

Mental Health Resource Guide for Asian Communities

Simplified Chinese





Purpose of this Guide



EVERYONE NEEDS TO HAVE GOOD MENTAL HEALTH.



This guide is designed for the Asian Americans community. We created this for you to learn more about mental health and to keep yourself and people you care about to be mentally well.

Feel free to share these translated materials with your community. It is translated to your specific language.

Mental health challenges are real and affect everyone. Therefore, we include personal stories from members of our diverse communities.

The information provided here is not to be used to diagnose yourself or anyone else, but to give better understanding. This information does not replace seeing a health professional.

This guide is also just a starting point. There is still much more to learn about, but it is not possible to cover in one guide.

Please take care as you read through the content; some of the topics covered are heavy.

Please remember that you matter and have a unique life story and gifts to bring to this world.

本指南只是一个起点。要了解的内容还有很多，我们无法在一份指南中涵盖所有信息。请仔细阅读该内容；其中所涵盖的一些主题具有敏感性，并且可能会触发相关的反应。请记住，您关心这个世界，并且可以带给这个世界您独有的人生故事和特别贡献。

Table of Contents



1. OVERVIEW & STIGMA
2. MENTAL HEALTH PROFESSIONALS
3. TREATMENT MODALITIES
4. ANXIETY
5. DEPRESSION
6. BIPOLAR DISORDER
7. SUICIDE AND SELF HARM
8. TRAUMA AND PTSD
9. PSYCHOSIS AND SCHIZOPHRENIA
10. ADDICTIONS
11. MENTAL HEALTH OF CHILDREN & TEENS
12. SELF CARE
13. ASIAN MENTAL HEALTH PROVIDERS DIRECTORY
14. ACKNOWLEDGMENT
15. ABOUT THE OHIO ASIAN AMERICAN HEALTH COALITION

精神疾病概述及流行情况 (Overview and stigma)

在亚洲社区中，约 13% 的人群患有精神疾病（即 2300 万人中有近 300 万人）。与美国其他人种相比，亚裔美国人在出现心理健康问题时寻求治疗的可能性要低三倍。2019 年，只有 23% 的患有精神疾病的亚裔美国成年人接受了治疗。

精神疾病是会影响一个人的思维、感觉、情绪或行为的疾病，如抑郁症、焦虑症、双相情感障碍或精神分裂症。精神疾病可能是短期的，也可能是长期的，并且会影响一个人与他人相处的能力和日常生活能力。

出现精神疾病的原因各不相同。有几个因素会导致患上精神疾病的风险，例如：

- 大脑中的生物因素或化学失衡
- 早期不良生活经历，如遭遇创伤或虐待
- 与其他持续型（慢性）疾病相关的经历，如癌症或糖尿病
- 饮酒或吸毒
- 孤独或孤立

治疗方式（见第#---页）

耻辱

在许多亚洲文化中，精神疾病都被冠以污名；精神疾病通常会被认为是一种软弱或教养不善的表现，不仅是个人的耻辱，也是整个家庭的耻辱。保护家庭声誉的意愿往往会阻碍人们寻求帮助，直到出现危机。尽早识别精神疾病十分重要，因为这样人们就可以尽快接受治疗，以使其病情尽快得到改善。

请不要用“疯狂”或“神经病”这样的词来形容患有精神疾病的人

请不要把精神病患者当作能力低下的人或孩子一样对待

当有人说起他们的想法或感受时，**请不要**告诉对方诸如“一切都会好起来的”或“没什么大不了的”之类的话

请不要贬低患有精神疾病的个人和他们为取得康复所做的努力，比如不要说“振作起来”或“这是您自己造成的”或“想想快乐的事情，您会没事的”

社区故事

“作为一个现在已经在这里生活的时间比在其他两个国家加起来还要长的人，我和我具有德国血统的丈夫养育了一个具有多元文化的家庭（两个儿子），（文化）身份的问题在我心中十分重要。再加上（似乎）自疫情以来种族分裂加剧的情况，尤其是对亚洲人的敌意加剧，我不禁为我具有一半亚洲血统的成年儿子感到担忧。首先我们需要认识到的是，在这方面我们并不孤单。我很高兴现在全国各地都在讨论这个话题[心理健康]。”-P.W.

心理健康专业人员 (Mental Health Professionals)

一个人与其心理健康服务提供者之间的关系和沟通是治疗的一个关键方面。

每个人从心理健康问题中恢复的经历都是不同的。了解心理健康护理中的社会和文化影响是避免出现误解、消除障碍和鼓励所有文化背景的人获得所需护理的第一步。

当一个人感受到自己的文化得到医护人员的理解时，对于个人获得最佳的支持和护理是非常重要的。寻求帮助并不容易，但迈出这一步可以在解决您的心理健康问题方面产生巨大的影响，这将会是非常值得的。

寻求专业帮助的第一步是了解医务人员。虽然我们建议寻求心理健康专业人员的帮助，但初级保健专业人员（您的医生）是进行初步评估或将您转诊至推荐的心理健康专业人士的良好选择。

初级保健医生 (PCP) 是负责监督您的医疗护理的医生。

精神科医生 (MD, DO) 是专门治疗精神障碍的医生。精神科医生为患有各种精神疾病的病人提供医疗服务。他们是专业认证的，具有诊断和治疗抑郁症、焦虑症、药物滥用、双相情感障碍和其他精神疾病的资质的专科医生。

高级执业人员 (NP, PA) 可为心理健康状况或药物滥用障碍提供评估、诊断和治疗。

临床心理学家 (PhD, PsyD) 接受过诊断和治疗精神疾病的培训。虽然他们不是医生，但心理学家具有处方权。

持证独立社会工作者 (LISW) 顾问 (LLC, 其他) 经过培训可以对一个人的心理健康进行评估，一些特定的培训项目还可以训练他们提供治疗。

危机支持专员 (Crisis Support Specialist) 经过培训可为遇到危机的人员提供帮助。

药物滥用顾问 (Substance Abuse Counselor) 经过培训，可以为面临药物滥用挑战的人员提供帮助。

认证同伴专员 (Certified Peer Specialist) 是受过培训，利用个人经历来帮助他人的专业人员。

在寻求心理健康治疗时，大多数人会更愿意与能够与其经历和处境产生共鸣的人沟通。

请参阅亚洲心理健康服务提供者目录第#页

对于一些人来说，找到能够满足他们特定文化因素和需求的资源可能富有挑战，因此与支持他们的家人和关心他们的社区进行开放式沟通也很重要。

治疗方式 (Treatment Modalities)

