एशियन अमेरिकन स्वास्थ्य पहल

(Asian American Health Initiative)

मानसिक स्वास्थ्य टूलकिट 3
(Mental Health Toolkit 3)

तनाव से ज्यादा

Asian American Health Initiative

Together To Build A Healthy Community

MONTGOMERY COUNTY MARYLAND

विषय सूची

अनुभाग	पृष्ठ #
एशियन अमेरिकन स्वास्थ्य पहल (Asian American Health Initiative) (AAHI) की ओर से एक पत्र	2
टूलकिट 3 के लिए टिप शीट	3
हमें अपने बारे में बताएं!	4
मानसिक स्वास्थ्य संबंधी संसाधन	5
पावरपॉइंट प्रेज़न्टेशन	8
आकलनों के लिए निर्देश	9
प्रतिभागी आकलन फ़ॉर्म	10
प्रेज़ेन्टर आकलन फ़ॉर्म	12

AAHI की संपर्क जानकारी

एशियन अमेरिकन स्वास्थ्य पहल (Asian American Health Initiative)

मोन्टगोमरी काउंटी (Montgomery County) स्वास्थ्य और मानव सेवा विभाग (Department of Health and Human Services)
1401 Rockville Pike, 3rd Floor
Rockville, MD 20852

टेलीफ़ोन: 240-777-4517

फैक्स: 240-777-4564

वेबसाइट: AAHIinfo.org

ईमेल: aahi@montgomerycountymd.gov

AAHI की ओर से एक पत्र

प्रिय समुदाय सदस्य:

एशियन अमेरिकन स्वास्थ्य पहल (Asian American Health Initiative) की मानसिक स्वास्थ्य टूलकिट 3 (Mental Health Toolkit 3), *केवल तनाव से ज़्यादा* डाउनलोड करने के लिए धन्यवाद। मोन्टगोमरी काउंटी (Montgomery County) के स्वास्थ्य और मानव सेवा विभाग (Department of Health and Human Services) (MCDHHS) का एक हिस्सा, एशियन अमेरिकन स्वास्थ्य पहल (Asian American Health Initiative) की स्थापना Montgomery County, MD में पहली समग्र एशियन लोगों के लिए प्रथम स्वास्थ्य केन्द्री एजेन्सी के रूप में 2004 में की गई थी। उसकी संरचना के समय से AAHI ने एशियन अमेरिकनों और उनके गैर-एशियन समकक्षों के बीच मौजूद स्वास्थ्य संबंधी असमानताओं, जिसमें मानसिक स्वास्थ्य भी शामिल है, को मिटाने के लिए काम किया है। कृपया नोट करें कि इस टूल किट में "एशियन अमेरिकन (अमेरिकन्स)" शब्द यूनाइटेड स्टेट्स में एशियाई कुल के सभी लोगों का उल्लेख करता है, जिनमें आप्रवासी, शरणार्थी और यू.एस. में जन्मे एशियन-अमेरिकन शामिल हैं।

AAHI का मिशन है, एशियन अमेरिकन समुदायों की स्वास्थ्य देखभाल ज़रूरतों को पहचानना, सांस्कृतिक दृष्टि से उचित स्वास्थ्य देखभाल सेवाएं विकसित करना और ऐसे स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम लागू करना जो Montgomery County के सभी एशियन अमेरिकनों के लिए उपलब्ध हों। इस मिशन के अनुसार, AAHI ने मानसिक स्वास्थ्य टूलकिट्स (Mental Health Toolkits) की एक श्रेणी विकसित की है। AAHI की मानसिक स्वास्थ्य टूलकिट्स (AAHI's Mental Health Toolkits) का उद्देश्य है समुदाय के नेताओं और सदस्यों के विभिन्न परिवेशों में अपने-अपने समुदाय में साझा करने के लिए सांस्कृतिक दृष्टि से उचित सामग्री उन्हें प्रदान करना। इन टूलकिटों के द्वारा हम समुदायों को सशक्त करने और एशियन अमेरिकन समुदायों में मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में संवाद को पोषित करने में सहायता करने की अपेक्षा करते हैं।

AAHI की मानसिक स्वास्थ्य टूलकिट्स (AAHI's Mental Health Toolkits) हमारी वेबसाइट पर डाउनलोड के लिए उपलब्ध हैं और जिन्हें इस विषय में रुचि हो, ऐसे किसी भी समुदाय के नेता या सदस्य द्वारा इस्तेमाल के लिए अभीष्ट है; चिकित्सकीय, मानसिक स्वास्थ्य या सोशल वर्क की पार्श्वभूमि होना आवश्यक नहीं है। प्रत्येक टूलकिट में किसी मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े विषय पर एक अलग प्रेज़ेन्टेशन है, जिसमें संबंधित तथ्य और आँकड़े शामिल हैं। उपरांत, हमने प्रेज़ेन्टेशन के लिए टिप और Montgomery County में उपलब्ध मानसिक स्वास्थ्य संबंधी संसाधनों के बारे में जानकारी भी प्रदान की है। अंत में, AAHI समुदाय को उच्च गुणवत्ता वाले स्वास्थ्य संबंधी संसाधन और टूल्स प्रदान करना जारी रख पाए इसके लिए हमें फीडबैक की ज़रूरत है! हालाँकि यह वैकल्पिक है, हम आपसे प्रार्थना करते हैं कि आप टूलकिट में शामिल आकलनों
को पूरा करने के लिए कुछ वक्त निकालें। हमारे लिए आपकी टिप्पणियाँ मूल्यवान हैं!

हम आशा करते हैं कि यह टूलकिट आपके अपने समुदाय के सदस्यों को मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जानकारी देने के आपके प्रयासों में सहायक होगा। अगर आपको अपने समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य के बारे में अवगतता को बढ़ाने के लिए अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता हो, तो कृपया बेझिझक हमसे संपर्क करें!

भवदीय,
एशियन अमेरिकन स्वास्थ्य पहल (Asian American Health Initiative)
मोन्टगोमरी काउंटी (Montgomery County)
स्वास्थ्य और मानव सेवा विभाग (Department of Health& Human Services)

टिप

इस टूलकिट और पावरपॉइंट का इस्तेमाल करने के तरीकों के बारे में

सिफारिश किया गया समय:
60 मिनट
ज़रूरत पड़ने पर आप प्रेज़ेन्टेशन को छोटा कर सकते हैं।

इस टूलकिट में शामिल विषय:

- किशोरों की मानसिक स्वास्थ्य और विकास संबंधी ज़रूरतें
- किशोरों के विकास के पाँच क्षेत्र
- एशियन अमेरिकन किशोरों पर अनोखा दबाव
- उपचार और प्रबंधन
- माता-पिता की सहायता के लिए टिप

नोट: *यह टूलकिट नैदानिक उद्देश्यों से इस्तेमाल के लिए अभीष्ट नहीं है। अगर आपको या आप जानते हों ऐसे किसी व्यक्ति को इस टूलकिट में दिए गए मानसिक रोग के किसीलक्षण का अनुभव हो, तो कृपया अपने डॉक्टर से परामर्श करें।*

पावरपॉइंट प्रेज़न्टेशन के बारे में नोट्स:

- स्लाइड्स में एक "तथ्य" अनुभाग है। हम सिफारिश करेंगे कि आप इन स्लाइड्स को हटाएं नहीं।
- कृपया जाँच लें कि डेटा नवीनतम हो। डेटा का स्रोत "नोट्स" अनुभाग में शामिल किया गया है ताकि आप सत्यापन कर सकें।
- **स्लाइड 7** में स्लाइड के भीतर एक "गतिविधि" शामिल की गई है और यह इस बात की पहचान करने में सहायक होती है कि प्रत्येक अनुभव किशोरों के विकास के कौन-से क्षेत्रों में आता है।
- **स्लाइड 26** में एक वीडियो का लिंक है जिसमें "मॉडल अल्पसंख्यक मिथक (Model Minority Myth)" और उस लेबल के साथ जुड़े तनाव के बारे में बात की गई है। हम आपको इस लिंक को नये ब्राउज़र में खोलने को प्रोत्साहित करते हैं और फिर इस वीडियो को दर्शकों से शेयर करने को कहते हैं।
- **स्लाइड 31-37** माता-पिता की सहायता के लिए टिप और यह किस तरह से किशोर के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के लिए अतिमहत्वपूर्ण है इसके बारे में बात करती हैं। हम सिफारिश करेंगे कि आप इन स्लाइड्स को हटाएं नहीं।
- हम आपके प्रेज़ेन्टेशन और/या गतिविधि का समर्थन करने के लिए AAHI की फोटोनॉवल 3 **तनाव से ज्यादा (More Than Just Stress)** बाँटने की सिफारिश करेंगे। इस फोटो नॉवेल की मुफ्त प्रतियों की माँग करने के लिए कृपया AAHI से संपर्क करें।

