

# Mental Health Resource Guide for Asian Communities

## Nepali

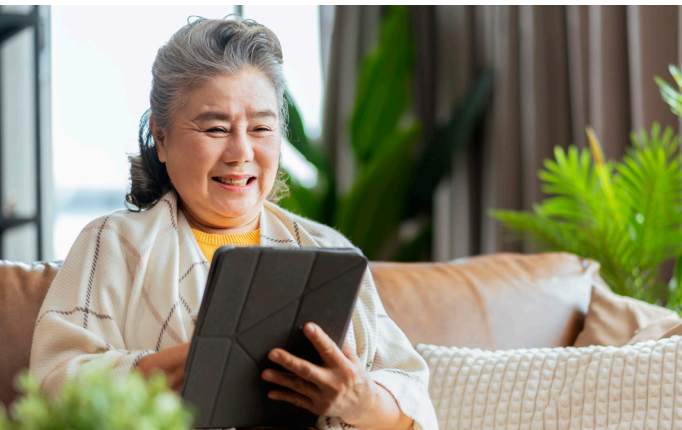




# Purpose of this Guide



**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.*

---

यो दिशानिर्देशिका पनि एक सुरुवात बिन्दु मात्र हो। यहाँ अझै धेरै सिक्न बाँकी छ, तर यो सबै एक दिशानिर्देशमा पूरा गर्न सम्भव छैन। सामग्री पढ्दा कृपया सावधान रहनुहोस्; यहाँ समावेश गरिएका केही विषयहरू संवेदनशील छन् र संवेदनशील कुराहरूको झङ्झल्को आउन सक्छ। कृपया याद गर्नुहोस् कि तपाईंले आफ्नु ख्याल राख्नु पर्ने छ किनकि तपाईंसँग यो संसारमा प्रस्ताव गर्न को लागी एक अद्वितीय जीवन कथा र उपहार छ।

# 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

## 1. मानसिक रोगको अवलोकन र व्यापकता:

एसियाली समुदायका करिब १३% मानिसमा मानसिक रोग छ ( 23 मिलियनमा लगभग 3 मिलियन जतिमा)। अन्य अमेरिकीहरूको तुलनामा एसियाली अमेरिकीहरूको मानसिक स्वास्थ्य चुनौतीपूर्ण रहेको छ। उपचारका क्रममा बोल्ने र आफ्नो समस्या बताउनेभन्दा पनि न बोलेर आफ्नो समस्या लुकाउने स्वभाव यिनीहरूमा तीन गुणा बढी भएकाले पनि यस्तो भएको हुनसक्छ । सन् २०१९ मा मानसिक रोग भएका एसियाली अमेरिकी वयस्कमध्ये २३% मात्रैले उपचार पाएका थिए।

मानसिक रोग भनेको व्यक्तिको सोचाइलाई असर गर्ने अवस्था हो, जस अन्तर्गत मूड वा व्यवहार जस्तै अवसाद (डिप्रेसन), चिन्ता, द्विध्रुवी विकार महसुस गर्नु वा विखंडितमनस्कताग्रस्त (सिजोफ्रेनिया) वनेर रहने एक प्रकारको मानसिक रोग हुन सक्छ जुन लामो समयसम्म रहन्छ र कसैको अरुसँग सम्बन्ध राख्ने र हरेक दिनमा काम गर्ने क्षमतालाई असर गर्छ।

**मानसिक रोगका कारणहरू एउटा मात्र छैनन्।** धेरै कारक तत्वहरूले मानसिक रोगहरूको उत्पत्तिमा भूमिका खेलेका छन्।

- जस्तै जैविक कारकहरू वा मस्तिष्कमा रासायनिक असंतुलन
- प्रतिकूल प्रारम्भिक जीवन अनुभव जस्तै आघात वा दुर्व्यवहारको इतिहास।
- अन्य चलिरहेको पुराना बिमारहरू जस्तै क्यान्सर वा मधुमेह
- रक्सीको प्रयोग वा नसालु पदार्थको (ड्रग्सको) प्रयोग
- एक्लोपना वा एक्लोपनाको महसुस हुनु

**उपचार विधिहरू (Treatment modalities)(See page#)**

### कलंक

धेरै एसियाली संस्कृतिहरूमा मानसिक रोगलाई कलंकका रूपमा लिने गरिन्छ । मानसिक रोगलाई प्रायः कमजोरी वा कमजोर अभिभावकत्वको संकेत र त्यसको स्रोत मानिन्छ। व्यक्तिलाई मात्र होइन, सम्पूर्ण घरपरिवारलाई पनि कलङ्क का रूपमा लिइन्छ। परिवारको प्रतिष्ठा जोगाउने चाहनाले प्रायः संकटको अवस्था नआउन्जेलसम्म उपचारको खोजी गर्नुलाई अक्सर बदनामको रूपमा लिने गरिन्छ। मानसिक रोगको जतिसक्दो चाँडो

## मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरहरू

(Mental Health Professionals)