准确的诊断有助于确定适当的治疗方法。您掌握的信息越多，您就越能够更好地与自己的心理健康专业人员合作，了解您的症状可能代表什么。

您的治疗取决于您所患的心理健康问题的类型、严重程度以及最适合您的治疗方法。在许多情况下，综合治疗的效果最佳。

药物

虽然精神科药物不能治愈精神疾病，但它们可以改善症状。对您来说最好的药物取决于诊断情况以及您的身体对药物的反应。

1. **抗抑郁药**——这些药物可用于治疗抑郁症、焦虑症，有时也可用于治疗其他疾病。
2. **情绪稳固药物**——用于治疗双相情感障碍，其中包括躁狂和抑郁的交替发作。
3. **抗焦虑药物**——这些药物可用于治疗焦虑症，如广泛性焦虑症或恐慌症。
4. **抗精神病药物**——通常用于治疗精神障碍，如精神分裂症

心理治疗-

包括讨论您的病情和相关问题。您会了解到自己的状况、情绪、感受、想法和行为。您可以从中获得相关的见解和知识，也可以学习到应对技巧和压力管理技能。

1. **支持型心理治疗**。这种类型的治疗包括与您会面，在您应对压力时提供支持。
2. **认知行为疗法 (简称“CBT”)**。您会与治疗师合作，以了解您的想法、行为和情绪是如何联系在一起。其他形式的 CBT 通常用于治疗创伤后应激障碍。
3. **家庭治疗**。家庭治疗师会帮助您的家人了解您的病情，并学习如何为您提供支持。
4. **支持小组**可以将您与其他具有类似经历的人联系起来。大多数精神疾病患者以及家庭都可以找到合适的支持小组。

替代治疗方案

传统医学或本土治疗实践通常在维持健康和促进康复方面强调身心的整合，在一些亚洲社区这些仍然是较为流行的心理健康干预形式。这些实践包括但不限于：

TCM 中药

Kampo 日本草药

针灸

引导冥想/瑜伽

营养疗法

Ayurveda 印度传统医学

gSo-ba Rigpa 藏医

能量治疗练习 (太极、气功)

精神治疗

按摩疗法

焦虑 (Anxiety)

焦虑是正常生活中的一部分，因为许多人担心健康、金钱或家庭问题。但焦虑症涉及的不仅仅是暂时的担忧或恐惧。

对于患有焦虑症的人来说，这种焦虑不会消失，而且会随着时间的推移而恶化。这些症状会干扰日常活动，如工作表现、学业、家庭和人际关系。

焦虑症具有不同的类型，其中包括恐慌症和恐惧症。最常见的焦虑症之一是广泛性焦虑症 (Generalized Anxiety Disorder, 简称“GAD”)。

广泛性焦虑症 (GAD) 的体征和症状:

- 过分担心日常事务
- 难以控制自己的担忧或紧张情绪
- 知道自己过于担心
- 感到不安，难以放松
- 很难集中注意力
- 难以入睡或保持睡眠
- 容易感到疲劳或总是感到疲劳
- 头痛、肌肉酸痛、胃痛或不明原因的疼痛
- 感到烦躁

寻求帮助

如果您认为您具有 GAD 的症状，请咨询医务人员。医务人员可能会将您转介给心理健康专业人员。获得有效治疗的第一步是进行诊断，以便您的焦虑症能够得到治疗。

治疗方式 (见第...页)

社区故事

“在过去的几年里，我一直在与焦虑症作斗争，因为我害怕无法达到父母的期望，无法实现“美国梦”。恐惧和内疚折磨着我，让我精疲力竭。我希望其他可能有同样问题的人知道，患有心理健康问题没什么好羞愧的，而且这比你想象的更常见。请不要让不健康的社会标准给自己带来过重的负担；而是要倾听自己的内心和身体。照顾好自己，和您爱的人多多交流。”-A.L

抑郁 (Depression)

重度抑郁症 (MDD) 是一种常见且严重的疾病。该病会对您的感受、思维方式和行为方式产生负面影响。抑郁症会使人感到悲伤并/或会对您曾经喜欢的活动失去兴趣。它会导致各种情绪和身体问题，并会降低您在工作和家庭中的正常运转的能力。

悲伤并不等同于抑郁。悲伤的过程对每个人来说都是自然和独特的，并具有与抑郁症相同的一些特征。悲伤和抑郁都可能会使人感到强烈的悲哀，并且不愿进行日常活动。

体征和症状：

抑郁症的症状从轻度到重度不等：

- 感到悲伤或情绪低落
- 对曾经享受的活动失去兴趣或乐趣
- 食欲改变——在未节食的情况下体重减轻或增加
- 睡眠困难或睡得太多
- 精力丧失或疲劳加剧
- 无意的机体活动增加（例如无法静坐、踱步、手抖）或动作或言语减慢（这些动作必须严重到足以被他人观察到）
- 感到一文不值或内疚
- 难以思考、集中注意力或做出决定
- 存在死亡或自杀的想法——这可能会导致心理健康危机

治疗：

80%至 90%的抑郁症患者对治疗反应良好。几乎所有患者的症状都有所缓解。

在诊断或治疗之前，医务人员应进行彻底的诊断评估，包括面谈和体检。需要知道抑郁症是否是由于甲状腺问题或维生素缺乏等疾病引起的。

治疗方式-见第#页

社区故事

“在我丈夫去世后，我患上了临床抑郁症。我感到心烦意乱，不想离开家，变得越来越孤立，对我过去喜欢做的事情也失去了兴趣。我看了一位白人精神科医生，加入了一个丧亲支持小组，但我觉得他们不够理解我的文化，难以得到共鸣。我的抑郁症变得更加严重了，因此我服用了抗抑郁药，并专注于自己的精神生活，我觉得一个亚洲基督教信仰小组的支持在我应对这种疾病中给了我很大的帮助。”-E.H

双相情感障碍 (Bipolar Disorder)

