



این به ما بستگی دارد

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 35

روشن کردن نور: اولویت دادن به سلامت روان در "شرایط عادی بعدی"



با گذشت دو سال از زمان همهگیری کووید-19، مردم شروع به بازگشت به جامعه کردند و به این می اندیشند که چگونه زندگی خود را در خانه، محل کار، و در محیطهای اجتماعی—در "شرایط عادی بعدی" هدایت کنند. بسیاری مشتاق به دست آوردن آنچه را که احساس می کنند از دست داده اند هستند و فعالیت های پیش از کووید-19 مانند دیدار با دوستان و خانواده، غذا خوردن در رستوران ها و رفتن به آرایشگاه ها را از سر گرفته اند. دیگران بدون متاثر شدن از بار چیزهایی که پشت سر گذاشته می شوند، مانند برنامه کاری سفت و سخت، پیشرفت می کنند. صرف نظر از تجارب مردم، یک چیز برای همگی ما صادق است: جهان امروز نسبت به قبل از شروع همه گیری بسیار متفاوت به نظر می رسد.

امروزه افراد بیشتری با چالش های سلامت روان مواجه هستند. در سال اول همه گیری کووید-19، نرخ جهانی اضطراب و افسردگی به شکل قابل توجهی افزایش یافت.¹ برای کارکنان خط مقدم، مانند ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی و اولین خط پاسخ دهندگان، فرسودگی شغلی عوارض زیادی را به همراه داشته است. و در حالی که بسیاری از بازگشت به دفتر برای احساس ارتباط و داشتن احساس تعلق حس خوبی دارند، دیگران در نتیجه آن اضطراب را تجربه می کنند زیرا کار کردن در خانه برای آنها راحت بوده یا نگرانی هایی در خصوص سلامتی دارند.

چگونه می توانیم به جلو حرکت کنیم و در حالی که این چالش های جدید سلامت روان را حل می کنیم، حس عادی بودن را به دست آوریم؟ جهان اکنون متفاوت است، ما نیز چنین هستیم، و نحوه نگاه ما و مدیریت سلامت روانی ما نیز باید همینطور باشد. تغییر یک فرصت را ارائه می دهد. مسئله صرفاً تطبیق با "شرایط عادی بعدی" نیست. بلکه درباره ایجاد آن است. به این ترتیب است که ما تاب آوری را ایجاد می کنیم.

کمک به سالمندان در "شرایط عادی بعدی"

افراد مسن به خصوص در "شرایط عادی بعدی" آسیب پذیر هستند. بسیاری هنوز از کووید-19 ترسیده و در پردازش فقدان دو سالی که دیگر بر نمی گردد با مشکل مواجه هستند. در اینجا نکاتی وجود دارد که به افراد مسن در زندگی شما کمک می کند تا خود را با دنیای امروزی سازگار کنند:

- به آنها کمک کنید تا به آرامی به جامعه برگردند. سعی کنید در ابتدا در جمع های کوچک شرکت کنید.
- با یک تماس تلفنی، نامه، ارسال پیامک یا بازدید امن اعلام حضور کنید.
- پیشنهاد دهید که آنها را با ماشین به اطراف برای گشت و گذار ببرید تا در طول روز در داخل منزل احساس گیر کردن نکنند.
- دلیلی برای جشن گرفتن به آنها بدهید و مشتاقانه منتظر آن باشید، مانند یک سفر جاده ای یا جشن تولد.

در خصوص بولتن

مانند اکثر آمریکایی ها، ساکنان San Diego نیز پس از تقریباً دو سال انزوا، از دست دادن و عدم اطمینان، راه هایی برای بازگشت به جامعه پیدا می کنند. در حالی که "شرایط عادی بعدی" ما منجر به تغییرات سالمی برای برخی افراد شده، برای برخی دیگر چالش های جدیدی ایجاد کرده است. همانطور که به جلو حرکت می کنیم، باید به بسیاری از چالش های سلامت روانی که در دو سال گذشته ظهور کرده یا بدتر شده اند، رسیدگی کنیم.

