



# It's Up to Us®

لخلق سان دييغو صحة وداعمة

نشرة خاصة تغطي مواضيع الصحة النفسية لسكان سان دييغو

الإصدار 38



## تسليط الضوء على: جعل المحادثات عن الصحة النفسية وتعاطي المواد المخدرة أمرًا طبيعيًا ومقبولاً

### حول النشرة

الهدف من هذه النشرة هو المساعدة في جعل الحديث عن الصحة النفسية أمرًا طبيعيًا ومقبولاً وتمكين الناس من الحصول على الدعم الذي يحتاجون إليه. لكن لسوء الحظ، لا يحصل بعض الأشخاص على رعاية الصحة النفسية التي يستحقونها بسبب مشاكل مثل التمييز والوصم ونقص الموارد أو ببساطة بسبب عدم معرفة ما يجب قوله. استمر في القراءة لتتعلم الطرق العديدة التي يمكنك من خلالها المساعدة في جعل المحادثات حول الصحة النفسية أمرًا طبيعيًا ومقبولاً.

هذه النشرة جزء من حملة "الأمر عائد لنا"، التي تم تطويرها من خلال وكالة الخدمات الصحية والإنسانية في مقاطعة سان دييغو، وتدعم رؤية المقاطعة "لنعش بشكل جيد يا سان دييغو" للترويج لمجتمع يتمتع بالصحة والأمن والازدهار. من خلال زيادة الوعي وتشجيع الحوار وتوفير إمكانية الوصول إلى الموارد المحلية، نحن نهدف إلى إلهام الاهتمام بالصحة والعافية وتقليل وصمة العار ومنع الانتحار في أذهان جميع سكان سان دييغو، مع التركيز بشكل خاص على السكان الأكثر تضرراً والأكثر عرضة للخطر في سان دييغو.

إن مشاكل الصحة النفسية هي أي شيء يؤثر على التفكير أو المشاعر أو السلوكيات أو المزاج. تختلف علامات مشاكل الصحة النفسية باختلاف الفئات العمرية، ولكن بالنسبة للبالغين قد تشمل الأعراض القلق أو العزلة أو النضوب النفسي. إذا كان الشخص يعاني من مشاكل الصحة النفسية لفترة طويلة (أسبوعين أو أكثر)، فربما يعاني أيضاً من أحد اضطرابات الصحة النفسية. يمكن أن يصاحب اضطرابات الصحة النفسية، مثل الاكتئاب الشديد واضطرابات القلق، ضغوط نفسية كبيرة أو عدم القدرة على أداء الأنشطة الاجتماعية أو أنشطة العمل أو الحياة اليومية.

في بعض الأحيان، عندما يعاني الأشخاص من إحدى مشاكل الصحة النفسية، فقد يتعاطون الكحول أو المخدرات بدلاً من الحصول على مساعدة مهنية. وجدت دراسة حديثة أجريت في المعاهد الوطنية للصحة في عام 2020 أن شخصاً واحداً من كل أربعة أشخاص يعاني من اضطراب تعاطي المخدرات يعاني كذلك من اضطراب في الصحة النفسية. وهذا يعني أنه إذا كان شخص ما تعاطي الكحول أو المخدرات بكثرة، فقد تكون علامة للتحدث معه عن صحته النفسية.

بالنسبة لبعض الأشخاص، قد يكون التحدث عن الصحة النفسية أمرًا صعبًا بسبب وصمة العار المتعلقة بها. إليك بعض النصائح المفيدة لجعل المحادثات حول الصحة النفسية أسهل ولتقليل الوصم المحيط بها.

