

Mental Health Resource Guide for Asian Communities

Vietnamese

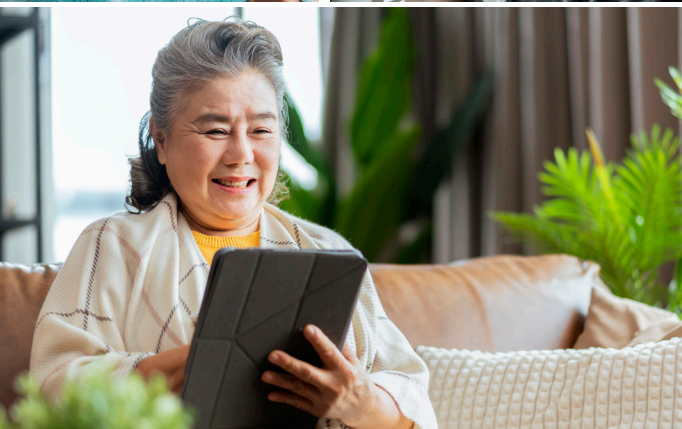




Purpose of this Guide



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.

Hướng dẫn này cũng chỉ là điểm khởi đầu. Vẫn còn nhiều điều cần tìm hiểu, nhưng không thể trình bày hết trong một hướng dẫn. Hãy để ý khi đọc nội dung; một số chủ đề được đề cập ở đây có thể nhạy cảm và gây kích động. Hãy nhớ rằng bạn quan tâm đến và có một câu chuyện về đời sống và món quà độc nhất để mang đến cho thế giới này.

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

QUAN SÁT TỔNG QUÁT & TÌNH TRẠNG Bệnh Tâm Thần (OVERVIEW & PREVALENCE of Mental Illness)

Khoảng 13% người dân trong cộng đồng Á Châu mắc bệnh tâm thần (gần 3 triệu trong 23 triệu). Người Mỹ gốc Á Châu có xu hướng tìm cách điều trị các vấn đề về sức khỏe tâm thần ít hơn ba lần so với những người Mỹ khác. Năm 2019, chỉ có 23% người trưởng thành Mỹ gốc Á Châu mắc bệnh tâm thần được điều trị.

Bệnh tâm thần là những tình trạng ảnh hưởng đến suy nghĩ, cảm giác, tâm trạng hoặc hành vi của một người như trầm cảm, lo lắng, rối loạn lưỡng cực hoặc tâm thần phân liệt. Bệnh tâm thần có thể diễn ra trong thời gian ngắn hoặc kéo dài và ảnh hưởng đến khả năng liên hệ với người khác và hoạt động hàng ngày của một ai đó.

KHÔNG CÓ NGUYÊN NHÂN DUY NHẤT NÀO GÂY RA BỆNH TÂM THẦN. Một số yếu tố có thể góp phần gây nguy cơ mắc bệnh tâm thần như sau:

- Các yếu tố sinh học hoặc sự mất cân bằng hoá học trong não
- Những trải nghiệm bất lợi ban đầu trong cuộc sống, chẳng hạn như chấn thương hoặc bị hành hạ trong quá khứ
- Những trải nghiệm liên quan đến tình trạng bệnh lý khác đang diễn ra (kinh niên), chẳng hạn như ung thư hoặc tiểu đường
- Dùng rượu hoặc ma túy
- Cô đơn hoặc bị cô lập

Phương thức điều trị

Dấu hiệu bệnh

Trong nền văn hóa của Á Châu, bệnh tâm thần thường có dấu hiệu; bệnh tâm thần thường được coi là một nhược điểm hoặc dấu hiệu làm cha mẹ và nuôi dưỡng con không tốt, và là nguồn gốc của sự xấu hổ không chỉ đối với cá nhân, mà còn đối với cả gia đình. Sự mong muốn để bảo vệ danh tiếng của gia đình thường có thể ngăn cản việc tìm kiếm sự giúp đỡ cho đến khi xảy ra sự khủng hoảng. Việc xác định bệnh tâm thần càng sớm càng tốt là điều quan trọng để mọi người không cần phải mất nhiều thời gian mới được điều trị để cảm thấy tốt hơn.

Đừng dùng những danh từ như “diên” hoặc “bệnh tâm thần” để mô tả người mắc bệnh tâm thần

Đừng coi người mắc bệnh tâm thần là người bất tài hoặc như trẻ con

Đừng nói với người đó những câu như, “Mọi việc sẽ ổn thôi” hoặc “Không có gì to tát cả” khi người đó đang diễn tả họ đang suy nghĩ hoặc cảm nhận như thế nào.

Đừng coi thường người đó và nỗ lực hồi phục của họ bằng cách nói những câu như, “Hãy thoát khỏi nó đi” hoặc “Bạn tự chuốc lấy gánh nặng này” hoặc “Chỉ cần suy nghĩ những gì vui vẻ và bạn sẽ ổn thôi”

Câu Chuyện Cộng Đồng

“Là một cá nhân hiện đã sống ở đây lâu hơn hai quốc gia khác cộng lại, nuôi dưỡng một gia đình đa văn hóa (có hai đứa con trai) với người chồng gốc Đức, câu hỏi về danh tính (văn hóa) đè nặng lên tâm thần tôi. Điều này, kết hợp với việc ngày càng gia tăng sự phân chia chủng tộc (dường như vậy) và sự thù địch ngày càng gia tăng đặc biệt đối với người Á Châu kể từ sau đại dịch, tôi không thể giúp được gì nhưng cảm thấy lo lắng cho những đứa con trai trưởng thành mang nửa dòng máu Á Châu của tôi. Điều đầu tiên chúng ta cần nhận ra là chúng ta không đơn độc một mình trong việc này. Tôi rất vui vì chủ đề này [sức khỏe tâm thần] hiện là một phần của cuộc đàm luận quốc gia.”-P.W.