मानसिक स्वास्थ्य के बारे में प्रेज़ेन्टेशन देने की टिप:

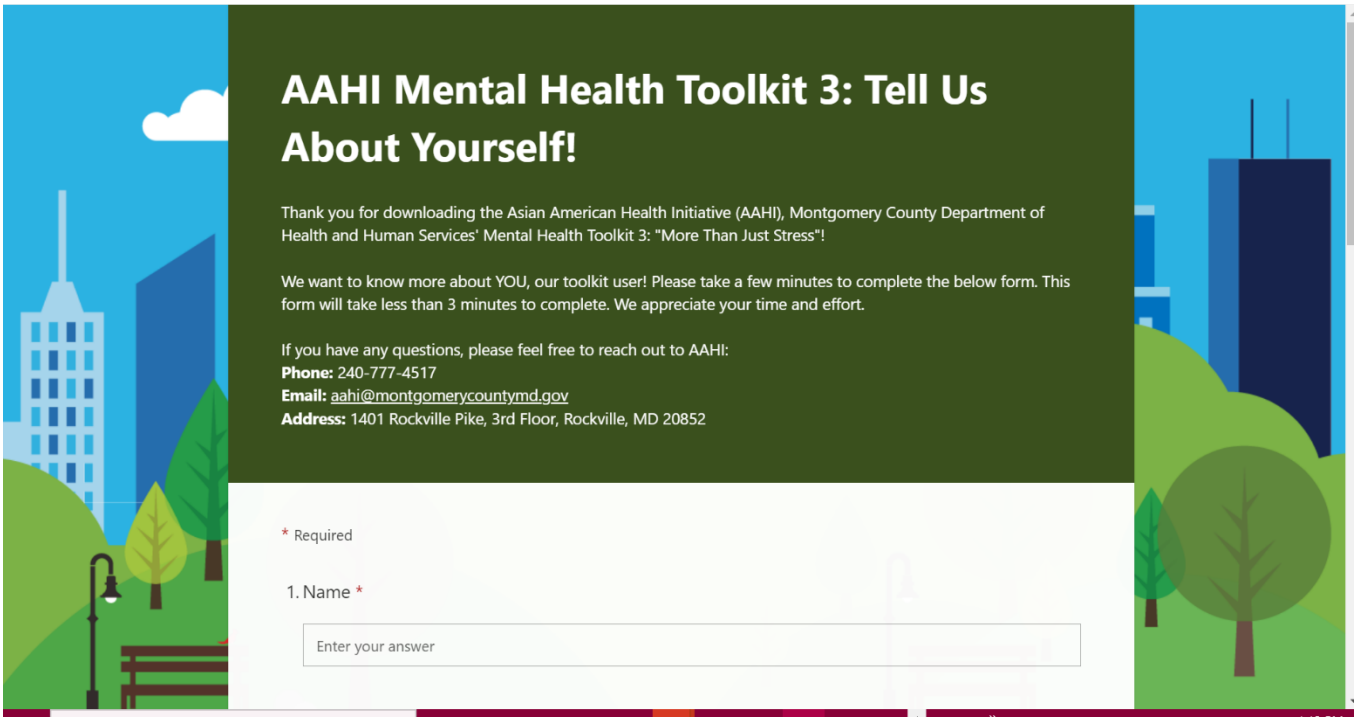
- स्लाइड्स को कुछ बार पढ़ लें ताकि आप कॉन्टेंट से परिचित हो जाएं। आप कोई विषय प्रस्तुत करें इससे पहले हम कुछ बार प्रैक्टिस करने की सिफारिश करते हैं।
- आप दर्शक गण को भी शामिल कर पाएं इसके लिए कुछ स्लाइड्स के नीचे वाले हिस्से में नोट्स जोड़ी गई हैं। इनका इस्तेमाल बातचीत के रूप में किया जाना चाहिए।
- प्रेज़ेन्टेशन शुरू कैसे करें यह तय करना मुश्किल हो सकता है। आप विषय में खुद की रुचि के बारे में बात करके शुरुआत कर सकते हैं। "जब आप डिप्रेस्ड हों" कहने से बचें। इसके बदले "हम" या "कोई" इस्तेमाल करके दर्शकों से जुड़ें।
- दर्शकों से कैजुअली बात करें, जैसे आप अपने किसी दोस्त से बात कर रहे हों। इससे आपको विश्वसनीय बनने में मदद मिलेगी और साथ ही आप अपना टोन जुड़ने योग्य रख पाएंगे और मशीन की तरह नहीं लगेंगे।
- अगर कोई ऐसा सवाल पूछे जिसका उत्तर कैसे दें यह आप न जानते हों, तो यही कह दें। गलत जानकारी देने से कोई जानकारी न देना बेहतर है.
- यह टूलकिट एशियन अमेरिकन समुदाय के कई उपसमूहों के लिए है। किसी ऐसी स्थिति के बारे में चर्चा करना चुनें जो आपके समुदाय में जुड़ाव महसूस कराए, जैसे कोई परंपरा, कोई धार्मिक मान्यता या फिर किसी अन्य भाषा में अभिव्यक्ति।
- जहाँ यह वैकल्पिक है, हम आपसे प्रार्थना करते हैं कि आप कृपया "आकलन" स्लाइड को अपने प्रेज़ेन्टेशन में शामिल करें और हमारे साथ अपना फ़ीडबैक शेयर करें!

हमें अपने बारे में बताएं!

हम जानना चाहते हैं कि हमारे मानसिक स्वास्थ्य टूलकिट (Mental Health Toolkit) उपयोगकर्ता कौन हैं! कृपया इस तेज़ ऑनलाइन फ़ॉर्म को भरकर हमें अपने बारे में थोड़ा बताएं!

कृपया जानें कि आपकी जानकारी गोपनीय रहेगी। हमें इस डेटा को इकट्ठा करने में इसलिए रुचि है कि टूलकिट को बेहतर बना सकें और अपने उपयोगकर्ताओं की ज़रूरतों से बेहतर मेल खा सकें।

फ़ॉर्म यहाँ पाएं: https://tinyurl.com/AAHIToolkit3



मानसिक स्वास्थ्य संबंधी संसाधन (Mental Health Resources)

काउन्सेलिंग या थेरेपी संबंधी संसाधन (Counseling or Therapy Related Resources)

नीचे आपके और आपके समुदाय के सदस्यों के लिए कुछ मानसिक स्वास्थ्य संबंधी संसाधनों की सूची है:

1. **मोन्टगोमरी काउंटी आपात स्थिति केंद्र (क्राइसिस सेंटर) (Montgomery County Crisis Center)**
   1301 Piccard Drive, 1st Floor Rockville, MD 20850
   240-777-4000
   http://www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Program.aspx?id=BHCS/BHCS24hrcrisiscenter-p204.html
   आपात स्थिति केंद्र क्राइसिस सेंटर (Crisis Center) साल के 365 दिन/दिन के 24 घंटे निःशुल्क आपात स्थिति सेवा प्रदान करता है। सेवाएं टेलीफोन द्वारा (240-777-4000) या 1301 Piccard Drive in Rockville में आमने सामने प्रदान की जाती हैं (अपॉइंटमेन्ट की ज़रूरत नहीं है)। मोबाइल आपात स्थिति टीम मोबाइल क्राइसिस टीम (Mobile Crisis Team (MCT)) जिन्हें मानसिक स्वास्थ्य संबंधी आपात स्थिति हो रही हो ऐसे व्यक्तियों के लिए आपात कालीन क्राइसिस आकलन प्रदान करती है। सभी संकट स्थितियों (क्राइसिस), मनोवैज्ञानिक और स्थिति संबंधी, के लिए पूर्ण संकट स्थिति आकलन और उपचार और रेफेरल प्रदान किए जाते हैं। उपरांत, प्रोग्राम के चार संकट कालीन बिस्तर हैं जो जिनके पास बीमा न हो या फिर सार्वजनिक मानसिक स्वास्थ्य प्रणाली में बीमा होने के लिए अस्पताल में भर्ती होने का विकल्प बनते हैं।

