

# Mental Health Resource Guide for Asian Communities

## Filipino





# 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.*

---

Ang gabay na ito ay isang panimulang punto lamang. Marami pa ring dapat matutunan, ngunit hindi ito posibleng masakop sa isang gabay. Mangyaring mag-ingat habang binabasa ang nilalaman sapagkat ang ibang paksang tinatalakay dito ay sensitibo at maaaring nakaka-trigger. Pakitandaan na ikaw ay nagmamalasakit at ang kuento ng buhay mo ay kakaiba at ganoon din ang mga regalong dinadala mo sa mundong ito.

# 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

## PANGKALAHATANG-IDEYA AT PAGKALAT NG SAKIT SA ISIP (OVERVIEW AND PREVALENCE OF MENTAL ILLNESS)

Humigit-kumulang 13 % ng mga tao sa komunidad ng Asya ang may sakit sa pag-iisip (halos 3 milyon sa 23 milyon). Ang mga Asian Americans ay tatlong beses na mas malamang na humingi ng paggamot para sa mga hamon sa kalusugan ng isip kumpara sa ibang mga Amerikano. Noong 2019, 23% lang ng matatandang Asian Americans na may sakit sa pag-iisip ang nakatanggap ng paggamot.

Ang mga Sakit sa Pag-iisip ay mga kondisyon na nakakaapekto sa pag-iisip, pakiramdam, kalooban o pag-uugali ng isang tao tulad ng depresyon, pagkabalisa, bipolar disorder, o schizophrenia. Ang isang sakit sa isip ay maaaring panandalian o pangmatagalan at nakakaapekto sa kakayahan ng isang tao na makipag-ugnayan sa iba at gumana sa bawat araw.

**WALANG ISANG DAHILAN NG SAKIT NG ISIPAN.** Maraming mga kadahilanan ang maaaring mag-ambag sa panganib para sa sakit sa isip tulad ng:

- Mga salik na biyolohikal o imbalance ng kemikal sa utak
- Mga maagang masamang karanasan sa buhay, tulad ng trauma o kasaysayan ng pang-aabuso
- Mga karanasang nauugnay sa iba pang patuloy na (talamak) na kondisyong medikal, gaya ng cancer o diabetes
- Paggamit ng alak o droga
- Kalungkutan o paghihiwalay

**Mga paraan ng paggamot (tingnan ang pahina # ----)**

### Stigma

Sa maraming kulturang Asyano, ang sakit sa isip ay itinuturing na stigma; Ang sakit sa pag-iisip ay madalas na itinuturing na isang kahinaan o isang tanda ng mahinang pagiging magulang, at isang mapagkukunan ng kahihiyan hindi lamang sa indibidwal, kundi pati na rin sa buong sambahayan. Ang pagnanais na protektahan ang reputasyon ng pamilya ay kadalasang nakakapagpapahina ng loob sa paghahanap ng tulong hanggang sa magkaroon ng krisis. Ang pagtukoy sa mga sakit sa pag-iisip sa lalong madaling panahon ay mahalaga upang ang mga tao ay hindi na kailangang magtagal bago magpagamot upang bumuti ang pakiramdam.

**Huwag gumamit** ang mga salitang tulad ng "baliw" o "psycho" upang ilarawan ang isang taong may sakit sa pag-iisip

**Huwag** ituring ang mga taong may sakit sa isip bilang walang kakayahan o parang mga bata

**Huwag** sabihin sa tao ang mga pahayag tulad ng, "Magiging maayos ang lahat" o "hindi ito malaking bagay" kapag may naglalarawan sa kanilang iniisip o nararamdaman

**Huwag** maliitin ang tao at ang kanyang mga pagsisikap patungo sa pagbawi sa pamamagitan ng pagsasabi ng mga bagay tulad ng, "I-snap out mo lang" o "Dinala mo ito sa iyong sarili" o "magisip ka lang ng masasayang pag-iisip at magiging maayos ka".

### Kwento ng Komunidad

"Bilang isang indibidwal na ngayon ay nanirahan dito nang mas mahabang panahon kaysa sa dalawang bansa na pinagsama, nagpalaki ng isang multi-kultural na pamilya (dalawang anak na lalaki) na may asawang may lahing Aleman, ang tanong ng (kultura) na pagkakakilanlan ay mabigat sa aking pag-iisip. Ito, na sinamahan ng (tila) pagtaas ng pagkakahati-hati ng lahi at pagtaas ng poot partikular na laban sa mga Asyano mula noong pandemya, hindi ko maiwasang mag-alala para sa aking mga genetically half-

## **MGA PROPESYONAL SA KALUSUGAN NG PAR-IISIP (MENTAL HEALTH PROFESSIONALS)**

Ang relasyon at komunikasyon sa pagitan ng isang tao at ng kanilang taga pagbigay ng kalusugang pangkaisipan ay isang mahalagang aspeto ng paggamot.

Iba iba ang karanasan ng bawat tao sa paglalakbay upang makabangon mula sa mga isyu sa kalusugan ng isip. Ang pag-unawa sa mga impluwensya ng lipunan at kultura sa pangangalaga sa kalusugan ng isip ay ang unang hakbang sa pag-iwas sa mga hindi pagkakaunawaan, pag-aalis ng mga hadlang at paghikayat sa mga tao sa lahat ng kultura na ma-access ang pangangalaga na kailangan nila.

Napakahalaga na madama ng isang tao na ang kanilang nakikilalang kultural ay nauunawaan ng kanilang provider upang makatanggap ng pinakamahusay na posibleng suporta at pangangalaga. Ang pag-abot para sa tulong ay hindi madali ngunit ang paggawa ng hakbang na iyon ay maaaring gumawa ng malaking pagkakaiba sa pagtugon sa iyong mga isyu sa kalusugan ng isip at ito ay magiging sulit.

Ang paghahanap ng propesyonal na tulong ay nagsisimula sa pag-unawa kung sino ang mga provider. Bagama't inirerekomendang humingi ng tulong mula sa isang propesyonal sa kalusugan ng isip, ang isang propesyonal sa pangunahing pangangalaga (iyong doktor) ay maaaring maging isang magandang lugar upang magsimula para sa isang paunang pagtatasa o upang makakuha ng isang referral para sa isang inirerekomendang propesyonal sa kalusugan ng isip.

**Primary care physician (PCP)** ang medikal na doktor na responsable sa pangangasiwa sa iyong pangangalagang medikal.

**Psychiatrist (MD, DO)** isang medikal na doktor na espesyalista sa paggamot ng mga sakit sa pag-iisip. Ang isang psychiatrist ay nagbibigay ng pangaalagang medikal sa mga indibidwal na dumaranas ng lahat ng uri ng sakit sa kalusugan ng isip. Sila ay mga kwalipikadong doktor na dalubhasa sa pagsusuri at paggamot ng depresyon, pagkabalisa, pag-abuso sa sangkap, bipolar disorder at iba pang mga sakit sa isip.

**Ang mga advanced na practitioner (NP, PA)** ay nagbibigay ng pagtatasa, pagsusuri, at therapy para sa mga kondisyon sa kalusugan ng isip o mga karamdaman sa paggamit ng sangkap.

**Sinanay ang Clinical Psychologist (PhD, PsyD)** ay mga sinanay na mag-diagnose at gamutin ang mga psychiatric disorder. Bagama't hindi sila mga medikal na doktor, ang ilang psychologist ay maaaring magreseta ng mga gamot

**Ang mga Lisensyadong Independent Social worker (LISW) Counselors (LLC , iba pa)** ay sinanay upang suriin ang kalusugan ng isip ng isang tao at gumamit ng mga nagpapagaling na pamamaraan, base sa mga partikular na programa sa pagsasanay.

**Mga espesyalista sa suporta sa krisis** ay mga sinanay sa pagbibigay ng tulong para sa mga nakakaranas ng mga sitwasyon ng krisis

**Ang tagapayo sa pag-abuso ng sangkap** ay mga sinanay upang tulungan ang mga taong may mga hamon sa paggamit ng sangkap

**Mga sertipikadong peer specialist** – ay mga espesyalista na may pagsasanay na gamitin ang kanilang karanasan sa buhay upang matulungan ang iba

Kapag naghahanap ng paggamot sa kalusugang pangkaisipan, karamihan sa mga tao ay mas komportableng makipag-usap sa isang taong makakaugnay sa kanilang mga karanasan at sitwasyon.

## MGA MODALIDAD NG PAGGAGAMOT

### (TREATMENT MODALITIES)

Ang tamang diagnosis ay makakatulong na matukoy ang naaangkop na paggamot. Kung merong kang mas maraming impormasyon, mas magiging handa kang makipagtulungan sa iyong propesyonal sa kalusugan ng isip sa pag-unawa kung ano ang ibig sabihin ng iyong mga sintomas.

Ang paggagamot sa iyo ay depende sa uri ng mga problema mo sa kalusugan ng isip, ang kalubhaan nito, at kung ano ang pinakamahusay na gamot para sa iyo. Sa maraming mga kaso, ang kumbinasyon ng mga paggamot ay pinakamahusay na gumagana.

### MGA GAMOT

Bagama't ang mga psychiatric na gamot ay hindi nakakapagpagaling ng sakit sa isip, ang mga ito ay idinisenyo upang mapabuti ang mga sintomas. Ang pinakamahusay na mga gamot para sa iyo ay depende sa diagnosis mo at kung paano tumugon ang iyong katawan sa gamot.

**1. Antidepressants** – ginagamit ang mga ito upang gamutin ang depresyon, pagkabalisa at kung minsan ay iba pang mga kondisyon.

**2. Mood-stabilizing medications-** Ito ay ginagamit upang gamutin ang mga bipolar disorder, na kinabibilangan ng mga iba ibang episode ng kahibangan at depresyon.

