حسینا: من هم همینطور سمیرا. اما لطفاً برای امتحان بعدی‌ات درس بخوان تا مرتبه بعدی که با پدرت صحبت می‌کنی، بتوانی خبرهای خوب به او بدهی.



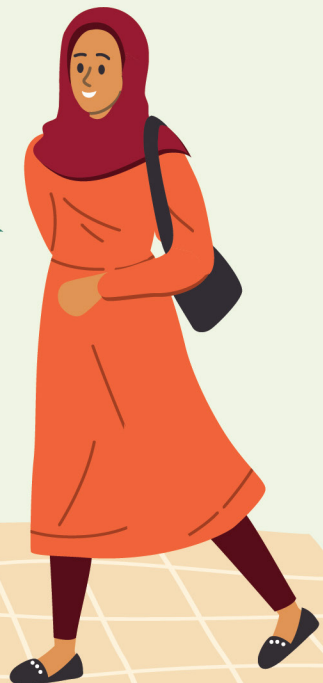
حسینا درحال عبور کردن از مرکز اجتماعی محلی است.
به گفتگوش با سمیرا فکر می‌کند و تصمیم می‌گیرد که وارد مرکز شود.



لینا: سلام! اسم من لینا هست. چطور می‌توانم به شما کمک کنم؟

حسینا: آیا کسی اینجا هست که بتوانم درباره دخترم سمیرا با او صحبت کنم؟ اخیراً دوران سختی را می‌گذراند و نمی‌دانم چطور می‌توانم به او کمک کنم.

لینا: از شنیدن آن متأسفم. کمی بیشتر به من توضیح بده، فکر کنم می‌توانیم در این شرایط به شما کمک کنیم.



حسینا: او در بیدار شدن و همچنین مدرسه رفتن دچار مشکل است. پدرش اینجا نیست و او واقعاً دلتنگ پدرش است. با توجه به اینکه خودم هم چالش‌های خودم را از سر می‌گذرانم، نمی‌دانم چگونه به او کمک کنم.

لینا: به نظر می‌رسد که هر دوی شما دوران سختی را می‌گذرانید. ما یک راهنمای منابع سلامت روان داریم که به بسیاری از مددجویانمان که با همین چالش‌ها روبرو بودند، کمک کرده است. می‌توانیم هر دو شما را به درمان مرتبط کنیم که به شما کمک می‌کند چالش‌هایتان را مطرح کنید.

حسینا: از کمک شما خیلی متشکرم لینا. خیلی سخت گذشته است، اما حالا فکر می‌کنم بتوانم به خودم و سمیرا کمک کنم. قصد دارم امروز درباره شروع درمان با او صحبت کنم.

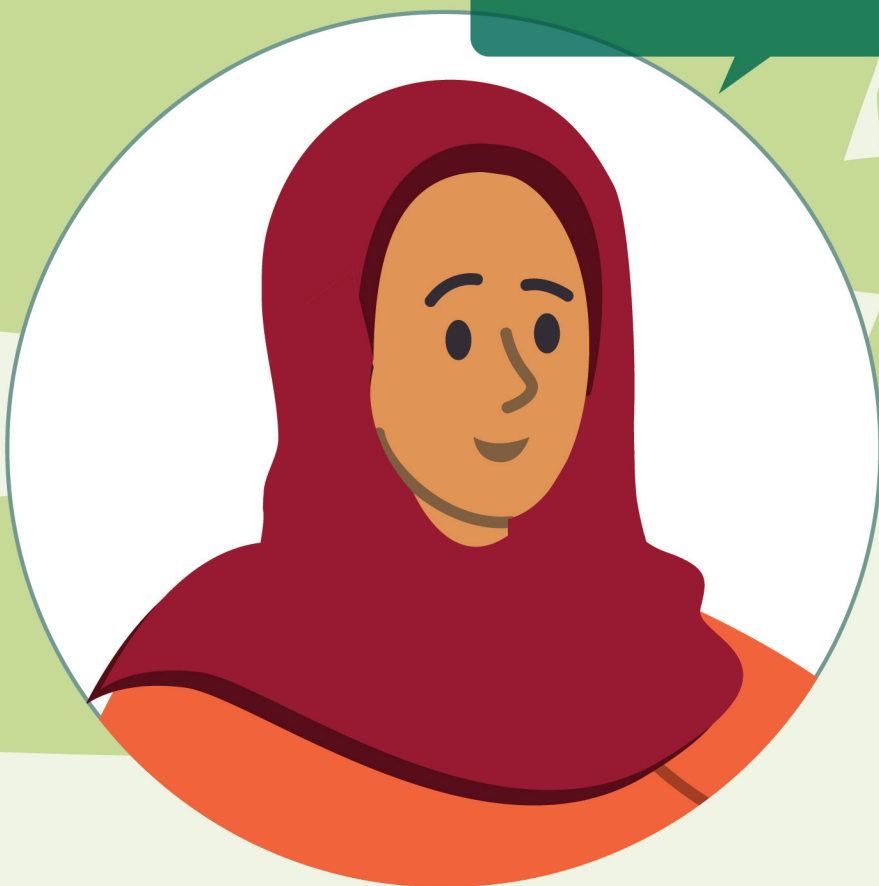


حسینا: سلام، سمیرا. منتو برایت درست کرده
ام. می‌توانم یک لحظه با تو صحبت کنم؟

حسینا: می‌دانم که اخیراً روزهای سختی را
در مدرسه می‌گذرانی و دلتنگ پدرت هستی.
متأسفم که آنقدر به تو سخت گرفته‌ام. من هم
دارم سختی می‌کشم.



حسینا: امروز درباره اینکه چه شرایطی داریم با شخصی در مرکز اجتماعی گفتگو کردم. او به من این راهنمای منابع را داد که اطلاعات خوب بسیاری دارد و به من گفت درمان به بسیاری از افراد که در شرایط ما بوده‌اند، کمک کرده است. فکر می‌کنی درمان مؤثر باشد؟



سمیرا: درمان ایده‌ای عالی به نظر می‌رسد. آیا کاری هست که بتوانیم با هم انجام دهیم؟

حسینا: بله، می‌توانیم باهم برویم. آنها می‌توانند به ما کمک کنند.



سمیرا و حسینا به هم لبخند می‌زنند، با احساس امیدی نسبت به اینکه هر دو اکنون به دلیل دریافت حمایتی که نیاز دارند وضعیت روان خود را بهبود خواهند داد.

سلامت روان چیست؟

سلامت روان بخش مهمی از تندرستی و سلامت عمومی است. سلامت روان شامل تندرستی عاطفی، روانشناختی و اجتماعی ما می‌باشد. این بخش از سلامت بر نحوه فکر کردن، احساس و رفتار ما اثرگذار است. همچنین در تعیین نحوه رویارویی ما با استرس، ارتباط با دیگران و انتخاب‌های سالم نقش دارد. سلامت روان در هر مرحله‌ای از زندگی، از کودکی و نوجوانی تا بزرگسالی حائز اهمیت است.

اختلال‌های سلامت روان کدام‌اند؟

اختلال‌های سلامت روان عارضه‌هایی قابل تشخیص بوده که بر احساسات، افکار و رفتارهای ما اثرگذار هستند. اختلال‌های سلامت روان می‌توانند منجر به استرس جدی شوند و بر فعالیت‌های روزانه و روابط فرد اثرگذار باشند.

10 علامت هشدار رایج برای اختلال سلامت روان

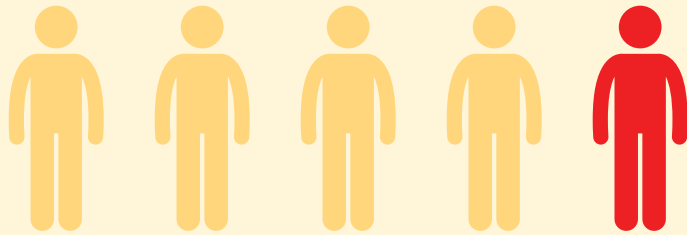
1. احساس ناراحتی شدید یا کنارگیری به مدت بیشتر از دو هفته
2. نگرانی یا ترس شدیدی که مانع از فعالیت‌های روزانه شود
3. مشکل جدی در تمرکز یا بی‌حرکت ماندن
4. ترس ناگهانی و پریشان‌کننده بی‌دلیل که گاهی با تپش قلب، ناراحتی جسمی یا مشکل تنفس همراه است
5. افزایش یا کاهش وزن قابل توجه
6. دیدن، شنیدن یا باور به چیزهایی که حقیقی نیستند
7. مصرف بیش از حد مواد یا الکل
8. تغییرات فاحش در خلق، رفتار، شخصیت یا عادات خواب
9. رفتار مخاطره‌آمیز، خارج از کنترل و شدیدی که می‌تواند منجر به صدمه به خود یا دیگران شود
10. تلاش برای آسیب زدن به جان خود یا پایان دادن به آن یا برنامه ریختن برای چنین کاری



داده‌های ملی

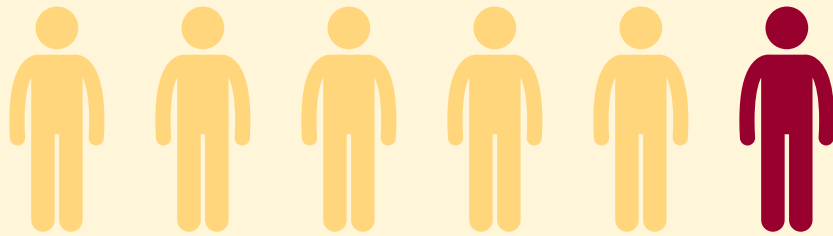
1 در 5

بزرگسال آمریکایی، هر ساله بیماری روان را تجربه می‌کند



1 در 6

هر جوان آمریکایی در سنین 6 الی 17 سال، هر ساله یک اختلال سلامت روان را تجربه می‌کند



منبع: نظرسنجی ملی 2020 در رابطه با سلامت و مصرف دارو. بازبینی‌شده از آدرس <https://www.samhsa.gov/data>



خودکشی 10 امین علت برتر مرگ و میر در میان افراد آسیایی آمریکایی است (دفتر سلامت اقلیت‌ها).



