

Mental Health Resource Guide for Asian Communities

Lao

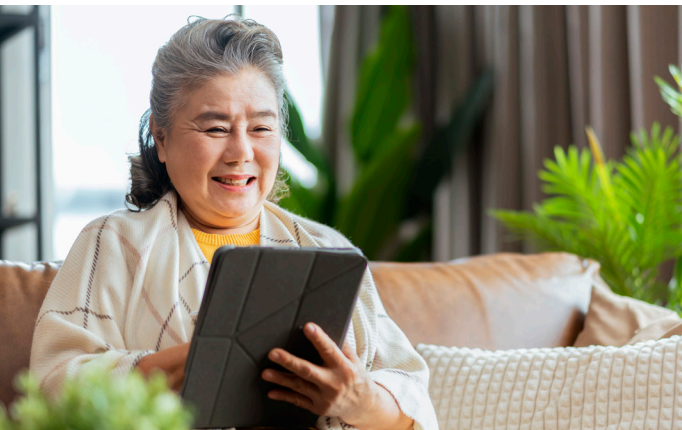




Purpose of this Guide



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.

ຄູ່ມືນີ້ແມ່ນຖືກສ້າງຂຶ້ນສໍາຫຼັບຊຸມຊົນຊາວເອເຊຍອະເມຣິກັນ. ພວກເຮົາສ້າງມັນຂຶ້ນມາເພື່ອໃຫ້ທ່ານໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຈິດ ແລະເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານໄດ້ປົກປ້ອງຕົວເອງແລະຄົນທີ່ທ່ານຮັກແພງໃຫ້ມີສຸຂະພາບຈິດໃຈທີ່ດີ. ຂໍໃຫ້ທ່ານຊ່ວຍສົ່ງຕໍ່ຂໍ້ມູນທີ່ຖືກແປນີ້ໃຫ້ຄົນໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ. ມັນຖືກແປເປັນພາສາຂອງທ່ານເອງ. **ທຸກຄົນຈໍາເປັນຕ້ອງມີສຸຂະພາບຈິດໃຈທີ່ດີ.** ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດແມ່ນເປັນເລື່ອງແທ້ ແລະມັນເກີດກັບທຸກຄົນ. ດັ່ງນັ້ນ ພວກເຮົາໄດ້ລວມເອົາເລື່ອງຈິງຈາກຄົນໃນຫຼາກຫຼາຍຊຸມຊົນ. ຂໍ້ມູນເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ແມ່ນເພື່ອໃຫ້ທ່ານໃຊ້ປະເມີນສະພາບຂອງທ່ານເອງ ຫຼືຂອງໃຜໜຶ່ງ ແຕ່ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເຂົ້າໃຈເພີ່ມຂຶ້ນ. ຂໍ້ມູນນີ້ບໍ່ແມ່ນເປັນການແທນການໄປຫາຜູ້ຊ່ຽວຊານ. ມີລາຍການຂີ້ຂອງຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຈິດໃນຂົງເຂດຕ່າງໆພາຍໃນລັດໂອໄຮໂອ. ອີກທັງນັ້ນ ຄູ່ມືນີ້ແມ່ນພຽງຈຸດເລີ່ມຕົ້ນ. ຍັງມີອີກຫຼາຍຢ່າງທີ່ຕ້ອງສຶກສາຮຽນຮູ້ ແຕ່ມັນເປັນໄປບໍ່ໄດ້ທີ່ຈະຂຽນທຸກຢ່າງໄວ້ພາຍໃນຄູ່ມືນີ້. ກະລຸນາລະມັດລະວັງຕົວເອງໃນຂະຫນະທີ່ທ່ານອ່ານເນື້ອຫາເພາະບາງທີວິວຂໍ້ເລື່ອງລະອຽດອ່ອນ ແລະມັນອາດເປັນສິ່ງກະຕຸ້ນ. ກະລຸນາຈໍາໄວ້ວ່າຕົວທ່ານເອງມີຄວາມຫວັງດີ ແລະມີເລື່ອງລາວທີ່ໂດດເດັ່ນ ພ້ອມທັງເປັນຂອງຂວັນໃຫ້ຊາວໂລກ.

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

ພາບລວມ ແລະ ການແຜ່ຂະຫຍາຍຂອງໂຮກຈິດຕະເວດ (Overview & Prevalence of Mental Illness)

ປະມານ 13% ຂອງປະຊາກອນໃນຊຸມຊົນຂອງຊາວເອເຊຍເປັນໂຮກຈິດຕະເວດ (ເກືອບ 3 ລ້ານໃນຈຳນວນ 23 ລ້ານ).

ຄົນອາເມຣິກັນເຊື້ອສາຍເອເຊຍມີທ່າອ່ຽງທີ່ຈະຮັບການບໍາບັດບັນຫາສຸຂະພາບຈິດໜ້ອຍກວ່າຄົນອາເມຣິກັນເຊື້ອສາຍອື່ນໆ ເຖິງສາມເທົ່າຕົວ. ໃນປີ 2019 ມີພຽງ 23% ຂອງຜູ້ໃຫຍ່ຄົນອາເມຣິກັນເຊື້ອສາຍເອເຊຍທີ່ໄດ້ຮັບການບໍາບັດ.

ໂຮກຈິດຕະເວດ ເປັນພາວະທີ່ມີຜົນກະທົບຕໍ່ການນຶກຄິດ ການຮູ້ສຶກ ອາລົມ ຫຼື ພຶດຕິກຳຂອງບຸກຄົນນັ້ນ ເຊັ່ນ ໂຮກຊົມເສົ້າ ໂຮກວິຕົກກັງວົນ ໂຮກຈິດສອງຂົ້ວອາລົມ ຫຼື ໂຮກປະສາດຫຼອນ. ໂຮກຈິດຕະເວດ ອາດເປັນໄລຍະສັ້ນ ຫຼື ຍາວນານ ແລະ ມີຜົນກະທົບຕໍ່ຄວາມສາມາດຂອງບຸກຄົນນັ້ນໃນການມີປະຕິສໍາພັນກັບຜູ້ອື່ນ ແລະ ການເຮັດວຽກງານໃນແຕ່ລະວັນ.

ມັນບໍ່ແມ່ນມີສາເຫດດຽວທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດໂຮກຈິດຕະເວດ

ບັດໄຈຫຼາຍຢ່າງສາມາດນໍາໄປສູ່ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ໂຮກຈິດຕະເວດ ເຊັ່ນ:

- ບັດໄຈທາງຊີວະພາບ ຫຼື ຄວາມບໍ່ສົມດຸນຂອງສານເຄມີໃນສະໝອງ
- ປະສົບການຊີວິດທີ່ໂຫດຮ້າຍໃນຊ່ວງຕົ້ນ ເຊັ່ນ ບາດແຜໃນໃຈ ຫຼື ມີປະຫວັດການຖືກທໍາຮ້າຍ
- ປະສົບການທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບໂຮກທາງການແພດທີ່ຊໍາເຮື້ອອື່ນໆ ເຊັ່ນ ມະເຮັງ ຫຼື ເບົາຫວານ
- ການໃຊ້ສິ່ງມືນເມົາ ຫຼື ຢາເສບຕິດ
- ຄວາມເຫງົາ ຫຼື ການຖືກແຍກດ່ຽວ

ຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບຈິດ (Mental Health Professionals)

ຄວາມສໍາພັນ ແລະ ການສື່ສານ ລະຫວ່າງບຸກຄົນ ແລະ

ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຈິດເປັນອົງປະກອບສໍາຄັນຂອງການປົນປົວ.