एक व्यक्ति र उसको मानसिक स्वास्थ्य प्रदान गर्ने व्यक्ति बीचको सम्बन्ध र संचार उपचारको एउटा प्रमुख पक्ष हो। मानसिक स्वास्थ्य समस्याबाट निको हुने यात्रामा हरेक व्यक्तिको अनुभव फरक हुन्छ। मानसिक स्वास्थ्य हेरचाहमा सामाजिक र सांस्कृतिक प्रभावहरूलाई बुझ्नका लागि पहिलो चरणमा भ्रम/गलतफहमी र अवरोधहरूलाई हटाउँदै सबै संस्कृतिका मानिसहरूलाई आवश्यक उपचार र सहयोग गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ।

सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा के हो भने एउटा आफ्नै संस्कृति भित्रको सांस्कृतिक आदानप्रदान गर्ने व्यक्तिले मात्र उनीहरूको सांस्कृतिक पहिचानलाई राम्ररी जानेको हुन्छ। यस प्रकारको व्यक्तिले मात्र उनीहरूलाई राम्रोसँग सम्झाउन, सम्भावित सहयोग र हेरचाह प्रदान गर्न बुझेको र सजिलो भएको अनुभव गर्दछ। सहयोगका लागि समुदाय सम्म पुग्नु सजिलो छैन। तर त्यो कदम चाल्दा तपाईंका मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू सम्बोधन भए भएनन् भन्ने विषयले ठूलो फरक पर्न सक्छ र यो मूल्यवान पनि हुनेछ।

व्यावसायिक मद्दत खोज्नेले स्वास्थ्य प्रदायकहरू को हुन् भन्ने बुझेर मात्र कार्य सुरु गर्नु पर्दछ। यस अन्तर्गत एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरको सहयोग लिन सिफारिस गरिएको छ। प्रारम्भिक मूल्याङ्कनका लागि तपाईंको पारिवारिक डाक्टरबाट सुरु गर्नु राम्रो ठाउँ हुन सक्छ र सिफारिस गरिएको मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरको रेफरल प्राप्त गर्नका लागि पनि मद्दत पुग्न सक्दछ।

**प्राथमिक हेरचाह चिकित्सक (पारिवारिक डाक्टर)** तपाईंको चिकित्सा हेरचाहको निरीक्षण गर्न जिम्मेवार चिकित्सा डाक्टर।

**मनोचिकित्सक (एमडी, ओडी)** एक चिकित्सा डाक्टर जो मानसिक विकार को उपचारमा विशेषज्ञ मानिन्छ। एक मनोचिकित्सकले सबै प्रकारका मानसिक स्वास्थ्य रोगहरूबाट पीडित व्यक्तिहरूलाई मानसिक हेरचाह प्रदान गर्दछ। तिनीहरू योग्य डाक्टरहरू हुन् जो अवसाद (डिप्रेसन), चिन्ता (एन्जाइटी), दुर्व्यसन, द्विध्रुवी विकार र अन्य मानसिक रोगहरूको निदान र उपचारमा विशेषज्ञ हुन्छन्।

**उच्च चिकित्सकहरू (NP AP)** ले मानसिक स्वास्थ्य अवस्थाहरूको लागि मूल्याङ्कन निदान र थेरापी वा लागूपदार्थ दुर्व्यसनको उपचार गर्दछन्।

## उपचारका विधिहरू (Treatment Modalities)

सही बिराम पता लगाएमा उपयुक्त उपचार निर्धारण गर्न मद्दत गर्नेछ। तपाईंसँग जति धेरै जानकारी छ उति धेरै तपाईंलाई आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरसँग काम गर्न सहज हुनेछ, तपाईंका लक्षणहरूले के प्रतिनिधित्व गर्न सक्छन् भनेर बुझ्नका लागि ।

तपाईंको उपचार तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य समस्याको प्रकार, त्यसको गम्भीरता र आवश्यकता साथै तपाईंलाई के ले सहयोग पुर्याउछ भन्ने कुरामा निर्भर गर्दछ। धेरै अवस्थामा उपचारहरूको संयोजनले राम्रो काम गर्दछ।

## औषधिहरू

यी सबै मानसिक औषधिहरूले मानसिक रोगलाई निको पार्दैन। तिनीहरू लक्षणहरू सुधार गर्नलाई बनाईएका हुन्छन्। तपाईंको लागि उत्तम औषधि तपाईंको सहि बीमारको ठहर गर्नुमा र तपाईंको शरीरले औषधिलाई कसरी प्रतिक्रिया दिन्छ भन्नेमा निर्भर गर्दछ।

### 1. एंटीडिप्रेसन/अवसाद ठिक गर्ने:

यी औषधिहरू अवसाद, चिन्ता, र कहिलेकाहीं अन्य अवस्थाहरूको उपचार गर्न प्रयोग गरिन्छ।

