



It's Up to Us[®]

که یک San Diego سالم و حمایت کننده بسازیم

یک بولتن خاص که موضوعات مرتبط با سلامت روان را برای ساکنان San Diego پوشش می دهد



ویرایش 38

روشن کردن نور: عادی سازی مکالمات در مورد سلامت روان و مصرف مواد



چالش سلامت روان به معنای هر چیزی است که بر تفکر، احساسات، رفتارها یا خلق و خوی تأثیر می گذارد. نشانه های چالش های سلامت روان در گروه های سنی متفاوت است، اما برای بزرگسالان، علائم ممکن است شامل نگرانی، کنارگیری یا فرسودگی شغلی باشد. اگر فردی برای مدت طولانی (دو هفته یا بیشتر) با چالش های سلامت روان مواجه شود، ممکن است اختلال سلامت روانی را نیز تجربه کند. این اختلالات سلامت روان، مانند افسردگی قابل توجه و اختلالات اضطرابی، می توانند با استرس یا ناتوانی قابل توجهی در فعالیت های اجتماعی، کاری یا روزمره همراه باشند.

گاهی اوقات وقتی افراد با چالش سلامت روانی دست و پنجه نرم می کنند، ممکن است به جای دریافت کمک حرفه ای، از الکل یا مواد مخدر استفاده کنند. یک مطالعه اخیر مؤسسه ملی بهداشت در سال 2020 نشان داد که از هر 4 نفری که به اختلال مصرف مواد مبتلا می شوند، 1 نفر دارای اختلال سلامت روانی است. این بدان معناست که اگر فردی که می شناسید بیشتر از الکل یا مواد مخدر استفاده می کند، می تواند نشانه های برای صحبت در مورد وضعیت سلامت روان او باشد.

برای برخی از افراد، صحبت در مورد سلامت روان به دلیل انگ اجتماعی آن می تواند دشوار باشد. در اینجا چند نکته مفید برای تسهیل گفتگو در مورد سلامت روان و کاهش انگ اجتماعی در مورد سلامت روان وجود دارد.

نکاتی در خصوص کاهش انگ اجتماعی و عادی سازی مکالمات در مورد سلامت روان

- خود را در مورد چالش ها و اختلالات مختلف سلامت روان آموزش دهید.
 - با دیگران با احترام رفتار کنید. از زبان آزار دهنده یا قضاوت کننده بپرهیزید - کلمات قدرت دارند.
 - درک کنید که وجود افراد چیزی بیش از اختلالات سلامت روان آنها هستند. از زبان "اول-فرد" استفاده کنید، به این معنی که باید به کسی به عنوان "فرد مبتلا به اختلال دوقطبی" اشاره کنید تا "فرد دوقطبی".
 - وقتی اطلاعات نادرستی به اشتراک گذاشته می شود، اطلاع رسانی کنید.
 - در مورد چند منبع بهداشت روان بیاموزید تا بهتر برای کمک به افراد نیازمند آماده شوید.
- صداق بودن در مورد آنچه واقعاً اتفاق می افتد، می تواند به همه کمک کند که احساس قدرت کنند، و تنها نباشند و راحت تر گفتگوهای مربوط به سلامت روان داشته باشند.

در خصوص بولتن

هدف این بولتن کمک به عادی سازی صحبت در مورد سلامت روان و توانمندسازی افراد برای دریافت حمایت مورد نیاز است. اما متأسفانه، برخی از افراد به دلیل مشکلاتی مانند تبعیض، انگ اجتماعی، کمبود منابع یا صرفاً به دلیل ندانستن آنچه باید بگویند، مراقبت های بهداشت روانی را که شایسته آن است دریافت نمی کنند. به خواندن ادامه دهید تا راه های زیادی را که می توانید از طریق آنها به عادی سازی مکالمات پیرامون سلامت روان کمک کنید، بیاموزید.

این بولتن بخشی از کمپین It's Up to Us می باشد 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 جامعه ای سالم، ایمن و شکوفا پستیایی می کند. 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 جمعیت هایی در San Diego که بیشترین آسیب را دیده و در معرض خطر قرار دارند.

برای خواندن بولتن های بیشتر انجمن اسکن کنید.



Up2SD.org[®]
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

خط دسترسی و بحران SAN DIEGO:

888-724-7240

خط نجات ملی خودکشی و بحران

988

منابع اجتماعی

211

شروع کننده مکالمه

شروع مکالمه برای بررسی با افراد اطرافتان گام بزرگ دیگری برای کاهش انگ اجتماعی سلامت روان است. هرچه بیشتر صحبت در مورد سلامت روان را تمرین کنید، بهتر می‌شوید. در اینجا چند شروع مکالمه وجود دارد که می‌تواند مفید باشد:

من اینجا هستم تا اگر نیاز به صحبت در مورد چیزی دارید گوش کنم. چه اتفاقی در زندگی شما افتاده است؟

من اخیراً متوجه شده‌ام که چیزی در مورد شما متفاوت است. چه احساسی دارید؟

اگر برای هر چیزی نیاز به پشتیبانی دارید، من اینجا هستم. چطور می‌توانم کمک کنم؟

مدتی بود که با هم صحبت نکردیم، اما من به تو فکر می‌کردم. اوضاع چطور است؟

اگر هم خوب نباشی اشکالی ندارد. چگونه می‌توانم در کنار شما باشم؟

من می‌دانم که در حال حاضر همه چیز برای شما سخت است. من همیشه اینجا هستم اگر می‌خواهید صحبت کنید.



حضور در کنار یک دوست یا یکی از اعضای خانواده و یادآوری این موضوع که اشکالی ندارد کمک بخواهید، می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. اگر به پشتیبانی حرفه‌ای نیاز دارند، با مراجعه به Up2SD.org/resources یا تماس با خط دسترسی و بحران **San Diego** به شماره **888-724-7240**، آنها را تشویق کنید تا منابع را بیابند. به یاد داشته باشید، حمایت و مهربانی شما می‌تواند در زندگی آنها تغییر ایجاد کند.

منابع

اژانس بهداشت و خدمات انسانی شهرستان سن دیگو. (n.d.). بررسی سلامت روان شما این به عهده ماست. <https://www.up2sd.org/topics/mental-health>

Graham, B. (2022, نوامبر 10). از کجا بفهمیم که می‌توانیم با هم صحبت کنیم؟ - راهنماها. گان کاغذی. <https://www.zocdoc.com/blog/how-can-we-normalize-talking-about-mental-health>

اتحاد ملی برای بیماری‌های روان. (n.d.). حقایق سلامت روان در آمریکا. <https://www.nami.org/nami/media/nami-media/infographics/generalmhfacts.pdf> (n.d.).

چرا باید در مورد سلامت روان صحبت کنیم؟ Mass.gov 2021. <https://www.mass.gov/info-details/why-do-we-need-to-talk-about-mental-health#:~:text=Mental%20health%20is%20just%20as,get%20the%20help%20they%20need>

وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده. (n.d.). بخش 1: ارتباط بین اختلالات مصرف مواد و بیماری روانی. موسسه ملی بهداشت. <https://nida.nih.gov/publications/research-reports/common-comorbidities-substance-use-disorders/part-1-connection-between-substance-use-disorders-mental-illness>

جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص راه‌های بهبود سلامت روانی، به آدرس زیر مراجعه کنید:
up2sd.org/topics/mental-health

برای کمک در شهرستان سن دیگو با شماره **888-724-7240** تماس بگیرید. پشتیبانی رایگان و محرمانه به تمام زبان‌ها در **7 روز هفته / 24 ساعت شبانه روز**.

Up2SD.org
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES