

It's Up to Us®

(این به عهده ماست) که یک سن دیگو سالم و حامی بسازیم

It's
UP[®]
to US

ما اینجا هستیم تا به اهالی سن دیگو کمک کنیم تا چالش‌های منحصر به فردی را که بر سلامت روان جامعه LGBTQ+ تأثیر می‌گذارد، درک کنند. این بولتن به شما کمک می‌کند تا یاد بگیرید چگونه می‌توانید از دوستان و خانواده LGBTQ+ حمایت کنید و منابعی را در اختیار شما قرار می‌دهد تا در صورت مشکل، آن را به اشتراک بگذارید.

نگاهی بر:

درک چالش‌های سلامت روان برای افراد LGBTQ+

به عنوان دوست، خانواده، همسایه و همکار، مهم است که بفهمیم این تجربیات چگونه بر جامعه LGBTQ+ و سلامت روان عزیزانمان تأثیر می‌گذارد. اگر چالش‌های پیش روی آنها را درک کنیم و راه‌هایی برای حمایت از آنها بیاموزیم، می‌توانیم به عزیزانمان کمک کنیم احساس امنیت، ارزشمندی و خوب بودن داشته باشند.

دوستان و خانواده LGBTQ+ ما (لزبین، همجنسگرا، دوجنس، ترنسجندر، دگرپاش و سایر هویت‌ها) با چالش‌های منحصر به فردی روبرو هستند که ممکن است بر سلامت روان آنها تأثیر بگذارد. در سن دیگو و در سراسر جهان، تعلق به جامعه LGBTQ+ می‌تواند مایه غرور و قدرت باشد. با این حال، می‌تواند با تجربه‌هایی نظیر تبعیض، آزار، خشونت و طرد نیز همراه باشد.



وضعیت سلامت روان

برای جوانان LGBTQ+

در سال
2021

جوانان LGBTQ+ نسبت به همسالان دگرپاش‌گرای خود به‌طور قابل‌توجهی انواع بیشتری از خشونت را تجربه کرده‌اند و پیامدهای سلامت روانی بدتری داشتند.

4X

جوانان LGBTQ+ به میزان 4 برابر بیشتر نسبت به همسالان خود اقدام به خودکشی می‌کنند.

قوانین تبعیض آمیز باعث

بدتر شدن مشکلات سلامت روان

برای جوانان LGBTQ+ می‌شود.

از جوانان LGBTQ+ که در سال گذشته خواهان دریافت مراقبت سلامت روان بودند، نتوانستند این

60%

خدمات را دریافت کنند.

افراد LGBTQ+ در معرض خطر بیشتری برای سوء مصرف مواد هستند.

که افراد ممکن است به عنوان مکانیزم مقابله‌ای از آن استفاده کنند.

منابعی در شهرستان سن دیگو و در سطح ملی برای کمک به حمایت از نیازهای سلامت روان و مصرف مواد افراد LGBTQ+ وجود دارد. با این حال، دسترسی به این منابع گاهی اوقات می‌تواند چالش برانگیز باشد. بسیاری از افراد می‌گویند ترس از تبعیض یا آزار آنها را از دسترسی به مراقبت باز می‌دارد. بزرگسالان و نوجوانان جوان‌تر نیز از نگرانی‌هایی در مورد دریافت رضایت والدین یا مراقبین نام می‌برند و با کمبود گزینه‌های حمل و نقل مواجه می‌شوند.

خبر خوب این است که منابع زیادی برای کمک به دوستان و خانواده LGBTQ+ ما در دسترس است (صفحه بعدی را ببینید). بعلاوه، ما همیشه می‌توانیم با فراهم کردن فضاهای امنی که در آن می‌توانند خود واقعی‌شان باشند، از سلامت روانی عزیزانمان حمایت کنیم.

منابع LGBTQ+

این منابع ملی می‌تواند به افراد LGBTQ+ کمک کند تا کمک مورد نیاز خود را پیدا کنند. برای منابع بیشتر و پشتیبانی محلی که به طور خاص برای شهرستان سن دیگو طراحی شده است، به up2sd.org/LGBTQsupport مراجعه کنید. منابع موجود در وبسایت خدماتی را برای جوانان، افراد ترانجسیتی و افراد BIPOC ارائه می‌دهند.

