

सामुदायिक संसाधन गाइड

मानसिक
स्वास्थ्य
के लिए



AT THE FOREFRONT
UChicago
Medicine



Asian
Health
Coalition

CENTER FOR ASIAN HEALTH EQUITY

ग्रेटर शिकागो क्षेत्र में दक्षिण एशियाई
समुदायों के लिए

स्वीकृतियां

हम कई संगठनों और व्यक्तियों का इस मानसिक स्वास्थ्य समुदाय संसाधन गाइड को संभव बनाने में उनके योगदान के लिए धन्यवाद देना चाहेंगे। मुस्लिम महिला संसाधन केंद्र और इंडो-अमेरिकन सेंटर में हमारे भागीदारों ने दक्षिण एशियाई समुदाय की मानसिक स्वास्थ्य आवश्यकताओं को संबोधित करने वाली सांस्कृतिक रूप से प्रासंगिक सामग्री को शामिल करने के बारे में गहरी पहुँच वाली जानकारी प्रदान की। उन्होंने उन स्थानीय संगठनों पर भी जानकारी साझा की जो दक्षिण एशियाई समुदाय के सदस्यों के लिए मानसिक स्वास्थ्य और मादक पदार्थों के सेवन की सेवाएं प्रदान करते हैं।

इसके अलावा हम एशियाई स्वास्थ्य संघ में व्यावहारिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के कर्मचारियों का धन्यवाद देना चाहेंगे। फोरनेसा टी. रैंडल, कार्यकारी निदेशक, यिकलुन मो, सहायक निदेशक, निशिता कौजीवरम, सीनियर प्रोग्राम मैनेजर, मेगन सनिको, प्रोग्राम स्पेशलिस्ट, और जेसिका रुबियो, सीनियर प्रोग्राम एडमिनिस्ट्रेटर ने इस संसाधन गाइड को विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

हम इस संसाधन गाइड में यूनिवर्सिटी ऑफ शिकागो मेडिसिन और सेंटर फॉर एशियन हेल्थ इक्विटी रिसर्च टीम का भी उनके योगदान के लिए धन्यवाद देना चाहते हैं। डॉ. करेन किम, एमडी, डॉ. सीबा अनम, एमडी, हेलेन लैम, पीएचडी, मिवा यासुई, पीएचडी, सैंड्रा यू रुएगर, पीएचडी, और पाउला लोज़ानो, पीएचडी, ने इस गाइड में दी गई मानसिक स्वास्थ्य जानकारी पर अपनी विशेषज्ञता और ज्ञान साझा किया।

अंत में, हम इस संसाधन गाइड के विकास, डिजाइन और प्रस्तुति के लिए क्रिस्टिन सल्व़ाडोर के योगदान की बहुत सराहना करते हैं।

एशियाई स्वास्थ्य संघ एक गैर-लाभकारी 501(सी)(3) संस्था है, जिसकी स्थापना 1996 में मुख्य रूप से एशियाई और प्रशांत द्वीपवासियों के साथ-साथ समुदाय आधारित शिक्षा, क्षमता निर्माण, स्वास्थ्य समर्थन और अनुसंधान के माध्यम से अफ्रीकी और इलिनोइस में अन्य रंग के आप्रवासी समुदायों के स्वास्थ्य और सेहत में सुधार के लिए की गई थी।

अस्वीकरण

इस उत्पाद को इलिनोइस अफोर्डेबिलिटी क्योर रिसर्च, UC_AWD100558 के ब्लू क्रॉस ब्लू शील्ड के अनुदान द्वारा [आंशिक रूप से] समर्थित किया गया था। यह प्रकाशन की सामग्री आवश्यक रूप से इलिनोइस के ब्लू क्रॉस ब्लू शील्ड के विचारों या नीतियों को नहीं दर्शाती हैं।

इस उत्पाद को मादक पदार्थों के सेवन और मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रशासन (SAMHSA) से अनुदान संख्या SM084399 द्वारा [आंशिक रूप से] समर्थित किया गया था। यह प्रकाशन की सामग्री आवश्यक रूप से SAMHSA या यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ हेल्थ एंड ह्यूमन सर्विसेस (HHS) के विचारों या नीतियों को नहीं दर्शाती हैं।

विषय-सूची

- 04 मानसिक स्वास्थ्य की कहानी
- 14 मानसिक स्वास्थ्य क्या है?**
- 18 मानसिक स्वास्थ्य संबंधी विकार**
- 18 अवसाद
- 18 द्विध्रुवी विकार (बाइपोलर डिसऑर्डर)
- 19 मनोविकृति (साइकोसिस)
- 20 व्यग्रता विकार (एंजाइटी डिसऑर्डर)
- 20 अभिघातोत्तर के बाद तनाव विकार (पोस्ट-ट्रॉमैटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर)
- 21 मादक पदार्थों के सेवन का विकार
- 22 खाने का मन न करना
- 23 अटेंशन-डेफिसिट हाइपरएक्टिव डिसऑर्डर (एडीएचडी)
- 23 विघटनकारी व्यवहार संबंधी विकार
- 24 आत्महत्या की रोकथाम**
- 26 उपचार के प्रकार**
- 27 परामर्श और चिकित्सा
- 28 दवाएं
- 28 मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों के प्रकार
- 30 दवाओं के मिथक
- 31 चिकित्सा मिथक
- 32 बातचीत शुरू करने और सहायता प्रदान करने की युक्तियां
- 34 मानसिक स्वास्थ्य संसाधन**
- 34 स्वयं-देखभाल क्या है? सामान्य भ्रांतियां
- 35 स्वयं-देखभाल करने की मार्गदर्शिका
- 36 मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की निर्देशिका

दक्षिण एशिया के आप्रवासियों की कहानी

परिचय

हसन एक 35 वर्षीय व्यक्ति, जो अपनी 32 वर्षीय पत्नी फातिमा के साथ रहता है। फातिमा को रोजाना के काम में ध्यान लगाने में परेशानी हो रही है और अब उसे भूख नहीं लगती है। वह अब अपने पसंदीदा व्यंजनों को नहीं खाना चाहती है। वह अब अपने दोस्तों के साथ भी घूमना नहीं चाहती है और बल्कि अक्सर उसे जब भी समय मिलता है वह सोना चाहती है। हसन और फातिमा के बीच तनाव तब तक बढ़ता जाता है जब तक कि वह मदद के लिए अपने दोस्त अली के पास नहीं जाते हैं।



फातिमा: मेरा अभी खाने का मन नहीं हो रहा है, हसन। कृपया आगे बढ़ो और मेरी बिना खा लो।

हसन: क्या तुम बीमार महसूस कर रही हो? याद है, मैंने तुम्हें कल आयशा की बर्थडे पार्टी के बारे में बताया था। अगर तुम काफी ठीक महसूस कर रही हो तो वह तुम्हें वास्तव में देखना चाहेगी।

फातिमा: ओह, मुझे नहीं पता कि क्या मैं जा पाऊंगी। इसके बजाय मैं घर पर रुकूंगी।



हसन: फातिमा, आयशा आपकी सबसे करीबी दोस्तों में से एक हैं। बल्कि तुम घर पर क्यों रुकना चाहोगी? क्या तुम दोनों के बीच कुछ हुआ था?



फातिमा: नहीं, मुझे कुछ अच्छा नहीं महसूस हो रहा है। कृपया क्या हम इसके बारे में बात करना बंद कर सकते हैं?

हसन: तुम्हारे साथ क्या हो रहा है? तुम कुछ भी बात नहीं करोगी!





हसन आयशा की बर्थडे पार्टी में है। उसे अली, आयशा के पति और हसन के एक करीबी दोस्त ने संपर्क किया।

अली: हे हसन, क्या तुम अकेले आए हो?

हसन: हाँ, पार्टी में आने के लिए फातिमा की तबियत आज ठीक नहीं लग रही थी, इसलिए वह घर पर ही रुकी गई।

अली: अरे नहीं, क्या वह बीमार है?



हसन: फातिमा कहती हैं कि उनकी तबीयत ठीक नहीं है लेकिन उन्हें बुखार नहीं है। उसे खाने में परेशानी होती है और वह पूरे दिन सोना चाहती है, लेकिन फिर भी उसे थकान महसूस होती है। वह घर से बाहर नहीं निकलना चाहती हैं।



अली: मुझे फातिमा के बारे में यह सुनकर बहुत दुख हुआ। तुम्हें पता है, थैरेपी शुरू करने से पहले पिछले साल आयशा भी इसी तरह की परेशानी से गुजर रही थीं।

हसन: मुझे इसके बारे में पक्का नहीं पता है।



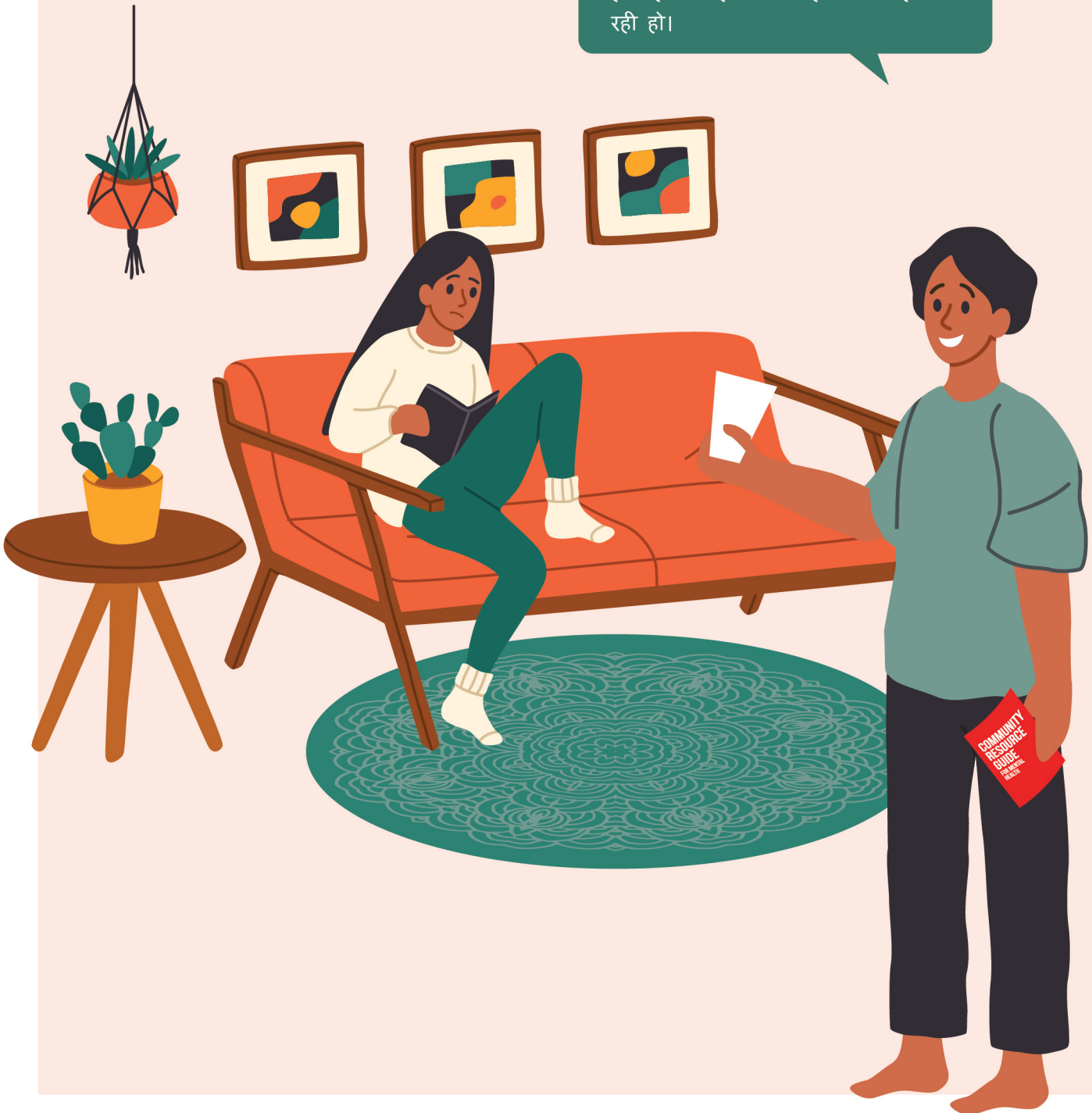
अली: मुझे भी पहले यकीन नहीं था, लेकिन आयशा की तबियत ठीक होता देखने के बाद मुझे पूरी तरह से यकीन हो गया। इस पैम्फलेट में डिप्रेशन और मानसिक स्वास्थ्य प्रदाताओं की सूची के बारे में बहुत अच्छी जानकारी है।