این بولتن نکات مفیدی را در خصوص نحوه محافظت از سلامت روان و قرار دادن آن در اولویت "شرایط عادی بعدی" که با آن روبرو هستیم ارائه می دهد. این برنامه جهت تشویق کردن به گفتگو در خصوص سلامت روان و ارائه راهنمایی در مورد چگونگی و زمان کمک گرفتن و نحوه و زمان حمایت از دیگران طراحی شده است.

این بولتن بخشی از کمپین It's Up to Us می باشد که از طریق آژانس خدمات بهداشتی و انسانی کانتی San Diego توسعه یافته و از چشم انداز Live Well کانتی San Diego برای ترویج جامعه ای سالم، ایمن و شکوفا پشتیبانی می کند. با افزایش آگاهی، تشویق کردن به گفتگو و دسترسی به منابع محلی، هدف ما الهام بخشیدن برای تندرستی، کاهش انگ زدن، و جلوگیری از خودکشی برای تمام ساکنان San Diego است، با تاکید ویژه بر جمعیت هایی در San Diego که بیشترین آسیب را دیده و در معرض خطر قرار دارند.

Up2SD.org
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

خط دسترسی و بحران

888-724-7240

منابع جامعه 2-1-1

COUNTY OF SAN DIEGO
HHS
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY
Funded by the Mental Health Services Act


LIVE WELL
SAN DIEGO

نکاتی برای حمایت از سلامت روانتان در شرایط فعلی

در محل کار بر روی چیزهایی تمرکز کنید که می توانید کنترل کنید تا یک فضای کاری ایمن و مثبت ایجاد کنید که برای شما مفید باشد.

- هر روز حداقل 15 دقیقه را برای بررسی خود، کاهش استرس و جلوگیری از فرسودگی اختصاص دهید. هشدارهای تنظیم کنید تا فراموش نکنید.
- در صورت امکان، خود را از محیط های استرس زا دور کنید. یک استراحت از کار بگیرید و به پیاده روی بروید، با یک دوست تماس گرفته، چرت بزنید یا کارهای دیگری را که دوست دارید انجام دهید.
- برای ایجاد ارتباطات اجتماعی مثبت که خلق و خوی شما را تقویت می کند، یک ناهار معمولی، استراحت گرفتن با نوشیدن یک قهوه یا تماس با همکاران ترتیب دهید. از این زمان برای بررسی سلامت روانی آنها نیز استفاده کنید.
- اگر از راه دور کار می کنید: از زمانی که معمولاً در رفت و آمد هستید، استفاده کنید تا یک برنامه روزانه جدید ایجاد کرده که آرامش را برای شما به ارمغان بیاورد. قهوه صبح خود را در هنگام پیاده روی بنوشید. برای صبحانه با یک دوست ملاقات کنید. مدیتیشن کنید.
- اگر به دفتر باز می گردید: مرزهای سالمی تعیین کنید. از قبل تصمیم بگیرید که آیا می خواهید در آغوش بگیرید یا دست بدهید، برای ناهار به دیگران ببینید یا پشت میزتان غذا بخورید، یا در مراسم های بعد از ساعت کاری شرکت کنید یا مستقیماً بعد از کار به خانه بروید.
- چنانچه شما یک نیروی خط مقدم هستید یا در طول همه گیری در دفتر کار مانده اید: جلسات بازرسی منظم را با همکاران ترتیب دهید. در خصوص احساس استرس یا فرسودگی شغلی، که می تواند شامل حس مستغرق شدن، اضطراب، بی انگیزگی، مشکل در خواب یا مشکل تمرکزی باشد، صادق باشید.

دنیا تغییر کرده است و اشکالی ندارد که همیشه خوب نباشید. با ایجاد برنامه هایی که به شما احساس قدرت داده و به ایجاد مرزهای سالم کمک می کند، از سلامت روانتان مراقبت کنید. این نکات را بررسی کنید و چند مورد را امتحان کنید تا بهترین مورد آن را برای خود بیابید.

