



It's Up to Us که یک San Diego سالم و حمایت کننده بسازیم

روشن کردن نور: عادی سازی مکالمات در مورد سلامت روان و مصرف مواد

چالش سلامت روان به معنای هر چیزی است که بر تفکر، احساسات، رفتارها یا خلق و خوی تأثیر می‌گذارد. نشانه‌های چالش‌های سلامت روان در گروه‌های سنی متفاوت است، اما برای بزرگسالان، علائم ممکن است شامل نگرانی، کناره‌گیری یا فرسودگی شغلی باشد. اگر فردی برای مدت طولانی (دو هفته یا بیشتر) با چالش‌های سلامت روان مواجه شود، ممکن است اختلال سلامت روانی را نیز تجربه کند. این اختلالات سلامت روان، مانند افسردگی قابل توجه و اختلالات اضطرابی، می‌توانند با استرس یا ناتوانی قابل توجهی در فعالیت‌های اجتماعی، کاری یا روزمره همراه باشند.

گاهی اوقات وقتی افراد با چالش سلامت روانی دست و پنجه نرم می‌کنند، ممکن است به جای دریافت کمک حرفه‌ای، از الکل یا مواد مخدر استفاده کنند. یک مطالعه اخیر مؤسسه ملی بهداشت در سال 2020 نشان داد که از هر 4 نفری که به اختلال مصرف مواد مبتلا می‌شوند،¹ نفر دارای اختلال سلامت روانی است. این بدان معناست که اگر فردی که می‌شناسید بیشتر از الکل یا مواد مخدر استفاده می‌کند، می‌تواند نشانه‌ای برای صحبت در مورد وضعیت سلامت روان او باشد.

برای برخی از افراد، صحبت در مورد سلامت روان به دلیل انگ اجتماعی آن می‌تواند دشوار باشد. در اینجا چند نکته مفید برای تسهیل گفتگو در مورد سلامت روان و کاهش انگ اجتماعی در مورد سلامت روان وجود دارد.

نکاتی درخصوص کاهش انگ اجتماعی و عادی سازی مکالمات در مورد سلامت روان

- خود را در مورد چالش‌ها و اختلالات مختلف سلامت روان آموزش دهید.
 - با دیگران با احترام رفتار کنید. از زبان آزار دهنده یا قضاوت کننده پرهیزید - کلمات قدرت دارند.
 - درک کنید که وجود افراد چیزی بیش از اختلالات سلامت روان آنها هستند. از زبان اول-فرد استفاده کنید، به این معنی که باید به کسی به عنوان "فرد مبتلا به اختلال دوقطبی" اشاره کنید تا "فرد دوقطبی".
 - وقتی اطلاعات نادرستی به اشتراک گذاشته می‌شود، اطلاع رسانی کنید.
 - در مورد چند منبع بهداشت روان بیاموزید تا بهتر برای کمک به افراد نیازمند آماده شوید.
- صادق بودن در مورد آنچه واقعاً اتفاق می‌افتد، می‌تواند به همه کمک کند که احساس قدرت کنند، و تنها نباشند و راحت تر گفتگوهای مربوط به سلامت روان داشته باشند.

آیا می دانستید؟

وبسایت «این به عهده ماست» یک راهنمای منبع دارد که به شما کمک می کند حمایت سلامت روانی را که برایتان مناسب است پیدا کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر به [Up2SD.org](https://www.up2sd.org) بروید.

شروع کننده مکالمه

شروع مکالمه برای بررسی با افراد اطرافتان گام بزرگ دیگری برای کاهش انگ اجتماعی سلامت روان است. هرچه بیشتر صحبت در مورد سلامت روان را تمرین کنید، بهتر می شوید. در اینجا چند شروع مکالمه وجود دارد که می تواند مفید باشد:

من اینجا هستم تا اگر نیاز به صحبت در مورد چیزی دارید گوش کنم. چه اتفاقی در زندگی شما افتاده است؟

من اخیراً متوجه شده ام که چیزی در مورد شما متفاوت است. چه احساسی دارید؟

اگر برای هر چیزی نیاز به پشتیبانی دارید، من اینجا هستم. چطور می توانم کمک کنم؟

مدتی بود که با هم صحبت نکردیم، اما من به تو فکر می کردم. اوضاع چطور است؟

اگر هم خوب نباشی اشکالی ندارد. چگونه می توانم در کنار شما باشم؟

من می دانم که در حال حاضر همه چیز برای شما سخت است. من همیشه اینجا هستم اگر می خواهید صحبت کنید.



حضور در کنار یک دوست یا یکی از اعضای خانواده و یادآوری این موضوع که اشکالی ندارد کمک بخواهید، می تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. اگر به پشتیبانی حرفه ای نیاز دارند، با مراجعه به [Up2SD.org](https://www.up2sd.org) یا تماس با خط دسترسی و بحران San Diego به شماره 888-724-7340، آنها را تشویق کنید تا منابع را بیابند. به یاد داشته آنها را تشویق کنید تا منابع را بیابند. به یاد داشته باشید، حمایت و مهربانی شما می تواند در زندگی آنها تغییر ایجاد کند.

منابع

- سازمان خدمات بهداشتی و انسانی شهرستان سن دیگو. (بدون تاریخ). حمایت از سلامت روان سن دیگو. <https://www.up2sd.org>
- Graham, B. (2022, 10 نومبر). چگونه می توانیم صحبت کردن در مورد سلامت روان را عادی کنیم؟ لباس کاغذی. <https://www.zocdoc.com/blog/how-can-we-normalize-talking-about-mental-health>
- اتحاد ملی بیماری های روانی. (بدون تاریخ). سلامت روان بر اساس اعداد. <https://www.nami.org/mental-health-by-the-numbers>
- اداره سلامت روان ماساچوست. (بدون تاریخ). چرا صحبت در مورد سلامت روان مهم است؟ www.mass.gov/info-details/why-is-it-important-to-talk-about-mental-health
- موسسه ملی سوء مصرف مواد مخدر. (سپتامبر 2024). اختلالات و مشکلات سلامتی همزمان. <https://nida.nih.gov/research-topics/co-occurring-disorders-health-conditions>

هر زمان که احساس سردرگمی یا پریشانی کردید، برای کمک با شماره 8-8-9 تماس بگیرید یا پیامک ارسال کنید. برای دانستن بیشتر کد QR را اسکن کنید.



988
SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

[Up2SD.org](https://www.up2sd.org)
برای خواندن اسکن کنید
راهنما های بیشتر.