### 2. मूड स्थिर गर्ने औषधि-

ती विकारहरूको उपचार गर्न प्रयोग गरिन्छ जुन उन्माद र अवसादको वैकल्पिक क्षणहरूलाई समावेश गरिएको हुन्छ ।

### 3. मानसिक चिन्ता निको पार्ने औषधि: यी औषधिहरू चिन्ता विकार जस्तै समग्र चिन्ता विकार वा घातक विकारहरूको उपचार गर्न प्रयोग गरिन्छ।

### 4. मानसिक रोगलाई निको पार्ने दबाइ: सामान्यतया खण्डित मानसिकताबाट ग्रस्त जस्ता मनोवैज्ञानिक विकारहरूको उपचार गर्न प्रयोग गरिन्छ।

## मनोरोग उपचार-

यसमा तपाईंको अवस्था र यससँग सम्बन्धित समस्याहरूको बारेमा कुरा गर्न समावेश हुनुहुन्छ। तपाईं तपाईंको अवस्था र तपाईंको मुड, भावना, विचार र व्यवहारको बारेमा जान्नुहोस्। तपाईंले अन्तरदृष्टि र ज्ञान प्राप्त गर्नुहुन्छ र तपाईं तनाव सामना र व्यवस्थापन कौशल सिक्न सक्नुहुन्छ।

### 1. मनोरोग उपचार सहयोगि :

यस प्रकारको थेरापीले तपाईंलाई तनावपूर्ण अवस्थाको सामना गर्दा सहयोग प्रदान गर्न तपाईंसँग बैठक गर्दछ।

## चिंता(anxiety)

चिन्ता जीवनको एक सामान्य भाग हो। स्वस्थ अन्न धेरै मानिसहरू पारिवारिक समस्याहरू जस्ता चीजहरूको बारेमा चिन्तित हुन्छन्, तर चिन्ता विकारहरूमा अस्थायी डरभन्दा अन्य धेरै कुराहरूको समावेश हुन्छ।

चिन्ता विकार भएका व्यक्तिहरूको लागि, चिन्ता हट्टै र समयसँगै खराब हुन सक्छ। लक्षणहरूले दैनिक गतिविधिहरू जस्तै कार्य दक्षता, स्कूलको काम, परिवार र सम्बन्धहरूमा असर गर्न सक्छ।

घबराहट संबंधी विकार र भय सहित चिंता संबंधी विकार धेरै प्रकारका हुन्छन्। सबैभन्दा सार्वजनिक चिन्ता विकारहरू मध्ये एक सामान्यीकृत चिन्ता विकार पनि हो।

### सामान्यीकृत चिंता विकारका संकेत र लक्षणहरू:

- दैनिक चाहिने चिजका लागि अत्यधिक चिन्ता हुनु,
- आफ्नो चिन्ता वा स्नायु भावना नियन्त्रण गर्नमा समस्या हुनु।
- यहां बुझ्नुपर्ने कुरा के हो भने उनीहरूले आफूले गर्नुपर्नेभन्दा बढी चिन्ता गर्छन्।
  - बेचैन महसूस हुनु र आराम गर्न समस्या हुनु।
  - ध्यान केन्द्रित गर्नमा कठिनाई हुनु ।
  - निदाउन वा सुत्नमा समस्या हुनु।
  - सजिलै थकित हुनु वा सबै समय थकित भएको महसूस हुनु।
  - टाउको दुख्ने, मांसपेशी दुख्ने, पेट दुख्ने वा बिना कारण दुखेको अनुभव हुनु।
  - चिडचिडापनको महसूस हुनु।

### मद्दत खोज्नुहोस्

यदि तपाईंले आफूमा यस प्रकारका सामान्यीकृत चिन्ता विकारका लक्षणहरू अनुभव गरिरहनु भएको छ भने स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्। एक स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले तपाईंलाई मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर भएका ठाउँमा पठाउन सक्छन्। प्रभावकारी उपचारको लागि पहिलो चरण भनेको निदान प्राप्त गर्नु हो ताकि तपाईंको चिन्ताको उपचार गर्न सकिन्छ।

### उपचार विधिहरू (see page #...)

## अवसाद(Depression)

अवसादग्रस्तता विकार एक सामान्य र गम्भीर चिकित्सा रोग हो । जसले नकारात्मक रूपमा तपाईंको महसुस गर्ने तरिका, तपाईंको सोच्ने तरिका र तपाईंको काम गर्ने तरिकालाई असर गर्छ। डिप्रेसनले उदासीको भावना बढाउँछ । तपाईंले पहिले रमाइलो गरेका गतिविधिहरूमा चासो गुमाउँछ। यसले विभिन्न प्रकारका भावनात्मक र शारीरिक समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ र नौकरी गर्ने र घरमा काम गर्ने तपाईंको क्षमतालाई घटाउन सक्छ।