2. **एव्रीमाइंड (EveryMind)**
   1000 Twinbrook Parkway Rockville, MD 20851
   301-738-2255 (Montgomery County Hotline)
   http://www.every-mind.org/
   संकट स्थिति की रोकथाम और हस्तक्षेप: सहायक सुनना, जानकारी और संसाधनों के लिए रेफरल प्रदान करता है और टेलीफ़ोन, टेक्स्ट और चैट सेवाओं द्वारा व्यक्तियों के लिए (आत्महत्या आकलन सहित) निःशुल्क संकटकालीन सेवाएं प्रदान करता है।
   चैट द्वारा सोमवार से शुक्रवार सुबह 8 बजे से मध्यरात्रि तक 301-738-2255 पर उपलब्ध। सेवाएं निःशुल्क और गोपनीय हैं।

3. **मोन्टगोमरी काउंटी पब्लिक स्कूल स्कूल काउन्सेलिंग सेवाएं (Montgomery County Public School (MCPS) School Counseling Services):**
   https://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/studentservices/mentalhealth/counseling.aspx?id=333015
   मोन्टगोमरी काउंटी पब्लिक स्कूल्स (Montgomery County Public Schools) के प्रत्येक एलिमेन्टरी, मिडल और हाई स्कूल में प्रमाणित, पेशेवर स्कूल काउंसेलर हैं। वे स्कूल कर्मचारियों के साथ मिलकर ऐसे कौशल सिखाते हैं, जो सभी विद्यार्थियों के लिए शैक्षिक सफलता और सकारात्मक शैक्षिक, निजी, पारस्परिक, स्वास्थ्य और करियर के विकास को प्रोत्साहित करते हैं। आप अपने बच्चे के स्कूल काउन्सेलर से अपने बच्चे के स्कूल के माध्यम से संपर्क कर सकते हैं।

नशीले पदार्थों के दुरुपयोग संबंधी संसाधन (Substance Abuse Related Resources)

1. **मानसिक स्वास्थ्य/ नशीले पदार्थों के दुरुपयोग के लिए जाँच और रेफेरल (ऐक्सेस टू बिहेवियरल हेल्थ भी कहा जाता है) (Mental Health/Substance Abuse Screening and Referral (also known as ACCESS to Behavioral Health))**
   255 Rockville Pike. First Floor Rockville, MD 20850
   240-777-1770
   http://www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Program.aspx?id=BHCS/BHCSACCBehavhealthsvcs-p239.html
   यह प्रोग्राम मोन्टगोमरी काउंटी (Montgomery County) में रहने वाले कम आय वाले सभी आयु के ऐसे लोगों के लिए आकलन और लिंकेज प्रदान करता है, जिनके पास व्यावसायिक बीमा न हो और जिन्हें किसी बड़ी मानसिक स्वास्थ्य

AAHI अस्वीकरण: Asian American Health Initiative (AAHI) द्वारा प्रदान की गई मानसिक स्वास्थ्य संस्थानों की संपर्क जानकारी AAHI के आंतरिक शोध का परिणाम है। यह विस्तृत वेब खोजों का परिणाम हैं और इसलिए उनमें परिवर्तन होने की संभावना है। AAHI प्रदान जानकारी की वर्तमान स्थिति, सटीकता, प्रासंगिकता या पूर्णता की गारंटी नहीं देता है। AAHI से इस जानकारी को पाने का मतलब किसी निजी संपर्क या AAHI द्वारा किसी भी सेवा की सिफारिश नहीं होता है।

और/या नशीले पदार्थों के दुरुपयोग संबंधी समस्या के लिए सेवाओं की आवश्यकता हो।

2. **बच्चों और किशोरों के लिए जाँच और आकलन सेवाएं (Screening and Assessment Services for Children and Adolescents (SASCA))**
   7300 Calhoun Pl Rockville, MD 20855
   240-777-1430
   https://www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Program.aspx?id=BHCS/BHCSSASCA-p1961.html
   मोन्टगोमरी काउंटी (Montgomery County) के युवाओं के लिए आकलन करता है और उपचार के सुझाव और रेफरल देता है। विशेष सेवाओं में नशीले पदार्थों के दुरुपयोग संबंधी आकलन और उपचार सेवाएं; नशीले पदार्थों और शराब के दुरुपयोग और संबंधित समस्याओं का आकलन, मूत्र की नशीले पदार्थों के लिए जाँच; युवाओं और परिवारों के लिए नशीले पदार्थों और शराब संबंधी शिक्षा सेमिनारों के रेफरल और उपयुक्त उपचार सेवाओं के लिए रेफरल।

3. **बच्चों और किशोरों के लिए व्यवहारिक स्वास्थ्य कार्यक्रम (Child and Adolescent Behavioral Health Program)**
   7300 Calhoun Pl Rockville, MD 20855
   240-777-1432
   https://www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Program.aspx?id=BHCS/BHCSChildAdolMentalHealth-p471.html
   बच्चों, किशोरों और उनके परिवारों को परिवार केन्द्री आउटपेशंट मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करता है, जो गंभीर भावनात्मक, व्यवहारात्मक, नशीले पदार्थों के सेवन संबंधी और सताने संबंधी समस्याओं को संबंधित करने में मददगार होती हैं। सेवाओं में मानसिक स्वास्थ्य जाँच और आकलन; नैदानिक मूल्यांकन, पारिवारिक, वैयक्तिक और सामूहिक साइकोथेरेपी; क्लिनिकल केस प्रबंधन; नशीले पदार्थों और शराब के लिए आकलन और शिक्षा; व्यवहारिक और चिकित्सा प्रबंधन और फॉलोअप सेवाएं।

माता-पिता के लिए वर्कशॉप/सहायता समूह (Parent Workshop/Support Groups)

1. **माता-पिता के लिए अकादमी वर्कशॉप (Parent Academy Workshops)**
   240-740-4621
   https://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/parentacademy/
   परिवारों को अपने बच्चों की शिक्षा में एडवोकेट और साझीदार के रूप में सूचित और सशक्त करने के लिए बने। ये वर्कशॉप परिवारों को उपयोगी जानकारी प्रदान करते हैं, जो उन्हें अपने बच्चों के शैक्षिक और सामाजिक-भावनात्मक कल्याण में सहायता करने में मदद करेंगे और साथ ही उन्हें कॉलेज और करियर के लिए तैयार होने में भी मदद करेंगे। ये वर्कशॉप कई भाषाओं में किए जाते हैं और माँग करने पर दुभाषिया और निवास सेवाएं उपलब्ध हैं। वर्कशॉप निःशुल्क हैं और पहले से रजिस्ट्रेशन करने को प्रोत्साहित किया जाता है।

2. **मोन्टगोमरी काउंटी का मानसिक रोगों के बारे में राष्ट्रीय गठबंधन (National Alliance on Mental Illness of Montgomery County)**
   11718 Parklawn Dr, Rockville, MD 20852
   301-949-5852
   https://namimc.org/

   पाठ्यक्रम, वर्ग और परिवारों के लिए सहायता समूह उपलब्ध। परिवार के लिए सहायता समूह हर महीने मिलते हैं और उनका उद्देश्य मानसिक रोगों वाले व्यक्तियों के परिवार के सदस्यों और देखभाल करने वालों को प्रोत्साहन देना, सहायता देना और सशक्त करना है। सहायता समूह निःशुल्क है और अग्रिम पंजीकरण आवश्यक है।

AAHI अस्वीकरण: Asian American Health Initiative (AAHI) द्वारा प्रदान की गई मानसिक स्वास्थ्य संस्थानों की संपर्क जानकारी AAHI के आंतरिक शोध का परिणाम है। यह विस्तृत वेब खोजों का परिणाम हैं और इसलिए उनमें परिवर्तन होने की संभावना है। AAHI प्रदान जानकारी की वर्तमान स्थिति, सटीकता, प्रासंगिकता या पूर्णता की गारंटी नहीं देता है। AAHI से इस जानकारी को पाने का मतलब किसी निजी संपर्क या AAHI द्वारा किसी भी सेवा की सिफारिश नहीं होता है।

निःशुल्क या कम लागत वाले संसाधन मानसिक स्वास्थ्य संबधी संसाधन (Free or Low-cost Resources Mental Health Resources)

1. **एशियन अमेरिकन स्वास्थ्य पहली की मानसिक स्वास्थ्य संबंधी फोटोनॉवेल (Asian American Health Initiative's Mental Health Photonovels)**

