

It's  
UP<sup>®</sup>  
to USIt's Up to Us<sup>®</sup>

打造健康圣地亚哥, 作为您的坚实后盾

我们的工作帮助圣地亚哥人了解会影响 LGBTQ+ 群体精神健康的特别挑战。这篇新闻简报将帮助您了解如何支持 LGBTQ+ 朋友和家人, 而当他们处于困难时, 您也能与他们分享本文提供的资源。



## 话题聚焦:

了解 LGBTQ+ 人群的精神健康挑战

我们的 LGBTQ+ (女同性恋、男同性恋、双性恋、跨性别者、酷儿以及其他身份认同者) 朋友与家人面临特别的挑战, 这可能影响他们的精神健康。在圣地亚哥和全世界, 属于 LGBTQ+ 群体可能是骄傲的, 也是力量的源泉。但与此同时, 这也可能招致歧视、骚扰、暴力与排斥。

作为朋友、家人、邻居、同事, 我们务必要了解这些经历如何影响 LGBTQ+ 群体, 以及我们亲人的精神健康。如果我们能了解他们面临的挑战, 并知道如何给予他们支持, 那么我们将能够帮助我们的亲人感受到安全、认可, 并且保持健康。

## 精神健康状况

LGBTQ+ 青少年

**2021 年** LGBTQ+ 青少年经历**所有暴力形式**并且**精神健康恶化**的可能性要远远超出他们的异性恋同龄人。

**60%** 的 LGBTQ+ 青少年在去年希望获得精神健康照护, 但却无法获得此类照护。

**4 倍** 与同龄人相比, LGBTQ+ 青少年尝试自杀的可能性要高出 4 倍。

歧视性的立法正在

## 恶化精神健康问题

(针对 LGBTQ+ 青少年)。

圣地亚哥县和全国都有**资源**来帮助满足 LGBTQ+ 人群的精神健康与药物/酒精使用需求。但有时候, 获取这些资源可能比较困难。许多人称, 对歧视或骚扰的恐惧使他们不敢获取照护。年轻人与青少年还提出, 他们担心不会获得父母或看护人的同意, 而且缺少交通选项。

好消息是, 有许多资源都能帮到我们的 LGBTQ+ 朋友和家人 (请看下一页)。另外, 我们始终可以提供安全的环境, 让他们可以做真正的自己, 从而帮助我们的亲人获得精神健康。

## LGBTQ+ 人群有更高的风险滥用药物/酒精

这是人们可能使用的一种应对机制。



# 研读：

## 您可以如何支持 LGBTQ+ 亲人

作为跟我们 LGBTQ+ 亲人最近的人，我们可以提供帮助，支持他们获得健康。这可能产生巨大的影响：**据报告，感受到家人与朋友支持的 LGBTQ+ 青少年，其尝试自杀的比例显著降低。**

### 以下一些方式可以为您生活中的 LGBTQ+ 人群提供支持：

- 定期问候，特别是当发生情绪沉重的新闻事件时。
- 使用他们偏好的人称代词和名字。
- 如果有人使用不正确的人称代词或无礼，仗义执言。
- 使用包容性的语言。

## 包容性语言快速指南

### 避免说...

兄弟们  
女士们、先生们，兄弟们、姑娘们  
产假或陪产假  
丈夫、妻子、男朋友、女朋友  
女士、夫人、先生  
(男)主席、(男)邮递员等  
性偏好  
“你更爱用什么人称代词?”

### 而要说...

各位、大家、大家伙  
同事、团队、各位  
育儿假  
伴侣、配偶  
名字或 Mx. (发音“Mix”)  
主席、邮递员等  
性取向  
“你使用什么人称代词?”

## 关于 *It's Up to Us*

这篇新闻简报是 *It's Up to Us* 活动的一部分，该活动由圣地亚哥县卫生与公众服务局制定，旨在支持 *Live Well San Diego* (在圣地亚哥好好生活) 愿景，为建立一个健康、安全和充满活力的社区而努力。通过提高认识、鼓励对话并提供获取当地资源的机会，我们旨在鼓舞所有圣地亚哥居民健康生活、减少污名化并防止自杀，特别要关注圣地亚哥受影响最严重和最高风险的人群。

## 来源

LGBTQ+ 群体与精神健康。(2018) Mental Health America。  
[bit.ly/3P6yt00](https://bit.ly/3P6yt00)

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

CDC 报告显示，少女和 LGBTQ+ 青少年的悲伤情绪及遭受暴力侵害的情况有所增加，令人担忧。(2023)  
[bit.ly/3oZYzGv](https://bit.ly/3oZYzGv)

关于 LGBTQ 青少年自杀的事实。(2022) The Trevor Project。  
[bit.ly/3JaKGwO](https://bit.ly/3JaKGwO)

## LGBTQ+ 资源

以下全国资源可以帮助 LGBTQ+ 人群找到他们需要的协助。想要获得更多资源，以及专为圣地亚哥县提供的当地支持，请访问 [up2sd.org/LGBTQsupport](https://up2sd.org/LGBTQsupport)。该网站提供的资源将为青少年、跨性别者以及 BIPOC 人群提供服务。

### 全国自杀与危机生命线 拨打 988

全天候无休为处于危机中的人提供免费且保密的支持

### SAMHSA 全国帮助专线 (800) 662-HELP (4357)

全年全天候无休提供治疗转介以及精神健康与药物/酒精使用的相关信息

### 圣地亚哥服务获取和危机专线 (888) 724-7240

全天候无休提供精神健康与药物/酒精使用支持

### The Trevor Project

(866) 488-7386 或发送短信 START 至 678-678

全天候无休为处于危机中的 LGBTQ+ 青少年提供保密支持

### Trans Lifeline

(877) 565-8860

由跨性别者工作人员全天候无休向跨性别者提供保密的热线支持