- **در خانه** با توجه به اینکه بسیاری از افراد هنوز از خانه کار می کنند، تلاش برای برقراری تعادل بین کار، مدرسه و زندگی خانوادگی در زیر یک سقف می تواند بسیار دشوار باشد. روتین هایی را توسعه دهید که به شما کمک می کند پیوندهای خانوادگی نزدیک خود را حفظ کنید و در عین حال سایر بخش های زندگی خود را متعادل کنید.
- حداقل هفته ای یک بار برای چیزهایی که به شما شادی می بخشد، وقت بگذارید. سرگرمی ها و مهارت های جدیدی که در دو سال گذشته ایجاد کرده اید، به روتین های معمول تبدیل کنید. اگر زمان بیشتری را صرف مراقبت از خود کرده اید، به مراقبت از خود ادامه دهید.
- روز خود را با تأمل شروع یا پایان دهید. فضایی آرام در خانه خود پیدا کنید که بتوانید بدون حواس پرتی به فکر کردن، مطالعه یا ورزش بپردازید. به خانواده خود فضایی بدهید تا همین کار را انجام دهند.
- زمان خاصی را برای پیوند خانوادگی تعیین کنید، مانند دیدن شبانه فیلم یا هر روز با هم صبحانه خوردن.





سرعت خود را کم کنید.

نفس بکشید.

بدن، افکار و احساسات خود را زیر نظر داشته باشید.

امکانات خود را پردازش کنید، و سپس ادامه دهید.

چنانچه یک ایمیل کاری، جلسه یا کار شما را ناراحت می کند،

توقف کنید

در محیط‌های اجتماعی

انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند که به صورت خاص پس از گذراندن زمانی زیاد در انزوا، نیاز دارند که با دیگران ارتباط برقرار کنند. بازگشت به اجتماع می‌تواند مشکل یا ناخوشایند باشد، اما به یاد داشته باشید که شما تنها نیستید. ما همگی با هم این موضوع را حل می‌کنیم در اینجا چند نکته برای حفظ ارتباط با افراد به روش‌هایی وجود دارد که می‌تواند باعث شود شما احساس راحتی کنید.

- سطح راحتی خود را در ارتباط با تعاملات حضوری ارزیابی کنید. در خصوص مرزهای خود صادق باشید و از "نه" گفتن هراس نداشته باشید.
- پس از یک بازدید طولانی مدت، زمانی را که برای تنها بودن و تأمل نیاز دارید در نظر بگیرید.
- اگر احساس تنهایی یا غرق شدن می‌کنید، با عزیزانتان صادق و روراست باشید.

خواندن اخبار سخت است

کووید-19 تنها چیزی نیست که دنیای ما را تغییر می‌دهد. از اخبار روابط بین‌الملل گرفته تا بی‌عدالتی اجتماعی و بلایای طبیعی، دنیای اطراف ما گاهی اوقات می‌تواند احساس سنگینی داشته باشد. به خاطر داشته باشید که داشتن احساسات مشکلی ندارد. این کار همان انسانیت شماست.

اما قرار گرفتن مداوم در معرض اخبار سخت، بر سلامت روان ما می‌تواند تأثیر بگذارد. این می‌تواند اضطراب را بدتر کرده و احساس غم و اندوه را افزایش دهد. 5-2 ساکنان San Diego تحت تأثیر رویدادهایی که در سراسر جهان رخ می‌دهد، قرار گرفته‌اند. 7-6 در سراسر کشور، جوانان LGBTQ+ گزارش داده‌اند که قوانین اخیر بر سلامت روان آنها تأثیر منفی گذاشته است. 10-8

خواندن اخبار می‌تواند به ما کمک کند که مطلع بمانیم و احساس ارتباط کنیم، اما در اولویت قرار دادن رفاه خود نیز مهم است. چند ابزار و نکته وجود دارد که در اینجا به شما کمک می‌کند تا با خواندن موضوعات سخت در اخبار کنار آمده و انعطاف‌پذیری خود را تقویت کنید.

بعد از خواندن مطالب سخت، مطالب نشاط‌آور یا خنده‌دار بخوانید.



زمانی را برای خواندن یا شنیدن اخبار در نظر بگیرید. چنانچه اخبار شروع به طاقت فرسا شدن کرد، آن را خاموش کنید.



