



It's Up to Us د جوړولو لپاره د روغې او ملاتړې سین دیاگو

رڼا پری واچوئ: د LGBTQ+ افرادو لپاره د رواني روغتیا په ننگونو پوهیدل

زموږ LGBTQ+ (همجنسباز، همجنس باز، ابی جنس، ټرانسجینډر، نر، او نور پیژندنه) ملګري او کورنۍ د ځانګړو ننگونو سره مخ دي چې ممکن د دوی په رواني روغتیا اغیزه وکړي. په San Diego او په ټوله نړۍ کې، د LGBTQ+ ټولنې سره تړاو کولی شي د ویاړ او ځواک سرچینه وي. په هرصورت، دا د تبعیض، ځورونې، تاوتریخوالي او رد کولو تجربو سره هم راځي.

د ملګرو، کورنۍ، ګاونډیانو او همکارانو په توګه، دا مهمه ده چې موږ پوه شو چې دا تجربې څنګه د LGBTQ+ ټولنه — او زموږ د عزیزانو په رواني روغتیا اغیزه کوي. که موږ په هغه ننگونو پوه شو چې دوی ورسره مخ دي او د دوی د ملاتړ کولو لارې زده کړو، موږ به وکولی شو چې د خپلو عزیزانو سره مرسته وکړو چې خوندي، ارزښتناکه او ښه احساس وکړي.

د رواني روغتیا حالت د LGBTQ+ ځوانانو لپاره

- په 2021 کال کې LGBTQ+ ځوانانو د پام وړ احتمال درلود چې د تاوتریخوالي ټول ډولونه تجربه کړي او د دوی د متضاد ملګرو په پرتله یې خراب ذهني روغتیا پایلې درلودې.
- 60% د LGBTQ+ ځوانانو څخه چې غوښتل یې رواني روغتیا پاملرنې په تیر کال کې ونه توانیدل چې ترلاسه یې کړي.
- تبعیضی قانون دی رواني روغتیا مسلې خراب کوي د LGBTQ+ ځوانانو لپاره.
- LGBTQ+ ځوانان د خپلو ملګرو په پرتله 4 ځله ډیر احتمال لري چې د ځان وژنې هڅه وکړي.

سرچینې شتون لري په San Diego کاونټي کې او په ملي کچه چې د LGBTQ+ افرادو رواني روغتیا او د موادو کارولو اړتیاو سره مرسته کولو کې مرسته کوي. په هرصورت، دې سرچینو ته لاسرسی ځینې وختونه ننگونکې کیدی شي. ډیری خلک وايي چې د تبعیض یا ځورونې ویره پاملرنې ته د لاسرسي څخه دوی مخه نیسي. ځوان لویان او تنګي ځوانان هم د والدینو یا پالونکي رضایت ترلاسه کولو په اړه اندېښنې څرګندوي او د ټرانسپورټ د اختیارونو نشتوالي سره مخ دي.

ښه خبر دا ده چې زموږ د LGBTQ+ ملګرو او کورنۍ سره د مرستې لپاره ډیری سرچینې شتون لري (بل مخ وګورئ). برسیره پردې، موږ کولی شو د خوندي ځایونو په چمتو کولو سره د خپلو عزیزانو په رواني روغتیا کې مرسته وکړو چې یی دا د دوی ریښتیني ځان وي.

لوستل: تاسو څنگه کولی شئ د خپلو LGBTQ+ د عزیزانو ملاتړ وکړئ

لکه څنگه چې دوی ته نږدې خلک دي، موږ کولی شو د خپلو LGBTQ+ عزیزانو د هوساینې په برخه کې مرسته وکړو. دا کولی شي ډیره اغیزه ولري: LGBTQ+ ځوانان چې د کورنۍ او ملګرو څخه یې د ملاتړ احساس کاوه د ځان وژنې هڅې د پام وړ ټیټې کچې راپور یې ورکړې.