दुखी हुनु भनेको डिप्रेसन हुनु जस्तो होइन। मानसिक वेदना प्रक्रिया प्राकृतिक र प्रत्येक व्यक्तिको लागि फरक हुन्छ तर अवसादका केही लक्षणहरू दुःखसंग मिल्दा जुल्दा हुन्छन्। शोक र अवसाद दुबैको अर्थ तीव्र उदासी र सामान्य गतिविधिबाट पछि हट्नु हो।

### संकेत र लक्षण

डिप्रेसनका लक्षणहरू हल्कादेखि गम्भीरसम्म हुन सक्छन्:

- उदास वा निराश मूड महसुस गर्नु
- कुनै समय अवधिमा रुचि वा आनन्द हुने कृत्याकलापमा बितृष्णा जागनु।
- भोकमा परिवर्तन, तौल घट्ने वा वृद्धि, जुन डाइटिंगसँग सम्बन्धित छैन।
- सुत्न समस्या हुनु वा धेरै सुत्नु।
- ऊर्जामा हानि वा थकानमा वृद्धि
- उद्देश्यविहीन शारीरिक गतिविधियमा वृद्धि, (उदाहरणका लागि चुपचाप बस्न नसक्ने, हस्तलेखन) वा ढिलो चाल वा बोली, (यी कार्यहरू अरूले थाहा पाउने गरि प्रदर्शन गरिनु)
- बेकार वा दोषी महसुस गरिनु
- सोच्न, एकाग्र गर्न वा निर्णय गर्न कठिनाई
- मृत्यु वा आत्महत्याको विचार - यसले मानसिक स्वास्थ्य संकट निम्त्याउन सक्छ

### उपचार

डिप्रेसन भएका ८०% देखि ९०% मानिसहरू उपचारमा सकारात्मक प्रतिक्रिया दिन्छन्। लगभग सबै रोगीहरूले उनीहरूको लक्षणबाट केही हदसम्म राहत पाउँछन्।

स्वास्थ्य पेशेवरहरूले निदान वा उपचार गर्नु अघि अन्तर्वार्ता र शारीरिक परीक्षण सहितको पूर्ण क्लिनिकल मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ। थाइरोइडको समस्या वा भिटामिनको कमी जस्ता मेडिकल अवस्थाका कारण डिप्रेसन भएको हो वा होइन भन्ने जान्न जरूरी छ।



## द्विध्रुवी विकार (bipolar disorder)

बाइपोलर डिसअर्डर भनेको एउटा मानसिक स्वास्थ्य अवस्था हो जसले तपाईंलाई महसुस गर्ने, सोच्ने र कार्य गर्ने तरिकामा चरम परिवर्तन ल्याउँछ।

द्विध्रुवी विकारको दायरा भावनात्मक कम (अवसाद) देखि भावनात्मक तल्लो स्तर (मेनिया, वा हाइपोमेनिया पनि भनिन्छ) सम्म हुन्छ। डिप्रेसन वा उन्माद/हाइपोमेनियाका यी एपिसोडहरू धेरै दिनदेखि महिनासम्म रहन सक्छन्।

### संकेत र लक्षणहरू:

म्यानिक(उन्मत्त) वा हाइपोम्यानिक(अलि कम उन्माद भएको मनोदशा) क्षणहरू हल्का देखि गम्भीर हुन सक्छन्:

- असामान्य रूपले उत्साहित, उफ्रिने, तनावग्रस्त रहने हुन्छ।
- बढेको गतिविधि, ऊर्जा वा उत्साह; असामान्य रूपमा बोल्ने
- खुशी र आत्मविश्वासको बढाइचढाइ
- निद्राको आवश्यकता कम हुनु
- द्रुत विचार, विचलित सोच
- खराब निर्णय लिने, जोखिमपूर्ण व्यवहारमा संलग्न
- वास्तविकताबाट अलग हुनु (मनोविकृति) केवल उन्माद

अवसादग्रस्त क्षणहरू हल्कादेखि गम्भीर हुन सक्छन्:

- उदास वा निराश मुडमा महसुस हुनु,
- तपाईंले एक पटक रमाइलो गरेको गतिविधिहरूमा रुचि वा आनन्दको कमी महसुस गर्नु,
- भोक परिवर्तन - वजन घटाने वा आहार संग यो सम्बन्धित छैन
- सुत्न गाहो हुनु वा धेरै सुत्नु
- शक्तिको कमी वा बढ्दो थकान महसुस गर्नु
- उद्देश्यविहीन शारीरिक गतिविधि वा ढिलो हिँड्ने वा बोल्ने
- बेकार वा दोषी महसुस गर्नु,
- सोच्न, एकाग्र गर्न वा निर्णय गर्न कठिनाई
- मृत्यु वा आत्महत्याको विचार -

यसले मानसिक स्वास्थ्यमा संकट निम्त्याउन सक्छ

### उपचार:

द्विध्रुवी विकारको उपचार सम्भव छ। एक प्रशिक्षित मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरद्वारा पूर्ण क्लिनिकल मूल्याङ्कन पूरा गर्नुपर्छ। दुबै औषधि र मनोचिकित्साले द्विध्रुवी विकारका लक्षणहरू व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