Những Chuyên Gia Về Sức Khỏe Tâm Thần (Mental Health Professionals)

Mối quan hệ và giao tiếp giữa một người bệnh và người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần của họ là một khía cạnh quan trọng của việc điều trị.

Trải nghiệm của mỗi người trong hành trình để phục hồi các vấn đề về sức khỏe tâm thần thì khác nhau. Hiểu được những ảnh hưởng của xã hội và văn hóa trong việc chăm sóc sức khỏe tâm thần là bước đầu tiên để tránh những sự hiểu lầm, loại bỏ những trở ngại và khuyến khích mọi người với nền văn hóa khác nhau để tiếp cận dịch vụ chăm sóc mà họ cần.

Điều quan trọng là một người mà họ cảm thấy nguồn gốc văn hóa của họ được thấu hiểu bởi người cung cấp sức khỏe thì họ có thể nhận được sự hỗ trợ và chăm sóc tốt nhất. Tìm kiếm sự giúp đỡ không phải dễ dàng nhưng thực hiện được bước đó có thể tạo ra sự khác biệt lớn lao trong việc giải quyết các vấn đề về sức khỏe tâm thần của bạn và điều đó sẽ rất hữu ích.

Tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên nghiệp bắt đầu bằng việc hiểu ai là người cung cấp sức khỏe cho mình. Mặc dù bạn nên tìm kiếm sự trợ giúp từ chuyên gia chăm sóc sức khỏe tâm thần, nhưng bác sĩ gia đình (bác sĩ của bạn) có thể là nơi tốt nhất để bắt đầu việc khám bệnh sơ khởi hoặc được giới thiệu đến chuyên gia về sức khỏe tâm thần.

Bác Sĩ Gia Đình (PCP) bác sĩ y khoa có trách nhiệm giám sát việc chăm sóc sức khỏe cho bạn.

Bác Sĩ Tâm Thần (MD, DO) là một bác sĩ y khoa chuyên điều trị rối loạn tâm thần. Bác sĩ tâm thần cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế cho những người mắc tất cả các loại bệnh tâm thần. Họ là những bác sĩ có trình độ chuyên môn về chẩn đoán và điều trị trầm cảm, lo âu, lạm dụng chất gây nghiện, rối loạn lưỡng cực và các bệnh tâm thần khác.

Y Tá Trưởng (NP, PA) cung cấp dịch vụ ước định, chẩn đoán và điều trị các tình trạng về sức khỏe tâm thần hoặc rối loạn vì sử dụng chất gây nghiện.

Tiến Sĩ Chữa Bệnh Tâm Thần (PhD, PsyD) được đào tạo để chẩn đoán và điều trị các rối loạn tâm thần. Mặc dù họ không phải là bác sĩ y khoa nhưng một số nhà tâm lý học có thể cho toa thuốc.

Nhân Viên Tư Vấn Xã Hội Có Giấy Phép (LISW) Cố Vấn Xã Hội (LIC, những người khác) được đào tạo để ước định sức khỏe tâm thần của bệnh nhân và sử dụng các kỹ thuật trị liệu dựa trên các chương trình đào tạo cụ thể.

Các Chuyên Gia Hỗ Trợ Khủng Hoảng được đào tạo để cung cấp việc trợ giúp cho những ai gặp phải tình trạng khủng hoảng

Cố Vấn Về Lạm Dụng Chất Gây Nghiện được đào tạo để giúp đỡ những người gặp khó khăn trong việc sử dụng chất gây nghiện.

Các Chuyên Gia Ngang Hàng Được Chứng Nhận Các chuyên gia này được đào tạo cho phép họ sử dụng kinh nghiệm sống của mình để giúp đỡ người khác.

Khi tìm kiếm phương pháp điều trị sức khỏe tâm thần, hầu hết mọi người đều cảm thấy thoải mái hơn khi nói chuyện với người có cùng kinh nghiệm và hoàn cảnh như họ.

Đối với một số người, có thể khó tìm được nguồn lực để giải quyết các yếu tố cụ thể và nhu cầu văn hoá của họ, đó là lý do tại sao việc giao tiếp cởi mở với một gia đình luôn hỗ trợ và một cộng đồng có quan tâm cũng rất là quan trọng.

PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ (TREATMENT MODALITIES)

Chẩn đoán chính xác sẽ giúp xác định phương pháp điều trị thích hợp. Càng có nhiều thông tin, bạn càng sẵn sàng làm việc với chuyên gia về sức khỏe tâm thần để hiểu các triệu chứng của bạn có thể biểu hiện gì.

Việc điều trị của bạn phụ thuộc vào loại vấn đề sức khỏe tâm thần mà bạn gặp phải, mức độ nghiêm trọng của nó và điều gì phù hợp nhất với bạn. Trong nhiều trường hợp, sự kết hợp các phương pháp điều trị mang lại hiệu quả tốt nhất.