हसन: तुम्हारी मदद के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद, अली। यह बहुत कठिन प्रयास रहा है लेकिन अब मुझे लगता है कि मैं फातिमा की मदद कर सकता हूँ। मैं आज रात उससे थैरेपी शुरू करने के बारे में बात करूँगा।



बाद में शाम को।

हसन: फातिमा, मैं तुम्हारे लिए एक गिलास लस्सी लाया हूँ। क्या मैं तुमसे एक सेकंड के लिए बात कर सकता हूँ? मुझे तुम्हारी चिंता हो रही है क्योंकि तुम हाल ही में पहले की तरह बर्ताव नहीं कर रही हो।





हसन: मैंने अपनी चिंताओं के बारे में अली से पार्टी में बात की थी। उसने मुझे बताया कि आयशा को भी ऐसी समस्या हो रही थी और एक थैरेपिस्ट से बात करने से वास्तव में मदद मिली। क्या कोई ऐसी चीज है जो तुमको लगती है कि तुम्हारी मदद करेगी?



फातिमा: दरअसल, जब तुम दूर थे, तब मैं खुद थैरेपी संसाधन देख रही थी। मैं पहली जैसी सामान्य होने के लिए किसी से बात करना चाहती हूँ।

हसन: मैं एक थैरेपिस्ट खोजने में तुम्हारी मदद कर सकता हूँ। अली ने मुझे कॉल करने के लिए नंबरों की सूची के साथ यह मददगार पैम्फलेट दिया था।



फातिमा और हसन एक-दूसरे को देखकर मुस्कराते हैं, उम्मीद करते हैं कि फातिमा की मानसिक स्थिति में अब सुधार होगा क्योंकि उसके पास वह सहयोग है जिसकी उसे जरूरत है।

मानसिक स्वास्थ्य क्या है?

मानसिक स्वास्थ्य समग्र स्वास्थ्य और सेहत का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। मानसिक स्वास्थ्य में हमारा भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक हित शामिल है। यह हमें सोचने, महसूस करने और काम करने को प्रभावित करता है। यह इन बातों को निर्धारित करने में भी मदद करता है कि हम तनाव से कैसे निपटते हैं, दूसरों से कैसा संबंध रखते हैं, और स्वस्थ विकल्प कैसे बनाते हैं। बचपन और किशोरावस्था से वयस्क होने तक, जीवन के हर चरण में मानसिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है।

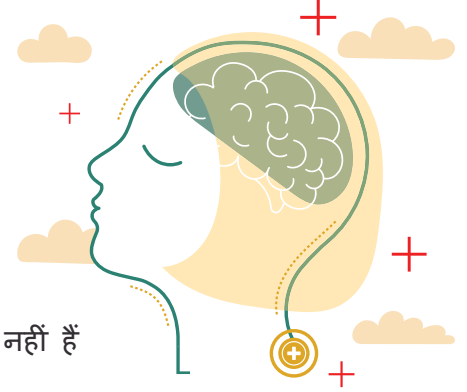
मानसिक स्वास्थ्य संबंधी विकार क्या हैं?

मानसिक स्वास्थ्य संबंधी विकार निदान योग्य स्वास्थ्य स्थितियां हैं जो हमारी भावनाओं, विचारों और व्यवहारों को प्रभावित करती हैं। मानसिक स्वास्थ्य संबंधी विकार अत्यधिक तनाव के कारण हो सकता है और वे किसी व्यक्ति की दैनिक गतिविधियां और संबंधों को प्रभावित कर सकते हैं।

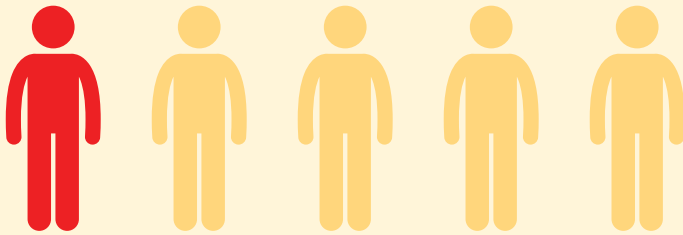


मानसिक स्वास्थ्य संबंधी विकार के 10 सामान्य चेतावनी के संकेत

1. दो सप्ताह से अधिक समय से बहुत दुखी या निर्लिप्त महसूस करना
2. गहन चिंताएं या भय जो दैनिक गतिविधियों के रास्ते में आती हैं
3. ध्यान केंद्रित करने या स्थिर रहने में अत्यधिक कठिनाई
4. बिना किसी कारण के अचानक अत्यधिक भय, कभी-कभी दिल की दड़कन तेज हो जाना, शारीरिक परेशानी या सांस लेने में कठिनाई
5. अर्थपूर्ण तरीके से वजन घटना या बढ़ना
6. ऐसी चीजें देखना, सुनना या उन पर भरोसा करना जो वास्तविक नहीं हैं
7. शराब या नशीली दवाओं का अत्यधिक सेवन
8. मनोदशा, व्यवहार, व्यक्तित्व या सोने की आदतों में तीव्र परिवर्तन
9. गंभीर, नियंत्रण से बाहर, जोखिम लेने वाला व्यवहार जो स्वयं को या दूसरे लोगों को नुकसान पहुंचाता है
10. किसी के जीवन को नुकसान पहुंचाने या समाप्त करने की कोशिश करना या ऐसा करने की योजना बनाना

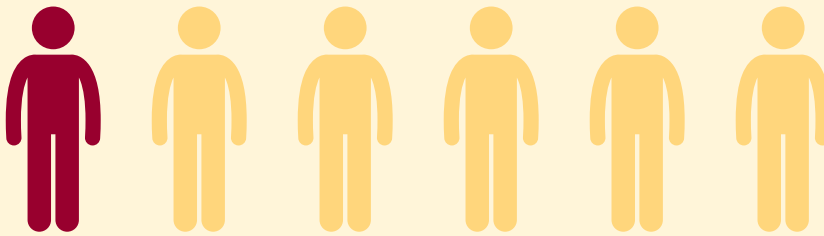


राष्ट्रीय आंकड़े



1 में 5

अमेरिकी वयस्क प्रत्येक वर्ष मानसिक बीमारी का अनुभव करते हैं



1 में 6

प्रत्येक वर्ष 6-17 आयु वर्ग के अमेरिकी युवा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी विकार का अनुभव करते हैं

स्रोत: नशीली दवाओं के उपयोग और स्वास्थ्य पर 2020 का राष्ट्रीय सर्वेक्षण। <https://www.samhsa.gov/data/> से लिया गया



श्वेत अमेरिकियों (**अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन**) की तुलना में एशियाई अमेरिकियों की भावनात्मक या मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं के लिए मदद मांगने की संभावना तीन गुना कम है।



एशियाई अमेरिकियों में आत्महत्या मौत का 10वां प्रमुख कारण है (द ऑफिस ऑफ माइनॉरिटी हेल्थ)।



15-24 और 65 वर्ष और उससे अधिक उम्र की एशियाई अमेरिकी महिलाओं में सभी जातिगत/जातीय समूहों (नेशनल एलायंस ऑन मेंटल इलनेस एंड सेंटर्स फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन) की महिलाओं में आत्महत्या की दर सबसे अधिक है।



युद्धग्रस्त दक्षिण पूर्व एशियाई देशों के कई शरणार्थी मानसिक बीमारी से पीड़ित हैं, **50-70% अभिघातोत्तर तनाव विकार से पीड़ित हैं**, 40% अवसाद से पीड़ित हैं, और 35% व्यग्रता से पीड़ित हैं (नेशनल एशियन अमेरिकन पैसिफ़िक आइलैंडर मेंटल हेल्थ एसोसिएशन)।

बाधाएं

देखभाल करने में कई ऐसी बाधाएं हैं जो एशियाई अमेरिकी समुदाय के लिए मानसिक स्वास्थ्य परिणामों में योगदान करती हैं।

- कुल मिलाकर, 32.6% एशियाई अमेरिकी अंग्रेजी भाषा में सहज नहीं हैं। **भाषा की बाधाएं** प्रदाताओं के साथ बातचीत करना मुश्किल कर सकती हैं, खासकर जब कोई व्यक्ति व्यक्तिगत मुद्दों के लिए परामर्श मांग रहा हो।
- **कलंक** भी लोगों को देखभाल तक पहुँचने से रोकने में एक बड़ी भूमिका निभाता है। मानसिक बीमारी और मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों से जुड़े कलंक के बारे में ज्ञान की कमी के कारण मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं पाने में देरी हो सकती हैं।
- **"मॉडल अल्पसंख्यक"** रूढ़िवादी उपचार के लिए एक और बाधा है। यह ऐसी प्रचलित धारणा है जो एशियाई अमेरिकियों को आर्थिक और अकादमिक रूप से अधिक सफल होने और सामाजिक मानदंडों के अनुरूप होने के रूप में चित्रित करती है। इस रूढ़िवादी द्वारा बनाए गए सामाजिक और पारिवारिक दबाव समुदाय के सदस्यों को मानसिक स्वास्थ्य का उपचार पाने से रोक सकता है।

नीचे आपको शिकागो में दक्षिण एशियाई समुदाय के सदस्यों के बीच विशेष रूप से मानसिक स्वास्थ्य और मादक पदार्थों के सेवन पर विचार करने वाले आंकड़े मिलेंगे।

शिकागो में दक्षिण एशियाई समुदाय

शिकागो एशियाई स्वास्थ्य सर्वेक्षण

2019 से 2021 तक, एशियाई स्वास्थ्य संघ ने शिकागो में विभिन्न एशियाई जातीय समूहों पर स्वास्थ्य जानकारी एकत्र करने के लिए शिकागो एशियाई स्वास्थ्य सर्वेक्षण किया। शिकागो में दक्षिण एशियाई समुदाय के सर्वेक्षण के कुछ परिणाम नीचे दिए गए हैं।

चेतावनी के संकेत

- **24%** भारतीय सर्वेक्षण प्रतिभागियों और **21%** पाकिस्तानी सर्वेक्षण प्रतिभागियों में अवसाद संबंधी लक्षण हैं
- **4%** भारतीय सर्वेक्षण प्रतिभागियों और **7%** पाकिस्तानी सर्वेक्षण प्रतिभागियों ने कहा कि पिछले एक साल में उन्हें मानसिक स्वास्थ्य उपचार या परामर्श की आवश्यकता थी लेकिन नहीं मिला
- **55%** भारतीय सर्वेक्षण प्रतिभागियों और **83%** पाकिस्तानी सर्वेक्षण प्रतिभागियों ने कहा कि उन्होंने पिछले 30 दिनों में किसी अवसर पर पांच या उससे अधिक बार शराब पी।

