



به جامعه خود کمک کنید تا از سلامت
جسمی و روانی برخوردار باشد.

گفتگویی را شروع کنید.
همدلی نشان بدهید.
حمایت کنید.



SACRAMENTO
COUNTY

StopStigmaSacramento.org

سلامت روانی، حامی سلامت کلی جامعه است

در شهرستان ساکرامنتو، از هر پنج نفر، یک نفر با شرایط فشار های روانی زندگی می کند. استرس بر هر گروه قومی، نژادی، اقتصادی، مذهبی و سنی تأثیر می گذارند و می توانند ناشی از تجربیات استرس زا یا آسیب زا باشند. متأسفانه، بسیاری در سکوت و تنهایی با آن مبارزه می کنند زیرا از اینکه مورد قضاوت قرار گیرند ترسیده. بحالت کشیده و یا شرمگین میگردند و به این دلیل اغلب درخواست کمک نمی کنند.

همه ما می توانیم سهم خود را برای تغییر نحوه تفکر و رفتار با افرادی که دارای مشکلات روحی و روانی هستند ادا کنیم.

راه های کاهش شرم و خجالت و تشویق به شادی در جامعه ما:

آموزش حقایق مربوط به سلامت روانی را بیاموزید. در صورت نادیده گرفتن اضطراب یا استرس به کاهش آن کمی نمیکنید.

در مورد مشکلات خود گفتگو کنید. برای کسی که در شرایط سختی است، شنیدن یک کلمه محبت آمیز، یک سوال متفکرانه، گفتگو با یک دوست قابل اعتماد می تواند به میزان قابل توجهی کیفیت زندگی را بهبود بخشد.

حفظ سلامت فردی. حفظ سلامتی افراد، خوردن غذای خوب، ورزش و حفظ تعادل، می تواند موجب رفع مشکلات ذهنی گردد. (عقل سالم در بدن سالم)

حفظ پشتیبان. برای خود یا دوستان و خانواده ای که در حال تجربه نگرانی های روانی هستند، به دنبال حامی باشید.

برای کسب اطلاعات بیشتر و استفاده از خدمات مرکز به وب سایت StopStigmaSacramento.org

مراجعه نموده و یا با شماره تلفن 211 تماس بگیرید و از خدمات بهداشت روانی و سرویس متخصصین این مرکز برخوردار شوید.