



صحت روان به صحت عامه کمک می‌کند

بیایید نظر خود را در مورد
افسردگی تغییر دهیم



SACRAMENTO
COUNTY

StopStigmaSacramento.org

مشکلات روانی شما را از به دست آوردن احساس شادی باز نمی‌دارند

در کانتی ساکرامنتو، از 5 نفر 1 نفر به مشکلات روانی از قبیل افسردگی، ضربه روحی و اضطراب مبتلاست. آن‌ها تمام گروپ‌های قومیتی، نژادی، اقتصادی، مذهبی و سنی را در برمی‌گیرند و می‌توانند در اثر تجارب استرس‌زا یا مضر از جمله تعصبات و نژادپرستی سیستماتیک به وجود بیایند. متأسفانه، بسیاری از مردم در سکوت و به تنهایی با آن‌ها مبارزه می‌کنند چون ترس از قضاوت شدن و احساس شرم اکثراً باعث می‌شود برای دریافت کمک هیچ اقدامی نکنند.

همه ما به نوبه خود می‌توانیم در جهت تغییر طرز تفکر و رفتار خود نسبت به اشخاص مبتلا به مشکلات روانی گام برداریم

در جامعه خود احساس شرم را کمتر سازیم و شادی را تشویق نماییم:

حقایق در مورد صحت روان را یاد **بگیرید.** مشکلاتی از قبیل اضطراب، استرس یا افسردگی در صورتی که نادیده گرفته شوند از بین نخواهند رفت.

از حفظ‌الصحه فردی حمایت نمایید. با خوب غذا خوردن، ورزش کردن و حفظ تعادل، حمایت از جسم و ذهن میسر می‌شود.

گفتگو را شروع کنید. اگر معتقد هستید کسی که می‌شناسید در رنج و عذاب است، با او به تماس شوید و از صحتش جويا شوید. تمام اشخاص نقشی به عهده دارند و حمایت فامیل حائز اهمیت است.

همدلی کنید. یک کلمه محبت‌آمیز، یک سوال قابل تامل، یک دوست مورد اعتماد می‌تواند برای کسی که در رنج و عذاب است بسیار ارزشمند باشد و کیفیت زندگی آن‌ها را بهبود بخشد.

برای خودتان، دوستان یا اعضای فامیل خود که در حال تجربه کردن مشکلات صحت روان هستند **به جستجوی کمک باشید.** امکانات محرمانه جامعه و ترجمان‌های شفاهی فراهم می‌باشند.

برای بدست آوردن معلومات بیشتر و مشارکت کردن به StopStigmaSacramento.org مراجعه نمایید. برای ارجاع به خدمات صحت روان متناسب از نظر فرهنگی، مبتنی بر بهبودی با ۲۱۱ به تماس شوید. ترجمان‌های شفاهی بنا به درخواست فراهم خواهند بود.