



It's Up to Us Para ta Na'guaha Hinemlo' Salut & Sinipotten San Diego

Na' Ma'lak i Kandit: Kombetsasion Na'regulât Put Salut Inengkubakaon Hinasso yan Inisan Na'dãñu

Inacha'igen Salut Inengkubakaon Hinasso maseha hãfa u inafekta i hinasso, siniente, kinalamten, pat eskãma. Ti mamparehu i sinât siha put Inacha'igen Salut Inengkubakaon Hinasso para idât grupu siha, lao para i manla'amko siha siña i siñât siha sumaonao chathinasso, rinisikna, pat yinafai. Kumu ha ekspirensia i taotao Inacha'igen Salut Inengkubakaon Hinasso gi ma'ekstende na tiempo (dos pat mäs na simãna), siña ma'ekspirensia Kinentran Hinemlo' Titanus. Este i Kinentran Hinemlo' Titanus, taiguihi i mayot tinemba yan kinentran ansias, siña ha' gina'chungi ni' significãnten chathinasso pat chinatsaga gi sosiât, cho'cho', pat di'ãriu na aktibidt siha.

Guaha na biãhe yanggen i taotao umakontra yan inacha'igen salut inengkubakaon hinasso siña ma'usa atkahot pat ãmot na'dãñu fuera ki manespiha ayudon profesionât. Gi halacha na inestudion Nasionât Institute Salut gi sakkan Mit 2020 masodda' na 1 entre 4 na taotao ni' pumadesi Kinentran Inisan ãmot Na'dãñu na mapadedesi lokkue' Kinentran Himemlo' Titanus. Kumekeilekña este na kumu un tungo' na guaha taotao umu'usa mäs na atkahot pat ãmot na'dãñu, siña ha' seña't ni' para un kuentusi put i salut inengkubakaon hinasso.

Para guaha na taotao, sina ha' mapot kumuentos put i Salut Inengkubakaon Hinasso sa' put minamãhlao. Estague' fina'abison inayudu para u mäs libiãnu i kombetsasion siha put Salut Inengkubakaon Hinasso ya u ribãha i minamãhlao.

Fina'abison Inayudu para ma Ribåhan Minamåhlao yan Kombetsasion Na'regulât put Salut Inengkubakaon Hinasso

- Edukan maisa hao put i difrentes klåsen Inacha'igen salut Inengkubakaon hinasso yan i kinentra siha.
- Tråta otro siha gi rinespetu. Suhåyi i fino' na'piniti pat fina'opiñon—gaifuetsa i sinangan.
- Komprende na i taotao siha mås di i kinentran hinemlu' titanus-ñiha. Usa i fino' taotao fine'na, kume-keilekña na debi di un riferi taotao na “taotao yan kinentran dos hinilat”
- Kuentos a'gang yanggen un hungok na ma'apatte lachi na emfotmasion.
- Ketungo' put håfa na guinahan salut inengkubakaon hinasso kosa ki mås prepirao hao para un ayuda otro taotao ni' numisisita.

Para un onesto put håfa guaguaha siña ha ayuda todú para u fanienten minatatnga, na ti guiguiya ha', yan u mås kontento put salut inengkubakaon hinasso na klåsen kombetsasion siha.

Tinituhon Kombetsasion siha

Otro na mås maolek na piso para maribåhan minamåhlao gi salut inengkubakaon hinasso i para un tutuhon kumombesasion para un atan i taotao siha gi uriyå-mu. Mås lumamaolek hao yanggen un praktika kumuekuentos put salut inengkubakaon hinasso. Estague' tinituhon komembetsasion siha ni' siña un inayuda:

Hu ripåra na guaha tinilaika put hågu gi halacha. Håfa sinientete-mu?

Gaige yu' para bai hu ekungok hao yanggen malago' hao kumuentos put masahe håfa. Håfa guaguaha gi lina'lå'-mu?

Esta la'apman desde kumuentos hit, lao hu hahasso hao. Håfa tatatmanu hao?

Gaige yu' guini, yanggen un nisisita supotte put masahe håfa. Håfa taimanu siña hu ayuda hao?

Hu tungo' na chachatsaga hao på'go. Gaige yu' todo i tiempo yanggen malago' hao kumuentos.

Maolek ha' yanggen ti maolek bidåda-mu. Håfa taimanu na bai hu gaige para hågu?

Kao Un Tungo'?

Guaha gi website Hita La'mon ginihan inayudu para un inayuda mañodda suppotten Salut Inengkubakaon Hinasso ni' mäs maolek para hãgu. Para un tungo' mäs, hãnao para [Up2SD.org](https://www.up2sd.org).

Siña ha' dãngkolo na fabot i para un gaige para atungo' pat membron familia yan un na'hahasso siha na maolek ha' para u famaisen ayudu. Kumu manisisita sinipotten profesionât, su'on siha para masodda' guinaha siha gi para mabisita [Up2SD.org](https://www.up2sd.org) pat uma'gang **Tuhos San Diego** yan **Inagang Achãki** gi **888-724-7240**. Hasso, i sinipotte-mu yan kinariñosu siña ha na' lamaolek i lina'la'-ñiha.



Guinaha Siha

- Ahensian Salut yan Setbisio Siha gi i Gubetnamenton San Diego. (taya' fecha). Inayuda para i hinemlo' i hinasso giya San Diego. <https://www.up2sd.org>
- Graham, B. (2022, Nobiembre 10). taimanu na siña ta na'fannormal i fino'-ta put i salãpe' i hinasso? The Paper Gown. <https://www.zocdoc.com/blog/how-can-we-normalize-talking-about-mental-health/>
- Aliansa Nasiunât put i Chetnot Mental. (taya' fecha). I salãpe' i hinasso gi i numero siha. <https://www.nami.org/mental-health-by-the-numbers/>
- Dipattamenton Salut Mental giya Massachusetts. (taya' fecha). Sa' hafa na impottãnte para ta sãngan put i salãpe' i hinasso? www.mass.gov/info-details/why-is-it-important-to-talk-about-mental-health
- Nasionât na Inestudia put i Inafekta ni' Droga. (2024 Septembre). I manmafa'nu'i na chetnot yan i kondision salut. <https://nida.nih.gov/research-topics/co-occurring-disorders-health-conditions>