双相情感障碍是一种心理健康问题，会导致一个人的感觉、思维和行为发生极端变化。

双相情感障碍包括情绪低落（抑郁）到情绪高涨（躁狂，或简称轻度躁狂）。这些抑郁或躁狂/轻度躁狂的发作可能会持续数天至数月。

体征和症状：

躁狂或轻度躁狂发作的范围从轻度到重度不等：

- 异常乐观、神经质、思维敏捷
- 活动、精力或躁动程度增加；异常健谈
- 幸福感和自信心过度膨胀
- 睡眠需求减少
- 思维过速，思维分散
- 决策失误，从事危险行为
- 脱离现实（精神病）*仅限于躁狂症*

抑郁发作的范围从轻度到重度不等：

- 感到悲伤或情绪低落
- 对曾经喜爱的活动失去兴趣或乐趣
- 食欲变化——在未进行节食的情况下体重减轻或增加
- 睡眠困难或睡得太多
- 精力丧失或疲劳加剧
- 无目的的机体活动增加，或动作或言语减慢
- 感到一文不值或内疚
- 难以思考、集中注意力或做出决定
- 出现死亡或自杀的想法——这可能会导致心理健康危机

治疗：

双相情感障碍是可以治疗的。全面的诊断评估应由受过训练的心理健康专业人员完成。药物和心理治疗都可以帮助控制双相情感障碍的症状。**治疗方式：**见第#页

自杀与自残 (Suicide and Self Harm)

自杀——可发生在所有年龄段，但近年来在亚裔美国青年中呈上升趋势。通过适当和及时的医疗干预，自杀是可以预防的。

经证明，对于亚裔美国人来说，与同一族裔的群体和家庭支持人员保持紧密联系可以防止自杀。

自残，有时也称为非自杀性自残，是一种经常与自杀和自杀企图有关的行为。这是自杀的一种危险因素。但是，与自杀不同的是，当一个人自我伤害时，他们并不想死。

人们可能会以多种方式自残；最常见的方式是切割。其他形式的自残包括烧伤、拔毛、抓皮等。

朋友和家人可以通过保持冷静、不进行评判以及为患者联系心理健康服务提供者来帮助自己的亲人。

危机情况

危机是指一个人有可能伤害自己或他人的时期。通常，处于危机中的人会感到绝望，并且很难找到自杀以外的解决方案来解决他们的问题。

在出现危机期间，有时需要住院，以确保其安全。大多数有自杀念头或试图自杀的人都有潜在的、基于生物学的精神疾病。必须对潜在的疾病进行治疗（通常通过药物和心理治疗）。

如何提供帮助：

1. 问：“您在考虑自杀吗？”
2. 保持安全：减少接触致命物品或场所。
3. 询问该人是否有自杀的计划，然后移除或阻止执行该计划的方法。
4. 陪伴在侧：仔细倾听并理解他们的感受。了解他们的想法和感受。
5. 在危机期间，阻止自杀行为是首要任务。
6. 谈论自杀不会使自杀的想法恶化；事实上，根据研究表明，这可能会有所帮助。
7. 帮助他们建立联系：**致电988**或发送**短信HELLO至741741**。您还可以在WhatsApp或计算机上通过在搜索栏中键入741741向“危机短信热线”发送消息。
8. 保持联系：出现危机后跟进并保持联系。

创伤与创伤后应激障碍 (Trauma & PTSD)

创伤后应激障碍 (PTSD) 是一种基于大脑，在一些人遭遇创伤事件之后而产生的疾病。在遭遇恐怖或可怕的经历时感到恐惧是正常和健康的。

这种“要么战斗，要么逃跑”的反应是从大脑开始的全身性的对危险情况的反应，是为了生存而产生的基本反应。但对于一些人来说，一旦这种“要么战斗，要么逃跑”的反应是由创伤事件引发的，那么大脑就会保持高度警惕。这种反应很容易被触发，即使他们已不再处于危险之中也是如此。创伤后应激障碍是大脑过度运转，以试图保护人身安全的状态。

体征和症状:

- 噩梦或闪回，睡眠质量差
- 不愿回忆创伤事件
- 对活动失去兴趣，感到疏离，或无法感受到积极的情绪
- 羞愧、内疚、恐怖、恐惧、悲伤或愤怒
- 无法记住创伤事件的某些部分
- 对自己或他人有负面的想法
- 易怒或爆怒
- 鲁莽或自我毁灭的行为
- 容易受到惊吓，对周围环境过于警惕（高度警惕）
- 注意力不集中

治疗方式: 见第#页

社区故事

“我的家人曾乘船逃离东南亚。他们抛弃了所有家产，在太平洋中进行了长达数月的危险旅行，然后前往难民营。因为他们抛弃了之前生活和世界里拥有的一切，我能理解我的父亲为什么会喜欢囤积，不愿意扔掉或捐赠任何东西。就连我和母亲也有自己的问题，我们倾向于保留物品，并会通过购物来应对压力。我们的家真的不适合居住。客人不能过来，因为各种东西占据了每一个可用的空间；我们的房子更像是一个储物箱。我知道其他人能感同身受。我们需要不断地努力才能从创伤中康复，其中包括代际之间的努力。”-M。

精神病与精神分裂症 (Psychosis & Schizophrenia)

精神分裂症是一种精神障碍。该病会扰乱一个人的思维、感受、行为以及与周围世界的互动。精神分裂症对个人和家庭来说都是十分可怕并具有毁灭性的。

这种疾病的症状经常会导致患者受尽折磨，并且难以参与日常活动。但是，通过适当的医疗护理，许多患有精神分裂症的患者可以过上充实的生活。

体征和症状可能包括：

-幻觉：一种看到、听到、摸到、尝到和闻到既不存在也不真实的事物的体验

-妄想：一种不真实的信念，并且即使有明确的证据表明这种想法是错误的，这种信念也不会改变。

-思维和言语混乱

-行为混乱或异常。可以表现为一系列的各种行为，从表现地像小孩子一样到踱步和易怒等。

大多数精神分裂症患者并不暴力，记住这一点很重要。及早接受治疗是预防出现暴力行为的关键。

-情绪表达减少

-社交困难，动力低下

-症状通常会导致上学和就业困难，从而导致生活困难

自杀也是精神分裂症患者面临的一种风险。有些人会产生幻觉（声音），命令他们伤害自己。

治疗方式： 见第#页

社区故事

“家中有一个被诊断为精神分裂症的家庭成员会使整个家庭承担巨大的负担，并且这也是家庭关系紧张和压力的来源。只有当我们接受精神疾病是一种大脑和心智疾病的事实时，我们才能控制这种疾病。因此，就像身体上的任何疾病一样，那些有心理健康问题的人需要得到尽可能多的支持和理解。作为一个家庭，参加由亚裔精神病医生提供的家庭会议服务非常有帮助。有很多心理健康服务提供者可以帮助缓解那些家中有患上严重精神疾病的亲人的人员所面临的压力。” - Cosette

