



این به ما بستگی دارد که یک San Diego سالم و حامی ایجاد کنیم

بولتن (آگاهنامه) ویژه ای که موضوعات مربوط به صحت روانی را برای اهالی سن دیگو (San Diego) پوشش می دهد



چاپ 35

روشنی بخشیدن برای: اولویت دادن به صحت روانی در "نورمال بعدی"



با گذشت دو سال از همهگیری کووید-19، مردم شروع به بازگشت به جامعه کرده اند و به این فکر می کنند که چگونه زندگی خود را - در خانه، محل کار، و در محیط های اجتماعی - در یک "نورمال بعدی" طی کنند. بسیاری مشتاقند آنچه را که احساس می کنند از دست داده اند دوباره به دست آورند و فعالیت های قبل از کووید-19 مانند دیدار با دوستان و خانواده، غذا خوردن در رستوران ها و رفتن به آرایشگاه ها را از سر گرفته اند. دیگران بدون بار چیزهایی که پشت سر گذاشته شده اند، مانند برنامه های کاری با قیودات سخت، پیشرفت می کنند. صرف نظر از تجربیات افراد، یک چیز برای همه ما صدق می کند: جهان امروز نسبت به قبل از شروع همه گیری بسیار متفاوت به نظر می رسد.

امروزه افراد بیشتری با چالش های صحت روانی روبرو هستند. در سال اول COVID-19، میزان جهانی اضطراب و افسردگی به طور چشمگیری افزایش یافت. 1 برای کارمندان خط مقدم، مانند ارائه دهندگان مراقبت های صحتی و اولین پاسخ دهندگان، خستگی شغلی خسارات شدیدی را وارد کرده است. و در حالی که بسیاری افراد از بازگشت به دفتر برای احساس ارتباط و احساس تعلق آسوده می شوند، بعضی های دیگر در نتیجه اضطراب را تجربه می کنند زیرا کار کردن در خانه برای آنها راحت بوده یا نگرانی های صحتی دارند. چگونه می توانیم به پیش حرکت کنیم و حس زندگی عادی را دوباره بدست آوریم و در عین حال این چالش های جدید صحت روانی را حل کنیم؟ جهان اکنون متفاوت است، ما نیز متفاوت هستیم، و نحوه نگاه ما به صحت روانی و مدیریت آن نیز باید چنین باشد. تغییر، فرصت ها را فراهم میکند. مسئله فقط تطبیق با "نورمال بعدی" نیست. مسئله در مورد ایجاد آن است. اینگونه است که ما تاب آوری ایجاد می کنیم.

کمک به بزرگسالان در "نورمال بعدی"

افراد مسن به صورت خاص در "نورمال بعدی" آسیب پذیر هستند. بسیاری هنوز از COVID-19 می ترسند و در فهمیدن از دست دادن دو سالی که برنمی گردند مشکل دارند. در اینجا نکاتی وجود دارد که به افراد مسن در زندگی شما کمک می کند تا با دنیای امروز سازگار شوند:

- به آن ها کمک کنید کم به جامعه بازگردند. ابتدا سعی کنید در مجالس کوچک شرکت کنید.
- با تماس تلفونی، نامه، پیام های کوتاه یا بازدید ایمن وارد شوید.
- به آنها پیشنهاد دهید که آنها را به محیط اطراف ببرید تا در تمام روز در داخل خانه گیر نکنند.
- به آنها چیزی بدهید که جشن بگیرند یا منتظر آن باشند، مانند یک سفر یا جشن تولد.

درباره بولتن

مانند اکثر آمریکایی ها، اهالی سن دیگو نیز پس از تقریباً دو سال انزوا، تلفات و عدم اطمینان (پلاتکلیفی)، راه هایی برای بازگشت به جامعه پیدا می کنند. در حالی که "نورمال بعدی" ما به تغییرات سالم برای برخی افراد منجر شده است، برای برخی دیگر چالش های جدیدی ایجاد کرده است. همانطور که به پیش می رویم، باید به بسیاری از چالش های صحت روانی که در دو سال گذشته ظاهر شده یا بدتر شده اند، رسیدگی کنیم.

این بولتن نکات مفیدی را در مورد چگونگی محافظت از صحت روانی و در اولویت قرار دادن آن در "نورمال بعدی" که با آن روبرو هستیم ارائه می دهد. این برنامه برای تشویق گفتگو در مورد صحت روانی و ارائه راهنمایی در مورد چگونگی و زمان کمک گرفتن و نحوه و زمان حمایت از دیگران طراحی شده است.