افراد آسیایی آمریکایی نسبت به سفیدپوستان آمریکایی برای مسائل عاطفی یا روانی خود **سه برابر کمتر به دنبال کمک هستند** (انجمن روانشناسی آمریکا).



بسیاری از پناهندگان کشورهای جنگ‌زده جنوب شرقی آسیا از بیماری روان، **50 تا 70 درصد از اختلال استرس پس از سانحه**، 40 درصد از افسردگی و 35 درصد از اضطراب رنج می‌برند (انجمن ملی سلامت روان جزیره نشینان آسیایی آمریکای اقیانوس آرام).



زنان آسیایی آمریکایی در سنین 15 تا 24 و 65 سال و بالاتر، بالاترین میزان خودکشی را در میان زنان در تمام گروه‌های نژادی/قومی دارند (اتحادیه ملی بیماری‌های روان و مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری).

چندین مانع در مراقبت وجود دارد که بر نتایج حاصل سلامت روان برای جوامع آسیایی اثرگذار است.

- به طور کلی، 32.6٪ از افراد آسیایی آمریکایی به زبان انگلیسی تسلط ندارند. **موانع زبانی** می‌تواند ارتباط با ارائه‌دهندگان را دشوار سازد، به ویژه زمانی که فرد برای مشکلات فردی به دنبال مشاوره است.
- **رسوایی** نیز در ممانعت از دسترسی افراد به مراقبت نقش جدی دارد. عدم آگاهی از بیماری‌های روان و رسوایی مربوط به مسائل سلامت روان می‌تواند سبب شود افراد درخواست برای خدمات سلامت روان را به تعویق بیندازند.
- کلیشه «**اقلیت نمونه**» مانع دیگری برای دریافت مراقبت است. شایع است که این مانع فرضی، افراد آمریکایی آسیایی را با عنوان موفق‌ترین افراد مثلاً از لحاظ مالی و تحصیلی و مطابق با هنجارهای اجتماعی معرفی می‌کند. فشار اجتماعی و خانوادگی ایجاد شده توسط این کلیشه مانع از این می‌شود که اعضای جامعه به دنبال مراقبت‌هایی برای سلامت روان باشند.

در ادامه، به اطلاعاتی دست می‌یابید که به طور خاص به سلامت روان و مصرف مواد در میان جوامع افغان در شیکاگو می‌پردازد

جامعه افغان در شیکاگو

نظرسنجی برنامه ائتلاف برای ذهن‌های سالم آسیایی (Coalition for Healthy Asian Minds، CHAMP) (Program)

در سال 2021، مرکز Asian Health Equity، یک نظرسنجی انفرادی از مددجویان CHAMP انجام داد تا درباره نحوه تفکر افراد آسیایی آمریکایی درباره سلامت روان و درک موانعی که آنها را از استفاده از خدمات سلامت روان باز می‌دارد، اطلاعات بیشتری کسب کند. در ادامه بخشی از نتایج حاصل از نظرسنجی جامعه افغان در شیکاگو آمده است.

علائم هشداردهنده

- **29%** از شرکت‌کنندگان افغان علائمی از اضطراب یا افسردگی را نشان دادند
- **37%** از شرکت‌کنندگان افغان با این اظهارات موافق بودند که اگر دچار مشکل سلامت روان باشند و افراد در محل کار از آن باخبر شوند، گزینه‌های شغلی/حرفه‌ای آنها محدود خواهد شد

باورهای رسوایی

- **41%** از شرکت‌کنندگان افغان با این اظهارات موافق بودند که اگر دچار مشکل سلامت روان باشند و دوستان و افراد خانواده از آن باخبر شوند، دوستان و خانواده در کنار آنها احساس ناراحتی خواهند داشت
- **35%** از شرکت‌کنندگان افغان با این اظهارات موافق بودند یا موافقت کامل داشتند که از صحبت درباره مشکلات خود با ارائه‌دهنده سلامت روان احساس خوشایندی ندارند

سپس با برخی از اختلال‌های رایج سلامت روان آشنا می‌شویم.

افسردگی چیزی بیشتر از احساس غم یا ناراحتی است، و گاهی ممکن است اصلاً همراه با احساس ناراحتی نباشد. علائم متفاوت بسیاری برای افسردگی وجود دارد.

برای افسردگی لازم نیست تمامی این علائم را تجربه کنید، اما تجربه حتی دو مورد از این علائم در هر روز به مدت دو هفته می‌تواند نشانه‌ای از این باشد که به کمک تخصصی نیاز دارید.

کودکان و نوجوانان ممکن است زودرنجی را به جای حالات ناراحتی و افسردگی از خود بروز دهند.

برای افسردگی لازم نیست تمامی این علائم را تجربه کنید، اما تغییر شدید در حتی دو مورد از این علائم که در خانه، محل کار/مدرسه یا در ارتباط با دیگران برای شما مشکل‌ساز شود می‌تواند نشانه‌ای از این باشد که دچار افسردگی هستید.¹

برخی از علائم شایع عبارتند از:

- احساس غم و داشتن خلق افسرده در بخش عمده‌ای از روز
- از دست دادن علاقه به فعالیت‌هایی که معمولاً از آن لذت می‌برید
- تغییر در اشتها با احتمال کاهش یا افزایش وزن بدون برنامه‌ریزی
- مشکل خواب یا خوابیدن بیش از حد
- تغییر در گفتار یا حرکت - چه به صورت آهسته‌تر چه با سرعت بیشتر و بی‌قراری
- انرژی نداشتن یا احساس خستگی هنگامی که به نظر می‌رسد به اندازه کافی خوابیده‌اید
- احساس بی‌ارزشی یا احساس گناه شدید
- مشکل در تفکر، تمرکز یا تصمیم‌گیری
- افکار مرگ یا خودکشی¹

حقایق کوتاه

در سال 2020، 4.2% از افراد آسیایی در سنین 18 سال و بالاتر افسردگی را تجربه کرده‌اند.³

اختلال دوقطبی

اختلال دوقطبی سبب ایجاد دوره‌هایی از خلق و خوی شدیداً پرنرژی و همچنین خلق و خوی شدیداً کم انرژی می‌شود. این عارضه سلامت روان می‌تواند شامل هم‌پیشروهای شیدایی و هم افسردگی باشد که ماه‌ها طول می‌کشند و چیزی فراتر از صرفاً «بدخلقی» هستند.

اپیزود شیدایی که حداقل به مدت 4 روز طول بکشد «جنون خفیف» نام دارد و نوعی از اختلال دوقطبی با شدت کمتر محسوب می‌شود.

افراد دچار این عارضه باید حداقل یک اپیزود شیدایی را تجربه کنند. اپیزود شیدایی دوره‌ای است که فرد شدیداً احساس سرخوشی، سرمستی و «در آسمان‌ها بودن» یا تحریک‌پذیری دارد و حداقل به مدت یک هفته بیش از حد معمول انرژی دارد. نکته مهم اینکه این اپیزودها تغییری از حالت خلقی یا رفتار همیشگی و مبنای طرف را نشان می‌دهند. با اینحال، اغلب تصمیماتی می‌گیرند که بعداً از آن پشیمان می‌شوند و علائم می‌تواند تا حدی جدی باشد که فرد نیاز به بستری شدن داشته باشد.¹

اپیزود شیدایی همچنین ممکن است شامل این موارد باشد:

- کاهش نیاز به خواب
- صحبت سریع‌تر
- افکار رقابت
- حواس‌پرتی راحت
- افزایش فعالیت چه هدفمند و
- پرحاصل باشد، چه نباشد
- رفتار تکانشی مانند زیاد پول خرج کردن یا داشتن رابطه جنسی پرخطر
- دور بودن از واقعیت، مانند دیدن یا شنیدن چیزهایی که دیگران نمی‌بینند یا احساس پارانوئید

ا بل‌غافراد در طایفه‌های شیدایای حساس‌علی‌دارند و بنابراین متوجه وجود مشکل نشده و از درمان‌متناع می‌کنند.

حقایق کوتاه

اختلال دوقطبی اثر یکسانی بر مردان و زنان دارد، و حدود 2.8% از جمعیت آمریکا دچار اختلال دوقطبی تشخیص داده شده‌اند⁴

روان‌پریشی به تغییر در حس فرد نسبت به واقعیت اشاره دارد. علائم روان‌پریشی در ادراک، رفتارها و افکار فرد می‌تواند بروز پیدا کند.