**3. Mga gamot na panlaban sa pagkabalisa-** ang mga gamot na ito ay ginagamit upang gamutin ang mga karamdaman sa pagkabalisa, tulad ng pangkalahatang karamdaman sa pagkabalisa o mga karamdaman na panic disorders.

**4. Mga gamot na antipsychotic-** ay karaniwang ginagamit upang gamutin ang mga psychotic disorder, gaya ng schizophrenia.

### PSYCHOTHERAPY-

Kinasasangkutan ng pakikipag-usap tungkol sa iyong kalagayan at mga kaugnay na isyu. Natututo ka tungkol sa iyong kalagayan at iyong mga mood, damdamin, iniisip, at pag-uugali. Makakakuha ka ng mga insight at kaalaman, at matututo ka kung paano harapin ang iyong kalagayan, at papaano pamahalaan at ikontrol ang mataas na stress na sitwasyon.

**1. Supportive Psychotherapy.** Ang ganitong uri ng therapy ay nagsasangkot ng isang pagpupulong sa iyo upang mag-alok ng suporta habang nagtatrabaho ka sa isang nakababahalang sitwasyon.

**2. Cognitive Behavioral Therapy (CBT)-** nakikipagtulungan ka sa therapist upang maunawaan kung paano konektado ang iyong mga iniisip, kilos, at emosyon. Ang madaming klase ng CBT ay kadalasang ginagamit upang gamutin ang PTSD.

**3. Family Therapy.** Tinutulungan ng therapist ng pamilya ang mga pamilya upang maunawaan ang iyong diagnosis at matutunan kung paano ka nila masusuportahan.

**4. Mga grupo ng suporta.** kinonekta ka sa ibang mga tao na may mga karanasan na katulad o kaparis mo. Ang mga grupo ng suporta ay magagamit para sa karamihan ng mga sakit sa isip, gayundin para sa mga pamilya.

### Mga Alternatibo sa Paggamot

## **PAGKAKABALISA**

### **(ANXIETY)**

Ang pagkabalisa ay isang normal na bahagi ng buhay. Maraming tao ang nag-aalala tungkol sa mga bagay tulad ng kalusugan, pera, o mga problema sa pamilya ngunit ang mga karamdaman sa pagkabalisa ay nagsasangkot ng higit pa sa pansamantalang pag-aalala o takot.

Para sa mga taong may Anxiety Disorder, hindi nawawala ang pagkabalisa at maaaring lumala sa paglipas ng panahon. Ang mga sintomas ay maaaring makagambala sa pang-araw-araw na gawain tulad ng pagganap sa trabaho, gawain sa paaralan, pamilya at mga relasyon.

Mayroong iba't ibang uri ng mga karamdaman sa pagkabalisa kabilang ang mga panic disorder at phobias. Ang isa sa mga pinakakaraniwang sakit sa pagkabalisa ay ang Generalized Anxiety Disorder (GAD).

#### **Mga palatandaan at sintomas ng generalized anxiety disorder (GAD):**

- Labis na nag-aalala tungkol sa pang-araw-araw na mga bagay
- Mayroong problema sa pagkontrol sa kanilang mga alalahanin o damdamin ng kaba
- Alam na mas nag-aalala sila kaysa sa nararapat
- Hindi mapakali at nahihirapang mag pahinga
- Mahirap mag-concentrate
- Nahihirapang makatulog o manatiling tulog
- Madaling mapagod o nakakaramdam ng pagod sa lahat ng oras
- Nagkakaroon ng pananakit ng ulo, pananakit ng kalamnan, pananakit ng tiyan, o hindi maipaliwanag na pananakit
- Mainisin

#### **Humingi ng tulong**

Kung sa tingin mo ay nakakaranas ka ng mga sintomas ng GAD, makipag-usap sa isang tagapagbigay ng pangalagang pangkalusugan. Maaring i-refer ka ng isang tagapagbigay ng pangalagang pangkalusugan sa isang propesyonal sa kalusugan ng isip. Ang unang hakbang sa mabisang paggamot ay makakuha ng tamang diagnosis upang ang iyong pagkabalisa ay magamot.

#### **Mga Modal ng Paggamot (tingnan ang pahina #....)**

##### **Kwento ng Komunidad**

"Sa nakalipas na ilang taon, nahirapan ako sa pagkabalisa dahil sa takot na hindi ko maabot ang mga inaasahan ng aking mga magulang na mabuhay ako ng "American Dream." Ang takot at pagkakasala ay parehong nagmumulto at nagpapagod sa akin. Gusto kong malaman ng iba na maaaring nahihirapan sa parehong isyu na ang mga isyu sa kalusugan ng isip ay hindi dapat ikahiya at mas karaniwan kaysa sa iyong akala. Huwag labis na pasanin ang iyong sarili sa mga hindi malusog na pamantayan ng lipunan; sa halip, makinig sa iyong puso at katawan. Alagaan ang iyong sarili at makipag-usap sa iyong mga mahal sa buhay." - A.L

## DEPRESYON (DEPRESSION)

Ang Major Depressive Disorder (MDD) ay isang pangkaraniwan at malubhang sakit na medikal na negatibong nakakaapekto sa iyong nararamdaman, paraan ng iyong pag-iisip at kung paano ka kumikilos. Ang depresyon ay nagdudulot ng kalungkutan at/o pagkawala ng interes sa mga aktibidad na dati mong kinasisiyahan. Maaari itong umabot sa iba't ibang emosyonal at pisikal na mga problema at maaaring bawasan ang iyong kakayahang gumana sa trabaho at sa bahay.

