

ما اینجا هستیم تا به اهالی San Diego کمک کنیم تا چالش های منحصر به فردی را که بر صحت روان جامعه LGBTQ+ تأثیر می گذارد، درک کنند. این بولتن (آگاهینامه) به شما کمک می کند تا یاد بگیرید چگونه می توانید از دوستان و خانواده LGBTQ+ حمایت کنید و منابعی را در اختیار شما قرار می دهد تا در صورت مشکل، آن را به اشتراک بگذارید.

یک چراغی روشن کنید (برجسته کردن یا جلب توجه):

درک چالش های صحت روان برای افراد LGBTQ+

به عنوان دوستان، خانواده، همسایگان و همکاران، مهم است که بفهمیم این تجربیات چگونه بر جامعه LGBTQ+ و صحت روان عزیزانمان تأثیر می گذارد. اگر چالش های پیش روی آنها را درک کنیم و راه هایی برای حمایت از آنها بیاموزیم، می توانیم به عزیزانمان کمک کنیم احساس امنیت، ارزشمندی و خوبی داشته باشند.

دوستان و خانواده LGBTQ+ ما (لزبین، همجنسگرا، دوجنسگرا، ترانجسیتی، دگرپاش و سایر هویت ها) با چالش های منحصر به فردی روبرو هستند که ممکن است بر صحت روان آنها تأثیر بگذارد. در San Diego و در سراسر جهان، تعلق به جامعه LGBTQ+ می تواند مایه فخر و قدرت باشد. با این حال، می تواند تجربه های تبعیض، آزار، خشونت و طرد نیز همراه باشد.



وضعیت صحت روان

برای جوانان LGBTQ+

منابع در کاونتی San Diego و در سطح ملی برای کمک به حمایت از صحت روانی و نیازهای مصرف مواد LGBTQ+ افراد وجود دارد. با این حال، دسترسی به این منابع گاهی اوقات می تواند چالش برانگیز باشد. بسیاری از مردم می گویند ترس از تبعیض یا آزار آنها را از دسترسی به مراقبت باز می دارد. بزرگسالان و نوجوانان جوان تر همچنین نگرانی های مربوط به دریافت رضایت والدین یا مراقب را فهرست می کنند و با کمبود گزینه های حمل و نقل مواجه می شوند.

خبر خوب این است که منابع زیادی برای کمک به دوستان و خانواده LGBTQ+ ما در دسترس است (صفحه بعدی را ببینید). بعلاوه، ما همیشه می توانیم با فراهم کردن فضاهای امنی که آنها می توانند بطور واقعی خودشان باشند، از صحت روانی عزیزانمان حمایت کنیم.

جوانان LGBTQ+ نسبت به همسالان خود 4 برابر بیشتر احتمال دارد اقدام به خودکشی کنند.

4X

قوانین تبعیض آمیز باعث بدتر شدن مشکلات صحت روان

برای جوانان LGBTQ+ می شود.

جوانان LGBTQ+ در 2021 نسبت به همسالان دگرجنسگرای خود به

طور قابل توجهی بیشتر انواع خشونت را تجربه کرده و پیامدهای صحت روانی بدتری داشتند.

از جوانان LGBTQ+ که خواستار مراقبت از صحت روان در سال گذشته بودند نتوانستند

آن را دریافت کنند.

افراد LGBTQ+ در معرض خطر بیشتر برای سوء استفاده از مواد هستند

که افراد ممکن است از آن به عنوان مکانیزم مقابله استفاده کنند.

منابع +LGBTQ

این منابع ملی می‌توانند به افراد LGBTQ+ کمک کند تا کمک مورد نیاز خود را پیدا کنند. برای منابع بیشتر و حمایت محلی که به طور خاص برای کاونتی San Diego طراحی شده است، از up2sd.org/LGBTQsupport منابع موجود در وب سایت خدماتی را برای جوانان، افراد ترانجسیتی و افراد BIPOC ارائه می‌دهند.