رفتار سایکوتیک (روان‌پریشی) شامل موارد زیر است:

- شنیدن صداهایی که دیگران نمی‌شنوند
- دیدن چیزهایی که سایر افراد نمی‌توانند ببینند
- الگوهای گفتاری غیرعادی یا پاسخ به گفتگوهای درونی
- رفتار آشفته یا بی‌نظم
- تغییر در توانایی بیان احساس
- پارانو یا ترس‌های عجیب و غریبی که از بین نمی‌روند و بر اساس واقعیت نیستند
- باور به اینکه افراد می‌توانند ذهن شما را بخوانند یا اینکه تحت نظر هستند
- اعتقاد به باورهای اشتباه علیرغم وجود شواهد صریح یا معقول مبنی بر اینکه چنین باورهایی حقیقت نیستند¹

- علائم سایکوتیک می‌تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد.
- اگرچه اغلب افراد روان‌پریشی را یک مشکل سلامت روان می‌دانند، روان‌پریشی از علائمی است که می‌تواند بخشی از اختلال‌های سلامت روان مانند شیزوفرنی، اختلال دوقطبی یا افسردگی باشد.
- برخی از افرادی که تجربه روان‌پریشی دارند اغلب برای اتفاقاتی که برایشان می‌افتد توضیحاتی معنوی یا ماوراء طبیعی دارند.¹

حقایق کوتاه

اختلال‌های سایکوتیک معمولاً در اوایل بزرگسالی شروع می‌شوند.²



اختلال اضطراب ناشی از ترس و اضطراب بیش از حد بوده می‌تواند با نگرانی غیرقابل کنترل و علائم جسمانی استرس همراه باشد.

برخی از علائم شایع عبارتند از:

- احساس بی‌قراری
- زودرنجی
- دشواری تمرکز
- علائم جسمی شامل درد عضلانی، بی‌حرکتی، تپش و لرزش، احساس ضعف
- مشکل در به خواب رفتن یا ماندن در خواب
- احساس خستگی حتی پس از خواب شب کامل
- تغییر مسیر کارها برای جلوگیری از شرایطی که باعث اضطراب شما می‌شوند
- افکار ناخواسته یا نگرانی‌هایی که از بین نمی‌روند¹

- نگرانی یک احساس عادی است که هر شخصی هنگام وجود نوعی تهدید آن را حس می‌کند و در حقیقت اضطراب تا حد کمی می‌تواند سودمند باشد. با اینحال، هنگامی که اضطراب مانع از زندگی روزمره شود، ممکن است فرد دچار اختلال اضطراب باشد مانند
- فوبیها: ترس شدید از اشیاء، تجربه‌ها یا احساسات
 - اختلال اضطراب اجتماعی: ترس از موقعیت‌های اجتماعی، ارزیابی یا رد شدن
 - اختلال اضطراب فراگیر (GAD): نگرانی شدید و غیرقابل کنترل
 - اختلال وسواسی جبری (OCD): افکار مزاحم و رفتارهای غیرقابل کنترل¹

حقایق کوتاه

20.1% از افراد آسیایی علانمی از اختلال اضطراب را در طی دوره زمانی 2 هفته‌ای گزارش داده‌اند.

اختلال استرس پس از سانحه

اختلال استرس پس از سانحه پاسخی به تجربه رخداد یک سانحه است.

علائم PTSD شامل موارد زیر است:

- فکر کردن درباره رخداد حادثه به طور مکرر از طریق بازگویی حادثه یا کابوس‌های شبانه
- اجتناب از یادآورهای رخداد حادثه مانند افراد، مکان‌ها، فعالیت‌ها، اشیاء و موقعیت‌ها
- دائماً هوشیار یا مراقب بودن، به راحتی مبهوت شدن، یا هوشیاری بیش از حد نسبت به پیرامون خود
- احساسات منفی شدید مانند ترس شدید، زودرنجی یا احساس گناه، افکار منفی مانند باور به اینکه هیچ‌کس قابل اطمینان نیست، سایر مشکلات مربوطه می‌تواند شامل موارد زیر باشد:
- عدم توانایی در به یادآوردن جنبه‌های مهم حادثه
- عدم توانایی در تجربه رویدادهای مثبت
- علائم جسمی مانند درد مزمن یا سردرد
- مشکل مصرف مواد
- مشکل در روابط
- سایر مشکلات سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب¹

مثال‌هایی از رویدادهای سانحه آسیب‌زا که معمولاً با PTSD همراه هستند، شامل رویدادهای تهدیدکننده زندگی از قبیل موارد ذیل است:

- حوادث طبیعی
- حمله‌های خشونت‌آمیز
- تصادف با خودرو
- بی‌توجهی یا آزار در کودکی

در برخی موارد، اطلاع از رویداد سانحه آسیب‌زا برای عضو نزدیک خانواده یا دوست می‌تواند منجر به PTSD شود.¹

حقایق کوتاه

زنان به طور قابل‌توجهی بیشتر از مردان در معرض تجربه PTSD هستند.²



اختلال‌های مصرف مواد

اختلال‌های مصرف مواد (SUD) یا چیزی که بسیاری از افراد عموماً با عنوان «اعتیاد» از آن یاد می‌کنند، عدم توانایی فرد در کنترل مصرف مواد یا الکل است.

SUD می‌تواند شامل علائم زیر باشد:

- هوس یا انگیزه قوی برای مصرف مواد یا صرف زمانی طولانی برای مصرف یا بازیابی از اثرات مواد
- مصرف مداوم مواد علیرغم مشکلات شناخته‌شده مانند مشکلات بین‌فردی، روانشناختی یا جسمانی و یا عدم انجام تعهدات در خانه، مدرسه یا محل کار
- مصرف مواد بیشتر از مقدار موردنظر و در نهایت نیاز به مقدارهای بسیار بیشتر برای رسیدن به همان اثر
- مصرف مداوم مواد در موقعیت‌هایی که از لحاظ جسمانی خطرآفرین است، مانند رانندگی، شنا یا کار با دستگاه‌ها
- تلاش ناموفق برای ترک یا کنترل مصرف مواد.
- وابستگی جسمی به مواد می‌تواند در زمان عدم مصرف به علائمی ناخوشایند و گاهی تهدیدکننده جان ختم شود¹

سوء مصرف و اعتیاد به بیش از یک مدل مواد در میان افراد شایع است؛ همچنین همزمانی بروز عارضه‌های سلامت روان با اختلال‌های مصرف مواد، از جمله اختلال‌های خلقی و اختلال اضطراب شایع است. درمان این اختلال‌های همزمان حائز اهمیت است.¹

حقایق کوتاه

10% از افراد آمریکایی آسیایی بزرگسال در سال 2020 دچار اختلال مصرف مواد بوده‌اند.³

اختلال‌های خوردن

اختلال‌های خوردن نوعی عارضه سلامت روان و مرتبط با درگیری ذهنی و دغدغه‌های مربوط به وزن و اندام، رفتارهای مداخله‌گر با حفظ وزن مناسب بدن و همچنین الگوهای خوردن نامنظم می‌باشد.

شایع‌ترین اختلال‌های خوردن بی‌اشتهایی عصبی، پرخوری عصبی و اختلال پرخوری است.

- بی‌اشتهایی عصبی شامل محدود کردن جدی مصرف غذا با وزنی که به طور قابل توجهی پایین‌تر از محدوده نرمال است و می‌تواند با دوره‌هایی از پرخوری و پاکسازی همراه باشد.
- پرخوری عصبی شامل پرخوری و پاکسازی با وزنی است که در محدوده طبیعی یا بالاتر است.
- اختلال پرخوری شامل پرخوری بدون جبران برای سوزاندن مقدار زیاد غذا از طریق پاکسازی و اغلب همراه با اضافه وزن و چاقی است.¹

علائم اختلال‌های خوردن شامل محدود کردن مصرف غذا و به طور کلی کنترل خوردن یا مصرف مقادیر زیادی غذا و احساس خارج از کنترل بودن غذا خوردن (پرخوری) است.

سایر علائم می‌تواند شامل رفتارهای پاکسازی از قبیل بالا آوردن عمدی، سوء مصرف ملین و ورزش بیش از حد باشد.¹

حقایق کوتاه

تقریباً **2.3%** از جوانان در طی زندگی خود دچار اختلال‌های خوردن تشخیص داده می‌شوند.

اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی (ADHD) یکی از شایع‌ترین عارضه‌های سلامت روان در دوران کودکی است که در آن بیش‌فعالی، بی‌توجهی، تکانشگری یا ترکیبی از آنها به طور قابل توجهی بیشتر از حد انتظار برای سن کودکان است.

ADHD اغلب تا زمان بزرگسالی باقی می‌ماند، هرچند که ممکن است علائم آن به اندازه کودکی آشکار نباشند.

در بزرگسالی، شاید فرد به رفتار بیش‌فعالانه ادامه ندهد، اما همچنان با تکانشگری، بی‌قراری و مشکل در توجه درگیر است.