این بولتن بخشی از کمپاین **It's Up to Us** (این به ما بستگی دارد) است که از طریق مؤسسه خدمات صحتی و بشیری کاونتی **San Diego** (سن دیگو) توسعه یافته است و از دیدگاه **Live Well San Diego** (زندگی خوب در سن دیگو) کاونتی برای ترویج جامعه سالم، ایمن و پر رونق حمایت می کند. هدف ما با افزایش آگاهی، تشویق گفتگو و تأمین دسترسی به منابع محلی، الهام بخشیدن به سلامتی، کاهش ننگ دانستن مرض، و جلوگیری از خودکشی در میان تمام اهالی سن دیگو است، با تأکید ویژه بر جمعیت هایی که بیشترین آسیب را در سن دیگو دیده اند و در معرض خطر قرار دارند.

Up2SD.org
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

خط دسترسی و بحران

888-724-7240

منابع اجتماع 2-1-1

COUNTY OF SAN DIEGO
HHSA
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY
Funded by the Mental Health Services Act


LIVE WELL
SAN DIEGO

نکاتی برای حمایت از صحت روان شما در شرایط کنونی

دنیا تغییر کرده است و مشکلی ندارد که اگر همیشه خوب نباشید. با ایجاد برنامه های روزمره ای که به شما احساس قدرت می دهد و به ایجاد مرزهای سالم کمک می کند، مراقب صحت روانی خود باشید. این نکات را بررسی کنید و چند مورد را امتحان کنید تا ببینید کدام یکی به بهترین شکل در مورد شما کار میکند.

در خانه با بسیاری از افرادی که هنوز از خانه کار می کنند، تلاش برای ایجاد تعادل بین کار، مکتب و زندگی خانوادگی در زیر یک سقف می تواند بسیار دشوار باشد. فعالیت های روزمره ای را ایجاد کنید که به شما کمک می کند پیوندهای خانوادگی نزدیک خود را حفظ کنید و در عین حال سایر بخش های زندگی خود را متعادل کنید.

• حداقل هفته ای یک بار برای چیزهایی که باعث خوشی شما می شوند وقت بگذارید. سرگرمی ها و مهارت های جدیدی را که در دو سال گذشته یاد گرفته اید، به کارهای معمولی تبدیل کنید. اگر زمان بیشتری را صرف مراقبت از خود کرده اید، به پذیرش مراقبت از خود ادامه دهید.

• روز خود را با تأمل شروع یا به پایان برسانید. فضای آرام در خانه خود پیدا کنید که بدون مزاحمت بتوانید فکر کنید، مطالعه کنید یا ورزش کنید. به خانواده خود فضایی برای انجام همین کار بدهید.

• زمان خاصی را برای پیوند خانوادگی تعیین کنید، مانند دیدن فیلم در یک شب یا صبحانه خوردن با هم هر روز صبح.

در محل کار روی چیزهایی که می توانید کنترل کنید تمرکز کنید تا یک فضای کاری ایمن و مثبت ایجاد کنید که برای شما مفید باشد.

• هر روز حداقل 15 دقیقه را برای بررسی خود، کاستن از استرس و جلوگیری از خستگی کاری اختصاص دهید. یک یادآور تنظیم کنید تا فراموش نکنید.

• در صورت امکان، خود را از محیط های استرس آور دور کنید. از کار خود وقفه بگیرید و به پیاده روی بروید، با یک دوست تماس بگیرید، چرت بزنید یا کار دیگری را انجام دهید که از آن لذت می برید.

• برای ایجاد ارتباطات اجتماعی مثبت که خلق و خوی شما را تقویت می کند، یک وقفه نان چاشت منظم، وقت قهوه یا تماس با همکاران ترتیب دهید. از آن زمان برای بررسی صحت روانی آنها نیز استفاده کنید.

• اگر از راه دور کار می کنید: از زمانی که معمولاً برای رفت و آمد می گذرانید، استفاده کنید تا یک برنامه روزانه جدید ایجاد کنید که آرامش را برای شما به ارمغان می آورد. قهوه صبح خود را در یک قدم زدن بخورید. برای صبحانه با یک دوست ملاقات کنید. مدیتیشن کنید.

