



It's Up to Us pou Kreye yon San Diego ki an Sante epi ki Solidè

Fè Limyè Sou: Konprann pwoblèm sante mantal pou moun LGBTQ+ yo

Zanmi ak fanmi LGBTQ+ nou yo (lesbyèn, omoseksyèl, biseksyèl, trans-seksyèl, ak lòt idantite yo) ap fè fas ak pwoblèm patikilye ki ka afekte sante mantal yo. Nan San Diego ak nan lemonnanyè, fè pati kominote LGBTQ+ la kapab yon sous fyète ak pisans. Sepandan, li ka vini tou ansanm ak diskriminasyon, asèlman, vyolans, ak rejè.

Antanke zanmi, fanmi, vwazen, ak kòlèg travay, li enpòtan pou nou konprann kijan eksperyans sa yo afekte kominote LGBTQ+ la—ak sante mantal moun ki pwòch ak nou yo. Si nou konprann pwoblèm y ap fè fas yo epi nou aprann fason pou sipòte yo, nou pral kapab ede moun ki pwòch nou yo santi yo an sekirite, yo gen valè, epi pou santi yo byen.

Eta Sante Mantal pou Jèn LGBTQ+ yo

- An 2021 Jèn LGBTQ+ yo te gen plis chans pou yo sibi **tout fòm vyolans** epi yo te gen **pi move rezilta sante mantal** pase kamarad etewoseksyèl yo.
- Lwa sou diskriminasyon yo **aggrave pwoblèm sante mantal** yo pou jèn LGBTQ+ yo.
- **60%** jèn LGBTQ+ ki ta renmen jwenn swen sante mantal nan ane ki sot pase a **pa t kapab jwenn li**.
- **4x** Jèn LGBTQ+ yo gen **4 fwa plis chans** pou yo eseye touye tèt yo pase kamarad yo.

Gen resous ki egziste nan Konte San Diego epi nan nivo nasyonal pou reponn ak bezwen moun LGBTQ+ yo nan domèn sante mantal ak nan itilizasyon dwòg. Sepandan, aksè ak resous sa yo ka pafwa difisil. Anpil moun di yo pè paske diskriminasyon oswa asèlman anpeche yo jwenn aksè ak swen. Pi jèn adilt ak adolesan yo ap enkyete yo tou konsènan jwenn konsantman paran yo oswa moun k ap bay swen an epi y ap plenyen paske yo manke mwayen transpò.

Bon nouvèl la se gen anpil resous ki disponib pou ede zanmi ak fanmi LGBTQ+ nou yo (gade nan paj ki annapre a). Mete sou sa, nou ka toujou patisipe nan sipòte sante mantal moun ki pwòch nou yo lè nou ofri yo espas ki an sekirite kote yo ka montre kiyès yo ye tout bon vre.

Li Plis: Kijan Ou Ka Sipòte Moun LGBTQ+ ki Pwòch Ou yo

Antanke moun ki pi pre yo, nou ka pote kontribisyon pa nou nan byennèt moun LGBTQ+ ki pwòch nou yo. Sa ka gen yon gwo enpak: Jèn LGBTQ+ yo ki te santi fanmi ak zanmi yo sipòte yo prezante yon pousantaj tantativ swisid ki vrèman fèb.

Men kèk fason pou sipòte moun LGBTQ+ yo nan lavi ou:

- Pran nouvel yo regilyèman, sitou lè gen aktivite ki lou nan domèn emosyonèl ki nan nouvel yo.
- Sèvi ak pwonon ak non yo prefere.
- Si yon moun ap itilize pwonon ki pa kòrèk oswa si li manke respè, fè l konn sa.
- Sèvi ak langaj enklizif.



Gid Rapid Pou Langaj Enklizif

Evite di...

- Ou menm mesye
- Mesye dam, gason ak fi
- Konje matènèl oswa patènèl
- Mari, madanm, mennaj gason, mennaj fi
- Madam, Madmwazèl, Mesye
- Prezidan, faktè, elatriye
- Preferans seksyèl
- “Ki pwonon ou pi pito?”

Di sa pito...

- Tout moun, nou tout
- Kòlèg, ekip, moun
- Konje pou paran
- Patnè, konjwen
- Non oswa Mx. (pwononse “Miks”)
- Moun ki prezidan an, ajan lapòs, elatriye.
- Oryantasyon seksyèl
- “Ki pwonon ou itilize?”

Resous LGBTQ+ yo

Resous nasyonal sa yo ka ede moun LGBTQ+ yo jwenn asistans yo bezwen yo. Pou plis resous ak sipò lokal ki sitou adapte pou Konte San Diego a, vizite [UP2sd.org](https://up2sd.org). Resous sou sitwèb la bay sèvis pou jèn yo, moun trans-seksyèl yo, ak moun BIPOC yo.

- Liy Asistans Nasyonal nan Sitiyasyon Kriz ak Suisid**
Rele 988
Sipò gratis epi konfidansyèl pou moun ki nan kriz, disponib 24/7
- Liy Nasyonal Asistans SAMHSA**
(800) 662-HELP (4357)
Rekòmandasyon tretman 24/7, 365 jou chak ane ak enfòmasyon sou sante mantal ak itilizasyon dwòg
- Liy Aksè ak Kriz nan San Diego a**
(888) 724-7240
24/7 sipò pou sante mantal ak itilizasyon dwòg
- Pwojè Trevor**
(866) 488-7386 oswa voye tèks START nan 678-678
Sipò konfidansyèl 24/7 pou jèn LGBTQ+ yo ki nan kriz
- Liy Lavi pou moun ki Trans**
(877) 565-8860
Yon liy dirèk pou asistans nan telefòn konfidansyèl 24/7 ki gen moun trans-seksyèl k ap resevwa moun trans-seksyèl

Sous

- Kominote LGBTQ+ ak Sante Mantal. (2018) Mental Health America. bit.ly/3P6yt00
- LGBTQI | NAMI: Alyans Nasyonal sou Maladi Mantal. (2013) Nami.org. bit.ly/3Cs2dgp
- Tifi adolesan Ozetazini ap fè eksperyans plis tristès ak vyolans. (2023) Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi. <https://www.cdc.gov/media/releases/2023/p0213-yrbs.html>
- Enfòmasyon sou swisid jèn LGBTQ yo. (2022) Pwojè Trevor la. bit.ly/3JaKGwO
- Sondaj Nasyonal 2022 sou Sante Mantal Jèn LGBTQ yo. (2022) Pwojè Trevor la. bit.ly/3Nn1SlO
- Mary Ellen Flannery. (2022) Nouvo Done Sondaj Montre Kriz Sante Mantal Jèn LGBTQ+ yo | NEA. Nea.org. bit.ly/3oRy9Yt

