

# मानसिक स्वास्थ्य

आपको आवश्यकता अनुरूप  
देखभाल प्राप्त करवाना



Asian American Health Initiative  
Montgomery County  
Department of Health and Human Services



नौकरी खोने के बाद, एबबी निरंतर दुःखी रहने लगी थी, उसे बार बार सिरदर्द होता था और वह बहुत ज्यादा सोने लगी थी। उसने Asian American Health Initiative के एक हेल्थ प्रमोटर (Health Promoter) से बात की और उसे समझ में आया कि ये लक्षण उसने सोचा था उससे ज्यादा गंभीर हो सकते हैं। उसने एक थेरापिस्ट से मिलने का निर्णय लिया...

मुझे नहीं पता, जोनाथन, कि मुझे ऐसा करना चाहिए या नहीं।




एबबी, मैं जानता हूँ कि तुम चिंतित हो, पर मैं चाहता हूँ कि तुम फिर से अपनेआप जैसा महसूस करो।

मैं भी यही चाहती हूँ, पर मुझे बेहतर अनुभव करने के लिए किसी और के पास जाने की ज़रूरत क्यों हो? मैं कमज़ोर नहीं हूँ।




तुम कमज़ोर नहीं हो। केवल मज़बूत इन्सान ही स्वीकार कर सकते हैं कि कब उन्हें मदद चाहिए। कभी-कभी किसी और से मदद लेना अच्छा हो सकता है।






हाँ, शायद...पर मुझे तो यह भी नहीं पता कि मुझे किस तरह के थेरापिस्ट से मिलना चाहिए।



पहले तुम जा कर किसी काउन्सिलर से मिलो, ताकि तुम किसी से बात कर सको और जान सको कि तुम्हारा लक्ष्य क्या है और तुम्हारे पास कौन से विकल्प हैं।

ठीक है, यह सही लगता है। पर मैं अपने लिए सही थेरापिस्ट कैसे चुनुँ?



हेल्थ प्रमोटर ने कहा था कि हम सलाह और रेफेरल्स के लिए कॉल कर सकते हैं। तुम Asian American Health Initiative को कॉल क्यों नहीं करतीं, हो सकता है वे कुछ मदद कर सकें।

हाँ, ये सही है।

# मानसिक स्वास्थ्य प्रदाताओं के भिन्न प्रकार

**मनोरोग चिकित्सक** का काम है चिकित्सीय और मनोरोग संबंधी मूल्यांकन प्रदान करना, मनोरोग संबंधी मर्ज की चिकित्सा करना, मनश्चिकित्सा प्रदान करना, और औषधि निर्धारित करना और उनकी देख रेख करना।

**मनोवैज्ञानिक** का काम है मनोवैज्ञानिक संबंधी जांच मूल्यांकन प्रदान करना, भावात्मक या स्वभावजन्य और मानसिक विकारों की चिकित्सा करना तथा अनेक प्रकार की उपलब्ध मनो-चिकित्सा संबंधी उपचारात्मक तकनीक प्रदान करना।

**मनश्चिकित्सक /मानसिक स्वास्थ्य नर्स** यह पेशेवर मूल्यांकन और रोग निदान प्रदान करते हैं औषधि निर्धारित करते हैं और मनश्चिकित्सा विकारों वाले या मादक द्रव्यों के सेवन करने वाले व्यक्तियों को उपचार उपलब्ध कराते हैं।

**मनश्चिकित्सक /मानसिक स्वास्थ्य नर्स** मानसिक बीमारियों के मूल्यांकन और उपचार, मामला प्रबंधन, और मनोचिकित्सा प्रदान करते हैं।

**सामाजिक कार्यकर्ता** मामला प्रबंधन, रोगी निर्वहन नियोजन सेवाएं, व्यवस्था सेवाएं, और अन्य विभिन्न प्रकार की दैनिक जीवन जरूरतों वाली सेवाएं उपलब्ध कराते हैं।

