



It's Up to Us Để Tạo Nên Một San Diego Lành Mạnh và Mang Tính Hỗ Trợ

Thắp Lên Ánh Sáng: Thấu Hiểu Những Thách Thức Về Sức Khỏe Tinh Thần Của Các Cá Nhân Thuộc Cộng Đồng LGBTQ+

Bạn bè và gia đình LGBTQ+ (đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính, chuyển giới, người đa dạng tính dục và các bản dạng khác) của chúng ta phải đối mặt với những thách thức riêng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của họ. Ở San Diego và trên toàn thế giới, việc thuộc cộng đồng LGBTQ+ có thể là nguồn sức mạnh và niềm tự hào to lớn. Tuy nhiên, điều này cũng có thể mang đến những trải nghiệm bị phân biệt đối xử, quấy rối, bạo lực và chối bỏ.

Là bạn bè, gia đình, hàng xóm và đồng nghiệp, việc chúng ta hiểu rõ được về những trải nghiệm này có tác động như thế nào đến cộng đồng LGBTQ+ — cũng như tác động đến sức khỏe tinh thần của những người thân yêu quanh chúng ta. Nếu chúng ta hiểu rõ được những thách thức mà họ gặp phải và học cách hỗ trợ họ, chúng ta sẽ có thể giúp những người thân yêu cảm thấy an toàn, được trân trọng và hạnh phúc.

Tình Trạng Sức Khỏe Tinh Thần của Thanh Thiếu Niên thuộc LGBTQ+

- **Trong năm 2021** Thanh thiếu niên thuộc LGBTQ+ có nhiều khả năng đã trải qua **mọi hình thức bạo lực** và có kết quả **sức khỏe tinh thần tệ hơn** so với bạn đồng trang lứa dị tính.
- **60%** thanh thiếu niên LGBTQ+ muốn được chăm sóc sức khỏe tinh thần trong năm vừa qua **đã không thể nhận được dịch vụ chăm sóc này**.
- Luật pháp có tính chất phân biệt đối xử **đang làm tăng thêm các vấn đề về sức khỏe tinh thần** cho thanh thiếu niên LGBTQ+.
- **4X** thanh thiếu niên LGBTQ+ có **khả năng tự tử cao gấp 4 lần** so với các bạn đồng trang lứa.

Có sẵn các nguồn tài nguyên ở Quận San Diego và trên toàn quốc để giúp hỗ trợ các nhu cầu về sức khỏe tinh thần và sử dụng chất kích thích của các cá nhân thuộc cộng đồng LGBTQ+. Tuy nhiên, quá trình tiếp cận đến các tài nguyên này đôi khi có thể là một thách thức. Nhiều người cho biết nỗi sợ bị phân biệt đối xử hoặc quấy rối khiến họ không thể tiếp cận được dịch vụ chăm sóc. Giới trẻ và thanh thiếu niên cũng liệt kê những lo ngại về việc nhận được sự chấp thuận của cha mẹ hoặc người chăm sóc và đối mặt với vấn đề thiếu các lựa chọn về phương tiện di chuyển.

Tin vui là có rất nhiều tài nguyên được cung cấp để giúp bạn bè và gia đình thuộc cộng đồng LGBTQ+ của chúng ta (xem trang tiếp theo). Ngoài ra, chúng ta luôn có thể giúp hỗ trợ về mặt sức khỏe tinh thần của những người thân yêu bằng cách mang lại những không gian an toàn để họ có thể là con người thật của chính họ.

Đọc Thêm: Cách Thức Giúp Quý Vị Có Thể Hỗ Trợ Cho Những Người Thân Yêu Thuộc Cộng Đồng LGBTQ+ LGBTQ+ Loved Ones

Là những người gần gũi nhất với họ, chúng ta có thể giúp hỗ trợ về mặt sức khỏe cho những người thân yêu thuộc cộng đồng LGBTQ+ của chúng ta. Hành động này có thể tạo ra tác động rất lớn: Báo cáo cho thấy thanh thiếu niên thuộc LGBTQ+ có được sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè có tỷ lệ tử tử thấp hơn đáng kể.