همچنین ممکن است در اولویت‌بندی وظایف، برنامه‌ریزی و سازماندهی با چالش‌هایی روبرو باشد و همچنین تحمل کمی نسبت به ناامیدی و مشکلاتی در مدیریت استرس داشته باشند.

علائم ADHD شامل موارد زیر است:

- دشواری توجه به جزئیات یا اشتباهات ناشی از سهل‌انگاری در مدرسه یا وظایف شغلی.
- مشکل عدم تمرکز بر وظایف یا فعالیت‌ها یا دنبال کردن دستورالعمل‌ها
- مشکل در گوش دادن هنگامی که با فرد صحبت می‌شود
- مشکل در نظم دادن به وظایف و کارها، یا اغلب گم کردن وسایل موردنیاز برای وظایف و زندگی روزمره
- به راحتی حواس شخص پرت می‌شود یا وظایف روزانه مانند انجام کارهای خانه و کارهای بیرون از خانه را فراموش می‌کند.
- بی‌قراری می‌کند یا با دست یا پا ضربه می‌زند، روی صندلی تکان می‌خورد، می‌دود یا از جایی که نامناسب است بالا می‌رود.
- در انتظار برای نوبت خود دچار مشکل است، مثلاً هنگام انتظار در صف، یا حرف دیگران را قطع یا در آن مداخله می‌کند⁵

حقایق کوتاه

تقریباً **4.2%** از جوانان در طی زندگی خود دچار ADHD تشخیص داده می‌شوند.²

اختلالات رفتار مخرب

اختلالات رفتار مخرب شامل الگویی از رفتارهای نافرمانی و مخالفت در کودکان و نوجوانان است.

اختلال سلوک با اشکال شدیدتر رفتارهای مخرب از جمله پرخاشگری و ظلم به افراد و حیوانات، تخریب اموال (مانند آتش زدن عمدی، خرابکاری)، فریبکاری یا دزدی (شکستن اموال، کنترل دیگران)، یا نقض جدی قوانین (مثلاً فرار از خانه، فرار از مدرسه) همراه است⁶

رفتار نافرمانی و مخالفت شامل رفتارهای جنجالی و عدم همکاری است و می‌تواند با این موارد نیز همراه باشد:

- امتناع از پیروی از قوانین
- آزار آگاهانه دیگران
- سرزنش دیگران برای اشتباهاتشان
- طغیان خشم و عصبانیت، و راه‌های کینه‌توزانه و انتقام‌جویانه.⁶

حقایق کوتاه

تقریباً **6.5%** از جوانان در طی زندگی خود دچار یکی از این اختلالات تشخیص داده می‌شوند.⁶

⁶ Disruptive behavior disorders. (DBD): Symptoms, Diagnosis and Treatment (اختلال‌های رفتار مخرب: علائم، تشخیص و درمان). (بی‌تا). بازیابی شده از <https://www.nationwidechildrens.org/conditions/disruptive-behavior-disorders>

⁷ بنیاد آموزش و تحقیقات پزشکی (25 Mayo ژوئن، 2019). Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) in children (اختلال بی‌توجهی/بیش‌فعالی در کودکان). Mayo Clinic. بازیابی شده از <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/adhd/symptoms-causes/syc-20350889>

¹ انجمن روانپزشکی آمریکا. (2013). کتابچه راهنمای آماری و تشخیصی اختلال‌های روانی (ویرایش ام5). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

² سلامت روان آمریکا. (2022). عارضه‌ها. <https://mhanational.org/conditions>

³ NAMI. Mental health by the numbers. بازیابی شده از <https://www.nami.org/mhsstats>

⁴ وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده آمریکا. اختلال دو قطبی. مؤسسه ملی سلامت روان. <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/bipolar-disorder>

⁵ مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (9). Centers for Disease Control and Prevention. (2022). Symptoms and diagnosis of ADHD (علائم و تشخیص ADHD). مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری. بازیابی شده از <https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/diagnosis.html>

پیشگیری از خودکشی

خودکشی چیست؟

خودکشی نوعی از مرگ است که در اثر صدمه زدن به خود به قصد مرگ ایجاد می‌شود. اقدام به خودکشی زمانی است که شخصی به قصد مرگ به خود آسیب می‌رساند، اما پس از آسیب زدن به خود نمی‌میرد.

علائم هشداردهنده

موارد زیر نشانه‌هایی هستند که باید به هنگام نگرانی از اینکه فردی ممکن است اقدام به خودکشی کند، به آنها توجه داشته باشید:

- صحبت درباره کشتن خودش
- صحبت درباره احساس ناامیدی
- صحبت درباره نداشتن دلیلی برای زندگی
- صحبت درباره اینکه باری بر دوش دیگران است
- صحبت درباره احساس گرفتاری
- صحبت درباره درد غیرقابل تحمل
- افزایش مصرف مواد یا الکل
- کنارگیری از فعالیت‌ها
- انزوا از دوستان و خانواده
- خوابیدن بیش از اندازه زیاد یا کم
- ملاقات یا تماس با افراد برای خداحافظی از آنها
- رد کردن اموال با ارزش
- پرخاشگری

کارهایی که برای کمک می‌توانید انجام دهید:

- با **خط راهنمای ملی پیشگیری از خودکشی** تماس بگیرید: **988**
- پیام TALK را به **741741** ارسال کنید تا بتوانید با یک مشاور آموزش‌دیده بحران از **خط پیامکی بحران** به صورت رایگان و در 24 ساعت شبانه‌روز و 7 روز هفته گفتگو کنید.
- فرد را تا خدمات سلامت روان یا تا بخش اورژانس همراهی کنید.

اگر خودتان با این مشکل درگیر هستید منتظر نمانید تا شخص دیگری به سمت شما بیاید

به دنبال درمان سلامت روان باشید و به متخصص بالینی‌تان در مورد افکارتان برای خودکشی بگویید. به نحوی با خود رفتار کنید که اگر کسی دیگر به کمکتان نیاز داشت، با او رفتار می‌کردید.

برقراری گفتگوی صادقانه

1. صحبت خصوصی با آنها
2. گوش دادن به داستان آنها
3. به آنها بگویید که برایشان اهمیت قائل هستید
4. مستقیماً پرسید که آیا به خودکشی فکر می‌کنند
5. آنها را تشویق کنید که به دنبال درمان باشند یا با پزشک یا درمانگرشان تماس بگیرند
6. از بحث درباره ارزش زندگی، کم اهمیت جلوه دادن مشکلاتشان یا توصیه کردن به آنها اجتناب کنید

اگر نگران کسی هستید، برای تماس گرفتن با آنها وقت بگذارید... تصور نکنید که دیگران به شما کمک خواهند کرد

صحبت خصوصی

به داستان آنها گوش دهید و اجازه دهید که بدانند به آنها اهمیت می‌دهید. مستقیماً، به آرامی و بدون قضاوت درباره خودکشی بپرسید. درک خود را نشان دهید و دغدغه‌هایشان را جدی بگیرید. به آنها نشان دهید که زندگی‌شان برای شما اهمیت دارد. یک مرتبه گفتگو می‌تواند یک زندگی را نجات دهد.

اگر فردی می‌گوید به خودکشی فکر می‌کند

حرف فرد را جدی بگیرید

- حرف فرد را جدی بگیرید
- در کنار ایشان بمانید
- به او کمک کنید که ابزارهای کشنده را از بین ببرد

انواع درمان

درمان مانند یک لباس تک سایز که مناسب همه رویکردها باشد، نیست. اینکه برای خدمات، درمان و مراقبت سلامت روان به کجا مراجعه می‌کنید به شرایط و نیازهای شما برای بهبود بستگی دارد. همچنین اینکه افراد به ترکیبی از درمان‌ها و خدمات نیاز داشته باشند، امری رایج است. پزشکان مراقبت اولیه و متخصصان سلامت روان می‌توانند بهترین گزینه‌ها را برای شما بررسی کنند و اطلاعات بیشتری ارائه دهند.

روان‌درمانی (سایکوتراپی)

روان‌درمانی نوعی درمان برای بیماری روانی است که توسط یک متخصص سلامت روان آموزش‌دیده انجام می‌شود. روان‌درمانی افکار، احساسات و رفتارها را کاوش می‌کند و به دنبال بهبود تندرستی فرد است.

روان‌درمانی شامل انواع زیر است:

- **فردی:** این درمان فقط با حضور بیمار و درمانگر انجام می‌شود.
- **گروهی:** ممکن است دو یا چند بیمار همزمان در درمان شرکت کنند.
- **زوجی:** این نوع درمان به همسران و شرکای زندگی کمک می‌کند تا بفهمند که چرا فرد عزیزشان دچار اختلال روانی است. این نوع درمان همچنین می‌تواند برای کمک به زوجی استفاده شود که با جنبه‌هایی از رابطه خود درگیر هستند.
- **خانوادگی:** این نوع درمان به اعضای خانواده کمک می‌کند تا بفهمند که فرد عزیزشان در چه شرایطی به سر می‌برد، خودشان چگونه می‌توانند با آن کنار بیایند و چه کاری می‌توانند برای کمک انجام دهند.

