



It's Up to Us[®]

Para ta Na'guaha Hinemlo' Salut & Sinipotten San Diego

Espiatiã Nina'huyong Emfotmasion put kinubren Asunton Salut Inengkubakaon Hinasso para i taotao San Diegans siha



Edition 38

Put i Nina'huyong Emfotmasion

I hinago' este na nina'huyong emfotmasion i para ma'ayuda kumentos na'regulãt put i asunton salut inengkubakaon hinasso yan para ma na'matatnga i taotao para u machule' i supotte ni' manisisita. Lao taifottuna, guaha na taotao ti ma'nã'i i Inadahen salut inengkubakaon hinasso ni' debi di manmanã'i sa' put problema taiguihi i diskriminasion, minamãhlao, ti nahong guinahan inayudu, pat ti matungo' hãfa para u masãngan. Kontinua manaitai para un ketungo' put i meggai direntes klãsen manera annai siña kumombetsasion na'regulãt put salut inengkubakaon hinasso.

Este na Nina'huyong Emfotmasion pãtten i kinalamten Hita La'mon ("It's Up To Us" campaign), fina'tinas ginen i Dibision San Diego Ahensian Salut yan Setbision Tinaotao, ya ha supopotte i Dibision *Live Well San Diego* na guinifi para u atbãnsa i kuminidãt gi hinemlu', sinafo yan mãolek na lina'la'. Gi na'kinahulo' tiningo', ãnimuyi fina'kuentos, yan prinibenen hinago' nu i guinahan i taotao, ta hagu'i i para ta abiba minaolek salut, ribãhan minamãhlao yan chomma' i pinino' maisa para todo i taotao San Diegans siha, yan propriu emfisisa gi et mãs mappot inatãka yan lugãt ni' etmãs na' dãñu.



Ihao para un taitai mãs put i niha'huyong emfotmasion kuminidãt siha.

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

Tuhos San Diego & Hinago' Achãki

888-724-7240

Pinino' Maisan Nasionãt & Hinago' Lina'la' Achãki

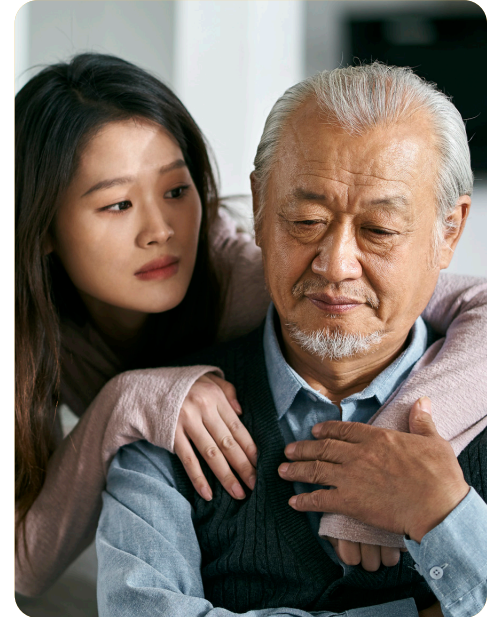
988

Guinahan Kuminidãt siha

211

Na' Ma'lak i Kandit: Kombetsasion Na'regulãt Put Salut Inengkubakaon Hinasso yan Inisan Na'dãñu

Inacha'igen Salut Inengkubakaon Hinasso maseha hãfa u inafekta i hinasso, siniente, kinalamten, pat eskãma. Ti mamparehu i sinãt siha put Inacha'igen Salut Inengkubakaon Hinasso para idãt grupu siha, lao para i manla'amko siha siña i siñãt siha sumaonao chathinasso, rinisikna, pat yinafai. Kumu ha ekspirensia i taotao Inacha'igen Salut Inengkubakaon Hinasso gi ma'ekstende na tiempo (dos pat mãs na simãna), siña ma'ekspirensia Kinentran Hinemlo' Titanus. Este i Kinentran Hinemlo' Titanus, taiguihi i mayot tinemba yan kinentran ansias, siña ha' gina'chungi ni' signifikkãnten chathinasso pat chinatsaga gi sostiãt, cho'cho', pat di'ãriu na aktibidit siha.



Guaha na biãhe yanggen i taotao umakontra yan inacha'igen salut inengkubakaon hinasso siña ma'usa atkahot pat ãmot na'dãñu fuera ki manespiha ayudon profesionãt. Gi halacha na inestudion *Nasionãt Institute Salut* gisakkan Mit 2020 masodda' na 1 entre 4 na taotao ni' pumadesi Kinentran Inisan ãmot Na'dãñu na mapadedesi lökkue' Kinentran Himemlo' Titanus. Kumekeilekña este na kumu un tungo' na guaha taotao umu'usa mãs na atkahot pat ãmot na'dãñu, siña ha' señaãt ni' para un kuentusi put i salut inengkubakaon hinasso.