ປະສົບການຂອງແຕ່ລະຄົນໃນເສັ້ນທາງການພື້ນຟູຈາກບັນຫາສຸຂະພາບຈິດນັ້ນແຕກຕ່າງກັນ.

ຄວາມເຂົ້າໃຈໃນອິດທິພົນທາງສັງຄົມ ແລະ

ວັນທະນະທໍາໃນການບໍລິການສຸຂະພາບຈິດນັ້ນເປັນຂັ້ນຕອນທໍາອິດຂອງການຫຼີກເວັ້ນຄວາມເຂົ້າໃຈຜິດ,

ເປັນການກໍາຈັດອຸປະສັກ ແລະ ສົ່ງເສີມໃຫ້ຜູ້ຄົນຈາກທຸກວັດທະນະທໍາເຂົ້າເຖິງການປົນປົວທີ່ພວກເຂົາຕ້ອງການ.

ມັນເປັນສິ່ງທີ່ສໍາຄັນຫຼາຍທີ່ບຸກຄົນໜຶ່ງໄດ້ຮູ້ສຶກວ່າ

ຄວາມເປັນຕົວຕົນທາງດ້ານວັດທະນະທໍາຂອງຕົນໄດ້ຮັບການເຂົ້າໃຈຈາກຜູ້ໃຫ້ບໍລິການ

ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນ ແລະ ເບິ່ງແຍງຮັກສາທີ່ດີທີ່ສຸດ. ການຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອບໍ່ແມ່ນເລື່ອງງ່າຍ

ແຕ່ບາດກ້າວຂັ້ນຕອນນີ້ ສາມາດສ້າງຄວາມແຕກຕ່າງຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງໃນການແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບຈິດຂອງທ່ານ

ແລະ ມັນຄຸ້ມຄໍາທີ່ສຸດ.

ການຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ຊ່ຽວຊານເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍການເຂົ້າໃຈວ່າໃຜຄືຜູ້ໃຫ້ບໍລິການ. ແມ່ນຢູ່ວ່າ

ທ່ານຄວນຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບຈິດ,

ແຕ່ໝໍປະຈໍາຕົວຂອງທ່ານກໍສາມາດເປັນຈຸດເລີ່ມຕົ້ນທີ່ດີ ສໍາຫຼັບການປະເມີນເບື້ອງຕົ້ນ ຫຼື

ການນໍາສົ່ງໄປຫາຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບຈິດທີ່ແນະນໍາ.

ໝໍປະຈໍາຕົວ (PCP) ຄົນາຍແພດທີ່ຮັບຜິດຊອບໃນການເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບຂອງທ່ານ.

ຈິດຕະແພດ (MD, DO) ຄືແພດທີ່ມີຄວາມຊ່ຽວຊານໃນການຮັກສາຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດ.

ຈິດຕະແພດໃຫ້ການເບິ່ງແຍງທາງການແພດໃຫ້ແກ່ບຸກຄົນທີ່ທຸກທໍລະມານຈາກໂຮກຈິດຕະເວດທຸກປະເພດ.

ພວກເຂົາເປັນແພດທີ່ມີຄຸນສົມບັດໃນການບົ່ງມະຕິ ແລະ ປົນປົວ ໂຮກຊິມເສົ້າ ໂຮກວິຕິກາງົວິນ ການໃຊ້ສານເສບຕິດ

ໂຮກຈິດສອງຂົ້ວອາລົມ ແລະ ໂຮກເຈັບປ່ວຍທາງຈິດຕະເວດ ອື່ນໆ.

ນັກປະຕິບັດການສະເພາະທາງ (NP, PA) ເຮັດການປະເມີນ ແລະ ບໍາບັດ

ສໍາຫຼັບພາວະສຸຂະພາບຈິດທີ່ມີຄວາມຜິດປົກກະຕິຕ່າງໆ ຫຼື ຈາກການໃຊ້ສານເສບຕິດ.

ນັກຈິດຕະວິທະຍາ ຄລິນິກ (PhD, PsyD) ໄດ້ຮັບການເຝິກອົບຮົມເພື່ອບົ່ງມະຕິ ແລະ

ປົນປົວຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງຈິດ. ພວກເຂົາອາດຈະບໍ່ແມ່ນນາຍແພດ ແຕ່ບາງຄົນສາມາດສົ່ງຈ່າຍຢາໄດ້.

ນັກສັງຄົມສົງເຄາະອິດສະລະທີ່ມີໃບອະນຸຍາດ (LISW) ແລະ ຜູ້ໃຫ້ບຶກສາ (LLC, ອື່ນໆ)

ໄດ້ຮັບການເຝິກອົບຮົມເພື່ອປະເມີນສຸຂະພາບຈິດຂອງບຸກຄົນ ແລະ

ໃຊ້ເຕັກນິກບໍາບັດຕາມໂປຣແກມການເຝິກອົບຮົມໂດຍສະເພາະ.

ແນວທາງການປິ່ນປົວ (Treatment Modalities)

ການບົ່ງມະຕິທີ່ຖືກຕ້ອງຈະຊ່ວຍກຳນົດແນວທາງການຮັກສາປິ່ນປົວຢ່າງເໝາະສົມ.

ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານມີຫຼາຍເທົ່າໃດ

ຍິ່ງຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານກະກຽມຄວາມພ້ອມໃນການປະສານກັບຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບຈິດ ເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າໃຈເຖິງຄວາມໝາຍຂອງອາການທີ່ທ່ານໄດ້ສະແດງອອກມາ.

ການປິ່ນປົວຂອງທ່ານນັ້ນຈະຂຶ້ນຢູ່ກັບປະເພດຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດທີ່ທ່ານມີ, ຄວາມຮຸນແຮງ ແລະ ວິທີທີ່ເໝາະສົມກັບທ່ານທີ່ສຸດ. ໃນຫຼາຍກໍລະນີ ການປິ່ນປົວທີ່ປະສົມເອົາຫຼາຍໆວິທີຈະເປັນແນວທາງທີ່ມີປະສິດທິພາບທີ່ດີທີ່ສຸດ.

ຢາ

ເຖິງວ່າຢາປົວໂຣກຈິດຕະເວດ ບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ເຊົາໄດ້, ແຕ່ມັນເຮັດໃຫ້ອາການດີຂຶ້ນ.

ຢາທີ່ດີທີ່ສຸດສຳຫຼັບທ່ານ ຈະຂຶ້ນຢູ່ກັບການບົ່ງມະຕິ ແລະ

ທ່າທີ່ທ່ານຮ້າງກາຍຂອງທ່ານຕອບສະໜອງຕໍ່ຢາ.

