



Se Nou Menm Menm Ki®

pou Kreye yon San Diego ki an Sante epi ki Solidè

EDISYON
40

Konsènan Bilten an

Jounal sa a se yon jounal yo kreye pou edike abitan San Diego yo konsènan kijan rezo sosyal kapab enfluyans byennèt mantal nou. Li bay kèk konsèy pratik tou sou fason pou w itilize tan w yon fason pozitif epi ki kapab ede w lè w sou rezo sosyal yo.



Li Fè Limyè Sou:

Rezo Sosyal, Sante Mantal, epi sou Ou

Rezo sosyal jwe yon wòl enpòtan nan lavi chak jou nou, sitou pami jèn ki ap itilize yo pou aktivite tankou kreye zanmitay oswa toujou gen enfòmasyon sou evennman aktyèl yo. An reyalitye, majorite jèn yo vin dekouvri rezo sosyal ede yo santi yo akspekte ak ede yo plis. Pwen enpòtan pou pase tan w sou rezo sosyal yo se konprann efè pozitif ak efè negatif yo gen sou byennèt mantal nou. Lè nou itilize l ak sajès epi nou konn kijan pou n fè sa a, sa rann li posib pou kreye yon eksperyans pozitif sou entènèt la.

Glise Ekran an Pou Santi W Pi Byen:

Konsèy pou Yon Mantal ki Pi Ansante sou Rezo Sosyal yo

Jwenn Kominote Ou



- **Suiv kont ki sou menm liy ak valè epi enterè w yo:** Yon santiman apatnans kapab bay sante mantal ak fizik ou boustè.
- **Pa mete limit nan eksperyans ou:** Rezo sosyal se pou tout moun kèlkeswa laj, sèks, seksyalite, ras, oswa orijin etnik.

Pataje Istwa Sante Mantal ou



- **Pale Konsènan Pakou w San Laperèz:** Anpil moun dekouvri li pi fasil pou bay ak resevwa sipò sante mantal sou rezo sosyal yo. Li ede tou pou redui diskriminasyon sante mantal epi li kapab ankouraje lòt moun chèche jwenn èd.
- **Suin enfluyansè oswa kont ki fè pwomosyon sensibilizasyon sou sante mantal:** Ou kapab aprann epi resevwa enspirasyon pou fè bagay pozitif ki kapab amelyore byennèt ou.

Rete Konekte



- **Rete an kontak:** Si zanmi w ak fanmi w pa ret pre w, lè w rete an kontak ak yo sou rezo sosyal yo, sa kapab ede sante mantal ou.

Eksprime Ou



- **Pataje pasyon w:** Li pa sèlman gen pou wè ak suiv moun k ap vin ak tandans epi selebrite yo. Rezo sosyal kapab yon eksperyans tou kote w kapab pote kontribisyon w nan pataje konpetans atistik, mizikal, ak pasyan kreyatif ou yo.

Up2SD.org



ESKANE
POU LI PLIS
BILTEN.

Liy Aksè ak Kriz San Diego a (ACL)
888-724-7240

Resous Kominotè yo
211

ACL se yon patnè lokal rezo 988 la

Rele 988 pou rive jwenn rezo Liy Asistans nasyonal Lit Kont Suisid ak Kriz la N ap transfere apèl lokal ki fèt nan yon konte San Diego ki gen kòd rejyonal ale nan jwenn ACL la 7 jou sou 7/24 sou 24 nan tout lang. Eskane kòd QR la pou jwenn plis enfòmasyon.



Konsèy pou Pwoteje Sante Mantal ou sou Rezo Sosyal yo



Menm lè prezans ou sou rezo sosyal yo kapab yon eksperyans amizan lè w konekte ak lè w ap pataje, li kapab gen yon enpak tou sou sante mantal ou. Kit se lè w ap konpare w ak lòt moun, lè w santi w poukont ou, oswa lè w nan sitiasyon kote y ap entimide w sou entènèt la, rezo sosyal yo kapab kèk fwa fè n santi n nou pa reprezante ase nan mond sa a. Men kèk konsèy pou ou ak moun ou konnen pou ede nou pwoteje sante mantal nou sou rezo sosyal yo.