**लाइसेंस पेशेवर सलाहकार** मानसिक स्वास्थ्य की मूल्यांकन और रोग निदान प्रदान अथवा व्यक्तिगत, पारिवारिक या समूह चिकित्सा उपलब्ध कराते हैं।

**सहकर्मी विशेषज्ञ** ऐसे लोग हैं जो की रोग निवृत्ति प्रक्रिया में एक अद्वितीय परिप्रेक्ष्य “जिन लोगों ने यह पहले अनुभव किया है” प्रदान कर सकते हैं।

**लाइसेंस प्राप्त दांपत्य और पारिवारिक थेरापिस्ट्स** दांपत्य और पारिवारिक थेरापी के लिए विशेष शिक्षा और प्रशिक्षण प्राप्त काउन्सेलर्स होते हैं।



# व्यवहार स्वास्थ्य तक पहुंच

मोंटगोमरी काउन्टी डिपार्टमेंट ऑफ हेल्थ एंड ह्युमन सर्विसिज़ (Montgomery County Department of Health and Human Services) अनेक मानसिक स्वास्थ्य/नशीले पदार्थों का दुरुपयोग और आपात स्थिति संबंधी सेवाएं प्रदान करता है। उपलब्ध सेवाओं में से एक है व्यवहार स्वास्थ्य तक पहुंच (Access to Behavioral Health) जिसे फोन पर या व्यक्तिगत रूप से प्राप्त किया जा सकता है:

## (1) फोन

कॉल करें : 240-777-1770  
सोमवार - शुक्रवार  
सुबह 8:30AM -  
शाम 5:00PM

## (2) व्यक्तिगत रूप से

वॉक-इन व्यावहारिक स्वास्थ्य स्क्रीनिंग्स और मूल्यांकन  
सोमवार - शुक्रवार  
सुबह 9:00AM या शाम 1:00PM  
व्यक्तिओं को सुबह 8:30AM या शाम 12:30PM बजे  
आने को प्रोत्साहित किया जाता है। वयस्कों के लिए  
पहले आएँ पहले पाएँ

## a. कन्सल्टेशन

थेरापिस्ट द्वारा फोन पर  
प्रदान किया जाता है  
ताकि मानसिक स्वास्थ्य  
और नशीले पदार्थों के  
उपयोग संबंधी  
आवश्यकताएं निर्धारित  
की जा सकें

## a. कन्सल्टेशन

मानव सेवा आवश्यकताओं (यानि कि आय, बीमा,  
स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं, बाल देखभाल, आदि) को पूर्ण  
करने के लिए कम्युनिटी सर्विस एड्ड (Community  
Service Aide) से मिलें

## b. रेफेरल

व्यक्ति को और मूल्यांकन  
के लिए बुलाएँ  
या  
व्यक्ति को समुदाय के  
प्रदाताओं के पास जाने के  
लिए रेफेरल दें

## b. स्क्रीनिंग और मूल्यांकन

कम्युनिटी सर्विस एड्ड थेरापिस्ट से मिल कर सब से उपयुक्त  
प्रकार की सेवा और देखभाल का आवश्यक स्तर निर्धारित  
करें

## c. रेफेरल

यदि आवश्यक हो, तो व्यक्ति को जारी सेवाओं में  
ट्रांज़िशन करने में सहायता करने के लिए थेरापिस्ट  
उपलब्ध रहेंगे।

एशियाई अमेरिकन समुदाय के लिए भाषाकीय और सांस्कृतिक दृष्टि से संवेदनशील मानसिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता भी होते हैं। अधिक जानकारी के लिए कृपया Asian American Health Initiative से 240-777-4517 पर संपर्क करें।

एबबी ने अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभाग के तहत एक कार्यक्रम, Asian American Health Initiative को कॉल किया, जिन्होंने उसे एक थेरापिस्ट के पास रेफर किया। अपॉइंटमेंट लेने के बाद, अब वह क्लिनिकल काउन्सेलर के पास अपनी पहली थेरापी सेशन के लिए जा रही है।

हैलो एबबी, तुम्हारा स्वागत है। मैं सारा हूँ। आप यहाँ किस मकसद से आई हैं?