گروه پشتیبان

گروه پشتیبانی یک جلسه گروهی است که در آن اعضا یکدیگر را به سمت هدف مشترک بهبودی راهنمایی می‌کنند. گروه‌های پشتیبان اغلب از افراد غیر حرفه‌ای اما همتایانی که از تجربیات مشابهی رنج برده‌اند، تشکیل می‌شود.

طرح خودیاری

طرح خودیاری یک طرح سلامت منحصر به فرد است که در آن فرد با انجام راهکارهایی به مشکل خود پرداخته و سلامت خود را بهبود می‌دهد. طرح‌های خودیاری می‌توانند شامل رسیدگی به سلامتی، بهبودی، محرک‌ها یا علائم هشداردهنده باشد.

خدمات پشتیبانی بهبودی

خدمات پشتیبانی بهبودی شامل مراقبت مداوم، گروه‌های خودیاری متقابل (مانند برنامه‌های 12 مرحله‌ای) و خدمات پشتیبانی بازبازی همتا می‌باشد. این خدمات محیطی اجتماعی را فراهم می‌کند که در آن افراد بهبودیافته می‌توانند تجربیات خود را به اشتراک بگذارند و برای چالش‌های سلامت روان و/یا مصرف مواد به صورت متقابل از یکدیگر حمایت کنند.

مراقبت بیمارستانی و سایر خدمات

مدیریت پرونده

مدیران پرونده از امکانات پزشکی محلی، فرصت‌های مسکن، برنامه‌های اشتغال و شبکه‌های حمایت اجتماعی آگاهی دارند. آنها همچنین با بسیاری از گزینه‌های پرداخت آشنا هستند و می‌توانند در کمک به فرد برای دریافت بهترین درمان ممکن نقش مهمی ایفا کنند.

بستری شدن در بیمارستان

در موارد اندکی، ممکن است بستری شدن در بیمارستان ضروری باشد تا زمانی که بیماری روانی فرد به طور موقت تشدید می‌شود، فرد تحت نظارت نزدیک باشد، تشخیص دقیق برای وی انجام شود یا داروها برای وی تنظیم شود.

داروها

داروهایی که برای درمان انواع مختلفی از عارضه‌های روان از جمله اختلال‌های سلامت روان به کار می‌روند.

موارد ذیل مثال‌هایی از داروهایی است که برای درمان اختلال‌های سلامت روان کاربرد رایجی دارند.

داروهای ضدافسردگی

داروهای ضدافسردگی به طور رایجی برای درمان علائم افسردگی، اختلال اضطراب و علائم مربوط به سانحه به کار می‌روند.

داروهای ضداضطراب

داروهای ضداضطراب به کاهش علائم اضطراب از قبیل حمله اضطرابی (حمله پانیک) یا ترس و نگرانی شدید کمک می‌کنند.

داروهای ضدروان‌پریشی

داروهای ضدروان‌پریشی (آنتی‌سایکوتیک) عمدتاً برای درمان اختلال‌های روان‌پریشی به کار می‌روند. این داروها همچنین ممکن است برای درمان اختلال‌های خلقی و اختلال دوقطبی به کار روند.

داروهای تثبیت‌کننده خلق

داروهای تثبیت‌کننده خلق عمدتاً برای درمان اختلال دوقطبی به کار می‌روند.

محرک‌ها

داروهای محرک عمدتاً برای درمان اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی (ADHD) و نارکولپسی (اختلال خواب) به کار می‌روند.

منبع: وزارت سلامت و خدمات انسانی ایالات متحده (N.D). داروهای سلامت روان. مؤسسه ملی سلامت روان.
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/mental-health-medications>

انواع متخصصین سلامت روان

متخصص سلامت روان کسی است که خدماتی را برای بهبود سلامت روان فرد ارائه می‌دهد. متخصصان سلامت روان انواع مختلفی دارند. در ادامه نمونه‌هایی از انواع مختلف متخصصان سلامت روان و خدماتی که ارائه می‌دهند، آورده شده است.

پزشک مراقبت اولیه

هنگامی که برای اولین بار ابتلا به بیماری روان در افراد شروع می‌شود، می‌توانند ابتدا برای راهنمایی به پزشک مراقبت اولیه (PCP) مراجعه کنند. پزشک مراقبت اولیه می‌تواند پشتیبانی فوری ارائه دهد و در صورت نیاز افراد را برای درمان‌های سلامت روان به متخصصان سلامت روان متصل کند. این پزشکان همچنین می‌توانند داروهایی برای اختلال‌های سلامت روان ارائه دهند.

روانپزشک

روانپزشکان، پزشکانی هستند که افراد مبتلا به اختلال‌های سلامت روان را درمان می‌کنند. آنها می‌توانند برای اختلال‌های سلامت روان دارو بدهند و به افراد کمک کنند تا عوارض جانبی داروها و نحوه تداخل داروهای مختلف با یکدیگر را بشناسند. این پزشکان می‌توانند سنجش‌هایی از عارضه‌های سلامت روان انجام دهند و همچنین مشاوره و درمان ارائه دهند.

روانشناس بالینی

روانشناسان بالینی دارای مدرک دکترای هستند و خدمات تست روانشناسی و مشاوره برای سنجش و درمان اختلال‌های روانی، عاطفی و رفتاری ارائه می‌دهند. روانشناسان بالینی می‌توانند با افراد، زوج‌ها، خانواده‌ها یا گروه‌ها کار کنند.

پرستاران سلامت روان

پرستاران ثبت‌شده که در زمینه سلامت روان آموزش بالینی دیده‌اند. در بسیاری از ایالت‌ها، این پرستاران می‌توانند دارو تجویز کنند و درمان‌هایی را با نظارت پزشک توصیه کنند.

مددکار اجتماعی بالینی دارای مجوز

مشاوری که حداقل مدرک کارشناسی ارشد مددکاری اجتماعی را از برنامه تحصیلات تکمیلی معتبر دریافت کرده است. این مشاور برای تشخیص، ارائه مشاوره فردی و گروهی، و مدیریت پرونده و حمایت آموزش دیده است؛ و معمولاً در محیط بیمارستان حاضر است.

مشاور حرفه‌ای دارای مجوز

مشاور سلامت روان با حداقل مدرک کارشناسی ارشد یا دکترای در زمینه روانشناسی، مشاوره یا رشته مرتبط. این مشاور برای تشخیص و ارائه مشاوره فردی و گروهی آموزش دیده است.

درمانگر زوج و خانواده دارای مجوز

مشاور سلامت روان با مدرک کارشناسی ارشد یا دکترای و آموزش ویژه برای ارزیابی و رسیدگی به مسائل مربوط به روابط. این درمانگران برای کار با افراد در هر سنی، زوج‌ها و خانواده‌ها آموزش دیده‌اند.

مشاور مجاز مصرف الکل و مواد مخدر

مشاوری که خدمات مشاوره فردی یا گروهی در رابطه با الکل و مواد مخدر ارائه می‌دهد. این مشاوران برای کار با مددجویان آموزش دیده‌اند تا به آنها کمک کنند که اعتیاد خود را بهتر درک کنند و بر آن غلبه کنند.

متخصص همتای دارای مجوز

متخصصان همتای دارای مجوز تجربه‌ای زنده در مورد سلامت روان یا عارضه‌های مصرف مواد دارند. با شناخت و ایجاد نقاط قوت و تعیین اهداف در بهبودی مددجویان به آنها کمک می‌کند. بسیاری از برنامه‌های حمایت همتا به چندین ساعت آموزش نیاز دارند.



افسانه‌های مربوط به مصرف دارو

افسانه: افرادی که دارو مصرف می‌کنند، ضعیف هستند.

دارو نشانه این نیست که افراد در حال «تسلیم شدن» و به دنبال «گزینه آسان» هستند. در واقع، داروها می‌توانند راهی مؤثر برای کمک سریع‌تر به افراد و یادگیری مؤثرتر مهارت‌های حل مسئله باشند.

افسانه: هنگامی که شروع به مصرف دارو می‌کنید، باید تا آخر عمر از آن استفاده کنید.

اکثر افراد برای مدت محدودی، اغلب 6 ماه تا یک سال دارو مصرف می‌کنند. برخی از افراد ممکن است برای مدت طولانی‌تری دارو مصرف کنند، اما این موضوع تا حد زیادی به شرایط و تشخیص بستگی دارد. هر فرد و موقعیتی متفاوت است.

افسانه: افرادی که برای سلامت روان خود به دارو نیاز دارند، خطرناک هستند

افراد مبتلا به بیماری روانی، از جمله افرادی که داروهای روانپزشکی مصرف می‌کنند، بیشتر از اینکه خودشان خطرناک باشند در معرض خطر یا خشونت قرار می‌گیرند.





افسانه‌های مربوط به درمان

1. «اگر به درمانگر مراجعه کنم، همه متوجه مشکلات من خواهند شد.»

درمانگران طبق قانون موظف هستند مسائل را محرمانه نگه دارند. برای اینکه بتوانید به درمانگر خود برای صحبت در مورد اطلاعات شخصی اعتماد کنید، حفظ محرمانگی ضروری است.

2. «من نیازی به درمان ندارم. من دوستان و خانواده دارم.»