## आत्महत्या वा आत्महानि (suicide and self-harm)

आत्महत्या - सबै उमेर समूहहरूमा हुन्छ, तर हालैका वर्षहरूमा एसियाली अमेरिकी युवाहरू माझ यसको स्तर बढ्दै गएको छ। उचित र समयमै चिकित्सा अपनाउनाले आत्महत्या रोक्न सकिन्छ।

जातीय समूहसँगको बलियो सम्बन्ध र पारिवारिक मेलमिलाप समर्थन एसियाली अमेरिकीहरूका लागि आत्महत्या विरुद्ध एउटा सुरक्षात्मक उपाय वा कदम हो।

आत्म-हानि, यो एउटा गैर-आत्मघाती कदम हो। यसलाई आत्म-चोट पनि भनिन्छ, यो एउटा व्यवहार हो जुन प्रायः आत्महत्या र आत्महत्याका प्रयासहरूसँग सम्बन्धित हुन्छ। यो एउटा आत्महत्याको लागि जोखिमपूर्ण स्थिति वा कारक हो। यद्यपि, आत्महत्याको विपरीत, जब एक व्यक्तिले आफैलाई हानि पुऱ्याउँछ, उसले मर्ने इरादा राख्दैन।

मानिसहरूले आफैलाई धेरै तरिकामा हानि गर्न सक्छन्; सबैभन्दा सामान्य विधि सामान्यतया काट्ने हो। आत्म-हानि गर्ने अन्य तरिकाहरूमा जलाउने, कपाल तान्ने छाला उठाउने, जस्ता कुराहरू समावेश छन्।

साथीहरू र परिवारले आफ्ना प्रियजनहरूलाई शान्तिसँग निर्णय गरेर व्यक्तिलाई मानसिक स्वास्थ्य प्रदातासँग जोडेर मद्दत गर्न सक्छन्।

### संकटको अवस्था

संकट भनेको त्यस्तो अवधि हो जहाँ व्यक्ति आफैं वा अरु कसैलाई चोट पुऱ्याउने जोखिममा हुन्छ। अक्सर, संकटमा परेका व्यक्तिहरू निराश महसुस गर्छन् र आफ्ना समस्याहरूको लागि आत्महत्या बाहेक अन्य समाधानहरू देख्दैनन् । संकटको समयमा, कहिलेकाहीं कसैलाई सुरक्षित राख्न अस्पताल भर्ना गर्नु आवश्यक हुन्छ। आत्महत्या गर्ने वा आत्महत्या गर्ने प्रयास गर्ने अधिकांश व्यक्तिहरूमा अन्तर्निहित, जैविक रूपमा आधारित मानसिक विकार हुन्छ। अन्तर्निहित विकारको उपचार औषधि, मनोचिकित्सा पद्धति वा मनोचिकित्सक संग, सम्बन्धित छ।

### कसरी मद्दत गर्ने:

1. सोध्नुहोस्: "के तपाईं आत्महत्या बारे सोच्दै हुनुहुन्छ?"
2. तिनीहरूलाई सुरक्षित राख्नुहोस्: खतरनाक वस्तु वा ठाउँहरूमा पहुँच कम गर्नुहोस्।
3. व्यक्तिसँग योजना छ भने सोध्नुहोस्, त्यसपछि त्यो योजना पछ्याउने माध्यमहरू हटाउनुहोस् वा असक्षम गर्नुहोस्।
4. त्यहाँ रहनुहोस्: ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस् र तिनीहरूका भावनाहरू स्वीकार गर्नुहोस्। तिनीहरू के सोचिरहेका छन् र महसुस गरिरहेका छन् बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस्।

## आघात र अभिघात भए पछिको तनाव विकार(Truma and PTSD)

आघात वा अभिघात भए पछिको तनाव विकार एक मस्तिष्कमा आधारित विकार हो जुन केही व्यक्तिहरूमा दर्दनाक घटनाको सम्पर्कमा आएपछि देखा पर्दछ। डरलाग्दो वा डरलाग्दो अनुभवको समयमा डर महसुस गर्नु सामान्य र स्वस्थकर कुरा हो।

यो लड्नु वा भाग्नु प्रतिक्रिया मस्तिष्कमा सुरु हुने खतरनाक अवस्थाको लागि सम्पूर्ण शरीरको प्रतिक्रिया हो। यो बाँच्नको लागि आवश्यक प्रतिक्रिया हो। यद्यपि, केही व्यक्तिहरूको लागि, एक चोटि यो लडाईं-वा-भगाईं प्रतिक्रिया एक दर्दनाक घटनाको झझल्को आएपछि मस्तिष्क उच्च सतर्कतामा रहन्छ। बिगतमा घटेको घटनाको प्रभाव र झझल्को सजिलै आउँदछ, यद्यपि लडाईं-वा-भगाईंको अवस्थाबाट खतरा मुक्त भएता पनि अभिघात भए पछिको तनाव विकार (PTSD) भनेको व्यक्तिलाई सुरक्षित राख्ने प्रयासमा मस्तिष्क हदभन्दा ज़्यादा सोचमा जान्छ।