1. **ຢາຕ້ານຊຶມເສົ້າ** ໃຊ້ໃນການປິ່ນປົວໂຣກຊຶມເສົ້າ ຄວາມວິຕົກກັງວົນ ແລະ ອາການອື່ນໆ ໃນບາງຄັ້ງ

2. **ຢາຄວບຄຸມອາລົມ** ໃຊ້ໃນການປິ່ນປົວໂຣກຈິດສອງຂົ້ວອາລົມ ເຊິ່ງກ່ຽວຂ້ອງກັບຊ່ວງເວລາຂອງຄວາມຮູ້ສຶກດີ ແລະ ຊຶມເສົ້າ

3. **ຢາແກ້ວິຕົກກັງວົນ** ໃຊ້ໃນການປິ່ນປົວໂຣກຈິດສອງຂົ້ວອາລົມ ເຊິ່ງກ່ຽວຂ້ອງກັບຊ່ວງເວລາຂອງຄວາມຮູ້ສຶກດີ ແລະ ຊຶມເສົ້າ

4. **ຢາຕ້ານຈິດປະສາດ** ມັກໃຊ້ໃນການປິ່ນປົວຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງຈິດ ເຊັ່ນ ໂຣກປະສາດຫຼອນ

ຈິດບໍາບັດ

ເປັນວິທີການກ່ຽວກັບການໂອ້ລົມກ່ຽວກັບສະພາບຂອງທ່ານ ແລະ ບັນຫາທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ.

ທ່ານຈະໄດ້ສ້າງຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບສະພາບຂອງທ່ານ ແລະ ອາລົມ ຄວາມຮູ້ສຶກ

ໂຮກ ວິຕົກກັງວົນ (Anxiety)

ຄວາມວິຕົກກັງວົນເປັນສ່ວນໜຶ່ງທີ່ປົກກະຕິຂອງຊີວິດ. ຫຼາຍຄົນກັງວົນກ່ຽວກັບສິ່ງຕ່າງໆ ເຊັ່ນ ສຸຂະພາບ ການເງິນ ຫຼື ບັນຫາຄອບຄົວ. ແຕ່ໂຮກວິຕົກກັງວົນ ກ່ຽວຂ້ອງເກີນກວ່າຄວາມກັງວົນ ຫຼື ຄວາມຢ້ານຊົ່ວຄາວ.

ສຳຫຼັບຜູ້ທີ່ມີໂຮກວິຕົກກັງວົນ ພາວະວິຕົກກັງວົນຈະບໍ່ຫາຍໄປ ແລະ ອາດເປັນໜັກຂຶ້ນເມື່ອເວລາຜ່ານໄປ. ອາການເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະລົບກວນກິດຈະວັດປະຈຳວັນ ເຊັ່ນ ການເຮັດວຽກ ການຮ່າຮຽນ ໃນຄອບຄົວ ແລະ ຄວາມສຳພັນອື່ນໆ.

ໂຮກວິຕົກກັງວົນ ມີຢູ່ຫຼາຍປະເພດ ລວມໄປເຖິງອາການຂອງພາວະຕື່ນຕົກໃຈ ແລະ ອາການພາວະຢ້ານກົວ. ໜຶ່ງໃນປະເພດໂຮກວິຕົກກັງວົນທີ່ເຫັນຫຼາຍທີ່ສຸດ ແມ່ນໂຮກວິຕົກກັງວົນທົ່ວໄປ (Generalized Anxiety Disorder - GAD)

ສັນຍານ ແລະ ອາການ ຂອງໂຮກວິຕົກກັງວົນທົ່ວໄປ (GAD)

- ກັງວົນຫຼາຍເກີນໄປກ່ຽວກັບທຸກສິ່ງທີ່ປົກກະຕິໃນຊີວິດປະຈຳວັນ
- ມີບັນຫາໃນການຄວບຄຸມຄວາມເປັນຫ່ວງ ຫຼື ຄວາມຮູ້ສຶກເຄັ່ງຕຶງ
- ຮູ້ວ່າຕົນເອງເປັນຫ່ວງຫຼາຍເກີນໄປກວ່າທີ່ຄວນ
- ຮູ້ສຶກກະວົນກະວາຍ ແລະ ມີບັນຫາໃນການຜ່ອນຄາຍ
- ມີບັນຫາກັບການຕັ້ງສະມາທິ
- ມີບັນຫາອນບໍ່ຫຼັບ ຫຼື ນອນບໍ່ຕໍ່ເນື່ອງ
- ຮູ້ສຶກເມື່ອຍໆ ຫຼື ອ່ອນເພຍຕະຫຼອດເວລາ
- ມີອາການເຈັບຫົວ ປວດກ້າມເນື້ອ ເຈັບທ້ອງ ຫຼື ມີຄວາມເຈັບທີ່ບໍ່ສາມາດອະທິບາຍໄດ້
- ຮູ້ສຶກໝູດໝັດ

ຊອກຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ

ຫາກທ່ານຄິດວ່າທ່ານກຳລັງປະສົບກັບອາການ GAD ໃຫ້ໂອ້ລົມກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານ. ທ່ານໝໍສາມາດນຳສົ່ງທ່ານໄປພົບກັບຜູ້ຊ່ວຍຊ່ານດ້ານສຸຂະພາບຈິດ. ຂັ້ນຕອນທຳອິດໃນການຮັກສາທີ່ມີປະສິດທິພາບ ແມ່ນການໄດ້ກວດບົ່ງມະຕິເພື່ອທ່ານຈະໄດ້ຮັບການຮັກສາໃຫ້ເຊົາຈາກໂຮກວິຕົກກັງວົນ.

ຮູບແບບການຮັກສາ (ເບິ່ງທີ່ໜ້າ #....)

ເລື່ອງເລົ່າຈາກຊຸມຊົນ

“ໃນໄລຍະຫຼາຍປີທີ່ຜ່ານມາ, ຂ້ອຍຕ້ອງຕໍ່ສູ້ກັບຄວາມວິຕົກກັງວົນ

ເນື່ອງຈາກຄວາມຢ້ານກົວວ່າຈະບໍ່ສາມາດຕອບສະໜອງຄວາມຄາດຫວັງຂອງພໍ່ແມ່ ແລະ

ໂຮກຊົມເສົ້າ (Depression)

ໂຮກ ຊົມເສົ້າຮຸນແຮງ (MDD) ເປັນໂຮກທາງການແພດທີ່ພົບເກັນໄດ້ງ່າຍ ແລະ ມີຄວາມຮຸນແຮງເຊິ່ງສົ່ງຜົນເສຍຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກ,ແນວຄິດ ແລະ ການສະແດງອອກຂອງທ່ານ. ພາວະຊົມເສົ້າເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຮູ້ສຶກເສົ້າໃຈ ແລະ/ຫຼື ສູນເສຍຄວາມສົນໃຈໃນກິດຈະກຳທີ່ເຄີຍມັກ. ມັນສາມາດນຳໄປສູ່ບັນຫາທາງອາລົມ ແລະ ຮ່າງກາຍ ຢ່າງຫຼາກຫຼາຍ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ສູນເສຍຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກ ແລະ ການໃຊ້ຊີວິດປະຈຳວັນ.

ການຮູ້ສຶກເສົ້າໃຈ ຈະບໍ່ຄືກັນກັບການເປັນ ໂຮກຊົມເສົ້າ. ຄວາມໂສກເສົ້າເສຍໃຈເປັນສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນຕາມຂະບວນການທຳມະຊາດ ແລະ ມີລັກສະນະສະເພາະຕົວສຳຫຼັບແຕ່ລະບຸກຄົນ ແລະ ມີລັກສະນະບາງຢ່າງທີ່ຄ້າຍຄືກັບພາວະຊົມເສົ້າ. ທັງຄວາມໂສກເສົ້າ ແລະ ຄວາມຊົມເສົ້າ ອາດຈະກ່ຽວແກ່ກັບຄວາມເສົ້າຢ່າງຮຸນແຮງ ແລະ ການຫຼີກຫ່າງຈາກກິດຈະກຳປົກກະຕິ.