成瘾 (Addictions)

成瘾是一种由基于大脑的医学疾病。这种疾病可能会对受影响的人产生毁灭性的影响。

个人可能会对药物、化学品或物质上瘾，例如：

1. 阿片类药物（如海洛因、芬太尼、
2. 处方类止痛药，如氢可酮、羟考酮、可待因、吗啡），
3. 兴奋剂（美沙酮、可卡因、摇头丸 [MDMA] 和处方类兴奋剂），
4. 致幻剂、吸入剂、酒精和大麻。

特征和症状：物质使用障碍（SUD）是指一个人出现以下症状：

-渴望

-花费大量时间试图获得相关物质或表现出成瘾行为

-出现耐受性——需要更高剂量的药物才能达到过去使用较低剂量时产生的效果

-停药：停药后的精神和身体上出现症状

-因使用这些物质而对生活产生负面的影响，如财务或关系问题，但这些问题并不会阻止其使用这些物质

人们也可能对赌博或电子游戏等行为上瘾。

赌博障碍症状

当一个人开始花费大量时间和/或金钱从赌博中寻找刺激感时，赌博就会上升到上瘾的程度。

这也称为“问题赌博”。如需帮助，请致电俄亥俄州问题赌博帮助热线 1-800-589-9966

治疗选项（另见第#页的治疗方式）

联系 SAMHSA 的国家帮助热线 1-800-622-HELP（4357），可免费获取以保密的方式转诊到当地治疗机构、支持团体或社区组织的机会。

过量：如果您或您认识的人对阿片类药物上瘾，可以考虑携带纳洛酮（Narcan）。纳洛酮是一种非处方药，在大多数药店都有售，可以逆转阿片类药物过量症状。您可以拯救生命。

儿童、青少年和老年人的心理健康(Mental Health in Children, Teens and Elderly)

采取措施保持心理健康、预防精神疾病和治疗新出现的疾病，对于支持儿童拥有健康的未来至关重要。

早期识别和治疗儿童精神障碍可以使其在成年后取得更好的效果。

常见的儿童精神障碍

自闭症谱系障碍 (ASD) 通常会在儿童早期被诊断出来，并会持续到成年。这是一种儿童与生俱来的发育型障碍，但通常直到蹒跚学步到学龄时才会被诊断出来。自闭症儿童通常会出现以下**症状**：

- 语言发展迟缓
- 难以建立和维持关系
- 难以适应日常生活中微小的变化
- 具有高度仪式化的行为，如摇晃，或将特殊物品放在特定的地方
- 对特定物品、主题或活动具有异常强烈的兴趣/关注度

注意力缺陷多动障碍 (ADHD) 是一种发育型障碍，其涉及注意力不集中、多动和/或冲动。**症状包括**：

- 犯错误，杂乱无章
- 容易分心，难以完成需要集中注意力的任务，
- 与人交谈时似乎无法集中注意力
- 冲动：话多，容易打断别人，不安分
- 很难等待轮到她/他

越来越多的儿童和老年人患有**抑郁症**和**焦虑症**。

痴呆症是一种影响老年人的慢性进行性大脑疾病。

自杀也是这些群体内特别需要注意的问题

药物滥用和**饮食障碍**通常发生在儿童晚期或青春期。

心理健康对老年人和其他年龄段的人来说同样重要。

心理健康的自我护理 (Self Care for Mental Health)

我们有很多方法可以保持身心健康，成为最好的自己。

保持日常作息：

每天遵循大体一致的作息安排。设定一个早晨起床的时间；克制住“因为我能睡懒觉”就睡懒觉的冲动，或者特别是不要为了避开白天的活动而睡懒觉。保持正常的用餐时间。确定一个一致的睡觉时间，并设定一个睡前例行程序。

锻炼：

每天至少锻炼 15-20 分钟（如散步或打太极）对身体和心理健康都很重要。有氧运动有助于减少压力和焦虑情绪。在您的医生指导下寻找有益于您的身体健康的锻炼项目。请记住，您喜欢的活动往往是您可能会继续进行的活动。

健康饮食：

健康饮食对身体健康以及保持心理健康十分重要。保持一致的用餐时间会有所帮助。

睡眠：

睡眠对大脑健康仍然很重要。晚上尽量睡 7-9 个小时。小睡时，尽量将时间保持在 30-60 分钟。儿童和青少年往往需要比这一平均水平更多的睡眠，而老年人则通常需要较少的睡眠。

人际关系：

与亲朋好友保持联系对心理健康起着有力的保护作用。

活动：

有两类活动是特别有益的：娱乐型活动（如看电影）和成就型活动（如学习如何弹吉他）。

瑜伽：

瑜伽中的身体姿势、呼吸练习和冥想相结合，帮助许多人改善了焦虑症。

保持大脑活跃：

大脑就像肌肉一样；使用大脑对于保持其正常运转十分重要。请一定要继续参与涉及智力的活动、玩拼图、打麻将、玩纸牌游戏，和其他需要思考的活动。

信仰和精神生活：

信仰和精神生活对心理健康有着重要的影响，特别是对于富有宗教多样性的亚裔、夏威夷原住民及太平洋岛民（简称“AANHPI”）社区来说更是如此。与美国平均水平相比，该社区内更多的人认为自己为佛教徒、印度教徒、穆斯林、基督徒或其他宗教信仰者。

找到分享智慧的方法

对于老年人来说，这个年龄段的一项重要心理任务是分享智慧。有几种方法可以做到这一点：写下您的经历、口头讲述故事、和孩子们一起做饭、做志愿者等等。

This guide will provide brief summaries on:

Information on mental health
and mental illnesses

Ways to support yourself and
your loved ones and community

Stories from community members



Acknowledgements

We would like to thank the Ohio Asian American Health Coalition for making this Translated Mental Health Resource Guide in 7 Asian languages for various Asian Communities possible. The following languages are CHINESE (Simplified) HINDI, KOREAN, LAO, NEPALI, TAGALOG, VIETNAMESE.

