

# صحت یا سلامت روانی در ایالات متحده امریکا

صحت یا سلامت روانی در ایالات متحده به معنای مراقبت کردن از احساسات و رفاه کلی میباشد. این شامل نحوه مدیریت استرس، تعامل با دیگران یا احساس در ذهن و بدن افراد می شود. صحت یا سلامت روانی برای سلامت کلی مهم است و می تواند به روابط قوی تر، سلامت جسمی و انعطاف پذیری عاطفی منجر شود. در ایالات متحده، طبیعی است که افراد در مورد صحت یا سلامت روانی خود صحبت نمایند و در صورت نیاز به کمک، به دنبال حمایت عاطفی باشند.

## انواع حمایت عاطفی

ممکن شما در طول سفر اسکان مجدد یا در زندگی روزمره احساس فشار یا استرس، و یا غمگینی نمایید. تجربه نمودن این احساسات طبیعی بوده و در صورت نیاز درخواست نمودن حمایت و کمک اشکالی ندارد. حمایت عاطفی را میتوان از منابع گوناگون دریافت نمود. بعضی نمونه های آن قرارذیل اند:



**مردم در زندگی شما.** شما ممکن حمایت و کمک هارا از طریق دوستان، خانواده، مشاورین و مریبان تان بدست آرید. استادان و بزرگان دینی هم میتوانند در اوقات دشوار رهنمایی های را ارائه نمایند.



**درمان یا مشاوره.** متخصصین درمان شناسی و مشاورین از شما جهت ایجاد نمودن راه هایی برای درک و کنار آمدن با احساسات حمایت می کنند. در ایالات متحده، بسیاری از مردم حتی اگر مشکلات جدی هم نه داشته باشند جهت دریافت کمک به احساسات خود با یک درمانگر یا مشاور صحبت می کنند.



**گروپ های حمایتی یا پشتیبانی.** گروپ های حمایتی از سایر افرادی که با مشکلات مشابه دست و پنجه نرم میکنند حمایت می نمایند. برخی از گروپ های حمایتی شامل فعالیت های خلاقانه مانند هنر یا آشپزی هستند. شما می توانید گروپ های حمایتی برای افراد خاص مانند مادران یا نوجوانان پیدا کنید. گروپ های حمایتی همچنان می توانند به شما در ایجاد ارتباطات اجتماعی جدید در جامعه کمک کنند.

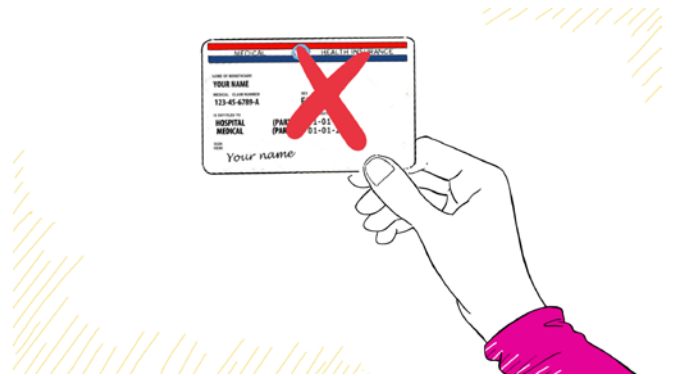


**ادویه جات.** دارو می تواند در کاهش نگرانی، بهبود خواب و حمایت از رفاه عاطفی کلی کمک نماید. داروها اغلب توسط ارائه دهندگان مراقبت های اولیه یا روانپزشکان تجویز می شوند. افرادی که دارو مصرف می کنند معمولاً به طور مرتب با دکتر خود ملاقات می کنند تا ببینند دارو چقدر خوب کار می کند.

مهم است که بدانید ارائه دهندگان کمک های اولیه و مترجمان باید آنچه را که شما با ایشان به اشتراک می گذارید خصوصی نگه دارند، مگر اینکه نگران آن باشند که ممکن شما به خود یا شخص دیگری آسیب برسانید. این بدان معنی است که ارائه دهنده کمک اولیه و مترجم شما به خانواده، دوستان یا جامعه شما درباره افکار، احساسات یا مکالمات شما نمی گوید.

## انتخاب نمودن ارائه دهنده کمک اولیه

پیدا نمودن ارائه دهنده ای اولیه که به نگرانی ها و برنامه های شما به وجه احسن رسیدگی نماید ممکن است زمان گیر باشد. همانطور که به دنبال ارائه دهنده هستید، موارد آتی را در نظر بگیرید:



**ترجمه.** شما حق دارید از سازمانهای صحتی که از فدرال پول دریافت می نمایند به زبان دلخواه تان بدون کدام هزینه (مجانی) مترجم دریافت نمایید. زمانیکه شما وقت ملاقات میگردید، یا به شفاخانه یا کلینیک مراجعه مینمایید و یا هم به شعبه عاجل میروید به کارکنان بیمارستان یا کلینیک بگویید که شما به مترجم نیاز دارید.

**پوشش بیمه صحتی.** بعضی از ارائه دهندگان خدمات صحتی بیمه درمانی را می پذیرند و برخی از آنها «خارج از شبکه» پنداشته می شوند. شما باید بپرسید که آیا ارائه دهنده خدمات صحتی، سازمان یا گروه حمایتی بیمه صحتی شما را می پذیرد و آیا هزینه یا پرداخت اضافی وجود دارد یا خیر.



**تداوی.** شما می توانید بپرسید که آیا ارائه دهنده خدمات صحتی شما سابقه فرهنگی مشابهی دارد یا قبلا با افراد تازه وارد کار کرده است. همچنین می توانید بپرسید که آیا آنها تجربه ای برای کمک به نوع نگرانی های شما دارند یا خیر.

**قابلیت دسترسی.** محل ارائه دهنده خدمات صحتی، ساعت هایی که برای تداوی شما در دسترس است و مدت زمانی که ممکن است برای دریافت خدمات منتظر بمانید را بررسی کنید. همچنان می توانید بپرسید که آیا ارائه دهنده خدمات صحتی شما را در مواقع اضطراری یا عاجل می بیند یا خیر.

به یاد داشته باشید که انتخاب یک ارائه دهنده خدمات صحتی یک تصمیم شخصی است. مهم است تا شما ارائه دهنده ای را پیدا نمایید که به آن اعتماد دارید و با ایشان احساس راحتی می کنید. اگر برای یافتن خدمات به کمک نیاز دارید، از ارائه دهنده مراقبت های اولیه، کارمند پرونده (کیس ورکر)، اداره اسکان مجدد یا حامی خود کمک بخواهید.