   ये पढ़ने में आसान कहानियाँ कई मानसिक स्वास्थ्य संबंधी विषयों को संबोधित करती हैं और ये अंग्रेज़ी, चीनी, हिन्दी, कोरियाई और वियतनामी भाषाओं में निःशुल्क उपलब्ध हैं। AAHI के मानसिक स्वास्थ्य संबंधी फोटोनॉवलों के बारे में और जानने के लिए हमारी वेबसाइट पर यहाँ जाएं: https://aahiinfo.org/aahi-resources/

   आप फोटोनॉवेलों की निःशुल्क प्रतियों की माँग यहाँ भी कर सकते हैं: https://tinyurl.com/AAHIMentalHealthResources

2. **मरीज़ मार्गदर्शक प्रोग्राम (Patient Navigator Program)**

   301-760-7050

   यह एक निःशुल्क बहुभाषा वाली स्वास्थ्य और जानकारी टेलीफोन लाइन है जो स्वास्थ्य संसाधनों के लिए रेफरल और चीनी, हिन्दी, कोरियाई, वियतनामी और अन्य एशियाई भाषाओं में दुभाषिया सेवाएं प्रदान करती है। मरीज़ मार्गदर्शक प्रोग्राम (Patient Navigator Program) के कर्मचारी उन पात्र क्लायंट्स के लिए चिकित्सकीय दुभाषिया सेवाएं भी प्रदान कर सकते हैं, जो मोन्टगोमरी केर्स (Montgomery Cares) क्लिनिक्स और मोन्टगोमरी काउंटी (Montgomery County) में अन्य स्वास्थ्य और मानव सेवा विभाग (Department of Health and Human Services) प्रोग्रामों में सेवाएं प्राप्त कर रहे हों।

3. **एशियन अमेरिकन स्वास्थ्य पहल (Asian American Health Initiative) संसाधन ब्रोशर**

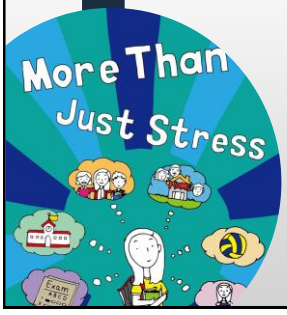
   मोन्टगोमरी काउंटी (Montgomery County) में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं के अलावा अन्य स्वास्थ्य और मानव सेवाओं के बारे में जानें। यह ब्रोशर अंग्रेज़ी में और 15 एशियाई भाषाओं में उपलब्ध है। इसे यहाँ डाउनलोड करें: https://aahiinfo.org/aahi-resources/

AAHI अस्वीकरण: Asian American Health Initiative (AAHI) द्वारा प्रदान की गई मानसिक स्वास्थ्य संस्थानों की संपर्क जानकारी AAHI के आंतरिक शोध का परिणाम है। यह विस्तृत वेब खोजों का परिणाम हैं और इसलिए उनमें परिवर्तन होने की संभावना है। AAHI प्रदान जानकारी की वर्तमान स्थिति, सटीकता, प्रासंगिकता या पूर्णता की गारंटी नहीं देता है। AAHI से इस जानकारी को पाने का मतलब किसी निजी संपर्क या AAHI द्वारा किसी भी सेवा की सिफारिश नहीं होता है।

तनाव से ज्यादा

एशियन अमेरिकन स्वास्थ्य पहल
(Asian American Health Initiative)

मोन्टगोमरी काउंटी (Montgomery County) स्वास्थ्य और मानव सेवा विभाग (Department of Health and Human Services)



1

सिंहावलोकन

- किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य का परिचय
- किशोरों के विकास के पाँच क्षेत्र
- किशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य
- किशोरावस्था और तनाव
- एशियन अमेरिकन किशोरों पर अनोखा दबाव
- उपचार और प्रबंधन

2

मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health) क्या है?

मानसिक स्वास्थ्य (Mental health) में हमारा **भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कल्याण** शामिल होता है।

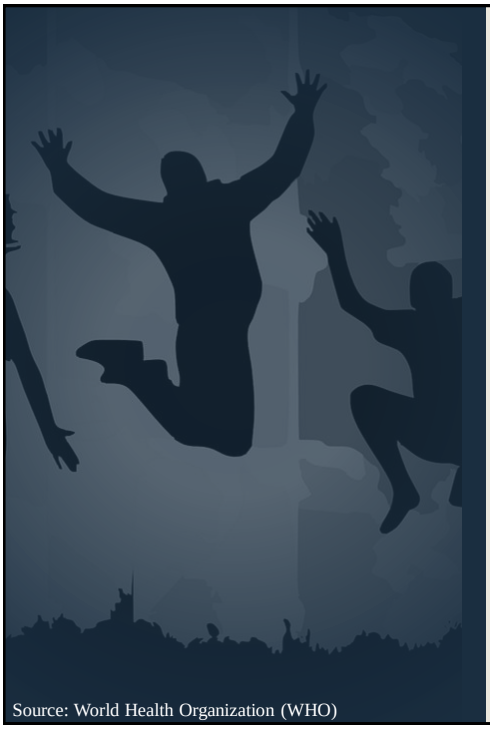
यह इसे प्रभावित करता है, हमारी:

- सोच
- भावना
- कार्य
- चयन

मानसिक स्वास्थ्य **बचपन** और **किशोरावस्था** से लेकर वयस्कता तक जीवन के हर चरण में महत्वपूर्ण है।

Source: Mentalhealth.gov

3



किशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य

World Health Organization (WHO) **किशोर** की परिभाषा ऐसे किसी भी व्यक्ति के रूप में करता है, जिसकी आयु 10 और 19 साल के बीच की हो।

किशोरावस्था के वर्ष मानसिक स्वास्थ्य के लिए **सामाजिक** और **भावनात्मक आदतें** विकसित करने और बनाए रखने के लिए अति-महत्वपूर्ण समय होते हैं।

यह मानव विकास के सबसे तेज़ चरणों में से एक है।

किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तनों का जीवनभर स्वास्थ्य पर प्रभाव रहता है।

Source: World Health Organization (WHO)

4

किशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य

किशोरावस्था जीवन का विशेष स्वास्थ्य और विकास संबंधी ज़रूरतों वाला हिस्सा है। इनमें से कुछ हैं:

नया ज्ञान और कौशल विकसित करना

नींद का स्वास्थ्यप्रद पैटर्न अपनाना

नियमित कसरत

समस्याओं से निपटने, समाधान करने और अंतर्वैयक्तिक कौशल विकसित करना

भावनाओं का प्रबंधन करना सीखना

Source: WHO

5

किशोरों के विकास के पाँच क्षेत्र

शारीरिक
- हॉर्मोन में परिवर्तन और विकास।
- सबसे अधिक ध्यानाकर्षक परिवर्तनों में शामिल हैं कद और वज़न का अचानक बढ़ना।

संज्ञानात्मक
- दिमाग के कार्य करने के तरीकों में परिवर्तन।
- उन्नत शिक्षा, तर्कसंगत विचार, उन्नत विवेकबुद्धि और खुद की विचार प्रक्रिया की बढ़ी हुई अवगतता।

भावनात्मक
- भावनाओं और तनाव को किस तरह से संसाधित किया जाता है उसमें परिवर्तन।
- खुद की और दूसरों की भावनाओं के बारे में अधिक अवगत।

सामाजिक
- पारिवारिक, सामाजिक और रोमांटिक संबंधों में परिवर्तन।
- परिवार के परिपेक्ष्य के बाहर पहचान बनाना।

नैतिकता और मूल्य
- किशोर कैसे दुनिया में अपना स्थान देखते हैं।
- नैतिक संहिता बनाने से स्वास्थ्य और उनके भविष्य के बारे में सकारात्मक चयन करने में मदद मिलती है।

Source: U.S. Department of Health & Human Services (HHS)

6

किशोरों के विकास के पाँच क्षेत्र

गतिविधि!

