

Mental Health Resource Guide for Asian Communities

Hindi

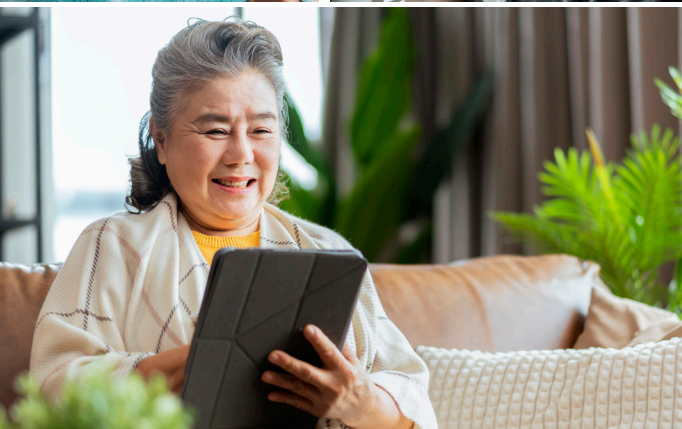




Purpose of this Guide



**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.

यह निर्देश-पत्रिका केवल एक शुरुआती बिंदु है। सीखने के लिए अभी भी बहुत कुछ बाकी है, परन्तु सब कुछ एक ही निर्देश पत्रिका में शामिल नहीं किया जा सकता। कृपया पढ़ते समय ध्यान रखें; कुछ सामग्री संवेदनशील और असहज करने वाली हो सकती है। कृपया अपना ध्यान रखें और याद रखें कि आपका जीवन अनमोल है और दुनिया के लिए आप एक तोहफा हैं।

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

मानसिक बीमारी का अवलोकन और प्रसार (Overview and stigma)

एशियाई समुदाय में लगभग 13% लोगों को मानसिक बीमारी है (23 मिलियन में लगभग 3 मिलियन)। एशियाई अमेरिकी अन्य अमेरिकियों की तुलना में मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों के लिए उपचार लेने की तीन गुना कम संभावना रखते हैं। 2019 में, मानसिक बीमारी वाले केवल 23% एशियाई अमेरिकी वयस्कों ने उपचार प्राप्त किया।

मानसिक बीमारियां ऐसी स्थितियां हैं जो किसी व्यक्ति के सोचने, महसूस करने, मनोदशा या व्यवहार को प्रभावित करती हैं जैसे अवसाद, चिंता, द्विध्रुवी विकार या सिज़ोफ्रेनिया। एक मानसिक बीमारी अल्पकालिक या दीर्घकालिक हो सकती है और किसी व्यक्ति की दूसरों से संबंधित होने और प्रतिदिन कार्य करने की क्षमता को प्रभावित करती है।

मानसिक बीमारी का कोई एक कारण नहीं है। कई कारण मानसिक बीमारी के जोखिम में योगदान कर सकते हैं जैसे:

- मस्तिष्क में जैविक कारक या रासायनिक असंतुलन
- प्रारंभिक प्रतिकूल जीवन अनुभव, जैसे आघात या दुर्व्यवहार का इतिहास
- कैंसर या मधुमेह जैसी अन्य चल रही (पुरानी) चिकित्सीय स्थितियों से संबंधित अनुभव
- शराब या ड्रग्स का उपयोग
- अकेलापन या अलगाव

उपचार विधियाँ (पृष्ठ # देखें-----)

कलंक

कई एशियाई संस्कृतियों में, मानसिक बीमारी कलंकित होती है; मानसिक बीमारी को अक्सर कमजोरी या खराब पेरेंटिंग का संकेत माना जाता है, और न केवल व्यक्ति के लिए बल्कि पूरे घर के लिए भी शर्म का स्रोत होता है। परिवार की प्रतिष्ठा की रक्षा करने की इच्छा अक्सर मदद मांगने को तब तक हतोत्साहित कर सकती है जब तक कोई संकट न हो। जितनी जल्दी हो सके मानसिक बीमारियों की पहचान करना महत्वपूर्ण है ताकि लोगों को बेहतर महसूस करने के लिए उपचार प्राप्त करने से पहले ज्यादा समय तक नहीं जाना पड़े।

मानसिक बीमारी वाले व्यक्ति का वर्णन करने के लिए "पागल" या "मनोरोगी" जैसे शब्दों का **प्रयोग न करें।**

मानसिक बीमारी वाले लोगों के साथ अक्षम या बच्चों की तरह व्यवहार **न करें।**

व्यक्ति को "सब ठीक हो जाएगा" या "कोई बड़ी बात नहीं" जैसे कथन **न बताएं।**

जब कोई व्यक्ति अपने सोचने या महसूस करने का वर्णन कर रहा हो तो

व्यक्ति को छोटा मत समझो और उसके उबरने के प्रयासों को कम करके कहो जैसे, "बस इससे

बाहर निकलो" या "आपने इसे अपने ऊपर लाया" या "बस खुश विचार सोचो और आप ठीक हो जाओगे"

सामुदायिक कहानी

मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर (Mental Health Professionals)