संकेत र लक्षणहरू:

-दुःस्वप्न वा बिगतको सम्झना, कम निद्रा

- दर्दनाक घटनाको सम्झना गराउने चीजहरूबाट बचनमा प्रयास

- गतिविधिहरूमा चासोको कमी, एकलो महसुस, वा सकारात्मक भावनाहरू महसुस गर्न असमर्थ

- लाज, अपराध, डर, उदासी वा क्रोध

- दर्दनाक घटनाका भागहरू सम्झन असमर्थता

- आफ्नो वा अरूको बारेमा नकारात्मक विश्वास

- चिडचिडापन वा रिस उठ्ने

- लापरवाह वा आत्म-हानिकारक व्यवहार

-सजिलै चकित हुनु, वरपरको वातावरणमा अत्यधिक सतर्क हुनु (अति सतर्कता)

- कम एकाग्रता

उपचार विधि: पृष्ठ # हेर्नुहोस्

समुदायको कथा

“मेरो परिवारका सदस्यहरू डुङ्गा चढेर दक्षिणपूर्वी एसियातिर भागे। तिनीहरूले सबै कुरा छोडे र महिनौंसम्म प्रशान्त महासागर र त्यसपछि शरणार्थी शिविरहरूमा खतरनाक यात्रा गरे।हुन त तपाईं आफ्नो 'विगत जीवन' र संसारबाट सबै कुरा छोड्नुहुन्छ तर मेरो बुबाले किन चिज- बिज जम्मा गर्नुहुन्थ्यो र केहि फाल्ने वा दान गर्ने हिम्मत किन गर्नुहुन्नाथ्यो भनेर म बुझ्न सक्छु। मेरी आमा र मसँग पनि विपत्तिको सामना गर्न सामानहरू खरिद गर्ने र भण्डार गर्ने प्रवृत्ति छ।

## मनोविकृति (साइकोसिस) र सिजोफ्रेनिया(विखंडितमनस्कताग्रस्त)(PSYCHOSIS & SCHIZOPHRENIA)

विखंडितमनस्कताग्रस्त (स्किजोफ्रेनिया) एक मानसिक विकार हो जसले व्यक्तिको सोच्ने, महसुस गर्ने, व्यवहार गर्ने र वरपरको संसारसँग अन्तरक्रिया गर्ने तरिकामा बाधा पुऱ्याउँछ। सिजोफ्रेनिया व्यक्ति र परिवार दुवैको लागि डरलाग्दो र विनाशकारी हुन सक्छ।

यस विकारका लक्षणहरूले प्रायः दुखाइ र दैनिक गतिविधिहरूमा भाग लिन कठिनाई निम्त्याउँछ। यद्यपि, उचित चिकित्सा हेरचाहको साथ, धेरै मानिसहरू विखंडितमनस्कताग्रस्त (सिजोफ्रेनिया) संग सन्तोषजनक जीवन बिताउन सक्छन्।

संकेत र लक्षणहरू समावेश हुन सक्छन्:

-हयालुसिनेशन(दुः स्वप्न): अस्तित्वमा नभएको र वास्तविक नभएको कुरालाई हेर्ने, सुन्ने, छुने , चास्त्रे र सुँघ्ने अनुभव।

- भ्रम: एक विश्वास जुन सत्य होइन र त्यो विचार गलत हो भन्ने स्पष्ट प्रमाण प्रस्तुत गर्दा पनि परिवर्तन हुँदैन।

- अव्यवस्थित सोच र बोली

- अव्यवस्थित वा असामान्य व्यवहार। बाल्यमान व्यवहार देखि रिसाउने र चिडचिडापन सम्म विभिन्न प्रकारका व्यवहारहरू हुन सक्छन्।

यो कुरा बुझ्नु महत्वपूर्ण छ कि सिजोफ्रेनिया भएका धेरैजसो व्यक्तिहरू हिंसक हुँदैनन्। हिंसा रोक्नको लागि जीवनमा प्रारम्भिक उपचार प्राप्त गर्नु महत्वपूर्ण छ।

- भावनाहरूको अभिव्यक्तिमा कमी

- सामाजिक अन्तरक्रियामा कठिनाई र कम प्रेरणा

- लक्षणहरूले प्रायः शिक्षा र रोजगारीमा कठिनाई निम्त्याउँछ जसले अशक्तता निम्त्याउन सक्छ सिजोफ्रेनिया भएका व्यक्तिहरूको लागि आत्महत्या पनि जोखिम हो। केही व्यक्तिहरूमा भ्रम (आवाज) हुन्छ जसले उनीहरूलाई आफैलाई चोट पुर्याउन आदेश दिन्छ।

