



It's Up to Us[®]

Kreye yon San Diego kote Moun an Sante epi Solidè

Yon bilten espesyal ki pale sou sijè sante mantal pou moun San Diego



Edisyon 35

Konsènan Bilten an

Kòm pifò Ameriken, moun San Diego yo jwenn mwayen pou yo re-entegre yo nan sosyete a apre prèske de (2) lane yo pase nan izòlman, pèt, ak ensètitid. Byenke “pwochen nòm” nou an lakoz chanjman ki bon pou kèk moun, li kreye nouvo defi pou lòt moun. Ofiyamezi nou ap vanse, nou dwe atake pil ak pakèt pwoblèm sante mantal ki te devlope oswa ki te vin grav pandan de (2) lane ki sot pase yo.

Bilten sa a bay konsèy ki itil sou fason pou nou pwoteje sante mantal nou epi priyorize li nan “pwochen nòm” nou ap fè fas ak li a. Nou kreye li pou nou ankouraje moun fè chita pale sou zafè sante mantal epi bay konsèy sou fason ak lè pou mande èd ak fason ak lè pou sipòte lòt moun.

Bilten sa a fè pati kanpay It's Up to Us la (Se Nou ki Pou Decide), nou devlope atravè Ajans Sante ak Sèvis Sosyal Konte San Diego epi li kore vizyon Live Well San Diego (Viv Byen San Diego) Konte a pou li fè pwomosyon pou yon kominote ki an sante, an sekirite, epi k ap mache byen. Lè nou fè sansibilizasyon, ankouraje dyalòg, ak bay aksè nan resous lokal yo, nou vize enspire byennèt, redui estigma, ak anpeche suisid kay tout moun San Diego, kote nou mete yon aksan patikilye sou popilasyon ki pi afekte ak popilasyon ki pi an danje yo.

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

Liy Aksè ak Kriz

888-724-7240

Resous Kominotè 2-1-1



Eksplike: Fason pou priyorize Sante Mantal nan “Pwochen Nòm” la

De (2) lane apre eklatman pandemi COVID-19 la, moun yo kòmanse re-entegre yo nan sosyete a epi jwenn fason pou yo viv lavi yo—lakay yo, nan travay yo, ak nan milye sosyal yo—nan yon “pwochen nòm”. Gen anpil ladan yo ki pa ka tann pou yo rejwenn sa yo santi yo te pèdi epi reprann aktivite yo te konn fè anvan COVID-19 la, tankou al wè zanmi ak fanmi, manje nan restoran, epi ale nan estidyò bote. Gen lòt menm ki ap vanse san yo pa santi fado bagay yo kite dèyè yo, tankou orè travay ki estrik. Kèlkeswa eksperyans moun yo fè, gen yon sèl bagay ki verite pou nou tout: Lemond jounen jodi a parèt diferan anpil pase jan li te ye anvan kòmansman pandemi an.



Jounen jodi a, deplizanpli moun gen pwoblèm sante mantal. Pandan premye ane COVID-19 la, to moun ki gen kè kase ak depresyon nan mond lan te ogmante anpil.¹ Kay travayè premye liy yo, tankou pwofesyonèl swen sante ak sekouris yo, se te gwo fatig travay ki t ap fè ravaj. Epi, byenke gen anpil ladan yo ki soulaje paske yo retounen nan yon biwo kote yo gen santiman koneksyon ak apatenans, gen lòt moun ki gen kè kase poutèt sa paske yo te alèz pou yo travay lakay yo oswa paske yo gen pwoblèm sante.

Kijan pou nou vanse pou nou santi bagay yo nòm pandan nou ap rezoud nouvo pwoblèm sante mantal sa yo? Jounen jodi a, mond lan diferan, donk nou diferan tou. Se poutèt sa, fòk fason nou konsidere ak jere sante mantal nou diferan tou. Chanjman an fè gen opòtinite. Se pa sèlman yon kesyon adapte nou ak “pwochen nòm” la. Se kreye pou nou kreye li. Se konsa nou ap bati rezilyans.

Fason pou Ede Moun Aje yo nan “Pwochen Nòm” la

Nan kad “pwochen nòm” la, se moun aje yo ki sitou san pwoteksyon. Anpil ladan yo toujou pè COVID-19 la epi yo gen difikilte pou yo aksepte lefètke yo pèdi de (2) lane yo p ap jwenn ankò. Men kèk konsèy pou ede moun aje ou konnen yo adapte yo ak mond jounen jodi a:

- Ede yo re-entegre yo dousman nan sosyete a. Eseye patisipe nan ti rasanbleman yo anvan.
- Fè yon koutfil, ekri yon lèt, voye yon mesaj tèks, oswa al wè yo pou pran nouvèl yo.
- Pwopoze yo pou pwomennen avèk yo nan machin yon fason pou yo pa rete fèm anndan kay tout lajounen.
- Ba yo yon bagay pou yo selebre ak yon bagay ki pou fè yo pa ka tann, tankou yon vwayaj nan machin oswa selebrasyon fèt.