حتی با اینکه داشتن سیستمی پشتیبان مانند دوستان و خانواده مهم است، ممکن است متوجه شوید که همیشه نمی‌توانید در مورد همه چیز با آنها صحبت کنید. ممکن است متوجه شوید که هنوز مسائلی وجود دارد که از درمیان گذاشتنشان با آنها احساس راحتی نمی‌کنید. برای مثال، صحبت کردن با خانواده و دوستان در مورد چیزهایی که شاید به احساسات آنها آسیب برساند، می‌تواند سخت‌تر باشد. هنگامی که به درمانگری مراجعه می‌کنید، می‌توانید احساسات واقعی خود را با فردی در میان بگذارید که می‌تواند با دیدگاهی عینی از شما حمایت کند. وقتی که به درمانگر مراجعه می‌کنید، نیازی نیست احساسات واقعی خود را پنهان کنید.

3. «من نیازی به درمان ندارم زیرا مشکل جدی ندارم.»

دلایل متعددی برای پیگیری درمان وجود دارد که می‌تواند افسردگی، اضطراب، تروما (سانحه)، زندگی پر استرس خانه و کار، یا آگاهی بیشتر در مورد روابطتان باشد. معمولاً هرچه افراد مدت بیشتری برای شروع درمان صبر کنند، ممکن است مشکل بدتر شود و حل مشکل مدت زمان بیشتری طول بکشد.

4. «زوج درمانی فقط برای افرادی است که قصد طلاق دارند.»

زوج درمانی حتی برای زوج‌هایی که دارای روابط سالم هستند، نیز مفید است. درست مانند درمان فردی، درمیان گذاشتن احساسات حقیقی خود و حل مسائل به کمک درمانگر برای حفظ رابطه سالم سودمند است.

نکاتی در رابطه با شروع گفتگو و حمایت

1. گفتگویی را شروع کنید

اگر نگران کسی هستید، اولین کاری که باید انجام دهید این است که اعلام حضور کنید. این کار می‌تواند به سادگی یک پیام باشد: فقط فرد را در جریان بگذارید که واقعاً مایل هستید جویای حال او باشید.

2. گوش دهید و فکر کنید

به فرد فضایی بدهید تا توضیح دهد که چه شرایطی را از سر می‌گذراند. سعی نکنید بر اساس چیزهایی که دیده‌اید و خوانده‌اید، درباره آنها فرضیه‌پردازی کنید. پرسیدن سوالات باز می‌تواند سودمند باشد؛ اینگونه سوالات هستند که افراد را به توضیح بیشتر دعوت می‌کنند، نه اینکه فقط با «بله» یا نه پاسخ دهند. مثال‌هایی از سوالات باز شامل این موارد است:

«چه احساسی داشته‌ای؟»
«از نظر تو چگونه است؟»

3. صبور باشید

ممکن است مدتی طول بکشد تا فرد برای صحبت در مورد آنچه که متحمل می‌شود احساس راحتی کند، یا ممکن است در دوره‌هایی کمتر ارتباط برقرار کند. این موضوع قابل درک است؛ گاهی اوقات، اگر در حال تجربه عارضه‌ای در سلامت روان باشید، اجتماعی بودن سخت‌تر است. ممکن است تلاش‌هایتان نامیدکننده باشد، اما به تلاش ادامه دهید و صبور باشید. افراد حتی اگر پاسخی ندهند، احتمالاً نسبت به اینکه با آنها در ارتباط هستید، قدردان خواهند بود.

4. خودتان باشید

حتی اگر دوران سختی را بگذرانند، باز هم همان فردی هستند که شما می‌شناسید و دوستش دارید. با آنها متفاوت رفتار نکنید - آنها را در فعالیت‌های اجتماعی بگنجانید و پیشنهاد کارهایی را بدهید که معمولاً در کنار آنها انجام می‌دهید.

5. بپرسید که چطور می‌توانید کمک کنید

به آنها فضایی بدهید تا به شما بگویند چه نیازی دارند. این کار می‌تواند اعلام حضور منظم، یک فعالیت خاص یا کمک در کارهای عملی باشد. مشکلات سلامت روان می‌توانند خسته‌کننده باشد، بنابراین ممکن است انجام کارهای روزمره برای آنها دشوار باشد. در صورتی که کار درستی به نظر می‌رسد، بپرسید که آیا چیزی وجود دارد که بتوانید در مورد آن کمک کنید.







منابع سلامت روان

خودمراقبتی چیست؟

خودمراقبتی یعنی وقت گذاشتن برای انجام کارهایی که به شما کمک می‌کند خوب زندگی کنید و سلامت جسمی و روانی خود را بهبود ببخشید.

تصورات غلط رایج

الف. خودمراقبتی، خودخواهی است.

وقتی برای خود وقت می‌گذارید، احساس انرژی بیشتری دارید و احتمال اینکه احساسات منفی خود را به دیگران تحمیل کنید، کمتر است. در واقع، این کار یکی از سالم‌ترین کارهایی است که می‌توانید برای شارژ دوباره خود و برقراری ارتباط با اطرافیان خود انجام دهید.

ب. مراقبت از خود خیلی زمان‌بر است.

همه ما مشغله داریم، اما خودمراقبتی نیازی به صرف زمان زیادی از روز پر مشغله شما ندارد. زمانی را برای خودمراقبتی به برنامه خود اضافه کنید و روز خود را بر اساس آن برنامه‌ریزی کنید.

ج. خودمراقبتی هزینه‌بر است

اقدامات ساده‌ای مانند مدیتیشن، زود خوابیدن یا پیاده‌روی، همگی می‌توانند اقداماتی کم‌هزینه برای خودمراقبتی باشند.

به ویژه برای والدین: اول ماسک خودتان را بگذارید!



همانطور که به شما آموزش داده می‌شود در موارد اضطراری، قبل از کمک به فرزندان ابتدا ماسک اکسیژن خود را بگذارید، برای اینکه بتوانید به بهترین نحو به نیازهای فرزندان و عزیزان خود رسیدگی کنید مهم است که ابتدا به نیازهای خود رسیدگی کنید.

راهنمای خودمراقبتی

انواع خودمراقبتی

ورزش منظم

1. پیاده‌روی
2. شرکت در کلاس ورزشی
3. یوگا
4. هر نوع فعالیت جسمی که از آن لذت می‌برید!

مصرف وعده‌های غذایی سالم و نوشیدن آب فراوان

1. غلات کامل
2. میوه‌ها
3. سبزیجات
4. اجتناب از مصرف بیش از حد شکر یا تنقلات ناسالم
5. تهیه غذاهای خانگی

در اولویت قرار دادن خواب

1. ما به حداقل 7 ساعت خواب شبانه نیاز داریم!
2. چرت کوتاه در طی روز نیز می‌تواند سودمند باشد

امتحان کردن فعالیتی آرامش‌بخش

1. مدیتیشن یا تمرینات تنفس
2. خواندن کتاب
3. حمام کردن
4. باغبانی یا کاشت گیاهان آپارتمانی
5. مراقبت از پوست و اسپا

حفظ ارتباط

1. وقت گذراندن با دوستان و اعضای خانواده یا صحبت با عزیزان از طریق تلفن
2. داوطلب شدن در جامعه خودتان. مثال‌هایی از داوطلبی شامل گذراندن وقت با افراد سالمند در آسایشگاه سالمندان، اهدای لباس به پناهگاه‌های بی‌خانمان‌ها و تحویل غذا در محل اطعام فقرا می‌باشد.
3. رفتن به کلیسا یا سایر برنامه‌های مذهبی به همراه خانواده یا دوستان.

فهرست راهنمای خدمات سلامت روان

اگر بیمه دارید، از شرکت بیمه خود پرسید که به چه کسی در شبکه خود می‌توانید مراجعه کنید. اگر پذیرنده **medicaid**، یا **medicare** هستید یا بیمه ندارید، از این راهنما استفاده کنید.

یافتن ارائه‌دهندگان

انجمن درمانگران آسیایی آمریکایی در کلانشهر شیکاگو (CAATCH) وبسایت: <https://www.caatch.info/>

City of Chicago Unspoken – مکان‌یاب ارائه‌دهنده سلامت روان وبسایت: <https://mentalhealth.chicago.gov/find-mental-health-support>

اداره خدمات انسانی Illinois – مکان‌یاب ارائه‌دهنده سلامت روان وبسایت: <https://www.dhs.state.il.us/page.aspx?module=12&officetype&county>

خط تماس راهنمای Illinois برای مواد مخدر و سایر مواد - مکان‌یاب ارائه‌دهندگان درمان مصرف مواد وبسایت: <https://hub.helplineil.org/findhelp>

مکان‌یاب ارائه‌دهنده اداره خدمات سلامت روان و سوءمصرف مواد (SAMHSA) وبسایت: <https://findtreatment.samhsa.gov/>

آیا واقعا برنده هستید؟ ارائه‌دهندگان خدمات اختلال قماربازی Illinois وبسایت: <https://e.helplineil.org/areyoureallywinning>

اورژانس یا منابع بحران

برای کمک اورژانسی با این شماره تماس بگیرید: 911

خط پیامکی بحران پیام زیر را ارسال کنید: «HOME» به شماره 741741

خط راهنمای 24 ساعته بحران تجاوز Chicago با این شماره تماس بگیرید: (888) 293-2080

خط راهنمای 24 ساعته خشونت خانگی Illinois با این شماره تماس بگیرید: (877) 863-6338

خط راهنمای ملی پیشگیری از خودکشی تماس بگیرید یا پیام بدهید: 988

خط راهنمای ملی 24 ساعته LGBT با این شماره تماس بگیرید: (888) 843-4564

خط راهنمای ملی خشونت خانگی با این شماره تماس بگیرید: (7233) 799-SAFE (800)

خط راهنمای ملی تجاوز جنسی با این شماره تماس بگیرید: (800) 656-HOPE (4673)

سازمان‌های خدمات‌دهنده به افراد افغان

سازمان‌هایی که در جهت بهبود سلامت اجتماعی، رفاه و عملکرد کلی اعضای جامعه آسیای جنوبی و افغانستان فعالیت می‌کنند.

