

الأمر عائد لنا

لخلق سان ديبغو صحية وداعمة

It's
UP[®]
to US

نحن موجودون هنا لمساعدة سان ديبغو على فهم التحديات الفريدة التي تؤثر على الصحة النفسية لمجتمع LGBTQ+. ستساعدك هذه النشرة على تعلم طرق لدعم الأصدقاء وأفراد الأسرة المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+ ومنحك موارد لمشاركتها إذا كان أحبائك يواجهون مشقات.

تسليط الضوء على:

فهم تحديات الصحة النفسية التي تواجه الأفراد المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+

باعتبارنا أصدقاء وأسرة وجيران وزملاء في العمل، من المهم أن نفهم كيف تؤثر هذه التجارب على مجتمع LGBTQ+ وعلى الصحة النفسية لأحبائنا. إذا فهمنا التحديات التي يواجهونها وتعلمنا طرقاً لدعمهم، سنكون قادرين على مساعدة أحبائنا ليشعروا بالأمان والتقدير والراحة.

يواجه أصدقاؤنا وأفراد أسرنا المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+ (المثليات والمثليين ومزدوجي الميل الجنسي، والمتحولين جنسياً، وأحرار الجنس، والهويات الأخرى) تحديات فريدة من نوعها قد تؤثر على صحتهم النفسية. في سان ديبغو وفي جميع أنحاء العالم، قد يكون الانتماء إلى مجتمع LGBTQ+ مصدرًا للفخر والقوة. ومع ذلك، يمكن أيضًا أن يكون مصحوبًا بتجارب تمييز ومضايقات وعنف ورفض.



واقع الصحة النفسية للشباب

المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+

توجد موارد في مقاطعة سان ديبغو وعلى المستوى الوطني للمساعدة على دعم احتياجات الأفراد المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+ في مجالات الصحة النفسية وتعاطي المواد المخدرة. بالرغم من ذلك، قد توجد صعوبة في الحصول على هذه الموارد في بعض الأحيان. أفاد العديد من الأشخاص أن الخوف من التمييز أو المضايقات يمنعهم من الحصول على الرعاية كما أشار البالغون الأصغر سنًا والمراهقون إلى مخاوف تتعلق بالحصول على موافقة الوالدين أو مزودي الرعاية كما يواجهون نقصًا في خيارات النقل.

الخبر السار هو توافر موارد عديدة لمساعدة أصدقاؤنا وأفراد أسرنا المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+ (انظر الصفحة التالية). علاوة على ذلك يمكننا دائمًا المساعدة في دعم الصحة النفسية لأحبائنا من خلال توفير مساحات آمنة يمكنهم فيها التصرف وفقًا لهويتهم الحقيقية.

يكون الشباب المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+ أكثر عرضة للشروع في الانتحار بمقدار 4 أضعاف عن أقرانهم.

4 أضعاف

إن التشريعات التمييزية

تزيد مشكلات الصحة النفسية سوءًا

بالنسبة للشباب المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+.

كان الشباب المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+ أكثر عرضة لجميع أشكال العنف وعانوا من تبعات سلبية على الصحة النفسية أكثر من أقرانهم المستقيمين.

من الشباب المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+ الذين طلبوا الحصول على رعاية في مجال الصحة النفسية خلال العام الماضي لم يتمكنوا من الحصول عليها.

60%

من الأفراد المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+ أكثر عرضة لخطر تعاطي المواد المخدرة

التي قد يستخدمها الأفراد كآلية للتكيف.

LGBTQ+ موارد

يمكن أن تساعد هذه الموارد الوطنية الأفراد المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+ على إيجاد المساعدة التي يحتاجونها. لمزيد من الموارد وسبل الدعم المُصممة خصيصًا لمقاطعة سان دييغو، تفضلوا بزيارة up2sd.org/LGBTQsupport. تقدم الموارد على الموقع الإلكتروني خدمات للشباب والأفراد المتحولين جنسيًا، وأفراد BIPOC (أصحاب البشرة الداكنة والسكان الأصليين وملوئي البشرة)

الخط الوطني لمنع الانتحار والأزمات

اتصل على الرقم 988.

