



It's Up to Us که یک San Diego سالم و حمایت کننده بسازیم

نگاهی بر: درک چالش‌های سلامت روان برای افراد LGBTQ+

دوستان و خانواده LGBTQ+ ما (لزبین، همجنسگرا، دوجنس، ترنسجندر، دگرباش و سایر هویت‌ها) با چالش‌های منحصر به فردی روبرو هستند که ممکن است بر سلامت روان آنها تأثیر بگذارد. در سن دیگو و در سراسر جهان، تعلق به جامعه LGBTQ+ می‌تواند مایه غرور و قدرت باشد. با این حال، می‌تواند با تجربه‌هایی نظیر تبعیض، آزار، خشونت و طرد نیز همراه باشد.

به عنوان دوست، خانواده، همسایه و همکار، مهم است که بفهمیم این تجربیات چگونه بر جامعه LGBTQ+ و سلامت روان عزیزانمان تأثیر می‌گذارد. اگر چالش‌های پیش روی آنها را درک کنیم و راه‌هایی برای حمایت از آنها بیاموزیم، می‌توانیم به عزیزانمان کمک کنیم احساس امنیت، ارزشمندی و خوب بودن داشته باشند.

وضعیت سلامت روان برای جوانان LGBTQ+

● 60% از جوانان LGBTQ+ که در سال گذشته خواهان دریافت مراقبت سلامت روان بودند، نتوانستند این خدمات را دریافت کنند.

● در سال 2021 جوانان LGBTQ+ نسبت به همسالان دگرجنس‌گرای خود به‌طور قابل‌توجهی انواع بیشتری از خشونت را تجربه کرده‌اند و پیامدهای سلامت روانی بدتری داشتند.

● جوانان LGBTQ+ به میزان 4 برابر بیشتر نسبت به همسالان خود اقدام به خودکشی می‌کنند.

● قوانین تبعیض آمیز باعث بدتر شدن مشکلات سلامت روان برای جوانان LGBTQ+ می‌شود.

منابعی در شهرستان سن دیگو و در سطح ملی کمک به حمایت از نیازهای سلامت روان و مصرف مواد افراد LGBTQ+ وجود دارد. با این حال، دسترسی به این منابع گاهی اوقات می‌تواند چالش برانگیز باشد. بسیاری از افراد می‌گویند ترس از تبعیض یا آزار آنها را از دسترسی به مراقبت باز می‌دارد. بزرگسالان و نوجوانان جوان‌تر نیز از نگرانی‌هایی در مورد دریافت رضایت والدین یا مراقبین نام می‌برند و با کمبود گزینه‌های حمل و نقل مواجه می‌شوند.

خبر خوب این است که منابع زیادی برای کمک به دوستان و خانواده LGBTQ+ ما در دسترس است (صفحه بعدی را ببینید). علاوه، ما همیشه می‌توانیم با فراهم کردن فضاهای امنی که در آن می‌توانند خود واقعی‌شان باشند، از سلامت روانی عزیزانمان حمایت کنیم.

بخوانید: چگونه می‌توانید از عزیزان LGBTQ+ خود حمایت کنید

ما به عنوان نزدیک‌ترین افراد به آنها، می‌توانیم به حمایت از سلامت عزیزان LGBTQ+ خود کمک کنیم. که می‌تواند تاثیر زیادی داشته باشد: جوانان LGBTQ+ که احساس می‌کردند از طرف خانواده و دوستان حمایت می‌شوند، به میزان قابل‌توجهی کمتر موارد اقدام به خودکشی را گزارش کردند.



در اینجا چند راه برای حمایت از افراد LGBTQ+ در زندگی شما آورده شده است:

- به طور منظم بررسی کنید، به خصوص زمانی که رویدادهای احساسی سنگینی در اخبار وجود دارد.
- از ضمایر و نامهایی که ترجیح می‌دهند استفاده کنید.
- اگر کسی از ضمایر نادرست استفاده میکند یا بی احترامی میکند، اعتراض کنید.
- از زبان فراگیر استفاده کنید.

راهنمای سریع زبان فراگیر

اجتناب از گفتن...

- شما بچه‌ها
- خانم‌ها و آقایان، بچه‌ها و دختران
- مرخصی مادر یا پدر
- شوهر، زن، دوست پسر، دوست دختر
- خانم، دوشیزه، آقا
- رئیس، مرد پستچی و غیره
- ترجیح جنسی
- "ضمایر ترجیحی شما چیست؟"

به جایش اینها را بگویید ...

- همه، همگی، افراد
- همکاران، تیم، مردم
- مرخصی والدین
- شریک زندگی، همسر
- نام‌های کوچک یا Mx. (تلفظ "میکس")
- رئیس، پستچی و غیره
- جهت‌گیری جنسی
- "شما از چه ضمایری استفاده می‌کنید؟"

این منابع ملی می‌تواند به افراد LGBTQ+ کمک کند تا کمک مورد نیاز خود را پیدا کنند. برای منابع بیشتر و پشتیبانی محلی که به طور خاص برای شهرستان سن دیگو طراحی شده است، به [up2sd.org](https://www.up2sd.org) مراجعه کنید. منابع موجود در وبسایت خدماتی را برای جوانان، افراد تراجنسیتی و افراد BIPOC ارائه می‌دهند.

خط نجات ملی خودکشی و بحران

با 988 تماس بگیرید

پشتیبانی محرمانه و رایگان برای افراد در بحران، 24/7 در دسترس است

خط کمک ملی SAMHSA

(800) 662-HELP (4357)

ارجاع درمانی 24 ساعته و 365 روز در سال و اطلاعات مربوط به سلامت روان و مصرف مواد

خط دسترسی و بحران سن دیگو

(888) 724-7240

پشتیبانی 24 ساعته برای سلامت روان و مصرف مواد

پروژه Trevor

(866) 488-7386 یا START را به 678-678 پیامک کنید

محرمانه، پشتیبانی 24 ساعته از جوانان LGBTQ+ در بحران

Trans Lifeline

(877) 565-8860

یک خط تلفن محرمانه 24 ساعته و 7 روز هفته با کارکنان تراجنسیتی برای افراد تراجنسیتی

منابع

- جوامع LGBTQ+ و سلامت روان. (2018) سلامت روان آمریکا.
bit.ly/3P6yt00
- NAMI | (LGBTQI): اتحاد ملی بیماری‌های روانی. (2013) Nami.org.
bit.ly/3Cs2dgp
- دختران نوجوان آمریکایی افزایش غم و خشونت را تجربه می‌کنند. (2023) مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها.
<https://www.cdc.gov/media/releases/2023/p0213-yrbs.html>
- حقایق درباره خودکشی جوانان (2022). LGBTQ. پروژه ترور.
bit.ly/3JaKGwO
- نظرسنجی ملی 2022 در مورد سلامت روان جوانان (2022). LGBTQ. پروژه Trevor.
bit.ly/3Nn1Slo
- مری الن فلانری. (2022) داده‌های نظرسنجی جدید بحران سلامت روان جوانان LGBTQ+ را نشان می‌دهد. | NEA. Nea.org.
bit.ly/3oRy9Yt

هر زمان که احساس سردرگمی یا پریشانی کردید، برای کمک با شماره 8-8-9 تماس بگیرید یا پیامک ارسال کنید. برای دانستن بیشتر کد QR را اسکن کنید.



988
SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

[Up2SD.org](https://www.Up2SD.org)
برای خواندن اسکن کنید
راهنما های بیشتر.