سازمان	اطلاعات تماس	خدمات	زبان	جمعیت
Indo-American (Center) مرکز هندوآمریکایی	آدرس: 6328 N California Ave, Chicago, IL 60659 تلفن: (773) 973-4444 ایمیل: info@indoamerican.org وبسایت: https://indoamerican.org	سوادآموزی بزرگسالان، هنر درمانی، آموزش سلامت اجتماعی، مهاجرت و شهروندی، مزایای عمومی، خدمات سالمندان، توسعه نیروی کار	انگلیسی، هندی، اردو	جوانان بزرگسالان
(Muslim Women Resource Center) مرکز منابع زنان مسلمان	آدرس: 2828 W Devon Ave, Chicago, IL 60645 تلفن: 773-764-1686 وبسایت: http://www.mwrcnfp.org	مشاوره، مهاجرت و شهروندی، خدمات اجتماعی، برنامه‌های آموزش بزرگسالان و جوانان، آموزش سلامت، گروه پشتیبان زنان	انگلیسی، هندی، اردو، فارسی	جوانان بزرگسالان
(Metropolitan Asian Family Services) خدمات خانواده آسیایی Metropolitan	آدرس: 7541 N Western Avenue, Chicago, IL 60645 تلفن: (773) 465-3105 وبسایت: https://mafsinc.com	برنامه تغذیه، مزایای عمومی، آموزش بزرگسالان، خدمات سالمندان، مراقبت خانگی، آموزش سلامت، غربالگری‌های سلامت	انگلیسی، هندی، اردو، گجراتی، اسپانیایی، بوسنیایی	بزرگسالان

سایر سازمان‌های اجتماعی

سازمان‌هایی که برای بهبود سلامت اجتماعی، رفاه و عملکرد کلی در یک جامعه فعالیت می‌کنند.

سازمان	اطلاعات تماس	خدمات	زبان	جمعیت
(Apna Ghar) آپنا قر	آدرس: 4350 N. Broadway, 2nd Floor Chicago, IL 60613 تلفن: 773.334.4663 ایمیل: info@apnaghar.org وبسایت: www.apnaghar.org	خدمات خشونت جنسی/خشونت خانگی	عربی، هندی/اردو، اسپانیایی، تیرگرنیا، امهری، تامیل، لهستانی، فرانسوی، ایتالیایی، انگلیسی	جوانان بزرگسالان
Asian Human (Services) خدمات انسانی آسیایی	آدرس: 2838 W. Peterson Ave. Chicago, IL 60659-2507 تلفن: 773.293-8430 وبسایت: https://ahschicago.org/community- /health	برنامه‌های پیشگیری و مراقبت HIV/AIDS؛ خدمات برای معلولیت و خدمات شغلی؛ پیشگیری از خشونت در مدرسه، ترک سیگار، پیشگیری از چاقی و زندگی سالم، آموزش برای آگاهی درباره هیتیت B، کمپین‌های واکسیناسیون، پیشگیری از سرطان پستان و دهانه رحم، درمان فردی و گروهی	انگلیسی، کره‌ای، اردو، هندی، عربی، اسپانیایی	کودکان جوانان بزرگسالان
(Between Friends) بین دوستان	آدرس: P.O. Box 608548 Chicago, IL. 60660 تلفن: 773.274.5232 خط بحران: (4357 HELP) 800.403 وبسایت: https://betweenfriendschicago.org/ /get-help/counseling	مداخله بحران خشونت خانگی	اسپانیایی، عربی، فرانسوی، انگلیسی	بزرگسالان
(Catholic Charities, The Encompassing Center) خبریه‌های Catholic مرکز فراگیر (Encompassing)	آدرس: 3019 W Harrison St Chicago, IL 60612 تلفن: 773.638.5703 وبسایت: https://encompassingcenter.org/ services	اختلال‌های مرتبط با افسردگی، اختلال‌های مربوط به سانحه، اختلال‌های اضطرابی، اختلال‌های رفتار تکانشی، اختلال‌های مرتبط با مواد، اختلال‌های مدیریت خشم، سایر اختلال‌ها	انگلیسی، اسپانیایی	بزرگسالان
(Casa Central) کاسا سنترال	آدرس: 1343 N California Ave Chicago, IL 60622 تلفن: 773.645.2300 Email: info@casacentral.org وبسایت: https://www.casacentral.org	خدمات مسکن موقت، پیشگیری و مداخله خشونت، آموزش شغلی، مراقبت روزانه و جلسات بعد از مدرسه، مرکز سلامت بزرگسالان و برنامه خدمات مراقبت در منزل	انگلیسی، اسپانیایی	کودکان جوانان بزرگسالان
(Center on Halsted) مرکز Halsted	آدرس: 3656 N. Halsted Street Chicago, IL 60613 تلفن: 773.472.6469 وبسایت: https://www.centeronhalsted.org/ cohoverview.html	خدمات روان‌درمانی: فردی، رابطه، خانواده، و گروه‌درمانی. گروه‌درمانی‌هایی که در حال حاضر با محدودیت زمانی موجود است: پشتیبانی از افراد HIV مثبت، آشکارسازی، افراد رنگین پوست عضو LGBTQ؛ دوجنس‌گرا، رفتاردرمانی دیالکتیک DBT- برای تروما، گروه پشتیبان تروما، ترنس و ناسازگاری جنسی در مردان و زنان، فقدان و سوگواری	انگلیسی، اسپانیایی	جوانان بزرگسالان LGBTQ+
Consuelo) Therapeutic (Services) خدمات درمانی کانسولو	آدرس: 6149 South Kenneth Ave. 2nd Floor Chicago IL 60629 تلفن: 773.770.5150 وبسایت: http://www.consueloinc.org	مشاوره فردی و خانواده	انگلیسی، اسپانیایی	کودکان جوانان بزرگسالان
Hanul Family (Alliance) اتحاد خانواده هانول	آدرس: 5008 N. Kedzie Ave Chicago, IL, 60625 تلفن: 773-478-8851 ایمیل: hanul@hanulusa.org وبسایت: https://hanulusa.org	اختلال‌های سلامت روان، اختلال‌های مرتبط با مواد، مشاوره فردی/گروهی، مشاوره زوجین/خانواده، مشاوره شغلی، خدمات مراقبت در منزل، برنامه‌های تغذیه سالمندان، کمک‌های عام المنفعه، کارگاه‌های آموزشی بهداشت جامعه	انگلیسی، کره‌ای	جوانان بزرگسالان
Healthcare) Alternative (System) سیستم جایگزین مراقبت‌های بهداشتی	آدرس: 2755 W. Armitage Ave Chicago, IL 60647 تلفن: 773.252.3100 وبسایت: https://www.hascares.org	روان‌درمانی، پیشگیری و درمان سوء مصرف مواد، خشونت خانگی، مسکن موقت	انگلیسی، اسپانیایی	جوانان بزرگسالان
(KAN-WIN) کان - وین	تلفن: 773.583.1392 ایمیل: mkim@kanwin.org وبسایت: www.kanwin.org	تلفن راهنمای 24 ساعته، مسکن موقت، وکالت حقوقی، مدیریت پرونده، گروه‌های پشتیبان، برنامه‌های کودکان، خدمات برای قربانیان تجاوز جنسی	انگلیسی، کره‌ای	کودکان جوانان بزرگسالان
(Kedzie Center) مرکز کدزی	آدرس: 4141 N. Kedzie Ave. Suite 2 Chicago IL 60618 تلفن: 773.754.0577 ایمیل: info@thekedziecenter.org وبسایت: https://www.thekedziecenter.org	خدمات فردی، زوج‌ها و خانواده، گروه‌ها، خدمات روانپزشکی؛ دو روانپزشک در دسترس است (یکی برای بزرگسالان و یکی برای کودکان)، آموزش خدمات اجتماعی در موضوعات مختلف آموزشی مربوط به روان برای جمعیت‌های در معرض خطر و مدارس.	انگلیسی، اسپانیایی	کودکان جوانان بزرگسالان LGBTQ+
(Midwest Asian Health Association (MAHA)) انجمن سلامت آسیای میانه (MAHA)	آدرس: 230 W. Cermak Rd, 2nd Floor, Chicago, IL 60616 تلفن: 312.225.8659 ایمیل: info@maha.us.org وبسایت: https://maha-us.org	درمان فردی، زوج درمانی، خانواده درمانی، گروه درمانی، مشاوره‌های مدرسه و حمایت اجتماعی، آموزش بهداشت، غربالگری و واکسیناسیون، پیشگیری از سوء مصرف مواد و آگاهسازی درباره قمار	انگلیسی، چینی ماندارین	کودکان جوانان بزرگسالان
Metropolitan (Family Services) خدمات خانواده متروپولیتن	آدرس: 101 North Wacker Drive, 17th Floor Chicago, IL 60606 تلفن: 312.986.4000 وبسایت: https://www.metrofamily.org/ /programs-and-services/emotional-wellness	مشاوره فردی، خانواده/زوج، گروه‌ها، خدمات روانپزشکی، ارزیابی، مدیریت دارو، مدیریت پرونده، و حمایت اجتماعی	انگلیسی، اسپانیایی، لهستانی، عربی	کودکان جوانان بزرگسالان
Mujeres Latinas (en Accion) موخورس لاتیناس ان اکسیون	آدرس: 2124 W. 21st Place Chicago, IL 60608 تلفن: 773.890.7676 وبسایت: https://mujereslatinasenaccion.org	مداخله در بحران، خط بحران 24 ساعته، مشاوره فردی و گروهی، درمان بزرگسالان و کودکان، وکالت در دادگاه، آموزش جامعه، آموزش‌های حرفه‌ای و داوطلبانه، و ارجاع به پناهگاه‌ها و سایر منابع	اسپانیایی	بزرگسالان LGBTQ+
(Refugee One) رفوچی وان	آدرس: 5705 N Lincoln Chicago, IL 60659 تلفن: 773.989.5647 ساعات: دوشنبه تا جمعه، 8:30 صبح الی 4:30 عصر وبسایت: https://www.refugeeone.org/cswws. html	درمان فردی، خانواده درمانی، گروه درمانی، مداخله در بحران، مراقبت‌های فوری کوتاه مدت، خدمات بالینی در منزل، ارزیابی/مدیریت دارو	امهری، عربی، آشوری، بره‌های، انگلیسی، فارسی، فرانسوی، ایرانی، کارن، سواحیلی، پشتو، روئینگیا، سومالیایی، اسپانیایی، تیرگرنیا	بزرگسالان

