سلامة الصحة النفسية من دعائم الصحة العامة

لنغير رؤيتنا عن الاكتئاب

SACRAMENTO COUNTY

StopStigmaSacramento.org

الحالات النفسية لا تمنعك من العثور على السعادة

في مقاطعة Sacramento، يعاني فرد واحد من بين كل 5 أفراد من حالات نفسية كالاكتئاب والصدمة والقلق. تصيب هذه الحالات كل الفئات الإثنية والعرقية والاقتصادية والدينية والعمرية، وقد تنجم عن تجارب مؤلمة أو مسببة للتوتر، بما في ذلك التحيز والعنصرية المنهجية. وللأسف، يعاني الكثيرون في وحدة وصمت بسبب خوفهم من أحكام الآخرين وشعورهم بالحرج والخزي ما يمنعهم من طلب المساعدة.

يمكننا جميعًا أن نقوم بدورنا لتغيير طريقة تفكيرنا وتعاملنا مع الأشخاص الذين يعانون من حالات نفسية.

خفف الشعور بالعار والخزي وساعد على نشر السعادة في مجتمعنا:

تعرف على حقائق الصحة النفسية، فتجاهل حالات مثل القلق أو التوتر أو الاكتئاب لن يؤدي إلى زوالها.

ادعم الصحة المتكاملة للفرد . فمن خلال تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة والحفاظ على التوازن في الحياة، يمكن دعم صحة النفس والجسد.

بادر بالحوار. إذا كنت تظن أن شخصًا ما تعرفه يعاني، فتواصل معه واسأله عما يشعر به. فلكل فرد دور، ودعم الأسرة أمر بالغ الأهمية.

أبدِ التعاطف. إذ يمكن لكلمة طيبة، وسؤال مراعٍ لمشاعر الآخرين، ووجود صديق موثوق به أن يعني الكثير لشخص في محنة كما يمكن أن يحسّن من جودة حياته.

اطلب المساعدة لنفسك أو لأصدقائك وعائلتك الذين قد يعانون من ظروف صحية نفسية، فالموارد المجتمعية التي تراعي الخصوصية وخدمات الترجمة كلاهما متوفران.

زر StopStigmaSacramento.org لتتعرّف على المزيد وتشارك بفعالية.

اتصل على الرقم ٢١١ لتتم إحالتك إلى خدمات الصحة النفسية التي تراعي الاعتبارات الثقافية وتركز على التعافي النفسي. يمكن توفير خدمات الترجمة عند الطلب.

لنغير رؤيتنا عن الاكتئاب

SACRAMENTO COUNTY

يتم تمويل هذا البرنامج من قبل دافعي ضرائب خدمات الصحة السلوكية بموجب المقترح 63 الذي صوت عليه الناخبون، والمعروف بإسم قانون خدمات الصحة النفسية