دعم مجاني وسري للأفراد الذين يواجهون أزمات، متاح على مدار الساعة طوال الأسبوع

خط المساعدة الوطني لإدارة خدمات إساءة استخدام المواد والصحة النفسية SAMHSA (800) 662-HELP (4357)

إحالة للعلاج على مدار الساعة طوال الأسبوع لجميع أيام السنة ومعلومات حول الصحة النفسية وتعاطي المواد المخدرة

خط الأزمات وإمكانية الوصول في سان دييغو

(888) 724-7240

دعم معني بالصحة النفسية وتعاطي المواد المخدرة على مدار الساعة طوال الأسبوع

مشروع Trevor

866-488-7386 أو أرسل رسالة نصية تحمل

START إلى 678-678

دعم سري متوفر على مدار الساعة طوال الأسبوع للشباب المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+ الذين يواجهون أزمات

خطوط الحياة للمتحويلين جنسيًا

(877) 565-8860

خط ساخن سري متوفر على مدار الساعة طوال الأسبوع والعاملين به متحولين جنسيًا وموجه إلى المتحولين جنسيًا



اقرأ بتمعن:

كيف يمكنك تقديم الدعم لأحبائك المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+

باعتبارنا أقرب الأشخاص بالنسبة لهم، يمكننا المساعدة في دعم رفاهية أحبائنا المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+. قد يكون لهذا أثر هائل: تشير التقارير إلى انخفاض كبير في معدلات الشروع في الانتحار بين الشباب المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+ الذين شعروا بالدعم من الأسرة والأصدقاء

ها هي بعض الطرق لدعم الأشخاص المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+ في حياتك:

- الاطمئنان عليهم بانتظام، وخصوصًا عندما تُضج نثرات الأخبار بأحداث شديدة الوطأة على النفس.
- استخدام الضمائر والأسماء المفضلة لديهم.
- إذا كان شخص يستخدم ضمائر غير صحيحة أو يتصرف بشكل يفتقد الاحترام، دافع عنهم.
- استخدام لغة شمولية.

الدليل السريع للغة الشمولية

وقول هذا بدلاً منه ...

الجميع، جميعكم، يا رفاق
الزملاء، الفريق، الأشخاص
الإجازة الوالدية
الوالدان، الأزواج
الأسماء الأولى أو ميكس (يُنطق "ميكس")
المدير، ساعي البريد، إلخ
التوجه الجنسي
"ما الضمائر التي تفضل استخدامها؟"

تجنب قول ...

أيها الشباب
أيها السيدات والسادة، الشباب والشابات
إجازة الأمومة أو الأبوة
الزوج، الزوجة، الحبيب، الحبيبة
الآنسة، السيدة، السيد
الرجل المدير، رجل البريد، إلخ.
التفضيلات الجنسية
"ما هي الضمائر المفضلة لديك؟"

المصادر

National Survey on LGBTQ Youth 2022
Mental Health. (2022) The Trevor Project
bit.ly/3Nn1Slo

مجتمعات LGBTQ+ والصحة النفسية.
Mental Health America (2018)
bit.ly/3P6yt00

Mary Ellen Flannery. (2022)
دراسة استقصائية جديدة أزمة في الصحة النفسية بين الشباب
المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+. Nea.org
bit.ly/3oRy9Yt

LGBTQ | NAMI: التحالف الوطني للأمراض النفسية
Nami.org (2013)
bit.ly/3Cs2dgp

تعاطي المواد المخدرة واضطرابات تعاطي المواد المخدرة
بين جماعات LGBTQ*. (2017, September 5).
National Institute on Drug Abuse
bit.ly/42Gowoh

أظهر تقريرًا لمركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها ارتفاعات
مثيرة للقلق في معدلات الحزن والتعرض للعنف بين المراهقات
والشباب المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+. (2023)
bit.ly/3oZYzGv

حقائق حول الانتحار بين الشباب المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+. (2022)
The Trevor Project
bit.ly/3JaKgwO

نبذة عن "الأمر عائد لنا"

هذه النشرة جزء من حملة "الأمر عائد لنا"، التي تم تطويرها من خلال وكالة الخدمات الصحية والإنسانية في مقاطعة سان دييغو، وتدعم رؤية المقاطعة "ننمش بشكل جيد يا سان دييغو" للترويج لمجتمع يتمتع بالصحة والأمن والازدهار. من خلال زيادة الوعي وتشجيع الحوار وتوفير إمكانية الوصول إلى الموارد المحلية، نحن نهدف إلى إلهام الاهتمام بالصحة والعافية وتقليل وصمة العار ومنع الانتحار في أذهان جميع سكان سان دييغو، مع التركيز بشكل خاص على السكان الأكثر تضررًا والأكثر عرضة للخطر في سان دييغو.

امسح لقراءة
المزيد من
النشرات

الموارد المجتمعية
211

الخط الوطني لمنع الانتحار والأزمات
988

خط الأزمات وإمكانية الوصول في سان دييغو
888-724-7240

Up2SD.org