

अपनी बात सुनाएं: मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के बारे में समुदाय की आवाज़: समुदाय सुनने का प्रोजेक्ट

स्प्रिंग 2024 में किंग काउंटी ने 14 संस्कृति केन्द्रित, समुदाय आधारित संगठनों का मानसिक स्वास्थ्य के बारे में 543 व्यक्तियों के साथ 106 सुनने के सेशन आयोजित करने के लिए निधियन किया था। इन सेशनो में से 10 मुख्य विषय उभर कर आए।

01 संस्कृति और परिपेक्ष्य महत्वपूर्ण हैं

मान्यताएं, मूल्य, जाति और भाषा व्यक्ति की सांस्कृतिक पहचान को प्रभावित करते हैं, जो व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के बारे में दृष्टिकोण पर असर करते हैं।



02 आध्यात्मिकता और मानसिक स्वास्थ्य एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं

किसी व्यक्ति की अपने मानसिक स्वास्थ्य के बारे में समझ, अक्सर उनकी आध्यात्मिक मान्यताओं और पैतृक परंपराओं से जुड़ी होती है, जो मानसिक स्वास्थ्य के बारे में समझ पर असर कर सकती हैं।



03 विभिन्न समुदायों में मानसिक स्वास्थ्य के बारे में समझ, जानकारी और कलंक भाव अलग-अलग होते हैं

मानसिक स्वास्थ्य संबंधी स्थितियों को अनुभव करने वाले लोग अक्सर दूसरों से नकारात्मक मान्यताओं का सामना करते हैं, जिससे कलंक का भाव उत्पन्न होता है।

04 मानसिक स्वास्थ्य संबंधी आम चिंताओं में एंग्ज़ाइटी, अकेलापन और डिप्रेशन शामिल हैं

“लोगों को गंभीरता से नहीं लिया जाता है और जब [मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी चुनौतियाँ] एक चरम तक पहुँच जाती है, तो उन्हें किसी से मदद न माँगने के लिए दोष दिया जाता है। वे अपने समुदाय और सहायता प्रणाली से अलग-थलग हो जाते हैं।”
-एलिमेन्टान्डो अल पब्लो

05 आघात और तनाव के कारण मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं में योगदान देते हैं

मूल देशों में युद्ध और हिंसा से जुड़ा आघात आम है और यह विस्थापन, आप्रवासन और नये देश में अनुकूलन के कारण होने वाले तनाव से बढ़ जाता है।

06 अंतर-पीढ़ी चिकित्सा की इच्छा

“पुरानी पीढ़ियाँ आज के युवाओं से कहती हैं कि हम बहुत शिकायत करते हैं, क्योंकि पहले के ज़माने में उन्हें अपनी भावनाओं को व्यक्त करने नहीं दिया जाता था, क्योंकि इसे कमज़ोरी का लक्षण माना जाता था।” -CHARMD बिहेवियरल हेल्थ

07 समुदाय नशीले पदार्थों के उपयोग से संबंधित शिक्षा, संसाधन और सहायता चाहते हैं

“मुझे लगता है कि बहुत चुप्पी है [नशीले पदार्थों के उपयोग के बारे में]। इस विषय को बहुत बदला जाता है और इतने खुलेपन से इसकी बात नहीं होती है। इसका बारे में बात करना मुश्किल है।” -सिएटल का फिलिपीनो समुदाय



09 देखभाल में कई अवरोध हैं

देखभाल तक पहुँच पाने में अवरोधों में शामिल हैं इन चीज़ों की कमी: अपनी भाषा में और सांस्कृतिक रूप से प्रतिक्रियात्मक सेवाएं, प्रदाताओं में भरोसा, सेवाओं के लिए कहाँ जाना चाहिए इसके बारे में जानकारी की कमी, सेवाओं की लागत और बीमा कवरेज और परिवहन संबंधी समस्याएं।

08 देखभाल करने वालों और युवाओं के बीच युवाओं के कल्याण की चिंताओं में अंतर है

युवा परिवार में और समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य की बात करना चाहते हैं, लेकिन उनसे पहले की पीढ़ियाँ हिचकिचाती हैं।



10 सांस्कृतिक दृष्टि से प्रतिक्रियात्मक मानसिक स्वास्थ्य और नशीले पदार्थों के उपयोग संबंधी देखभाल की ज़रूरत, जिसे समुदाय द्वारा बनाया और प्रदान किया जाए

“समुदाय के सदस्यों को मानसिक स्वास्थ्य थेरापिस्ट और पेशेवरों के रूप में और आघात का सामान करने के तरीकों में प्रशिक्षित होने के अधिक अवसर प्रदान करें। समुदाय कैसे समकक्ष सहायता समूह बना सकें इसके बारे में भी आइडिया साझा करें।”
-असोसिएशन ऑफ ज़ाम्बियन्स इन सिएटल



सुनने के सेशन में हिस्सा लेने वाले समुदाय आधारित साझेदारों का धन्यवाद।

एलिमेन्टाडो अल पब्लो, असोसिएशन ऑफ ज़ाम्बियन्स इन सिएटल, अयान मेटर्निटि हेल्थ केयर सर्विसिस, बिहेवियरल हेल्थ, कम्युनिटीज़ ऑफ रूटेड ब्रिलियंस, कोंगोलीज़ इंटीग्रेशन नेटवर्क, इथियोपियन कम्युनिटी इन सिएटल, सिएटल का फिलिपीनो समुदाय, इंडियन अमेरिकन कम्युनिटी सर्विसिस, Kकोरियन कम्युनिटी सर्विस सेंटर, नामी ईस्टसाइड, न्यू अमेरिकन्स अलायंस फॉर पॉलिसी एंड रीसर्च, वियतनामी स्वास्थ्य बोर्ड, थेरेपी फंड फाउंडेशन.

अधिक जानकारी:

- अपनी बात सुनाएं सामुदायिक आवाज़ें पूरी रिपोर्ट: bit.ly/BeHeardReport
- आपात स्थिति सहायता के लिए 988 पर कॉल करें या टेक्स्ट भेजें।
- DCCHS व्यवहार संबंधी स्वास्थ्य और स्वास्थ्य लाभ संभाग क्लायंट सर्विसिस लाइन: 1-206-263-8997

 King County

DCCHS
Department of Community
and Human Services