पिछले कुछ दिनों से मेरी तबियत ठीक नहीं है। कुछ समय पहले मेरी नौकरी छूट गई थी और मैं नई नौकरी ढूँढना चाहती हूँ, पर मुझे थकान महसूस होती है।

कभी-कभी मेरे सिर और पेट में दर्द भी होता है। मैं चाहती हूँ कि मेरा जीवन फिर से सामान्य हो जाए, पर मुझे लगता है कि मैं अपने आसपास के सभी लोगों को निराश कर रही हूँ।

यह बहुत मुश्किल रहा होगा। लगता है तुम निराश भी होती जा रही हो।

हां, ऐसा ही है। मैं सोचती हूँ कि मुझे कोशिश करनी चाहिए या नहीं। मैं नहीं जानती मुझे क्या करना चाहिए। मैं पहले किसी काउन्सेलर से कभी नहीं मिली। मुझे नहीं पता यह कैसे होता है।

मैं तुम्हारी सहायता के लिए यहाँ हूँ। अगर तुम्हें कुछ असुविधा महसूस हो, या तुम कुछ पूछना चाहो, तो मैं चाहती हूँ कि तुम पूछो।

देखिए, मुझे इस बात की सचमुच चिंता है कि लोग जान लेंगे कि मैं काउन्सेलर से मिल रही हूँ।

मैं समझती हूँ। मैं तुम्हें विश्वास दिलाती हूँ कि यहाँ जो भी बात होगी वह हर बात गोपनीय रहेगी, यहाँ तक कि तुम्हारे परिवार से भी। यह उन कागज़ातों में भी लिखा है जिन पर मैं अपने क्लायंट्स से हस्ताक्षर कराती हूँ।

सचमुच? अच्छा, यह जानकर मुझे राहत मिली।



आपको अपने पास लेने के क्रम के हिस्से में, मैं कुछ सवाल पूछूंगी ताकि मैं आपको और आपकी परिस्थिति को बेहतर जान सकूँ। एबबी, क्या आपका परिवार यहाँ है?

हाँ, मेरे पति और बच्चे हैं। हमारी शादी को 19 साल हो गए हैं - हमारे युनाइटेड स्टेट्स में आने से 1 साल पहले, हमारी शादी हुई थी।

वैसे तो इस बात को काफी समय बीत चुका है, पर यहाँ आना कैसा था?

मैं समझ सकती हूँ कि यह कितना मुश्किल रहा होगा।

वह बहुत मुश्किल था। हमारा यहाँ परिवार नहीं था, दोस्त भी नहीं थे।

## क्या आप जानते हैं?

Health Insurance Portability and Accountability Act में एक गोपनीयता का नियम होता है जो कि किसी मानसिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को क्लायंट की कोई भी जानकारी साझा करने से रोकता है। इस नियम के अपवाद हैं, जैसे कि जब किसी मरीज़ की जान जोखिम में हो। अधिक जानकारी के लिए कृपया <http://www.hhs.gov/hipaa/for-individuals> पर जाएं या अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

Sources: U.S. Department of Health & Human Services;  
American Psychological Association

एबबी में जानती हूँ कि हम अलग-अलग पार्श्वभूमियों से हैं, लेकिन मैं समझती हूँ कि आप अपने अनुभवों की विशेषज्ञ हैं, इसलिए अगर आपको कोई सांस्कृतिक समस्या हो, तो मुझे जरूर बताएं।



ऐसा भी हो सकता है कि आपको बेहतर समझने के लिए मुझे कुछ सवाल पूछने पड़ें, पर मैं यहाँ आपकी मदद के लिए हूँ। क्या आपको यह स्वीकार है?