خط نجات ملی خودکشی و بحران

با 988 تماس بگیرید

پشتیبانی محرمانه و رایگان برای افراد در بحران، 24/7 در دسترس است

خط کمک ملی SAMHSA

(800) 662-HELP (4357)

ارجاع درمانی 24 ساعته و 365 روز در سال و اطلاعات مربوط به سلامت روان و مصرف مواد

خط دسترسی و بحران سن دیگو

(888) 724-7240

پشتیبانی 24 ساعته برای سلامت روان و مصرف مواد

پروژه Trevor

488-7386 یا START را به 678-678

پیامک کنید

محرمانه، پشتیبانی 24 ساعته از جوانان LGBTQ+ در بحران

Trans Lifeline

(877) 565-8860

یک خط تلفن محرمانه 24 ساعته و 7 روز هفته با کارکنان ترانجسیتی برای افراد ترانجسیتی



بخوانید:

چگونه می‌توانید از عزیزان LGBTQ+ خود حمایت کنید

ما به عنوان نزدیکترین افراد به آنها، می‌توانیم به حمایت از سلامت عزیزان LGBTQ+ خود کمک کنیم. که می‌تواند تأثیر زیادی داشته باشد: جوانان LGBTQ+ که احساس می‌کردند از طرف خانواده و دوستان حمایت می‌شوند، به میزان قابل‌توجهی کمتر موارد اقدام به خودکشی را گزارش کردند.

در اینجا چند راه برای حمایت از افراد LGBTQ+ در زندگی شما آورده شده است:

- به طور منظم بررسی کنید، به خصوص زمانی که رویدادهای احساسی سنگینی در اخبار وجود دارد.
- از ضمایر و نامهایی که ترجیح می‌دهند استفاده کنید.
- اگر کسی از ضمایر نادرست استفاده میکند یا بی احترامی میکند، اعتراض کنید.
- از زبان فراگیر استفاده کنید.

راهنمای سریع زبان فراگیر

اجتناب از گفتن...

شما بچه‌ها

خانم‌ها و آقایان، بچه‌ها و دختران

مرخصی مادر یا پدر

شوهر، زن، دوست پسر، دوست دختر

خانم، دوشیزه، آقا

رئیس، مرد پستی و غیره

ترجیح جنسی

"ضمایر ترجیحی شما چیست؟"

به جایش اینها را بگویید ...

همه، همگی، افراد

همکاران، تیم، مردم

مرخصی والدین

شریک زندگی، همسر

نام‌های کوچک یا Mx. (تلفظ "میکس")

رئیس، پستی و غیره

جهت‌گیری جنسی

"شما از چه ضمیری استفاده می‌کنید؟"

منابع

نظرسنجی ملی 2022 در مورد سلامت روان جوانان LGBTQ. Trevor (2022). bit.ly/3Nn1Slo

Mary Ellen Flannery (2022) داده‌های جدید نظرسنجی بحران سلامت روان جوانان LGBTQ را نشان می‌دهد | NEA. Nea.org

استفاده از مواد و SUDها در جمعیت‌های LGBTQ*. (5 سپتامبر 2017) موسسه ملی سوء مصرف مواد مخدر. bit.ly/42GOWoh

جامع LGBTQ+ و سلامت روان. (2018) سلامت روان آمریکا. bit.ly/3P6yt00

LGBTQ | NAMI: اتحاد ملی برای بیماری‌های روان. (2013) Nami.org bit.ly/3Cs2dgp

گزارش CDC افزایش غم و اندوه و قرار گرفتن در معرض خشونت را در بین دختران نوجوان و جوانان LGBTQ+ نشان می‌دهد. (2023) bit.ly/3oZYzGv

حقایق درباره خودکشی جوانان LGBTQ. (2022) پروژۀ Trevor. bit.ly/3JaKGwO

درباره It's Up to Us

این بولتن بخشی از کمپین *It's Up to Us* می‌باشد که از طریق آژانس خدمات بهداشتی و انسانی شهرستان San Diego ایجاد شده است و از چشم انداز *Live Well* شهرستان San Diego برای ترویج جامعه‌های سالم، ایمن و شکوفا پشتیبانی می‌کند. با افزایش آگاهی، تشویق کردن به گفتگو و دسترسی به منابع محلی، هدف ما الهام بخشی به سوی تندرستی، کاهش انگ اجتماعی، و جلوگیری از خودکشی برای تمام ساکنان San Diego است، با تأکید ویژه بر جمعیت‌هایی در San Diego که بیشترین آسیب را دیده و در معرض خطر قرار دارند.

برای خواندن بولتن‌های بیشتر اسکن کنید.

منابع اجتماعی 211

خط ملی خودکشی و بحران 988

خط دسترسی و بحران سن دیگو: 888-724-7240

Up2SD.org