THUỐC

Mặc dù thuốc tâm thần không chữa khỏi bệnh tâm thần, nhưng chúng được thiết kế để cải thiện những triệu chứng đó. Loại thuốc tốt nhất cho bạn sẽ phụ thuộc vào việc chẩn đoán và cơ thể bạn phản ứng với thuốc như thế nào.

1. Thuốc chống trầm cảm- Nó được sử dụng để điều trị trầm cảm, lo lắng và đôi khi với những tình trạng khác.

2. Thuốc ổn định tâm trạng- Được sử dụng để điều trị rối loạn lưỡng cực, bao gồm các giai đoạn hưng cảm và trầm cảm xen kẽ.

3. Thuốc chống lo âu- Những loại thuốc này được sử dụng để điều trị rối loạn lo âu, chẳng hạn như rối loạn lo âu hoặc rối loạn hoảng sợ thông thường.

4. Thuốc chống loạn thần- Thường được sử dụng để điều trị các rối loạn tâm thần, chẳng hạn như tâm thần phân liệt.

TRỊ LIỆU TÂM LÝ

Bao gồm việc nói về tình trạng của bạn và các vấn đề liên hệ. Bạn hiểu về tình trạng và tâm trạng, cảm xúc, suy nghĩ, và hành vi của mình. Bạn sẽ thu nhập những hiểu biết sâu sắc và kiến thức, đồng thời bạn có thể học cách đối phó và quản lý sự căng thẳng.

1. Trị liệu hỗ trợ tâm lý- Loại trị liệu này bao gồm một cuộc gặp gỡ với bạn để đưa ra sự hỗ trợ khi bạn đang vượt qua tình trạng căng thẳng.

2. Trị liệu nhận thức hành vi (CBT)- Bạn làm việc với nhà trị liệu để tìm hiểu làm sao sự suy nghĩ, hành động, và cảm xúc của bạn được kết nối với nhau như thế nào.

3. Gia đình trị liệu- Gia đình trị liệu giúp những gia đình hiểu biết việc chẩn đoán bệnh của bạn và tìm hiểu làm sao họ có thể hỗ trợ bạn.

4. Nhóm hỗ trợ- Kết nối bạn với những người khác có đồng cảnh ngộ. Nhóm hỗ trợ luôn sẵn sàng giúp đỡ hầu hết những bệnh tâm thần, và cũng giúp cho các gia đình.

Những Thay Thế cho việc Điều Trị

Y học cổ truyền và các phương pháp chữa bệnh địa phương, thường chú trọng vào sự liên kết giữa tâm trí và cơ thể trong việc duy trì sức khỏe và thúc đẩy sự lành bệnh, vẫn còn thịnh hành và tồn tại trong những cộng đồng Á Châu. Những phương pháp này được bao gồm, nhưng không giới hạn như sau:

TCM Traditional Chinese Medicine
Kampo Japanese Herbal Medicine
Acupuncture
Guided Meditation /Yoga
Nutritional Therapy

Ayurveda Traditional Medicine of India
gSo-ba Rigpa Tibetan Medicine
Energy Healing exercises (Tai Chi, Qigong)
Spiritual Healing
Massage Therapy

SỰ LO LẮNG (ANXIETY)

Lo lắng là một phần bình thường của cuộc sống. Nhiều người lo lắng về những thứ như sức khỏe, tiền bạc, hoặc các vấn đề gia đình nhưng chứng rối loạn lo lắng bao gồm nhiều thứ hơn là lo lắng hoặc sợ hãi tạm thời.

Đối với người mắc bệnh rối loạn lo lắng, nỗi lo lắng không biến mất theo thời gian và có thể trở nên tồi tệ hơn. Các triệu chứng có thể ảnh hưởng đến hoạt động hàng ngày như hoàn tất công việc, bài tập ở trường, gia đình và các mối quan hệ khác.

Có nhiều loại rối loạn lo lắng khác nhau bao gồm rối loạn hoảng sợ và ám ảnh. Một trong những rối loạn lo lắng phổ biến nhất là Rối Loạn Lo Lắng Tổng Quát (GAD= Generalized Anxiety Disorder).

Các dấu hiệu và triệu chứng rối loạn lo lắng tổng quát (GAD=Generalized Anxiety Disorder):

- Lo lắng quá mức về mọi việc hàng ngày
- Gặp khó khăn trong việc kiểm soát những lo lắng hoặc cảm giác hồi hộp
- Biết rằng họ lo lắng nhiều hơn mức cần thiết
- Cảm thấy bồn chồn và khó thư giãn
- Khó tập trung
- Khó ngủ hoặc ngủ không ngon giấc
- Dễ mệt mỏi hoặc lúc nào cũng cảm thấy mệt mỏi
- Đau đầu, đau bắp thịt, đau bụng, hoặc đau không rõ nguyên nhân
- Cảm thấy cáu kỉnh

Tìm kiếm sự giúp đỡ

Nếu bạn nghĩ rằng mình đang gặp phải các triệu chứng của bệnh GAD, hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể giới thiệu bạn đến một chuyên gia về sức khỏe tâm thần. Bước đầu tiên để được điều trị hiệu quả là được chẩn đoán để chứng lo lắng của bạn được điều trị.