دلته ستاسو په ژوند کې د LGBTQ+ خلکو ملاتړ کولو ځینې لارې شتون لري:

- په منظمه توګه وګورئ، په ځانګړې توګه کله چې په خبرونو کې احساساتي پیښې شتون لري.
- هغه ضمیرونه او نومونه وکاروئ چې دوی یې غوره کوي.
- که څوک غلط ضمیرونه کاروي یا بې عزتي کوي، مقابل کې یې خبرې وکړئ. یفتقد الاحترام، دافع عنهم.
- ټول شموله ژبه وکاروئ.

د هر اړخیزې ژبې لپاره چټک لارښود

پرځای یې دا ووايي ...

- هرڅوک، تاسو ټول، خلک
- همکاران، ټیم، خلک
- د والدینو رخصتي
- ملګري، میړه
- لومړی نومونه یا Mx. (د "مکس" تلفظ)
- رییس، د بریښنالیک لیږدونکي، او داسې نور.
- جنسي تمایل
- "تاسو کوم ضمیرونه کاروئ؟"

له ویلو ډډه وکړئ...

- تاسو خلک
- میرمنو او ښاغلو، هلکانو او نجونو
- د زیږون او والدینو رخصتي
- خاوند، ښځه، ملګري، ملګري
- آغلې، آغلې، ښاغلی
- رییس، میل مین، او داسې نور.
- جنسي ترجیح
- "ستاسو غوره ضمیرونه کوم دي؟"

دا ملي سرچینې کولی شي د LGBTQ+ خلکو سره هغه مرستې ومومي چې دوی ورته اړتیا لري. د نورو منابعو او محلي ملاتړ لپاره چې په ځانګړې توګه د San Diego کاونټي سره برابر شوي، له Up2SD.org څخه لیدنه وکړئ. په ویب پاڼه کې سرچینې د ځوانانو، ترانسجنډر اشخاصو، او د BIPOC اشخاصو لپاره خدمتونه وړاندې کوي.

National Suicide & Crisis Lifeline

988 ته زنگ ووهئ

په بحران کې د خلکو لپاره وړیا، محرم ملاتړ، 24/7 شتون لري

SAMHSA's د مرستې ملي لیکه

(800) 662-HELP (4357)

24/7، په کال کې 365 ورځو درملنې راجع کول او د رواني روغتیا او موادو کارولو لپاره معلومات

San Diego Access & Crisis Line

724-7240 (888)

د رواني روغتیا او مادې کارولو لپاره 24/7 ملاتړ

The Trevor Project

or text START to 678-678 488-7386 (866)

محرم، په بحران کې د LGBTQ+ ځوانانو لپاره 24/7 ملاتړ

Trans Lifeline

565-8860 (877)

یو محرم 24/7 هاپټ لاین چې د ترانسجنډر خلکو لخوا د جنس پرستانو لپاره کار کوي

سرچینې

- LGBTQ+ ټولنې او رواني روغتیا. (2018) رواني روغتیا امریکا.
bit.ly/3P6yt00
- LGBTQI | NAMI: د رواني ناروغۍ ملي اتحاد. (2013) Nami.org.
bit.ly/3Cs2dgp
- د امریکا تنګي نجونې چې د زیاتیدونکې غم او تاوتریخوالي سره مخ دي. (2023) د ناروغیو کنټرول او مخنیوي مرکزونه.
<https://www.cdc.gov/media/releases/2023/p0213-yrbs.html>
- د LGBTQ ځوانانو د ځان وژنې په اړه حقایق. (2022) د ټریور پروژه.
bit.ly/3JaKGwO
- د LGBTQ ځوانانو د رواني روغتیا په اړه د 2022 ملي سروې. (2022) د ټریور پروژه.
bit.ly/3Nn1Slo
- مریم ایلن فلانري. (2022) د نوي سروې معلومات د LGBTQ+ ځوانانو د رواني روغتیا بحران ښیي | NEA. Nea.org.
bit.ly/3oRy9Yt

کله چې تاسو د سټریا یا تکلیف احساس کوئ، د مرستې لپاره هر وخت 8-8-9 ته زنگ ووهئ یا پیغام واستوئ. د نورو معلوماتو لپاره د QR کوډ سکین کړئ.



988
SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

Up2SD.org

د نورو لارښوونو لوستلو
لپاره سکین وکړئ.