ສັນຍານ ແລະ ອາການ:

ອາການຂອງພາວະຊົມເສົ້າ ສາມາດແຕກຕ່າງລະດັບກັນ ຈາກເບົາ ເຖິງ ຮຸນແຮງ:

- ຮູ້ສຶກເສົ້າໃຈ ຫຼື ມີອາລົມຊົມເສົ້າ
- ສູນເສຍຄວາມສົນໃຈ ຫຼື ຄວາມສຸກໃນກິດຈະກຳທີ່ເຄີຍມັກ
- ມີການປ່ຽນແປງໃນຄວາມຢາກອາຫານ - ນ້ຳໜັກຫຼຸດຫຼືເພີ່ມທີ່ບໍ່ກ່ຽວກັບການຄວບຄຸມອາຫານ
- ນອນຫຼັບຍາກ ຫຼື ນອນຫຼາຍເກີນໄປ
- ອ່ອນເພຍເສຍແຮງ ຫຼື ຮູ້ສຶກອິດເມື່ອຍຫຼາຍຂຶ້ນ
- ເພີ່ມກິດຈະກຳທາງຮ່າງກາຍຢ່າງບໍ່ມີຈຸດໝາຍ (ເຊັ່ນ ບໍ່ສາມາດນັ່ງຢູ່ລ້າໄດ້ ຢ່າງໄປມາ ຫຼື ໂບກມີໄປມາ) ຫຼື ເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ເວົ້າຊ້າລົງ (ການສະແດງອອກເຫຼົ່ານີ້ຈະຕ້ອງຮຸນແຮງພໍທີ່ຈະສັງເກດເຫັນໄດ້ຈາກຜູ້ອື່ນ)
- ຮູ້ສຶກໄຮຄ່າ ຫຼື ຮູ້ສຶກຜິດ
- ມີຄວາມຍາກລຳບາກໃນການຄິດ ຄວາມມຸ່ງໝັ້ນ ຫຼື ການຕັດສິນໃຈ
- ມີຄວາມຄິດກ່ຽວກັບຄວາມຕາຍ ຫຼື ການຂ້າຕົວຕາຍ - ສິ່ງນີ້ສາມາດນຳໄປສູ່ວິກິດທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດ

ການປິ່ນປົວຮັກສາ:

ໃນລະຫວ່າງ 80% ເຖິງ 90% ຂອງຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການບົ່ງມະຕິວ່າເປັນໂຮກຊົມເສົ້າ ແມ່ນຕອບສະໜອງຕໍ່ການຮັກສາປິ່ນປົວໄດ້ດີ. ເກືອບທຸກຄົນຈະໄດ້ຮັບການບັນເທົາຈາກອາການຂອງຕົນ.

ກ່ອນການບົ່ງມະຕິ ຫຼື ການປິ່ນປົວ, ຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບ ຄວນຈະທຳການປະເມີນບົ່ງມະຕິຢ່າງລະອຽດ ລວມເຖິງການສຳພາດ ແລະ ການກວດຮ່າງກາຍ ຈຳເປັນຕ້ອງຮູ້ວ່າ ພາວະຊົມເສົ້ານັ້ນເກີດຈາກສະພາບທາງການແພດ ເຊັ່ນ ບັນຫາກ່ຽວກັບຕ່ອມໂທລອຍ ຫຼື ຂາດວິຕາມິນ.

ຮູບແບບການປິ່ນປົວຮັກສາ ເບິ່ງທີ່ໜ້າ#

ເລື່ອງເລົ່າຈາກຊຸມຊົນ

“ຂ້ອຍມີພາວະຊົມເສົ້າ ຫຼັງຈາກສາມີຂອງຂ້ອຍເສຍຊີວິດ ຂ້ອຍຮູ້ສຶກເສົ້າເສຍໃຈຫຼາຍຈົນບໍ່ຢາກອອກຈາກເຮືອນ ຂ້ອຍຮູ້ສຶກໂດດດ່ຽວຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ແລະ ສູນເສຍຄວາມສົນໃຈໃນສິ່ງທີ່ເຄີຍມັກເຮັດ. ຂ້ອຍໄດ້ພົບຈິດຕະແພດຄົນຂາວ ແລະ ເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມທີ່ສະໜັບສະໜູນຜູ້ທີ່ເຄີຍສູນເສຍຍາດ ແລະ ຄົນທີ່ຮັກ ແຕ່ຮູ້ສຶກວ່າພວກເຂົາບໍ່ເຂົ້າໃຈ ແລະ ຕອບສະໜອງຕໍ່ວັດທະນະທຳຂອງຂ້ອຍ. ພາວະຊົມເສົ້າຂອງຂ້ອຍຖະຫຼົ່າເລິກ ແລະ ຂ້ອຍຕ້ອງກິນຢາຕ້ານຊົມເສົ້າ. ຂ້ອຍສຸມໃສ່ໃນທາງດ້ານຈິດວິນຍານ ແລະ ຮູ້ສຶກວ່າການສະໜັບສະໜູນຈາກກຸ່ມຄຣິສຕະຊົນຊາວເອເຊຍ ຊ່ວຍໃຫ້ຂ້ອຍຮັບມືກັບໂຮກນີ້ໄດ້” - E.H



ໂຮກ ໄບໂພລ້າ (ຈິດສອງຂັ້ວອາລົມ) (Bipolar Disorder)

ໂຮກ ໄບໂພລ້າ ເປັນພາວະສຸຂະພາບຈິດທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດການປ່ຽນແປງຢ່າງຮຸນແຮງ ໃນດ້ານຄວາມຮູ້ສຶກ, ຄວາມຄິດ ແລະ ການສະແດງອອກ.

ໂຮກ ໄບໂພລ້າ ນີ້ ປະກອບໄປດ້ວຍ ອາລົມຕໍ່າ (ຊິມເສົ້າ) ໄປຈົນເຖິງ ອາລົມສູງ (ອາລົມດີຫຼາຍ ຫຼື ເອີ້ນອີກຢ່າງໜຶ່ງວ່າ ໄຮໂປແມເນຍ). ຊ່ວງໄລຍະເວລາຂອງຄວາມຊິມເສົ້າ ຫຼື ອາລົມດີ/ໄຮໂປແມເນຍ ສາມາດເປັນຢູ່ໄດ້ຍາວນານຕັ້ງແຕ່ຫຼາຍວັນ ໄປຈົນຮອດຫຼາຍເດືອນ.

ສັນຍານຂອງໂຮກ ແລະ ອາການ.

