ओहायो आत्महत्या रोकथाम कोष

भूटानी-नेपाली समुदायमा मानसिक सुस्वास्थ्य ।

भूटानी-नेपाली समुदाय सन् २००० कोदशकको सुरूवाततिर अमेरिका पुनःस्थापित हुन थालेका थिएर त्यस यता यो समुदाय राम्रोसँग समाहित हुँदै वृद्धि भएको छ। यद्यपि, उनीहरूले शरणार्थीका रूपमा भोगेका अनुभवहरूले गर्दा मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू जस्तै-चिन्ता र डिप्रेसनको सामनागर्नु परिरहेको छ।

समुदायभित्रकोमानसिक स्वास्थ्यको चिन्ता ।

ओहायोराज्यमा ठूलो संख्यामा भूटानी-नेपाली समुदाय बसोबास गर्छन्, जसमा करिब ३०,००० जना मध्य-ओहायोक्षेत्रमा रहेको मानिन्छ ।
उनीहरूले प्रायः भाषाको अवरोध, एक्लोपन, र आर्थिक कठिनाइहरूजस्ता समस्याहरूको सामना गर्नुपर्छ, जसले चिन्ता रडिप्रेसन निम्त्याउन सक्छ, र यसले आत्महत्याकोसोचसम्म पुर्याउन सक्छ।
अमेरिकामा पुनःस्थापित भएका भूटानी-नेपालीशरणार्थीहरू आत्महत्याको दरमा सामान्य अमेरिकीजनसंख्याको तुलनामा झन्डै दोब्बर छन्।[2]

योगदानगर्ने कारणहरू ।

भूटानी-नेपाली समुदायको सन्दर्भमा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको मूल कारण बुझ्नअत्यन्त जरुरी छ।
मानसिक स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित लक्षणहरूलाई समाजमा अझैपनि ठूलो कलंकको रूपमाहेरिन्छ, र मानसिक स्वास्थ्यर आत्महत्याजस्ता विषयहरूलाई खुलेर चर्चा गरिँदैन।[2]
यो सांस्कृतिक कलंकले मानसिक स्वास्थ्य सेवाको पहुँचमा ठूलो अवरोध खडागर्छ।[3]
मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूलाई कलंकमुक्त बनाउनु र आत्महत्याका सोचहरूभएका व्यक्तिहरूलाई सहयोग लिन प्रोत्साहन गर्नु,आत्महत्याको जोखिम घटाउने महत्त्वपूर्ण कदमहरू हुन्।
मध्यओहायोका भूटानी-नेपाली समुदायमा मानसिक रोग र मानसिकसहयोग खोज्ने सम्बन्धमा एक अध्यान गरेको थियो।[4]
त्यो अध्यांनमा सहभागीमध्ये ५५.२% लेमानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धमा परामर्श लिनु लाजको कुराहो भनेका थिए, र ५२.२% ले यसलाईकमजोरीको रूपमा हेर्ने गरेको पाइयो। त्यस्तै, झन्डै ७१.१% सहभागीहरूलेअरूले मानसिक स्वास्थ्य सहयोग खोज्ने व्यक्तिलाई नकारात्मक रूपमा हेर्ने विश्वास राखेका थिए।

स्रोतहरू

Nepali Language & Arts Center: Offers Nepali language and dance classes, and social events: https://www.facebook.com/nlacusa.org/

The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry: Asian American and Pacific Islander Resource Library: https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Libraries/AAPI_Resources.aspx

Asian Mental Health Collective: Aspires to make mental health easily available, approachable, and accessible to Asian communities worldwide: https://www.asianmhc.org

Asian Services in Action (ASIA): Health and human services agency serving the Asian American/Pacific Islander (AAPI) community of Northeast Ohio: https://www.asiaohio.org/

Himalayan Arts Language & Cultural Academy: Offers arts and dance: https://www.facebook.com/myhmacademy/

Mental Health America AAPI resources: Provides mental health data and a list of resources and partnerships: https://mhanational.org/resources/asian-americanpacific-islander/

National Asian American Pacific Islander Mental Health Association: https://www.naapimha.org/

जोखिम घटाउने समाधानहरू ।

भूटानी-नेपाली समुदायमा आत्महत्या र मानसिक स्वास्थ्यसमस्याहरू समाधान गर्न स्वास्थ्य सेवाक्षेत्रले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ। ओहायो सुसाइड प्रिभेन्शन फाउण्डेशनले ओहायोको विभिन्न स्थानहरूमा ओहायो डिपार्टमेन्ट अफ मेन्टल हेल्थएन्ड एडिक्सन सर्भिसेससँगको सहकार्यमा आयोजना गरेका मानसिक स्वास्थ्य र आत्महत्या रोकथामसम्बन्धी "लिसनिङ सेसन"(विचार/अनुभव सुन्ने सत्र) मा सहभागीहरूले महत्वपूर्णविचार र सुझावहरू प्रस्तुतगरेका थिए। प्रस्तावित समाधानहरूमानिम्न समावेश छन्:

- सांस्कृतिक रूपमा सुसज्जित सेवा प्रदायकहरूको संख्या वृद्धि गर्नु:

मानसिक स्वास्थ्य सेवाको पहुँच बढाउन भूटानी-नेपाली समुदायसँग सांस्कृतिक रूपमा मेल खाने थप थेरापिस्ट, सामाजिक कार्यकर्ता, र दोभाषेहरूको नियुक्ति गर्नुपर्छ। उनीहरूले समुदायसँग सम्बन्धित भाषाहरू (डायलेक्टहरू) बुझ्नुपर्नेछ ताकि भाषागत र सांस्कृतिक अवरोधहरू हटाउन सकियोस्।

- निरोधात्मक स्वास्थ्य शिक्षामा वृद्धि गर्नु:

आत्महत्या रोकथाम र मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी बहुभाषिक र मल्टिमिडिया स्रोतहरूमा पहुँच पुर्याउन सुधार गर्नु ।

- समुदायअनुकूल परीक्षण उपकरणहरू विकास गर्नु:

भूटानी-नेपाली व्यक्तिहरूमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या चिन्न उपयुक्त परीक्षण प्रणालीहरू विकास गर्न आवश्यक छ।

समुदायबाटअगाडि आएका निम्न समाधानहरूपनिमानसिक स्वास्थ्य सेवा सुधार रसमग्र भलाईकालागि उपयोगी हुन सक्छन्:[5]

1. **समूहिक थेरापी र समर्थन:**
   योग, मन एकाग्र गर्ने अभ्यास जस्ता सामुहिक गतिविधिहरूले भावनात्मक सहयोग प्रदान गर्छ र एक्लोपन घटाउँछ ।
2. **पारिवारिक संलग्नता:**
   पुन:स्थापनाको क्रममा परिवारलाई, समर्थन समूह र कार्यशालाहरूमार्फत, संलग्न गराउँदा राम्रो नतिजा आउँछ।
3. **सीप विकास कार्यशालाहरू:**
   भाषा र रोजगारी तयारी तालिमले आत्मनिर्भरता र आर्थिक अवसरहरूमा सुधार गर्छ।
4. **सांस्कृतिक एकीकरण कार्यक्रमहरू:**
   अमेरिकी सामाजिक मूल्य र मान्यतालाई ध्यान दिदै आफ्नो सांस्कृतिक पहिचानलाई सम्मान गर्ने कार्यक्रमहरूले सहज समायोजनमा सहयोग पुऱ्याउँछ।

मानसिकस्वास्थ्यप्रति जागरूकता बढाउने र कलंक घटाउने वातावरणनिर्माण गर्नु अत्यावश्यक छ। स्वास्थ्य सेवाप्रदायक र समुदायबीचको सहकार्यलेआत्महत्याको जोखिम कम गर्ने रसमुदायलाई अझ स्वस्थ बनाउनेदिशामा महत्वपूर्ण योगदान पुर्याउँछ।

सन्दर्भहरू

1 Bhutanese Community of Central Ohio. https://bccoh.org/about-us/. Accessed July 10, 2025.

2 Meyerhoff J, Iyiewuare P, Mulder LA, Rohan KJ. A qualitative study of perceptions of risk and protective factors for suicide among Bhutanese refugees. Asian Am J Psychol. 2021;12(3):204-214. doi:10.1037/aap0000235

3 Huynh C. Characterization of Bhutanese Refugee Mental Health and Its Sociocultural Contexts. Student paper, Refugee Health Elective; October 2024. https://med.virginia.edu/family-medicine/wp-content/uploads/sites/285/2024/11/Christine-Huynh_IFMC-paper_111024.pdf.

4 MacDowell H, Pyakurel S, Acharya J, Morrison-Beedy D, Kue J. Perceptions Toward Mental Illness and Seeking Psychological Help among Bhutanese Refugees Resettled in the U.S. Issues Ment Health Nurs. 2020;41(3):243-250. doi:10.1080/01612840.2019.1646362. Available at: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7047577/.

5 New Americans Magazine. Transforming mental health care for resettled Bhutanese refugees: A call for cultural sensitivity and community integration. Published June 22, 2024. https://thenewamericansmag.com/2024/06/22/transforming-mental-health-care-for-resettled-bhutanese-refugees-a-call-for-cultural-sensitivity-and-community-integration/.

ओहायो आत्महत्याको रोकथामको फाउन्डेशनको बारेमा

ओहायो आत्महत्या रोकथाम कोष (OSPF) व्यक्तिगत, परिवार र समुदायहरूको लागि आत्महत्या रोक्नको लागि शिक्षा दिन्छ, समर्थन र जडान निर्माण गर्छ र अडेकबाता गर्दैछ।

OSPF
Ohio Suicide Prevention Foundation
OhioSPF.org

(614) 429-1528 / OhioSPF.org

यो स्रोत ओहायो आत्महत्या रोकथाम फाउन्डेसन (OSPF) द्वारा ओहायो मानसिक स्वास्थ्य र लत सेवा विभागको वित्तपोषणमा तपाईंलाई ल्याइएको हो।