Konsèy pou Sipòte Sante Mantal Ou nan Sikonstans Aktyèl yo

Mond lan chanje. Kidonk, se pa yon pwoblèm si ou pa anfòm toutan. Jere sante mantal ou lè ou kreye abitud ki fè ou santi w granmoun tèt ou epi ede ou tabli bonjan limit. Li konsèy sa yo, epi eseye aplike kèk ladan yo pou w jwenn sa ki pi bon pou ou a.

LAKAY Lè gen anpil moun ki toujou ap travay lakay yo, k ap eseye fè ekilib ant travay, lekòl, ak vi familyal nan yon sèl kay, se yon bagay ki kapab akable ou. Devlope abitud ki ede ou kontinye kenbe lyen sere ak fanmi an pandan ou ap fè ekilib ant lòt eleman

- Kreye tan pou w fè aktivite ki fè kè ou kontan omwen yon (1) fwa pa semèn. Fè nouvo pastan ak konpetans ou te devlope pandan de (2) lane ki sot pase yo vin tounen abitud regilye. Kontinye pran swen tèt ou si ou te konn pase plis tan ap fè sa.
- Kòmanse oswa fini jounen ou nan refleksyon. Chèche yon espas ki pa gen bri lakay ou a kote ou kapab al reflechi, fè lekti oswa fè egzèsis san distraksyon. Bay fanmi ou espas pou li fè menm bagay la.
- Chwazi yon lè espesyal pou w kreye lyen nan fanmi an, tankou sware sinema oswa manje maten ansanm chak maten.

NAN TRAVAY Konsantre sou bagay ou kapab kontwole yo pou w kreye yon espas travay ki san danje ak pozitif ki bon pou ou.

- Rezève omwen 15 minit chak jou pou w voye je sou tèt ou, detann ou, epi evite gwo fatig travay. Mete yon alam yon fason pou w pa bliye.
- Lè sa posib, retire kò ou nan anviwònman ki bay estrès yo. Pran yon poz nan travay la pou al mache, rele yon zanmi, fè yon kabicha, oswa fè yon lòt bagay ou renmen.
- Planifye yon manje midi, yon poz kafe regilye avèk kòlèg yo oswa rele yo pou w kreye yon lyen sosyal pozitif ki amelyore imè ou. Itilize tan sa a pou w verifye eta sante mantal yo tou.
- Si ou ap travay a distans: Itilize tan ou konn pase ap mache pou al travay la pou w kreye yon nouvo abitud toulejou ki ba ou lapè. Pran kafe lematen w lan pou al mache. Rankontre yon zanmi pou n pran manje maten an ansanm. Medite.
- Si ou retounen nan biwo a: Fikse bon limit. Deside alavans pou konnen si w ap bay akolad oswa voye men, manje manje midi ansanm ak lòt moun oswa manje nan biwo ou, oswa patisipe nan aktivite an deyò lè travay yo oswa ale lakay ou dwat apre w fin travay.
- Si w se yon travayè premye liy oswa ou te travay anndan biwo pandan pandemi an: Òganize reyinyon kontwòl regilye avèk kòlèg yo. Se pou w onèt lè w ap pale sou santiman estrès yo oswa gwo fatig travay la, ki kapab gen ladan yo santiman akableman, anksyete, mank motivasyon, pwoblèm somèy oswa konsantrasyon, motivation, trouble sleeping, or trouble concentrating.



Si yon imèl travay,
yon reyinyon, oswa
yon tach deranje ou,

KANPE

Ralanti.

Respire.

Obsève kò w, panse ou, ak santiman ou.

Akseptè opòtinite yo, epi kontinye.

NAN MILYE SOSYAL YO Moun se kreyati amikal ki bezwen santi yo konekte ak lòt moun, sitou apre yo fin pase twòp tan nan izòlman. Lè ou ap retounen nan milye sosyal yo dousman, se yon bagay ki kapab difisil oswa jenan, men sonje ou pa poukont ou. Nou tout ap rezoud sa ansanm. Men kèk konsèy pou w rete an kontak avèk moun yo nan fason ki fè w santi ou alèz.

- Evalye nivo alèz ou nan entèyaksyon fas-a-fas ou ap fè yo. Se pou w onèt konsènan limit ou yo, epi pa pè refize moun.
- Apre yon vizit long, pran tan ou bezwen an pou ka poukont ou pou w reflechi.
- Se pou onèt avèk pwòch ou yo si w santi w sèl oswa akable.



Li Nouvèl Ki Difisil

COVID-19 la se pa sèl bagay k ap chanje mond nou an. Soti nan nouvèl sou relasyon entènasyonal rive nan enjistis sosyal ak katastwòf natirèl, gen delè mond n ap viv ladan an kapab difisil. Pa bliye se pa yon pwoblèm si ou gen santiman sa yo. Se moun ki nan ou a k ap aji.