مراکز سلامت دارای صلاحیت فدرال

مراکز سلامت غیرانتفاعی یا کلینیک‌هایی که به صورت فدرال تأمین بودجه شده و صرفنظر از توانایی شما برای پرداخت، خدمات مراقبت اولیه و علوم سلامت رفتاری ارائه می‌دهند.

سازمان	اطلاعات تماس	خدمات	زبان	جمعیت
ACCESS) Community Health (Network) شبکه بهداشت جامعه اکسس	آدرس: 5159 S. Ashland Ave. Chicago, IL 60609 تلفن: 773.434.9216 وبسایت: https://www.achn.net	خدمات خانوادگی، پزشکی داخلی، اطفال، تربیت بدنی مدرسه و ورزشی، خدمات زنان و زایمان و مامایی، و مدیریت مداوم بیماری‌های مزمن	انگلیسی، اسپانیایی	کودکان جوانان بزرگسالان
AHS Family (Health Center) مرکز بهداشت خانواده AHS	آدرس: 2424 W Peterson Ave. Chicago, IL 60659 تلفن: 800.597.5077 وبسایت: https://www.ahsfhc.org	سلامت رفتاری بزرگسالان، مراقبت‌های پزشکی بزرگسالان، آزمایش‌های فشار خون و دیابت، سلامت رفتاری کودکان، خدمات دندانپزشکی، مراقبت از نوزادان، تربیت بدنی مدرسه، مراقبت‌های بهداشتی زنان	چینی ماندارین، اسپانیایی، عربی، خمری، تگالوگ، انگلیسی	کودکان جوانان بزرگسالان
Alivio Medical (Clinic) کلینیک پزشکی آلیویو	آدرس: 966 W. 21st St Chicago 60608 2355 S. Western Ave Chicago 60608 تلفن: 773.254.1400 وبسایت: https://www.aliviomedicalcenter.org	پزشکی بزرگسالان و خانواده، سلامت رفتاری و روان، واکسن COVID-19، دندانپزشکی، دیابت، تنظیم خانواده پزشکی زنان، زایمان و مامایی، اطفال، داروخانه، مراکز سلامت بدون نوبت	انگلیسی اسپانیایی	کودکان جوانان بزرگسالان
Erie Family (Health Center) مرکز بهداشت خانواده ایری	آدرس: 1701 West Superior Chicago, IL 60622 تلفن: 312.666.3494 وبسایت: https://www.eriefamilyhealth.org	درمان گروهی و فردی، خدمات برای مصرف مواد، برنامه درمانی به کمک دارو، گروه‌های پشتیبانی برای زنان	انگلیسی، اسپانیایی	جوانان بزرگسالان
Esperanza (Health Center) مرکز بهداشت اسپرانزا	آدرس: 4700 S. California Ave. Chicago, IL 60632 تلفن: 773.584.6200 وبسایت: https://www.esperanzachicago.org	سلامت رفتاری؛ مصرف مواد؛ روانپزشکی؛ تندرستی بانوان؛ اطفال؛ بزرگسالان	انگلیسی، اسپانیایی	جوانان بزرگسالان
Hamdard Health (Alliance) اتحاد سلامت همدرد	آدرس: 228 E. Lake Street Addison, IL 60101 تلفن: 630.835.1430 وبسایت: https://www.hamdardhealth.org	مداخله در بحران، سنجش روانپزشکی، مدیریت/کنترل دارو، سنجش درمان و خدمات سلامت روان، روان‌درمانی فردی، ذهن آگاهی.	عربی، بوسنیایی، هندی، لهستانی، پنجابی، اسپانیایی، اردو، انگلیسی	جوانان بزرگسالان
مرکز سلامت تیپستری 360 هلت (Tapestry 360 Health)	آدرس: 845 W. Wilson Avenue Chicago, IL 60640 تلفن: 773.506.4283 وبسایت: https://tap360health.org	مشاوره فردی، خانواده، گروهی، روانپزشکی بزرگسالان و کودکان، مشاوره سوءمصرف مواد، و ارجاع به منابع اجتماعی	اسپانیایی دارای مترجم شفاهی	کودکان جوانان بزرگسالان

مراکز اجتماعی سلامت روان

مرکز اجتماعی سلامت روان یا گروهی از مراکز که خدمات پیشگیری، درمان و توانبخشی برای سلامت روان ارائه می‌دهند

سازمان	اطلاعات تماس	خدمات	زبان	جمعیت
Chicago City Mental Health (Center) مرکز بهداشت روان شهر شیکاگو	آدرس: 4150 W. 55th Street Chicago, IL 60632 تلفن: 312.747.1020 وبسایت: https://www.chicago.gov/city/en/depts/cdp/supp_info/behavioral-health/mental_health_centers.html	درمان فردی و گروهی، خدمات روانپزشکی، پرداخت دارو، مدیریت پرونده	انگلیسی، اسپانیایی	بزرگسالان
Chicago Family (Health Center) مرکز بهداشت خانواده شیکاگو	آدرس: South Chicago Health Center 9119 S. Exchange Avenue Chicago, IL 60617 آدرس: Chicago Lawn Health Center 3223 W. 63rd St Chicago, IL 60629 تلفن: 773.768.5000 وبسایت: https://chicagofamilyhealth.org	سنجش، درمان فردی، خانواده و زوج‌درمانی	انگلیسی، اسپانیایی، عربی	کودکان جوانان بزرگسالان
Pilsen Wellness (Center) مرکز سلامت پیلسن	آدرس: 2015 West Cermak Road Chicago, Illinois 60608 تلفن: 773.579.0832 وبسایت: pilsenwellnesscenter.org	برنامه‌های مشاوره و درمان؛ درمان اختلال مصرف مواد؛ برنامه‌های مسکن و اقامت؛ خدمات اشتغال؛ برنامه خدمات برای مصرف مواد در جوانان، برنامه پیشگیری از مصرف مواد، برنامه پیشگیری از بارداری نوجوانان، برنامه مادران نوجوان، پشتیبانی هنگام زایمان و درد زایمان برای مادران نوجوان.	انگلیسی، اسپانیایی	کودکان جوانان بزرگسالان
Trilogy Behavioral (Health) سه گانه سلامت رفتاری	آدرس: 1400 W Greenleaf Ave. Chicago, IL 60626 تلفن: 773.508.6100 وبسایت: https://www.trilogyinc.org	خدمات برای عرضه‌های سلامت عمومی و روانپزشکی	انگلیسی، اسپانیایی	بزرگسالان
(Live Oak) لایو اوک	آدرس: 1300 W. Belmont Ave. #400 Chicago, IL 60657 تلفن: 773.880.1310 وبسایت: https://liveoakchicago.com	مشاوره فردی/خانواده/گروهی. دارای تخصص در زمینه LGBTQ+ و تروما	اسپانیایی، چینی ماندارین، هندی، لهستانی، انگلیسی	کودکان جوانان بزرگسالان LGBTQ+





AT THE FOREFRONT
**UChicago
Medicine**



**Asian
Health
Coalition**

CENTER FOR ASIAN HEALTH EQUITY

راهنمای منابع اجتماعی برای
سلامت روان