## نصائح حول الحد من الوصم وجعل المحادثات عن الصحة النفسية وتعاطي المواد المخدرة أمرًا طبيعيًا ومقبولاً

- ثق نفسك فيما يتعلق بمختلف مشاكل واضطرابات الصحة النفسية.
- عامل الآخرين باحترام. تجنب الكلام الجارح أو إصدار الأحكام، فـ "الكلمة نور وبعض الكلمات قبور".
- لا تنتظر للأشخاص على أنهم مجرد مرضى يعانون من اضطرابات في الصحة النفسية. استخدم وصفاً يتسم بالمرعاة والاحترام، مما يعني أنه يجب أن تشير إلى شخص ما على أنه "شخص مصاب بالاضطراب ثنائي القطب" بدلاً من "مرضى ثنائي القطب".
- لا تصمت عندما تسمع معلومات غير صحيحة يتم تداولها.
- تعرف على بعض موارد الصحة النفسية حتى تكون مستعداً بشكل أفضل لمساعدة شخص محتاج.

إن الصدق بشأن ما يحدث بالفعل يمكن أن يساعد الجميع على الشعور بالقوة، وعدم الوحدة، والراحة أكثر عند إجراء محادثات متعلقة بالصحة النفسية.

امسح لقراءة المزيد من النشرات المجتمعية.



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

خط الأزمات وإمكانية الوصول في سان دييغو

888-724-7240

الخط الوطني لمنع الانتحار والأزمات

988

الموارد المجتمعية

211

## عبارات لبدء المحادثات

إن بدء المحادثة لتفقد حال الأشخاص المحيطين بك هي خطوة رائعة أخرى نحو تقليل وصمة العار المتعلقة بالصحة النفسية. كلما تدرّبت على الحديث عن الصحة النفسية أكثر، تحسن حديثك. إليك بعض العبارات لبدء المحادثات التي يمكن أن تكون مفيدة:

أنا هنا للإنصات إليك إذا كنت بحاجة إلى التحدث بشأن أي شيء. ماذا يجري في حياتك؟

لقد لاحظت شيئاً مختلفاً فيك مؤخراً. كيف تشعر؟

إذا كنت بحاجة إلى دعم في أي شيء، فأنا هنا من أجلك. كيف يمكنني المساعدة؟

لم نتحدث منذ فترة، لكنني كنت أفكر فيك. كيف تسير الأمور؟

لا بأس إذا كنت لا تبلي حسناً. كيف يمكنني دعمك؟

أعلم أن الأمور صعبة عليك حالياً. أنا متاح دائماً إذا كنت بحاجة إلى التحدث.



إن التواجد بجانب صديق أو أحد أفراد الأسرة وتذكيره بأنه لا بأس في طلب المساعدة يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً. إذا كان بحاجة إلى دعم مهني، شجعه على العثور على الموارد من خلال زيارة [Up2SD.org/resources](https://Up2SD.org/resources) أو الاتصال بخط الأزمات وإمكانية الوصول في سان دييغو على الرقم 724-888-7240. تذكر أن دعمك ولطفك يمكن أن يحدث فرقاً في حياته.

### المصادر

وكالة الصحة والخدمات الإنسانية لمقاطعة سان دييغو. (لا يوجد تاريخ). تحقق من صحتك النفسية. الأمر عائد إلينا. <https://www.up2sd.org/topics/mental-health>

جراهام بي. (Graham, B). (10 نوفمبر 2022) كيف يمكننا جعل الحديث عن الصحة النفسية أمراً طبيعياً ومقبولاً؟ - أدلة. The Paper Gown. <https://www.zocdoc.com/blog/how-can-we-normalize-talking-about-mental-health/>

التحالف الوطني للأمراض النفسية (لا يوجد تاريخ). حقائق عن الصحة النفسية في أمريكا. (لا يوجد تاريخ). <https://www.nami.org/nami/media/nami-media/infographics/generalmhfacts.pdf>

لماذا نحتاج إلى التحدث عن الصحة النفسية؟ (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>

وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية. (لا يوجد تاريخ). الجزء الأول: الصلة بين اضطرابات تعاطي المواد المخدرة والمرض النفسي. المعاهد الوطنية للصحة. <https://nida.nih.gov/publications/research-reports/common-comorbidities-substance-use-disorders/part-1-connection-between-substance-use-disorders-mental-illness>