

Tchèklis pou Sante Mantal



Kisa sante mantal ye?

Sante mantal se byennèt yon moun nan domèn santiman, sikolojik, ak sosyal.

Sante mantal ka gen yon efè sou:

- fason yon moun reflechi ak fason l'aji
- fason yon moun santi l'
- fason yon moun reyaji devan chanjman, sitou strès
- relasyon yon moun gen ak lòt moun
- fason yon moun fè chwa.

Yon sante mantal ki fèb ka afekte moun nenpòt laj, ras, relijyon, oswa nivo revni. Se pa paske l' gen feblès pèsònèl, paske l' manke pèsònalite, oswa paske l' te pase mizè lè l' te piti. Sipò, sèvis, ak tretman ka ede moun ki gen sante mantal ki fèb epi yo ka fè yo santi yo pi byen.

Bon sante mantal vle di moun nan gen kapasite pou l' fòme relasyon ak lòt moun ki ka soutni l', li ka jere emosyon ki pozitif oswa negatif, epi l' gen kapasite pou l' aprann e adapte ak chanjman nan lavi.

Ki siy ki endike detrès?

Men kèk siy ki endike yon moun nan detrès, pami lòt:

- Li manje oubyen dòmi twòp oswa twò piti
- Li dekonekte ak moun, li izole tèt li, epi l' ret poukont li
- Li manke enèji oswa l' pa gen enèji ditou, li toujou fatige
- Li santi l' kòmka anyen pa gen enpòtans pou li, kòm si l' ensansib, oswa kòmka l' pa gen moun ki gen sousi pou li
- Li santi l' pa vo anyen oswa kòmka li se yon chay pou lòt moun
- Li fimen, bwè alkòl, oswa sèvi ak dwòg plis pase dabitid
- Li pa enterese ankò nan bagay li te renmen fè oswa l' pa pran plezi ladan yo ankò
- Li irite, li fè kòlè, e/oswa li fristrè fasil
- Gen chanjman nan dezi seksyèl li

Yon moun ka kòmanse gen pwoblèm sante mantal pandan l' timoun. Piske timoun toujou ap aprann fason pou yo idantifye panse yo ak santiman yo e pou yo pale sou bagay sa yo, souvan yo afiche sentòm pwoblèm yo kòm chanjman nan konpòtman. Men kèk sentòm timoun gendwa afiche:

- Pefòmans li nan lekòl la chanje
- Li enkyè anpil oubyen l' strese anpil, pa egzanp l' ap goumen pou l' pa al dòmi oswa pou l' pa al lekòl
- Li twò aktif, li pa ka ret trankil, oswa l' pa ka konsantre
- Li fè kòchma souvan
- Li dezobeyisan souvan oswa l' agresif souvan
- Li fè kriz kòlè souvan

Kisa moun ka fè pou jere sante mantal yo?

Gen anpil diferan aktivite, sèvis, sipò, ak tretman ki ka ede moun ekilibre, antretni, oswa amelyore sante mantal yo. Men kèk:

- Terapi
- Medikaman
- Sipò sosyal
- Èd avèk lojman ak travay

Ki kalite tretman ak sèvis k' ap ede moun nan pral depann de objektif li anrapò ak byennèt li, kilti li, pwoblèm sante mantal li genyen an, ak sentòm yo. Anpil moun jwenn amelyorasyon nan sante mantal yo lè yo jwenn èd pou sa.

Ak kiyès ou ka
pale konsènan
sante mantal
ou?

Chèche yon moun ou ka fè konfyans ki byen koute w lè w ap pale, san l pa jije w, e ki abitye ak sistèm swen sante a ak resous kominotè yo.

- Èske w ka pale ak medsen w?
- Èske w ka pale ak yon manm fanmi w oubyen yon bon zanmi w?
- Èske gen yon lidè nan kominote a oubyen yon chèf relijiye ou ka pale avè l?

M ap alèz pou m pale avèk: _____

(ekri non yon moun ki ka soutni w).

Èske w bezwen èd kounye a? Ouvè 24/24 7/7

Liy Telefòn pou Sante Mantal la (BHHL ann anglè) disponib 24/24 chak jou, 365 jou pa ane, nan telefòn **rele oswa voye SMS nan 833-773-2445 (BHHL)**, oswa tchat anliy nan masshelpline.com.



Kesyon Moun Poze Souvan sou Liy Telefòn pou Sante Mantal nan Massachusetts la

- Liy Telefòn pou Sante Mantal la (BHHL). BHHL la konekte moun avèk tretman nan zòn kote yo ye, sa gen ladan l youn nan nouvo Sant Sante Mantal Kominotè (CBHC ann anglè) ki nan tout eta a. BHHL la sèvi ak yon lis ki gen tout founisè swen sante mantal ak tretman pou abi dwòg. Rele yo pou w jwenn sipò layv, yon premye evalyasyon pwofesyonèl, e pou yo konekte w ak evalyasyon ak tretman w bezwen yo.
- **BHHL la GRATIS epi l disponib pou tout moun ki rete Massachusetts**, san wete Lèzbyèn, Omoseksyèl, Biseksyèl, Moun ki Chanje Sèks yo, Moun ki Diferan, Entèsèks, Aseksyèl, ak Lòt Moun Menm Jan an (LGBTQIA+), moun po nwa, endijèn, moun ki gen koulè (BIPOC), moun ki soud oubyen ki tande di, moun ki gen andikap, ak moun ki pale yon lang prensipal ki pa anglè.
- Anplwaye BHHL yo se pwofesyonèl ki te jwenn bon fòm ak espesyalis ki sètifye pou yo soutni chak moun ki rele yo. Yon anplwaye ki te jwenn bonjan fòmasyon e ki gen sousi pou ou pral travay avè w pou l chèche wè ki tretman ki gendwa ede w, epi l ap ede w navige pwosesis la. L ap rete sou liy nan avè w jiskaske yo fè w jwenn èd k ap pi bon pou ou parapò ak bezwen patikilye ou genyen yo.
- Apre chak apèl, chak mesaj tèks, ak chak konvèsasyon tchat, yon pwofesyonèl ki te jwenn bonjan fòmasyon ak lòt anplwaye pral fè yon suivi. Y ap fè suivi a pou yo asire yo ou jwenn èd ki konble bezwen w genyen yo.
- BHHL la disponib nan plis pase 200 lang. Moun ki soud oubyen ki tande di ka sèvi ak BHHL la tou lè yo kontakte MassRelay nan 71.
- Ou ka rele pou w jwenn èd pou tèt ou oswa pou yon moun ou renmen, sa gen ladan l pitit ou yo ak lòt manm fanmi w.