हाँ, धन्यवाद।

मुझे यह सुन कर बहुत खुशी हुई। आप जब यहाँ आए, तो क्या आपने यहाँ के जीवन के साथ तालमेल बिठाने के लिए कुछ खास किया?



हम अपने कुछ देशवासियों से मिले और हमने और लोगों से परिचय बढ़ाया। उन्होंने हमारी बहुत मदद की। हम उनके बहुत आभारी हैं।

## क्या आप जानते हैं?

अगर आप भाषा सहायता चाहते हैं, तो मॉंटगोमरी काउंटी मानसिक स्वास्थ्य और मानव सेवा विभाग के तहत मानसिक स्वास्थ्य / मादक द्रव्यों के दुरुपयोग और संकट सेवाएँ आप के लिए मुफ्त दुभाषिया सेवाएं प्रदान करेगा।

क्या आप अब यूएस में आराम से रह रही हैं?



मैं नहीं जानती...यहाँ आना बहुत मुश्किल था। मुझे भाषा समझ में नहीं आती थी, संस्कृति समझ में नहीं आती थी। अब मैं यहाँ की नागरिक हूँ, पर फिर भी मुझे लगता है कि मैं कोई गैर हूँ, खास कर अपने बच्चों के साथ।

एबबी सारा को अपने दो बच्चों के बारे में बताती है। वे अमेरिका में बहुत आसानी से तालमेल बिठा चुके हैं, और अपनी संस्कृति के बारे में कुछ जानना नहीं चाहते हैं। उसे लगता है कि उसका पति जोनाथन भी इस बात से निराश है, लेकिन वह थेरापिस्ट को बताती है कि उसे इस बारे में या अपनी नौकरी खो जाने की उदासी के बारे में अपने पति से बात करना अच्छा नहीं लगता क्योंकि वह उस पर बोझ डालना नहीं चाहती।



क्या आपको आपकी नौकरी खोने के बाद अपराधबोध महसूस होता है?

हाँ, मुझे ऐसा लगता है। सभी को मेरी सहायता करनी पड़ती है, और मैं चाहे जितनी भी कोशिश करूँ, पहले जैसी थी वैसी नहीं हो पा रही हूँ।

मेरा खयाल है, कि क्योंकि अब बच्चे स्कूल जाने लगे हैं और जोनाथन काम पर जाते हैं, मैं और भी अकेला महसूस करती हूँ, पर मुझे इतनी थकान लगती है कि कुछ कर ही नहीं पाती हूँ।

क्या आपको लगता है कि जब आपके पास नौकरी थी तब आप मसरूफ और उपयोगी महसूस करती थीं? ऐसा महसूस करती थीं कि आप यहाँ के जीवन का एक हिस्सा हैं?

हाँ, शायद। मैंने इस बारे में कभी इस तरह से सोचा नहीं है। मेरे लिए आज यहाँ पर आना मुश्किल था। जोनाथन मेरी इतनी सहायता करते हैं, पर इससे मुझे बुरा भी लगता है।

यह अच्छी बात है कि जोनाथन आपकी मदद करते हैं। आप ऐसा महसूस करने लगीं उससे पहले आपको क्या करना अच्छा लगता था?

मुझे अपने समुदाय के कार्यक्रमों में जाना अच्छा लगता था, या अपने दोस्तों के साथ समय बिताना, पर मैं काफी वक्त से वहाँ गई नहीं हूँ।

क्यों?