ຊ່ວງໄລຍະເວລາ ອາລົມດີ ຫຼື ໄຮໂປແມເນຍ ຈະສາມາດຈັດລຳດັບໄດ້ຕັ້ງແຕ່ ເລັກນ້ອຍ ເຖິງຮຸນແຮງ:

- ອາລົມດີ ກະຕືລືລົ້ນ ຕົ້ນເຕັ້ນແບບຜິດປົກກະຕິ
- ເຮັດກິດຈະກຳເພີ່ມຂຶ້ນ, ເທື່ອແຮງຫຼາຍຂຶ້ນ ຫຼື ກະວົນກະວາຍ; ເວົ້າຫຼາຍຜິດປົກກະຕິ
- ຮູ້ສຶກມີຄວາມສຸກແລະໝັ້ນໃຈໃນຕົວເອງຫຼາຍເກີນໄປ
- ມີຄວາມຕ້ອງການໃນການນອນຫຼັບຫ້ອຍລົງ
- ຄວາມຄິດແລ່ນໄວ ຄິດບໍ່ຕໍ່ເນື່ອງ
- ການຕັດສິນໃຈເຮັດໄດ້ບໍ່ດີ ຫຼື ມີພິດຕິກຳສ່ຽງ
- ຫ່າງຈາກຄວາມເປັນຈິງ (ໂຮກຈິດຕະເວດ) *ສະເພາະຊ່ວງໄລຍະອາລົມດີ*

ຊ່ວງໄລຍະເວລາ ຊິມເສົ້າ ຈະສາມາດຈັດລຳດັບໄດ້ຕັ້ງແຕ່ ເລັກນ້ອຍ ເຖິງຮຸນແຮງ:

- ຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າໃຈ ຫຼື ມີອາການຊິມເສົ້າ
- ສູນເສຍຄວາມສົນໃຈ ຫຼື ຄວາມສຸກໃນກິດຈະກຳ ທີ່ເຄີຍມ່ວນຊື່ນ
- ມີການປ່ຽນແປງໃນຄວາມຢາກກິນອາຫານ - ນ້ຳໜັກຫຼຸດ ຫຼື ເພີ່ມຂຶ້ນທີ່ບໍ່ກ່ຽວກັບການຄວບຄຸມອາຫານ
- ນອນຫຼັບຍາກ ຫຼື ນອນຫຼາຍເກີນໄປ
- ອ່ອນເພຍເສຍແຮງ ຫຼື ຮູ້ສຶກອິດເມື່ອຍຫຼາຍຂຶ້ນ
- ເພີ່ມກິດຈະກຳທາງກາຍຢ່າງບໍ່ມີຈຸດໝາຍ ຫຼື ເຄື່ອນໄຫວຊັກຊ້າ ຫຼື ເວົ້າຄວາມຊັກຊ້າ
- ຮູ້ສຶກໄຮ້ຄ່າ ຫຼື ຮູ້ສຶກຜິດ
- ມີຄວາມຍາກລຳບາກໃນການຄິດ ສະມາທິ ຫຼື ການຕັດສິນໃຈ
- ມີຄວາມຄິດກ່ຽວກັບຄວາມຕາຍ ຫຼື ການຂ້າຕົວຕາຍ - ສິ່ງນີ້ສາມາດນຳໄປສູ່ວິກິດທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດ

ການປິ່ນປົວຮັກສາ:

ໄບໂພລ້າ ແມ່ນໂຮກທີ່ຮັກສາໄດ້.

ການປະເມີນບົ່ງມະຕິຢ່າງລະອຽດຄວນຖືກດຳເນີນໂດຍຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບຈິດທີ່ໄດ້ຮັບການເຝິກອົບຮົມ.

ການໃຊ້ຢາ ແລະ ຈິດບຳບັດສາມາດຊ່ວຍຈັດການອາການຂອງໂຮກ ໄບໂພລ້າໄດ້. **ວິທີການປິ່ນປົວຮັກສາ:**

ເບິ່ງທີ່ໜ້າ#

ການຂ້າຕົວຕາຍ ແລະ ການທຳຮ້າຍຕົນເອງ (Suicide & Self-Harm)

ການຂ້າຕົວຕາຍ ເກີດຂຶ້ນໃນທຸກກຸ່ມອາຍຸ ແຕ່ມີທ່າອ່ຽງເພີ່ມຂຶ້ນໃນກຸ່ມໄວໜຸ່ມເຍົາວະຊົນຊາວເອເຊຍ-ອາເມຣິກັນ ໃນຊ່ວງໄລຍະຫຼາຍປີມານີ້.

ການຂ້າຕົວຕາຍສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ດ້ວຍວິທີທາງການແພດທີ່ເໝາະສົມ ແລະ ທັນທ່ວງທີ່.

ສຳຫຼັບຊາວເອເຊຍ-ອາເມຣິກັນ ການມີການຕິດຕໍ່ພົວພັນໃນກຸ່ມຊາດຕິພັນ ແລະ ການສະໜັບສະໜູນຈາກຄອບຄົວໄດ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າເປັນຕົວຊ່ວຍປ້ອງກັນການຂ້າຕົວຕາຍໄດ້ດີ.

ການທຳຮ້າຍຕົນເອງ ເຊິ່ງບາງເທື່ອເອີ້ນວ່າການທຳຮ້າຍຕົວເອງ ໂດຍບໍ່ຕັ້ງໃຈຂ້າຕົວຕາຍ ເປັນພຶດຕິກຳທີ່ມັກຈະກ່ຽວຂ້ອງກັບການຂ້າຕົວຕາຍ ແລະ ຄວາມພະຍາຍາມໃນການຂ້າຕົວຕາຍ. ມັນເປັນປັດໄຈສ່ຽງຕໍ່ການຂ້າຕົວຕາຍ. ແຕ່ ມັນແຕກຕ່າງຈາກການຂ້າຕົວຕາຍ, ເມື່ອບຸກຄົນໃດທີ່ທຳຮ້າຍຕົວເອງ ພວກເຂົາບໍ່ມີເຈດຕະນາທີ່ຢາກຈະຕາຍ.

ຜູ້ຄົນອາດທຳຮ້າຍຕົວເອງໄດ້ຫຼາຍວິທີ; ອັນທີ່ພົບເຫັນຫຼາຍທີ່ສຸດຄືການກີດຜິວໜັງ. ຮູບແບບອື່ນໆ ຂອງການທຳຮ້າຍຕົວເອງ ລວມເຖິງການເຜົາ, ການຫຼີກຕີຜິມ, ການຊູດເກົາຜິວໜັງ ແລະ ອື່ນໆ.

ໝູ່ຄູ່ ແລະ ຄອບຄົວສາມາດຊ່ວຍເຫລືອຄົນທີ່ຮັກໄດ້ໂດຍການສະຫງົບຈິດໃຈໄວ້, ບໍ່ຕັດສິນ ແລະ ຕິດຕໍ່ພົວພັນບຸກຄົນນັ້ນໃຫ້ກັບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຈິດ

ສະຖານະການວິກິດ

ສະຖານະການວິກິດ ຄືຊ່ວງເວລາຂອງບຸກຄົນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະທຳຮ້າຍຕົນເອງ ຫຼື ຄົນອື່ນ.

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ບຸກຄົນໃນສະຖານະການວິກິດຮູ້ສຶກໝົດຫວັງ ແລະ

ຊອກຫາວິທີແກ້ໄຂອອກບັນຫາບໍ່ໄດ້ນອກຈາກການຂ້າຕົວຕາຍ

ໃນລະຫວ່າງເກີດສະຖານະການວິກິດ

ການເຂົ້າຮັບການປິ່ນປົວໃນໂຮງໝໍອາດເປັນສິ່ງຈຳເປັນເພື່ອຮັກສາຄວາມປອດໄພໃຫ້ກັບບຸກຄົນນັ້ນ.

ຜູ້ຄົນສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ມີຄວາມຄິດຂ້າຕົວຕາຍ ຫຼື

ພະຍາຍາມທີ່ຈະຂ້າຕົວຕາຍມີພາວະຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງຈິດທາງຊີວະພາບເປັນພື້ນຖານ.

