

**It's
UP
to US**

It's Up to Us®

Tayo ang Bahala para lumikha ng malusog at sumusuportang San Diego

Nandito kami para tulungan ang mga taga-San Diego na maunawaan ang mga natatanging hamon na nakakaapekto sa kalusugan ng pag-iisip ng mga nasa komunidad ng LGBTQ+. Tutulungan ka ng bulletin na ito na malaman kung paano mo masusuportahan ang iyong mga LGBTQ+ na kaibigan at pamilya at bibigyan ka ng mga mapagkukunan para maibahagi kung nahihirapan ang iyong mahal sa buhay.



Magbigay-liwanag Sa:

Pag-unawa sa Mga Hamon sa Kalusugan ng Pag-iisip para sa Mga LGBTQ+ na Indibidwal

Nahaharap ang ating LGBTQ+ (lesbian, gay, bisexual, transgender, queer, at iba pang pagkakakilanlan) na mga kaibigan at pamilya sa mga natatanging hamon na maaaring makaapekto sa kanilang kalusugan ng pag-iisip. Sa San Diego at sa buong mundo, maaaring pagmulan ng pagmamalaki at lakas ang pagiging kabilang sa komunidad ng LGBTQ+. Gayunpaman, maaari rin itong magdulot ng mga karanasan sa diskriminasyon, panliligalig, karahasan, at pagtangi.

Bilang mga kaibigan, pamilya, kapitbahay, at katrabaho, mahalagang maunawaan natin kung paano nakakaapekto ang mga karanasang ito sa komunidad ng LGBTQ+—at kalusugan ng pag-iisip ng ating mga mahal sa buhay. Kung mauunawaan natin ang mga hamong kinakaharap nila at matututo tayo ng mga paraan para masuportahan sila, matutulungan natin ang ating mga mahal sa buhay na maiparamdam sa kanila na sila ay ligtas, pinahalalagan, at maayos.

Ang Kalagayan ng Kalusugan ng Pag-iisip

para sa Mga Kabataang LGBTQ+

Noong 2021 Mas malamang na nakaranas ang mga

kabataang LGBTQ+ ng lahat ng uri ng karahasan at nagkaroon ng mas masamang kinalabasan sa kalusugan ng pag-iisip kaysa sa kanilang mga heterosexual na kasamahan.

60% ng mga kabataang LGBTQ+ na nagnanais ng pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip noong nakaraang taon ang hindi nakakuha nito.

4X Ang mga kabataang LGBTQ+ ay 4x na mas malamang na magtangkang magpakamatay kaysa sa kanilang mga kasamahan.

Ang batas sa diskriminasyon ay nagpapalala sa mga isyu sa kalusugan ng pag-iisip

para sa mga kabataang LGBTQ+.

Nasa mas mataas na panganib ang mga LGBTQ+ na indibidwal para sa maling paggamit ng kontroladong kemikal

na maaaring ginagamit ng mga indibidwal bilang mekanismo sa pagharap.

May mga umiiral na mapagkukunan sa County ng San Diego at sa buong bansa para tumulong sa pagsuporta sa kalusugan ng pag-iisip at paggamit ng kontroladong kemikal ng mga LGBTQ+ na indibidwal. Gayunpaman, maaaring mahirap minsan ang pag-access sa mga mapagkukunang ito. Maraming tao ang nagsasabi na ang takot sa diskriminasyon o panliligalig ang pumipigil sa kanila sa pag-access ng pangangalaga. Naglista rin ang mga nakababatang nasa hustong gulang at kabataan ng mga alalahanin tungkol sa pagkuha ng pahintulot ng magulang o tagapag-alaga at nahaharap sa kakulangan sa mga opsyon sa transportasyon.

Sa kabutihang palad, may maraming mapagkukunan na available para matulungan ang ating mga LGBTQ+ na kaibigan at pamilya (tingnan ang susunod na pahina). Dagdag pa rito, palagi tayong makakatulong sa pagsuporta sa kalusugan ng pag-iisip ng ating mga mahal sa buhay sa pamamagitan ng pagbibigay ng mga ligtas na lugar kung saan maaari silang maging tunay nilang sarili.

Tumawag sa **888-724-7240** para sa tulong sa County ng San Diego. May libre at kumpidensyal na suporta sa lahat ng wika, 7 araw sa isang linggo/24 na oras sa isang araw.

Para makakuha ng higit pang impormasyon sa mga paraan para mapabuti ang kalagayan ng iyong pag-iisip, bisitahin ang up2sd.org/topics/mental-health



Basahin:

Paano Mo Masusuportahan ang Iyong Mga Mahal sa Buhay na LGBTQ+

Bilang mga taong pinakamalapit sa kanila, makakatulong tayo sa pagsuporta sa kagalingan ng ating mga mahal sa buhay na LGBTQ+. Na maaaring magkaroon ng malaking epekto:

Nag-ulat ng makabuluhang mas mababang mga rate ng pagtatangkang magpakamatay ang mga kabataang LGBTQ+ na nakadama ng suporta mula sa pamilya at mga kaibigan.

Narito ang ilang paraan para masuportahan ang mga taong LGBTQ+ sa iyong buhay:

- Regular na mangumusta sa kanila, lalo na kapag may mga nabalitaang lubos na emosyonal na kaganapan.
- Gamitin ang mga panghalip at pangalan na gusto nila.
- Kung may taong gumagamit ng maling panghalip o hindi gumagalang sa kanila, magsalita.
- Gumamit ng inklusibong wika.

Mabilis na Gabay sa Inklusibong Wika

Iwasang sabihin ang ...

Kayo

Mga binibini at ginoo, lalaki at babae

Pagliban ng Ina o Ama

Asawang lalaki, asawang babae, nobyo, nobya

Bb., Gng., G.

Chairman, mailman, atbp.

Sekswal na kagustuhan

“Ano ang iyong mga ginustong panghalip?”

Sa halip, sabihin ito ...

Tayong lahat, y'all, mga kababayan

Mga kasamahan, team, mga tao

Pagliban ng magulang

Partner, asawa

Mga unang pangalan o Mx. (binibigkas na "Mix")

Chairperson, tagapaghatid ng mail, atbp.

Sekswal na oryentasyon

“Anong panghalip ang ginagamit mo?”

Mga Mapagkukunan ng LGBTQ+

Makakatulong sa mga taong LGBTQ+ ang mga pambansang mapagkukunang ito para mahanap ang tulong na kailangan nila. Para sa higit pang mapagkukunan at lokal na suporta na partikular na iniayon sa County ng San Diego, bisitahin ang up2sd.org/LGBTQsupport. Nagbibigay ng mga serbisyo ang mga mapagkukunan sa website para sa mga kabataan, transgender na indibidwal, at BIPOC na indibidwal.

Pambansang Linya ng Buhay para sa Pagpapakamatay at Krisis Tumawag sa 988

Libre, kumpidensyal na suporta para sa mga taong nasa krisis, available 24/7

Pambansang Linya ng Tulong ng SAMHSA (800) 662-HELP (4357)

24/7, 365 araw sa isang taon na referral sa paggamot at impormasyon para sa kalusugan ng pag-iisip at paggamit ng kontroladong kemikal

Ang Linya para sa Access at Krisis ng San Diego (888) 724-7240

24/7 na suporta para sa kalusugan ng pag-iisip at paggamit ng kontroladong kemikal

The Trevor Project

(866) 488-7386 o i-text ang START sa 678-678

Kumpidensyal, 24/7 na suporta para sa mga kabataang LGBTQ+ na nasa krisis

Linya ng Buhay ng Trans (877) 565-8860

Kumpidensyal na 24/7 hotline na pinangangasiwaan ng mga taong transgender para sa mga taong transgender

Tungkol sa *Tayo ang Bahala (It's Up to Us)*

Bahagi ang bulletin na ito ng kampanyang *Tayo ang Bahala (It's Up to Us)* na binuo sa pamamagitan ng Ahensya para sa Mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao ng County ng San Diego, at sinusupportahan nito ang *Mabuhay nang Mabuti, San Diego (Live Well San Diego)* na bisyon ng County para magtaguyod ng komunidad na malusog, ligtas, at umuunlad. Sa pamamagitan ng pagpapataas ng kamalayan, paghikayat ng pag-uusap, at pagbibigay ng access sa mga lokal na mapagkukunan, nilalayon naming magbigay ng inspirasyon sa mabuting kalusugan, mabawasan ang stigma, at pigilan ang pagpapakamatay sa lahat ng taga-San Diego, na partikular na tumutuon sa mga pinakanaaapektuhan at pinakananganganib na populasyon ng San Diego.

Mga Pinagmulan

Mga Komunidad at Kalusugan ng Pag-iisip ng LGBTQ+. (2018) Mental Health America. bit.ly/3P6yt00

LGBTQI | NAMI: Pambansang Alyansa sa Sakit sa Pag-iisip. (2013) Nami.org. bit.ly/3Cs2dgp

Ipinapakita ng ulat ng CDC ang tungkol sa pagtaas ng kalungkutan at pagkakaralantad sa karahasan ng mga babaeng teen at mga kabataang LGBTQ+. (2023) bit.ly/3oZYzGv

Mga Katotohanan Tungkol sa Pagpapakamatay ng Mga Kabataang LGBTQ. (2022) The Trevor Project. bit.ly/3JaKGwO

Pambansang Survey sa Kalusugan ng Pag-iisip ng Mga Kabataang LGBTQ noong 2022. (2022) The Trevor Project. bit.ly/3Nn1SlO

Mary Ellen Flannery. Ipinapakita ng Bagong Data ng Survey ang Krisis sa Kalusugan ng Pag-iisip ng Mga Kabataang LGBTQ+ (2022) | NEA. Nea.org. bit.ly/3oRy9Yt

Paggamit ng Kontroladong Kemikal at mga SUD sa Populasyon ng LGBTQ*. (2017, Setyembre 5) Pambansang Institute sa Pag-abuso sa Droga. bit.ly/42G0woh

