



It's Up to Us[®]

pou Kreye yon San Diego ki an Sante epi ki Solidè

Yon bilten espesyal ki trete sijè sou sante mantal pou rezidan San Diego yo



Edisyon 38

Konsènan Bilten an

Objektif bilten sa a se pou ede moun asepte se yon bagay ki nòmal pou pale sou sante mantal epi pou bay moun plis valè pou yo jwenn sipò yo bezwen an. Men malerezman, kèk moun pa resevwa swen sante mantal yo bezwen yo paske yo ap sibi pwoblèm tankou diskriminasyon, move konsepsyon sou sityasyon yo, mank resous, oswa senpleman paske yo pa konn sa pou yo di. Kontinye li pou aprann konsènan pi bon fason ou ka ede moun aksepte se yon bagay ki nòmal pou pale sou sante mantal.

Bilten sa a se yon pati nan kanpay It's Up to Us, yo devlope pa mwayen Ajans Sèvis Sante ak Sèvis Sosyal Konte San Diego a, epi li jwenn sipò vizyon Live Well San Diego nan Konte a, nan objektif pou ankouraje yon kominote ki an sante, an sekirite, epi ki ap pwospere. Lè nou sansibilize, ankouraje dyalòg, epi bay aksè nan resous sosyal yo, nou vle ankouraje byennèt, diminye wont poutèt move konsepsyon moun gen sou dosye a, epi fè prevansyon kont suisid pou tout abitan San Diego yo, kote n ap konsantr espesyalman sou popilasyon nan San Diego ki plis touche epi ki gen plis risk yo.



Eskane pou li plis bilten kominotè.

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

Liy Aksè ak Kriz San Diego a

888-724-7240

Liy Asistans Nasyonal nan Sityasyon Kriz ak Suisid la

988

Resous Kominotè yo

211

Fè Limyè Sou: Montre se yon Bagay Nòmal pou Moun Pale Sou Sante Mantal ak Itilizasyon Sibstans

Yon **pwoblèm sante mantal** se nenpòt pwoblèm ki gen yon enpak sou panse, emosyon, konpòtman oswa atitud. Si y pwoblèm sante mantal yo diferan selon gwoup laj, men pou granmoun yo, sentòm yo kapab se enkyetid, yon moun ki chwazi rete poukont li, oswa fatig. Si yon moun genyen pwoblèm sante mantal pou yon peryòd tan pwolonje (de oswa plis semèn), li kapab genyen yon twoub sante mantal tou. Twoub sante mantal sa yo, tankou twoub prensipal depresyon ak anksyete yo, se twoub yo ka asosye ak estrès oswa andikap nan aktivite sosyal, pwofesyonèl, oswa aktivite chak jou yo.

Kèk fwa lè yon moun gen difikilte ak yon pwoblèm sante mantal, li ka mal itilize alkòl oswa dwòg olye li ale chèche asistans pwofesyonèl. Yon etid resan *National Institutes of Health (Enstiti Nasyonal Sante)* te fè nan ane 2020 te demontre gen 1 sou 4 moun ki gen twoub konsomasyon sibstans toksik genyen twoub sante mantal mete sou sa a. Sa vle di si yon moun ou konnen ap itilize plis alkòl oswa dwòg, sa kapab se yon sijè ki fè konnen pou pale sou sante mantal moun sa a.



Pou kèk moun, pale sou sante mantal ka difisil paske yo pè moun mal konprann sa k ap rive yo. La a w ap jwenn kèk konsèy itil pou pale sou sante mantal yon fason ki pi fasil epi pou redui move konsepsyon ki gen konsènan sante mantal yo.

Konsèy sou Fason pou Redui Move Konpreyansyon Epi pou Ede Moun Aksepte se yon Bagay Nòmal pou Pale sou Sante Mantal

- Edike tèt ou konsènan diferan pwoblèm ak twoub sante mantal.
- Trete lòt moun ak respè. Evite pawòl ki ka blese oswa jije moun - mo yo gen anpil pouvwa.
- Konprann moun gen anpil enpòtans malgre yo genyen twoub sante mantal. Itilize langaj "premye pèsòn", sa ki vle di ou dwe toujou pale ak yon moun kòm si "se yon moun ki gen yon twoub bipolè" olye w di se yon "moun bipolè".
- Pale yon fason pou defann lè w tandè moun ap pataje enfòmasyon ki pa kòrèk.
- Aprann konsènan kèk resous pou sante mantal pou w ka pi byen prepare pou ede yon moun ki nan bezwen.

Rete onèt konsènan sa ki ap pase vreman yo ka ede tout moun santi yo gen valè, santi yo pa poukont yo, epi santi yo pi konfòtab lè yo pale sou sante mantal.

Ekspresyon Demaraj Konvèsasyon yo

Kòmans konvèsasyon an pou entwodui tèt ou bay moun yo se yon lòt bon demach pou reive redui move konpreyansyon moun ka genyen sou sante mantal. Plis ou pratike konvèsasyon konsènan sante mantal, se plis w ap vin pi fò ladan l. Men kèk ekspresyon demaraj konvèsasyon ki ka itil:

Mwen te remake yon bagay ki diferan lakay ou dènye jou sa yo. Kijan w santi w?

Mwne la pou tande w si w bezwen pale sou nenpòt sa l ye a. Kisa k ap pase nan lavi ou?

Nou pa pale sa fè yon bon ti tan, men m te plede ap panse ak ou. Kijan bagay yo ye?

Si w bezwen sipò nan nenpòt sa l ye a, mwen la pou ou. Kijan m ka ede?

Mwen konnen bagay yo difisil pou ou nan moman an. Mwen toujou la si w vle pale.

Se yon bagay nòmal si w pa anfòm. Kijan mwen kapab la pou ou?

Lè w la pou yon moun oswa yon manm fanmi epi w ap fè yo sonje pa gen okenn wonte nan mande èd, sa ka fè yon gran diferans. Si moun sa bezwen sipò pwofesyonèl, ankouraje li jwenn resous lè l ale sou [Up2SD.org/resources](https://www.up2sd.org/resources) oswa lè l kontakte Liy Aksè ak Kriz San Diego a nan 888-724-7240. Sonje, sipò w ak sajès ou ka fè yon gran diferans nan lavi yo.



SOUS

County of San Diego Health and Human Services Agency. (n.d.). *Checking in on your mental health*. It's Up to Us. <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/>

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>

Why do we need to talk about mental health? (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.). Part 1: The connection between Substance Use Disorders and mental illness. National Institutes of Health.

<https://nida.nih.gov/publications/research-reports/common-comorbidities-substance-use-disorders/part-1-connection-between-substance-use-disorders-mental-illness>