OAAHC is a non-profit 501 (c)3 organization with Asian Community based organizations as its members throughout the state of Ohio.

We acknowledge the expertise of the following individuals, who collaborated and developed the Translated Mental Health Resource Guide content from numerous sources recognizing the need to tailor it to the Asian community guided by cultural considerations and cultural nuances:

Cora Munoz PhD, R.N
Nicole Poelett DNP, R.N

Additionally, we would like to thank the following individuals for the translation of Mental Health information to specific Asian languages, Cross Translating to English and finally reviewing the content to ensure accuracy and clarity that is considerate of specific language/cultural nuances and health literacy issues by a community reviewer.

Danny Nam, Yeongeum Park, Sonmin Kim, Carmen Rivera, Lourdes Canlas
Ching Lo, Wendy Chima, Yi Joy Qiu, Yuqiu Jiang, Arindam Guha, Dr Charlie Nguyen,
Suzanne Crabaugh, Paula Chanhmany, Lynn Manivanh, Hari Pyakurel, Chandra Pyakurel
Nehal Methi, Brandon Chanhmany

We appreciate the work of the following APAMSA Medical Students in updating the Asian Mental Health Providers Directory as a valuable resource for our Asian community in Columbus, Cincinnati, Cleveland/Akron, Dayton and Toledo.

OhioMas Directory Project
Columbus- Amy Liu, Isabel Cepeda
Dayton- Emily Chen and Nick Sze
Cincinnati- Somin Jo and Lizzy Lopez
Toledo- Joyce Wu and Anna Zheng
Akron- Quyen Thai

We also acknowledge the administrative guidance of AnhThu Thai, DHA, RRT executive director of the Ohio Asian American Health Coalition, Greg Lam MD, Vice-President of the OAAHC and fiscal guidance from Georgie Cline and Emilyn Hall.

Finally, we acknowledge the funding from the Ohio Department of Mental Health and Addiction Services and the support from Joseph Hill, Malaika Brewer and Kamran Arif, OhioMHAS Project Leads, who provided directions in the grant process. They recognized the need to address the mental health challenges and issues of the Asian communities in the state of Ohio in a culturally sensitive and linguistically appropriate way.

FNU Narusuna LISW

Nationwide Childrens Hospital
444 Butterfly Gardens Dr,
Columbus, OH 43215-3427
614-220-4023
ADHD, Cognitive Behavioral Therapy,
Counseling, Adults, Children and Adolescents,
Marriage and Family, PTSD
Additional Languages: Mandarin

Yang Jing LPCC

Bluestonestone Counseling
1151 Bethel Road, Suite 302
Columbus, OH 43220
614-406-029
Cognitive Behavioral Therapy (CBT),
Acceptance Commitment Therapy (ACT),
Trauma Informed Care and Mindfulness
Additional Languages: Mandarin

Veena Tripathi Ahuja M.D.

Balanced Innovative Care LLC
3737 Easton Market, #1067
Columbus, OH 43219
614-602-2172
BalancedInnovativeCare.com
all psychiatric disorders, including but not
limited to, depression, anxiety, ADHD, autism,
and stress related disorders.

Shruthi Ramachandran LISW

Rooted & Restored Counseling
230 E Town Street, Suite 210,
Columbus, Ohio 43215
614-412-1002
anxiety, depression, trauma, self-injurious
behavior, suicidal thoughts, family/
interpersonal conflict, life transitions from birth
to OB to end of life decisions, and grief/loss.

Deb Neo LSW

Rooted & Restored Counseling
230 E Town Street, Suite 210,
Columbus, Ohio 43215
614-412-1002
perinatal and postpartum mental health,
role of generational trauma and attachment,
relationship between adult children and parent

Sarina Tran Herman LSW

Rooted & Restored Counseling
230 E Town Street, Suite 210,
Columbus, Ohio 43215
614-412-1002
ADHD, Anxiety, Depression, Family Conflict,
Racial Identity, Relationship Issues,
Teen Violence

Logan Fang LPCC

Vibrant Health Counseling
6180 Linworth Rd, Worthington, Ohio 43085
614-407-4589
LGBTQIA+ and BIPOC communities,
neurodivergent communities, and people living
with HIV, gender dysphoria
Additional Languages: Mandarin

Logan Fang LPCC

Vibrant Health Counseling
6180 Linworth Rd, Worthington, Ohio 43085
614-407-4589
LGBTQIA+ and BIPOC communities,
neurodivergent communities, and people living
with HIV, gender dysphoria
Additional Languages: Mandarin

Tao Wilkes LISW

Live Well Center
1335 Dublin Rd Suite 212 C,
Columbus, OH 43215
614-437-9910
Anxiety/Depression, Grief & Loss, Couples
Counseling, ADHD in children
Additional Languages: Mandarin

Almas Malik LPC

Soul Tide Counseling and Consultation
Virtual only
740-730-0429
almasmalik@soultidecounseling.com
Anxiety, Depression, Racial Identity
Additional Languages: Hindi, Urdu

Noriyo Shoji-Schaffner LPC, PhD

Harmony Bay
4661 Sawmill Rd Suite 100,
Columbus, OH 43220
614-360-1662
personality disorders, bipolar disorder,
anxiety & depression, marital & familial
conflicts, & grief
Additional Languages: Japanese

Dixie Hu PhD

Rest Button Counseling
4041 N High St Suite 102,
Columbus, OH 43214
614-931-0228
Anxiety, Depression, Obsessive-Compulsive
(OCD)

Kira Techatanalai LISW

Renewal Health Center
4100 Horizons Dr Suite 102,
Columbus, OH 43220
614-779-3216
mood, life transitions, relationships & trauma

Liana Redmond LPC

Dandelion Counseling & Wellness
3763 N High Street Columbus, OH 43214
614-321-7883
info@dandelioncw.com
anxiety, depression, big life adjustments/
transitions, trauma, identity development,
self esteem, and interpersonal relationships.