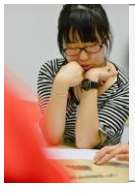
- ये पाँच क्षेत्र अक्सर **एक-दूसरे से जुड़े हुए** और **परस्पर काटने वाले** होते हैं
- भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों से जूझ रहे किशोरों को अक्सर इनमें भी समस्याएं हो सकती हैं:
  - शारीरिक स्वास्थ्य **शारीरिक**
  - स्कूल का काम **संज्ञानात्मक**
  - वे खुद के बारे में कैसा महसूस करते हैं **भावनात्मक**
  - उन्हें जिनमें मज़ा आता था, ऐसी गतिविधियों में रुचि खो देना **सामाजिक**

Source: HHS

7

किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े तथ्य

अनेक विविध भावनाओं के अनुभव से गुज़रना किशोरों के लिए विकास प्रक्रिया का एक **सामान्य** हिस्सा है।



किशोरों के लिए स्कूल या दोस्ती के बारे में चिंतित होना **सामान्य** है।

किसी करीबी दोस्त या रिश्तेदार की मृत्यु के बाद डिप्रेशन की अवधि का अनुभव करना **सामान्य** है।

Source: HHS; NIH

8

किशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य

9

मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति के बारे में चेतावनी के चिह्न

अक्सर चिंतित या उद्विग्न महसूस करे

अत्यधिक चिड़चिड़ापन

स्कूल में अच्छा प्रदर्शन करने में मुश्किल या ग्रेड्स खराब होते हैं

खुद को या दूसरों को नुकसान पहुँचाए

धूम्रपान करे, शराब पिए या नशीले पदार्थों का सेवन करे

कम ऊर्जा है या बिल्कुल नहीं है

जोखिमकारी, विध्वंसक व्यवहार करे

वज़न बढ़ने का डर या अत्यधिक कसरत करे या बहुत ही कड़ा डायेट करे

Source: HHS; NIH

10

किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े तथ्य

एक ही मानसिक स्वास्थ्य डिसऑर्डर या विकार के लिए किशोरों में वयस्कों से **अलग लक्षण** हो सकते हैं।

- लक्षण **अलग-अलग व्यक्तियों** के लिए अलग-अलग हो सकते हैं।
- कुछ किशोरों को केवल **एक** या **दो** लक्षण होते हैं, जबकि दूसरों को अधिक महसूस हो सकते हैं।
- **हफ्तों** या **महीनों** तक चलने वाले लक्षण जो घर पर और स्कूल में रोज़ाना के जीवन में हस्तक्षेप करने वाले चेतावनी चिह्न हैं, जिन्हें जानना चाहिए।

Source: HHS; NIH

11

किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े आँकड़े:

U.S. में **5 में से 1** किशोर अपने जीवन में किसी बिंदु पर कोई गंभीर मानसिक स्वास्थ्य डिसऑर्डर या विकार होने की रिपोर्ट करते हैं। (U.S Department of Health & Human Services, 2019)

डिप्रेशन सबसे सामान्य मानसिक स्वास्थ्य डिसऑर्डर या विकारों में से एक है, जो हर साल U.S. के लगभग **8 में से 1** किशोर को प्रभावित करता है। (U.U.S. Department of Health & Human Services, 2019)

15-24 साल की आयु के एशियन अमेरिकन पुरुषों में **आत्महत्या मृत्यु** का **1ला प्रमुख कारण है।** (CDC, 2019)

15-24 साल की आयु की एशियन अमेरिकन महिलाओं में **आत्महत्या मृत्यु** का **2रा प्रमुख कारण है।** (CDC, 2019)

2015 में **12 से 17 साल** के किशोरों में से **12.8%** ने बड़ा डिप्रेसिव एपिसोड होने की रिपोर्ट की थी। (SAMHSA, 2017)

Sources: NIH; FORUM; CDC; SAMHSA

12

एशियन अमेरिकन किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं

एशियन अमेरिकन किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े सबसे प्रासंगिक शोध की एक समीक्षा ने इन्हें सबसे आम समस्याओं के रूप में पहचाना है:

1. **मूड डिसऑर्डर या विकार:** डिप्रेशन
2. **एंग्ज़ाइटी डिसऑर्डर या विकार:** सामान्य एंग्ज़ाइटी, पैनिक डिसऑर्डर या विकार या अन्य एंग्ज़ाइटी डिसऑर्डर या विकार
3. **तनाव से जुड़े डिसऑर्डर या विकार:** गंभीर तनाव, किसी चौंका देने वाली घटना के बाद तनाव (पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस) डिसऑर्डर या विकार

13

14

तनाव की परिभाषा

तनाव **दिमाग** और **शरीर** का कसरत, काम, जीवन में बड़े परिवर्तन या दर्दनाक घटनाओं जैसे तकाज़े को प्रतिक्रिया देने का तरीका है।

हो सकता है कि कुछ लोग तनाव से अधिक **प्रभावी ढंग से** निपट सकें या तनाव पैदा करने वाली घटनाओं से दूसरों की तुलना में अधिक तेज़ी से **उभर पाएं**।

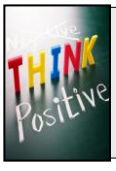
अगर तनाव की प्रतिक्रिया **बहुत लंबे समय** तक जारी रहे या **चिरकालिक** हो जाए, तो **स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं** हो सकती हैं।

लंबी अवधि तक और लगातार तनाव होने से **हृदय रोग, हाई ब्लड प्रेशर (उच्च रक्त चाप), डायबिटीज़ (मधुमेह)** और अन्य बीमारियों जैसी स्वास्थ्य संबंधी गंभीर समस्याएं हो सकती हैं।

Source: NAMI

15

तनाव के बारे में तथ्य



सभी तनाव बुरा नहीं होता है। **सकारात्मक अनुभवों** से एक तनाव सी प्रतिक्रिया हो सकती है, जो किशोरों को किसी चुनौती का **सजगता** और **फ़ोकस** से सामना करने के लिए सक्षम बनाती है।

तनाव के गंभीर रूप, जिन्हें अक्सर **टॉक्सिक स्ट्रेस** कहा जाता है, किसी किशोर की **रोग प्रतिरक्षा प्रणाली** को **कमज़ोर बना** सकते हैं।

जो किशोर शक्तिशाली, अक्सर होने वाली या लंबी अवधि तक चलने वाली मुश्किलों का अनुभव करते हैं, वे **नुकसानदेह पदार्थों** का इस्तेमाल करें, **जोखिमकारी व्यवहारों** में हिस्सा लें और **पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर या विकार (PTSD)** का अनुभव करें इसकी अधिक संभावना होती है।

तनाव के गंभीर रूपों के परिणाम स्वरूप **चिरकालिक शारीरिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं, डिप्रेशन, एंग्ज़ाइटी** और अन्य **मानसिक स्वास्थ्य संबंधी डिसऑर्डर या विकार** भी हो सकते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति तनाव को **अलग-अलगतरह से** प्रतिक्रिया देता है और एक **मज़बूत सहायता प्रणाली** किशोरों की चिरकालिक नकारात्मक प्रभावों से **सुरक्षा करने** में सहायक हो सकती है।

Source: HHS, 2018

16

तनाव के कारण

किसी भी एक समय किसी किशोर के तनाव के स्तर और मानसिक स्वास्थ्य को कई कारण निर्धारित करते हैं। किशोरावस्था के वर्षों में **तनाव** में योगदान देने वाले कारणों में शामिल हैं:

अधिक आत्मनिर्भरता की इच्छा

समकक्षों के जैसा बनने का दबाव

यौन पहचान की समझ

टेक्नोलॉजी तक बढ़ी हुई ऐक्सेस और उसका अधिक उपयोग

घर पर जीवन की गुणवत्ता

समकक्षों से संबंध

हिंसा (माता-पिता के कठोर व्यवहार और दादागिरी सहित)

सामाजिक-आर्थिक चुनौतियाँ

Source: WHO

17

डिप्रेशन की परिभाषा

डिप्रेशन एक **आम** लेकिन **गंभीर** मूड डिसऑर्डर या विकार है।

इसके गंभीर लक्षण होते हैं, जो आप कैसा **महसूस करते हैं, सोचते हैं** और रोज़मर्रा की गतिविधियों का **निपटान करते हैं** उसे प्रभावित करते हैं।

कुछ लोगों को जीवनभर में केवल एक डिप्रेशन की अवस्था का अनुभव होगा, लेकिन ज्यादातर लोगों के लिए, डिप्रेशन का विकार **फिर से होता है**।

डिप्रेशन का निदान पाने के लिए, लक्षण कम से कम **दो सप्ताहों** तक मौजूद होने चाहिए।

डिप्रेशन वाले किशोर **स्कूल में मुश्किल** में आ सकते हैं, **बदमिज़ाज** हो सकते हैं और **चिड़चिड़े** हो सकते हैं।

Source: NAMI

18

डिप्रेशन संबंधी तथ्य

डिप्रेशन 12 से 17 साल की आयु के लगभग **13%** किशोरों में होता है। (SAMHSA, 2016)

डिप्रेशन **आम** है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि यह गंभीर नहीं है। (NIH, 2018)