ການຮັກສາຄວາມຜິດປົກກະຕິພື້ນຖານນີ້ມັກຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຢາ ແລະ ບຳບັດທາງຈິດໃຈ.

ວິທີການຊ່ວຍເຫຼືອ:

1. ຖາມ: “ເຈົ້າກຳລັງຄິດຈະຂ້າຕົວຕາຍບໍ່?”
2. ຮັກສາຄວາມປອດໄພໃຫ້ກັບພວກເຂົາ: ຫຼຸດຜ່ອນການເຂົ້າເຖິງສິ່ງຂອງ ຫຼື ສະຖານທີ່ ທີ່ມີອັນຕະລາຍ

ບາດແຜໃນໃຈ ແລະ PTSD (Trauma & PTSD)

ພາວະຜິດປົກກະຕິຫຼັງຜ່ານເຫດການທີ່ເຈັບປວດທີ່ສ້າງບາດແຜໃນໃຈ (PTSD)

ມັນເປັນພາວະຜິດປົກກະຕິທີ່ເກີດຈາກການເຮັດວຽກຂອງສະໝອງ

ເຊິ່ງເກີດຂຶ້ນກັບບາງຄົນຫຼັງຈາກປະເຊີນໜ້າກັບເຫດການທີ່ເຮັດໃຫ້ເຈັບປວດ.

ມັນເປັນເລື່ອງທຳມະດາ ແລະ ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ

ທີ່ເກີດຄວາມຮູ້ສຶກຢ້ານກົວໃນເວລາພົບປະສົບການທີ່ເປັນຕາຢ້ານ ແລະ ຕາຕົກໃຈ.

ການຕອບສະໜອງແບບ ຕໍ່ສູ້ ຫຼື ແລ່ນໜີ (fight-or-flight)

ເປັນປະຕິກິລິຍາຂອງທົ່ວຮ່າງກາຍຕໍ່ສະຖານະການທີ່ອັນຕະລາຍ ເຊິ່ງເລີ່ມຈາກສະໝອງ.

ມັນເປັນປະຕິກິລິຍາທີ່ຈຳເປັນເພື່ອເຮັດໃຫ້ຕົນເອງຢູ່ລອດ. ຢ່າງໃດກໍຕາມສຳຫຼັບບາງບຸກຄົນ

ທັນທີທີ່ປະຕິກິລິຍານີ້ຖືກກະຕຸ້ນ ໂດຍເຫດການທີ່ເຮັດໃຫ້ເຈັບປວດ

ສະໝອງຈະຍັງຢູ່ໃນສະພາວະຕື່ນຕົວສູງ. ອາການຕອບສະໜອງແບບ ຕໍ່ສູ້ ຫຼື

ແລ່ນໜີນັ້ນແມ່ນຖືກກະຕຸ້ນໄດ້ງ່າຍ,

ເຖິງແມ່ນວ່າພວກເຂົາຈະບໍ່ໄດ້ຢູ່ໃນສະຖານະການທີ່ອັນຕະລາຍອີກແລ້ວກໍຕາມ. ໂຮກ

PTSD

ແມ່ນໂຮກທີ່ສະໝອງເຮັດວຽກໜັກເກີນໄປເພື່ອພະຍາຍາມຮັກສາຄວາມປອດໄພໃຫ້ກັບບຸກຄົນນັ້ນ.

ສັນຍານ ແລະ ອາການ:

- ຜັນຮ້າຍ ຫຼື ຄວາມຊົງຈຳເຫັນພາບເດີມຊ້າໆ ເຮັດໃຫ້ນອນຫຼັບບໍ່ດີ
- ຫຼີກເວັ້ນການເຕືອນຄວາມຈຳກ່ຽວກັບເຫດການທີ່ເຮັດໃຫ້ເຈັບປວດ
- ສູນເສຍຄວາມສົນໃຈໃນກິດຈະກຳທີ່ເຮັດ ຮູ້ສຶກເຫິນຫ່າງ ຫຼື ບໍ່ສາມາດຮູ້ສຶກອາລົມທີ່ເປັນທາງບວກໄດ້
- ຮູ້ສຶກອັບອາຍ ຄວາມຮູ້ສຶກຜິດ ຄວາມຢ້ານກົວ ຄວາມໂສກເສົ້າ ຫຼື ຄວາມໂກດແຄ້ນ
- ບໍ່ສາມາດຈົດຈຳໄລຍະບາງຊ່ວງຂອງເຫດການທີ່ເຮັດໃຫ້ເຈັບປວດໄດ້
- ມີຄວາມເຊື່ອທາງລົບກ່ຽວກັບຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນ
- ໝູດໝັດ ຫຼື ມີອາລົມໂມໂຫ

ໂຮກວິກິນຈະລິດ ແລະ ໂຮກປະສາດຫຼອນ (Psychosis & Schizophrenia)

ໂຮກປະສາດຫຼອນ ເປັນຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງດ້ານຈິດຕະເວດທີ່ລົບກວນ ຄວາມຮູ້ສຶກ ການກະທໍາ ແລະ ການມີປະຕິສໍາພັນກັບໂລກພາຍນອກຂອງຜູ້ທີ່ເປັນ. ໂຮກປະສາດຫຼອນອາດເບິ່ງເປັນຕາຍ້ານ ແລະ ຮ້າຍກາດຕໍ່ຜູ້ທີ່ເປັນ ແລະ ຄອບຄົວ.

ອາການຂອງໂຮກນີ້ມັນນໍາໄປສູ່ຄວາມທຸກທໍລະມານ ແລະ ມີຄວາມຍາກລໍາບາກໃນການເຮັດກິດຈະວັດປະຈໍາວັນ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ ດ້ວຍການເບິ່ງແຍງທາງການແພດທີ່ເໝາະສົມ ຜູ້ຄົນຈໍານວນຫຼາຍກໍສາມາດມີຊີວິດເຕີມເຕັມຢູ່ກັບໂຮກປະສາດຫຼອນໄດ້.

ອາການ ແລະ ສັນຍານ ອາດລວມເຖິງ:

- ການຫຼອກຫຼອນ: ເປັນປະສົບການທີ່ເກີດຈາກການໄດ້ແນມເຫັນ ໄດ້ຍິນ ສໍາຜັດ ຊິມຣິດຊາດ ແລະ ໄດ້ກິນ ສິ່ງທີ່ບໍ່ມີຢູ່ຈິງ.
- ການຫຼົງຜິດ: ຄວາມເຊື່ອທີ່ບໍ່ເປັນຈິງ ແລະ ຈະບໍ່ຍອມປ່ຽນແປງ ເຖິງແມ່ນວ່າຈະມີຫຼັກຖານຊັດເຈນວ່າສິ່ງທີ່ຄິດນັ້ນມັນຜິດ.
- ການຄິດ ແລະ ການເວົ້າທີ່ຊະຊາຍບໍ່ເປັນລະບົບລະບຽບ
- ພຶດຕິກຳທີ່ບໍ່ເປັນລະບົບລະບຽບ ຫຼື ຜິດປົກກະຕິ. ອາດມີຫຼາກຫຼາຍພຶດຕິກຳ ຈາກເໝືອນເດັກນ້ອຍຈົນເຖິງການຢ່າງໄປມາ ແລະ ມີອາລົມໝູດໝິດ.