Danya Contractor LPC

614 Counseling Service
Virtual only
614-344-1578
info@614counseling.com
Anxiety, depression, substance use, identity
formation, family of origin issues, and ADHD
management.

Li-Ling Yu LPCC

Grow Therapy
Virtual only
380-333-4529
Anxiety, Depression, Trauma, and PTSD

Tingming (Florence) Yuan LPC

Beacon Counseling
100 Dorchester Square #102,
Westerville, OH 43081
614- 890-8262
florencecounseling1010@gmail.com
Anxiety, Depression, Relationship Issues
Additional Languages: Mandarin

Shonali Raney PhD

Shonali Raney LLC
4041 N High St Suite 300 I,
Columbus, OH 43214
614-953-5448
shonalaraney@gmail.com
Trauma, PTSD, Grief, Relationship Issues,
clients 25 and above only
Additional Languages: Hindi

Yingting (Abby) Zou LPC

Beacon Counseling
100 Dorchester Square #102,
Westerville, OH 43081
614- 890-8262
florencecounseling1010@gmail.com
Young Adults, Anxiety and Depression,
Personality Disorder, Spiritual issues,
Cross-cultural issues, Identity and career,
Women's issues

Yiu-Chung Chan MD

Wexner Medical Center
410 W 10th Ave Columbus 43210
614-293-9600
Additional Languages: Cantonese Chinese

Subhdeep Virk MD

Wexner Medical Center
410 W 10th Ave Columbus 43210
614-293-9600
Additional Languages: Hindi, Punjabi

Meera Menon MD

Mental and Behavioral Health Dublin
6700 University Boulevard 3rd Floor,
3E Dublin, OH 43016
614-293-9600

Madhvi Patel MD

Wexner Medical Center
412 W 10th Ave Columbus 43210
614-293-9600

Kinh Luan Phan MD

Harding Hospital
1670 Upham Drive Columbus, OH 43210
614-293-9600

Kevin Johns MD

Wexner Medical Center
414 W 10th Ave Columbus 43210
614-293-9600
Anxiety

Provider Directory

Chiaothong Yong PhD
Wexner Medical Center
415 W 10th Ave Columbus 43210
614-293-9600

Obsessive-Compulsive Disorder, Health Services for Transgender Persons, Eating Disorders, Post-Traumatic Stress Disorders, Anxiety, depression

Christopher Nguyen PhD
Wexner Medical Center
416 W 10th Ave Columbus 43210
614-293-9600

Neurodegenerative Diseases, Psychotherapy, Psychiatry, Brain Injuries, Anxiety, Memory Disorders. Neuropsychological Tests, Psychological Tests, Dementia, Neuropsychology, Depression

Camille Wilson PhD
Nationwide Childrens Hospital
700 Children's Dr Columbus, OH 43205
614-722-4700
Pediatric Psychiatry

Babetta Mathai PhD
Nationwide Childrens Hospital
700 Children's Dr Columbus, OH 43205
614-722-4700
Pediatric Psychiatry

Samanta Boddapati PhD
Nationwide Childrens Hospital
700 Children's Dr Columbus, OH 43205
614-722-4700
Pediatric Psychiatry

Chikako Cox PhD
3805 N High St Ste 304 Columbus, Ohio 43215
614-725-9134
ADHD, Anxiety, Depression, Family Conflict, Identity, Relationship Issues, Violence, Grief, addictions, Men/Women issues, psychotic disorders
Additional Languages: Japanese

Daniel Lee MD
Ohio Health
785 McConnell Dr Columbus, OH 43214
614-566-2440
Psychiatry

Diana Webb LISW-S
Columbus Behavioral Health
6265 Riverside Dr, Dublin, OH 43017
614-360-2600

ADHD, disorder coping, relationships, depression, anxiety, family issues, identity development, LGBTQI, violence, PTSD, women's issues, veterans, assault
Additional Languages: Cantonese and Spanish

Jeeseon Park-Saltzman PhD
Park-Saltzman Psychological services LLC
4929 Dierker Rd. Suite A
Upper Arlington, OH 43220
614-929-5170
jpark@parksaltzmanpsych.com
Depression, Anxiety, Grief, relationship issues, bicultural navigation, Racial and ethnic identity issues, with expertise in working with Asian or Asian American
Additional Languages: Korean

Keli A Yee PsyD
580 South High St., Ste. 100 Columbus Ohio 43215
614 444-0961
Adult General Practice

Akanksha Dutt PsyD
Reset Button Counseling LLC
4041 N High St Suite 102,
Columbus, OH 43214
614-931-0228
Adult General Practice, Anxiety, Cross-Cultural/Social Issues, Depression, Grief, Life Transitions, Relationship Issues, Trauma Counseling, Women's Issues

Carol Y Chung MD
Ohio Health
3535 Olentangy River Rd,
Columbus, OH 43214
614-566-5000
Psychiatry

Provider Directory

Akemi Brewer, PsyD
Child Focus
4633 Aicholtz Rd
Cincinnati, OH 45244
(513) 752-1555

Anjali Maharaj Shah, DO
Apraku Psychiatry
Telehealth Only
help@apraku.com
Website: apraku.com
Insurance not accepted

Aruna A. Puthota, DO
The Christ Hospital Medical Office Building
2123 Auburn Ave Suite 235
Cincinnati, OH 45219
(513) 585-3238

Maddy Campbell, LPC
4847 Eastern Ave
Cincinnati, OH 45208
(513) 399-6843
maddy.campbell@skywaycounseling.com

Eric Chang, LPC
TG Counseling LLC
230 William Howard Taft Rd
Cincinnati, OH 45219
(513) 486-4658
tgc.heb416@gmail.com

Babu Gupta, MD
NeuroPsych Center of Greater Cincinnati
4015 Executive Park Dr Suite 320
Cincinnati, OH 45241
&
431 Ohio Pike, Suite 103
Cincinnati, OH 45255
(513) 563-0488
info@cincinnati geriatri psych.com

Debjani Sinha, PhD
9403 Kenwood Rd, Suite D-207
Cincinnati, OH 45242
(513) 791-9900

Kalpana Parekh, MSW, LISW-S
Mindfully Ohio
1251 Nilles Rd, Suite 5
Fairfield, OH 45014
(888) 830-0347
info@mindfully.com

