



It's Up to Us لخلق سان دييغو صحية وداعمة

تسليط الضوء على: فهم تحديات الصحة النفسية التي تواجه الأفراد المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+

يواجه أصدقاؤنا وأفراد أسرنا المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+ (المثليات والمثليين ومزدوجي الميل الجنسي، والمتحولين جنسياً، وأحرار الجنس، والهويات الأخرى) تحديات فريدة من نوعها قد تؤثر على صحتهم النفسية. في سان دييغو وفي جميع أنحاء العالم، قد يكون الانتماء إلى مجتمع LGBTQ+ مصدرًا للفخر والقوة. ومع ذلك، يمكن أيضًا أن يكون مصحوبًا بتجارب تمييز ومضايقات وعنف ورفض. باعتبارنا أصدقاء وأسرة وجيران وزملاء في العمل، من المهم أن نفهم كيف تؤثر هذه التجارب على مجتمع LGBTQ+ وعلى الصحة النفسية لأحبائنا. إذا فهمنا التحديات التي يواجهونها وتعلمنا طرقًا لدعمهم، سنكون قادرين على مساعدة أحبائنا ليشعروا بالأمان والتقدير والراحة.

واقع الصحة النفسية للشباب المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+

- في 2021 كان الشباب المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+ أكثر عرضة لجميع أشكال العنف وعانوا من تبعات سيئة على الصحة النفسية أكثر من أقرانهم المستقيمين.
- 60% من الشباب المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+ الذين طلبوا الحصول على رعاية في مجال الصحة النفسية خلال العام الماضي لم يتمكنوا من الحصول عليها.
- إن التشريعات التمييزية تزيد مشكلات الصحة النفسية سوءًا بالنسبة للشباب المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+.
- 4 أضعاف يكون الشباب المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+ أكثر عرضة للشروع في الانتحار بمقدار 4 أضعاف عن أقرانهم.

توجد موارد في مقاطعة سان دييغو وعلى المستوى الوطني للمساعدة على دعم احتياجات الأفراد المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+ في مجالات الصحة النفسية وتعاطي المواد المخدرة. بالرغم من ذلك، قد توجد صعوبة في الحصول على هذه الموارد في بعض الأحيان. أفاد العديد من الأشخاص أن الخوف من التمييز أو المضايقات يمنعهم من الحصول على الرعاية كما أشار البالغون الأصغر سنًا والمراهقون إلى مخاوف تتعلق بالحصول على موافقة الوالدين أو مزودي الرعاية كما يواجهون نقصًا في خيارات النقل.

الخبر السار هو توافر موارد عديد لمساعدة أصدقاؤنا وأفراد أسرنا المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+ (انظر الصفحة التالية). علاوة على ذلك يمكننا دائمًا المساعدة في دعم الصحة النفسية لأحبائنا من خلال توفير مساحات آمنة يمكنهم فيها التصرف وفقًا لهويتهم الحقيقية.

اقرأ بتمعن: كيف يمكنك تقديم الدعم لأحبائك المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+

باعتبارنا أقرب الأشخاص بالنسبة لهم، يمكننا المساعدة في دعم رفاهية أحبائنا المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+. قد يكون لهذا أثر هائل: تشير التقارير إلى انخفاض كبير في معدلات الشروع في الانتحار بين الشباب المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+ الذين شعروا بالدعم من الأسرة والأصدقاء



ها هي بعض الطرق لدعم الأشخاص المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+ في حياتك:

- الاطمئنان عليهم بانتظام، وخصوصًا عندما تَصحّج نشرات الأخبار بأحداث شديدة الوطأة على النفس.
- استخدام الضمائر والأسماء المفضلة لديهم.
- إذا كان شخص يستخدم ضمائر غير صحيحة أو يتصرف بشكل يفتقد الاحترام، دافع عنهم.
- استخدام لغة شمولية.

الدليل السريع للغة الشمولية

وقول هذا بدلاً منه ...

- الجميع، جميعكم، يا رفاق
- الزملاء، الفريق، الأشخاص
- الإجازة الوالدية
- الوالدان، الأزواج
- الأسماء الأولى أو ميكس (يُنطق "ميكس")
- المدير، ساعي البريد، إلخ.
- التوجه الجنسي
- "ما الضمائر التي تفضل استخدامها؟"

تجنب قول ...

- أيها الشباب
- أيها السيدات والسادة، الشباب والشابات
- إجازة الأمومة أو الأبوة
- الزوج، الزوجة، الحبيب، الحبيبة
- الأنسة، السيدة، السيد.
- الرجل المدير، رجل البريد، إلخ.
- التفضيلات الجنسية
- "ما هي الضمائر المفضلة لديك؟"

يمكن أن تساعد هذه الموارد الوطنية الأفراد المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+ على إيجاد المساعدة التي يحتاجونها. لمزيد من الموارد وسبل الدعم المُصممة خصيصاً لمقاطعة سان دييغو، تفضلوا بزيارة Up2SD.org تقدم الموارد على الموقع الإلكتروني خدمات للشباب والأفراد المتحولين جنسياً، وأفراد BIPOC (أصحاب البشرة الداكنة والسكان الأصليين وملونّي البشرة)

الخط الوطني لمنع الانتحار والأزمات

اتصل على الرقم 988

دعم مجاني وسري للأفراد الذين يواجهون أزمات، متاح على مدار الساعة طوال الأسبوع

خط المساعدة الوطني لإدارة خدمات إساءة استخدام المواد والصحة النفسية SAMHSA

(800) 662-HELP (4357)

إحالة للعلاج على مدار الساعة طوال الأسبوع جميع أيام السنة ومعلومات حول الصحة النفسية وتعاطي المواد المخدرة

خط الأزمات وإمكانية الوصول في سان دييغو

(888) 724-7240

دعم معني بالصحة النفسية وتعاطي المواد المخدرة على مدار الساعة طوال الأسبوع

مشروع Trevor

(866) 488-7386 أو أرسل رسالة نصية تحمل START إلى 678-678

دعم سري متوفر على مدار الساعة طوال الأسبوع للشباب المنتمين إلى مجتمع LGBTQ+ الذين يواجهون أزمات

خطوط الحياة للمتحولين جنسياً

(877) 565-8860

خط ساخن سري متوفر على مدار الساعة طوال الأسبوع والعاملين به متحولين جنسياً وموجه إلى المتحولين جنسياً

المصادر

- Mental Health America) مجتمعات مجتمع الميم (LGBTQ+) والصحة النفسية. (2018) منظمة الصحة النفسية الأمريكية. bit.ly/3P6yt00
- مجتمع الميم (LGBTQI) | NAMI: التحالف الوطني للأمراض العقلية. (2013) Nami.org. bit.ly/3Cs2dgp
- تزايد مشاعر الحزن والعنف لدى المراهقات في الولايات المتحدة. (2023) المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها. <https://www.cdc.gov/media/releases/2023/p0213-yrbs.html>
- حقائق حول انتحار الشباب من مجتمع الميم (2022). (LGBTQ) منظمة "مشروع تريفور" (The Trevor Project). bit.ly/3JaKGwO
- المسح الوطني لعام 2022 حول الصحة النفسية للشباب من مجتمع الميم (2022). (LGBTQ) منظمة "مشروع تريفور" (The Trevor Project). bit.ly/3Nn1Slo
- ماري إلين فلانيري. (2022) بيانات استطلاع جديدة تكشف عن أزمة في الصحة النفسية للشباب من مجتمع الميم (LGBTQ+) | NEA. Nea.org. bit.ly/3oRy9Yt

