

# ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਓ: ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਸਮੁਦਾਇਕ ਵਿਚਾਰ ਸਮੁਦਾਇਕ ਸੁਣਵਾਈ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ

ਬਸੰਤ 2024 ਵਿੱਚ, ਕਿੰਗ ਕਾਉਂਟੀ (King County) ਵੱਲੋਂ 14 ਸੱਭਿਆਚਾਰ-ਕੇਂਦਰਿਤ, ਸਮੁਦਾਇ-ਆਧਾਰਿਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ 543 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ 106 ਸੁਣਵਾਈ ਸੈਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ 10 ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇ ਉਭਰ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ।

## 01 ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਸੰਦਰਭ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਮਾਨਤਾਵਾਂ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਨਸਲ, ਅਤੇ ਬੋਲੀ ਸਾਡੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।



## 02 ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ

ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅਕਸਰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਪੁਰਖਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



## 03 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਧਾਰਨਾਵਾਂ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਲੰਕ-ਭਾਵਨਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕਲੰਕ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## 04 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਘਬਰਾਹਟ, ਇਕੱਲਾਪਣ, ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

“ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ] ਅਤਿਅੰਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਨਾ ਮੰਗਣ ਲਈ ਦੇਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।”-ਅਲੀਮੋਂਟਾਂਦੋ ਅਲ ਪੁਏਬਲੋ

## 05 ਸਦਮਾ ਅਤੇ ਤਣਾਵ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜੰਗ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਸਦਮਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਸਥਾਪਨ, ਪਰਵਾਸ, ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਢਲਣ ਦੇ ਤਣਾਅ-ਕਾਰਕਾਂ ਨਾਲ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## 06 ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਚਾਹ

“ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਅੱਜ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਵਰਨਾ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ।”

-CHARMD ਬਿਹੇਵਿਅਰਲ ਹੈਲਥ

**07** ਸਮੁਦਾਇ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ, ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ।

“ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ [ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ] ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁੱਪੀ ਸਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਘੁਮਾਇਸ਼ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇਪਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਚਲਨ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ।”

-ਫਿਲਿਪੀਨੋ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਆਫ ਸੀਐਟਲ



**09** ਦੇਖ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਨ

ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਮਾਤ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ-ਅਨੁਕੂਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਘਾਟ, ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਕਮੀ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਕਮੀ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੀਮਾ ਕਵਰੇਜ ਦੀ ਲਾਗਤ, ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।

**08** ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ

ਨੌਜਵਾਨ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਝਿਜਕਦੀਆਂ ਹਨ।



**10** ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਜੋ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

“ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵਜੋਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਨਾਲ ਹੀ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰੇ ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।”

-ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਜ਼ੈਂਬੀਅਨਜ਼ ਇਨ ਸੀਐਟਲ



**ਸੁਣਵਾਈ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਮੁਦਾਇ-ਆਧਾਰਿਤ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ।**

ਅਲੀਮੇਂਟਾਂਦੇ ਅਲ ਪੁਏਬਲੋ, ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਜ਼ੈਂਬੀਅਨਜ਼ ਇਨ ਸੀਐਟਲ, ਅਯਾਨ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, CHARMD ਬਿਹੇਵਿਅਰਲ ਹੈਲਥ, ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਔਫ ਰੂਟਿਡ ਬ੍ਰਿਲੀਅੰਸ, ਕਾਂਗੋਲੀਜ਼ ਇੰਟੇਗਰੇਸ਼ਨ ਨੈੱਟਵਰਕ, ਈਥੋਪੀਅਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਨ ਸੀਐਟਲ, ਫਿਲਿਪੀਨੋ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਆਫ ਸੀਐਟਲ, ਇੰਡੀਅਨ ਅਮੈਰੀਕਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, ਕੋਰੀਅਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸ ਸੈਂਟਰ, NAMI ਈਸਟਸਾਈਡ, ਨਿਊ ਅਮੈਰੀਕਨਜ਼ ਅਲਾਇੰਸ ਫਾਰ ਪਾਲਿਸੀ ਐਂਡ ਰਿਸਰਚ, ਵੀਅਤਨਾਮੀਜ਼ ਹੈਲਥ ਬੋਰਡ, ਥੈਰੇਪੀ ਫੰਡ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ.

**ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ:**

- ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਓ: ਸਮੁਦਾਇਕ ਵਿਚਾਰ ਪੂਰੀ ਰਿਪੋਰਟ: [bit.ly/BeHeardReport](https://bit.ly/BeHeardReport)
- ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, 988 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ।
- DCHS ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿਭਾਗ (DCHS Behavioral Health and Recovery Division) ਸੇਵਾਰਥੀ ਸੇਵਾ ਲਾਈਨ: 1-206-263-8997



Department of Community and Human Services