Ang pagiging malungkot ay hindi katulad ng pagkakaroon ng depresyon. Ang proseso ng kalungkutan ay natural at natatangi sa bawat indibidwal at nagbabahagi ng ilan sa mga parehong katangian ng depresyon. Ang parehong kalungkutan at depresyon ay maaaring may kasamang matinding kalungkutan at pag-alis sa mga karaniwang gawain.

### **Mga Palatandaan at Sintomas:**

Ang mga sintomas ng depresyon ay maaaring mag-iba mula sa banayad hanggang sa malubha:

- Nakakaramdam ng kalungkutan o pagkakaroon ng isang nalulumbay na kalooban
- Pagkawala ng interes o kasiyahan sa mga aktibidad na dating kinasisiyahan
- Pagbabago sa ganang kumain — pagbaba ng timbang o pagtaas ng hindi nauugnay sa pagdidiyeta
- Problema sa pagtulog o sobrang pagtulog
- Pagkawala ng enerhiya o pagtaas ng pagkapagod
- Pagtaas sa walang layunin na pisikal na aktibidad (halimbawa., kawalan ng kakayahang umupo nang tahimik, palakadlakad, pagpiga ng kamay) o mabagal na paggalaw o pagsasalita (ang mga pagkilos na ito ay dapat na sapat na malubha at maobserbahan ng iba)
- Pakiramdam na walang halaga o nagkasala
- Hirap sa pag-iisip, pag-concentrate o paggawa ng mga desisyon
- Pag-iisip ng kamatayan o pagpapakamatay- ito ay maaaring humantong sa isang krisis sa kalusugan ng isip.

### **Paggamot:**

Sa pagitan ng 80% at 90% na porsyento ng mga taong nasuri na may depresyon ay tumutugon nang maayos sa paggamot. Halos lahat ng mga pasyente ay nakakakuha ng kaunting ginhawa mula sa kanilang mga sintomas.

Bago ang isang diagnosis o paggamot, ang isang propesyonal sa kalusugan ay dapat magsagawa ng isang mabuting pagsusuri sa diagnostic, kabilang ang isang pakikipanayam at isang pisikal na pagsusuri. Kailangang malaman kung ang depresyon ay dahil sa isang kondisyong medikal tulad ng problema sa thyroid o kakulangan sa bitamina.

### **Mga Modal ng Paggamot- tingnan ang pahina #**



## BIPOLAR DISORDER

Ang bipolar disorder ay isang kondisyon sa kalusugan ng isip na nagdudulot ng matinding pagbabago sa iyong nararamdaman, pag-iisip, at pagkilos. Kasama sa bipolar disorder ang napakababang emosyon, (depression) hanggang sa napakataas na emosyon (mania, o hindi gaano na tinatawag na hypomania). Ang mga episode na ito ng depression o mania/hypomania ay maaaring tumagal ng mga araw hanggang buwan.

### **Mga Palatandaan at Sintomas:**

**Ang isang manic o hypomanic** episode ay maaaring magmula sa simple hanggang sa malubha:

- Hindi pagkaraniwang pagkasigla, patalon-talon, at parang kinuerdasan
- Pagtaas ng aktibidad, enerhiya o pagiisip na hindi pangkaraniwang, at kadalalan
- Labis na pakiramdam ng kagalingan at tiwala sa sarili
- Nabawasan ang pangangailangang matulog
- Karera ng mga pag-iisip, gulong gulo ang pag-iisip
- Mahina ang paggawa ng desisyon, nakikibahagi sa mga mapanganib na pag-uugali
- Humihawalay sa realidad (psychosis) Mania lang

**Ang isang depressive episode** ay maaaring magmula sa banayad hanggang sa malubha:

- Nakakaramdam ng kalungkutan o pagkakaroon ng depressed mood
- Pagkawala ng interes o kasiyahan sa mga aktibidad na dati siyang nasisiyahan
- Pagbabago sa ganang kumain — pagbaba o pagtaas ng timbang na hindi nauugnay sa pagdidiyeta
- Problema sa pagtulog o sobrang pagtulog
- Pagkawala ng enerhiya o pagtaas ng pagkapagod
- Pagtaas sa walang layuning pisikal na aktibidad o mabagal na paggalaw o pagsasalita
- Pakiramdam na walang halaga o nagkasala
- Hirap sa pag-iisip, pag-concentrate o paggawa ng mga desisyon
- Pag-iisip ng kamatayan o pagpapakamatay- ito ay maaaring humantong sa isang mental health crisis

