



San Diego برای ایجاد یک It's Up to Us سالم و حمایت کننده

یک چراغی روشن کنید (برجسته کردن یا جلب توجه): درک چالش های صحت روان برای افراد LGBTQ+

دوستان و خانواده LGBTQ+ ما (لزبین، همجنسگرا، دوجنسگرا، تراجنسیتی، دگرباش و سایر هویتها) با چالشهای منحصر به فردی روبرو هستند که ممکن است بر صحت روان آنها تأثیر بگذارد. در San Diego و در سراسر جهان، تعلق به جامعه LGBTQ+ می تواند مایه فخر و قدرت باشد. با این حال، میتواند با تجربه های تبعیض، آزار، خشونت و طرد نیز همراه باشد.

به عنوان دوستان، خانواده، همسایگان و همکاران، مهم است که بفهمیم این تجربیات چگونه بر جامعه LGBTQ+ و صحت 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 خوبی داشته باشند.

وضعیت صحت روان برای جوانان LGBTQ+

● 60% از جوانان LGBTQ+ که خواستار مراقبت از صحت روان در سال گذشته بودند نتوانستند آن را دریافت کنند.

● در 2021 جوانان LGBTQ+ نسبت به همسالان دگرجنس گرای خود به طور قابل توجهی بیشتر انواع خشونت را تجربه کرده و پیامدهای صحت روانی بدتری داشتند.

● 4X جوانان LGBTQ+ نسبت به همسالان خود 4 برابر بیشتر احتمال دارد اقدام به خودکشی کنند.

● قوانین تبعیض آمیز باعث بدتر شدن مشکلات صحت روان برای جوانان LGBTQ+ می شود.

منابع در کاونتی San Diego و در سطح ملی کمک به حمایت از صحت روانی و نیازهای مصرف مواد LGBTQ+ افراد وجود دارد. با این حال، دسترسی به این منابع گاهی اوقات می تواند چالش برانگیز باشد. بسیاری از مردم می گویند ترس از تبعیض یا آزار آنها را از دسترسی به مراقبت باز می دارد. بزرگسالان و نوجوانان جوانتر همچنین نگرانیهای مربوط به دریافت رضایت والدین یا مراقب را فهرست میکنند و با کمبود گزینه های 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). بعلاوه، ما همیشه میتوانیم با فراهم کردن فضاهای امنی که آنها میتوانند بطور واقعی خودشان باشند، از صحت روانی عزیزانمان حمایت کنیم.

بخوانید: چگونه می‌توانید از عزیزان LGBTQ+ خود حمایت کنید

ما به عنوان نزدیک ترین افراد به آنها، می‌توانیم به حمایت از سلامتی عزیزان LGBTQ+ خود کمک کنیم. که می‌تواند تاثیر زیادی داشته باشد: جوانان LGBTQ+ که احساس می‌کردند از طرف خانواده و دوستان حمایت میشوند، میزان پایبندی از اقدام به خودکشی 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 آنها ترجیح می‌دهند استفاده کنید.
- اگر کسی از ضمایر نادرست استفاده می‌کند یا بی‌احترامی می‌کند، صحبت کنید.
- از زبان همه شمول استفاده کنید.

راهنمای سریع زبان همه شمول

در عوض این را بگویید...

- همه، شما همه، مردم
- همکاران، تیم، مردم
- مرخصی والدین
- شریک زندگی، همسر
- نام‌ها یا Mx. (تلفظ "میکس")
- رئیس، پُسته رسان و غیره
- گرایش جنسی
- "شما از چه ضمایر استفاده میکنید؟"

اجتناب از گفتن...

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

این منابع ملی می توانند به افراد LGBTQ+ کمک کند تا کمک مورد نیاز خود را پیدا کنند. برای منابع بیشتر و حمایت محلی که به طور خاص برای کاونتی San Diego طراحی شده است، از up2sd.org. منابع موجود در وب سایت خدماتی را برای جوانان، افراد تراجنسیتی و افراد BIPOC ارائه می دهند.

خط ملی نجات از خودکشی و بحران

با 988 تماس بگیرید

حمایت و کمک محرمانه و رایگان برای افراد در حال بحران، 24/7 در دسترس است

خط کمک ملی SAMHSA

(800) 662-HELP (4357)

ارجاع درمانی 24 ساعته و 365 روز در سال و معلومات مربوط به صحت روان و مصرف مواد

خط دسترسی و بحران San Diego

(888) 724-7240

حمایت 24 ساعته از صحت روان و مصرف مواد

پروژه Trevor

(866) 488-7386 یا START را نوشته به 678-678 بفرستید

حمایت و کمک محرمانه 24 ساعته شبانه روزی و 7 روز هفته از جوانان LGBTQ+ در حال بحران

ترانس لایف لاین

(877) 565-8860

یک خط تلفون محرمانه 24 ساعته شبانه روزی و 7 روز هفته با کارکنان تراجنسیتی برای افراد تراجنسیتی

المصادر

- جوامع LGBTQ+ و صحت روانی. (2018) صحت روانی امریکا.
bit.ly/3P6yt00
- LGBTQI | NAMI: اتحاد ملی در مورد امراض روانی. (2013) نامی.اورگ.
bit.ly/3Cs2dgp
- دختران نوجوان ایالات متحده غم و خشونت افزایش یافته را تجربه میکنند. (2023) مراکز کنترل و پیشگیری امراض.
<https://www.cdc.gov/media/releases/2023/p0213-yrbs.html>
- حقایق در مورد خودکشی جوانان (2022). LGBTQ. پروژه ترور.
bit.ly/3JaKGwO
- سروی ملی 2022 در مورد صحت روانی جوانان (2022). LGBTQ. پروژه ترور.
bit.ly/3Nn1Slo
- ماری ایلن فلانری. (2022) معلومات جدید سروی بحران صحت روانی جوانان LGBTQ+ را نشان میدهد | NEA. Nea.org.
bit.ly/3oRy9Yt

هر زمان برای کمک به 8-8-9 تماس بگیرید یا پیام دهید شما احساس میکنید که غرق شده اید یا در پریشانی هستید.
برای دانستن بیشتر کد QR را اسکن کنید.



988
SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

Up2SD.org

برای خواندن اسکن کنید
راهنما های بیشتر.