किसी व्यक्ति और उनके मानसिक स्वास्थ्य प्रदाता के बीच संबंध और संचार उपचार का एक प्रमुख पहलू है।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से उबरने की यात्रा में प्रत्येक व्यक्ति का अनुभव अलग होता है। मानसिक स्वास्थ्य देखभाल में सामाजिक और सांस्कृतिक प्रभावों को समझना गलतफहमी से बचने, बाधाओं को दूर करने और सभी संस्कृतियों के लोगों को उनकी आवश्यक देखभाल तक पहुंचने के लिए प्रोत्साहित करने का पहला कदम है।

यह बहुत महत्वपूर्ण है कि एक व्यक्ति को लगता है कि उनकी सांस्कृतिक पहचान उनके प्रदाता द्वारा समझी जाती है ताकि उन्हें सर्वोत्तम संभव समर्थन और देखभाल प्राप्त हो सके। मदद के लिए पहुंचना आसान नहीं है लेकिन वह कदम उठाना आपके मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों को संबोधित करने में एक बड़ा अंतर ला सकता है और यह बहुत इसके लायक होगा।

पेशेवर मदद लेना समझने से शुरू होता है कि प्रदाता कौन हैं। हालांकि एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से मदद लेने की सिफारिश की जाती है, एक प्राथमिक देखभाल पेशेवर (आपका डॉक्टर) एक प्रारंभिक मूल्यांकन के लिए या एक अनुशंसित मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर के लिए रेफरल प्राप्त करने के लिए एक अच्छी जगह हो सकती है।

प्राथमिक देखभाल चिकित्सक (PCP) आपकी चिकित्सा देखभाल की देखरेख के लिए जिम्मेदार चिकित्सक।

मनोचिकित्सक (MD, DO) एक चिकित्सक जो मानसिक विकारों के उपचार में विशेषज्ञता रखता है। एक मनोचिकित्सक सभी प्रकार की मानसिक स्वास्थ्य बीमारियों से पीड़ित व्यक्तियों को चिकित्सा देखभाल प्रदान करता है। वे योग्य डॉक्टर हैं जो अवसाद, चिंता, मादक पदार्थों का दुरुपयोग, द्विध्रुवी विकार और अन्य मानसिक बीमारियों के निदान और उपचार में विशेषज्ञता रखते हैं।

उन्नत चिकित्सक (NP, PA) मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों या मादक पदार्थों के उपयोग विकारों के लिए मूल्यांकन, निदान और चिकित्सा प्रदान करते हैं।

क्लिनिकल मनोवैज्ञानिक (PhD, PsyD) मानसिक विकारों का निदान और उपचार करने के लिए प्रशिक्षित। हालांकि वे चिकित्सक नहीं हैं, कुछ मनोवैज्ञानिक दवाएं लिख सकते हैं

लाइसेंसड स्वतंत्र सामाजिक कार्यकर्ता (LISW) परामर्शदाता (LLC, अन्य) किसी

व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य का मूल्यांकन करने और विशिष्ट प्रशिक्षण कार्यक्रमों के आधार पर चिकित्सीय तकनीकों का उपयोग करने के लिए प्रशिक्षित। संकट सहायता विशेषज्ञ संकट स्थितियों का सामना कर रहे लोगों के लिए मदद प्रदान करने में प्रशिक्षित मादक पदार्थों के दुरुपयोग परामर्शदाता मादक पदार्थों के उपयोग की चुनौतियों से निपटने में मदद करने के लिए प्रशिक्षित प्रमाणित सहकर्मी विशेषज्ञ - प्रशिक्षण के साथ विशेषज्ञ जो उन्हें अपने जीवित अनुभव का उपयोग दूसरों की मदद करने के लिए सक्षम बनाता है

मानसिक स्वास्थ्य उपचार की तलाश करते समय, अधिकांश लोग किसी ऐसे व्यक्ति से बात करने में अधिक सहज महसूस करते हैं जो उनके अनुभवों और स्थिति से संबंधित हो सकता है।

पृष्ठ # पर एशियाई मानसिक स्वास्थ्य प्रदाताओं की निर्देशिका देखें

कुछ लोगों के लिए, अपने विशेष सांस्कृतिक कारकों और आवश्यकताओं को संबोधित करने वाले संसाधनों को ढूँढना चुनौतीपूर्ण हो सकता है, यही कारण है कि एक सहायक परिवार और देखभाल करने वाले समुदाय के साथ खुला संचार भी बहुत महत्वपूर्ण है।

इलाज का सही तरीका चुनना (Treatment Modalities)

सही बीमारी पता लगने से ही सही इलाज का पता चलता है। जितनी ज्यादा जानकारी आपके पास होगी, उतनी ही आप अपने डॉक्टर के साथ मिलकर ये समझने के लिए तैयार होंगे कि आपके लक्षण किस बीमारी की तरफ इशारा कर रहे हैं।

आपका इलाज आपकी मानसिक बीमारी के प्रकार, उसकी गंभीरता (Gambhirta) और आपके लिए सबसे कारगर तरीके पर निर्भर करता है। कई मामलों में, इलाज के कई तरीकों को मिलाकर इस्तेमाल करना सबसे फायदेमंद होता है।

दवाइयां

हालांकि मानसिक बीमारियों का कोई स्थायी इलाज दवाइयों से नहीं होता, लेकिन ये लक्षणों को कम करने में मदद करती हैं। आपके लिए सबसे अच्छी दवा आपकी बीमारी और शरीर पर दवा के असर के आधार पर चुनी जाएगी।