कलंक की धारणा

- **50%** भारतीय सर्वेक्षण प्रतिभागियों और **49%** पाकिस्तानी सर्वेक्षण प्रतिभागियों ने इस बात की सहमति व्यक्त की कि एक व्यक्ति की प्रवृत्ति में कुछ ऐसा सराहनीय है जो पेशेवर मदद का सहारा लिए बिना अपने संघर्षों और भय का सामना करने के लिए तैयार है
- **36%** भारतीय सर्वेक्षण प्रतिभागियों और **39%** पाकिस्तानी सर्वेक्षण प्रतिभागियों ने इस बात की सहमति व्यक्त की कि एक व्यक्ति को अपनी समस्याओं को स्वयं हल करना चाहिए; मनोवैज्ञानिक परामर्श प्राप्त करना अंतिम उपाय होगा
- **40%** भारतीय सर्वेक्षण प्रतिभागियों और **37%** पाकिस्तानी सर्वेक्षण प्रतिभागियों ने इस बात की सहमति व्यक्त की कि व्यक्तिगत और भावनात्मक परेशानियाँ, बहुत सी चीजों की तरह, स्वयं काम करने लगती हैं

इसके बाद, हम कुछ सामान्य मानसिक स्वास्थ्य संबंधी विकारों के बारे में जानेंगे।

अवसाद केवल दुखी या उदास महसूस करने से कहीं अधिक है, और कभी-कभी इसमें दुखी महसूस करना भी शामिल नहीं हो सकता है। अवसाद के कई अलग-अलग लक्षण हैं।

कुछ आम लक्षणों में निम्न शामिल हैं:

- दुखी रहना या दिन में अधिकांश समय उदास रहना
- उन गतिविधियों में रुचि खो देना जिन्हें आप आमतौर पर पसंद करते हैं
- संभावित अनियोजित वजन घटने या वजन बढ़ने के साथ भूख न लगना
- नींद न आना या बहुत ज्यादा सोना
- बोलने या गतिविधि में परिवर्तन - या तो धीमा या अधिक तेज़ और अधीर
- तब भी ऊर्जा की कमी या थकान महसूस होती है जबकि आपको लगता है आप पर्याप्त नींद ले रहे हैं
- अयोग्य या अत्यधिक दोष महसूस करना
- सोचने, एकाग्र होने, या निर्णय लेने में कठिनाई होना
- मृत्यु या आत्महत्या के विचार¹

आपको अवसादग्रस्त होने के लिए इनमें से सभी लक्षणों का अनुभव की आवश्यकता नहीं है, बल्कि दो सप्ताह तक हर दिन इनमें से दो लक्षणों का भी अनुभव करना ऐसा संकेत हो सकता है कि आपको पेशेवर मदद लेनी चाहिए।

बच्चे और युवा में उदासी, उदास मन के बजाय चिड़चिड़ेपन जैसे लक्षण दिख सकते हैं।

आपको अवसादग्रस्त होने के लिए इनमें से सभी लक्षणों का अनुभव की आवश्यकता नहीं है, लेकिन इन लक्षणों में से कोई दो भी महत्वपूर्ण परिवर्तन जो आपके लिए घर, स्कूल/कार्यस्थल पर या अन्य लोगों के साथ कठिन बना देता है, ऐसा संकेत हो सकता है कि आप अवसादग्रस्त हैं।¹

त्वरित तथ्य

2020 में, 18 साल या अधिक उम्र के 4.2% एशियाई लोगों ने अवसाद का अनुभव किया।³

द्विध्रुवी विकार (बाइपोलर डिसऑर्डर)

बाइपोलर डिसऑर्डर के कारण अत्यधिक उच्च ऊर्जा वाले मूड के साथ-साथ अत्यधिक कम ऊर्जा और मूड हो सकता है। मानसिक स्वास्थ्य की इस स्थिति में उन्मादी और अवसादग्रस्तता दोनों घटनाएं शामिल हैं जो महीनों तक चल सकती हैं, और यह सिर्फ "मूडी" होने से कहीं अधिक होता है।

व्यक्तियों को कम से कम एक उन्मादी घटना का अनुभव करना चाहिए। एक उन्मादी घटना एक ऐसी अवधि है जब एक व्यक्ति अत्यधिक उत्साही, उत्साहपूर्ण और "दुनिया के शीर्ष पर" या चिड़चिड़ा होता है, और कम से कम एक सप्ताह के लिए उसमें सामान्य से अधिक ऊर्जा होती है। महत्वपूर्ण रूप से, ये घटनाएं किसी के नियमित आधारभूत मनोदशा और व्यवहार में बदलाव को दर्शाती हैं। हालांकि, वे कभी-कभी ऐसे निर्णय लेते हैं कि जिनका वे बाद में अफसोस करते हैं, और लक्षण इतने गंभीर हो सकते हैं कि लोगों को अस्पताल में भर्ती करना पड़ता है।¹

उन्माद की घटना में निम्नलिखित भी शामिल हो सकते हैं:

- नींद की आवश्यकता में कमी
- तेज बात करना
- दौड़ने के विचार
- आसानी से विचलित हो जाना
- अधिक गतिविधियां करना चाहे यह उद्देश्यपूर्ण और उत्पादक लगती हो या नहीं
- आवेगी व्यवहार, जैसे बहुत अधिक पैसा खर्च करना या जोखिम भरा सेक्स करना
- वास्तविकता से परे हो जाना, जैसे ऐसी चीजें देखना या सुनना जो दूसरे लोग को दिखाई नहीं देती हैं या पागलपन महसूस करना।

अधिकांश लोग उन्माद की घटना के दौरान बहुत अच्छा महसूस करते हैं इसलिए उन्हें पता नहीं चलता कि कोई समस्या है और उपचार देने से मना रि देते हैं।

उन्माद की घटनाएं जो कम से कम 4 दिनों तक रहती हैं उसे "हाइपोमैनिया" कहा जाता है और यह बाइपोलर डिसऑर्डर का कम गंभीर रूप है।

त्वरित तथ्य

बाइपोलर डिसऑर्डर पुरुषों और महिलाओं को समान रूप से प्रभावित करता है जहां यूएस की 2.8% आबादी में बाइपोलर डिसऑर्डर से पीड़ित है⁴

मनोविकृति (साइकोसिस)

मनोविकृति व्यक्ति की वास्तविकता की समझ के परिवर्तन को संदर्भित करती है। मनोविकृति के लक्षणों में व्यक्ति की धारणा, व्यवहार, और विचारों में दिखाई दे सकते हैं।

मनोरोगी व्यवहार में शामिल हैं:

- ऐसी ध्वनि या आवाज़ें सुनना जो दूसरों को नहीं सुनाई देती
- ऐसी चीजें देखना जो दूसरे लोगों को नहीं दिखती हैं
- बोलने का असामान्य पैटर्न या अपनी ही बातों का जवाब देना
- असंगठित या अव्यवस्थित व्यवहार
- भावनाओं को व्यक्त करने की क्षमता में बदलाव होना
- पागलपन या विचित्र भय जो दूर नहीं होते हैं जो वास्तविकता में मौजूद नहीं हैं
- मानना है कि लोग आपके मन को पढ़ सकते हैं, या यह कि व्यक्तियों पर नज़र रखी जा रही है
- झूठी मान्यताओं पर टिके रहना जबकि स्पष्ट या उचित सबूत हैं कि वे सत्य नहीं हैं¹

- मनोरोगी लक्षण हल्के से लेकर गंभीर तक हो सकते हैं।
- हालांकि अधिकतर लोग मनोविकृति को एक मानसिक स्वास्थ्य समस्या के रूप में मानते हैं, जबकि यह एक लक्षण है जो विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य विकारों का हिस्सा हो सकता है, जैसे कि सिज़ोफ्रेनिया, बाइपोलर डिसऑर्डर या अवसाद।
- मनोविकृति का अनुभव करने वाले कुछ लोगों के पास अक्सर आध्यात्मिक या अलौकिक स्पष्टीकरण होते हैं कि उनके साथ क्या हो रहा है।¹

त्वरित तथ्य

मनोवैज्ञानिक विकार आमतौर पर शुरुआती वयस्कता में शुरू होते हैं।²



व्यग्रता विकार

व्यग्रता विकार अत्यधिक चिंता और भय से उत्पन्न होते हैं और इसमें अनियंत्रित चिंता या तनाव के शारीरिक लक्षण शामिल हो सकते हैं।

कुछ आम लक्षणों में निम्न शामिल हैं:

- बेचैनी महसूस होना
- चिड़चिड़ापन
- ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई
- मांसपेशियों में दर्द, जकड़न, घबराहट, कंपकंपी सहित शारीरिक लक्षण
- नींद आने में परेशानी या सोते रहना
- पूरी रात सोने के बाद भी थकान महसूस होना
- उन स्थितियों से बचने के लिए जो आपको चिंतित करती हैं, अपने रास्ते से हट जाना
- अनचाहे विचार या चिंताएं जो दूर नहीं होंगे¹

व्यग्रता एक सामान्य भावना है जिसे हर कोई महसूस करता है जब किसी प्रकार का खतरा होता है, और थोड़ी सी चिंता वास्तव में उपयोगी हो सकती है। हालाँकि, जब व्यग्रता लोगों के दैनिक जीवन में हस्तक्षेप करने लगती है, तो उन्हें व्यग्रता विकार हो सकता है, जैसे कि

- फ़ोबिया: किसी वस्तु, अनुभव या अनुभूति का अत्यधिक भय
- सामाजिक व्यग्रता विकार: सामाजिक स्थितियों, मूल्यांकन और अस्वीकृति का डर
- सामान्यीकृत व्यग्रता विकार (GAD): अत्यधिक और असहनीय चिंता
- ऑब्सेसिव-कंपल्सिव डिसऑर्डर (OCD): अंतर्वेधी विचार और बेकाबू व्यवहार¹

त्वरित तथ्य

20.1% एशियाई लोगों ने 2 सप्ताह की अवधि के दौरान व्यग्रता विकार के लक्षणों के बारे में बताया।

अभिघातोत्तर तनाव विकार

अभिघातोत्तर तनाव विकार एक दर्दनाक घटना के अनुभव की प्रतिक्रिया है।

PTSD के लक्षणों में शामिल हैं:

- दर्दनाक घटना के बारे में बार-बार सोचना, जैसे कि स्मृति या बुरे सपने
- लोगों, स्थानों, गतिविधियों, वस्तुओं और स्थितियों जैसी दर्दनाक घटना की याद दिलाने से बचना
- लगातार सतर्क या सचेत रहना, आसानी से चौंका देना, या अपने आसपास के बारे में बहुत ज्यादा-जागरूक रहना
- तीव्र नकारात्मक भावनाएँ, जैसे कि अत्यधिक भय, चिड़चिड़ापन या दोष, या नकारात्मक विचार, जैसे ऐसा मानना कि किसी पर भरोसा नहीं किया जा सकता है,

अन्य संबंधित परेशानियों में शामिल हो सकते हैं:

- आघात के महत्वपूर्ण पहलुओं को याद करने में अक्षमता
- सकारात्मक भावनाओं को महसूस करने में असमर्थता
- शारीरिक लक्षण, जैसे तीव्र दर्द या सिरदर्द होना
- मादक पदार्थों के सेवन की समस्या
- रिश्तों की समस्याएं
- मानसिक स्वास्थ्य की अन्य समस्याएं, जैसे अवसाद या व्यग्रता¹

दर्दनाक घटनाओं के उदाहरण जो आमतौर पर PTSD से जुड़े होते हैं उनमें जीवन-के खतरे वाली घटनाएँ शामिल हैं जैसे:

- प्राकृतिक आपदाएं
- हिंसक हमले
- कार दुर्घटनाएँ
- बचपन में दुर्व्यवहार या उपेक्षा

कुछ मामलों में, परिवार के किसी करीबी सदस्य या दोस्त के साथ हुई दर्दनाक घटना के बारे में जानने से PTSD हो सकता है।¹

त्वरित तथ्य

पुरुषों की तुलना में महिलाओं को PTSD का अनुभव होने की संभावना काफी अधिक होती है।³