Phương Pháp Điều Trị

Câu Chuyện Cộng Đồng

“Trong vài năm qua, tôi phải vật lộn với chứng bệnh lo lắng vì sợ không đạt được kỳ vọng của cha mẹ tôi và không sống được “Giấc Mơ Mỹ”. Nỗi sợ hãi và cảm giác tội lỗi đều ám ảnh và làm tôi kiệt sức. Tôi muốn những người khác đang đấu tranh với vấn đề tương tự để biết rằng các vấn đề về bệnh tâm thần không có gì đáng xấu hổ và thường xảy ra hơn bạn nghĩ. Đừng khiến bản thân bạn phải gánh chịu những tiêu chuẩn không lành mạnh của xã hội; thay vì, hãy lắng nghe trái tim và cơ thể của bạn. Hãy chăm sóc bản thân bạn và bàn luận với người thân yêu của mình.”- A.L

TRẦM CẢM (DEPRESSION)

Rối Loạn Trầm Cảm Trọng Đại (MDD= Major Depressive Disorder) là một chứng bệnh thường xảy ra và rất nghiêm trọng mà nó ảnh hưởng tiêu cực đến cảm giác, suy nghĩ và hành động của bạn. Trầm cảm gây ra cảm giác buồn bã và/hoặc mất hứng thú với các hoạt động mà bạn thường yêu thích. Nó có thể dẫn đến nhiều vấn đề về cảm xúc và thể chất và có thể làm giảm khả năng hoạt động của bạn ở nơi làm việc và ở nhà.

Sự buồn bã không giống như là bệnh trầm cảm. Tiến triển của đau buồn thì tự nhiên và riêng biệt với từng cá nhân và có một số đặc điểm giống nhau của bệnh trầm cảm. Cả đau buồn và trầm cảm đều có thể bao gồm nỗi buồn sâu sắc và rút lui khỏi các hoạt động thường làm.

Những Dấu Hiệu và Triệu Chứng:

Các triệu chứng trầm cảm có thể từ nhẹ đến nặng:

- Cảm thấy buồn hoặc có tâm trạng chán nản
- Mất hứng thú hoặc niềm vui trong các hoạt động thường thích
- Thay đổi khẩu vị – giảm hoặc tăng cân mà không liên quan đến chế độ ăn kiêng
- Khó ngủ hoặc ngủ rất nhiều
- Mất năng lực hoặc tăng sự mệt mỏi
- Tăng cường những hoạt động về thể chất mà không có mục đích (thí dụ, không thể ngồi yên, đi đi lại lại, vịn tay) hoặc cử động hay lời nói chậm lại (những hành động này phải đủ nghiêm trọng để người khác có thể quan sát được)
- Cảm thấy vô dụng hoặc tội lỗi
- Khó suy nghĩ, tập trung hoặc đưa ra quyết định
- Nghĩ về cái chết hoặc tự tử- điều này có thể dẫn đến khủng hoảng sức khỏe tâm thần

Điều Trị:

Khoảng 80% đến 90% số người được chẩn đoán mắc bệnh trầm cảm đáp ứng tốt với việc điều trị. Hầu như tất cả các bệnh nhân đều giảm bớt các triệu chứng của họ.

Trước khi chẩn đoán hoặc điều trị, chuyên gia y tế nên tiến hành việc đánh giá sự chẩn đoán một cách kỹ lưỡng, bao gồm phỏng vấn và khám nghiệm thực thể. Cần phải biết nếu sự trầm cảm là từ tình trạng bệnh lý như vấn đề về tuyến giáp hay do thiếu chất sinh tố.

Phương Thức Điều Trị

Câu Chuyện Cộng Đồng

“Tôi bị trầm cảm lâm sàng sau khi chồng tôi qua đời. Tôi quẩn trí đến mức không muốn ra khỏi nhà, tôi ngày càng trở nên cô lập với xã hội và mất hứng thú làm những việc mà mình từng yêu thích. Tôi đã gặp một bác sĩ tâm thần người da trắng và tham gia một nhóm hỗ trợ người có thân nhân qua đời, nhưng tôi cảm thấy họ không thông cảm và hiểu về văn hóa. Chứng trầm cảm của tôi ngày càng trầm trọng và tôi phải dùng thuốc chống trầm cảm. Tôi tập trung vào tâm linh của mình và cảm thấy sự hỗ trợ của nhóm Đức Tin Cơ Đốc Châu Á đã giúp tôi đương đầu với căn bệnh này.” - E.H

RỐI LOẠN LƯỢNG CỰC (BIPOLAR DISORDER)

Rối loạn lưỡng cực là một tình trạng sức khỏe tâm thần mà nó gây ra những thay đổi cực độ trong cách bạn cảm nhận, suy nghĩ, và hành động như thế nào.

Rối loạn lưỡng cực bao gồm những cảm xúc từ mức thấp (trầm cảm) đến cảm xúc cao (hưng cảm, hoặc ít gọi là hưng cảm nhẹ). Những giai đoạn trầm cảm hoặc hưng cảm/ hưng cảm nhẹ này có thể kéo dài vài ngày đến vài tháng.