### **Paggamot:**

Nagagamot ang bipolar disorder. Ang isang diagnostic na pagsusuri ay dapat kumpletuhin ng isang propesyonal na sanay sa kalusugan ng isip. Ang mga gamot at psychotherapy ay parehong maaaring makatulong sa pamamahala ng mga sintomas ng bipolar disorder. **Mga Modal ng Paggamot:** Tingnan ang pahina#

## **PAGPAPAKAMATAY AT PAGSASAMA SA SARILI (SUICIDE AND SELF HARM)**

**Pagpapakamatay** - nangyayari sa lahat ng pangkat ng edad ngunit tumataas sa mga kabataang Asianong Amerikano nitong mga nakaraang taon. Ang pagpapakamatay ay maiiwasan sa naaangkop at napapanahong interbensyon na medikal.

Para sa mga Asianong Amerikano, ang malakas na koneksyon sa grupong etniko at suporta ng pamilya ay nakita na proteksiyon laban sa pagpapakamatay.

**Ang pananakit sa sarili**, na tinatawag ding non-suicidal self-injury, ay isang pag-uugali na kadalasang nauugnay sa pagpapakamatay at mga pagtatangkang magpakamatay. Ito ay isang panganib na kadahilanan para sa pagpapakamatay. Gayunpaman, hindi tulad ng pagpapakamatay, kapag ang isang tao ay nanakit sa sarili, hindi nila intensyon na mamatay.

Maaaring saktan ng mga tao ang sarili sa maraming paraan; ang pinakakaraniwan ay and pagputol. Kabilang sa iba pang anyo ng pananakit sa sarili ang pagsunog, pagbunot ng buhok, pagpili ng balat, at iba pa.

Matutulungan ng mga kaibigan at pamilya ang kanilang mga mahal sa buhay sa pamamagitan ng pananatiling kalmado, hindi mapanghusga, at pagkonekta sa isang tagapagbigay ng kalusugang pangkaisipan.

### **Sitwasyon ng Krisis**

Ang krisis ay isang panahon kung saan ang isang tao ay nasa panganib na saktan ang kanyang sarili o ang ibang tao. Kadalasan, ang mga indibidwal na nasa krisis ay nakakadama ng kawalan ng pag-asa at nahihirapang makakita ng mga solusyon sa kanilang mga problema maliban sa pagpapakamatay.

Sa panahon ng isang krisis, kung minsan ay kailangan ang pagpapaospital upang mapanatiling ligtas ang isang tao. Karamihan sa mga taong nag-iisip na magpakamatay, o nagtangkang magpakamatay, ay may pinagbabatayan, biologically based na psychiatric disorder. Ang paggamot nitong pinagbabatayan na karamdaman, madalas ay kailangan ng pamamagitan ng mga gamot at psychotherapy.

### **Paano Tumulong:**

1. Itanong: "Iniisip mo bang patayin ang iyong sarili?"
2. Panatilihin sila ay ligtas: Bawasan ang pag-access sa mga nakamamatay na bagay o lugar.
3. Tanungin ang tao kung mayroon silang plano, pagkatapos ay alisin o huwag paganahin ang mga paraan upang masunod ang planong iyon.
4. Parating Nandidian: Makinig nang mabuti at kilalanin ang kanilang mga damdamin. Alamin kung ano ang kanilang iniisip at nararamdaman.
5. Sa panahon ng krisis, ang pagtigil sa pag-uugali ng pagpapakamatay ay ang priyoridad.
6. Ang pakikipag-usap tungkol sa pagpapakamatay ay hindi magpapaalala sa mga iniisip ng pagpapakamatay; sa katunayan, ayon sa pananaliksik, ito ay maaaring makatulong.
7. Tulungan silang Kumonekta: **Tumawag sa 988 o I-text ang HELLO sa 741741.** Maaari mo ring i-mensahe ang Crisis Text Line sa WhatsApp o sa isang computer sa pamamagitan ng pag-type ng 741741 sa search bar.
8. Manatiling Konektado: Mag-follow up at manatiling nakikipag-ugnayan pagkatapos ng isang krisis.

## TRAUMA at PTSD

### (TRAUMA AND PTSD)

Ang post-traumatic stress disorder (PTSD) ay isang disorder ng utak na nangyayari sa ilang tao pagkatapos malantad sa isang traumatikong pangyayari. Normal at malusog na makaranas ng takot sa panahon na nakakatakot o nakakatakot na karanasan. Ang laban-o-paglipad na tugon na ito ay isang reaksyon ng buong katawan sa isang mapanganib na sitwasyon na nagsisimula sa utak. Ito ay isang mahalagang tugon para sa kaligtasan. Gayunpaman, para sa ilang indibidwal, kapag ang tugon na ito sa pakikipaglaban o paglipad ay na-trigger ng isang traumatikong kaganapan, ang utak ay nananatiling nasa mataas na alerto. Madaling ma-trigger ang laban or paglipad na tugon kahit na wala na sila sa panganib. Ang PTSD ay ang utak na nagsisikap na panatilihin ligtas ang tao.