• اگر به دفتر باز می گردید: مرزهای سالم تعیین کنید. از قبل تصمیم بگیرید که آیا می خواهید کسی را در آغوش بگیرید یا دست تکان دهید، برای نان چاشت به دیگران بپیوندید یا پشت میزتان غذا بخورید، یا در رویدادهای بعد از ساعت کاری شرکت کنید یا بلافاصله بعد از کار به خانه بروید.

• اگر شما یک کارمند خط مقدم هستید یا در طول همه گیری در دفتر کار مانده اید: جلسات منظم بررسی را با همکاران ترتیب دهید. در مورد احساس استرس یا خستگی شغلی، که می تواند شامل احساس غرق در فکر شدن، اضطراب، بی انگیزگی، مشکل خواب یا مشکل در تمرکز باشد، صریح و صادق باشید.





آهسته‌کار کنید.
یک نفس بگیرید.
بدن، افکار و احساسات خود را مشاهده کنید.
توانمندی های خود را سنجش کنید و سپس انجام دهید.

اگر یک ایمیل، جلسه کاری یا وظیفه ای شما را ناراحت می کند،

متوقف کنید

در محیط‌های اجتماعی انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند که به خصوص پس از گذراندن زمان زیادی در انزوا، نیاز دارند که با دیگران احساس ارتباط کنند. بازگشت به محیط های اجتماعی می تواند دشوار یا ناخوشایند باشد، اما به یاد داشته باشید که شما تنها نیستید. ما همه با هم در حال کشف این موضوع هستیم. در اینجا چند نکته برای حفظ ارتباط با مردم به روش هایی وجود دارد که ممکن است احساس راحتی کنید.

- سطح راحتی خود را در مورد تعاملات حضوری ارزیابی کنید. در مورد مرزهای خود پیشقدم باشید و از "نه" گفتن نترسید.
- پس از یک ملاقات طولانی مدت، زمانی را که نیاز دارید، برای تنها ماندن و تفکر اختصاص دهید.
- اگر احساس تنهایی می کنید یا غرق در فکر می شوید، با عزیزان خود صریح و صادق باشید.

خواندن اخبار که ناخوشایند است

COVID-19 تنها چیزی نیست که دنیای ما را تغییر می دهد. از اخبار در مورد روابط بین الملل گرفته تا بی عدالتی اجتماعی و آفت های طبیعی، دنیای اطراف ما ممکن است گاهی احساس سنگینی کند. به یاد داشته باشید که داشتن این چنین احساسات مشکلی ندارد. این انسانیت شما است که در کار است.

اما قرار گرفتن مداوم در معرض اخبار ناخوشایند می تواند بر صحت روانی ما تأثیر بگذارد. می تواند اضطراب را بدتر کرده و احساس غم و اندوه را افزایش دهد. 5-2 اهالی سن دیگوتحت تأثیر رویدادهایی قرار گرفته اند که در سراسر جهان اتفاق می افتد. 6-7 در سراسر کشور، جوانان LGBTQ+ گزارش کرده اند که قوانین اخیر بر صحت روانی آنها تأثیر منفی گذاشته است. 8-10

خواندن اخبار می تواند به ما کمک کند که مطلع بمانیم و احساس ارتباط کنیم، اما مهم است که صحتمندی خود را نیز در اولویت قرار دهیم. در اینجا چند ابزار و نکته وجود دارد که به شما کمک می کند با خواندن موضوعات ناخوشایند در اخبار کنار بیایید و انعطاف پذیری خود را افزایش دهید.

بعد از خواندن مطلبی که ناخوشایند است، چیزهای نشاط آور یا خنده دار را بخوانید.



زمانی را برای خواندن یا گوش دادن به اخبار برنامه ریزی کنید. اگر اخبار شروع به طاقت فرسا شدن کرد، آن را خاموش کنید.



از رسانه های اجتماعی یا اینترنت فاصله بگیرید. حذف برخی برنامه ها، محدود کردن مدت آنلاین بودن یا خاموش کردن اعلان ها می تواند مفید باشد.



اخبار خود را در یک فضای امن و آسوده بخوانید یا تماشا کنید. یک پیاله چای گرم بریزید، در اطراف خود دوستان یا خانواده را داشته باشید یا آهنگ مورد علاقه خود را بشنوید.



مراقب نحوه عکس العمل بدن تان به اخبار استرس آور باشید و از جستجوی حمایت نترسید.



احساسات خود را به سمت یافتن راهی برای کمک هدایت کنید. روزهای سخت می توانند بهترین ها را در افراد نمایش دهند. از این فرصت برای داوطلب شدن، کمک مالی یا تماس با کسی که ممکن است مستقیماً تحت تأثیر قرار گرفته باشد استفاده کنید.