उपचार विधि: पृष्ठ # हेर्नुहोस्

समुदाय कथा

"परिवारको सदस्य विखंडितमनस्कताग्रस्तबाट (सिजोफ्रेनियाबाट)पीडित हुनु ठूलो बोझ र परिवारमा तनाव र तनावको स्रोत थियो। मानसिक रोग मस्तिष्क र दिमागको रोग हो भन्ने तथ्यलाई हामीले स्वीकार गरेपछि मात्र यो व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ। तसर्थ, कुनै पनि शारीरिक रोग जस्तै, मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका मानिसहरूलाई समान मात्रामा सहयोग र समझ प्रदान गर्न आवश्यक छ। एसियाली मनोचिकित्सकसँग पारिवारिक सत्रहरूमा परिवारको रूपमा सँगै

## लतहरू/व्यसन(addiction)

लतहरू मस्तिष्कमा आधारित चिकित्सा विकारहरू हुन्, जसले यसबाट प्रभावितहरूका लागि विनाशकारी प्रभाव पार्न सक्छ।

व्यक्तिहरू लागूपदार्थ, रसायन वा पदार्थको लतमा पर्न सक्छन् जस्तै:

१. ओपिएट्स (जस्तै, हेरोइन, फेन्टानिल,
२. डाक्टरले लेखेको दुखाइ कम गर्ने औषधि जस्तै हाइड्रोकोडोन, ओक्सीकोडोन, कोडिन, मोर्फिन),
३. उत्तेजकहरू/प्रभाव पार्ने (मेथाडोन, कोकेन, एक्स्टसी [MDMA], र प्रिस्क्रिप्शन उत्तेजकहरू),
४. हेल्सिनोजेन्स, इन्हेलेन्ट्स, रक्सी, र गाँजा।

### संकेत र लक्षणहरू

लागु पदार्थको प्रयोग विकार हुन्छ जब एक व्यक्तिमा निम्न लिखित प्रभावहरूको विकास हुन्छ:

- लालसा
- पदार्थ प्राप्त गर्न वा लत व्यवहारमा संलग्न हुनको लागि धेरै समय खर्च गर्दछ
- सहन-शक्तिको बिकाश हुनु - जब कम खुराकबाट आउने प्रभाव प्राप्त गर्न औषधिको उच्च खुराक आवश्यक पर्दछ।
- निकासी: औषधि बन्द गर्दा देखिने मानसिक र शारीरिक लक्षणहरू।
- आर्थिक वा सम्बन्ध समस्याहरू जस्ता प्रयोगको कारणले नकारात्मक जीवन परिणामहरू, तर यसले तिनीहरूलाई प्रयोग गर्नबाट रोक्दैन।

मानिसहरूलाई जुवा वा भिडियो गेमिङ जस्ता व्यवहारहरूमा पनि लत लाग्न सक्छ।

### जुवा विकार लक्षण

जब एक व्यक्तिले जुवाबाट उत्साहको भावना खोज्नको लागि धेरै समय वा पैसा खर्च गर्न थाल्छ तब जुवा लतको स्तरमा पुग्छ।

यसलाई "समस्या जुवा" पनि भनिन्छ। मद्दतको लागि कल गर्नुहोस्: ओहायो समस्या जुवा हेल्पलाइन 1-800-589-9966 मा

उपचारका विकल्पहरू (उपचार मोडालिटीहरू पृष्ठ# पनि हेर्नुहोस्)

SAMHSA को राष्ट्रिय हेल्पलाइनलाई 1-800-622-HELP (4357) मा स्थानीय उपचार सुविधा, सहयोगी समूह वा सामुदायिक संस्थाहरूमा नि:शुल्क, गोप्य उपचार सन्दर्भको लागि सम्पर्क गर्नुहोस्।

## बालबालिका, किशोरकिशोरी र वृद्धहरूमा मानसिक स्वास्थ्य( Mental Health in Children, Teens and Elderly)

बालबालिकाको स्वस्थ भविष्यलाई समर्थन गर्नका लागि मानसिक स्वास्थ्य कायम राख्न, मानसिक रोग रोक्न र उदाउँदो विकारहरूको उपचार गर्न कदम चाल्नु महत्त्वपूर्ण छ। बाल्यकालका मानसिक विकारहरूको प्रारम्भिक पहिचान र उपचारले वयस्कतामा राम्रो नतिजा निम्त्याउँछ।

सामान्य बाल्यकाल मानसिक विकार

अटिजम स्पेक्ट्रम डिसअर्डर ( बाल बालिका मा हुने अनौठो / थेतरोपनसँग संवन्धित मानसिक रोग) सामान्यतया बाल्यकालमा निदान गरिन्छ र वयस्कतामा जारी रहन्छ। यो एक विकासात्मक विकार हो जुन बच्चाहरु संग जन्मिन्छन्, यद्यपि यो प्रायः बच्चादेखि प्रि-स्कूल उमेरसम्म निदान हुँदैन। अटिजम भएका बालबालिकाहरु प्रायः निम्न लक्षणहरूसँग संघर्ष गर्छन्:

- भाषा विकासमा ढिलाइ
- सम्बन्ध बनाउन र कायम राख्न कठिनाई
- दैनिक दिनचर्यामा सानो परिवर्तन संग संघर्ष
- अत्याधिक अनुष्ठानात्मक व्यवहार जस्तै झुल्काउने, वा विशेष वस्तुहरु एक विशेष स्थानमा राख्ने
- विशेष वस्तुहरु, विषयहरु, वा गतिविधिहरुमा असामान्य रूपमा तीव्र चासो / फोकस

ध्यान केन्द्रित गर्नमा समस्या ([एटेन्सन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसअर्डर](एडीएचडी) एक विकासात्मक विकार हो जुन निउन एकाग्रता, अति सक्रियता, वा आवेग जस्ता विशेषताहरु छन्।

लक्षणहरु समावेश छन्:

- गल्ती गर्नु, अव्यवस्थित हुनु
- सजिलै विचलित हुनु, ध्यान आवश्यक पर्ने कार्यहरु गर्न कठिनाई हुनु,
- बोल्दा ध्यान नदिनु,
- आवेगपूर्ण: धेरै बोल्ने, अवरोध गर्ने, बेचैन हुने,
- आफ्नो पालो पर्खन कठिनाई

बालबालिका र वृद्धवृद्धाहरुमा डिप्रेसन र चिन्ता बढ्दै गएको छ ।

विक्षिप्त पागलपन एक पुरानो र प्रगतिशील मस्तिष्क विकार हो जसले वृद्धहरूलाई असर गर्छ। आत्महत्या पनि यी समूहहरूको लागि विशेष चिन्ताको विषय हो।

**मानसिक स्वास्थ्यको लागि आत्म-हेरचाह(आफ्नो हेरचाह) (Self-Care for Mental Health)**  
हामीसँग आफ्नो पौच भए सम्म शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन थुप्रै तरिकाहरू छन्।

### **एक दिनचर्या कायम राख्नुहोस्:**

आफ्नो दिनको लागि सामान्य तालिका बनाउनुहोस्। बिहान उठ्ने समय निर्धारण गर्नुहोस्। ढिलो सुत्ने इच्छाको प्रतिरोध गर्नुहोस्। पुरै दिन खेर जाने गरि सुतिरहने र आज सुत्दा केहि बिग्रिदैन भन्ने सोचाईको प्रतिरोध गर्नुहोस्। खाना खाने समय नियमित राख्नुहोस्। सुत्ने समय निर्धारण गर्नुहोस् र सुत्ने समय तालिका बनाउनुहोस्।

### **व्यायाम:**

दिनको कम्तिमा 15 देखि 20 मिनेटको गतिविधि (जस्तै हिंड्ने वा ताइ ची गर्ने) शारीरिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य दुवैको लागि महत्त्वपूर्ण छ। कडा प्रकारको व्यायामले तपाईंको तनाव र चिन्तामा सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ। तपाईंको डाक्टरसँग परामर्श गर्नुहोस् र पत्ता लगाउनुहोस् कि कस्तो प्रकारको व्यायाम दिनचर्या तपाईंको शारीरिक स्वास्थ्यको लागि राम्रो विकल्प हुनेछ। याद गर्नुहोस् उक्त व्यायामहरू तपाईंलाइ सहज लाम्ने र तपाईंले जारी राख्न सक्ने गतिविधिहरू हुन्।

### **स्वस्थ आहार:**

शारीरिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य कायम राख्न स्वस्थ आहार महत्त्वपूर्ण छ। खानाको समय नियमित राख्नु उपयोगी हुन सक्छ।

### **सुताई**

मस्तिष्क स्वास्थ्यको लागि निद्रा महत्त्वपूर्ण छ। रातमा ७ देखि ९ घण्टा सुत्ने लक्ष्य राख्नुहोस्। यदि तपाईं एक झपकी लिनुहुन्छ भने, यसलाई 30 देखि 60 मिनेटको लागि प्रयास गर्नुहोस्। बच्चाहरू र किशोरहरूलाई यो औसत भन्दा बढी निद्रा चाहिन्छ, र वृद्ध वयस्कहरूलाई प्रायः थोरै कम निद्रा चाहिन्छ।

### **सम्बन्ध:**

विस्तारित परिवार र साथीहरूसँग सम्पर्कमा रहनु मानसिक स्वास्थ्यको लागि उच्च सुरक्षात्मक छ।

### **गतिविधिहरू:**

**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@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

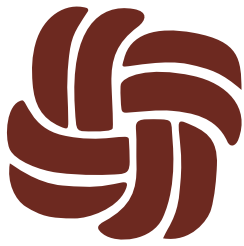
**Christine Krishnan, MA, LPC, NCC**  
 Trinity Care of Ohio, LLC  
 16800 Central Avenue Building F, Toledo, Ohio 43617  
 (419) 377-8417  
 Note: Christine is a culturally responsive and LGBTQ+ affirming  
 therapist, from Malaysia

**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**

