



घरेलू हिंसा से संबंधित मदद मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं

घरेलू हिंसा से पीड़ितों पर अलग-अलग तरह से असर होता है। घरेलू हिंसा के शिकार बच्चों, किशोरों और वयस्कों को विभिन्न प्रकार की मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। हमारी देखभाल प्रदाताओं की टीम से वह सहायता पाएं जिसके आप पात्र हैं। हम आपकी मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं में आपकी सहायता करने के लिए मौजूद हैं।

घरेलू हिंसा बच्चों को कैसे प्रभावित करती है

बच्चे और किशोर जो घरेलू हिंसा से पीड़ित हैं या उसकी चपेट में आये थे अक्सर लम्बे समय तक शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करते हैं। यहाँ बच्चे के प्रभावित हो सकने के कुछ तरीकों का उल्लेख किया गया है:

टॉडलर्स और प्रीस्कूलर्स

- बिस्तर गीला करना, बहुत रोना और कराहना
- सोने में परेशानी
- आसानी से डर जाना
- हकलाना या छिपना
- किसी प्रिय व्यक्ति से अलग होने में समस्याएं होना

स्कूल जाने वाली उम्र के बच्चे

- दोष का अनुभव या दुर्व्यवहार के लिए खुद को दोष देना
- स्कूल की गतिविधियों में भाग न लेना या स्कूल न जाना
- कम आत्म-सम्मान
- बहुत सारे सिरदर्द और पेट दर्द

किशोर बच्चे

- स्कूल न जाना
- आक्रामकता में वृद्धि या उदास महसूस करना
- जोखिमपूर्ण व्यवहार जैसे कि असुरक्षित यौन संबंध, शराब या नशीली दवाओं का सेवन
- झगड़ों में पड़ना या दूसरों को धमकाना

जल्दी सहायता पाना अहम है

युवा लड़के और लड़कियां जो घरेलू हिंसा के शिकार हैं या इसके संपर्क में हैं, उनमें इन व्यवहारों को दोहराने का जोखिम बढ़ जाता है।

उदाहरण के लिए, जो लड़का अपनी मां या परिवार के सदस्य के साथ दुर्व्यवहार होते देखता है, उसके वयस्क होने पर अपनी साथी के साथ दुर्व्यवहार करने की संभावना अधिक होती है। एक लड़की जो घरेलू दुर्व्यवहार से पीड़ित है या ऐसी घटना की गवाह है, किशोर या वयस्क होने पर उसका यौन शोषण होने की संभावना अधिक होती है।



यहीं पर वह सहायता पाएं जिसके आप हकदार हैं

हम अपने सभी घरेलू हिंसा आश्रयों में घरेलू दुर्व्यवहार के शिकार और झेल चुके लोगों को मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करते हैं:

- The Bronx
- Brooklyn
- Manhattan
- Queens
- Staten Island





मैं शेल्टर में सेवाएँ कैसे पाऊँ?

कृपया अपने शेल्टर में अपने केस मैनेजर से संपर्क करें, वे आपको हमारे NYC Health + Hospitals की क्लिनिकल टीम को एक डायरेक्ट रेफरल भेज देंगे।

घरेलू हिंसा मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं निम्नलिखित के बीच एक साझेदारी के माध्यम से उपलब्ध होती हैं:

- घरेलू और लैंगिक-आधारित हिंसा को समाप्त करने के लिए मेयर का कार्यालय (Mayor's Office to End Domestic and Gender-Based Violence)
- सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य का मेयर का कार्यालय (Mayor's Office of Community Mental Health)
- New York सिटी मानव संसाधन प्रशासन (New York City Human Resources Administration)
- New York सिटी सामाजिक सेवाएँ विभाग (New York City Department of Social Services)

घरेलू हिंसा वयस्कों को कैसे प्रभावित करती है

- थकान महसूस होना
- तनाव महसूस करना
- कम प्रेरणा
- कम आत्म-सम्मान
- सिरदर्द
- सीने में दर्द
- पेट में दर्द
- पैल्सिक में दर्द
- घुटन का एहसास
- घबराहट महसूस होना
- बहुत चिंता करना
- भयभीत महसूस होना
- ज़ोनिंग आउट
- सोने में परेशानी
- जीने की इच्छा न होना

घरेलू हिंसा शेल्टर में मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं

- आश्रय में आपको मिलने वाली सेवाएँ आपके और आपके देखभाल प्रदाताओं के बीच होंगी।
- आप और/या आपके बच्चे व्यक्तिगत रूप से या टेलीहेल्थ के माध्यम से गोपनीय मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं प्राप्त कर सकते हैं।
- टेलीहेल्थ का अर्थ है कि आप स्मार्ट फोन का उपयोग करके अपने प्रदाता से बात करेंगे। टेलीहेल्थ एक देखभाल प्रदाता के साथ एक निजी वीडियो कॉल या FaceTime के द्वारा बातचीत की तरह होता है। यह सेवा कुछ मामलों में उपलब्ध नहीं भी हो सकती है।

शेल्टर 24/7 संकट सहायता में अपनी मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं

- **पाने के लाभ।** दिन के किसी भी समय सेवाओं तक पहुंच। रात्रि एवं सप्ताहांत के दौरान तत्काल कॉल उपलब्ध हैं।
- **मानसिक स्वास्थ्य स्क्रीनिंग।** स्क्रीनिंग से आपको और आपके देखभाल प्रदाता को यह समझने में मदद मिलती है कि आपके अनुभव आपके मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को कैसे प्रभावित कर रहे हैं।
- **प्रदाताओं से तत्काल संपर्क।** हमारे चिकित्सक, सामाजिक कार्यकर्ता और मनोचिकित्सक अनेक अलग-अलग संस्कृतियों के और विभिन्न देशों से आने वाले वयस्कों और बच्चों के साथ काम करते हैं।
- **व्यक्तिगत थेरेपी।** थेरेपी के लिए आप को और चिकित्सक को मुलाकात करना होता है।
- **सामूहिक थेरेपी।** आप और शेल्टर के अन्य निवासी एक सहायक वातावरण में समान तरह की समस्याओं पर चर्चा करने के लिए मिलते हैं और एक चिकित्सक द्वारा मार्गदर्शन किया जाता है।
- **दवा प्रबंधन।** आपके निदान के आधार पर, आपको ऐसी दवाएँ दी जा सकती हैं जिनसे कुछ विशेष प्रकार की मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों में आपको मदद मिल सकती है।