Dưới đây là một số cách để hỗ trợ cho những người LGBTQ+ trong cuộc sống của quý vị:

- Thăm hỏi thường xuyên, đặc biệt là khi có những sự kiện gây xúc động mạnh trong tin tức.
- Sử dụng tên và đại từ nhân xưng mà họ mong muốn.
- Nếu có ai đó đang sử dụng đại từ không chính xác hoặc tỏ ra thiếu tôn trọng, hãy lên tiếng bảo vệ họ.
- Sử dụng ngôn ngữ bao hàm.



Hướng Dẫn Nhanh Về Ngôn Ngữ Bao HàmLanguage

Tránh nói ...

- Các anh em
- Thưa quý ông quý bà, những chàng trai và cô gái
- Nghỉ thai sản cho người mẹ hoặc nghỉ thai sản cho người cha
- Chồng, vợ, bạn trai, bạn gái
- Chị, Bà, Ông
- Ông chủ tịch, chàng đưa thư, v.v.
- Sở thích tình dục
- “Đại từ nhân xưng mà bạn muốn được gọi là gì?”

Thay vào đó hãy nói ...

- Mọi người, quý vị, các bạn
- Đồng nghiệp, đồng nghiệp, mọi người
- Nghỉ phép cho phụ huynh
- Bạn đời, người phối ngẫu
- Tên hoặc Mx. (phát âm là “Mix”)
- Chủ tịch, người đưa thư, v.v.
- Xu hướng tính dục
- “Bạn sử dụng những đại từ nhân xưng nào?”

Nguồn Tài Nguyên Dành Cho LGBTQ+

Những nguồn tài nguyên quốc gia này có thể giúp những người thuộc cộng đồng LGBTQ+ tìm được sự trợ giúp cần thiết. Để biết thêm nguồn tài nguyên và hỗ trợ tại địa phương dành riêng cho Quận San Diego, vui lòng truy cập [UP2sd.org](https://up2sd.org). Nguồn tài nguyên trên trang web cung cấp các dịch vụ cho thanh thiếu niên, người chuyển giới và cá nhân là người da đen, bản địa và da màu (BIPOC).

Đường Dây Nóng Quốc Gia Hỗ Trợ Ứng Phó Khủng Hoảng và Tự Tử Gọi 988

Hỗ trợ miễn phí, bảo mật dành cho những người gặp khủng hoảng, luôn sẵn sàng 24/7

Đường Dây Trợ Giúp Quốc Gia của SAMHSA (800) 662-HELP (4357)

Giới thiệu điều trị 24/7, 365 ngày một năm và thông tin về sức khỏe tinh thần và sử dụng chất kích thích

Đường Dây Tiếp Cận và Khủng Hoảng San Diego (888) 724-7240

Hỗ trợ 24/7 về sức khỏe tinh thần và sử dụng chất kích thích

Dự Án Trevor (866) 488-7386 hoặc nhắn tin START gửi 678-678

Bảo mật, hỗ trợ 24/7 cho thanh thiếu niên LGBTQ+ đang gặp khủng hoảng

Trans Lifeline (877) 565-8860

Đường dây nóng bảo mật 24/7 do người chuyển giới phụ trách để hỗ trợ người chuyển giới

Nguồn

- Cộng đồng LGBTQ+ và Sức khỏe Tâm thần. (2018) Mental Health America. bit.ly/3P6yt00
- LGBTQI | NAMI: Liên minh Quốc gia về Bệnh Tâm thần. (2013) Nami.org. bit.ly/3Cs2dgp
- Các nữ thanh thiếu niên tại Hoa Kỳ đang gia tăng tình trạng buồn phiền và bạo lực. (2023) Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh. <https://www.cdc.gov/media/releases/2023/p0213-yrbs.html>
- Các dữ kiện về tình trạng tự tử ở thanh thiếu niên LGBTQ. (2022) The Trevor Project. bit.ly/3JaKGwO
- Khảo sát Quốc gia năm 2022 về Sức khỏe Tâm thần của Thanh thiếu niên LGBTQ. (2022) The Trevor Project. bit.ly/3Nn1Slo
- Mary Ellen Flannery. (2022) Dữ liệu khảo sát mới cho thấy cuộc khủng hoảng sức khỏe tâm thần ở thanh thiếu niên LGBTQ+ | NEA. Nea.org. bit.ly/3oRy9Yt