Para guaha na taotao, sina ha' mapot kumentos put i Salut Inengkubakaon Hinasso sa' put minamãhlao. Estague' fina'abison inayudu para u mãs libiãnu i kombetsasion siha put Salut Inengkubakaon Hinasso ya u ribãha i minamãhlao.

Fina'abison Inayudu para ma Ribãhan Minamãhlao yan Kombetsasion Na'regulãt put Salut Inengkubakaon Hinasso

- Edukan maisa hao put i difrentes klãsen Inacha'igen salut Inengkubakaon Hinasso yan i kinentra siha.
- Trãta otro siha gi rinespetu. Suhãyi i fino' na'piniti pat fina'opiñon—gaifuetsa i sinangan.
- Komprende na i taotao siha mãs di i kinentran hinemlu' titanus-ñiha. Usa i fino' "taotao fine'na", kumekeilekña na debi di un riferi taotao na "taotao yan kinentran dos hinilat" kino i "taotao kinentran dos hinilat."
- Kuentos a'gang yanggen un hungok na ma'apatte lachi na emfotmasion.
- Ketungo' put hãfa na guinahan salut inengkubakaon hinasso kosa ki mãs prepirao hao para un ayuda otro taotao ni' numisisita.

Para un onesto put hãfa guaguaha siña ha ayuda todú para u fanienten minatãnga, na ti guiguiya ha', yan u mãs kontento put salut inengkubakaon hinasso na klãsen kombetsasion siha.

Tinituhon Kombetsasion siha

Otro na mäs maolek na piso para maribâhan minamâhlao gi salut inengkubakaon hinasso i para un tutuhon kumombesasion para un atan i taotao siha gi uriyâ-mu. Mäs lumamaolek hao yanggen un praktika kumuekuentos put salut inengkubakaon hinasso. Estague' tinituhon komembetsasion siha ni' siña un inayuda:

Hu ripâra na guaha tinilaika put hägu gi halacha. Häfa sinientete-mu?

Gaige yu' para bai hu ekungok hao yanggen malago' hao kumuentos put masahe häfa. Häfa guaguaha gi lina'lä'-mu?

Esta la'apman desde kumuentos hit, lao hu hahasso hao. Häfa tatatmanu hao?

Gaige yu' guini, yanggen un nisisita supotte put masahe häfa. Häfa taimanu siña hu ayuda hao?

Hu tungo' na chachatsaga hao pâ'go. Gaige yu' todo i tiempo yanggen malago' hao kumuentos.

Maolek ha' yanggen ti maolek bidâda-mu. Häfa taimanu na bai hu gaige para hägu?

Siña ha' dângkolo na fabot i para un gaige para atungo' pat membron familia yan un na'hahasso siha na maolek ha' para u famaisen ayudu. Kumu manisita sinipotten profesionât, su'on siha para masodda' guinaha siha gi para mabisita Up2SD.org/resources pat uma'gang Tuhos San Diego yan Inagang Achâki gi 888-724-7240. Hasso, i sinipotte-mu yan kinariñosu siña ha na' lamaolek i lina'la'-ñiha.



GUINAHA SIHA

Dibision San Diego Ahensian Salut yan Setbision Tinaotao. (n.d.). Espihan hälom i salut Inengkubakaon hinasso-mu. Hita La'mon. <https://www.up2sd.org/topics/mental-health>

Graham, B. (2022, November 10). How Can We Normalize Talking About Mental Health? - Guides. The Paper Gown. <https://www.zocdoc.com/blog/how-can-we-normalize-talking-about-mental-health/>

Alliance Nasionât gi Minalângon Inengkubakaon Hinasso. (n.d.). Minagâhet siha put Salut Inengkubakaon Hinasso giya Amerika. (n.d.). <https://www.nami.org/nami/media/nami-media/infographics/generalmhfacts.pdf>

Sa' häfa na ta nisisita kumuentos put Salut Inengkubakaon Hinasso? (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. Depattamenton Salut yan Setbision Tinaotao. (n.d.). Patte 1: Kinentran Ma'usan Âmot Na'dâñu yan Minalângon Inengkubakaon Hinasso. Nasionât Institutes Salut. <https://nida.nih.gov/publications/research-reports/common-comorbidities-substance-use-disorders/part-1-connection-between-substance-use-disorders-mental-illness>