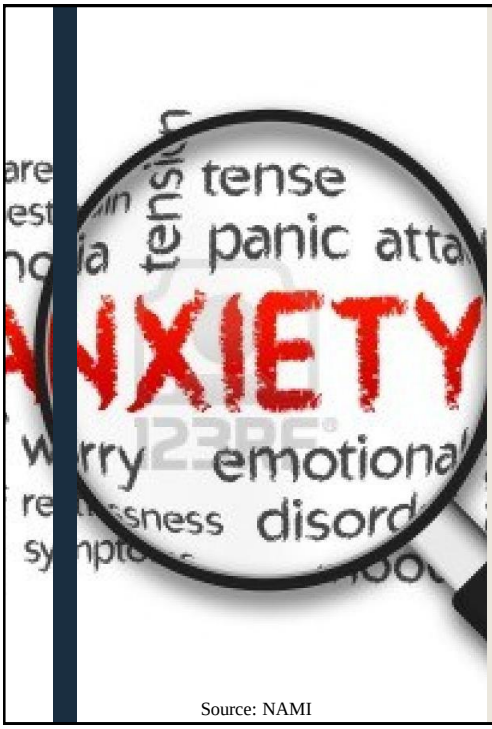
डिप्रेशन वाली मनोदशा **विचारों, भावनाओं** और खाने, सोने और स्कूल के काम का निपटान करने सहित **रोज़ाना की गतिविधियों** को प्रभावित करती है। (NIH, 2018)

डिप्रेशन **किसी भी उम्र** में हो सकता है, लेकिन यह अक्सर किशोरावस्था में या 20 के दशक के शुरू के सालों में शुरू होता है। (NIH, 2018)

डिप्रेशन वाले व्यक्ति बस **"बाहर निकल"** या **"बस सकारात्मक बन कर"** नहीं रह सकते हैं। (CDC, 2017)

डिप्रेशन वाले अधिकतर लोगों को ठीक होने के लिए **उपचार की ज़रूरत होती है।** (NIH, 2018)

19



Source: NAMI

एंग्ज़ाइटी की परिभाषा

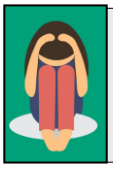
कभी-कभार चिंता होना जीवन का **सामान्य** हिस्सा है।

इसके लक्षणों में **अत्यधिक बेचैनी, चिंता** और **डर** होते हैं।

एंग्ज़ाइटी के **आनुवांशिक** और **परिवेशी** दोनों कारण होते हैं, जो एंग्ज़ाइटी डिसऑर्डर या विकार: होने के जोखिम में योगदान करते हैं।

20

एंग्ज़ाइटी संबंधी तथ्य



13 से 18 साल की आयु के लगभग **31.9%** किशोरों में होता है। (NIH, 2017)

किशोरों में किसी भी एंग्ज़ाइटी डिसऑर्डर या विकार की मौजूदगी लड़कियों **(38.0%)** के लिए लड़कों **(26.1%)** की तुलना में **ज्यादा** थी। (NIH, 2017)

एंग्ज़ाइटी डिसऑर्डर या विकार **धीरे-धीरे** विकसित होता है और अक्सर किशोरावस्था या युवावस्था की आयु में शुरू होता है। (NIH, 2016)

एंग्ज़ाइटी डिसऑर्डर या विकार वाले किशोर अक्सर अपने परफॉर्मेन्स के बारे में बहुत ज्यादा चिंता करते हैं, जैसे कि स्कूल में या खेलों में। (NIH, 2016)

एंग्ज़ाइटी के लक्षण विविध समयों पर **बेहतर** या **बदतर** हो सकते हैं और अक्सर तनाव वाले समय में सबसे खराब होते हैं। (NIH, 2016)

एंग्ज़ाइटी डिसऑर्डर या विकार का उपचार आम तौर पर **साइकोथेरेपी, दवाई** या **दोनों** से किया जाता है। (NIH, 2016)

21

22

एशियन अमेरिकन किशोर और तनाव

- एशियन अमेरिकन किशोरों से शैक्षिक सफलता पाने की **अंदर से बनी हुई** और **बाहर प्रकट की गई** अपेक्षा होती है।
- एशियाई विद्यार्थी स्कूल के काम को अपने माता-पिता के प्रति **कर्तव्य** के रूप में देखते हैं।

Source: Lee et al, 2009

23

एशियन अमेरिकन किशोर और तनाव

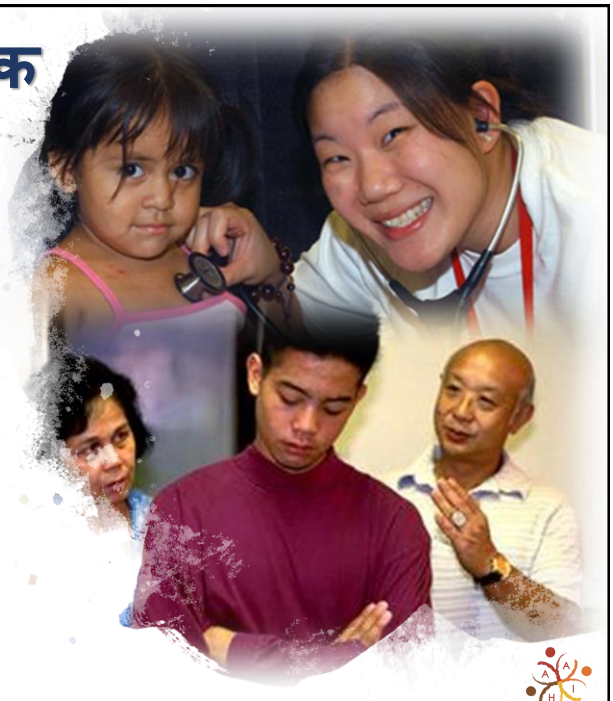
- इन आंतरिक और बाहर प्रकट की गई अपेक्षाओं के परिणाम स्वरूप **अनकही शैक्षिक प्रतिस्पर्धा**, **कम आत्म-सम्मान** और बढ़ी हुई **मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं** होती हैं।
- विफल होने पर माता-पिता से जुड़े अपराधबोध से एशियन अमेरिकन किशोरों में **दबाव** और **तनाव** का चक्र होता है।
- इससे एशियन अमेरिकन किशोरों में **शैक्षिक अवरोध** और **मनोवैज्ञानिक समस्याएं** छुप सकती हैं और इससे मदद **माँगने के व्यवहार** में **अड़चन** हो सकती है।

Source: Lee et al, 2009

24

मॉडल अल्पसंख्यक मिथक

- यह मान्यता है कि सभी एशियन अमेरिकन **धनवान, सुसंस्कृत, शिक्षित** और **तंदुरुस्त** होते हैं।
- यह गलत स्टीरीयोटाइप जितना **अच्छा** करता है उससे कहीं ज्यादा **नुकसान** करता है और अनेक एशियन अमेरिकन युवा जिनका सामना करते हैं उन चुनौतियों को छुपाता है।
- ना केवल अन्य मूलवंश समूह एशियन अमेरिकनों को स्टीरियोटाइप करते हैं, बल्कि एशियन अमेरिकनों को भी इस स्टीरियोटाइप को **स्वीकार करने** का दबाव महसूस हो सकता है।



25

मॉडल अल्पसंख्यक मिथक

"एशियन अमेरिकनों की शैक्षिक उपलब्धियाँ उच्चतर होती हैं"

"एशियन अमेरिकन धनवान होते हैं"

जब शैक्षिक सफलता को पहचान से जोड़ा जाए, तब क्या होता है?

https://www.youtube.com/watch?v=tI8bnRDo3bA&t=19s

Source: Center for American Progress Report

26

27

28

थेरेपी

1

- उपचार का पहला कदम है किसी **स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता** से **आकलन** करवाने के बारे में बात करना, ताकि श्रेष्ठ निदान और उपचार प्राप्त किए जा सकें।

2

- कोई मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर एक ऐसा **थेरेपी प्लान** विकसित कर सकते हैं, जो किशोर या परिवार के लिए सबसे अच्छी तरह से काम करे। इस **व्यवहारात्मक थेरेपी प्लान** में बच्चे के लिए थेरेपी, परिवार के लिए थेरेपी या दोनों का संयोजन शामिल हो सकता है।

3

- **कॉग्निटिव-बिहेवियरल थेरेपी (Cognitive-behavioral therapy)** थेरेपी का एक ऐसा रूप है, जिसे एंग्ज़ाइटी या डिप्रेशन के लिए इस्तेमाल किया जाता है, खास कर किशोरों में। यह नकारात्मक विचारों की सोचने के अधिक सकारात्मक, प्रभावी तरीकों में बदलने में मदद करता है ताकि अधिक प्रभावी व्यवहार हो।