Meera Murthi, PhD
1348 Chapel St
Cincinnati, OH 45206
(513) 815-3621

Nancy Panganamala, PsyD
Cincinnati Psychotherapy Solutions
9403 Kenwood Rd Suite D112
Cincinnati, OH 45242
(513) 793-3900
Insurance not accepted

Hemmy Asamsama, PsyD, DrPH
3665 Erie Ave
Cincinnati, OH 45208
(513) 273-0450

Ramesh Shivani, MD
Highland Family Medicine
1487 N High St, Suite 102
Hillsboro, OH 45133
(937) 840-9150

Sailee Thakur, PsyD
TriHealth
6350 Glenway Ave
Cincinnati, OH 45211
(513) 481-0900
sailee_thakur@trihealth.com

Tamara Tatum, MA, LMFT, IMFT
Learn2Thrive
7265 Kenwood Rd. Suite 321
Cincinnati, OH 45236
(513) 657-9337
ttatum@l2t.org

Tanvi Gupta, LPCC
HerCalm Counseling
Virtual Only
(330) 349-2655
tanvi@hercalm.com

Jenesis Clark, MA, LPCC
Cincinnati Children's Burnet Campus
3333 Burnet Ave
Cincinnati, OH 45229
(513) 636-3200
Jenesis.clark@cchmc.org

Christine Lee, PhD
Cincinnati Children's Norwood Campus
2399 Wall St, Suite D
Norwood, OH 45212
(513) 636-3200
Christine.lee@cchmc.org

Avani C. Modi, PhD
Cincinnati Children's Burnet Campus
3333 Burnet Ave
Cincinnati, OH 45229
(513) 636-3200
Avani.modi@cchmc.org

Neeraja "Neej" Ravindran, PhD
Cincinnati Children's Burnet Campus
3333 Burnet Ave
Cincinnati, OH 45229
(513) 636-3200
Neeraja.ravindran@cchmc.org

David Nguyen, DO
Cincinnati Children's College Hill Campus
5642 Hamilton Ave
Cincinnati, OH 45224
(513) 636-3200
David.nguyen@cchmc.org

Suzanne J. Sampang, MD
Cincinnati Children's College Hill Campus
5642 Hamilton Ave
Cincinnati, OH 45224
(513) 636-3200

Katherine C. Soe, MD
Cincinnati Children's Burnet Campus
3333 Burnet Ave
Cincinnati, OH 45229
(513) 636-3200
Katherine.soe@cchmc.org

Katie Stefani, DO, MPH
Hopple Street Neighborhood Health Center
2750 Beekman St
Cincinnati, OH 45225
Katherine.stefani@cchmc.org

Ankita Zutshi, MD
Cincinnati Children's College Hill Campus
5642 Hamilton Ave
Cincinnati, OH 45224
(513) 636-3200
pirc@cchmc.org

UC Health
Mei Wang, PhD
University of Cincinnati
7759 University Drive, Suite C
West Chester, OH 45069
(513) 475-8282
&
151 West Galbraith Rd
Cincinnati, OH 45216
(513) 418-2500

Neha Gupta, MD
University of Cincinnati
3120 Burnet Ave, Suite 304
Cincinnati, OH 45229
(513) 585-7700

Jennie Hahn, MD
University of Cincinnati
3131 Harvey Ave, Suite 202
Cincinnati, OH 45229
(513) 585-8227

Moeno Honda, LISW
University of Cincinnati
3120 Burnet Ave, Suite 304
Cincinnati, OH 45229
(513) 585-5872

Richard Rothenberg, PsyD
University of Cincinnati
3120 Burnet Ave, Suite 304
Cincinnati, OH 45229
(513) 585-7700

Carolyn Chan, MD
University of Cincinnati
3200 Burnett Ave
Cincinnati, OH 45229
(513) 584-1000

Nelson Rodriguez, MD, FAPA
University of Cincinnati
3200 Burnett Ave
Cincinnati, OH 45229
(513) 584-1000
&
7700 University Dr
West Chester, OH 45069
(513) 298-3000

Jyoti Sachdeva, MD
University of Cincinnati
7675 Wellness Way, Suite 420a
West Chester, OH 45069
(513) 558-7700

Provider Directory

Fnu Syeda Arshiya Farheen, MD
1 Akron General Ave, Akron, OH 44307
(330) 344-6525

ADHD, Cognitive Behavioral Therapy, Counseling, Adults, Children and
Adolescents, Marriage and Family, PTSD
Additional Languages: Mandarin

Jaykumar Grandhi, MD
4646 Hilton Corporate Drive
Columbus, OH 43232
(866) 260-9267

Nishi Rajguru, CNP
Wooster Family Health Center
1740 Cleveland Road Wooster, OH 44691
(330) 287-4500

Dr. Shu Ling, PhD
Cleveland, OH 44114
Online only
Psychologist
Top Specialties: Chronic Illness, Trauma
and PTSD, Racial Identity

Dr. Sheetal Joshi, MD
LifeStance Health
822 Kumho Dr., Suite 101
Fairlawn, OH 44333
(330) 521-3495
Specialties: Medication Management,
Anxiety, Depression
Psychiatrist

Dr. Noriyo Shoji-Schaffner, LPC, PhD
Akron, OH 44333
(330) 919-6316

Specialties: Communication & Conflict
Grief, Personality Disorders

Tao Wilkes, LSW
Licensed Social Worker
North Canton, OH 44720
(614) 820-8621

Tianyi Bai, LSW
Licensed Social Worker
Simply Amazing Family Environment
66 South Miller Road, Suite 203
Fairlawn, OH 44333
(330) 862-9367

Provider Directory

Noriyo Shoji-Schaffner, PhD, LPC

Harmony Bay Wellness
4661 Sawmill Rd Suite 3,
Columbus, OH 43220
844-959-1689

Telehealth and In-Person

Specialties: Mood Disorders, Coping Skills, Life Transitions, Grief,
Conflict, Personality Disorders, stress, PTSD, women's issues

Additional Languages: Japanese

Aparna Zimmerman, PsyD

Self Matters LLC
6989 Washington Woods Drive
Dayton, OH 45459
937-684-4161

Specialties: Anxiety, Life Transitions, Relationship Issues

Darshan Singh, MD

Wellness Card LLC
1320 Woodman Drive
Suite 200

Dayton, OH 45432
937-223-1781

Additional Languages: Hindi, Punjabi, Urdu

Shu-Huei Miller, LPC

Riverscape Counseling
671 Miamisburg-Centerville Rd
Centerville, OH 45459
937-319-4448

