



It's Up to Us برای ایجاد یک San Diego سالم و حمایت کننده

روشنی باندازید سر: عادی سازی صحبت کردن در مورد صحت روانی و مصرف مواد مخدر

یک مشکل صحت روانی هر چیزی است که بر تفکر، احساسات، رفتار یا خلق و خوی تأثیر می گذارد. علائم مشکلات صحت روانی در گروههای سنی متفاوت است، اما برای بزرگسالان، علائم ممکن است شامل نگرانی، کنارهگیری یا فرسودگی باشد. اگر فردی برای مدت طولانی (دو هفته یا بیشتر) با مشکلات صحت روانی مواجه شود، ممکن است اختلال صحت روانی را نیز تجربه کند. این اختلالات صحت روانی، مانند افسردگی اساسی و اختلالات اضطرابی، میتواند با استرس یا ناتوانی قابل توجهی در فعالیتهای اجتماعی، کاری یا روزمره همراه باشد.

گاهی اوقات وقتی افراد با مشکل صحت روانی دست و پنجه نرم میکنند، ممکن است به جای دریافت کمک حرفهای، از الکل یا مواد مخدر سوء استفاده کنند. یک مطالعه اخیر National Institutes of Health در سال 2020 نشان داد که از هر 4 نفری که به اختلال مصرف مواد مبتلا میشوند، 1 نفر دارای اختلال صحت روانی است. این بدان معناست که اگر شخصی که میشناسید بیشتر از الکل یا مواد مخدر استفاده میکند، میتواند نشانههای برای صحبت در مورد صحت روانی او باشد.

برای برخی از افراد، صحبت در مورد صحت روانی به دلیل ننگ و عار بودن می تواند دشوار باشد. در اینجا چند نکته مفید برای آسان تر کردن صحبت کردن پیرامون صحت روانی و کاهش ننگ و عار بودن درباره صحت روانی وجود دارد.

نکاتی در مورد کاهش ننگ و عار بودن و عادی سازی صحبت کردن درباره صحت روانی

- خود را در مورد چالش ها و اختلالات مختلف صحت روانی آموزش دهید.
 - با دیگران با احترام رفتار کنید. از زبان آزار دهنده یا قضاوت کننده بپرهیزید - کلمات قدرت دارند.
 - درک کنید که مردم چیزی بیش از اختلالات صحت روان آنها هستند. از زبان اول مردم استفاده کنید، به این معنی که باید به کسی به عنوان "فرد مبتلا به اختلال دوقطبی" اشاره کنید تا "فرد دوقطبی".
 - وقتی معلومات نادرستی به اشتراک گذاشته می شود، صحبت کنید.
 - در مورد چند منبع صحت روانی بیاموزید تا بهتر برای کمک به افراد نیازمند آماده شوید.
- صادق بودن در مورد آنچه واقعاً جریان دارد می تواند به همه کمک کند که احساس قدرت کنند، تنها نیستند، و در گفتگوهای مربوط با صحت روانی راحت تر احساس کنند.

آیا میدانستید؟

ویبسایت این به ما بستگی دارد یک منبع راهنما دارد که به شما کمک میکند حمایت صحت روانی را که برای شما مناسب است پیدا کنید. برای کسب معلومات بیشتر به [Up2SD.org](https://www.up2sd.org) مراجعه کنید.

شروع کننده مکالمه

شروع مکالمه برای بررسی با افراد اطرافتان گام بزرگ دیگری در جهت کاهش ننگ و عار بودن در مورد صحت روانی است. هرچه بیشتر صحبت در مورد صحت روانی 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. در زندگی شما چه اتفاقی افتاده است؟

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

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

مدتی است که صحبت نکرده ایم، اما من به شما فکر می کنم. اوضاع چطور است؟

اگر خوب نباشید مشکلی نیست. چگونه می توانم در کنار شما باشم؟

من می فهمم 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 مشکلی نیست کمک بخواهید می تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. اگر به حمایت حرفهای نیاز دارند، با مراجعه به [Up2SD.org](https://www.up2sd.org) یا تماس با San Diego Access and Crisis Line به شماره 0427-427-888. 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

- اداره صحت و خدمات بشری شهر سن دیگو. (بدون تاریخ). حمایت از صحت روانی سن دیگو. <https://www.up2sd.org>
- Graham, B. (2022, 10 نومبر). چگونه میتوانیم صحبت کردن در مورد صحت روانی را عادی سازیم؟ لباس کاغذی. <https://www.zocdoc.com/blog/how-can-we-normalize-talking-about-mental-health>
- اتحاد ملی امراض روانی. (بدون تاریخ). صحت روانی توسط اعداد. <https://www.nami.org/mental-health-by-the-numbers>
- دیپارتمنت صحت روانی ماسچوستس. (بدون تاریخ). چرا صحبت کردن در مورد صحت روانی مهم است؟ www.mass.gov/info-details/why-is-it-important-to-talk-about-mental-health
- انسستیتوت ملی سوء استفاده از مواد مخدر. (2024 سپتمبر). اختلالات همزمان و شرایط صحت. <https://nida.nih.gov/research-topics/co-occurring-disorders-health-conditions>

هر زمان برای کمک به 8-8-9 تماس بگیرید یا پیام دهید شما احساس میکنید که غرق شده اید یا در پریشانی هستید. 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.