मादक पदार्थों के सेवन विकार

मादक पदार्थों के सेवन विकार (SUD), या जिसे कई लोग आमतौर पर "लत" के रूप में संदर्भित करते हैं, में व्यक्ति की शराब या नशीली दवाओं के उपयोग को नियंत्रित करने में किसी अक्षमता शामिल होती है।

SUD में निम्नलिखित लक्षण शामिल हो सकते हैं:

- मादक पदार्थों का उपयोग करने की ललक या तीव्र इच्छा, या पदार्थ के प्रभाव का उपयोग करने या उससे उबरने में बहुत अधिक समय लगना।
- ज्ञात समस्याओं के बावजूद मादक पदार्थों का निरंतर उपयोग जैसे पारस्परिक, मनोवैज्ञानिक, या शारीरिक समस्याओं, या घर, स्कूल या काम पर दायित्वों को पूरा करने में विफलता
- नियत से अधिक पदार्थ का उपयोग करना, और अंततः समान प्रभाव पाने के लिए बड़ी मात्रा में पदार्थ की आवश्यकता होती है
- शारीरिक रूप से खतरनाक स्थितियों में मादक पदार्थ का निरंतर उपयोग, जैसे ड्राइविंग, तैराकी या मशीनरी का संचालन करना
- मादक पदार्थ के उपयोग को कम करने या नियंत्रित करने के असफल प्रयास।
- मादक पदार्थ पर शारीरिक निर्भरता जो अप्रिय और कभी-कभी जानलेवा लक्षण पैदा कर सकती है जब मादक पदार्थ का उपयोग नहीं किया जाता है¹

व्यक्तियों के लिए एक से अधिक मादक पदार्थों का दुरुपयोग करना और आदी होना या मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं के लिए मादक पदार्थों के सेवन का विकार होना आम बात है, जिसमें मनोदशा विकार और व्याग्रता विकार शामिल हैं। इन सहवर्ती विकारों का उपचार करवाना महत्वपूर्ण है।¹

त्वरित तथ्य

2020 में 10% एशियाई अमेरिकी वयस्कों में मादक पदार्थ के सेवन का विकार था।³

खाने का विकार

खाने के विकार मानसिक स्वास्थ्य की समस्या हैं जो वजन और आकार की चिंताओं, शरीर के उचित वजन को बनाए रखने में हस्तक्षेप करने वाले व्यवहार, साथ ही खाने के अव्यवस्थित पैटर्न से संबंधित हैं।

खाने के विकारों के लक्षणों में भोजन का सेवन सीमित करना और खाने पर अत्यधिक नियंत्रण करना, या बड़ी मात्रा में भोजन खाना और खाने में अनियंत्रित महसूस करना शामिल है (जिसे ज़्यादा खाना कहा जाता है)।

अन्य लक्षणों में परिष्करण व्यवहार शामिल हो सकते हैं, जैसे खुद से उल्टी करना, लैक्सेटिव के दुरुपयोग, और अधिक व्यायाम।¹

त्वरित तथ्य

लगभग **2.3%** युवा अपने जीवनकाल में खाने के विकार से पीड़ित होंगे।

सबसे आम खाने के विकार एनोरेक्सिया नर्वोसा, बुलिमिया नर्वोसा और बिंग ईटिंग डिसऑर्डर हैं।

- एनोरेक्सिया नर्वोसा में वजन के साथ भोजन के सेवन को बहुत ज़्यादा प्रतिबंधित करना शामिल है जो सामान्य सीमा से काफी कम है लेकिन इसमें ज़्यादा खाने और परिष्करण की अवधि भी शामिल हो सकती है।
- बुलिमिया नर्वोसा में ज़्यादा खाना और परिष्करण शामिल है, जहां वजन समान रेंज में या अधिक है।
- ज़्यादा खाने के विकार में परिष्करण के द्वारा बड़ी मात्रा में भोजन की क्षतिपूर्ति किए बिना ज़्यादा खाना शामिल है, और अक्सर अधिक वजन और मोटापे से जुड़ा होता है।¹

अटेंशन-डिफिसिट हाइपरएक्टिव डिसऑर्डर (ADHD)

अटेंशन-डिफिसिट हाइपरएक्टिव डिसऑर्डर (ADHD) बचपन में सबसे आम मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में से एक है जिसमें अति सक्रियता, असावधानी, आवेग, या संयोजन उनकी उम्र की तुलना में काफी अधिक होता है।

ADHD के लक्षणों में शामिल हैं:

- विवरणों पर करीबी ध्यान देने में कठिनाई या स्कूल या नौकरी के कार्यों में लापरवाही से गलतियाँ करना
- कार्यों या गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित करने या निर्देशों का पालन करने में समस्याएँ
- बात करते समय सुनने में कठिनाई
- टास्क और काम को व्यवस्थित करने में समस्या, या कार्यों या दैनिक जीवन के लिए आवश्यक चीजों को अक्सर खो देते हैं
- आसानी से विचलित हो जाता है, या दैनिक कार्यों को भूल जाते हैं, जैसे काम करना और चलता हुआ काम।
- हाथ या पैर को थपथपाना या हिलाना, सीट पर ऐँठना, इधर-उधर दौड़ना या चढ़ना जहाँ यह अनुचित है
- अपनी बारी का इंतजार करने में कठिनाई होती है, जैसे लाइन में इंतजार करना, या दूसरों को बीच में रोकना या दखल देना⁵

ADHD अक्सर वयस्कता में बना रहता है, हालांकि लक्षण उतने स्पष्ट नहीं हो सकते हैं।

वयस्कों होने पर, व्यक्ति में अतिसक्रिय व्यवहार जारी नहीं रहता है, लेकिन आवेग, बेचैनी और ध्यान देने में कठिनाई के साथ संघर्ष करना जारी रखता है।

उन्हें कार्यों को प्राथमिकता देने, योजना बनाने और व्यवस्थित करने, साथ-साथ कम निराशा सहनशीलता और तनाव के प्रबंधन में कठिनाइयाँ भी हो सकती हैं।⁷

त्वरित तथ्य

लगभग 4.2% युवा अपने जीवनकाल में ADHD से पीड़ित होंगे।²

विघटनकारी व्यवहार संबंधी विकार

विघटनकारी व्यवहार संबंधी विकारों में बच्चों और किशोरों द्वारा उद्दंड और विरोधी व्यवहार का एक पैटर्न शामिल होता है।

विरोधी उद्दंड व्यवहार में असहयोगी और विवादात्मक व्यवहार शामिल होते हैं और इसमें निम्नलिखित भी शामिल हो सकते हैं:

- नियमों का पालन करने से मना करना
- जानबूझकर दूसरों को तंग करना
- अपनी गलतियों के लिए दूसरों पर दोष मढ़ना
- गुस्से का प्रकोप, और आक्रोशपूर्ण, प्रतिशोधी तरीके।⁶

आचरण विकार में लोगों और जानवरों के प्रति आक्रामकता और क्रूरता सहित विघटनकारी व्यवहार के अधिक गंभीर रूप शामिल हैं, संपत्ति का विनाश (जैसे, जानबूझकर आग लगाना, बर्बरता करना), छल या चोरी (संपत्ति में तोड़-फोड़, दूसरों को हेरफेर करना), या नियमों का गंभीर उल्लंघन (जैसे, घर से भाग जाते हैं, स्कूल से भाग जाते हैं)⁶

त्वरित तथ्य

लगभग 6.5% युवा उनके जीवनकाल में इनमें से किसी एक विकार से पीड़ित होंगे।⁶

¹ अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएशन (2013). मानसिक विकारों का नैदानिक और सांख्यिकीय मैनुअल (5वां संस्करण). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

² मेंटल हेल्थ अमेरिका। 2022 कंडीशंस. <https://mhanational.org/conditions>

³ मेंटल हेल्थ बाई नंबर्स। NAMI. <https://www.nami.org/mhstats> से लिया गया

⁴ स्वास्थ्य और मानव सेवा के अमेरिकी विभाग। बाइपोलर डिसऑर्डर नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ। <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/bipolar-disorder>

⁵ रोग नियंत्रण एवं निवारण केंद्र। (2022, अगस्त 9). ADHD के लक्षण और निदान.

रोग नियंत्रण एवं निवारण केंद्र <https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/diagnosis.html>

से लिया गया

⁶ विघटनकारी व्यवहार संबंधी विकार। (DBD): लक्षण, निदान और उपचार। (n.d.). <https://www.nationwidechildrens.org/conditions/disruptive-behavior-disorders> से लिया गया

⁷ मेयो फाउंडेशन फॉर मेडिकल एजुकेशन एंड रिसर्च। (25 जून, 2019). बच्चों में अटेंशन-डिफिसिट/हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (ADHD)। मेयो क्लिनिक <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/adhd/symptoms-causes/syc-20350889> से लिया गया

आत्महत्या की रोकथाम

आत्महत्या क्या है?

आत्महत्या मरने के इरादे से खुद को चोट पहुँचाने के कारण हुई मौत है। आत्महत्या का प्रयास तब होता है जब कोई व्यक्ति मरने के इरादे से खुद को नुकसान पहुँचाता है, लेकिन वे खुद को नुकसान पहुँचाने के बाद नहीं मरते हैं।

चेतावनी के संकेत

जब आप चिंतित होते हैं कि कोई व्यक्ति आत्मघाती हो सकता है तो निम्नलिखित संकेतों पर ध्यान देना चाहिए:

- खुद को मारने की बात कर रहा है
- असहाय महसूस करने के बारे में बात कर रहा है
- जीने का कोई कारण ना होने के बारे में बात कर रहा है
- दूसरों पर बोझ होने की बात कर रहा है
- फंसा हुआ महसूस करने के बारे में बात रहा है
- असहनीय दर्द की बात कर रहा है
- शराब या नशीली दवाओं का अत्यधिक सेवन
- गतिविधियों से पीछे हटना
- परिवार और दोस्तों से अलग होना
- बहुत ज्यादा या बहुत कम सोना
- अलविदा कहने के लिए लोगों के पास जाना या उन्हें बुलाना
- बेशकीमती चीजें दूसरों को दे देना
- आक्रामकता



आप मदद करने के लिए क्या कर सकते हैं :

ईमानदारी के साथ बातचीत करें

1. उनसे निजी तौर पर बात करें
2. उनकी कहानी सुनें
3. उन्हें बताएं कि आपको उनकी परवाह है
4. सीधे पूछें कि क्या वे आत्महत्या के बारे में सोच रहे हैं
5. उन्हें उपचार लेने या उनके डॉक्टर या थेरेपिस्ट से संपर्क करने के लिए प्रोत्साहित करें
6. जीवन के मूल्य पर बहस करने, उनकी समस्याओं को कम करने या सलाह देने से बचें

यदि आप किसी के बारे में चिंतित हैं तो संपर्क करने के लिए समय निकालें... यह न सोचें कि दूसरे भी संपर्क करेंगे

अकेले में बात करें

उनकी कहानी सुनें, और आप बताएं कि आपको परवाह है। आत्महत्या के बारे में शांति से और बिना किसी निर्णय के सीधे पूछें। समझदारी दिखाएँ और उनकी चिंताओं को गंभीरता से लें। उन्हें बताएं कि उनका जीवन आपके लिए मायने रखता है। वह एक बातचीत किसी की जान बचा सकती है।

अगर व्यक्ति कहता है कि वे आत्महत्या करने के बारे में सोच रहे हैं

व्यक्ति को गंभीरता से लें

- व्यक्ति को गंभीरता से लें
- उसके साथ रहें

- घातक साधनों को दूर करने में उनकी मदद करें
- नेशनल [सुसाइड प्रिवेंशन लाइफलाइन को कॉल करें: 988](#)
- 24/7 क्राइसिस टेक्स्ट लाइन से प्रशिक्षित [क्राइसिस काउंसलर](#) को मैसेज करने के लिए 741741 पर TALK टेक्स्ट करें
- उन्हें मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं या एक आपातकालीन कक्ष में ले जाएँ