1. अवसादरोधी दवाएं - ये डिप्रेशन, एंगजाइटी और कभी-कभी दूसरी बीमारियों के इलाज के लिए इस्तेमाल होती हैं।
2. मनःस्थिति संतुलन दवाएं - ये बाइपोलर डिस्ऑर्डर के इलाज के लिए ली जाती हैं, जिसमें उन्माद और अवसाद के दौर आते रहते हैं।
3. चिंता कम करने वाली दवाएं - ये दवाएं चिंता के रोग, जैसे जनरलाइज्ड एंगजाइटी डिस्ऑर्डर या पैनिक डिस्ऑर्डर के इलाज के लिए इस्तेमाल होती हैं।
4. मनोविकृति रोधी दवाएं - ये दवाएं आमतौर पर स्किज़ोफ्रेनिया जैसी मनोविकृति संबंधी बीमारियों के इलाज के लिए इस्तेमाल की जाती हैं।

मनोचिकित्सा-

अपनी स्थिति और संबंधित मुद्दों के बारे में बात करना शामिल है। आप अपनी स्थिति और अपने मनोदशाओं, भावनाओं, विचारों और व्यवहार के बारे में सीखते हैं। आप अंतर्दृष्टि और ज्ञान प्राप्त करते हैं, और आप मुकाबला और तनाव प्रबंधन कौशल सीख सकते हैं।

1. **सहायक मनोचिकित्सा** से निपटने के दौरान आपको समर्थन प्रदान करने के लिए आपकी मुलाकात से जुड़ी होती है। यह प्रकार की चिकित्सा किसी तनावपूर्ण स्थिति
2. संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा - आप चिकित्सक के साथ यह समझने के लिए काम करते हैं कि आपके विचार, कार्य और भावनाएं कैसे जुड़े हुए हैं। सीबीटी के विभिन्न रूपों का इस्तेमाल अक्सर पीटीएसडी के इलाज के लिए किया जाता है।
3. **पारिवारिक चिकित्सा**: एक पारिवारिक चिकित्सक परिवारों को आपके निदान को समझने और यह सीखने में मदद करता है कि वे आपका समर्थन कैसे कर सकते हैं।
4. सहायता समूह आपको अन्य लोगों से जोड़ते हैं जिनके अनुभव आपके जैसे ही हैं। अधिकांश मानसिक बीमारियों के लिए, साथ ही परिवारों के लिए भी सहायता समूह उपलब्ध हैं।

उपचार के विकल्प

चिंता (Anxiety)

चिंता जीवन का एक सामान्य हिस्सा है। है। कई लोग स्वास्थ्य, पैसे या परिवार की समस्याओं के बारे में चिंता करते हैं, लेकिन चिंता के रोग ज्यादा गंभीर होते हैं।

चिंता के रोग वाले लोगों के लिए, चिंता दूर नहीं होती और समय के साथ बढ़ सकती है। लक्षण दैनिक गतिविधियों जैसे काम, पढ़ाई, परिवार और रिश्तों में बाधा डाल सकते हैं।

पैनिक डिसऑर्डर और फोबिया जैसे अलग-अलग चिंता के रोग होते हैं। सबसे आम चिंता का रोग सामान्यीकृत चिंता विकार (GAD) है।

सामान्यीकृत चिंता विकार (GAD) के लक्षण:

- रोज की चीजों के बारे में ज्यादा चिंता करना
- अपनी चिंताओं या घबराहट को नियंत्रित करने में परेशानी
- आप जितना सोचना चाहिए उससे कहीं ज्यादा चिंता करते हैं
- बेचैन रहना और आराम करने में परेशानी
- ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई
- सोने में या सोए रहने में परेशानी
- आसानी से थक जाना या हर समय थका हुआ महसूस करना
- सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द, पेट दर्द या अस्पष्ट दर्द
- चिड़चिड़े होना

मदद लें

यदि आपको लगता है कि आप GAD के लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं, तो एक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें। एक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपको एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर के पास भेज सकता है। प्रभावी उपचार का पहला कदम यह है कि आपको एक निदान मिल जाए ताकि आपकी चिंता का इलाज किया जा सके।

उपचार विधियाँ (पृष्ठ # देखें.....)

सामुदायिक कहानी

"पिछले कुछ वर्षों से, मैं अपने माता-पिता की अपेक्षाओं तक नहीं पहुंच पाने और" अमेरिकन ड्रीम "जीने के डर के कारण चिंता से जूझ रहा हूँ।" डर और अपराध दोनों ने मुझे परेशान किया और थका दिया। मैं चाहता हूँ कि अन्य जो इसी मुद्दे से जूझ रहे हैं, वे जानें कि मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं शर्मिंदा होने वाली बात नहीं हैं और आपकी सोच से अधिक आम हैं। अपने ऊपर समाज के अस्वस्थ मानकों से बोझ न डालें; इसके बजाय, अपने दिल और शरीर को सुनें। अपना खयाल रखें और अपने प्रियजनों के साथ बात करें।" - ए.एल

अवसाद (Depression)