4

- बिहेवियर थेरेपी में बच्चों को एंग्ज़ाइटी के लक्षणों से **निपटने** और उनका **प्रबंधन करने** में सहायता करना और साथ ही साथ उन्हें धीरे-धीरे उनके डर के संपर्क में लाना शामिल हो सकता है, ताकि वे जान सकें कि बुरी चीज़ें होती नहीं हैं।

Source: CDC, 2019

29

दवाइयाँ

1

- अक्सर, डॉक्टर किशोर के साथ मिलकर सबसे अच्छी **दवाई**, जिसे **"एंटीडिप्रेसंट" ("antidepressant")** भी कहा जाता है और डिप्रेशन और सामान्य एंग्ज़ाइटी डिसऑर्डर या विकार के लिए उपचार के डोज को भी खोजेंगे।

2

- दवाइयाँ काम करना शुरू करें इसमें **कई हफ्ते** लग सकते हैं।

3

- दवाइयों से **सिरदर्द, मतली आना** या **सो न पाना** जैसे **दुष्प्रभाव** भी हो सकते हैं। डॉक्टर से किन्हीं भी दुष्प्रभावों के बारे में बात करना महत्वपूर्ण है।

4

- जब दवाई को बंद करने का वक्त आएगा, तो डॉक्टर डोज को **धीरे-धीरे** और **सुरक्षित रूप से** कम करने में सहायता करेंगे, ताकि शरीर उससे **अनुकूल** हो सके।

Source: CDC, 2019

30

31

माता-पिता की सहायता

माता-पिता और अन्य वयस्क किशोरों की उन कौशलों के विकास में मदद कर सकते हैं, जो भावनात्मक विकास को संभव बनाएं और इसके लिए यह कदम उठा सकते हैं:

संचार कौशलों को शक्तिशाली बनाना

- **सा**वधान श्रोता बनना
- **भा**षण देने के बजाए अपने अपने अनुभव साझा करें
- **अ**पने मन से जवाब दिए जा सकें ऐसे प्रश्न पूछना

भावनात्मक शब्दावली बनाएं

- **अपनी भावनाओं को व्यक्त करें** और लोग कैसा महसूस कर सकते हैं उसके बारे में गैर-आलोचनात्मक तरीके से बातचीत करें।
- अपने किशोर से **पूछें**, "तुमने उसके बारे में क्या महसूस किया?" और "तुम्हें क्या लगता है, इससे दूसरे व्यक्ति को क्या महसूस हुआ"?

Source: HHS, 2018

32

माता-पिता की सहायता

तनाव प्रबंधन कौशलों को प्रोत्साहन दें

- किशोरों को **स्वस्थ तरीकों** से तनाव से निपटने को **प्रोत्साहित करें**।
- किशोरों को किशोरों के दिमागी विकास के बारे में बात करें और उन्हें "अपने दिमाग पर नियंत्रण रखना" **सिखाएं** और बताएं कि वे किस तरह से अपने दिमाग की शक्ति का इस्तेमाल स्वास्थ्यप्रद व्यवहार सीखने के लिए कर सकते हैं।

किशोरों को जोखिम वाली परिस्थितियों के बारे में ध्यान से सोचने में मदद करें

- किसी जोखिमकारी घटना के बाद किशोरों से **पूछें**, "तुम्हें क्या लगता है, ऐसा क्यों हुआ?"
- सोचने पर मजबूर कर दें ऐसे प्रश्न **पूछें**, जैसे कि "तुम क्या अलग कर सकते थे?"
- उन्हें अपने अनुभव को प्रोसेस करने का **वक्त दें**, ताकि वे उस पर विचार कर सकें।

Source: HHS, 2018

33

माता-पिता की सहायता

स्व-नियंत्रण कौशल को पोषित करें

- ऐसे अवसर **प्रदान करें** कि किशोर अपनी खुद की भावनाओं और व्यवहारों को **समझ सकें, व्यक्त कर सकें** और उन पर **नियंत्रण कर सकें**।
- एक सौहार्दपूर्ण और प्रतिक्रियात्मक परिवेश **बनाएं**
- बुरे निर्णयों के लिए परिणाम **स्थापित करें** और संघर्षों की भावनात्मक तीव्रता को **घटाएं**।

Source: HHS, 2018

जोखिम वाली परिस्थितियों से संपर्क सीमित करें

- किशोरों को वे जोखिमकारी परिस्थितियों का **पूर्वानुमान लगाने, उससे बचने** और उन्हें **संसाधित करने** के लिए क्या कर सकते हैं, इसके बारे में उनसे बात करके उनके लिए **तैयार करें**।

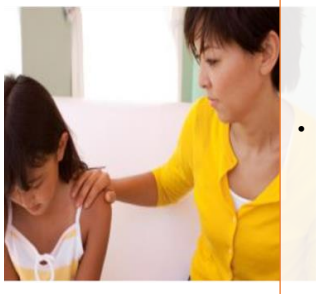
34

माता-पिता की सहायता

परिवार की दिनचर्या बनाएं

- तनावपूर्ण वक्त में **परिवार** की दिनचर्या आपके किशोर के लिए **तसल्ली देने वाली** हो सकती है।
- पूरा परिवार साथ में रात का खाना खाए या किसी रात को साथ बैठ कर फिल्म देखे ऐसा कार्यक्रम बनाने से दिन का **तनाव** दूर करने में मदद मिल सकती है और आपको एक-दूसरे से **जुड़ने** का मौका मिल सकता है।

चेतावनी के चिह्नों पर ध्यान दें



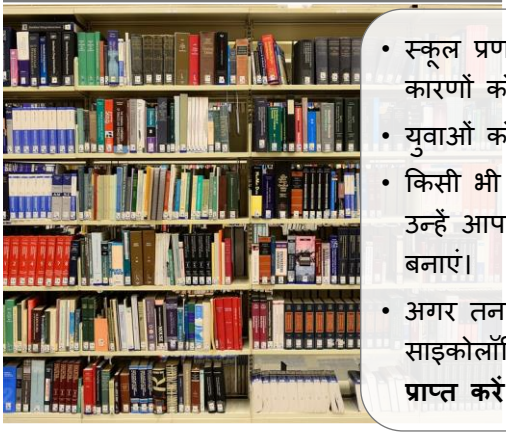
- चिड़चिड़ेपन, क्रोध, सोने और खाने की बदलती आदतें, पसंदीदा गतिविधियों को छोड़ देना या अकेलेपन की भावनाओं जैसे लक्षणों पर **ध्यान दें।**
- अगर आप अपने किशोर के कल्याण के बारे में चिंतित हैं, तो किसी स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से **परामर्श करें**।

Source: HHS, 2018

35

माता-पिता की सहायता

स्कूल के साथ साझीदारी



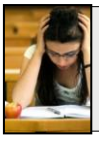
- स्कूल प्रणाली से **साझीदारी बनाएं** ताकि संभावित पारिवारिक तनाव के कारणों को कम किया जा सके।
- युवाओं को स्कूल की गतिविधियों में शामिल रहने के लिए **प्रोत्साहन दें**।
- किसी भी चिंता के होने पर अपने किशोर के शिक्षक से **संपर्क करें** और उन्हें आपके किशोर की सहायता करने के लिए उपलब्ध **टीम** का हिस्सा बनाएं।
- अगर तनाव चिंता का कारण बना रहे तो किसी फिज़िशियन, स्कूल साइकोलॉजिस्ट, स्कूल काउन्सेलर या स्कूल सोशल वर्कर की **सहायता प्राप्त करें**।

Source: youth.gov, 2018

36

प्रबंधन

सहायक, धैर्यवान और **प्रोत्साहक** बनने के अलावा, नीचे कुछ ऐसी टिप हैं जो किशोरों को भावनात्मक और अन्य मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों का सामना करने में सहायक हो सकती हैं:



किशोरों को शरीर की तनाव को प्रतिक्रिया के चिह्नों को पहचानना सिखाना।

अपने किशोर को नियमित रूप से कसरत करने को प्रोत्साहन दें ताकि मूड बेहतर हो और तनाव कम हो।

मेडिटेशन (ध्यान) और योग जैसी आराम देने वाली गतिविधियाँ शामिल करें। इन गतिविधियों और अन्य स्वास्थ्यप्रद और आरामदेह गतिविधियों के लिए नियमित वक्त तय करें।

लक्ष्य और प्राथमिकता निर्धारित करने को प्रोत्साहन दें। अपने किशोर की इन लक्ष्यों को हाँसिल करने में सहायता करें।

अपने किशोर को ऐसे लोगों से जुड़ा रहने को प्रोत्साहित करें, जो तनाव कम करने के लिए भावनात्मक सहायता प्रदान कर सकें।

किसी स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें और मौजूदा या नई स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के लिए उपयुक्त स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त करें।

Source: NIH

37

आपका फीडबैक हमारे लिए मूल्यवान है!