यदि आप संघर्ष कर रहे हैं

तो किसी से पहुंचने का इंतजार ना करें

मानसिक स्वास्थ्य उपचार लें, या अपनी आत्मघाती सोच के बारे में अपने क्लिनिक को बताएं। ऐसा व्यवहार करें कि आप किसी और का उपचार करेंगे जिसको आपकी मदद चाहिए।

स्रोत: आत्महत्या की रोकथाम के लिए अमेरिकन फाउंडेशन। (3 अगस्त 2021). जब किसी को खतरा हो तो क्या करें. आत्महत्या की रोकथाम के लिए अमेरिकन फाउंडेशन। 17 अगस्त, 2022 को <https://afsp.org/what-to-do-when-someone-is-at-risk> से लिया गया

उपचार का प्रकार

सभी के लिए एक तरह का उपचार नहीं होता है। आप मानसिक स्वास्थ्य देखभाल उपचार के लिए कहाँ जाते हैं यह आपकी स्थिति और रिकवरी की आवश्यकताओं पर निर्भर करता है। लोगों के लिए उपचारों और सेवाओं के संयोजन की भी आवश्यकता होना सामान्य बात है। प्राथमिक देखभाल वाले डॉक्टर और मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर आपके लिए सर्वोत्तम विकल्पों पर जा सकते हैं और अधिक जानकारी प्रदान कर सकते हैं।



परामर्श और चिकित्सा

मनोचिकित्सा

मनोचिकित्सा मानसिक बीमारी का एक प्रकार का उपचार है जिसे एक प्रशिक्षित मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर द्वारा प्रदान किया जाता है। मनोचिकित्सा विचारों, भावनाओं और व्यवहारों की जांच करती है, और किसी व्यक्ति की सेहत में सुधार करना चाहती है।

मनोचिकित्सा के प्रकारों में शामिल हैं:

- **व्यक्तिगत:** इस थेरेपी में केवल रोगी और चिकित्सक शामिल होते हैं।
- **समूह:** एक ही समय में दो या दो से अधिक रोगी थेरेपी में भाग ले सकते हैं।
- **वैवाहिक/जोड़े:** इस प्रकार की थेरेपी से पति-पत्नी और पार्टनर्स को यह समझने में मदद मिलती है कि उनके प्रियजन को मानसिक विकार क्यों है। इस प्रकार की थेरेपी का इस्तेमाल उन जोड़ों की सहायता के लिए भी किया जा सकता है जो अपने संबंधों के पहलुओं के साथ संघर्ष कर रहे हैं।
- **परिवार:** इस प्रकार की थेरेपी परिवार के सदस्यों को यह समझने में मदद करती है कि उनका प्रियजन किससे गुजर रहा है, वे स्वयं कैसे सामना कर सकते हैं और वे मदद करने के लिए क्या कर सकते हैं।

सहयोग समूह

एक सहयोग समूह एक ग्रुप मीटिंग है जहां सदस्य रिकवरी के साझा लक्ष्य की दिशा में एक दूसरे का मार्गदर्शन करते हैं। सहयोग समूहों में अक्सर गैर-पेशेवर शामिल होते हैं, लेकिन ऐसे साथी जो समान अनुभवों से पीड़ित होते हैं।

स्वयं-सहायता योजना

एक स्वयं-सहायता योजना एक अनोखी स्वास्थ्य योजना है जहां एक व्यक्ति कल्याण को बढ़ावा देने वाली रणनीतियों को लागू करके अपनी समस्या को हल करता है। स्वयं-सहायता योजनाओं में सेहत, रिकवरी, ट्रिगर्स या चेतावनी संकेतों का समाधान करना शामिल हो सकता है।

स्वयं-सहायता सेवाएं

रिकवरी समर्थन सेवाओं में निरंतर देखभाल, पारस्परिक स्वयं सहायता समूह (जैसे 12-चरणीय कार्यक्रम) और सहकर्मी रिकवरी समर्थन सेवाएँ शामिल हैं। ये सेवाएं एक सामुदायिक सेटिंग प्रदान करती हैं जहां ठीक होने वाले साथी अपने अनुभव साझा कर सकते हैं और एक दूसरे के मानसिक स्वास्थ्य और/या मादक पदार्थ के उपयोग की चुनौतियों के लिए आपस में समर्थन प्रदान कर सकते हैं।

अस्पताल में देखभाल और अन्य सेवाएं

केस मैनेजमेंट

केस मैनेजर्स को स्थानीय चिकित्सा सुविधाओं, आवास के अवसरों, रोजगार कार्यक्रमों और सामाजिक समर्थन नेटवर्क के बारे में जानकारी होती है। वे भुगतान के कई विकल्पों से भी परिचित हैं, और किसी व्यक्ति को सर्वोत्तम संभव उपचार प्राप्त करने में मदद करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

अस्पताल में भर्ती करना

कुछ मामलों में, अस्पताल में भर्ती होना आवश्यक हो सकता है ताकि उस व्यक्ति की मानसिक बीमारी के अस्थायी रूप से बिगड़ने पर उसकी बारीकी से निगरानी की जा सके, सटीक निदान किया जा सके या दवाओं को समायोजित किया जा सके।

दवाएं

दवा मानसिक स्वास्थ्य विकारों सहित विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं के उपचार के लिए इस्तेमाल की जाने वाली दवा है।

मानसिक स्वास्थ्य विकारों के उपचार के लिए आमतौर पर इस्तेमाल की जाने वाली दवाओं के उदाहरण नीचे दिये गए हैं।

एंटीडिप्रेसेंट

एंटीडिप्रेसेंट एक ऐसी दवा है जिसे आमतौर पर अवसाद, व्याग्रता विकारों और आघात से संबंधित लक्षणों के उपचार के लिए उपयोग किया जाता है।

एंटी-एंगजायटी दवाएं

एंटी-एंगजायटी दवाएं व्यग्रता के लक्षणों को कम करने में मदद करती हैं, जैसे पैनिक अटैक या अत्यधिक भय और चिंता।

एंटीसाइकोटिक्स

एंटीसाइकोटिक दवाएं का इस्तेमाल मुख्य रूप से मानसिक विकारों के उपचार के लिए किया जाता है। उनका उपयोग मूड डिसऑर्डर और बाइपोलर डिसऑर्डर के उपचार के लिए भी किया जा सकता है।

मूड स्टेबलाइजर्स

मूड स्टेबलाइजर्स का इस्तेमाल मुख्य रूप से बाइपोलर के उपचार के लिए किया जाता है।

स्टिम्युलेंट्स

स्टिम्युलेंट्स दवाएं आमतौर पर अटेंशन-डेंफिसिट/हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (ADHD) और नार्कोलेप्सी (नींद का विकार) के उपचार के लिए इस्तेमाल की जाती हैं।

स्रोत: स्वास्थ्य और मानव सेवा के अमेरिकी विभाग। (n.d.). मानसिक स्वास्थ्य की दवाएं नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ। <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/mental-health-medications>

मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों के प्रकार

एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर वह है जो किसी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए सेवाएं प्रदान करता है। कई प्रकार के मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर होते हैं। नीचे विभिन्न प्रकार के मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों और उनके द्वारा प्रदान की जाने वाली सेवाओं के कुछ उदाहरण दिए गए हैं।

प्राथमिक चिकित्सा के लिए डॉक्टर

जब लोगों में पहली बार कोई मानसिक बीमारी शुरू होती है, तो वे मदद के लिए सबसे पहले एक प्राथमिक देखभाल वाले डॉक्टर (PCP) के पास जा सकते हैं। एक PCP तत्काल सहायता प्रदान कर सकता है और जरूरत पड़ने पर मानसिक स्वास्थ्य उपचार के लिए लोगों को मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों के पास भेज सकता है। वे मानसिक स्वास्थ्य विकारों के लिए दवाएं भी दे सकते हैं।

मनोचिकित्सक

मनोचिकित्सक ऐसे मेडिकल डॉक्टर्स हैं जो मानसिक स्वास्थ्य विकारों से पीड़ित लोगों का उपचार करते हैं। वे मानसिक स्वास्थ्य विकारों के लिए दवा दे सकते हैं और लोगों को दवाओं के दुष्प्रभावों को समझने में मदद कर सकते हैं और बता सकते हैं कि विभिन्न दवाएं एक दूसरे के साथ कैसे परस्पर क्रिया करती हैं। वे मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का मूल्यांकन प्रदान कर सकते हैं और साथ ही परामर्श और थेरेपी भी प्रदान कर सकते हैं।

नैदानिक मनोचिकित्सक

नैदानिक मनोवैज्ञानिकों के पास डॉक्टरेट की डिग्री होती है और वे मानसिक, भावनात्मक और व्यवहार संबंधी विकारों का मूल्यांकन और उपचार करने के लिए मनोवैज्ञानिक परीक्षण और परामर्श सेवाएं प्रदान करते हैं। वे व्यक्तियों, जोड़ों, परिवारों या समूहों के साथ काम कर सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य नर्स

पंजीकृत नर्स जिनके पास मानसिक स्वास्थ्य में नैदानिक प्रशिक्षण है। कई राज्यों में, ये नर्स फिजीशियन के पर्यवेक्षण में दवाएं दे सकती हैं और उपचार की सिफारिश कर सकती हैं।

लाइसेंसधारी नैदानिक सामाजिक कार्यकर्ता

एक मान्यता प्राप्त स्नातक कार्यक्रम से सामाजिक कार्य में कम से कम मास्टर डिग्री वाला एक परामर्शदाता। निदान करने, व्यक्तिगत और समूह परामर्श प्रदान करने और केस प्रबंधन और समर्थन प्रदान करने के लिए प्रशिक्षित; आमतौर पर अस्पताल में उपलब्ध होते हैं।

लाइसेंस प्राप्त पेशेवर परामर्शदाता

मनोविज्ञान, परामर्श या संबंधित क्षेत्र में कम से कम मास्टर डिग्री या डॉक्टरेट की डिग्री वाला एक मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता। निदान करने और व्यक्तिगत और समूह परामर्श प्रदान करने के लिए प्रशिक्षित।

लाइसेंस प्राप्त वैवाहिक और पारिवारिक थेरेपिस्ट

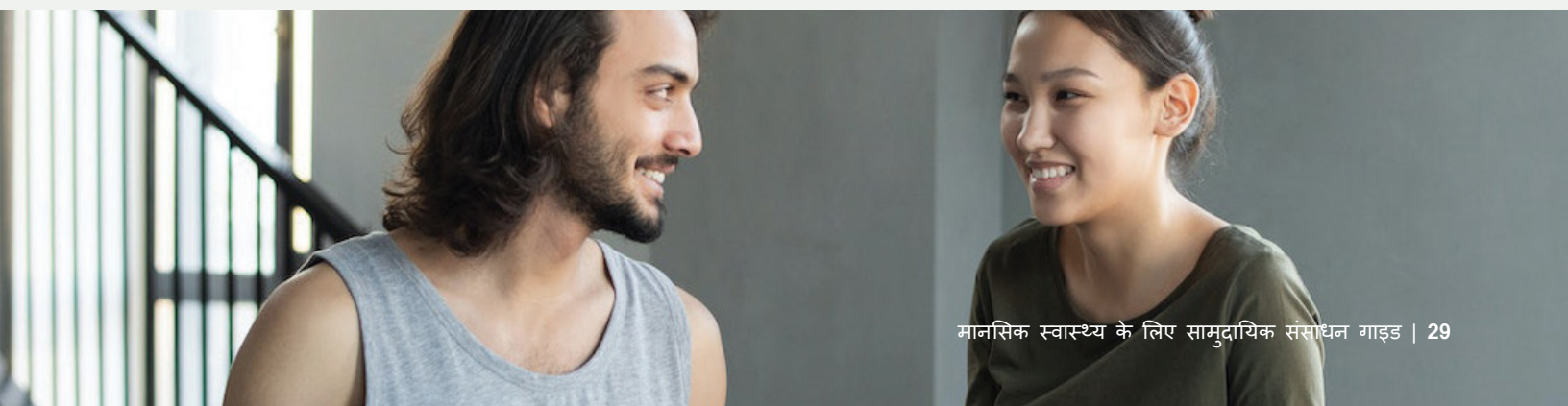
मास्टर या डॉक्टरेट की डिग्री वाला एक मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता, जिसे रिश्तों की समस्याओं का आकलन करने और उनका समाधान करने के लिए विशेष शिक्षा और प्रशिक्षण प्राप्त होती है। उन्हें सभी उम्र, जोड़ों और परिवारों के व्यक्तियों के साथ काम करने के लिए प्रशिक्षित होते हैं।