अवसाद एक आम और गंभीर मानसिक स्वास्थ्य समस्या है जो आपके महसूस करने, सोचने और कार्य करने के तरीके को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। अवसाद आपके द्वारा पहले आनंदित गतिविधियों में उदासी और/या रुचि के नुकसान की भावना पैदा करता है। यह विभिन्न भावनात्मक और शारीरिक समस्याओं का कारण बन सकता है और काम और घर पर आपके कार्य करने की क्षमता को कम कर सकता है।

उदास होना अवसाद के समान नहीं है। शोक प्रक्रिया प्राकृतिक है और प्रत्येक व्यक्ति के लिए अद्वितीय है और अवसाद की कुछ समान विशेषताएं साझा करती है। शोक और अवसाद दोनों में तीव्र उदासी और सामान्य गतिविधियों से हटना शामिल हो सकता है।

संकेत और लक्षण:

अवसाद के लक्षण हल्के से गंभीर तक भिन्न हो सकते हैं:

-उदास महसूस करना या उदास मनोदशा

-पहले मजा आने वाले कामों में दिलचस्पी खत्म हो जाना

-खाने की आदत बदल जाना - बिना डाइटिंग किए वजन कम या बढ़ जाना

-सोने में परेशानी या बहुत ज्यादा सोना

-कमजोरी या ज्यादा थकान

-अकारण शारीरिक गतिविधि में वृद्धि (जैसे, स्थिर बैठने में असमर्थता, टहलना, हाथ मलना) या धीमा गति या भाषण (ये क्रियाएं दूसरों द्वारा देखने योग्य होने के लिए पर्याप्त गंभीर होनी चाहिए)

-बेकार या दोषी महसूस करना

-सोचने, ध्यान केंद्रित करने या निर्णय लेने में कठिनाई

-मृत्यु या आत्महत्या के विचार - इससे मानसिक स्वास्थ्य संकट हो सकता है

इलाज:

अवसाद से निदान किए गए 80% से 90% प्रतिशत लोगों में इलाज के लिए अच्छी प्रतिक्रिया होती है। लगभग सभी रोगियों को अपने लक्षणों से कुछ राहत मिलती है।

निदान या उपचार से पहले, एक स्वास्थ्य पेशेवर को एक गहन निदान मूल्यांकन करना चाहिए, जिसमें एक साक्षात्कार और एक शारीरिक परीक्षा शामिल है। यह जानने की आवश्यकता है कि अवसाद किसी चिकित्सीय स्थिति जैसे थायरॉइड समस्या या विटामिन की कमी के कारण है या नहीं।

उपचार विधियाँ - पृष्ठ # देखें

सामुदायिक कहानी

"मेरे पति के निधन के बाद मुझे क्लिनिकल डिप्रेशन हो गया था। मैं इतना व्यथित था कि मैं घर से बाहर नहीं निकलना चाहता था, मैं सामाजिक रूप से तेजी से अलग-थलग हो गया और उन चीजों में रुचि खो दी जो मैं पहले आनंद लेता था। मैंने एक कोकेशियन मनोचिकित्सक देखा और एक शोक सहायता समूह में शामिल हो गया, लेकिन मुझे लगा कि वे सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील और उत्तरदायी नहीं थे। मेरा अवसाद गहरा हो गया और मैं एंटी-डिप्रेसेंट ले रहा था। मैंने अपनी आध्यात्मिकता पर ध्यान केंद्रित किया और महसूस किया कि एक एशियाई ईसाई विश्वास समूह का समर्थन मुझे इस बीमारी से निपटने में मदद करता है।" -ई.एच

बाइपोलर डिस्ऑर्डर (Bipolar Disorder)

बाइपोलर डिस्ऑर्डर एक मानसिक स्वास्थ्य समस्या है जो आपके मनोदशा, सोच और काम करने के तरीके में बहुत उतार-चढ़ाव लाती है।

बाइपोलर डिस्ऑर्डर में कभी बहुत उदास होना (अवसाद) और कभी बहुत खुश और उत्साहित होना (उन्माद या कम उन्माद) शामिल है। ये उदास या खुश रहने के दौर दिनों से लेकर महीनों तक चल सकते हैं।

संकेत और लक्षण

एक उन्माद या कम उन्माद की अवस्था हल्की से गंभीर तक हो सकती है:

- असामान्य रूप से खुश, उछलते हुए, तनावग्रस्त
- ज्यादा काम करने, ऊर्जावान होने या चिड़चिड़े होने लगना; असामान्य रूप से ज्यादा बात करना
- खुद को बहुत अच्छा और आत्मविश्वासी समझना
- सोने की कम जरूरत
- बहुत सारे विचार एक साथ आना, ध्यान भटकना
- गलत फैसले लेना, खतरनाक काम करना
- असलियत से दूर होना (मनोविकृति) *सिर्फ उन्माद में*

अवसाद का दौर हल्का से गंभीर तक हो सकता है।

- उदास रहना या उदास मनोदशा
- पहले जो काम करने में मज़ा आता था, अब उसमें दिलचस्पी खत्म हो जाना
- खाने की आदत बदल जाना - बिना डाइटिंग किए वजन कम या बढ़ जाना
- सोने में परेशानी या बहुत ज्यादा सोना
- कमज़ोरी या ज्यादा थकान
- बिना मतलब ज्यादा चलना-फिरना या धीरे-धीरे चलना या बात करना
- बेकार या दोषी महसूस करना
- सोचने, ध्यान केंद्रित करने या फैसले लेने में कठिनाई
- मौत या आत्महत्या के विचार - इससे मानसिक स्वास्थ्य संकट हो सकता है