#### **Mga Palatandaan at Sintomas:**

- Bangungot o flashback, mahinang tulog
- Pag-iwas sa mga paalala ng traumatikong kaganapan
- Pagkawala ng interes sa mga aktibidad, pakiramdam na hiwalay, o hindi makadama ng mga positibong emosyon
- Kahihyan, pagdama ng pagkakasala, katatakutan, takot, lungkot, o galit
- Hindi maalala ang mga bahagi ng traumatikong pangyayari
- Mga negatibong paniniwala tungkol sa sarili o tungkol sa iba
- Pagkakayamutin o galit na pagsabog
- Walang ingat o mapanirang pag-uugali
- Madaling magulat, sobrang alerto sa paligid (hypervigilant)
- Mahina ang konsentrasyon

#### **Mga Modal ng Paggamot:** tingnan ang pahina#

#### **Kwento ng Komunidad**

"Ang mga miyembro ng aking pamilya ay tumakas sa Timog-silangang Asya sa pamamagitan ng bangka. Iniwan nila ang lahat at tiniis ang isang mapanganib na buwang paglalakbay sa Karagatang Pasipiko at pagkatapos ay nagpunta sa kampo ng mga refugee. Kapag naiwan mo ang lahat mula sa iyong 'nakaraang buhay at mundo, naiintindihan ko kung bakit ang aking ama ay nag-iimbak at hindi makatiis na itapon o ibigay ang anumang bagay. Maging ang aking ina at ako ay may kanya-kanyang problema sa pagkahilig na humawak ng mga gamit at mamili para makayanan ang stress. Ang bahay namin ay hindi talaga matitirahan sa karamihan ng gamit. Hindi maaaring pumunta ang mga bisita dahil sa lahat ng bagay ay kumukuha ng lahat na maaring magamit na espasyo; ang bahay ay mas nagsisilbing lalagyan ng imbakan. Alam kong makakarelata ang iba. Kailangan ng maraming patuloy na trabaho upang gumaling mula sa mga trauma, kabilang ang intergenerational. - M.

## PSYCHOSIS at SCHIZOPHRENIA (PSYCHOSIS AND SCHIZOPHRENIA)

Ang schizophrenia ay isang mental disorder na nakakagambala sa pag-iisip, nararamdaman, pagkilos, at pakikipag-ugnayan ng isang tao sa mundo sa kanilang paligid. Ang schizophrenia ay maaaring nakakatakot at nakakapinsala para sa tao mismo at pati na rin sa kanyang pamilya.

Ang mga sintomas ng disorder na ito ay madalas na humahantong sa pagdurusa at kahirapan sa pakikilahok sa mga pang-araw-araw na gawain. Gayunpaman, sa naaangkop na pang-alagang medikal, maraming tao ang maaaring mabuhay na normal kahit may schizophrenia.

### **Ang mga Palatandaan at Sintomas ay maaaring kabilang ang:**

-Hallucinations: Isang karanasan sa pamamagitan ng paningin, pandinig, paghipo, pagtikim at pag-amoy na wala naman at hindi ito totoo

-Delusyon: Isang paniniwalang hindi totoo at hindi mababago kahit na pagpakitaan ng malinaw na ebidensya na mali ang kaisipan.

-Magulo ang pag-iisip at pananalita

-Hindi organisado o abnormal na pag-uugali. Maaaring mayroong isang hanay ng mga pag-uugali mula sa ugaling parang bata hanggang sa palakadlakad at pagkamayamutin.

Mahalagang tandaan na karamihan sa mga taong may schizophrenia ay hindi marahas. Ang pagpapagamot nang maaga pa sa buhay ay susi sa pagpigil sa karahasan.

-Pagbaba ng pagpapahayag ng mga emosyon

-Hirap sa pakikipag-ugnayan sa lipunan at mababang motibasyon

-Ang mga sintomas ay kadalasang nagdudulot ng kahirapan sa edukasyon at trabaho na maaaring humantong sa kapansanan

Ang pagpapakamatay ay isa ring panganib para sa mga indibidwal na may schizophrenia. Ang ilang mga indibidwal ay nagha-hallucinate (nakakarinig ng boses na nag-uutos sa kanila na saktan ang kanilang sarili).