प्रमाणित अल्कोहल एंड ड्रग काउंसलर

एक परामर्शदाता जो व्यक्तिगत या समूह को अल्कोहल और ड्रग पर परामर्श सेवाएं प्रदान करता है। उन्हें क्लाइंट के साथ काम करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है ताकि उन्हें बेहतर समझने और उनकी लत से बाहर निकलने में मदद कर सके।

प्रमाणित पीयर स्पेशलिस्ट

प्रमाणित पीयर स्पेशलिस्ट के पास मानसिक स्वास्थ्य या मादक पदार्थ के सेवन की स्थितियों का अनुभव होता है। क्लाइंट्स को ताकत पहचानने और विकसित करने और लक्ष्यों को निर्धारित करके रिकवरी में सहायता करता है। कई पीयर सपोर्ट प्रोग्राम्स के लिए कई घंटों के प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है।



दवा के मिथक

मिथक: जो लोग दवा लेते हैं वे कमजोर होते हैं।

दवा इस बात का संकेत नहीं है कि लोग 'हार मान रहे हैं' और 'आसान विकल्प अपना रहे हैं'। वास्तव में, दवाएं लोगों की अधिक तेज़ी से मदद करने और समस्या समाधान कौशल को अधिक कुशलता से सीखने का एक प्रभावी तरीका हो सकती हैं।

मिथक: एक बार जब आप दवा खाना शुरू कर देते हैं, तो आपको जीवन भर दवा लेनी पड़ती है।

ज्यादातर लोग सीमित समय के लिए दवा लेते हैं, अक्सर 6 महीने से एक साल तक। कुछ लोग लंबे समय तक दवा ले सकते हैं, लेकिन यह काफी हद तक स्थिति और निदान पर निर्भर करता है। प्रत्येक व्यक्ति और स्थिति भिन्न होती है।

मिथक: जिन लोगों को अपने मानसिक स्वास्थ्य के लिए दवा की आवश्यकता होती है, वे खतरनाक होते हैं

मानसिक बीमारी वाले लोग, जिनमें मनश्चिकित्सीय दवाएँ लेने वाले लोग भी शामिल हैं, उनमें खतरे या हिंसा के लक्ष्य बनने की अधिक संभावना होती है बजाय इसके कि वे स्वयं इसके कारण हों, जिनमें मनश्चिकित्सीय दवाएँ लेने वाले लोग भी शामिल हैं।





थेरेपी के मिथक

- 1 “अगर मैं किसी थेरेपिस्ट के पास जाता हूँ तो सभी को मेरी समस्याओं के बारे में पता चल जाएगा।”

चीजों को गोपनीय रखने के लिए थेरेपिस्ट को कानून की आवश्यकता होती है। गोपनीयता की आवश्यकता होती है ताकि आप व्यक्तिगत जानकारी के बारे में बात करने के लिए अपने थेरेपिस्ट पर भरोसा कर सकें।

- 2 “मुझे थेरेपी की आवश्यकता नहीं है। मेरे पास दोस्त और परिवार है।”

भले ही दोस्तों और परिवार जैसा सपोर्ट सिस्टम होना ज़रूरी है, फिर भी आपको लग सकता है कि आप हमेशा उनसे हर चीज़ के बारे में बात नहीं कर सकते। आपको लग सकता है कि अभी भी कुछ ऐसी चीज़ें हैं जिन्हें आप उनके साथ साझा करने में सहज महसूस नहीं करते हैं। उदाहरण के लिए, परिवार और दोस्तों से उन चीज़ों के बारे में बात करना कठिन हो सकता है जिससे उनकी भावनाएं आहत हो सकती हैं। जब आप एक थेरेपिस्ट से मिलते हैं, तो आप अपनी सच्ची भावनाओं को किसी ऐसे व्यक्ति के साथ साझा कर सकते हैं जो एक उद्देश्यपूर्ण दृष्टिकोण के साथ आपकी

सहायता कर सकता है। जब आप एक थेरेपिस्ट से मिलते हैं, तो आपको अपनी वास्तविक भावनाओं को छिपाने की आवश्यकता नहीं होती है।

- 3 “मुझे थेरेपिस्ट की आवश्यकता नहीं है क्योंकि मुझे गंभीर समस्या नहीं है।”

थेरेपी लेने के कई कारण हैं, चाहे वह अवसाद, व्याग्रता, आघात, तनावपूर्ण घर और काम का जीवन हो, या अपने रिश्तों के बारे में अधिक समझना हो। आमतौर पर, लोग थेरेपी शुरू करने के लिए जितनी ज़्यादा देर प्रतीक्षा करते हैं, समस्या उतनी ही गंभीर हो सकती है, और समस्या का समाधान करने में उतना ही अधिक समय लग सकता है।

- 4 “कपल्स थेरेपी केवल उन लोगों के लिए है जो तलाक की ओर बढ़ रहे हैं।”

कपल्स थेरेपी अच्छे रिश्तों में रहने वाले जोड़ों के लिए भी फायदेमंद होती है। इंडीविजुअल थेरेपी की तरह, स्वस्थ संबंध बनाए रखने के लिए थेरेपिस्ट के साथ अपनी सच्ची भावनाओं को साझा करना और समस्याओं का समाधान करना फायदेमंद होता है।

बातचीत शुरू करने और सहयोग प्रदान करने के लिए सुझाव

1 बातचीत शुरू करें

यदि आप किसी के लिए चिंतित हैं, तो सबसे पहला काम जांच करना है। यह एक टेक्स्ट की तरह सरल हो सकता है: बस सुनिश्चित करें कि वे जानते हैं कि आप वास्तव में जानना चाहते हैं कि वे कैसे हैं।

2 सुनें और प्रकट करें

व्यक्ति को यह समझाने के लिए समय दें कि वे किस स्थिति से गुजर रहे हैं। कोशिश करें कि आपके द्वारा देखी और पढ़ी गई अन्य चीजों के आधार पर उनके अनुभव के बारे में कोई धारणा ना बताएं। खुले प्रश्न पूछना सहायक हो सकता है; ये ऐसे प्रश्न हैं जो लोगों को केवल 'हां' या नहीं में जवाब देने के बजाय विस्तार से बताने के लिए आमंत्रित करते हैं।

खुले प्रश्नों के उदाहरणों में शामिल हैं:

“आप कैसा महसूस कर रहे हैं?”

“यह आपके लिए कैसा है?”

3 धीरज रखें

व्यक्ति को इस बारे में बात करने में सहज महसूस करने में कुछ समय लग सकता है कि वे किस स्थिति से गुजर रहे हैं, या ऐसे समय हो सकते हैं जब वे कम बातचीत करते हैं। यह समझने योग्य है; कभी-कभी, यदि आप मानसिक स्वास्थ्य की समस्या का सामना कर रहे हैं, तो मिलनसार होना कठिन होता है। यदि आप प्रयास कर रहे हैं तो यह निराशाजनक हो सकता है, लेकिन कोशिश करें और धीरज रखें। वे शायद आपके संपर्क में रहने की सराहना करते हो, भले ही वे जवाब न दे रहे हों।

4 वास्तविक बने रहें

भले ही उन्हें समस्या हो, फिर भी वे वही व्यक्ति हैं जिन्हें आप जानते हैं और प्यार करते हैं। उनके साथ अलग तरह से व्यवहार न करें - उन्हें सामाजिक गतिविधियों में शामिल करते रहें और उन चीजों को करने के लिए कहें जो आप आमतौर पर उनके साथ करते हैं।

5 पूछें कि आप कैसे मदद कर सकते हैं

उन्हें यह कहने के लिए समय दें कि उन्हें आपसे क्या चाहिए। यह एक नियमित चेक-इन, एक विशेष गतिविधि या व्यावहारिक चीजों में मदद हो सकती है। मानसिक स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां खत्म हो सकती हैं, इसलिए हो सकता है कि उन्हें रोजमर्रा कार्यों को पूरा करने में कठिनाई हो रही हो। अगर यह उचित लगता है, तो पूछें कि क्या कुछ ऐसा है जिसमें आप मदद कर सकते हैं।







मानसिक स्वास्थ्य संसाधन

स्वयं-देखभाल क्या है?

स्वयं-देखभाल का अर्थ है उन चीजों को करने के लिए समय निकालना जो आपको अच्छी तरह से जीने में मदद करती हैं और आपके शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करती हैं।

सामान्य भ्रांतियां

a. स्वयं की देखभाल स्वार्थी है।

जब आप खुद के लिए समय निकालते हैं, तो आप अधिक ऊर्जावान महसूस करते हैं और अपनी नकारात्मक भावनाओं को दूसरों पर भड़काने या डालने करने की संभावना कम होती है। दरअसल यह स्वास्थ्यप्रद चीजों में से एक है जिसे आप रिचार्ज करने और अपने आसपास के लोगों से जुड़ने के लिए कर सकते हैं।

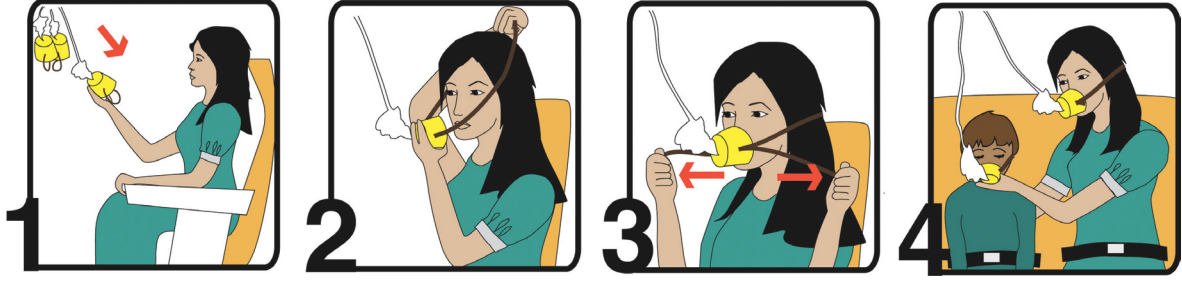
b. खुद की देखभाल करने में बहुत सारा समय लगता है।

हम सभी व्यस्त हैं, लेकिन खुद की देखभाल करने के लिए आपके व्यस्त दिन से बहुत ज्यादा समय नहीं लगता है। अपने शेड्यूल में अपने खुद के लिए थोड़ा समय जोड़ें और इसके अनुसार अपने दिन की योजना बनाएं।

c. खुद की देखभाल महंगी है

साधारण कार्य जैसे ध्यान, जल्दी सोना, या टहलने जाना, ये सभी खुद की देखभाल के सस्ते उपाय हो सकते हैं।

खासकर माता-पिता के लिए: पहले अपना खुद का मास्क लगाएं !