Những Dấu Hiệu và Triệu Chứng:

Một giai đoạn hưng cảm hoặc hưng cảm nhẹ có thể xảy ra từ nhẹ đến nặng:

- Vui vẻ, hốt hoảng, bồn chồn một cách bất bình thường
- Tăng hoạt động, năng lực hoặc kích động; nói nhiều một cách bất bình thường
- Cảm giác hạnh phúc và tự tin quá mức
- Giảm nhu cầu ngủ
- Vội vã suy nghĩ, suy nghĩ mất tập trung
- Đưa ra quyết định kém, tham gia các hành vi nguy hiểm
- Thoát khỏi thực tế (rối loạn tâm thần) chỉ Hưng Cảm

Một giai đoạn trầm cảm có thể từ nhẹ đến nặng:

- Cảm thấy buồn hoặc có tâm trạng chán nản
- Mất hứng thú hoặc niềm vui trong những hoạt động từng thích
- Thay đổi khẩu vị – giảm hoặc tăng cân không liên quan đến chế độ ăn kiêng
- Khó ngủ hoặc ngủ rất nhiều
- Mất năng lực hoặc gia tăng sự nệt mõi
- Gia tăng những hoạt động thể chất không có mục đích HOẶC cử động hay lời nói chậm lại
- Cảm thấy vô dụng hoặc tội lỗi
- Khó suy nghĩ, tập trung hoặc đưa ra quyết định
- Nghĩ về cái chết hoặc tự tử- Điều này có thể dẫn đến khủng hoảng sức khỏe tâm thần

Điều Trị:

Rối loạn lưỡng cực có thể điều trị được. Việc đánh giá chẩn đoán kỹ lưỡng phải được thực hiện bởi chuyên gia được huấn luyện về sức khỏe tâm thần. Thuốc và tâm lý trị liệu đều có thể giúp để quản trị các triệu chứng rối loạn lưỡng cực. **Phương Thức Điều Trị.**

TỰ TỬ VÀ TỰ LÀM-HẠI (SUICIDE & SELF-HARM)

Tự Tử - Xảy ra ở mọi lứa tuổi nhưng đang gia tăng ở giới trẻ người Mỹ gốc Á Châu trong những năm gần đây. Tự tử có thể phòng ngừa được bằng sự can thiệp y tế thích hợp và kịp thời.

Đối với người Mỹ gốc Á Châu mối liên hệ chặt chẽ với cộng đồng của họ và sự hỗ trợ của gia đình đã được chứng minh là có tác dụng bảo vệ họ khỏi việc tự tử.

Tự Làm Hại Bản Thân - đôi khi còn được gọi là tự gây thương tích mà không tự sát, là một hành vi thường liên quan đến tự tử và các nỗ lực tự tử. Đó là một yếu tố nguy cơ dẫn đến tự tử. Tuy nhiên, không giống như tự tử, khi một người tự làm hại bản thân, họ không có ý định chết.

Mọi người có thể tự làm hại bản thân theo nhiều cách; phổ biến nhất thường là cắt. Các hình thức khác tự làm hại bản thân bao gồm đốt, nhổ tóc, lột da, và những cách khác.

Bạn bè và gia đình có thể giúp những người thân yêu của họ bằng cách giữ bình tĩnh, không phán xét, và kết nối người đó với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần.

Tình Trạng Khủng Hoảng

Khủng hoảng là giai đoạn mà một người có nguy cơ làm tổn thương chính mình hoặc người khác. Thông thường, những người đang gặp khủng hoảng cảm thấy tuyệt vọng và đấu tranh để tìm ra giải pháp khác ngoài việc tự tử.

Trong cơn khủng hoảng, việc nhập viện đôi khi cần thiết để giữ an toàn cho mọi người. Hầu hết những người có ý định tự tử hoặc muốn tự tử đều mắc bệnh rối loạn tâm thần tiềm ẩn từ nguồn gốc sinh vật học. Điều trị chứng rối loạn tiềm ẩn, thường bằng thuốc và tâm lý trị liệu là cần thiết.

Cách Trợ Giúp:

1. Hỏi: "Bạn có đang nghĩ đến việc tự sát không?"
2. Giữ Họ An Toàn: Ngăn chặn họ tiếp cận những vật dụng và địa điểm gây chết người.
3. Hỏi người đó xem họ có kế hoạch gì không, sau đó loại bỏ hoặc vô hiệu quá các phương tiện để họ thực hiện kế hoạch đó.
4. Tại Đó: Lắng nghe cẩn thận và ghi nhận cảm xúc của họ. Tìm hiểu những gì họ đang suy nghĩ và cảm nhận.
5. Trong cơn khủng hoảng, việc ngăn chặn hành vi tự tử là ưu tiên hàng đầu.
6. Nói về việc tự tử sẽ không khiến ý nghĩ tự tử trở nên trầm trọng hơn; trên thực tế, theo nghiên cứu, nó có thể hữu ích.
7. Giúp Họ Kết Nối: **Gọi 988** hoặc **Nhắn tin HELLO tới 741741**. Bạn cũng có thể nhắn tin đến Đường Giây Cho Khủng Hoảng trên WhatsApp hoặc trên máy tính bằng cách đánh máy số 741741 vào khung tìm kiếm.
8. Luôn Kết Nối: Theo dõi và giữ liên lạc sau một sự khủng hoảng.

CHẤN THƯƠNG & PTSD (TRAUMA & PTSD)

Rối loạn căng thẳng sau chấn thương (PTSD= Post-Traumatic Stress Disorder) là một chứng rối loạn liên quan đến não xảy ra với một số người sau khi trải qua một sự đau thương. Việc trải qua nỗi sợ hãi trong một trải nghiệm kinh hoàng hoặc đáng sợ là điều bình thường và lành mạnh.