### **Mga Modal ng Paggamot:** tingnan ang pahina#

#### **Kwento ng Komunidad**

"Ang pagkakaroon ng isang miyembro ng pamilya na na-diagnose na may schizophrenia ay isang malaking pasanin at pinagmumulan ng tensyon at stress sa pamilya. Naging mapapamahalaan lamang ito nang tanggapin namin ang katotohanan na ang sakit sa isip ay isang sakit ng utak at isipan. Samakatuwid, tulad ng anumang pisikal na karamdaman, ang mga may mga problema sa kalusugan ng isip ay kailangang bigyan ng mas maraming suporta at pang-unawa. Ang pagsasama-sama bilang isang pamilya sa isang sesyon na kasama ang isang Asian psychiatrist ay lubhang nakakatulong. Mayroong maraming mga tagapagbigay ng kalusugang pangkaisipan na makakatulong na maiwasan ang stress ng pagkakaroon ng isang mahal sa buhay na may malubhang sakit sa isip." -Cosette

## ADIKSYON (ADDICTION)

Ang mga adiksiyon ay mga medikal na karamdaman, nakabase sa utak, na maaaring magkaroon ng mapangwasak na implikasyon para sa mga apektado.

Ang mga indibidwal ay maaaring maging adik sa isang droga, kemikal, o sangkap tulad ng:

1. Opiates (halimbawa., heroin, fentanyl)
2. Iniresetang gamot sa pananakit (gaya ng hydrocodone, oxycodone, codeine, morphine),
3. Mga stimulant (methadone, cocaine, ecstasy [MDMA], at mga de-resetang pampasigla),
4. Hallucinogens, inhalants, alkohol, at marijuana.

**Mga Palatandaan at Sintomas:** Ang Substance Use Disorder (SUD) ay kapag ang isang tao ay nagkakaroon ng:

-Pagkakagusto  
- Naglalaan ng maraming oras sa pagsisikap na makuha ang sangkap o nakikibahagi sa mga nakakahumaling na pag-uugali

- Tumataas ang tolerance- Kapag ang mas mataas na dosis ng isang gamot ay kailangan upang makamit ang epekto na dating nagmumula sa isang mas mababang dosis

-Pag-withdraw: Mga sintomas ng mental at pisikal mula sa paghinto ng gamot

-Mga negatibong kahihinatnan sa buhay dahil sa paggamit tulad ng mga problema sa pananalapi o relasyon, ngunit hindi ito pumipigil sa kanila sa paggamit

Ang mga tao ay maaari ding magkaroon ng adiksiyon sa mga gawain gaya ng pagsusugal o paglalaro ng video.

### **Mga Sintomas ng Disorder sa Pagsusugal**

Ang pagsusugal ay tumataas sa antas ng isang adiksiyon kapag ang isang tao ay nagsimulang gumugol ng isang malaking halaga ng oras at/o pera sa paghahanap ng isang pakiramdam ng pananabik mula sa pagsusugal.

Tinatawag ding "problema sa pagsusugal." **Para sa tulong, TUMAWAG:** Ohio Problem Gambling Helpline sa 1-800-589-9966

### **Mga Opsyon sa Paggamot (Tingnan din ang Modal ng Paggamot pahina#)**

Makipag-ugnayan sa National Helpline ng SAMHSA sa 1-800-622-HELP (4357) para sa isang libre, kumpidensyal na referral sa paggamot sa mga lokal na pasilidad sa paggamot, mga grupo ng suporta, o mga organisasyon ng komunidad.

Overdose: Kung ikaw ay may kakilala na may adiksiyon sa mga opiate, isaalang-alang ang pagdadala ng naloxone (Narcan). Ang Naloxone ay isang over-the-counter na gamot na makikita sa karamihan ng mga parmasya na binabaligtad ang mga sintomas ng labis na dosis ng opiate. Maaari kang magligtas ng isang buhay.

## **KALUSUGAN NG ISIP SA MGA BATA, KABATAAN at MATATANDA (MENTAL HEALTH FOR TEENS, ADOLESCENT AND ELDERLY)**

Ang paggawa ng mga hakbang upang mapanatili ang kagalingan ng pag-iisip, maiwasan ang sakit sa isip, at gamutin ang mga nakikitang karamdaman ay mahalagang lahat para sa pagsuporta sa malusog na kinabukasan para sa mga bata.

Ang maagang pagtutuklas at paggamot ng mga sakit sa pag-iisip sa pagkabata ay nagreresulta sa mas mahusay na resulta kapag sila ay dumating sa sapat na gulang.

### **Mga karaniwang karamdaman sa pag-iisip ng pagkabata**

**Ang Autism Spectrum Disorder (ASD)** ay karaniwang nasusuri sa maagang pagkabata na nagpapatuloy hanggang sa pagtanda. Ito ay isang developmental disorder na nangyayari buhat noong pinanganak ang mga bata. Gayunpaman, madalas ay hindi nasusuri ang bata hanggang dumating siya sa edad ng pre-school. Ang mga batang may autism ay madalas na nagpapakita ng mga sumusunod na **sintomas**:

- Natatagalan ang pagbuo ng wika
- Hirap sa pagtatatag at pagpapanatili ng mga relasyon
- Pakikibaka sa maliliit na pagbabago sa nakagawian
- Magkaroon ng mataas na ritwal na pag-uugali tulad ng pag-alog, o pag-iingat ng mga espesyal na bagay sa isang partikular na lugar
- Pambihirang matinding interes/pagtuon sa mga partikular na bagay, paksa, o aktibidad

**Ang Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)** ay isang developmental disorder na nagsasangkot ng kahirapan sa mahinang konsentrasyon, hyperactivity, at/o impulsiveness.