इलाज:

बाइपोलर डिस्ऑर्डर का इलाज संभव है। एक प्रशिक्षित मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर द्वारा एक संपूर्ण जांच करनी चाहिए। दवाएं और मनोचिकित्सा दोनों बाइपोलर डिस्ऑर्डर के लक्षणों को प्रबंधित करने में मदद कर सकती हैं।

उपचार विधियाँ: पृष्ठ # देखें

आत्महत्या और आत्म-नुकसान (Suicide and Self Harm)

आत्महत्या सभी आयु समूहों में होती है लेकिन हाल के वर्षों में एशियाई अमेरिकी युवाओं में वृद्धि हुई है। आत्महत्या उचित समय पर चिकित्सा हस्तक्षेप के साथ रोके जा सकते हैं।

एशियाई अमेरिकियों के लिए जातीय समूह और पारिवारिक समर्थन के साथ एक मजबूत संबंध आत्महत्या के खिलाफ सुरक्षात्मक दिखाया गया है।

आत्म-नुकसान, जिसे कभी-कभी गैर-आत्महत्यात्मक आत्म-चोट भी कहा जाता है, एक व्यवहार है जो अक्सर आत्महत्या और आत्महत्या के प्रयासों से जुड़ा होता है। यह आत्महत्या के लिए एक कारक है। हालांकि, आत्महत्या के विपरीत, जब कोई व्यक्ति आत्म-नुकसान करता है, तो उनका इरादा मरना नहीं होता है।

लोग कई तरीकों से आत्म-नुकसान कर सकते हैं; सबसे आम आमतौर पर काटना है। आत्म-नुकसान के अन्य रूपों में जलना, बालों को तोड़ना, त्वचा को तोड़ना और अन्य शामिल हैं।

दोस्त और परिवार अपने प्रियजनों की मदद कर सकते हैं शांति बनाए रखकर, गैर-निर्णायक होकर और व्यक्ति को मानसिक स्वास्थ्य प्रदाता से जोड़कर।

संकट की स्थिति

संकट एक अवधि है जहां कोई व्यक्ति खुद को या किसी और को चोट पहुंचाने का खतरा में होता है। अक्सर, संकट में व्यक्ति निराश महसूस करते हैं और अपनी समस्याओं के समाधान के अलावा आत्महत्या को देखने के लिए संघर्ष करते हैं।

संकट के दौरान, किसी को सुरक्षित रखने के लिए अस्पताल में भर्ती होना कभी-कभी आवश्यक होता है। आत्महत्या के विचार वाले या आत्महत्या का प्रयास करने वाले अधिकांश लोगों में एक अंतर्निहित, जैविक रूप से आधारित मनोरोग विकार होता है। अंतर्निहित विकार का इलाज करना, अक्सर दवाओं और मनोचिकित्सा के साथ आवश्यक है।

मदद कैसे करें:

1. पूछें: "क्या आप खुद को मारने के बारे में सोच रहे हैं?"
2. उन्हें सुरक्षित रखें: घातक वस्तुओं या स्थानों तक पहुंच कम करें।
3. व्यक्ति से पूछें कि क्या उनके पास कोई योजना है, फिर उस योजना का पालन करने के लिए साधन हटा दें या अक्षम करें।
4. वहां रहें: ध्यान से सुनें और उनकी भावनाओं को स्वीकार करें। जानें कि वे क्या सोच रहे हैं और महसूस कर रहे हैं।
5. संकट के दौरान आत्महत्या के व्यवहार को रोकना प्राथमिकता है।
6. आत्महत्या के बारे में बात करने से आत्महत्या के विचार खराब नहीं होंगे; वास्तव में, अनुसंधान के अनुसार, यह मदद कर सकता है।
7. उन्हें कनेक्ट करने में मदद करें: 988 पर कॉल करें या 741741 पर HELLO टेक्स्ट करें। आप व्हाट्सएप पर या कंप्यूटर पर क्राइसिस टेक्स्ट लाइन को संदेश भी भेज सकते हैं, खोज बार में 741741 टाइप करके।
8. जुड़े रहें: अनुसरण करें और संकट के बाद संपर्क में रहें।

टॉमा और PTSD (Trauma & PTSD)

पोस्ट-टॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (PTSD) एक मस्तिष्क-आधारित विकार है जो कुछ लोगों को एक दर्दनाक घटना के संपर्क में आने के बाद होता है। किसी भयावह या डरावने अनुभव के दौरान भय का अनुभव करना सामान्य और स्वस्थ है।

