

دا مور پورې اړه لري® د سالم او ملاتړ کوونکي San Diego رامینځته کول



مور دلته د سان ډيگوز سره د ځانگړي ننگونو په پوهیدو کې مرسته کوو چې د LGBTQ+ ټولني رواني روغتیا باندې اغیزه کوي. دا خبرتیا به تاسو سره مرسته وکړي چې زده کړئ چې تاسو څنگه کولی شئ د LGBTQ+ ملگرو او کورنۍ ملاتړ وکړئ او که چیرې ستاسو مینه وال مبارزه کوي تاسو ته سرچینې درکوي چې شریک یې کړئ.

رڼا پری واچوئ:

د LGBTQ+ افرادو لپاره د رواني روغتیا په ننگونو پوهیدل

د ملگرو، کورنۍ، گاونډیانو او همکارانو په توگه، دا مهمه ده چې مور پوه شو چې دا تجربې څنگه د LGBTQ+ ټولنه — او زموږ د عزیزانو په رواني روغتیا اغیزه کوي. که مور په هغه ننگونو پوه شو چې دوی ورسره مخ دي او د دوی د ملاتړ کولو لارې زده کړو، مور به وکولی شو چې د خپلو عزیزانو سره مرسته وکړو چې خوندي، ارزښتناکه او ښه احساس وکړي.

زموږ LGBTQ+ (همجنسباز، همجنس باز، ابی جنس، ترانسجینډر، نر، او نور پیژندنه) ملگري او کورنۍ د ځانگړو ننگونو سره مخ دي چې ممکن د دوی په رواني روغتیا اغیزه وکړي. په San Diego او په ټوله نړۍ کې، د LGBTQ+ ټولني سره تړاو کولی شي د ویاړ او ځواک سرچینه وي. په هر صورت، دا د تبعیض، ځورونې، تاوتریخوالي او رد کولو تجربو سره هم راځي.



د رواني روغتیا حالت

د LGBTQ+ ځوانانو لپاره

په 2021 کال کې

LGBTQ+ ځوانانو د پام وړ احتمال درلود چې د تاوتریخوالي ټول ډولونه تجربه کړي او د دوی د متضاد ملگرو په پرتله یې خراب ذهني روغتیا پایلې درلودې.

د LGBTQ+ ځوانانو څخه چې غوښتل یې رواني روغتیا پاملرنې په تیر کال کې ونه توانیدل چې ترلاسه یې کړي. 60%

LGBTQ+ ځوانان د خپلو ملگرو په پرتله 4 ځله ډیر احتمال لري چې د ځان وژني هڅه وکړي.

4X

تبعیضی قانون دی

رواني روغتیا مسلې
خراب کوي

د LGBTQ+ ځوانانو لپاره.

LGBTQ+ اشخاص د مادي د ناوړه استفادې لپاره په لوړ خطر کې دي

کوم چې خلک ممکن د مقابلي میکانیزم په توگه وکاروي.

سرچینې شتون لري په San Diego کاونټي کې او په ملي کچه چې د LGBTQ+ افرادو رواني روغتیا او د موادو کارولو اړتیاو سره مرسته کولو کې مرسته کوي. په هر صورت، دې سرچینو ته لاسرسی ځینې وختونه ننگونکي کیدی شي. ډیری خلک وايي چې د تبعیض یا ځورونې ویره پاملرنې ته د لاسرسی څخه دوی مخه نیسي. ځوان لویان او تنکي ځوانان هم د والدینو یا پالونکي رضایت ترلاسه کولو په اړه اندېښنې څرگندوي او د ترانسپورټ د اختیارونو نشتوالي سره مخ دي.

ښه خبر دا ده چې زموږ د LGBTQ+ ملگرو او کورنۍ سره د مرستې لپاره ډیری سرچینې شتون لري (بل مخ وگورئ). برسیره پردې، مور کولی شو د خوندي ځایونو په چمتو کولو سره د خپلو عزیزانو په رواني روغتیا کې مرسته وکړو چیرې چې یې دا دوی ریښتیني ځان وي.

LGBTQ+ سرچینې

دا ملي سرچینې کولی شي د LGBTQ+ خلکو سره هغه مرستې ومومي چې دوی ورته اړتیا لري. د نورو منابعو او محلي ملاتړ لپاره چې په ځانګړي توګه د San Diego کاونټي سره برابر شوي، له up2sd.org/LGBTQsupport څخه لیدنه وکړئ. په ویب پاڼه کې سرچینې د ځوانانو، ترانسجنډر اشخاصو، او د BIPOC اشخاصو لپاره خدمتونه وړاندې کوي.

National Suicide & Crisis Lifeline

988 ته زنگ ووهئ

په بحران کې د خلکو لپاره وړیا، محرم ملاتړ، 24/7 شتون لري

SAMHSA's د مرستې ملي لیکه

(662-HELP) (4357) (800)

24/7، په کال کې -365 ورځو درملنې راجع کول او د رواني روغتیا او موادو کارولو لپاره معلومات

San Diego Access & Crisis Line

888-724-7240

د رواني روغتیا او مادې کارولو لپاره 24/7 ملاتړ

The Trevor Project

(866) 488-7386 or text START to 678-678

محرم، په بحران کې د LGBTQ+ ځوانانو لپاره 24/7 ملاتړ

Trans Lifeline

(877) 565-8860

په محرم 24/7 هات لاین چې د ترانسجنډر خلکو لخوا د جنس پرستانو لپاره کار کوي



لوستل:

تاسو څنګه کولی شئ د خپلو LGBTQ+ عزیزانو ملاتړ وکړئ

لکه څنګه چې دوی ته نږدې خلک دي، مور کولی شو د خپلو LGBTQ+ عزیزانو د هوساینې په برخه کې مرسته وکړو. دا کولی شي ډیره اغیزه ولري: LGBTQ+ ځوانان چې د کورنۍ او ملګرو څخه یې د ملاتړ احساس کاوه د ځان وژنې هڅې د پام وړ ټیټې کچې راپور یې ورکړي.

دلته ستاسو په ژوند کې د LGBTQ+ خلکو ملاتړ کولو ځینې لارې شتون لري:

- په منظمه توګه وګورئ، په ځانګړي توګه کله چې په خبرو کې احساساتي پېښې شتون لري.
- هغه ضمیرونه او نومونه وکاروئ چې دوی یې غوره کوي.
- که څوک غلط ضمیرونه کاروي یا بې عزتي کوي، مقابل کې یې خبرې وکړئ.
- ټول شموله ژبه وکاروئ.

د هر اړخیزې ژبې لپاره چټک لارښود

پرخای یې دا وویئ ...

هرڅوک، تاسو ټول، خلک

همکاران، ټیم، خلک

د والدينو رخصتي

ملګري، میره

لومړۍ نومونه یا MX. (د "مکس" تلفظ)

رییس، د بریښنالیک لیږدونکي، او داسې نور.

جنسي تمایل

"تاسو کوم ضمیرونه کاروئ؟"

له ویلو ډډه وکړئ ...

تاسو خلک

میرمنو او ښاغلو، هلکانو او نجونو

د زیږون او والدينو رخصتي

ځاوند، ښځه، ملګري، ملګري

آغلي، آغلي، ښاغلي

رییس، میل مین، او داسې نور.

جنسي ترجیح

"ستاسو غوره ضمیرونه کوم دي؟"

سرچینې

LGBTQ+ ټولني او ذهني روغتيا. (2018) Mental Health America. bit.ly/3P6yt00

LGBTQI | NAMI: National Alliance on Mental Illness. (2013) Nami.org. bit.ly/3Cs2dgp

د CDC راپور د تشکیلونکو او LGBTQ+ ځوانانو ترمنځ د ځپګان او تاوتریخوالی د زیاتوالي په اړه ښایي. (2023) bit.ly/3oZYzGv

د LGBTQ+ ځوانانو د ځان وژنې په اړه حقایق. (2022) The Trevor Project bit.ly/3JaKGwO

د LGBTQ+ ځوانانو دماغی روغتیا په اړه د 2022 ملي سروې. (2022) The Trevor Project bit.ly/3Nn1Slo

Mary Ellen Flannery. (2022) LGBTQ+ د ځوانانو د رواني روغتیا بحران ښایي | NEA. Nea.org. bit.ly/3oRy9Yt

په LGBTQ+ *نفوس کې د موادو کارول او SUDs. (2017، سپټمبر 5) د مخدره توکو څخه د ناوړه ګټه اخیستنې ملي انستیتیوت. bit.ly/42Gowoh

دا موږ پورې اړه لري په باره کې

دا خبرتیا د دا موږ پورې اړه لري کمپاین برخه ده، چې د San Diego د روغتیا او بشري خدماتو ادارې له لارې رامینځته شوي، او دا صحي، خوندي، او مخ پر ودی ټولني د ودې لپاره د کاونټي Live Well San Diego لید څخه ملاتړ کوي. د پوهاوي په لوړولو، خبرو اترو هڅولو، او محلي سرچینو ته د لاسرسۍ په برابرولو سره، بدنې کمه کړو، او په ټول San Diegans کې د ځان وژنې مخه ونیسو، د San Diego ترټولو سخت خپل شوي او خورا خطر لرونکي نفوس باندې ځانګړي ټینګار سره زموږ موخه دا ده چې هوساینې ته الهام ورکړو.



د ټولني نورو سرلیکونو د لوستلو لپاره یې سکین کړئ.

د ټولني سرچینې 211

National Suicide & Crisis Lifeline 988

San Diego Access & Crisis Line 888-724-7240

Up2SD.org