Men, lè ou ap li nouvèl ki difisil yo san rete, sa kapab fè enpak sou sante mantal ou. Sa kapab agrave anksyete a epi ogmante santiman tristès la.²⁻⁵ Evènman k ap pase nan mond lan fè enpak sou moun San Diego yo.⁶⁻⁷ Nan tout peyi a, jèn moun LGBTQ+ yo di dènye lwa yo vote yo fè enpak negatif sou sante mantal yo.⁸⁻¹⁰

Lè nou li nouvèl yo, sa kapab ede nou rete enfòmè epi fè nou santi nou konekte, men li enpòtan pou nou fè byennèt nou pase anvan tou. Men kèk zouti ak konsèy pou ede ou fè fas ak zafè li sijè ki difisil nan aktyalite a epi ranfòse rezilyans ou.



Planifye lè pou w li oswa tande nouvèl. Sispann tande nouvèl la si li kòmanse akable ou.



Li oswa gade nouvèl nan yon espas ki san danje epi ki fèt pou sa. Bwè yon tas te cho, antoure ou ak zanmi oswa fanmi, oswa pase chanson ou pi renmen an.



Kanalize emosyon ou yo pou w jwenn yon mwayen pou w ede moun. Se moman difisil yo ki kapab fè ou dekouvri pi bon kalite moun yo gen lakay yo. Sezi okazyon an pou w fè benevola, fè don, oswa lonje men bay yon moun ki gendwa afekte dirèkteman.



Li yon bagay ki monte moral ou oswa ki komik apre ou fin li yon bagay ki difisil.



Fè yon poze sou medya sosyal yo oswa entènèt la. Li kapab itil pou w siprime kèk aplikasyon, limite tan ou pase sou entènèt, oswa dezaktive notifikasyon yo.



Siveye depre fason kò ou reyaji fas ak nouvèl ki bay estrès yo, epi pa pè chèche sipò.

Ou Bezwen Pale ak Yon Moun?

Ou pa konnen kote pou ale pou w jwenn èd? Tchat anliy, oswa rele yon konseye jodi a.

SAN DIEGO ACCESS & CRISIS LINE (LIY POU AKSÈ AK KRIZ SAN DIEGO):

- Sipò gratis, konfidansyèl
- Entèvansyon nan sityasyon kriz ak prevansyon suisid
- Referans pou moun ki gen bezwen èd nan zafè sante mantal ak dwòg ak alkòl
- Tout lang
- 7 jou sou 7, 24 sou 24

888-724-7240

RESOUS KOMINOTÈ:

Konpoze 2-1-1



TCHAT AN DIRÈK:



- Tchat avèk yon konseye jodi a!
- Disponib lendi rive vandredi, 4è rive 10è PM

Ale sou

OptumHealthSanDiego.com

¹ Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., ... & Ferrari, A. J. (2021). Prevalans global ak fado twoub depresyon ak twoub anksyete nan 204 peyi ak teritwa an 2020 akòz pandemi COVID-19 la. *The Lancet*, 398(10312), 1700-1712.

² Johnston, W. M., & Davey, G. C. (1997). The psychological impact of negative TV news bulletins (Enpak sikolojik bilten nouvell ki negatif nan televizyon): Lè ou dramatize enkyetid pèsoneèl yo. *British Journal of Psychology*, 88(1), 85-91.

³ McNaughton-Cassill, M. E. (2001). Medya enfòmasyon yo ak detrès sikolojik. *Anksyete, Estrès ak Fason pou Jere yo*, 14(2), 193-211.

⁴ Silver, R. C., Holman, E. A., Andersen, J. P., Poulin, M., McIntosh, D. N., & Gil-Rivas, V. (2013). Efè sa genyen sou sante mantal ak sante fizik lè ou an kontak ak imaj medya sou atak 11 septanm 2001 yo ak Gè Irak la. *Syans sikolojik*, 24(9), 1623-1634.

⁵ Aslam, F., Awan, T. M., Syed, J. H., Kashif, A., & Parveen, M. (2020). Santiman ak emosyon gwo tit jounal sou epidemi maladi kowonaviris (COVID-19) la evoke. *Lèt ak Syans Sosyal, Kominikasyon*, 7(1), 1-9.

⁶ Kragen, P. (2022, March 4). Gè ki ap fèt nan peyi Ikrèn lame Larisi a sène boulvèse Ikrenyen ki ap viv San Diego yo. *San Diego Union-Tribune; 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. (28 fevriye 2022). Fanmi Militè San Diego yo Pè paske Konfli ant Larisi ak Ikrèn lan Kapab Anpeche Pwòch yo ki Deplwaye Retounen. *NBC 7 San Diego; NBC San Diego*. <https://www.nbcsandiego.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). Anti-LGBTQ Policy Proposals Can Harm Youth Mental Health. *Child Trends*.
Nou jwenn li nan: <https://www.childtrends.org/publications/anti-lgbtq-policy-proposals-can-harm-youth-mental-health>

⁹ The Trevor Project & Morning Consult (2022). Pwoblèm ki Fè Enpak sou Jèn LGBTQ yo. *Analiz Sondaj 2022*.
Nou jwenn li nan: 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). Ensètitud ak konfizyon konsènan politik pou pa fè diskriminasyon kont moun transjan: enplikasyon pou sante mantal Ameriken transjan yo. *Rechèch sou Seksyalite ak Politik Sosyal*, 1-11.