



由我们共同创造打造健康圣地亚哥, 作为您的坚实后盾

话题聚焦: 了解 LGBTQ+ 人群的精神健康挑战

我们的 LGBTQ+ (女同性恋、男同性恋、双性恋、跨性别者、酷儿以及其他身份认同者) 朋友与家人面临特别的挑战, 这可能影响他们的精神健康。在圣地亚哥和全世界, 属于 LGBTQ+ 群体可能是骄傲的, 也是力量的源泉。但与此同时, 这也可能招致歧视、骚扰、暴力与排斥。

作为朋友、家人、邻居、同事, 我们务必要了解这些经历如何影响 LGBTQ+ 群体, 以及我们亲人的精神健康。如果我们能了解他们面临的挑战, 并知道如何给予他们支持, 那么我们将能够帮助我们的亲人感受到安全、认可, 并且保持健康。

精神健康状态 LGBTQ+ 青少年

- **2021 年 LGBTQ+ 青少年经历所有暴力形式并且精神健康恶化的可能性要远远超出他们的异性恋同龄人。**
- **60% 的 LGBTQ+ 青少年在去年希望获得精神健康照护, 但却无法获得此类照护。**
- **歧视性的立法正在 恶化精神健康问题 针对 LGBTQ+ 青少年)。**
- **4 倍 与同龄人相比, LGBTQ+ 青少年尝试自杀的可能性要高出 4 倍。**

圣地亚哥县和全国都有资源来帮助满足 LGBTQ+ 人群的精神健康与药物/酒精使用需求。但有时候, 获取这些资源可能比较困难。许多人称, 对歧视或骚扰的恐惧使他们不敢获取照护。年轻人与青少年还提出, 他们担心不会获得父母或看护人的同意, 而且缺少交通选项。

好消息是, 有许多资源都能帮到我们的 LGBTQ+ 朋友和家人 (请看下一页)。另外, 我们始终可以提供安全的环境, 让他们可以做真正的自己, 从而帮助我们的亲人获得精神健康。

研读: 您可以如何支持 LGBTQ+ 亲人

作为跟我们 LGBTQ+ 亲人最近的人, 我们可以提供帮助, 支持他们获得健康。这可能产生巨大的影响: 据报告, 感受到家人与朋友支持的 LGBTQ+ 青少年, 其尝试自杀的比例显著降低。

以下一些方式可以为您生活中的 LGBTQ+ 人群提供支持:

- 定期问候, 特别是当发生情绪沉重的新闻事件时。
- 使用他们偏好的人称代词和名字。
- 如果有人使用不正确的人称代词或无礼, 仗义执言。
- 使用包容性的语言。



包容性语言快速指南

避免说...

- 兄弟们
- 女士们、先生们, 兄弟们、姑娘们
- 产假或陪产假
- 丈夫、妻子、男朋友、女朋友
- 女士、夫人、先生
- 男) 主席、(男) 邮递员等
- 性偏好
- “你更爱用什么人称代词?”

而要这样说...

- 各位、大家、大家伙
- 同事、团队、各位
- 育儿假
- 伴侣、配偶
- 名字或 Mx. (发音 “Mix”)
- 主席、邮递员等
- 性取向
- “你使用什么人称代词?”

LGBTQ+ 资源

以下全国资源可以帮助 LGBTQ+ 人群找到他们需要的协助。想要获得更多资源，以及专为圣地亚哥县提供的当地支持，请访问 up2sd.org。该网站提供的资源将为青少年、跨性别者以及 BIPOC 人群提供服务。

- **全国自杀与危机生命线**
拨打 988
全天候无休为处于危机中的人提供免费且保密的支持
- **SAMHSA 全国帮助专线**
(800) 662-HELP (4357)
全年全天候无休提供治疗转介以及精神健康与药物/酒精使用的相关信息
- **圣地亚哥服务获取和危机专线**
(888) 724-7240
全天候无休提供精神健康与药物/酒精使用支持
- **The Trevor Project**
(866) 488-7386 或发送短信 START 至 678-678
全天候无休为处于危机中的 LGBTQ+ 青少年提供保密支持
- **Trans Lifeline**
(877) 565-8860
由跨性别者工作人员全天候无休向跨性别者提供保密的热线支持

来源

- LGBTQ+ 群体与精神健康。(2018) Mental Health America。 bit.ly/3P6yt00
- LGBTQI | NAMI: National Alliance on Mental Illness。(2013) Nami.org。 bit.ly/3Cs2dgp
- CDC 报告显示，少女和 LGBTQ+ 青少年的悲伤情绪及遭受暴力侵害的情况有所增加，令人担忧。(2023) <https://www.cdc.gov/media/releases/2023/p0213-yrbs.html>
- 关于 LGBTQ 青少年自杀的事实。(2022) The Trevor Project。 bit.ly/3JaKGwO
- 2022 年全国 LGBTQ 青少年精神健康调查。(2022) The Trevor Project。 bit.ly/3Nn1Slo
- Mary Ellen Flannery。(2022) 新调查数据显示 LGBTQ+ 青少年精神健康危机 | NEA。Nea.org。 bit.ly/3oRy9Yt



当您感到不堪重负或陷入困境时，请随时拨打或发送短信至 9-8-8 寻求帮助。

扫描二维码了解更多。



Up2SD.org

扫描阅读更多指南。