### **Kasama sa mga sintomas ang:**

- Nagkakamali, hindi organisado
- Madaling maistorbo, nahihirapan sa mga gawaing nangangailangan ng pansin,
- Parang hindi nagpapapansin kapag kinakausap
- Impulsive: masyadong nagsasalita, may posibilidad na makagambala, hindi mapakali
- Nahihirapang maghintay ng kanyang turno

**Ang depresyon at pagkabalisa** ay tumataas sa mga bata at sa mga matatanda.

**Ang dementia** ay isang karaniwan at progresibong sakit ng utak na nakakaapekto sa mga matatanda.

**Ang pagpapakamatay** din ay isang partikular na alalahanin para sa mga grupong ito  
**Ang pag-abuso ng droga at mga karamdaman ukol sa pagkain** ay kadalasang nabubuo sa huling bahagi ng pagkabata o pagbibinata o pagdadalaga.

Mahalaga ang kalusugan ng isip para sa mga matatanda at para sa iba pang henerasyon din.

## **PANGANGALAGA SA SARILI PARA SA KALUSUGAN NG ISIP (SELF-CARE)**

Mayroong ilang mga paraan para sa tayo ay manatiling maayos sa pisikal at mental at maging pinakamahusay na bersyon ng ating sarili.

### **PANATILIHIN ANG ROUTINE:**

Panatilihin sa isang pangkalahatang iskedyul para sa iyong araw. Magtakda ng oras para bumangon sa umaga; pigilan ang pagnanais na matulog na matagal at sabihin sa sarili "dahil kaya ko" o lalo na upang maiwasan ang araw. Panatilihin ang regular na oras ng pagkain. Tukuyin ang isang pare-parehong oras para matulog at magkaroon ng isang nakakagawian sa oras ng pagtulog.

### **EHERSISYO:**

Ang pagkakaroon ng hindi bababa sa 15-20 minuto na aktibidad sa isang araw (tulad ng paglalakad o paggawa ng tai chi) ay mahalaga para sa parehong pisikal na kalusugan at kalusugan ng isip. Ang aerobic na ehersisyo ay maaaring magkaroon ng positibong epekto sa iyong stress at pagkabalisa. Makipagtulungan sa iyong doktor upang makatulong na malaman kung anong uri ng ehersisyo ang magiging isang magandang pagpipilian para sa iyong pisikal na kalusugan. Tandaan, ang mga aktibidad na kinagigiliwan mo ay mga aktibidad na malamang na ipagpatuloy mo.

### **MALUSOG NA PAGKAIN:**

Ang pagkain ng isang malusog na diyeta ay mahalaga para sa pisikal na kalusugan, at para sa pagpapanatili ng kalusugan ng isip. Ang pagpapanatiling pare-pareho oras ng pagkain ay maaaring makatulong.

### **TULOG:**

Ang pagtulog ay nananatiling mahalaga para sa kalusugan ng utak. Layunin na magkaroon ng 7-9 na oras ng pagtulog sa gabi. Kung umidlip ka, subukang gawin itong 30-60 minuto. Ang mga bata at kabataan ay kadalasang nangangailangan ng mas maraming tulog kaysa sa karaniwan, at ang mga matatanda ay kadalasang nangangailangan ng bahagyang mas kaunti.

### **MGA RELASYON:**

Ang pananatiling konektado sa pinalawak na pamilya at mga kaibigan ay lubos na nagpoprotekta para sa kalusugan ng isip.

### **MGA AKTIBIDAD:**

Ang mga aktibidad na partikular na nakakatulong ay nahahati sa dalawang kategorya: Mga aktibidad ng kasiyahan (tulad ng pagpunta sa mga pelikula) at mga aktibidad ng tagumpay (tulad ng pag-aaral kung paano tumugtog ng gitara).

### **YOGA:**

Ang kumbinasyon ng mga pisikal na postura, mga ehersisyo sa paghinga at pagmumuni-muni na natagpuan sa yoga ay nakatulong sa maraming tao na mapabuti ang pamamahala ng kanilang pagkabalising disorder.

### **PANATILIHING AKTIBO ANG IYONG UTAK:**

Ang utak ay parang mga kalamnan; ang paggamit nito ay mahalaga para mapanatiling gumagana ang mga ito. Siguraduhing patuloy na makisali sa mga intelektwal na

# 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  
shonaliraney@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@cincinnatiateriatricpsych.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

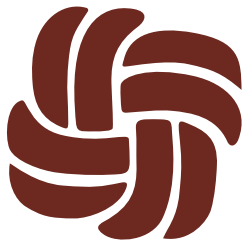
**Leah Aki Wood, LPC**

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](http://www.oahcoalition.org)