बस, मुझे जाने का मन ही नहीं करता। इसके बजाए मैं सोना या घर पर रहना पसंद करती हूँ। अपने दोस्तों को जताना कि सबकुछ ठीक है, इस विचारमात्र से मैं थक जाती हूँ।

एबबी सारा को बताती है कि किस प्रकार ढाई महीने पहले उसे एक रेस्टोरेन्ट की मैनेजर की नौकरी से हटा दिया गया था। वह जब से यूएस में आयी तब से उसने रेस्टोरेन्ट्स में ही काम किया था। वह थेरापिस्ट को बताती है, कि यह खबर मिलने के लगभग एक सप्ताह बाद से उसके सिर और पेट का दर्द शुरू हो गये थे, और वे अक्सर होते हैं।

अच्छा, एबबी, ऐसा लगता है कि आपके साथ डिप्रेशन की कुछ घटनाएं हुई हैं। कभी-कभी लोग जब डिप्रेस होते हैं, तो उन्हें दुःख अनुभव होता है और उनकी शक्ति कम हो जाती है, साथ-साथ पेट दर्द और सिर दर्द भी होने लगते हैं।

मैं चाहूँगी कि आप जा कर अपने डॉक्टर से मिलें ताकि पता लगाया जा सके कि आपको कोई और स्वास्थ्य संबंधी समस्या तो नहीं है। क्या यह ठीक है?

मैं डॉक्टर के पास जा सकती हूँ, लेकिन - डिप्रेशन? क्या मुझे दवाइयों की आवश्यकता होगी?

ज़रूरी नहीं है। अगर ऐसा होता भी है, तो यह वैसा होगा जैसा कि जब आप बीमार हों, तो दवाई लेती हैं। कुछ लोग दवाइयों का उपयोग नहीं करते। कुछ और लोग बस कुछ ही समय के लिए कुछ दवाइयाँ लेते हैं, ताकि उन्हें प्रक्रिया में मदद मिले, और अन्य लोग उन्हें लंबे समय तक लेते हैं। एक बार आप डॉक्टर से मिलें, तो मैं भी उन से बात कर सकती हूँ और फिर हम आपके विकल्पों के बारे में बात कर सकते हैं।



सारा एबबी से सप्ताह में एक बार उससे मिलने को कहती है और इस बात पर जोर देती है कि उनके लिए एबबी के उपचार में साथ मिल कर काम करना बहुत ही महत्वपूर्ण है। वह एबबी को यह भी समझाती है कि थेरेपी एक धीरे-धीरे चलने वाली प्रक्रिया है और यह महत्वपूर्ण है कि एबबी जब भी तैयार हो, अपनी मन की बात साझा करें।

यदि आपको लगे कि मैं आपके लिए सही थेरापिस्ट नहीं हूँ, तो कृपया मुझे आपको किसी और को रेफर करने को कहें। थेरेपी बंद करने से बेहतर है कि आप किसी और थेरापिस्ट के पास जाएं। क्या यह ठीक है?



हाँ! धन्यवाद!

## क्या आप जानते हैं?

आपके थेरापिस्ट आपसे अपने प्रायमरी केयर डॉक्टर से मिलने को कह सकते हैं, ताकि इसके समान लक्षण दिखाने वाली अन्य चिकित्सा स्थितियों के न होने की पुष्टि की जा सके। इस तरह से, आपके थेरापिस्ट सुनिश्चित करते हैं कि आपको आपके आवश्यकता अनुसार श्रेष्ठ और सब से उपयुक्त देखभाल प्राप्त हो।

Sources: American Psychological Association; Mayo Clinic

एक सप्ताह के बाद, एबबी अपनी दूसरी अपॉइंटमेंट के लिए जाती है, उसका पहला औपचारिक उपचार सेशन।

हाँ एबबी! आपसे आज मिलकर बड़ी खुशी हुई। हम पिछली बार मिले तब से अब तक आप ने क्या किया?