यह लड़ाई-या-उड़ान प्रतिक्रिया एक खतरनाक स्थिति के लिए एक पूरे शरीर की प्रतिक्रिया है जो मस्तिष्क में शुरू होती है। यह अस्तित्व के लिए एक आवश्यक प्रतिक्रिया है। हालांकि, कुछ व्यक्तियों के लिए, एक बार जब यह लड़ाई-या-उड़ान प्रतिक्रिया किसी दर्दनाक घटना से ट्रिगर हो जाती है, तो मस्तिष्क उच्च सतर्कता पर बना रहता है। लड़ाई-या-उड़ान प्रतिक्रिया आसानी से ट्रिगर हो जाती है, भले ही वे अब खतरे में न हों। PTSD मस्तिष्क का अधिक सक्रिय होना है जो व्यक्ति को सुरक्षित रखने की कोशिश कर रहा है।

संकेत और लक्षण

- बुरे सपने या फ्लैशबैक, खराब नींद
- दर्दनाक घटना के अनुस्मारकों से परहेज
- गतिविधियों में रुचि कम होना, अलग महसूस करना या सकारात्मक भावनाओं को महसूस करने में असमर्थता
- शर्म, अपराध, भय, भय, उदासी या क्रोध
- दर्दनाक घटना के कुछ हिस्सों को याद करने में असमर्थता
- अपने बारे में या दूसरों के बारे में नकारात्मक विश्वास
- चिड़चिड़ाहट या क्रोध का प्रकोप
- लापरवाह या आत्म-विनाशकारी व्यवहार
- आसानी से चौंक जाना, परिवेश के प्रति अत्यधिक सतर्क (अतिसक्रिय)
- खराब एकाग्रता

उपचार विधियाँ : पृष्ठ # देखें

सामुदायिक कहानी

"मेरे परिवार के सदस्य नाव से दक्षिणपूर्व एशिया भाग गए। उन्होंने सब कुछ पीछे छोड़ दिया और प्रशांत महासागर में और फिर शरणार्थी शिविरों में एक खतरनाक महीनों की यात्रा सहन की। जब आप अपने 'पिछले जीवन' और दुनिया से सब कुछ छोड़ देते हैं, तो मैं समझ सकता हूँ कि मेरे पिता क्यों जमाखोरी करेंगे और कुछ भी फेंकने या दान करने से क्यों नहीं सहेंगे। यहां तक कि मेरे माता-पिता और मेरे पास भी चीजों को पकड़ने और तनाव से निपटने के लिए खरीदारी करने की प्रवृत्ति के साथ अपनी समस्याएं हैं। हमारा घर वास्तव में रहने योग्य नहीं है। मेहमान हर उपलब्ध स्थान लेने वाली सभी चीजों के कारण नहीं आ सकते; घर एक भंडारण कंटेनर के रूप में अधिक कार्य करता है। मुझे पता है कि अन्य लोग संबंधित हो सकते हैं। आघात से चंगा होने के लिए बहुत सारे चल रहे काम की आवश्यकता होती है, जिसमें अंतरपीढ़ीय भी शामिल है।" एम।

मनोविक्षोभ और स्किज़ोफ्रेनिया (Psychosis & Schizophrenia)

स्किज़ोफ्रेनिया एक मानसिक विकार है जो किसी व्यक्ति के सोचने, महसूस करने, कार्य करने और दुनिया के साथ बातचीत करने के तरीके को बाधित करता है। स्किज़ोफ्रेनिया व्यक्ति के साथ-साथ परिवारों के लिए भी भयावह और विनाशकारी हो सकता है।

विकार के लक्षण अक्सर पीड़ा और दैनिक गतिविधियों में भाग लेने में कठिनाई का कारण बनते हैं। हालांकि, उचित चिकित्सा देखभाल के साथ, कई लोग स्किज़ोफ्रेनिया के साथ पूर्ण जीवन जी सकते हैं।

संकेत और लक्षणों में शामिल हो सकते हैं:

प्रलाप: देखने, सुनने, छूने, चखने और सूंघने के माध्यम से एक अनुभव जो मौजूद नहीं है और यह वास्तविक नहीं है

-भ्रम: एक विश्वास जो सच नहीं है और स्पष्ट सबूत के साथ भी नहीं बदलता है कि विचार गलत है।

-अव्यवस्थित सोच और भाषण

-अव्यवस्थित या असामान्य व्यवहार बचकाना से लेकर चिड़चिड़ाहट तक व्यवहार की एक श्रृंखला हो सकती है।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि स्किज़ोफ्रेनिया वाले अधिकांश लोग हिंसक नहीं होते हैं। जीवन में जल्दी उपचार प्राप्त करना हिंसा को रोकने की कुंजी है।

-भावनाओं की अभिव्यक्ति में कमी

-सामाजिक बातचीत और कम प्रेरणा में कठिनाई

-लक्षण अक्सर शिक्षा और रोजगार में कठिनाई का कारण बनते हैं जो विकलांगता का कारण बन सकते हैं

आत्महत्या भी स्किज़ोफ्रेनिया वाले व्यक्तियों के लिए एक जोखिम है। कुछ व्यक्ति प्रलाप (आवाजें) करते हैं जो उन्हें खुद को चोट पहुंचाने का आदेश देते हैं।

उपचार विधियाँ (Treatment Modalities): पृष्ठ # देखें

सामुदायिक कहानी

"एक परिवार के सदस्य को स्किज़ोफ्रेनिया का निदान होना परिवार में एक बड़ा बोझ और तनाव का स्रोत था। यह तभी प्रबंधनीय हुआ जब हमने इस तथ्य को स्वीकार किया कि मानसिक बीमारी मस्तिष्क और मन की बीमारी है।