خط ملی نجات از خودکشی و بحران

با 988 تماس بگیرید

حمایت و کمک محرمانه و رایگان برای افراد در حال بحران، 24/7 در دسترس است

خط کمک ملی SAMHSA

(800) 662-HELP (4357)

ارجاع درمانی 24 ساعته و 365 روز در سال و معلومات مربوط به صحت روان و مصرف مواد

خط دسترسی و بحران San Diego

(888) 724-7240

حمایت 24 ساعته از صحت روان و مصرف مواد

پروژه Trevor

با 866-7386-488 یا START را نوشته به

678-678 بفرستید

حمایت و کمک محرمانه 24 ساعته شبانه روزی و 7 روز هفته از جوانان LGBTQ+ در حال بحران

ترانس لایف لاین

(877) 565-8860

یک خط تلفون محرمانه 24 ساعته شبانه روزی و 7 روز هفته با کارکنان ترانجسیتی برای افراد ترانجسیتی



بخوانید:

چگونه می‌توانید از عزیزان LGBTQ+ خود حمایت کنید

ما به عنوان نزدیک ترین افراد به آنها، می‌توانیم به حمایت از سلامتی عزیزان LGBTQ+ خود کمک کنیم. که می‌تواند تأثیر زیادی داشته باشد: جوانان LGBTQ+ که احساس می‌کردند از طرف خانواده و دوستان حمایت می‌شوند، میزان پایین‌تری از اقدام به خودکشی گزارش کردند.

در اینجا چند راه برای حمایت از افراد LGBTQ+ در زندگی شما آورده شده است:

- به طور منظم بررسی کنید، به خصوص زمانی که رویدادهای احساسی سنگینی در اخبار وجود دارد.
- از ضمائم و نام‌هایی که آنها ترجیح می‌دهند استفاده کنید.
- اگر کسی از ضمائم نادرست استفاده می‌کند یا بی‌احترامی می‌کند، صحبت کنید.
- از زبان همه شمول استفاده کنید.

راهنمای سریع زبان همه شمول

اجتناب از گفتن...

در عوض این را بگویید...

شما بچه‌ها

خانم‌ها و آقایان، بچه‌ها و دختران

مرخصی مادر یا پدر

شوهر، زن، دوست پسر، دوست دختر

دختر خانم، خانم، آقا

رئیس، پُسته رسان مرد و غیره

ترجیح جنسی

"ضمائم ترجیحی شما چیست؟"

همه، شما همه، مردم

همکاران، تیم، مردم

مرخصی والدین

شریک زندگی، همسر

نام‌ها یا MX (تلفظ "میکس")

رئیس، پُسته رسان و غیره

گرایش جنسی

"شما از چه ضمائمی استفاده می‌کنید؟"

منابع

بررسی ملی 2022 در مورد صحت روان جوانان LGBTQ+. Trevor (2022) پروژۀ Trevor. bit.ly/3Nn1Slo

Mary Ellen Flannery. (2022) بحران صحت روانی جوانان LGBTQ را نشان می‌دهد | NEA. Nea.org. bit.ly/3oRy9Yt

مصرف مواد و SUD ها در جمعیت های LGBTQ*. (2017، 5 سپتامبر) موسسه ملی سوء مصرف مواد مخدر. bit.ly/42GOWoh

جوامع LGBTQ+ و صحت روان. (2018) صحت روان آمریکا. bit.ly/3P6yt00

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

گزارش CDC افزایش غم و اندوه و قرار گرفتن در معرض خشونت را در بین دختران نوجوان و جوانان LGBTQ+ نشان می‌دهد. (2023) bit.ly/3oZYzGv

حقایق درباره خودکشی جوانان LGBTQ. (2022) پروژۀ Trevor. bit.ly/3JaKgwO

درباره این به ما بستگی دارد

این آگاهی‌نامه بخشی از کمپاین از *It's Up to Us* ("این به ما بستگی دارد") است که از طریق San Diego Health and Human Services Agency ایجاد شده است و دیدگاه کاونتی را که به خوبی در *San Diego* زندگی کنید برای ترویج یک جامعه سالم، ایمن و پر رونق، حمایت می‌کند. هدف ما با افزایش آگاهی، تشویق گفتگو و فراهم کردن دسترسی به منابع محلی، الهام بخشیدن به سلامتی، کاهش ننگ و عار بودن، و جلوگیری از خودکشی در تمام مردمان San Diego است، البته با تاکید ویژه بر جمعیت San Diego که بیشتر آسیب دیده و در معرض خطر است.

برای خواندن آگاهی‌نامه‌های بیشتر اسکن کنید.

منابع جامعه 211

خط ملی نجات از خودکشی و بحران 988

San Diego Access & Crisis Line 888-724-7240

Up2SD.org

