



# It's Up to Us<sup>®</sup>

برای ایجاد یک San Diego سالم و حمایت کننده  
سرخط ویژه ای که موضوعات مربوط به صحت روانی را برای مردمان  
San Diego پوشش می دهد



چاپ 38

## روشنی باندازید سر: عادی سازی صحبت کردن در مورد صحت روانی و مصرف مواد مخدر



یک مشکل صحت روانی هر چیزی است که بر تفکر، احساسات، رفتار یا خلق و خوی تأثیر می گذارد. علائم مشکلات صحت روانی در گروه‌های سنی متفاوت است، اما برای بزرگسالان، علائم ممکن است شامل نگرانی، کنارمگیری یا فرسودگی باشد. اگر فردی برای مدت طولانی (دو هفته یا بیشتر) با مشکلات صحت روانی مواجه شود، ممکن است اختلال صحت روانی را نیز تجربه کند. این اختلالات صحت روانی، مانند افسردگی اساسی و اختلالات اضطرابی، می‌تواند با استرس یا ناتوانی قابل توجهی در فعالیت‌های اجتماعی، کاری یا روزمره همراه باشد.

گاهی اوقات وقتی افراد با مشکل صحت روانی دست و پنجه نرم می‌کنند، ممکن است به جای دریافت کمک حرفه‌ای، از الکل یا مواد مخدر سوء استفاده کنند. یک مطالعه اخیر *National Institutes of Health* در سال 2020 نشان داد که از هر 4 نفری که به اختلال مصرف مواد مبتلا می‌شوند، 1 نفر دارای اختلال صحت روانی است. این بدان معناست که اگر شخصی که می‌شناسید بیشتر از الکل یا مواد مخدر استفاده می‌کند، می‌تواند نشانه‌ای برای صحبت در مورد صحت روانی او باشد.

برای برخی از افراد، صحبت در مورد صحت روانی به دلیل ننگ و عار بودن می‌تواند دشوار باشد. در اینجا چند نکته مفید برای آسان‌تر کردن صحبت کردن پیرامون صحت روانی و کاهش ننگ و عار بودن درباره صحت روانی وجود دارد.

## نکاتی در مورد کاهش ننگ و عار بودن و عادی سازی صحبت کردن درباره صحت روانی

- خود را در مورد چالش‌ها و اختلالات مختلف صحت روانی آموزش دهید.
- با دیگران با احترام رفتار کنید. از زبان آزار دهنده یا قضاوت کننده پرهیز کنید - کلمات قدرت دارند.
- درک کنید که مردم چیزی بیش از اختلالات صحت روان آنها هستند. از زبان "اول مردم" استفاده کنید، به این معنی که نباید به کسی به عنوان "فرد مبتلا به اختلال دوقطبی" اشاره کنید تا "فرد دوقطبی".
- وقتی معلومات نادرستی به اشتراک گذاشته می‌شود، صحبت کنید.
- در مورد چند منبع صحت روانی بیاموزید تا بهتر برای کمک به افراد نیازمند آماده شوید.

صادق بودن در مورد آنچه واقعاً جریان دارد می‌تواند به همه کمک کند که احساس قدرت کنند، تنها نیستند، و در گفتگوهای مربوط به صحت روانی راحت تر احساس کنند.

## درباره سرخط

هدف این سرخط کمک به عادی سازی صحبت کردن در مورد صحت روانی و توانمندسازی افراد برای دریافت حمایت مورد نیاز است. اما متأسفانه، برخی از افراد به دلیل مشکلاتی مانند تبعیض، ننگ و عار بودن، کمبود منابع یا صرفاً به دلیل ندانستن آنچه باید بگویند، مراقبت های صحت روانی را که شایسته آن است دریافت نمی‌کنند. به خواندن ادامه دهید تا راه های زیادی را بیاموزید که می‌توانید به عادی سازی صحبت کردن پیرامون صحت روانی کمک کنید.

این سرخط بخشی از کمپاین *It's Up to Us* است که از طریق *San Diego Health and Human Services Agency* ایجاد شده است و دیدگاه کاونتی را به خوبی در *San Diego* زندگی کنید برای ترویج یک جامعه که سالم، ایمن و پر رونق است، 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 سرخط‌های  
بیشتر انجمن سکین کنید.



**Up2SD.org<sup>®</sup>**  
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

**San Diego Access & Crisis Line**

**888-724-7240**

**National Suicide & Crisis Lifeline**

**988**

منابع جامعه

**211**



## شروع کننده مکالمه

شروع مکالمه برای بررسی با افراد اطرافتان گام بزرگ دیگری در جهت کاهش ننگ و عار بودن در مورد صحت روانی است. هرچه بیشتر صحبت در مورد صحت روانی را تمرین کنید، بهتر می شوید. در اینجا چند شروع مکالمه وجود دارد که می تواند مفید باشد:

من اینجا هستم تا اگر نیاز به صحبت در مورد چیزی دارید گوش کنم. در زندگی شما چه اتفاقی افتاده است؟

من اخیراً متوجه شده ام که چیزی در مورد شما متفاوت است. چه احساسی دارید؟

اگر برای هر چیزی نیاز به حمایت دارید، من اینجا هستم. چطور می توانم کمک کنم؟

مدتی است که صحبت نکرده ایم، اما من به شما فکر می کنم. اوضاع چطور است؟

اگر خوب نباشید مشکلی نیست. چگونه می توانم در کنار شما باشم؟

من می فهمم که در حال حاضر همه چیز برای شما سخت است. من همیشه اینجا هستم اگر می خواهید صحبت کنید.



حضور در کنار یک دوست یا یکی از اعضای خانواده و یادآوری این موضوع که مشکلی نیست کمک بخواهید می تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. اگر به حمایت حرفه ای نیاز دارند، با مراجعه به [Up2SD.org/resources](https://www.up2sd.org/resources) یا تماس با **San Diego Access and Crisis Line** به شماره **888-724-7240**، آنها را تشویق کنید تا منابع را بیابند. به یاد داشته باشید، حمایت و مهربانی شما می تواند در زندگی آنها تغییر ایجاد کند.

### منابع

<https://www.up2sd.org/topics/mental-health>. County of San Diego Health and Human Services Agency. (n.d.).

Graham, B. (10 نوامبر، 2022) چگونه می توانیم صحبت در مورد صحبت روانی را عادی کنیم؟ - راهنما ها <https://www.zocdoc.com/blog/how-can-we-normalize-talking-about-mental-health/>

National Alliance on Mental Illness. (n.d.). *Mental health facts in America*. (n.d.). <https://www.nami.org/nami/media/nami-media/infographics/generalmhfacts.pdf>

چرا باید در مورد صحت روانی صحبت کنیم؟ (2021). Mass.gov. <https://www.mass.gov/info-details/why-do-we-need-to-talk-about-mental-health#:~:text=Mental%20health%20is%20just%20as,get%20the%20help%20they%20need>

U.S. Department of Health and Human Services. (n.d.). بخش 1: ارتباط بین اختلالات مصرف مواد مخدر و مرض روانی <https://nida.nih.gov/publications/research-reports/common-comorbidities-substance-use-disorders/part-1-connection-between-substance-use-disorders-mental-illness>