Phản ứng chiến đấu-hoặc-bỏ chạy này là phản ứng của toàn thân thể cho một tình huống nguy hiểm bắt đầu từ não. Đó là một phản ứng cần thiết cho sự sống còn. Tuy nhiên, đối với một số cá nhân, một khi phản ứng chiến đấu-hoặc-bỏ chạy này được kích thích bởi một sự kiện đau thương, bộ não vẫn ở trạng thái cảnh giác cao độ. Phản ứng chiến đấu-hoặc-bỏ chạy dễ dàng được kích thích, ngay cả khi họ không còn gặp nguy hiểm nữa. PTSD là việc bộ não làm việc quá mức để cố gắng giữ an toàn cho người đó.

Những Dấu Hiệu và Triệu Chứng:

- Ác mộng hoặc hồi tưởng, ngủ không ngon giấc
- Tránh nhắc lại sự kiện đau thương
- Mất hứng thú với các hoạt động, cảm thấy tách biệt, hoặc không thể cảm nhận được những cảm xúc lành mạnh
- Xấu hổ, tội lỗi, kinh hoàng, sợ hãi, buồn bã hoặc tức giận
- Không thể nhớ được các phần của sự kiện đau buồn
- Nghĩ tiêu cực về bản thân mình hoặc về người khác
- Khó chịu hoặc bộc phát giận dữ
- Có hành vi liều lĩnh hoặc tự hủy hoại bản thân
- Dễ giật mình, cảnh giác quá mức với môi trường xung quanh (cảnh giác quá độ)
- Khả năng tập trung kém

Những Phương Thức Điều Trị

Câu Chuyện Cộng Đồng

“Các thân nhân trong gia đình tôi chạy trốn khỏi Đông Nam Á bằng thuyền. Họ bỏ lại mọi thứ sau lưng và chịu đựng cuộc hành trình nguy hiểm kéo dài nhiều tháng trên biển Thái Bình Dương và rồi đến trại tị nạn. Khi bạn đã bỏ lại tất cả mọi thứ từ ‘đời sống quá khứ’ và thế giới của mình, tôi có thể hiểu tại sao cha tôi lại tích trữ và không nỡ vứt bỏ hay cho hội từ thiện bất cứ thứ gì. Ngay cả mẹ tôi và tôi cũng có vấn đề riêng với xu hướng giữ đồ và mua sắm để đối phó với sự căng thẳng. Nhà chúng tôi không còn chỗ trống. Khách không thể tá túc được vì đồ đạc chiếm hết chỗ trống; cái nhà được dùng như chỗ chứa đồ. Tôi biết những người khác có thể hiểu được. Phải mất rất nhiều công sức liên tiếp để chữa lành những tổn thương, bao gồm giữa nhiều thế hệ”. - M

LOẠN TÂM THẦN & TÂM THẦN PHÂN LIỆT (PSYCHOSIS & SCHIZOPHRENIA)

Tâm thần phân liệt (Schizophrenia) là một chứng rối loạn tâm thần làm gián đoạn cách một người suy nghĩ, cảm nhận, hành động và tương tác với thế giới xung quanh. Bệnh tâm thần phân liệt có thể gây kinh hoàng và tàn phá cả cá nhân cũng như gia đình.

Các triệu chứng của sự rối loạn thường dẫn đến đau khổ và khó tham gia các hoạt động hàng ngày. Tuy nhiên, với sự chăm sóc y tế thích hợp, nhiều người có thể sống một cuộc sống trọn vẹn với bệnh tâm thần phân liệt.

Các Dấu Hiệu và Triệu Chứng có thể bao gồm:

-Ảo giác: Một trải nghiệm thông qua việc nhìn thấy, nghe, chạm, nếm và ngửi mà cái đó không tồn tại và không có thật.

-Ảo tưởng: Niềm tin không đúng sự thật và nó không thay đổi ngay cả khi có bằng chứng rõ ràng rằng sự suy nghĩ đó là sai.

-Suy nghĩ và lời nói không có tổ chức.

-Có hành vi không được tổ chức hoặc bất thường. Có thể có một loạt các hành vi như từ trẻ con đến điều nhịp độ và cấu kính.

Điều quan trọng cần nhớ là hầu hết những người bị bệnh tâm thần phân liệt đều không bạo lực. Điều trị sớm trong đời sống của họ là chìa khóa để ngăn ngừa bạo lực.

-Giảm khả năng thể hiện cảm xúc.

-Gặp khó khăn trong việc giao tiếp với xã hội và động lực thấp.

-Các triệu chứng thường gây khó khăn cho việc học tập và làm việc mà nó có thể dẫn đến sự tàn tật.

Tự tử cũng là một nguy cơ đối với những người bị bệnh tâm thần phân liệt. Một số người có thể bị ảo giác (tiếng nói) ra lệnh họ để tự làm tổn thương mình.

Phương Thức Điều Trị

Câu Chuyện Cộng Đồng

“Có một người thân trong gia đình được chẩn đoán mắc bệnh tâm thần phân liệt là một gánh nặng lớn lao và là nguồn gây căng thẳng, áp lực trong gia đình. Nó chỉ có thể quản lý được khi chúng tôi chấp nhận sự thật rằng bệnh tâm thần là một căn bệnh của não và của tâm trí. Vì vậy, cũng giống như bất kỳ căn bệnh thể chất nào, những người có vấn đề về sức khỏe tâm thần cần được hỗ trợ và thấu hiểu nhiều nhất. Cả gia đình cùng gặp nhau trong một buổi trị liệu gia đình với một bác sĩ tâm thần người Á Châu rất là hữu ích. Có rất nhiều nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần có thể giúp giảm bớt sự căng thẳng khi có người thân mắc bệnh tâm thần nghiêm trọng.” -Cosette

NGHIỆN NGẬP (ADDICTIONS)

Nghiện ngập là những rối loạn y tế, có nguồn gốc từ não, có thể gây ra những hậu quả tàn khốc cho những người bị nghiện.