इसलिए, किसी भी शारीरिक बीमारी की तरह, मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोगों को उतना ही समर्थन और समझ प्रदान करने की आवश्यकता है। एक एशियाई मनोचिकित्सक के साथ एक परिवार सत्र में एक परिवार के रूप में एक साथ आना बहुत मददगार था। बहुत सारे मानसिक स्वास्थ्य प्रदाता हैं जो गंभीर मानसिक बीमारी वाले प्रियजन होने के तनाव को कम करने में मदद कर सकते हैं।" -

कोसेट

नशे की लत (Addictions)

नशा एक चिकित्सीय विकार है जो मस्तिष्क में होता है और इससे प्रभावित लोगों के लिए बहुत गंभीर परिणाम हो सकते हैं।

व्यक्ति को किसी दवा, रसायन या पदार्थ की लत हो सकती है जैसे कि:

1. ओपिएट्स (उदाहरण के लिए, हेरोइन, फेंटानिल,
2. दर्द की दवाएं जैसे हाइड्रोकोडोन, ऑक्सीकोडोन, कोडीन, मॉर्फिन),
3. स्टिमुलेंट्स (मेथाडोन, कोकीन, एक्स्टसी [MDMA], और पर्चे पर मिलने वाले स्टिमुलेंट्स),
4. हेल्सीनोजेन्स, इनहेलेंट्स, शराब और मारिजुआना

संकेत और लक्षण जब किसी व्यक्ति में निम्नलिखित विकसित हो जाता है, तो उसे पदार्थ उपयोग विकार (SUD) कहा जाता है:

-तीव्र इच्छा

-पदार्थ प्राप्त करने या नशे की आदतों में शामिल होने में बहुत समय बिताना

- सहनशीलता विकसित करना - जब एक ही प्रभाव प्राप्त करने के लिए दवा की उच्च खुराक की आवश्यकता होती है जो पहले कम खुराक से प्राप्त होती थी

-वापसी: दवा बंद करने से मानसिक और शारीरिक लक्षण

-उपयोग के कारण नकारात्मक जीवन परिणाम जैसे वित्तीय या रिश्ते की समस्याएं, लेकिन इससे उन्हें उपयोग करने से नहीं रोकता

लोगों को जुआ या वीडियो गेमिंग की लत भी हो सकती है।

जुआ की लत के लक्षण

जब कोई व्यक्ति जुआ से उत्साह की भावना की तलाश में बहुत समय और/या पैसा खर्च करना शुरू करता है, तो जुआ एक लत के स्तर तक बढ़ जाता है।

इसे "समस्या जुआ" भी कहा जाता है। **सहायता के लिए कॉल करें:** ओहियो समस्या जुआ हेल्पलाइन 1-800-589-9966 पर

इलाज के तरीके (इलाज के तरीके पृष्ठ# भी देखें)

SAMHSA के राष्ट्रीय हेल्पलाइन 1-800-622-HELP (4357) से संपर्क करें, स्थानीय उपचार सुविधाओं, सहायता समूहों या सामुदायिक संगठनों के लिए एक निःशुल्क, गोपनीय उपचार रेफरल के लिए।

अतिमात्रा: यदि आप या आपका कोई परिचित ओपिएट्स की लत से पीड़ित है, तो नालोक्सोन (नार्कन) ले जाने पर विचार करें। नलोक्सोन एक ओवर-द-काउंटर दवा है जो अधिकांश फार्मेशियों में उपलब्ध है जो ओपिएट ओवरडोज के लक्षणों को उलट देती है। आप एक जान बचा सकते हैं।

बच्चों, किशोरों और बुजुर्गों में मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health in Children, Teens and Elderly)

बच्चों के स्वस्थ भविष्य के लिए मानसिक कल्याण बनाए रखना, मानसिक बीमारी को रोकना और उभरते विकारों का इलाज करना आवश्यक हैं।

बचपन के मानसिक विकारों की शीघ्र पहचान और उपचार से वयस्कों के रूप में बेहतर परिणाम मिलते हैं।

बचपन के सामान्य मानसिक विकार

ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार (ASD) का आमतौर पर बचपन में निदान किया जाता है जो वयस्कता में जारी रहता है। यह एक विकासात्मक विकार है जिसके साथ बच्चे पैदा होते हैं, हालांकि अक्सर टॉडलरहुड से पूर्व-स्कूल आयु तक निदान नहीं किया जाता है। ऑटिज्म वाले बच्चे अक्सर निम्नलिखित **लक्षणों** से जूझते हैं:

-देरी से भाषा विकास

-संबंध स्थापित करने और बनाए रखने में कठिनाई

-दिनचर्या में छोटे बदलावों से जूझना

-अत्यधिक अनुष्ठानिक व्यवहार जैसे कि घूमना, या विशेष वस्तुओं को किसी विशेष स्थान पर रखना

-विशेष वस्तुओं, विषयों या गतिविधियों पर असामान्य रूप से तीव्र रुचि/फोकस

अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (ADHD) एक विकासात्मक विकार है जिसमें खराब एकाग्रता, अति सक्रियता और/या आवेगशीलता में कठिनाई शामिल है।

लक्षणों में शामिल हैं:

-गलतियाँ करता है, अव्यवस्थित

- -आसानी से विचलित हो जाता है, ध्यान देने की आवश्यकता वाले कार्यों में कठिनाई

- -जब बात की जाती है तो लगता है ध्यान नहीं दे रहा

- -आवेगी: बहुत अधिक बात करता है, बाधित करता है, बेचैन होता है

- -अपना बारी आने का इंतजार करने में कठिनाई होती है

अवसाद और चिंता बच्चों और बुजुर्गों में बढ़ रही है। **डिमेंशिया** मस्तिष्क का एक पुरानी और प्रगतिशील विकार है जो बुजुर्गों को प्रभावित करता है। **आत्महत्या इन** के लिए भी एक विशेष चिंता का विषय है।

मादक पदार्थों का दुरुपयोग और **खाने के विकार** अक्सर देर से बचपन या किशोरावस्था में विकसित होते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य बुजुर्गों और अन्य पीढ़ियों के लिए उतना ही महत्वपूर्ण है।

मानसिक स्वास्थ्य के लिए आत्म देखभाल (Self Care for Mental Health)

शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने और अपना सर्वश्रेष्ठ स्वयं होने के लिए हमारे पास कई तरीके हैं।

एक दिनचर्या बनाए रखें:

अपने दिन के लिए एक सामान्य कार्यक्रम रखें। सुबह उठने का समय निर्धारित करें; "बस क्योंकि मैं कर सकता हूँ" या विशेष रूप से दिन से बचने के लिए सोने की इच्छा का विरोध करें। भोजन के समय को नियमित रखें। सोने का एक सुसंगत समय निर्धारित करें और एक सोने की दिनचर्या रखें।

व्यायाम करें:

शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए प्रतिदिन कम से कम 15-20 मिनट की गतिविधि (जैसे चलना या ताई ची करना) महत्वपूर्ण है। एरोबिक व्यायाम आपके तनाव और चिंता पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। अपने डॉक्टर के साथ काम करें ताकि यह पता लगाने में मदद मिल सके कि किस प्रकार का व्यायाम दिनचर्या आपके शारीरिक स्वास्थ्य के लिए एक अच्छा विकल्प होगा। याद रखें, जिन गतिविधियों का आप आनंद लेते हैं, वे गतिविधियाँ हैं जो आप जारी रखने की संभावना रखते हैं।

स्वस्थ भोजन:

शारीरिक स्वास्थ्य के लिए और मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए स्वस्थ आहार खाना महत्वपूर्ण है। भोजन के समय को सुसंगत रखना सहायक हो सकता है।

नींद:

मस्तिष्क स्वास्थ्य के लिए नींद महत्वपूर्ण बनी हुई है। रात में 7-9 घंटे की नींद का लक्ष्य रखें। यदि आप झपकी लेते हैं, तो उन्हें 30-60 मिनट बनाने का प्रयास करें। बच्चों और किशोरों को इस औसत से अधिक नींद की आवश्यकता होती है, और बुजुर्गों को अक्सर थोड़ी कम आवश्यकता होती है।

संबंध:

विस्तारित परिवार और दोस्तों से जुड़े रहना मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक सुरक्षात्मक है।

गतिविधियाँ:

विशेष रूप से सहायक गतिविधियाँ दो श्रेणियों में आती हैं: सुख की गतिविधियाँ (जैसे फिल्म देखने जाना) और उपलब्धि की गतिविधियाँ (जैसे गिटार बजाना सीखना)।

योग:

योग में पाए जाने वाले शारीरिक मुद्राओं, श्वास अभ्यास और ध्यान के संयोजन ने कई लोगों को अपने चिंता विकार के प्रबंधन में सुधार करने में मदद की है।

अपना दिमाग सक्रिय रखें:

मस्तिष्क मांसपेशियों की तरह होते हैं; उनका उपयोग उन्हें काम करने के लिए रखने के लिए महत्वपूर्ण है। बौद्धिक खोजों, पहलियों, माजोंग, कार्ड गेम और सोच की आवश्यकता वाली गतिविधियों में शामिल होना सुनिश्चित करें।

विश्वास और आध्यात्मिकता:

विश्वास और आध्यात्मिकता का मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है, विशेष रूप से AANHPI समुदाय के लिए जहां धार्मिक विविधता महत्वपूर्ण है, और अधिक लोग अमेरिकी औसत की तुलना में बौद्ध, हिंदू, मुसलमान, ईसाई या अन्य धार्मिक संबद्धता के रूप में पहचान करते हैं।

अपना ज्ञान साझा करने के तरीके खोजें

विशेष रूप से वृद्ध वयस्कों के लिए, इस उम्र में एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक कार्य उस ज्ञान को साझा करना है। ऐसा करने के कई तरीके हैं: अपने अनुभवों के बारे में लिखें, मौखिक कहानी कहना, बच्चों के साथ खाना बनाना, स्वयं सेवा करना और अन्य।

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

Bluestonstone 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@cincinnatiageriatricpsych.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

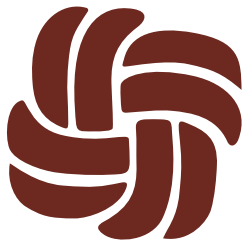
Leah Aki Wood, LPC

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