कृपया आकलन जमा कराएं

कृपया प्रेज़ेन्टर और श्रोतागण के आकलन फ़ॉर्म भरें। आपका फीडबैक इस टूलकिट को बेहतर बनाने में हमारी सहायता करेगा।

शुक्रिया!

38

Asian American Health Initiative

मानसिक स्वास्थ्य टूलकिट
(Mental Health Toolkit)

ऐसे अधिक विषयों और प्रेज़ेन्टेशनों के लिए AAHI के मानसिक स्वास्थ्य टूलकिट (AAHI Mental Health Toolkit) वेबपेज पर जाएं: https://AAHIinfo.org/aahi-resources/

संदर्भ

- **Interagency Working Group on Youth Programs**
- **National Institute of Mental Health (NIMH)**
- **Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)**
- **U.S Department of Health & Human Services**
- **World Health Organization**

39

हमसे संपर्क करें

एशियन अमेरिकन स्वास्थ्य पहल
(Asian American Health Initiative)
मोन्टगोमरी काउंटी (Montgomery County)
स्वास्थ्य और मानव सेवा विभाग (Department of Health & Human Services)
1401 Rockville Pike. Rockville, MD 20852
टेलीफोन: 240.777.4517
फैक्स: 240.777.4564
www.AAHIinfo.org | AAHI@montgomerycountymd.gov

खोजें: Asian American Health Initiative
खोजें: Asian American Health Initiative
Tweet @ AAHI_Info

40

मानसिक स्वास्थ्य टूलकिट 3 (Mental Health Toolkit 3): तनाव से ज्यादा

प्रतिभागी आकलन फ़ॉर्म

प्रेज़ेन्टेशन की तिथि: _____ प्रेज़ेन्टेशन का स्थान: _____

हमें अपने बारे में बताएं!

(यह जानकारी प्रदान करना पूरी तरह से स्वैच्छिक है। अगर आप ऐसा करना चाहें, तो कृपया बेझिझक इस अनुभाग को छोड़ दें।)

मैं हूँ...	☐ स्त्री	☐ पुरुष	☐ अन्य	☐ बताना नहीं चाहूँगा/चाहूँगी
मेरी उम्र है...				
मेरा मूलवंश है...	☐ एशियन अमेरिकन ☐ चाइनीज़ ☐ फिलिपीनो ☐ कोरियन ☐ वियतनामी ☐ अन्य:			
आप किस ज़िप कोड में रहते/रहती हैं?				

हमें इस कार्यक्रम की गुणवत्ता के बारे में बताएं। *(हर पंक्ति में एक रेटिंग पर गोला बनाएं)*

	उत्तम	अच्छी	औसत	ठीक	बुरी
विषय का मूल्य	5	4	3	2	1
प्रेज़ेन्टेशन सामग्री की गुणवत्ता	5	4	3	2	1
वक्ता(ओं) की गुणवत्ता	5	4	3	2	1

आज के वर्कशॉप में से आपने क्या पाया? *(हर पंक्ति में एक रेटिंग पर गोला बनाएं)*

इस कार्यक्रम में उपस्थित रहने के बाद...	पूरी तरह सहमत	सहमत	निश्चित नहीं	असहमत	पूरी तरह असहमत
मैंने विषय के बारे में नई जानकारी पाई।	5	4	3	2	1
मैंने जो जाना है, उसे मेरे दोस्तों और रिश्तेदारों से साझा करने की योजना है।	5	4	3	2	1
इस प्रेज़ेन्टेशन के बाद मेरी किसी सेवा तक पहुँच बनाने की योजना है।	5	4	3	2	1
मुझे पता है कि इस विषय पर अतिरिक्त संसाधन खोजने के लिए कहाँ जाना चाहिए।	5	4	3	2	1
मुझे अपने स्वास्थ्य और कल्याण को बेहतर बनाने की मेरी क्षमता में विश्वास महसूस होता है।	5	4	3	2	1
कुल मिलाकर, मैं मुझे प्राप्त सेवाओं से संतुष्ट था/थी।	5	4	3	2	1

आप कौन-से अन्य स्वास्थ्य और कल्याण संबंधी विषयों के बारे में जानना चाहेंगे/चाहेंगी? *(लागू होने वाले सभी के सामने सही का निशान बनाएं)*

☐ किशोरों का स्वास्थ्य ☐ वित्तीय सहायता ☐ शारीरिक गतिविधि ☐ नशीले पदार्थों का दुरुपयोग
☐ फूड सिक्योरिटी ☐ माइंडफुलनेस ☐ तनाव और कल्याण
☐ अन्य: _____

AAHI टीम के लिए कोई अतिरिक्त टिप्पणियाँ? *(कृपया उन्हें नीचे दी हुई खाली जगह में लिखें)*

_____
_____
_____
_____

Mental Health Toolkit 3: तनाव से ज्यादा

प्रेज़ेन्टर आकलन फ़ॉर्म

प्रेज़ेन्टेशन की तिथि: _____ प्रेज़ेन्टेशन का स्थान: _____

हमें अपने बारे में बताएं!

(यह जानकारी प्रदान करना पूरी तरह से स्वैच्छिक है। अगर आप ऐसा करना चाहें, तो कृपया बेझिझक इस अनुभाग को छोड़ दें।)

मैं हूँ... ☐ स्त्री ☐ पुरुष ☐ अन्य ☐ बताना नहीं चाहूँगा/चाहूँगी

मेरी उम्र है... _____

मेरा मूलवंश है... ☐ एशियन अमेरिकन ☐ चाइनीज़ ☐ फिलिपीनो ☐ कोरियन ☐ वियेतनामी

☐ अन्य: _____

आप किस ज़िप कोड में रहते/रहती हैं? _____

	पूरी तरह सहमत	सहमत	निष्पक्ष	असहमत	पूरी तरह असहमत
सामग्री					
इस प्रेज़ेन्टेशन की सामग्री स्पष्ट और प्रस्तुत करने में आसान थी।	5	4	3	2	1
इस प्रेज़ेन्टेशन में प्रदान जानकारी एशियन अमेरिकन समुदाय के लिए सांस्कृतिक दृष्टि से उपयुक्त थी।	5	4	3	2	1
कृपया इन्हें रेट करें:	**उत्तम**	**अच्छी**	**औसत**	**ठीक**	**बुरी**
"तनाव से ज्यादा (More Than Just Stress)" टूलकिट के समग्र इस्तेमाल में आसानी	5	4	3	2	1
"सिर्फ तनाव से ज्यादा (More Than Just Stress)" के लिए पावरपॉइंट सामग्री	5	4	3	2	1
प्रेज़ेन्टर के लिए टिप शीट	5	4	3	2	1
मानसिक स्वास्थ्य संबंधी संसाधन शीट	5	4	3	2	1
इस टूलकिट के लिए प्रेज़ेन्टेशन की लंबाई	5	4	3	2	1
प्रेज़ेन्टर संबंधी जानकारी	**अपने उत्तर स्पष्ट रूप से लिखें:**				
आप कौन-से संस्थान का प्रतिनिधित्व करते/करती हैं, और अगर लागू हो, तो आपका इस संस्थान में क्या पद है?					
आपने यह जानकारी किस परिवेश में प्रस्तुत की?	☐ स्वास्थ्य मेला ☐ सामूहिक समारोह ☐ क्लासरूम ☐ अन्य (बताएं): _____				
प्रेज़ेन्टेशन में कितने लोग मौजूद थे?					
क्या प्रेज़ेन्टेशन देते समय आपके सामने कोई चुनौती आई? अगर हाँ, तो क्या?					

आपका धन्यवाद

कि आपने

एशियन अमेरिकन स्वास्थ्य पहल (Asian American Health Initiative) की

मानसिक स्वास्थ्य टूलकिट 3 (Mental Health Toolkit 3)

डाउनलोड की!

प्रेज़ेन्टेशन का पावरपॉइंट वर्ज़न डाउनलोड करने के लिए **यहाँ** क्लिक करें।

ऐसी अन्य टूलकिटों के लिए कृपया हमारे **वेबपेज** पर जाएं।

Asian American Health Initiative

Together To Build A Healthy Community

MONTGOMERY COUNTY MARYLAND