Paperless (نسخه بدون کاغذ/الکترونیکی) را ترجیح می دهید؟

برای مشاهده آنلاین این بولتن کمپاین یا دانلود به صورت PDF، به این آدرس مراجعه کنید: up2sd.org/community-bulletins



نیاز به صحبت با کسی دارید؟

مطمئن نیستید برای کمک به کجا مراجعه کنید؟
به صورت آنلاین چت کنید یا همین امروز با یک
مشاور تماس بگیرید.

خط تلفن دسترسی و بحران سن دیگو:

- پشتیبانی محرمانه و رایگان
- مداخله در بحران و جلوگیری از خودکشی
- ارجاع برای صحت روانی و نیاز به تداوی مواد مخدر و الکل
- تمام زبانها
- 7 روز هفته / 24 ساعت شبانه روز

888-724-7240

منابع اجتماعی:

دایر کنید 2-1-1



چت زنده:

- امروز با یک مشاور گپ بزنید!
- دوشنبه تا جمعه، 4 تا 10 شب در دسترس است.

به
OptumHealthSanDiego.com
مراجعه کنید

¹ Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, M. J., Ferrari, A. J., & M. (2021). شیوع جهانی و بار اختلالات افسردگی و اضطراب در 204 کشور و منطقه در سال 2020 به دلیل همه گیری COVID-19. *The Lancet*, 398(10312), 1700-1712.

² Johnston, W. M., & Davey, G. C. (1997). تأثیر روانی بولتن های خبری منفی تلویزیون: فاجعه سازی نگرانی های شخصی. *مجله روانشناسی بریتانیا*, 138(1), 85-91.

³ McNaughton-Cassill, M. E. (2001). رسانه های خبری و پریشانی روانی. *اضطراب، استرس و مقابله*, 14(2), 193-211.

⁴ Silver, R. C., Holman, E. A., Andersen, J. P., Poulin, M., McIntosh, D. N., & Gil-Rivas, V. (2013). اثرات صحت روانی و جسمی قرار گرفتن حاد در معرض تصاویر رسانه ای از حملات 11 سپتامبر 2001 و جنگ عراق. *علم روانشناسی*, 1623-1634, 24(9).

⁵ Aslam, F., Awan, T. M., Syed, J. H., Kashif, A., & Parveen, M. (2020). احساسات و عواطف ناشی از علوین خبری شیوع مرض کرونا (COVID-19). *ارتباطات علوم انسانی و اجتماعی*, 17(1), 9-1.

⁶ Kragen, P. (2022, March 4). اوکراینی ها در سن دیگو از جنگ در سرزمین محاصره شده شان ارزیده اند. *San Diego Union-Tribune*. <https://www.sandiegouniontribune.com/communities/san-diego/story/2022-03-04/ukrainians-in-san-diego-shaken-by-war-in-their-besieged-homeland>

⁷ Weil, M. (2022, February 28). خانواده های نظامی سن دیگو نگران هستند که درگیری روسیه و اوکراین باعث توقف بازگشت عزیزان اعزامی به خانه شود. *NBC 7 San Diego*; *NBC San Diego*. <https://www.nbcсандیگو.com/news/local/military/with-tension-rising-abroad-san-diego-military-families-grateful-to-welcome-home-deployed-loved-ones/2882897/>

⁸ Parris, D., Fulks, E., Kelley, C. (2021). پیشنهادات سیاست ضد دگریشان جنسی می تواند به صحت روانی جوانان آسیب برساند. *تمایلات طفل*. <https://www.childtrends.org/publications/anti-lgbtq-policy-proposals-can-harm-youth-mental-health>

⁹ The Trevor Project & Morning Consult (2022). مسائلی که بر جوانان LGBTQ تأثیر می گذارد. تجزیه و تحلیل نظرسنجی 2022. https://www.thetrevorproject.org/wp-content/uploads/2022/01/TrevorProject_Public1.pdf

¹⁰ Hughto, J. M., Meyers, D. J., Mimiaga, M. J., Reisner, S. L., & Cahill, S. (2021). عدم اطمینان و سردرگمی در مورد پالیسی های عدم تبعیض تراجنسیتی: پیامدهایی برای صحت روانی آمریکایی های ترنسجنس. *تحقیقات جنسی و پالیسی اجتماعی*, 11-1.



Up2SD.org
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

