



It's Up to Us لخلق سان دييغو صحية وداعمة

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

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 أيضًا 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 شخصًا واحدًا من كل أربعة أشخاص يعاني من اضطراب تعاطي المخدرات يعاني كذلك من اضطراب في الصحة النفسية. وهذا يعني أنه إذا كان شخص ما تعرفه يتعاطى 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

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

يحتوي موقع حملة الأمر عائد لنا الإلكتروني على دليل موارد لمساعدتك في العثور على دعم الصحة النفسية المناسب لك. يُرجى زيارة [Up2SD.org](https://www.up2sd.org) لمعرفة المزيد.

هل تعلم؟

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](https://www.up2sd.org) أو الاتصال بخط الأزمات وإمكانية الوصول في سان دييغو على الرقم 0427-427-888. تذكر أن دعمك ولطفك يمكن أن يحدث فرقاً في حياته.

المصادر

- وكالة الصحة والخدمات الإنسانية في مقاطعة سان دييغو. (بدون تاريخ). دعم الصحة النفسية في سان دييغو. <https://www.up2sd.org>
- Graham, B. (10 نوفمبر 2022). كيف يمكننا جعل الحديث عن الصحة النفسية أمراً معتاداً؟ ذا بيبر غاون (The Paper Gown). <https://www.zocdoc.com/blog/how-can-we-normalize-talking-about-mental-health>
- التحالف الوطني للأمراض العقلية. (بدون تاريخ). الصحة النفسية بلغة الأرقام. <https://www.nami.org/mental-health-by-the-numbers>
- إدارة الصحة النفسية في ماساتشوستس. (بدون تاريخ). لماذا من المهم الحديث عن الصحة النفسية؟ www.mass.gov/info-details/why-is-it-important-to-talk-about-mental-health
- المعهد الوطني لتعاطي المخدرات. (سبتمبر 2024). الاضطرابات والحالات الصحية المتزامنة. <https://nida.nih.gov/research-topics/co-occurring-disorders-health-conditions>

اتصل بالرقم 8-8-9 أو أرسل رسالة نصية إليه في أي وقت لطلب المساعدة، عندما تشعر بالإرهاق الشديد أو الضيق. امسح رمز QR ضوئياً لمعرفة المزيد.



988
SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

[Up2SD.org](https://www.up2sd.org)
امسح ضوئياً لقراءة
المزيد من الأدلة.