ສິ່ງສໍາຄັນທີ່ຕ້ອງຈື່ຄື ຜູ້ປ່ວຍໂຮກປະສາດຫຼອນສ່ວນໃຫຍ່ບໍ່ໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ. ການໄດ້ຮັບຮັກສາແຕ່ເນື້ອງເປັນກະແຈສໍາຄັນໃນການປ້ອງກັນຄວາມຮຸນແຮງ.

- ການຫຼຸດລົງຂອງການສະແດງອອກທາງອາລົມ
- ມີຄວາມຍາກລໍາບາກໃນການມີປະຕິສໍາພັນທາງສັງຄົມ ແລະ ແຮງກໍາລັງໃຈຕໍ່າ
- ອາການມັກຈະເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຍາກລໍາບາກໃນການສຶກສາ ຫຼື ເຮັດວຽກງານ

ເຊິ່ງອາດນໍາໄປສູ່ຄວາມພິການເສຍອົງຄະ.

ການຂ້າຕົວຕາຍກໍເປັນຄວາມສ່ຽງສໍາຫຼັບບຸກຄົນທີ່ເປັນໂຮກປະສາດຫຼອນ. ບາງຄົນອາດມີພາບຫຼອນ (ສຽງ) ສັ່ງໃຫ້ທໍາຮ້າຍຕົນເອງ.

ໂຮກເສບຕິດ (Addictions)

ໂຮກເສບຕິດ ເປັນຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງການແພດທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນສະໝອງ ເຊິ່ງອາດມີຜົນກະທົບຮ້າຍແຮງຕໍ່ຜູ້ຖືກກະທົບ.

ບຸກຄົນອາດຕິດຢາ ສານເຄມີ ຫຼື ສານຕ່າງໆ ເຊັ່ນ:

- 1 ຢາໂອປີແອສ Opiates (ຕົວຢ່າງ ເຮໂລອິນ, ເຟນທາໂນລ heroin, fentanyl)
- 2 ຢາຮັກສາອາກາດປວດຕາມໃບສັ່ງຢາຂອງແພດ ເຊັ່ນ ໂຮໂດຣໂຄໂດນ, ໂອກຊີໂຄໂດນ, ໂຄເດອິນ, ມໍຟິນ (hydrocodone, oxycodone, codeine, morphine)
- 3 ສານກະຕຸ້ນ (ເຊັ່ນ ເມທາໂດນ, ໂຄເຄນ, ເອັກຕາຊີ [MDMA] ແລະ ຢາກະຕຸ້ນຕາມໃບສັ່ງຢາຂອງແພດ methadone, cocaine, ecstasy [MDMA])
- 4 ສານປະສາດຫຼອນ ສານສູດດົມ ທາດເຫຼົ້າ ແລະ ກັນຊາ

ສັນຍານ ແລະ ອາການ: ຄວາມຜິດປົກກະຕິຈາກການໃຊ້ສານເສບຕິດ (Substance Use Disorder - SUD) ຄືເມື່ອບຸກຄົນໄດ້ເລີ່ມມີອາການດັ່ງນີ້:

- ມີຄວາມຢາກໃຊ້ສານເສບຕິດ
- ໃຊ້ເວລາເປັນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍໃນການພະຍາຍາມຫາສານ ຫຼື ພົວພັນກັບພຶດຕິກຳຕິດຢາຕ່າງໆ
- ສ້າງຄວາມທົນທານ-
ເມື່ອຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຢາໃນປະລິມານທີ່ສູງຂຶ້ນເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຄວາມເມົາທີ່ເຄີຍໄດ້ຈາກປະລິມານທີ່ຕ່ຳກວ່າ
- ອາການລົງແດງ: ອາການທາງຈິດໃຈ ແລະ ຮ່າງກາຍຈາກການຢຸດຢາ
- ຜົນກະທົບດ້ານລົບໃນຊີວິດຈາກການໃຊ້ ເຊັ່ນ ບັນຫາທາງການເງິນ ຫຼື ບັນຫາຄວາມສຳພັນ ແຕ່ກໍ່ບໍ່ສາມາດຢຸດເຂົາເຈົ້າໄດ້ຈາກການໃຊ້ຢາ

ຄົນເຮົາຍັງສາມາດມີຄວາມຕິດກັບພຶດຕິກຳເຊັ່ນ ການພະນັນ ຫຼື ການຫຼິ້ນ ວິດີໂອເກມ

ອາການຂອງໂຮກຕິດການພະນັນ

ການພະນັນໄດ້ກາຍເປັນໂຮກເສບຕິດການພະນັນ ເມື່ອບຸກຄົນນັ້ນເລີ່ມໃຊ້ເວລາ ຫຼື ເງິນ ເປັນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍ ເພື່ອຄົ້ນຫາຄວາມຮູ້ສຶກຕື່ນເຕັ້ນຈາກການຫຼິ້ນການພະນັນ.

ກະລຸນາໂທ “ບັນຫາການພະນັນ” ຫາກຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ຫຼື ໂທ ສາຍດ່ວນ: ບັນຫາການພະນັນ ລັດໂອໄຮໂອ ທີ່ 1-800-589-9966

ອາການຂອງໂຮກຕິດການພະນັນ

ສຸຂະພາບຈິດໃນໄວເດັກ ໄວໜຸ່ມ ແລະ ຜູ້ສູງອາຍຸ

(Mental Health in Children teens & Elderly)

ການດຳເນີນຂັ້ນຕອນຮັກສາສຸຂະພາບຈິດ ປ້ອງກັນໂຮກທາງຈິດຕະເວດ ແລະ ຮັກສາໂຮກທີ່ເກີດຂຶ້ນໃໝ່ເປັນສິ່ງສຳຄັນຕໍ່ການສົ່ງເສີມອະນາຄົດທີ່ດີຂອງເດັກ.

ການແຈ້ງລະບຸ ແລະ ຮັກສາບົນບົວຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງຈິດຂອງເດັກຕັ້ງແຕ່ເນື້ອງໆ ຈະເຮັດໃຫ້ເກີດຜົນຮັບທີ່ດີກວ່າໃນຕອນເປັນຜູ້ໃຫຍ່.

ຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງຈິດທີ່ພົບໄດ້ເລື້ອຍໃນໄວເດັກ

ໂຮກອໍທິສຕິກ (Autism Spectrum Disorder – ASD) ມັກຈະຖືກບົ່ງມະຕິພົບໄດ້ຕັ້ງແຕ່ຕອນຍັງເປັນເດັກນ້ອຍ ແລະ ຍັງຄົງຢູ່ໃນຈົນເຖິງໄວຜູ້ໃຫຍ່.

ມັນເປັນຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງພັດທະນາການຂອງເດັກທີ່ເກີດມາພ້ອມກັບອາການນີ້ ແຕ່ໂດຍທົ່ວໄປມັກຈະບໍ່ໄດ້ຮັບການບົ່ງມະຕິຈົນກວ່າຈະເຂົ້າສູ່ເດັກໄວຮຽນຢ່າງ ຈົນຮອດ ໄວກ່ອນເຂົ້າຮຽນອະນຸບານ. ເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນພາວະອໍທິສຕິກມັກຈະປະສົບບັນຫາກັບ**ອາການດັ່ງລຸ່ມນີ້:**

- ການພັດທະນາການທາງພາສາທີ່ລ່າຊ້າ
- ມີຄວາມຍາກລຳບາກໃນການສ້າງ ແລະ ຮັກສາຄວາມສຳພັນ
- ມີຄວາມຕິດຂັດຕໍ່ການປ່ຽນແປງອັນເລັກນ້ອຍ ໃນກິດຈະວັດປະຈຳວັນ
- ມີພຶດຕິກຳທີ່ມີພິທີການສູງ ເຊັ່ນ ໂອນເອນໂຕໄປມາ ຫຼື ເກັບວັດຖຸພິເສດໃນສະຖານທີ່ສະເພາະ
- ມີຄວາມຜິດປົກກະຕິຢ່າງສູງຕໍ່ສິ່ງທີ່ ສົນໃຈ/ຈິດຈໍ່ ໃນວັດຖຸ ແລະ ກິດຈະກຳສະເພາະ

ໂຮກສະມາທິສັ້ນ (Attention Deficit Hyperactivity Disorder - ADHD)

ເປັນຄວາມຜິດປົກກະຕິທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຍາກລຳບາກໃນການມີສະມາທິ ມີພຶດຕິກຳຂີ້ດີ້ ແລະ/ຫຼື ການຕັດສິນໃຈທີ່ຫຼຸນຫັ້ນ. **ອາການລວມເຖິງ:**

- ເຮັດຜິດພາດ ແລະ ບໍ່ມີລະບຽບ
- ຖືກປຸງເບນຄວາມສົນໃຈໄດ້ງ່າຍ ມີບັນຫາກັບວຽກທີ່ຕ້ອງໃຊ້ສະມາທິ
- ເບິ່ງຄືຈະບໍ່ໃຫ້ຄວາມສົນໃຈເມື່ອມີຄົນເວົ້ານຳ
- ມີພຶດຕິກຳຫຼຸນຫັ້ນ: ເວົ້າຫຼາຍເກີນໄປ ມີແນວໂນ້ມທີ່ຈະຂັດຈັງຫວະ ແລະ ບໍ່ສາມາດຢູ່ຊື່ງໄດ້

ການເບິ່ງແຍງຕົນເອງ ເພື່ອ ສຸຂະພາບຈິດ (Self Care for Mental Health)

ມີຫຼາຍວິທີ ທີ່ເຮົາຈະຮັກສາສຸຂະພາບທັງຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈໃຫ້ດີ ແລະ ເປັນຕົວຂອງຕົວເອງໃຫ້ດີທີ່ສຸດ

ຮັກສາຕາຕະລາງກິດຈະວັດປະຈຳວັນ:

ຮັກສາຕາຕະລາງທີ່ໄປໃນແຕ່ລະວັນຂອງທ່ານ. ກຳນົດເວລາຕົ້ນນອນຕອນເຊົ້າ ຢ່າເພີດເພີນໄປກັບການນອນຫຼັບເກີນເວລາ ພຽງເພາະວ່າ “ຂ້ອຍສາມາດ” ຫຼື ຫຼີກລ່ຽງວັນໃໝ່. ຮັກສາເວລາກິນເຂົ້າໃຫ້ກົງເວລາປະຈຳ. ກຳນົດໂມງທີ່ແນ່ນອນສະໝໍ່າສະເໝີໃນການເຂົ້ານອນໃຫ້ເປັນກິດຈະວັດປະຈຳ.

ການອອກກຳລັງກາຍ:

ການອອກກຳລັງກາຍຢ່າງໜ້ອຍ 15-20 ນາທີ ຕໍ່ວັນ (ເຊັ່ນ ການຍ່າງ ຫຼື ເຝິກລຳມວຍໄທເກັກ) ເປັນສິ່ງທີ່ສຳຄັນສຳຫຼັບສຸຂະພາບຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ. ການອອກກຳລັງກາຍແບບແອໂຣບິກສາມາດຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນອາລົມເຄັ່ງຕຶງ ແລະ ຄວາມວິຕົກກັງວົນໄດ້. ປະສານກັບແພດຂອງທ່ານເພື່ອຫາວິທີການອອກກຳລັງກາຍທີ່ ເໝາະສົມກັບສຸຂະພາບຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ. ຈຳໄວ້ວ່າກິດຈະກຳທີ່ທ່ານເຮັດແລ້ວມ່ວນຊື່ນຄືກິດຈະກຳທີ່ທ່ານອາດຈະເຮັດຕໍ່ໄປ.

ການກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ:

ການກິນອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການ ເປັນສິ່ງສຳຄັນຕໍ່ສຸຂະພາບຮ່າງກາຍ ແລະ ຮັກສາສຸຂະພາບຈິດ. ການຮັກສາເວລາໃນການກິນອາຫານຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີຈະຊ່ວຍໄດ້.

ການນອນຫຼັບ:

ການນອນຫຼັບມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງສະໝອງ. ຄວນຕັ້ງເປົ້າການນອນຫຼັບໃຫ້ໄດ້ປະມານ 7-9 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ຄືນ. ຫາກທ່ານນອນງົບຫຼັບ ຄວນເຮັດໃຫ້ເປັນເວລາ 30-60 ນາທີ. ເດັກນ້ອຍ ແລະ ໄວໜຸ່ມ ມັກຈະມີຄວາມຕ້ອງການຫຼາຍກວ່າໂດຍປົກກະຕິ, ໃນຂະນະທີ່ຜູ້ສູງອາຍຸມັກຈະມີຄວາມຕ້ອງການໃນການນອນຫຼັບໜ້ອຍລົງ.

ຄວາມສຳພັນ:

ການຮັກສາຄວາມສຳພັນກັບຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ຄູ່ ມີຄວາມສຳຄັນຢ່າງຍິ່ງຕໍ່ສຸຂະພາບຈິດ

This guide will provide brief summaries on:

Information on mental health
and mental illnesses

Ways to support yourself and
your loved ones and community

Stories from community members



Acknowledgements

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

FNU Narusuna LISW

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

Yang Jing LPCC

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

Veena Tripathi Ahuja M.D.

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

Shruthi Ramachandran LISW

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

Deb Neo LSW

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

Sarina Tran Herman LSW

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

Logan Fang LPCC

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

Logan Fang LPCC

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

Tao Wilkes LISW

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

Almas Malik LPC

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

Noriyo Shoji-Schaffner LPC, PhD

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

Dixie Hu PhD

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

Kira Techatanalai LISW

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

Liana Redmond LPC

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

Danya Contractor LPC

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

Li-Ling Yu LPCC

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

Tingming (Florence) Yuan LPC

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

Shonali Raney PhD

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

Yingting (Abby) Zou LPC

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

Yiu-Chung Chan MD

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

Subhdeep Virk MD

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

Meera Menon MD

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

Madhvi Patel MD

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

Kinh Luan Phan MD

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

Kevin Johns MD

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

Provider Directory

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Provider Directory

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

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

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

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

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

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

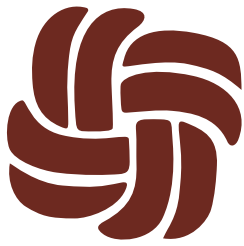
Christine Krishnan, MA, LPC, NCC
 Trinity Care of Ohio, LLC
 16800 Central Avenue Building F, Toledo, Ohio 43617
 (419) 377-8417
 Note: Christine is a culturally responsive and LGBTQ+ affirming
 therapist, from Malaysia

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

