



It's Up to Us para Lumikha ng Malusog at Sumusuportang San Diego

Magbigay-liwanag Sa: Pag-unawa sa Mga Hamon sa Kalusugan ng Pag-iisip para sa Mga LGBTQ+ na Indibidwal

Nahaharap ang ating LGBTQ+ (lesbian, gay, bisexual, transgender, queer, at iba pang pagkakakilanlan) na mga kaibigan at pamilya sa mga natatanging hamon na maaaring makaapekto sa kanilang kalusugan ng pag-iisip. Sa San Diego at sa buong mundo, maaaring pagmulan ng pagmamalaki at lakas ang pagiging kabilang sa komunidad ng LGBTQ+. Gayunpaman, maaari rin itong magdulot ng mga karanasan sa diskriminasyon, panliligalig, karahasan, at pagtanggì.

Bilang mga kaibigan, pamilya, kapitbahay, at katrabaho, mahalagang maunawaan natin kung paano nakakaapekto ang mga karanasang ito sa komunidad ng LGBTQ+—at kalusugan ng pag-iisip ng ating mga mahal sa buhay. Kung mauunawaan natin ang mga hamong kinakaharap nila at matututo tayo ng mga paraan para masuportahan sila, matutulungan natin ang ating mga mahal sa buhay na maiparamdam sa kanila na sila ay ligtas, pinahahalagahan, at maayos.

Ang Kalagayan ng Kalusugan ng Pag-iisip para sa Mga Kabataang LGBTQ+

- **Noong 2021** Mas malamang na nakaranas ang mga kabataang LGBTQ+ **ng lahat ng uri ng karahasan** at nagkaroon ng **mas masamang kinalabasan sa kalusugan** ng pag-iisip kaysa sa kanilang mga heterosexual na kasamahan.
- Ang batas sa diskriminasyon ay **nagpapalala sa mga isyu sa kalusugan ng pag-iisip** para sa mga kabataang LGBTQ+.
- **60%** ng mga kabataang LGBTQ+ na nagnanais ng pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip noong nakaraang taon ang **hindi nakakuha nito**.
- Ang mga kabataang LGBTQ+ ay **4x na mas malamang** na magtangkang magpakamatay kaysa sa kanilang mga kasamahan.

May mga umiiral na mapagkukunan sa County ng San Diego at sa buong bansa para tumulong sa pagsuporta sa kalusugan ng pag-iisip at paggamit ng kontroladong kemikal ng mga LGBTQ+ na indibidwal. Gayunpaman, maaaring mahirap minsan ang pag-access sa mga mapagkukunang ito. Maraming tao ang nagsasabi na ang takot sa diskriminasyon o panliligalig ang pumipigil sa kanila sa pag-access ng pangangalaga. Naglista rin ang mga nakababatang nasa hustong gulang at kabataan ng mga alalahanin tungkol sa pagkuha ng pahintulot ng magulang o tagapag-alaga at nahaharap sa kakulangan sa mga opsyon sa transportasyon.

Sa kabutihang palad, may maraming mapagkukunan na available para matulungan ang ating mga LGBTQ+ na kaibigan at pamilya (tingnan ang susunod na pahina). Dagdag pa rito, palagi tayong makakatulong sa pagsuporta sa kalusugan ng pag-iisip ng ating mga mahal sa buhay sa pamamagitan ng pagbibigay ng mga ligtas na lugar kung saan maaari silang maging tunay nilang sarili.

Basahin: Paano Mo Masusuportahan ang Iyong Mga Mahal sa Buhay na LGBTQ+

Bilang mga taong pinakamalapit sa kanila, makakatulong tayo sa pagsuporta sa kagalingan ng ating mga mahal sa buhay na LGBTQ+. Na maaaring magkaroon ng malaking epekto:

Nag-ulat ng makabuluhang mas mababang mga rate ng pagtatangkang magpakamatay ang mga kabataang LGBTQ+ na nakadama ng suporta mula sa pamilya at mga kaibigan.

Narito ang ilang paraan para masuportahan ang mga taong LGBTQ+ sa iyong buhay:

- Regular na mangumusta sa kanila, lalo na kapag may mga nabalitaang lubos na emosyonal na kaganapan.
- Gamitin ang mga panghalip at pangalan na gusto nila.
- Kung may taong gumagamit ng maling panghalip o hindi gumagalang sa kanila, magsalita.
- Gumamit ng inklusibong wika.



Mabilis na Gabay sa Inklusibong Wika

Iwasang sabihin ang ...

- Kayo
- Mga binibini at ginoo, lalaki at babae
- Pagliban ng Ina o Ama
- Asawang lalaki, asawang babae, nobyo, nobya
- Bb., Gng., G.
- Chairman, mailman, atbp.
- Sekswal na kagustuhan
- “Ano ang iyong mga ginustong panghalip?”

Sa halip, sabihin ito ...

- Tayong lahat, y'all, mga kababayan
- Mga kasamahan, team, mga tao
- Pagliban ng magulang
- Partner, asawa
- Mga unang pangalan o Mx. (binibigkas na “Mix”)
- Chairperson, tagapaghatid ng mail, atbp.
- Sekswal na oryentasyon
- “Anong panghalip ang ginagamit mo?”

Mga Mapagkukunan ng LGBTQ+

Makakatulong sa mga taong LGBTQ+ ang mga pambansang mapagkukunang ito para mahanap ang tulong na kailangan nila. Para sa higit pang mapagkukunan at lokal na suporta na partikular na iniayon sa County ng San Diego, bisitahin ang [UP2sd.org](https://up2sd.org). Nagbibigay ng mga serbisyo ang mga mapagkukunan sa website para sa mga kabataan, transgender na indibidwal, at BIPOC na indibidwal.

● Pambansang Linya ng Buhay para sa Pagpapakamatay at Krisis

Tumawag sa 988

Libre, kumpidensyal na suporta para sa mga taong nasa krisis, available 24/7

● Pambansang Linya ng Tulong ng SAMHSA

(800) 662-HELP (4357)

24/7, 365 araw sa isang taon na referral sa paggamot at impormasyon para sa kalusugan ng pag-iisip at paggamit ng kontroladong kemikal

● Ang Linya para sa Access at Krisis ng San Diego

(888) 724-7240

24/7 na suporta para sa kalusugan ng pag-iisip at paggamit ng kontroladong kemikal

● The Trevor Project

(866) 488-7386 o i-text ang START sa 678-678

Kumpidensyal, 24/7 na suporta para sa mga kabataang LGBTQ+ na nasa krisis

● Linya ng Buhay ng Trans

(877) 565-8860

Kumpidensyal na 24/7 hotline na pinangangasiwaan ng mga taong transgender para sa mga taong transgender

Mga Pinagmulan

- LGBTQ+ Communities at Mental Health. (2018) Mental Health America. bit.ly/3P6yt00
- LGBTQI | NAMI: National Alliance on Mental Illness. (2013) Nami.org. bit.ly/3Cs2dgp
- U.S. Teen Girls na Nakararanas ng Lalong Kalungkutan at Karahasan. (2023) Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit. <https://www.cdc.gov/media/releases/2023/p0213-yrbs.html>
- Mga Katotohanan Tungkol sa LGBTQ Youth Suicide. (2022) The Trevor Project. bit.ly/3JaKGwO
- 2022 Pambansang Survey sa LGBTQ Youth Mental Health. (2022) The Trevor Project. bit.ly/3Nn1Slo
- Mary Ellen Flannery. (2022) Ipinapakita ng Bagong Data ng Survey ang Krisis sa Kalusugan ng Pag-iisip ng Kabataan sa LGBTQ+ | NEA. Nea.org. bit.ly/3oRy9Yt