जिस तरह आपको अपने बच्चे की मदद करने से पहले आपातकालीन स्थिति में अपना ऑक्सीजन मास्क लगाने का निर्देश दिया जाता है, वैसे ही अपने बच्चों और प्रियजनों की ज़रूरतों का सबसे अच्छा ध्यान रखने के लिए अपनी ज़रूरतों का ध्यान रखना ज़रूरी है।

स्वयं की देखभाल करने की मार्गदर्शिका

स्वयं की देखभाल का प्रकार

नियमित व्यायाम करें

1. टहलने जाएं
2. वर्कआउट क्लास लें
3. योगा
4. कोई भी शारीरिक गतिविधि जिसे आप पसंद करते हैं!

स्वास्थ्यवर्धक भोजन खाएं और ढेर सारा पानी पिएं

- 1 साबुत अनाज
- 2 फल
- 3 सब्ज़ियाँ
- 4 ज्यादा चीनी और जंक फूड से परहेज करें
- 5 घर का बना खाना बनाएं

नींद को प्राथमिकता दें

- 1 हमें रात में कम से कम 7 घंटे सोना चाहिए!
- 2 दिन के समय छोटी झपकी भी मददगार होती है

आराम देने वाली गतिविधि करें

- 1 ध्यान या श्वास व्यायाम
- 2 किताब पढ़ें
- 3 नहाएं
- 4 बागवानी या इनडोर प्लांटिंग
- 5 त्वचा देखभाल और स्पा की गतिविधियाँ

संपर्क में रहें

- 1 दोस्तों या परिवार के सदस्यों के साथ समय बिताने या प्रियजनों से फोन पर बात करें
- 2 अपने समुदाय में स्वयंसेवक बनें स्वयंसेवा के उदाहरणों में नर्सिंग होम में वरिष्ठों के साथ समय बिताना, बेघर आश्रय के लिए कपड़े दान करना और सूप किचन में भोजन परोसना शामिल है।
- 3 परिवार या दोस्तों के साथ चर्च या अन्य धार्मिक सेवाओं में जाएं।

मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की निर्देशिका

यदि आप बीमाकृत हैं, तो बीमा कंपनी से पता करें कि आप अपने नेटवर्क में किसके पास जा सकते हैं। यदि आप मेडिकेड प्राप्तकर्ता, मेडिकेयर प्राप्तकर्ता या अबीमाकृत हैं, तो इस मार्गदर्शिका का उपयोग करें।

आपात स्थिति या संकट संसाधन

आपातकालीन सहयोग के लिए
फोन: 911

क्राइसिस टेक्स्ट लाइन
टेक्स्ट: 741741 पर "HOME"

24-घंटे शिकागो रेप क्राइसिस हॉटलाइन
फोन: (888) 293-2080

24-घंटे इलिनॉय डोमेस्टिक वाइलेंस हॉटलाइन फोन:
(877) 863-6338

नेशनल सूइसाइड प्रिवेंशन लाइफलाइन
कॉल या टेक्स्ट करें: 988

24-घंटे LGBT नेशनल हॉटलाइन
फोन: (888) 843-4564

नेशनल डोमेस्टिक वाइलेंस हॉटलाइन
फोन: (800) 799-SAFE (7233)

नेशनल सेक्सुअल असॉल्ट हॉटलाइन
फोन: (800) 656-HOPE (4673)

फाइंडिंग प्रोवाइडर्स

कम्यूनिटीऑफ एशियन-अमेरिकन थेरेपिस्ट इन शिकागो (CAATCH)
वेब: <https://www.caatch.info/>

सिटी ऑफ शिकागो एनस्पोकन - मेंटल हेल्थ प्रोवाइडर लोकेटर
वेब: <https://mentalhealth.chicago.gov/find-mental-health-support/>

इलिनॉइस डिपार्टमेंट ऑफ ह्यूमन सर्विस - मेंटल हेल्थ प्रोवाइडर लोकेटर
वेब: <https://www.dhs.state.il.us/page.aspx?module=12&officetype&county>

इलिनोइस हेल्पलाइन फॉर ओपिओइड्स एंड अदर सबस्टेंसेस-सबस्टेंस यूज ट्रीटमेंट प्रोवाइडर्स लोकेटर
वेब: <https://hub.helplineil.org/findhelp>

सबस्टेंस एब्यूज एंड मेंटल हेल्थ सर्विसेज एडमिनिस्ट्रेशन(SAMHSA) प्रोवाइडर लोकेटर
वेब: <https://findtreatment.samhsa.gov/>

क्या आप सच में जीत रहे हैं? इलिनोइस गैबलिंग डिसऑर्डर सर्विस प्रोवाइडर्स
वेब: <https://e.helplineil.org/areyoureallywinning/>

दक्षिण एशियाई सेवा देने वाले संगठन

ऐसे संगठन जो दक्षिण एशियाई समुदाय के सदस्यों के लिए सामाजिक स्वास्थ्य, कल्याण और कुलमिलाकर काम करने में सुधार की दिशा में काम करते हैं।

संगठन	संपर्क की जानकारी	सेवाएं	भाषा	जनसंख्या
इंडो-अमेरिकन सेंटर (Indo-American Center)	पता: 6328 N California Ave, Chicago, IL 60659 फोन: (773) 973-4444 ईमेल: info@indoamerican.org वेब: https://indoamerican.org/	वयस्क साक्षरता, आर्ट थेरेपी, सामुदायिक स्वास्थ्य शिक्षा, आप्रवासन और नागरिकता, सार्वजनिक लाभ, वरिष्ठ सेवाएं, कार्यबल विकास	अंग्रेजी, हिंदी, उर्दू	युवा वयस्क
मुस्लिम महिला संसाधन केंद्र (Muslim Women Resource Center)	पता: 2828 W Devon Ave, Chicago, IL 60645 फोन: 773-764-1686 वेब: http://www.mwrcnfp.org/	परामर्श, आप्रवासन और नागरिकता, सामाजिक सेवाएं, वयस्क और युवा शिक्षा कार्यक्रम, स्वास्थ्य शिक्षा, महिला सहायता समूह	अंग्रेजी, हिंदी, उर्दू, फारसी	युवा वयस्क
मेट्रोपोलिटन एशियन फैमिली सर्विसेस (Metropolitan Asian Family Services)	पता: 7541 N Western Avenue, Chicago IL 60645 फोन: (773) 465-3105 वेब: https://mafsinc.com/	पोषण कार्यक्रम, सार्वजनिक लाभ, प्रौढ़ शिक्षा, वरिष्ठ सेवाएं, गृह देखभाल, स्वास्थ्य शिक्षा, स्वास्थ्य जांच	अंग्रेजी, हिंदी, उर्दू, गुजराती, स्पेनिश, बोस्नियाई	वयस्क

अन्य समुदाय आधारित संगठन

ऐसे संगठन जो एक समुदाय के सामाजिक स्वास्थ्य, कल्याण और कुलमिलाकर कार्यप्रणाली में सुधार के लिए काम करते हैं।

संगठन	संपर्क की जानकारी	सेवाएं	भाषा	जनसंख्या
अपना घर (Apna Ghar)	पता: 4350 N. Broadway, 2nd Floor, Chicago, IL 60613 फोन: 773.334.4663 ईमेल: info@apnaghar.org वेब: www.apnaghar.org	Violence services	अरबी, हिंदी/उर्दू, स्पेनिश, तिग्रीन्या, अम्हारिक, तमिल, पोलिश, फ्रेंच, इटैलियन, अंग्रेजी	युवा वयस्क
एशियन ह्यूमन सर्विसेज (Asian Human Services)	पता: 2838 W. Peterson Ave. Chicago, IL 60659-2507 फोन: 773.293-8430 वेब: https://ahschicago.org/community-health/	HIV/AIDS प्रिवेंशन एंड केयर प्रोग्राम; विकलांगता और व्यावसायिक सेवाएं; स्कूल आधारित हिंसा की रोकथाम, धूमपान बंद करना, मोटापे की रोकथाम और स्वस्थ जीवन, हेपेटाइटिस B जागरूकता शिक्षा, टीकाकरण अभियान, स्तन और गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर की रोकथाम, व्यक्तिगत और समूह चिकित्सा	अंग्रेजी, कोरियाई, उर्दू, हिंदी, अरबी, स्पेनिश	बच्चे युवा वयस्क
बिटविन फ्रेंड्स (Between Friends)	पता: P.O. Box 608548 Chicago, IL 60660 फोन: 773.274.5232 Crisis Line: 800.403.HELP 4357 वेब: https://betweenfriendschicago.org/get-help/counseling/	डोमेस्टिक वाइलेंस क्राइसिस इंटरवेंशन	स्पेनिश, अरबी, फ्रेंच, अंग्रेजी	वयस्क
कैथोलिक चैरिटीज, द इनकंपैसिंग सेंटर (Catholic Charities, The Encompassing Center)	पता: 3019 W Harrison St, Chicago, IL 60612 फोन: 773.638-8430 वेब: https://encompassingcenter.org/services	अवसाद संबंधी विकार, आघात संबंधी विकार, व्यायता संबंधी विकार, आवेगी आचरण संबंधी विकार, मादक पदार्थ संबंधी विकार, क्रोध प्रबंधन संबंधी विकार, अन्य विकार	अंग्रेजी स्पेनिश	वयस्क
कास सेंट्रल (Casa Central)	पता: 1343 N California Ave, Chicago, IL 60622 फोन: 773.645.2300 ईमेल: info@casacentral.org वेब: https://www.casacentral.org/	परिवर्ती आवास सेवाएं, हिंसा की रोकथाम और हस्तक्षेप, रोजगार प्रशिक्षण, डे केयर और स्कूल सत्र के बाद, वयस्क कल्याण केंद्र और गृह देखभाल सेवा कार्यक्रम	अंग्रेजी स्पेनिश	बच्चे युवा वयस्क
सेंटर ऑन हालस्टेड (Center on Halsted)	पता: 3656 N. Halsted Street, Chicago, IL 60613 फोन: 773.472.6469 वेब: https://www.centeronhalsted.org/cohoverview.html	मनोचिकित्सा सेवाएं: व्यक्तिगत, रिश्ते, परिवार और ग्रुप थेरेपी। वर्तमान में उपलब्ध समय-सीमित थेरेपी ग्रुप: HIV पॉजिटिव सपोर्ट, कमिंग आउट, LGBTQ पीपल ऑफ कलर; Bi+, डायलेक्टिकल बिहेवियरल थेरेपी DBT- फॉर टॉमा, टॉमा सपोर्ट ग्रुप, ट्रांस एंड जेंडर नॉन-कफर्मिंग, मेन्स, वीमेन्स, एंड ग्रॉफ एंड लॉस	अंग्रेजी स्पेनिश	युवा वयस्क LGBTQ+
कंसुएलो थेराप्यूटिक सर्विसेज (Consuelo Therapeutic Services)	पता: 6149 South Kenneth Ave. 2nd Floor, Chicago IL 60629 फोन: 773.770.5150 वेब: http://www.consueloinc.org/	व्यक्तिगत और पारिवारिक परामर्श	अंग्रेजी स्पेनिश	बच्चे युवा वयस्क
हनुल फैमिली एलायंस (Hanul Family Alliance)	पता: 5008 N. Kedzie Ave., Chicago, IL 60625 फोन: 773-478-8851 ईमेल: hanul@hanulusa.org वेब: https://hanulusa.org/	मानसिक स्वास्थ्य संबंधी विकार, मादक पदार्थ संबंधी विकार, व्यक्तिगत/समूह परामर्श, युगल/पारिवारिक परामर्श, कैरियर परामर्श, गृह देखभाल सेवाएं, बरिष्ठ पोषण कार्यक्रम, सार्वजनिक लाभ सहायता, सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यशालाएँ	अंग्रेजी, कोरियन	युवा वयस्क
हेल्थकेयर अल्टरनेटिव सिस्टम (Healthcare Alternative System)	पता: 2755 W. Armitage Ave. Chicago, IL 60647 फोन: 773.252.3100 वेब: https://www.hascares.org/	मनोचिकित्सा, मादक पदार्थों के सेवन की रोकथाम और उपचार, घरेलू हिंसा, ट्रैन्जिशनल हाउसिंग	अंग्रेजी स्पेनिश	युवा वयस्क
कैन-विन (KAN-WIN)	फोन: 773.583.1392 ईमेल: mkim@kanwin.org वेब: www.kanwin.org	24-घंटे हॉटलाइन, ट्रैन्जिशनल हाउसिंग, लीगल एडवोकेसी, केस मैनेजमेंट, सपोर्ट ग्रुप्स, चिल्ड्रेन्स प्रोग्राम्स, सेक्सुअल असाट सेवाएं	अंग्रेजी, कोरियन	बच्चे युवा वयस्क
केडजी सेंटर (Kedzie Center)	पता: 4141 N. Kedzie Ave. Suite 2, Chicago IL 60618 फोन: 773.754.0577 ईमेल: info@thekedziecenter.org वेब: https://www.thekedziecenter.org/	व्यक्तिगत, जोड़े और परिवार, समूह, मनोरोग सेवाएं दो मनोचिकित्सक उपलब्ध हैं, एक वयस्कों के लिए और एक बच्चों के लिए, जोखिम वाली आबादी और स्कूलों के साथ विभिन्न मनोशिक्षा विषयों में सामुदायिक सेवा प्रशिक्षण।	अंग्रेजी स्पेनिश	बच्चे युवा वयस्क LGBTQ+
मिडवेस्ट एशियन हेल्थ एसोसिएशन (MAHA) (Midwest Asian Health Association (MAHA))	पता: 230 W. Cermak Rd, 2nd Floor, Chicago, IL 60616 फोन: 312.225.8659 ईमेल: info@maha.us.org वेब: https://maha.us.org/	व्यक्तिगत थेरेपी, कपल्स थेरेपी, फैमिली थेरेपी, ग्रुप थेरेपी, स्कूल परामर्श, और सामुदायिक सहायता, स्वास्थ्य शिक्षा, स्क्रीनिंग और टीकाकरण, मादक द्रव्यों के सेवन की रोकथाम और जुए पर जागरूकता	अंग्रेजी, मंदारिन	बच्चे युवा वयस्क
मेट्रोपोलिटन फैमिली सर्विसेस (Metropolitan Family Services)	पता: 101 North Wacker Drive, 17th Floor Chicago, IL 60606 फोन: 312.986.4000 वेब: https://www.metrofamily.org/programs-and-services/emotional-wellness/	व्यक्तिगत, परिवार/युगल परामर्श, समूह, मनोरोग सेवाएं, मूल्यांकन, मेडिकेशन मैनेजमेंट, केस मैनेजमेंट, और सामुदायिक समर्थन	अंग्रेजी, स्पेनिश, पोलिश, अरबी	बच्चे युवा वयस्क
मुजेरेस लातिनस एन एक्शॉन (Mujeres Latinas en Accion)	पता: 2124 W. 21st Place Chicago, IL 60608 फोन: 773.890.7676 वेब: https://mujereslatinasenaccion.org/	संकट में हस्तक्षेप, 24 घंटे की क्राइसिस लाइन, व्यक्तिगत और समूह परामर्श, वयस्क और बच्चों की थेरेपी, अदालती सहयोग, सामुदायिक शिक्षा, पेशेवर और स्वयंसेवी प्रशिक्षण, और आश्रयों और अन्य संसाधनों के लिए रेफरल	स्पेनिश	वयस्क LGBTQ+
रिफ्यूजी वन (Refugee One)	पता: 5705 N Lincoln, Chicago, IL 60659 फोन: 773.989.5647 घंटे: M-F 8:30am-4:30pm वेब: https://www.refugeeone.org/cswws.html	व्यक्तिगत थेरेपी, फैमिली थेरेपी, ग्रुप थेरेपी, संकट हस्तक्षेप, अल्पकालिक तत्काल देखभाल, घर-आधारित नैदानिक सेवाएं, दवा संबंधी मूल्यांकन/प्रबंधन	अम्हारिक, अरबी, असीरियन, बर्मी, अंग्रेजी, फारसी, फ्रेंच, ईरानी, करेन, किस्वाहिली, पश्तो, रोहिंग्या, सोमाली, स्पेनिश, तिग्रीन्या	वयस्क