Specialties: Trauma, PTSD, ADHD, Depression, Individual and Couples
Therapy

Additional Languages: Mandarin, Taiwanese

Tavni Gupta, LPCC

Her Calm Counseling
330-349-2655
TELEHEALTH ONLY

Specialties: Self Esteem Counseling, Trauma, Anxiety, Cultural Sensitivity

Additional Languages: Hindi, Urdu

Sharon Shaver, IMFT

5335 Far Hills Avenue Suite 201
Dayton, OH 45429
937-744-4778

Specialties: Marriage and Family

Raseena Jacob, MSED, LPC

937-821-5284
Moraine, OH 45439

Specialties: Adolescents and young adults

Jithin Vijay, MA, LPCC

Jeeva Counseling, LLC
(937) 443-7019
Oakwood, OH

Specialties: Mood and Anxiety Disorders

Rafay Atiq, MD

Premier Physician Network
3130 N County Road, 25A
Troy, OH 45373
937-440-7626

Additional Languages: Hindi

Specialties: Adult Psychiatry

Nihit Gupta, MD

Dayton Children's
1 Children's Plaza
Dayton, OH 45404
937-641-3000

Additional Languages: Hindi

Specialties: Child and Adolescent Mental Health/Psychiatry

Bhupinder Kaur, MD

Dayton Children's
76 Remick Boulevard
Springsboro, OH 45066
937-641-4040

Additional Languages: Punjabi, Hindi

Specialties: Child and Adolescent Mental Health/Psychiatry

Kalpana Miriyala, MD

Dayton Children's
76 Remick Boulevard
Springsboro, OH 45066
937-641-4040

Specialties: Child and Adolescent Mental Health/Psychiatry

Additional Languages: Hindi, Telugu, Marathi

Dr. Noriyo Shoji-Schaffner, PhD, LPC

Directions Counseling and Coaching, Harmony Bay

Online only

(614) 888-9200

Additional Languages: Japanese

Religion: faith-based

Specialties: personality disorders, bipolar disorders, family conflict, grief

Mansi Ng, LISW

Online only

Cleveland, OH 44130

(440) 659-2750

Specialties: Anxiety, Depression, Family Issues, Infertility, and Maternal Mental Health

Adit Adityanjee, MD, MBBS

Nirvana Health and Wellness, Inc.

24700 Center Ridge Road, #230, Westlake, OH 44145

(440) 210-9479

Specialties: Addiction

Additional Languages: Hindi

Victoria Kelly, MD

University of Toledo Medical Center

3125 Transverse Dr. Toledo, OH 43614

419.383.5695

Specialties: Adult psychiatry, women's health, mood disorders

Chandani Lewis, MD

University of Toledo Medical Center

3125 Transverse Dr. Toledo, OH 43614

419.383.5695

Specialties: psychosis

Accepted Insurances:

Shaheen Alam, MD

ProMedica Physicians Behavioral Health

5800 Monroe St., Bldg G, Sylvania, Ohio 43560

419-824-6350

Additional Languages: Bangali

Melchor L Mercado, MD

ProMedica Physicians Behavioral Health

1252 Ralston Ave., Suite 401, Defiance, Ohio 43512

419-783-6805

Additional Languages: Tagalog

Specialties: Substance abuse

Rizwan M. Mufti, MD

ProMedica Physicians Behavioral Health

730 N. Macomb St., Suite 200, Monroe, Michigan 48162

734-240-1760

Additional languages: Hindi, Punjabi, Urdu

Specialties: electroconvulsive therapy

Christine Krishnan, MA, LPC, NCC

Trinity Care of Ohio, LLC

16800 Central Avenue Building F, Toledo, Ohio 43617

(419) 377-8417

Note: Christine is a culturally responsive and LGBTQ+ affirming therapist, from Malaysia

Walaa Kanan, MSW, LSW

Tomorrow Begins Today Counseling of Ohio

4159 N Holland Sylvania Rd. Suite 205, Toledo, OH 43623

419.517.6564

Languages: English

Mohamed Badra Ph.D., PCC-S, NCC

Toledo Counseling & Mental Health

3454 Oak Alley CT, Suite 504 Toledo, Ohio, 43606

419.318.8533

Meg Neet Counselor, CT, Intern

Growell Cleveland, LLC

3000 Bridge Avenue Suite 4 Cleveland, OH 44113

(440) 737-2670

Specialties: LGBT issues, Adoption

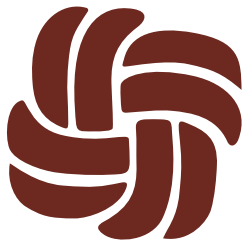
Leah Aki Wood, LPC

Building Resilience Counseling Services

11351 Pearl Road Strongsville, Ohio 44136

216-409-1856

Specialties: LGBT issues, anxiety, depression, and identity issues, such as mixed-race identity development



Ohio Asian American Health Coalition

The Ohio Asian American Health Coalition was established in 2005

by Asian community leaders statewide with vested interest in Asian health and with the goal of supporting health initiatives of member organizations. The over-all goals are to promote research and education, to address health disparities, and to advocate for improved access to personalized, culturally and linguistically competent healthcare.

OAAHC is a coalition of grassroots member organizations including the Asian-American Community Service Council (Columbus), Asian American Community Services (Columbus), Asian American Council (Dayton), Asian Community Alliance (Cincinnati), Asian Festival Corporation (Columbus), Asian Services In Action (Akron/Cleveland), Bhutanese Community of Central Ohio (Columbus) and Lao Volunteer Organization (Columbus); past member organizations are: Chinese Association of Greater Toledo, and the Laotian Mutual Assistance Association.



Leadership

OAAHC is lead by an Executive Committee, with representatives from each of the founding organizations as well as individuals from the community.

Cora Munoz PhD, R.N, President

Gregory Lam MD, Vice-President

Emilyn Hall, Treasurer

Anh Thu Thai, DHA, RRT, Executive Director

Georgie Cline, Bookkeeper

Yung Chen Lu, PhD – Past president and adviser



Asian-American Community Service Council



www.oahcoalition.org