Những cá nhân có thể bị nghiện ma túy, hoá chất hoặc những chất khác như:

1. Thuốc phiện (thí dụ như heroin, fentanyl),
2. Thuốc giảm đau theo toa bác sĩ như hydrocodone, oxycodone, codeine, morphine).
3. Chất kích thích (methadone, cocaine, ecstasy [MDMA], và chất kích thích với toa bác sĩ),
4. Chất gây ảo giác, thuốc hít, rượu và cần sa.

Dấu Hiệu và Triệu Chứng: Rối Loạn Vì Sử Dụng Chất Gây Nghiện (SUD=Substance Use Disorder) là khi một người bộc lộ ra:

-Thèm muốn

-Tiêu nhiều thời gian để cố gắng có được chất gây nghiện hoặc tham gia vào các trạng thái gây nghiện

-Phát triển khả năng chịu thuốc- Khi phải cần liều thuốc cao hơn để đạt được hiệu quả thích thú như trước, khi dùng liều thấp

-Cai nghiện: Các triệu chứng về tinh thần và thể chất do ngừng thuốc

-Những hậu quả tiêu cực trong cuộc sống do sự dùng thuốc, như vấn đề tài chính hoặc những mối quan hệ, nhưng điều này không ngăn cản họ sử dụng

Có người cũng có thể nghiện về những việc làm như cờ bạc hoặc chơi trò chơi điện tử.

Triệu Chứng Rối Loạn Vì Cờ Bạc

Cờ bạc tăng lên đến mức nghiện khi một người bắt đầu dành một số thời giờ và/hoặc tiền bạc đáng kể để tìm kiếm cảm giác phấn khích từ cờ bạc.

Còn được gọi là “vấn đề cờ bạc”. **Để được trợ giúp GỌI:** Đường Dây Trợ Giúp Về Vấn Đề Cờ Bạc của Ohio với số 1-800-589-9966

Lựa Chọn Cách Điều Trị (Cũng xem trang Phương Thức Điều Trị)

Hãy liên lạc với Đường Dây Trợ Giúp Quốc Gia của SAMHSA với số 1-800-622-HELP (4357) để được giới thiệu điều trị bí mật và miễn phí đến các cơ sở điều trị, nhóm hỗ trợ hoặc tổ chức cộng đồng tại địa phương.

Quá Liều: Nếu bạn hoặc người mà bạn biết nghiện thuốc phiện, hãy để ý mang theo naloxone (Narcan). Naloxone là một loại thuốc không cần toa bác sĩ, có sẵn ở hầu hết nhà thuốc tây mà nó có thể làm đảo ngược các triệu chứng dùng thuốc phiện quá liều. Bạn có thể cứu một mạng người.

SỨC KHỎE TÂM THẦN Ở TRẺ EM, THANH THIẾU NIÊN & NGƯỜI GIÀ (MENTAL HEALTH IN CHILDREN, TEENS & ELDERLY)

Thực hiện những bước để duy trì sức khỏe tâm thần, ngăn ngừa bệnh tâm thần, và điều trị các chứng rối loạn mới hiện ra đều là những điều cần thiết để hỗ trợ tương lai lành mạnh cho trẻ em.

Xác định và điều trị sớm các rối loạn tâm thần ở trẻ em sẽ mang lại kết quả tốt hơn khi trưởng thành.

Rối Loạn Tâm Thần Thường Gặp Ở Trẻ Em

Rối Loạn Bao Quát Tự Kỳ (ASD=Autism Spectrum Disorder) thường được chẩn đoán ở thời thơ ấu và tiếp tục đến tuổi trưởng thành. Đây là một chứng rối loạn về phát triển mà trẻ em sanh ra đã mắc phải, tuy nhiên, trẻ thường không được chẩn đoán cho đến khi trẻ chập chững biết đi đến tuổi mẫu giáo. Trẻ em với bệnh tự kỷ thường phải vật lộn với **các triệu chứng** sau:

- Chậm phát triển về ngôn ngữ
- Khó thiết lập và duy trì các mối quan hệ
- Gặp khó khăn với những sự thay đổi nhỏ trong thói quen
- Có hành vi mang tính nghi thức cao như lắc lư, hoặc giữ đồ vật đặc biệt ở một nơi cụ thể
- Quan tâm/tập trung cao độ bất thường vào các đối tượng, chủ đề, và hoạt động riêng biệt

Rối Loạn Về Không Chú Ý và Động Thái Quá (ADHD= Attention Deficit Hyperactivity Disorder) là một rối loạn về phát triển nó bao gồm sự khó tập trung, hiếu động thái quá, và/hoặc bốc đồng.

