

# افغانستان کے پناہ گزینوں کی مدد کرنے والے ذہنی صحت فراہم کنندگان کے لئے تجاویز

New York ریاست آفس آف مینٹل ہیلتھ کا خیال ہے کہ ہر ایک کو ذہنی تندرستی کا یکساں موقع ہونا چاہئے۔ New York ریاست میں ذہنی صحت فراہم کرنے والے کی حیثیت سے آپ کو افغانستان سے آنے والے حالیہ پناہ گزینوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ ہمیں ان کے تجربات اور ثقافتی اختلافات سے آگاہ ہونے کی ضرورت ہے:



افغان مہاجرین اپنی امیگریشن کی حیثیت، ثقافتی بدنامی اور ذہنی صحت پر تعلیم کی کمی کی وجہ سے دیکھ بھال کے نظام پر بھروسہ نہیں کر سکتے ہیں۔



اپنے عملے کو متعلقہ ثقافتی خصوصیات (مذہب، صنفی کردار، طبی دیکھ بھال کے بارے میں عقائد) کو تسلیم کرنے اور سمجھنے کی تربیت دیں۔ افغان عوام ذہنی صحت کی خدمات کی تلاش، وصولی اور استعمال میں ثقافت کا زبردست کردار ہے۔



نصف سے زیادہ افغان آبادی ڈپریشن، اضطراب اور بعد از صدمے کے دباؤ سے دوچار ہے لیکن 10 فیصد سے بھی کم افراد کو وہ مدد اور مدد ملتی ہے جس کی انہیں ضرورت ہے۔

افغانستان ایک کثیر لسانی ملک ہے جس میں دو وسیع پیمانے پر استعمال ہونے والی زبانیں ہیں: پشتو اور دری۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے سائن ایج اور صحت عامہ کے پیغامات ان زبانوں میں دستیاب ہیں۔ سروس فراہم کنندگان کو آمنے سامنے تشریح، فون/ ویڈیو تشریح اور تحریری ترجمہ تک رسائی کو بھی یقینی بنانا چاہئے۔ مزید معلومات: [https://omh.ny.gov/omhweb/cultural\\_competence/exec\\_order\\_26/index.html](https://omh.ny.gov/omhweb/cultural_competence/exec_order_26/index.html)

(تمام وسائل زبان تک رسائی کی خدمات فراہم کرتے ہیں)

## مدد دستیاب ہے:

ان وسائل کو ہاتھ میں رکھیں تاکہ آپ سے ملنے والے مہاجرین کی مدد کی جاسکے:

نیو امریکی ہاٹ لائن کا NYS آفس: 1-800-566-7636

نئے امریکیوں کے لئے دستیاب خدمات اور معاونت پر گشت کرنے میں مدد حاصل کریں

NYS آفس آف مینٹل ہیلتھ کے کسٹمر ریلیشنز: 1-800-597-8481

سوالات پوچھیں، خدشات کی اطلاع دیں اور New York ریاست سروسز تک رسائی میں مدد حاصل کریں

NY پروجیکٹ ہوپ COVID-19 جذباتی معاونت ہیلپ لائن: 1-844-863-9314

NY کی مفت، خفیہ COVID-19 بحران کونسلنگ ہیلپ لائن

خودکشی سے بچاؤ کی قومی لائف لائن: 1-800-273 TALK (8255) پر بات کریں یا 741741 پر Got5 ٹیکسٹ کریں

خفیہ معاونت اور بحرانی وسائل

OMH فیلڈ دفاتر (حوالہ جات اور مقامی خدمات کے بارے میں کسی سے بات کریں):

لانگ آئی لینڈ فیلڈ آفس  
فون: (631) 761-2508

بڈسن ریور فیلڈ آفس  
فون: (845) 454-8229

سینٹرل New York فیلڈ آفس  
فون: (315) 426-3930

وسٹرن New York فیلڈ آفس  
فون: (716) 533-4075

New York شہر فیلڈ آفس  
فون: (212) 330-1650



Office of  
Mental Health