



It's Up to Us pou Kreye yon San Diego ki an Sante epi ki Solidè

Fè Limyè Sou: Montre se yon Bagay Nòmal pou Moun Pale Sou Sante Mantal ak Itilizasyon Sibstans

Yon pwoblèm sante mantal se nenpòt pwoblèm ki gen yon enpak sou panse, emosyon, konpòtman oswa atitud. Siy pwoblèm sante mantal yo diferan selon gwoup laj, men pou granmoun yo, sentòm yo kapab se enkyetid, yon moun ki chwazi rete poukont li, oswa fatig. Si yon moun genyen pwoblèm sante mantal pou yon peryòd tan pwolonje (de oswa plis semèn), li kapab genyen yon twoub sante mantal tou. Twoub sante mantal sa yo, tankou twoub prensipal depresyon ak anksyete yo, se twoub yo ka asosye ak estrès oswa andikap nan aktivite sosyal, pwofesyonèl, oswa aktivite chak jou yo.

Kèk fwa lè yon moun gen difikilte ak yon pwoblèm sante mantal, li ka mal itilize alkòl oswa dwòg olye li ale chèche asistans pwofesyonèl. Yon etid resan National Institutes of Health (Enstiti Nasyonal Sante) te fè nan ane 2020 te demontre gen 1 sou 4 moun ki gen twoub konsomasyon sibstans toksik genyen twoub sante mantal mete sou sa a. Sa vle di si yon moun ou konnen ap itilize plis alkòl oswa dwòg, sa kapab se yon siy ki fè konnen pou pale sou sante mantal moun sa a.

Pou kèk moun, pale sou sante mantal ka difisil paske yo pè moun mal konprann sa k ap rive yo. La a w ap jwenn kèk konsèy itil pou pale sou sante mantal yon fason ki pi fasil epi pou redui move konsepsyon ki gen konsènan sante mantal yo.

Konsèy sou Fason pou Redui Move Konpreyansyon Epi pou Ede Moun Aksepte se yon Bagay Nòmal pou Pale sou Sante Mantal

- Edike tèt ou konsènan diferan pwoblèm ak twoub sante mantal.
- Trete lòt moun ak respè. Evite pawòl ki ka blese oswa jije moun - mo yo gen anpil pouvwa.
- Konprann moun gen anpil enpòtans malgre yo genyen twoub sante mantal. Itilize langaj premye pèsòn, sa ki vle di ou dwe toujou pale ak yon moun kòm si “se yon moun ki gen yon twoub bipolè” olye w di se yon “moun bipolè”.
- Pale yon fason pou defann lè w tande moun ap pataje enfòmasyon ki pa kòrèk.
- Aprann konsènan kèk resous pou sante mantal pou w ka pi byen prepare pou ede yon moun ki nan bezwen.

Rete onèt konsènan sa ki ap pase vreman yo ka ede tout moun santi yo gen valè, santi yo pa poukont yo, epi santi yo pi konfòtab lè yo pale sou sante mantal.

Ekspresyon Demaraj Konvèsasyon yo

Kòmanse konvèsasyon an pou entwodui tèt ou bay moun yo se yon lòt bon demach pou reive redui move konpreyansyon moun ka genyen sou sante mantal. Plis ou pratike konvèsasyon konsènan sante mantal, se plis w ap vin pi fò ladan l. Men kèk ekspresyon demaraj konvèsasyon ki ka itil:

Mwen te remake yon bagay ki diferan lakay ou dènye jou sa yo. Kijan w santi w?

Mwne la pou tande w si w bezwen pale sou nenpòt sa l ye a. Kisa k ap pase nan lavi ou?

Nou pa pale sa fè yon bon ti tan, men m te plede ap panse ak ou. Kijan bagay yo ye?

Si w bezwen sipò nan nenpòt sa l ye a, mwen la pou ou. Kijan m ka ede?

Mwen konnen bagay yo difisil pou ou nan moman an. Mwen toujou la si w vle pale.

Se yon bagay nòmal si w pa anfòm. Kijan mwen kapab la pou ou?

Èske Ou te Konnen?

Sit entènèt **It's Up to Us** la gen yon gid resous ki la pou ede w jwenn sipò sante mantal ki bon pou ou. Ale sou **Up2SD.org** pou aprann plis.

Lè w la pou yon moun oswa yon manm fanmi epi w ap fè yo sonje pa gen okenn wonte nan mande èd, sa ka fè yon gran diferans. Si moun sa bezwen sipò pwofesyonèl, ankouraje li jwenn resous lè l ale sou **Up2SD.org** oswa lè l kontakte **Liy Aksè ak Kriz San Diego** a nan **888-724-7240**. Sonje, sipò w ak sajès ou ka fè yon gran diferans nan lavi yo.



Sous

- Ajans Sante ak Sèvis Sosyal Konte San Diego. (pa gen dat). Sipòte sante mantal San Diego.
<https://www.up2sd.org/>
- Graham, B. (10 novanm 2022). Kijan nou ka fè pale de sante mantal vin nòmal? The Paper Gown.
<https://www.zocdoc.com/blog/how-can-we-normalize-talking-about-mental-health/>
- Alyans Nasyonal sou Maladi Mantal. (pa gen dat). Sante mantal an chif.
<https://www.nami.org/mental-health-by-the-numbers/>
- Depatman Sante Mantal Massachusetts. (pa gen dat). Poukisa li enpòtan pou pale de sante mantal?
www.mass.gov/info-details/why-is-it-important-to-talk-about-mental-health
- Enstiti Nasyonal sou Abi Dwòg. (Septanm 2024). Twoub ak pwoblèm sante ko-okiran.
<https://nida.nih.gov/research-topics/co-occurring-disorders-health-conditions>