हाँ सारा। कुछ खास नहीं। ज्यादातर सोई। मैं नौकरी की तलाश करने में उलझी हुई हूँ।

## प्रवेश सेशन:

पहले सेशन को प्रवेश सेशन या इन्टेक सेशन कहा जाता है। इसके दौरान, थेरापिस्ट मरीज़ के बारे में जानकारी इकट्ठा करते हैं ताकि उनकी पार्श्वभूमि को बेहतर समझ सकें और निदान करने की कोशिश करते हैं। कभी-कभी प्रवेश का कार्य दूसरे सेशन में भी जारी रहता है। साथ मिल कर थेरापिस्ट और मरीज़ थेरापी के लक्ष्य भी निर्धारित करते हैं।

## उपचार सेशन्स:

थेरापिस्ट क्लायंट को रोजमर्रा की परिस्थितियों के बारे में विचार करने और उनका ऐसे सामना करने में सहायता करते हैं, जिससे कि उनकी मान्यताएं और व्यवहार और स्वास्थ्यप्रद हों।

Source: American Psychological Association; Mental Health America; National Alliance on Mental Illness

क्या आप इस सारी जानकारी से अभिभूत महसूस करती हैं?

हाँ। कितनी सारी नौकरियाँ हैं, पर कोई मुझे काम पर क्यों रखेगा?

आप ऐसा क्यों सोचती हैं?

शायद उन्हें लगेगा कि मुझे ठीक से अंग्रेज़ी नहीं आती, या फिर यह कि मैं एक जोखिमकारी कर्मचारी हूँ क्योंकि मैंने अपनी मैनेजर की नौकरी गँवा दी। मुझे लगता है कि मैं नाकाम हूँ।

एक मुश्किल घटना के बाद खुद को प्रोत्साहित करना कठिन हो सकता है। और ऐसा लगता है कि जब आप अपने पुराने स्वयं पर लौटने का प्रयास करती हैं तो आपको बहुत से नकारात्मक विचार आते हैं।

हाँ, मुझे लगता ही नहीं है कि यह मैं हूँ...





ऐसा लगता है कि आप एक पैटर्न में बंध गई हैं। आप अभिभूत हो जाती हैं, इसलिए आप नौकरी की खोज छोड़ देती हैं क्योंकि आपको लगता है कि आप इन नौकरियों के लिए पात्र नहीं हैं। मैं जानती हूँ कि यह बहुत मुश्किल है - यह डिप्रेशन का एक हिस्सा है।

इन समस्याओं के मूल तक पहुँचना, पैटर्न्स के बारे में बात करना, और नकारात्मक विचारों का विरोध करने के लिए सकारात्मक विचारों की सूची बनाना मददगार हो सकता है।



उदाहरण के लिए, किसी नियोक्ता के लिए आपके पास बहुत सारा अनुभव है। हम आप की मदद करने के लिए कुछ रिलेक्सेशन के तरीकों पर भी काम कर सकते हैं।

मैं यह आजमा सकती हूँ।



अगले कई महीनों के दौरान, एबबी सारा से अपने उपचार सेशन के लिए सप्ताह में एक बार मिलती है। वे दोनों एबबी कैसा महसूस करती है उसके बारे में और एबबी की रोजमर्रा की ज़िंदगी के बारे में बात करती हैं। सारा उसे मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए रोजमर्रा की परिस्थितियों का सामना करने के तरीके सिखाती है। ये तरीके एबबी को अपने डिप्रेशन का सामना करने में मदद करते हैं।



## कई महीनों बाद...

मैंने देखा है कि आपने अपने उपचार में बहुत प्रगति की है। आप कैसा महसूस कर रही हैं?

मुझे काफी अच्छा लग रहा है; मैं पुरानी एबबी की तरह महसूस करती हूँ। थेरापी की मदद से मैं अपने खयालों और भावनाओं के बारे में अधिक जागरूक बन गई हूँ और ये मेरे कार्यों को कैसे प्रभावित करते हैं, जान गई हूँ।

मुझे यह सुन कर बहुत खुशी हुई! आप बहुत आगे बढ़ गई हैं, एबबी। आप अब जान गई हैं कि आप डिप्रेस्ड महसूस कर रही हों तो उसे कैसे पहचानें और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए किन उपायों का उपयोग करना चाहिए।



उस दिन, थोड़ी देर बाद, जोनाथन काम से घर पर आता है, और देखता है कि एबबी टेबल पर बैठ कर कम्प्यूटर देख रही है।

हाँ एबबी! तुम्हारा दिन कैसा था?