از شبکه‌های اجتماعی یا اینترنت فاصله بگیرید. حذف برخی از اپلیکیشن‌ها، محدود کردن زمان آنلاین بودن یا خاموش کردن اعلان‌ها می‌تواند مفید باشد.



اخبار خود را در فضایی امن و آرام بخوانید یا تماشا کنید. یک فنجان چای گرم بریزید، دور خود را با دوستان یا خانواده احاطه کنید یا آهنگ مورد علاقه اتان را بگذارید.



مراقب نحوه واکنش بدنتان به اخبار استرس‌زا باشید و از جستجو جهت کسب حمایت نترسید.



احساسات خود را جهت یافتن راهی برای کمک گرفتن هدایت کنید. زمان‌های سخت می‌توانند بهترین‌ها را در افراد بسازد. از این فرصت برای داوطلب شدن، کمک مالی کردن، یا ارتباط با کسی که ممکن است مستقیماً تحت تأثیر باشد، استفاده کنید.



بدون کاغذ را ترجیح می‌دهید؟

جهت مشاهده آنلاین این بولتن کمپین یا دانلود آن به صورت PDF، به این آدرس مراجعه کنید: up2sd.org/community-bulletins



آیا نیاز دارید با کسی صحبت کنید؟

مطمئن نیستید که برای گرفتن کمک به کجا بروید؟ به صورت آنلاین چت کرده یا همین امروز با یک مشاور تماس بگیرید.

خط دسترسی و بحران SAN DIEGO:

- پشتیبانی محرمانه و رایگان
- مداخله در بحران و پیشگیری از خودکشی
- ارجاع برای نیازمندی های سلامت روان و مصرف مواد مخدر و الکل
- همه زبانها
- 7 روز هفته / 24 ساعت شبانه روز

888-724-7240

منابع اجتماعی:

2-1-1 را شماره گیری کنید

چت زنده:

- امروز با یک مشاور صحبت کنید.
- در دسترس از دوشنبه تا جمعه، 4 تا 10 بعد از ظهر.
- بازدید کنید

OptumHealthSanDiego.com

¹ Ferrari, A. J., Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., ... 2020. به دلیل همگیری کووید-19. The Lancet, 398(10312), 1700-1712.

² Johnston, W. M., & Davey, G. C. (1997). تاثیر روانشناختی بولتن های خبری منفی تلویزیون: فاجعه سازی دغدغه های شخصی. British Journal of Psychology, 88(1), 85-91.

³ McNaughton-Cassill, M. E. (2001). رسانه های خبری و پریشانی روان. اضطراب، استرس و مقابله، 14(2), 193-211.

⁴ Silver, R. C., Holman, E. A., Andersen, J. P., Poulin, M., McIntosh, D. N., & Gil-Rivas, V. (2013). اثرات سلامت روانی و جسمی قرار گرفتن در معرض تصاویر رسانه ای از حملات 11 سپتامبر 2001 و جنگ عراق. Psychological science, 24(9), 1623-1634.

⁵ Aslam, F., Awan, T. M., Syed, J. H., Kashif, A., & Parveen, M. (2020). احساسات و عواطف برانگیخته شده توسط عنوان اخبار شیوع بیماری کرونا (کووید-19). Humanities and Social Sciences Communications, 7(1), 1-9.

⁶ Kragen, P. (2022, March 4). اوکراینی ها در San Diego از جنگ در سرزمین تحت محاصره خود لرزیدند. 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. (2022, February 28). خانواده های نظامی San Diego نگران هستند که درگیری Russia-Ukraine از بازگشت عزیزان به خانه جلوگیری کند. NBC 7 San Diego; NBC San Diego. <https://www.nbcсандiego.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). پیشنهادات سیاست ضد دگرباشان جنسی یا LGBTQ می تواند به سلامت روان جوانان آسیب برساند. Child Trends.

Retrieved from: <https://www.childtrends.org/publications/anti-lgbtq-policy-proposals-can-harm-youth-mental-health>

⁹ The Trevor Project & Morning Consult (2022). مسائلی تاثیرگذار بر جوانان LGBTQ Polling Analysis 2022.

Retrieved from: 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). پیامدهایی برای سلامت روانی ترنسجندر های آمریکایی 1-11. Sexuality Research and Social Policy.

