

# صدای اجتماع در مورد صحت روانی و پروژه گوش دادن به اجتماع سلامتی شنیده شود

در بهار ۲۰۲۴، کینگ کونتی ۱۴ سازمان فرهنگی محور و مبتنی بر جامعه را تأمین مالی کرد تا ۱۰۶ جلسه گوش دادن را برای ۵۴۳ تن درمورد صحت روانی برگزار نماید، که ۱۰ موضوع کلیدی ازین جلسه نمایان شد

## 04 نگرانی‌های رایج صحت روان شامل اضطراب، تنهایی و افسردگی می‌شود.

مردم جدی گرفته نمی‌شوند و وقتی (چالش‌های سلامت روان) به اوج خود می‌رسند، به خاطر اینکه کمکی نکرده‌اند سرزنش می‌شوند. همین است که آنها از جامعه و سیستم حمایتی خود جدا میشوند  
**-Alimentando Al Pueblo**

## 01 فرهنگ و محیط اهمیت دارد

باورها، ارزش‌ها، نژاد و لسان بر هویت فرهنگی فرد تأثیر میگذارد که این امر به دیدگاه او نسبت به صحت روان و رفاه تأثیر میگذارد



## 02 معنویت و صحت روان بر هم پیچیده اند

تفسیر یک فرد از صحت روان خود اغلب به باورهای معنوی و سنت‌های اجدادی باهم وابسته است که ممکن برداشت از صحت روان تأثیر بگذارد



## 05 آسیب روحی و استرس موجب مشکلات صحت روانی میشوند

آسیب‌های ناشی از جنگ و خشونت در کشورهای محلی رایج است و با استرس ناشی از آواره‌گی، مهاجرت و سازگاری با یک کشور جدید افزایش میابد

## 03 درک صحت روان، دانش و ننگ (شرم) در جوامع مختلف متفاوت است

افرادی که از صحت بیماری‌های روانی رنج می‌برند، به گمان اغلب با برداشت‌های منفی دیگران مواجه میشوند که منجر به شرم و یا ننگ اجتماعی

## 06 تمایل به درمان بین نسلی

نسل‌های قدیمی به جوانان امروزی می‌گویند که مابیش از حد شکایت میکنیم، زیرا در آن زمان، آنها اجازه نداشتند احساسات خود را بیان کنند، وگرنه ضعیف به نظر سلامت رفتار CHARMD - «می‌رسیدند»

## 07 جوامع به دنبال آموزش، منابع و حمایت‌های مرتبط با مصرف مواد هستند.

• فکر می‌کنم سکوتی زیادی [درمورد مصرف مواد مخدر] وجود دارد. تغییر موضوع زیاد است و به اندازه کافی صریح نیست، صحبت کردن در مورد آن سخت است. « - جامعه فیلیپینی Seattle



## 09 موانع دسترسی به مراقبت زیاد است.

موانع دسترسی به مراقبت شامل کمبود خدمات به لسان مادری و متناسب با فرهنگ، عدم اعتماد به ارائه‌دهندگان خدمات، نداشتن آگاهی در مورد مکان‌های ارائه خدمات، هزینه خدمات و پوشش بیمه‌ای، و مشکلات حمل و نقل است.

## 08 نگرانی‌ها در مورد رفاه جوانان بین مراقبان و جوانان متفاوت است.

جوانان می‌خواهند درباره صحت روان در خانواده‌ها و جوامع صحبت کنند، اما نسل‌های قدیمی تردید دارند.



## 10 نیاز به مراقبت‌های صحت روان و مصرف مواد که متناسب با فرهنگ باشد و توسط جوامع طراحی و ارائه شود

فرصت‌های بیشتری برای اعضای جامعه فراهم کنید تا به عنوان درمانگران و متخصصان سلامت روان آموزش ببینند و یاد بگیرند که چگونه با تروما (آسیب روحی) برخورد کنند. همچنان نظریاتی را در مورد چگونگی ایجاد گروه‌های حمایتی هم‌تا در جوامع به اشتراک بگذارید. « - انجمن زامبیایی‌ها در سیاتل



## از شرکای مبتنی بر جامعه که در جلسات گفت‌وگو شرکت کردند، تشکر می‌کنیم.

Alimentando al Pueblo, جوامع CHARMD, صحت رفتاری Ayan, خدمات مراقبت‌های بهداشتی مادر و نوزاد Seattle, انجمن زامبیایی‌ها در Alimento al Pueblo, خدمات اجتماعی جامعه سرخ پوستان Seattle, جامعه فیلیپینی در Seattle, شبکه یکپارچگی کنگویی‌ها, جامعه اتیوپیایی در Rooted Brilliance, اتحادیه جدید آمریکایی‌های برای سیاست‌گذاری و پژوهش, بنیاد صندوق درما, هیات NAMI Eastside, آمریکایی, مرکز خدمات جامعه کره ای صحت ویتنام.

King County

**DCHS**

Department of Community and Human Services

## معلومات بیشتر

راپور کامل نظرات جامعه شنیده شوید: [bit.ly/BeHeardReport](https://bit.ly/BeHeardReport)  
لبرای پشتیبانی در مواقع بحران، با نمبر 988 تماس بگیرید یا پیامک بزنید.  
DCHS: 1-206-263-8997 خط خدمات مشتریان بخش صحت رفتاری و بهبودی.