Các Triệu Chứng bao gồm:

- Phạm lỗi, không có tổ chức
- Dễ bị phân tâm, khó thực hiện các công việc đòi hỏi sự chú ý
- Có vẻ không chú ý khi nói chuyện
- Bốc đồng: nói nhiều hay ngắt lời, bồn chồn
- Không chịu khó chờ đợi đến lượt mình

Trầm Cảm và **lo lắng** đang gia tăng ở trẻ em và người già.

Chứng mất trí nhớ là một chứng rối loạn mãn tính và tiến triển của não ảnh hưởng đến người già.

Tự tử cũng là mối quan tâm đặc biệt cho những nhóm này

Lạm dụng chất gây nghiện và **rối loạn ăn uống** thường phát triển ở giai đoạn cuối thời thơ ấu hoặc thanh thiếu niên.

Sức khỏe tâm thần cũng quan trọng đối với người già và các thế hệ khác.

TỰ CHĂM SÓC cho Sức Khỏe Tâm Thần (SELF CARE for Mental Health)

Có một số cách để chúng ta giữ được sức khỏe thể chất và tinh thần tốt nhất và trở thành con người tốt nhất cho chính mình.

DUY TRÌ MỘT THÓI QUEN:

Theo lịch trình tổng quát cho ngày của bạn. Đặt đồng hồ để thức dậy vào buổi sáng; chống lại sự ham muốn để ngủ tiếp “chỉ vì tôi có thể” hoặc đặc biệt để tránh ngày. Giữ giờ ăn như thường lệ. Xác định thời gian thống nhất để đi ngủ và có thói quen đi ngủ đúng giờ.

TẬP THỂ DỤC:

Hoạt động ít nhất 15-20 phút mỗi ngày (như đi bộ hoặc tập thái cực quyền) rất là quan trọng cho cả sức khỏe thể chất và tâm thần. Tập thể dục nhịp điệu (Aerobic) có ảnh hưởng tốt đến sự căng thẳng và lo lắng của bạn. Làm việc với bác sĩ của bạn để giúp tìm ra loại thói quen tập thể dục nào là tốt cho sức khỏe thể chất của bạn. Hãy nhớ rằng, những hoạt động bạn thích là những hoạt động mà bạn sẽ tiếp tục làm.

ĂN LÀNH MẠNH:

Ăn một chế độ ăn uống lành mạnh rất quan trọng cho sức khỏe thể chất, và cho sự duy trì sức khỏe tâm thần. Giữ giờ ăn thống nhất có thể giúp ích tốt.

GIẤC NGỦ:

Giấc ngủ vẫn quan trọng cho sức khỏe của não. Đặt mục tiêu ngủ 7-9 giờ cho một đêm. Nếu bạn ngủ trưa, cố gắng ngủ 30-60 phút. Trẻ em và thanh thiếu niên có xu hướng cần ngủ nhiều hơn mức trung bình này, và người lớn tuổi thường cần ít hơn.

MỐI QUAN HỆ:

Duy trì sự kết nối với gia đình gần xa và bạn bè có tác dụng bảo vệ tâm thần tốt.

HOẠT ĐỘNG:

Các hoạt động đặc biệt hữu ích được chia thành hai loại: Hoạt động giải trí (chẳng hạn như đi xem phim) và hoạt động mang lại sự hữu ích (chẳng hạn như học cách chơi đàn ghi-ta).

YOGA:

Sự kết hợp giữa các tư thế thể chất, các bài tập thở và ngồi thiền trong yoga đã giúp nhiều người cải thiện việc kiểm soát chứng rối loạn lo lắng của họ.

GIỮ NÃO CỦA BẠN HOẠT ĐỘNG:

Não giống như bắp thịt; sử dụng nó rất là quan trọng để giữ cho nó hoạt động. Hãy chắc chắn tham gia vào các hoạt động theo đuổi trí tuệ, câu đố, mật chược, trò chơi bài và các hoạt động đòi hỏi sự suy nghĩ.

ĐỨC TIN VÀ TÂM LINH:

Đức tin và tâm linh có ảnh hưởng quan trọng đến sức khỏe tâm thần, đặc biệt đối với cộng đồng người AANHPI mà nơi đó sự đa dạng tôn giáo rất quan trọng và ngày càng có nhiều người xác định mình là Phật giáo, Ấn Độ giáo, Hồi giáo, Cơ Đốc giáo hoặc các tôn giáo khác so với mức trung bình của Hoa Kỳ.

TÌM CÁCH CHIA SẺ KIẾN THỨC CỦA BẠN:

Đặc biệt đối với người lớn tuổi, một nhiệm vụ tâm lý quan trọng ở tuổi này là chia sẻ kiến thức đó. Có nhiều cách để làm việc này: Viết về trải nghiệm của bạn, kể chuyện bằng miệng, nấu ăn với trẻ em, hoạt động tình nguyện và những cách khác.

**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

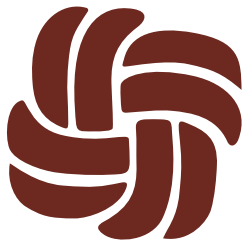
Christine Krishnan, MA, LPC, NCC
 Trinity Care of Ohio, LLC
 16800 Central Avenue Building F, Toledo, Ohio 43617
 (419) 377-8417
 Note: Christine is a culturally responsive and LGBTQ+ affirming
 therapist, from Malaysia

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 PhD, Executive Director

Georgie Cline, Bookkeeper

Yung Chen Lu, PhD – Past president and adviser



Asian-American Community Service Council



www.oahcoalition.org