हाँ डियर! अच्छा था। मेरा सारा के साथ एक और सेशन था और मैं जब से घर आई तब से नौकरी खोज रही हूँ।

बहुत अच्छे! क्या तुम्हारी पसंद का कुछ मिला?

हाँ, और मैंने तीन नौकरियों के लिए आवेदन भी भेजे। आशा है कि कुछ अच्छी खबर मिलेगी।

यह तो बहुत अच्छी बात है, एबबी! तुम्हें खुश और अधिक आत्मविश्वास वाला देख कर बहुत अच्छा लगा।

थेरेपी में जाने से सचमुच मदद मिली। पहले मुझे लगा था कि मैं अपना वक्त बेकार कर रही हूँ। लेकिन अब समझ में आ रहा है, कि किसी काउन्सेलर से बात करने और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के तरीके सीखना कितना मददगार है।

हाँ, यह किसी भी और स्वास्थ्य संबंधी समस्या जैसा है - यह किसी के साथ भी हो सकता है।

मुझे पहले मदद लेने से डर लगता था क्योंकि मैं नहीं चाहती थी कि लोग सोचें कि मैं पागल या कमजोर हूँ...और क्योंकि मुझे डर था कि मुझे कुछ गलत करने की सज़ा मिल रही है।

मुझे अफसोस है एबबी कि तुम पहले ऐसा महसूस करती थीं। मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं निश्चित रूप से कोई सज़ा नहीं हैं।



शुक्रिया जोनाथन, यह मेरे लिए बहुत बड़ी बात है।

महत्वपूर्ण बात यह है कि तुम अच्छी हो रही हो। मैं हमेशा, हर स्थिति में तुम्हारे साथ रहूँगा।

ओह, देखो! मैंने जिन नौकरियों के लिए आवेदन भेजा उन में से एक में से ई-मेल आया है, और वे चाहते हैं कि मैं इंटरव्यू के लिए जाऊँ!



मुबारक हो एबबी! तुम सचमुच बहुत अच्छा करोगी।

मुझे उम्मीद है! मुझे खुशी है कि सबकुछ बेहतर होने लगा है।



# आभारपूर्वक

Asian American Health Initiative (AAHI) की संचालन समिति, फोटो उपन्यास के अभिनेताओं, सामुदायिक भागीदारों, तथा कर्मचारियों के समर्थन, निष्ठा और प्रकाशन संभव करने में सहयोग के लिए अपनी गहरी प्रशंसा व्यक्त करना चाहते हैं।

## फोटो उपन्यास के अभिनेताओं:

एबबी (Abby) - K. R. Dhami

जोनाथन (Jonathan) - R. M. Dhami

सारा (Sara) - Jenni Young

## विशेष आभार:

AAHI Steering Committee

Cross Cultural Infotech (CCIT)

International Cultural Center (ICC)

Islamic Center of Maryland (ICM), Zakaah Social Services

Jenni Young, LGMFT

Viet Nam Medical Assistance Program (VNMAP)

*दावा परित्याग: इस तस्वीर उपन्यास में चित्रित पात्र, स्थान और घटनाएं काल्पनिक हैं। वास्तविक व्यक्तियों या घटनाओं के साथ कोई भी समानता पूरी तरह से इत्तिफाकी है।*



## Asian American Health Initiative

Together To Build A Healthy Community



### **Asian American Health Initiative**

Montgomery County

Department of Health and Human Services

1401 Rockville Pike, 3rd Floor

Rockville, MD 20852

Tel: 240-777-4517

Fax: 240-777-4564

Website: [www.AAHInfo.org](http://www.AAHInfo.org)

Email: [info@AAHInfo.org](mailto:info@AAHInfo.org)