Mete Limit sou Tan w Fè Devan Ekran an

Twòp tan sou rezo sosyal yo kapab lakòz ou gen santiman negatif epi sa kapab menm deranje aktivite chak jou w yo tankou dòmi, travay ouwa lekòl.

Chèche Èd Pwofesyonèl

Si ou menm oswa ayon moun konnen toujou ap santi l mal oswa genyen laperèz oswa ou (li) santi sa difisil pou fè aktivite regilye yo, chèche èd pwofesyonèl. Ou kapab kontakte Liy Aksè ak Kriz la nan 888-724-7240.

Kreye Espas kote Teknoloji Entèdi

Tabli espas oswa lè kote w ap mete limit pou tan sou ekran, tankou nan moman dine an fanmi yo. Sa ap kreye yon ekilib ant mond dijital ak mond reyèl la.

Pwoteje Timoun Yo

Majorite platfòm rezo sosyal yo egzijè pou itilizatè yo gen omwen 13 lane. Paran ak responsab yo ta dwe toujou itilize bon sans yo epi siveye aksè timoun yo sou rezo sosyal yo.

Chwazi Kontni Ki Motive OU

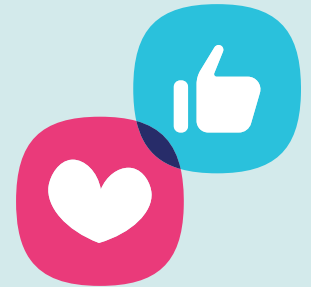
Ou dwe konne sa w ap gade ak sa w ap pote atansyon ak yo. Pa ezite sispann suiv yon paj oswa moun si gen yon bagay oswa yon moun ki fè w pa santi w byen sou entènèt la.

Siyale Kontni ki Deranje yo

Si ou wè piblikasyon ki ka blese moun oswa ki enkyetan, siyale yo. Pran mezi pou rann espas anliy la pi sekirize pou tout moun.

Reflechi Anvan Pibliye

Toujou pran yon poz anvan w pibliye pou w reflechi epi chèche konnen si sa w pral pibliye a se yon bagay ou t ap di fas a fas. Sa ka evite konfli epi sa ap ankouraje yon anviwònman anliy ki gen plis respè.



Konsènan *It's Up to Us*

Bilten sa a fè pati kanpay *It's Up to Us* (Se Nou Menm Menm) la, epi se yon bilten yo devlope pa mwayen Ajans Sèvis Sante ak Sèvis Sosyal Konte San Diego a, epi li sipòte vizyon *Live Well San Diego* Konte a ki gen objektif pou ankouraje yon kominote ki an sante, an sekirite, epi ki ap pwogrese. Lè nou sansibilize, ankouraje dyalog, 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 konsantre espesyalman sou popilasyon nan San Diego ki plis touche epi ki gen plis risk yo.

Sous

The U.S. Surgeon General's Advisory: Social Media and Youth Mental Health (Konsèy Chirijyen Jeneral Ameriken: Rezo Sosyal ak Sante Mantal Jèn yo) (PDF)
bit.ly/476G3xM

National Alliance on Mental Illness: Social Media and Mental Health (Alyans Nasyonal pou Maladi Mantal: Rezo Sosyal ak Sante Mantal)
bit.ly/49q9BrV

Pew Research Center: Social Media Use in 2021 (Sant Rechèch Pew: Itilizasyon Rezo Sosyal nan ane 2021)
bit.ly/49qyzaB

National Alliance on Mental Illness: How Social Media Is Changing the Way We Think About Mental Illness (Alyans Nasyonal pou Maladi Mantal: Kijan Rezo Sosyal ap Chanje Fason nou Panse ak Maladi Mantal)
bit.ly/3QOuGF8

Up2SD.org



ESKANE
POU LI PLIS
BILTEN.

Liy Aksè ak Kriz San Diego a (ACL)
888-724-7240

Resous Kominotè yo
211

ACL se yon patnè lokal rezo 988 la

Rele 988 pou rive jwenn rezo Liy Asistans nasyonal Lit Kont Suisid ak Kriz la N ap transfere apèl lokal ki fèt nan yon konte San Diego ki gen kòd rejyonal ale nan jwenn ACL la 7 jou sou 7/24 sou 24 nan tout lang. Eskane kòd QR la pou jwenn plis enfòmasyon.