संघीय सरकार द्वारा योग्य स्वास्थ्य केंद्र

संघीय सरकार द्वारा वित्त पोषित गैर-लाभकारी स्वास्थ्य केंद्र या क्लीनिक जो आपकी भुगतान करने की क्षमता की परवाह किए बिना प्राथमिक देखभाल सेवाएं और व्यवहारिक स्वास्थ्य विज्ञान प्रदान करते हैं।

संगठन	संपर्क की जानकारी	सेवाएं	भाषा	जनसंख्या
एक्सेस कम्युनिटी हेल्थ नेटवर्क (ACCESS Community Health Network)	पता: 5159 S. Ashland Ave. Chicago, IL 60609 फोन: 773.434.9216 वेब: https://www.achn.net/	फैमिली प्रैक्टिस, इंटरनल मेडिसिन, पीडीएट्रिक्स, स्कूल एंड स्पोर्ट्स फिजिक्स, अल्ट्रासाउंड/गाइनकलाजिकल और मिडवाइफरी सविसेज, और पुरानी बीमारियों का जारी प्रबंधन	अंग्रेजी स्पेनिश	बच्चे युवा वयस्क
AHS फैमिली हेल्थ सेंटर (AHS Family Health Center)	पता: 2424 W Peterson Ave, Chicago, IL 60659 फोन: 800.597.5077 वेब: https://www.ahsfhc.org/	वयस्क व्यवहार संबंधी स्वास्थ्य, वयस्क चिकित्सा देखभाल, रक्तचाप और मधुमेह का परीक्षण, बाल व्यवहार संबंधी स्वास्थ्य, दंत चिकित्सा सेवाएं, शिशु देखभाल, स्कूल फिजिक्स, महिला स्वास्थ्य देखभाल	मंदारिन, स्पेनिश, अरबी, खमेर, तागालोग, अंग्रेजी	बच्चे युवा वयस्क
अलिवियो मेडिकल क्लिनिक (Alivio Medical Clinic)	पता: 966 W. 21st St. Chicago 60608 2355 S. Western Ave. Chicago 60608 फोन: 773.254.1400 वेब: https://www.aliviomedicalcenter.org/	वयस्क और परिवार चिकित्सा, व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य, COVID-19 वैक्सिन, दंत चिकित्सा, मधुमेह, परिवार नियोजन OB/GYN एंड मिडवाइफरी, पीडियाट्रिक्स, फार्मसी, वॉक इन वेलनेस सेंटर	अंग्रेजी स्पेनिश	बच्चे युवा वयस्क
एरी फैमिली हेल्थ सेंटर (Erie Family Health Center)	पता: 1701 West Superior Chicago, IL 60622 फोन: 312.666.3494 वेब: https://www.eriefamilyhealth.org/	समूह और व्यक्तिगत थेरेपी, मादक पदार्थ के सेवन की सेवाएं, चिकित्सा सहायता उपचार कार्यक्रम, महिला सहायता समूह	अंग्रेजी स्पेनिश	युवा वयस्क
एस्पेरान्ज़ा हेल्थ सेंटर (Esperanza Health Center)	पता: 4700 S. California Ave., Chicago, IL 60632 फोन: 773.584.6200 वेब: https://www.esperanzachicago.org/	व्यवहार संबंधी स्वास्थ्य; मादक पदार्थ का उपयोग; मनश्चिकित्सा; महिलाओं की सेहत; बाल रोग; वयस्क	अंग्रेजी स्पेनिश	युवा वयस्क
हमदर्द हेल्थ एलायंस (Hamdard Health Alliance)	पता: 228 E. Lake Street Addison, IL 60101 फोन: 630.835.1430 वेब: https://www.hamdardhealth.org/	संकट संबंधी हस्तक्षेप, मनोरोग मूल्यांकन, दवा प्रबंधन/निगरानी, मानसिक स्वास्थ्य सेवन का आकलन, व्यक्तिगत मनोचिकित्सा, सचेतनता।	अरबी, बोस्नियाई, हिंदी, पोलिश, पंजाबी, स्पेनिश, उर्दू, अंग्रेजी	युवा वयस्क
Tapestry 360 हेल्थ (Tapestry 360 Health)	पता: 845 W. Wilson Avenue Chicago, IL 60640 फोन: 773.506.4283 वेब: https://tap360health.org/	व्यक्तिगत, परिवार, समूह परामर्श, वयस्क और बाल मनोरोग, मादक पदार्थों के सेवन संबंधी परामर्श, और सामुदायिक संसाधनों के लिए रेफरल।	स्पेनिश दुभाषिया उपलब्ध है	बच्चे युवा वयस्क

कम्युनिटी मेंटल हेल्थ सेंटर

समुदाय आधारित सुविधा या रोकथाम प्रदान करने वाले सुविधाओं का समूह, उपचार, और पुनर्वास मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं

संगठन	संपर्क की जानकारी	सेवाएं	भाषा	जनसंख्या
शिकागो सिटी मेंटल हेल्थ सेंटर (Chicago City Mental Health Center)	पता: 4150 W. 55th Street, Chicago, IL 60632 फोन: 312.747.1020 वेब: https://www.chicago.gov/city/en/depts/cdph/supp_info/behavioral-health/mental_health_centers.html	व्यक्तिगत और समूह थेरेपी, मनोरोग सेवाएं, दवा भुगतान, केस का प्रबंधन	अंग्रेजी स्पेनिश	वयस्क
शिकागो फैमिली हेल्थ सेंटर (Chicago Family Health Center)	पता: South Chicago Health Center 9119 S. Exchange Avenue Chicago, IL 60617 पता: Chicago Lawn Health Center 3223 W. 63rd St. Chicago, IL 60629 फोन: 773.768.5000 वेब: https://chicagofamilyhealth.org/	मूल्यांकन, व्यक्ति, परिवार या युगल थेरेपी	अंग्रेजी, स्पेनिश, अरबी	बच्चे युवा वयस्क
पिलसेन वेलनेस सेंटर (Pilsen Wellness Center)	पता: 2015 West Cermak Road Chicago, Illinois 60608 फोन: 773.579.0832 वेब: pilsenwellnesscenter.org	परामर्श और उपचार कार्यक्रम; मादक पदार्थ के सेवन संबंधी विकार उपचार; आवास और आवासीय कार्यक्रम; रोजगार सेवाएं; युवा सेवाएं, मादक पदार्थ के सेवन संबंधी कार्यक्रम, मादक पदार्थ निवारण कार्यक्रम, किशोर गर्भावस्था रोकथाम कार्यक्रम, किशोर माँ का कार्यक्रम, किशोर माताओं के लिए प्रसव और प्रसव संबंधी सहायता।	अंग्रेजी स्पेनिश	बच्चे युवा वयस्क
ट्रिलॉजी बिहेवियरल हेल्थ (Trilogy Behavioral Health)	पता: 1400 W Greenleaf Ave., Chicago, IL 60626 फोन: 773.508.6100 वेब: https://www.trilogyinc.org/	मनोरोग और सामान्य स्वास्थ्य स्थिति सेवाएं	अंग्रेजी स्पेनिश	वयस्क
लाइव ओक (Live Oak)	पता: 1300 W. Belmont Ave. #400 Chicago, IL 60657 फोन: 773.880.1310 वेब: https://liveoakchicago.com/	व्यक्तिगत/परिवार/समूह परामर्श LGBTQ और आघात में विशेषज्ञता	स्पेनिश, मंदारिन, हिंदी, पोलिश, अंग्रेजी	बच्चे युवा वयस्क LGBTQ+





। मानसिक स्वास्थ्य के लिए
सामुदायिक संसाधन गाइड



AT THE FOREFRONT
UChicago
Medicine



Asian
Health
Coalition

CENTER FOR ASIAN HEALTH EQUITY