

**It's
UP
to US**

Waa Mid Ina quseysa®

inaan abuurno San Diego Caafimaad iyo Taageero leh

Waxaan u joognaa inaan ka caawino dadka reer San Diego inay fahmaan caqabadaha gaarka ah ee saameeya caafimaadka dhimirka ee bulshada LGBTQ+. Qodobkaan wuxuu kaa caawinayaa inaad barato sida aad u taageeri karto saaxiibada iyo ehelka LGBTQ+ ga ah waxayna ku siinaysaa khayraad aad la wadaagto haddii ehelkaaga dhibaato ku jiro.



Iftiimin:

Fahanka Caqabadaha Caafimaadka Dhimirka ee shakhsiyadka LGBTQ+ ah

Saaxiibadeena iyo qoyskeena ee LGBTQ+ (dumarka qaniisiinta ah, raga qaniisiinta ah, dadka labada jinsiba u galmooda, nimoow-naaga, naageyska, iyo aqoonsiyada kale) ayaa waajaha caqabado gaar ah oo saamayn kara caafimaadkooda dhimirka. Gudaha San Diego iyo aduunyada daafihiisa, kamid ahaanshaha bulshada LGBTQ+ ayaa sumad u noqon karta sharaf iyo awood. Hase yeeshee, waxay sidoo kale waajahaan khibradaha takoorka, dhibaataaynta, rabshada, iyo diidmada.

Haddaan nahay saaxiibada, qoyska, dariska, iyo shaqaalaha, waa muhiim inaan fahano sida khibradahaan u saameeyaan bulshada LGBTQ+—iyo caafimaadka dhimirka ehelkeena. Haddii aan fahano caqabadaha ay waajahaan oo aan barano qaabab aan u taageerno, waxaan awoodi doonaa inaan ka caawino ehelkeena inay dareemaan badqab, qadarin, iyo caafimaad.

Xaalada Caafimaadka Dhimirka

ee Dhalinta LGBTQ+

Sanadkii 2021

Dhalinta LGBTQ+ ayay aad ugu badnayd inay waajahaan **dhammaan noocyada rabshada ayna qaadaan** **caafimaadka dhimirka oo liita** marka loo eego dhalinta facood ah ee aan qaniisiinta ahay.

60% kamid ah dhalinta LGBTQ+ oo doonaayay daryeelka caafimaadka dhimirka sanadkii lasoo dhaafay ayaan helin daryeel.

4Jibaar

Dhalinta LGBTQ+ ayaa **4jibaar uga badan** inay isdilaan marka loo eego dhalinta facood ah.

Sharciga takoorka ku dhisan waa **arimaha caafimaadka dhimirka ee kasii daraaya** ee dhalinta LGBTQ+.

Shakhsiyadka ah LGBTQ+ ayaa khatar dheeri ah ugu jira inay isticmaalaan maandooriyaasha

taasoo ay shaqsiyaadku u adeegsadaan si ay ku maareeyaan dhibaatooyinka haysta.

Khayraad ayaad ka helaysaa Ismaamulka San Diego iyo wadanka oo dhan si looga caawiyo shaqsiyaadka LGBTQ+ baahiyaha caafimaadka dhimirka iyo isticmaalka maandooriyaha. Hase yeeshee, helitaanka khayraadkaan ayaa mararka qaar dhib noqon karta. Dad badan ayaa sheegay in cabsida takoorka ama dhibaataaynta ay ka hor istaagto inay helaan daryeelka. Da'yarta qaangaarka ah iyo dhowr iyo toban jirrada ayaa sidoo kale sheega walaacyo ka haysta helitaanka ogolaanshaha waalidka ama daryeelaha waxaana dhibaato ka haystaa dookhyada gaadiidka.

Warka wanaagsan ayaa ah inay jiraan khayraad badan oo la heli karo si loo caawiyo asxaabteena iyo eheladeena LGBTQ+ ga ah (arag bogga xiga). Waxaa intaas dheer, waxaan markasta gacan ka gaysan karnaa taageerida caafimaadka dhimirka ee ehelkeena anagoo siinayna goobo amaan ah oo ay ku noqon karo shaqsiyadooda saxda ah.

Wac **888-724-7240** si aad caawimaad ugu hesho Ismaamulka San Diego. Taageero bilaash ah oo qarsoodi ah ayaad ku helaysaa dhammaan luuqadaha 7 maalmood asbuucii / 24 saac maalintii.

Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku aadan qaababka aad ku hormarinayso faya qabkaaga caafimaadka, booqo up2sd.org/topics/mental-health



Akhri:

Sida aad Ku Taageerayso eheladaada LGBTQ+ ah

Maadaama aan nahay dadka ugu dhow, waxaan gacan ka gaysan karnaa taageerista faya qabka ehelkeena LGBTQ+. Taasoo saamayn wayn ku yeelan karta: **Dhalinta LGBTQ+ ee dareemay taageero ay ka helayaan ehelka iyo saaxiibada ayaa soo sheegay heerarka aadka u hooseeya ee iskudayga isdiilka.**

Halkaan waxaad ka helayaa qaababka qaar oo lagu taageero dadka LGBTQ+ ga ah ee noloshada qaybta ka ah.

- Si joogto ah u hubi, gaar ahaana marka ay jiraan dhacdooyin shucuur ahaan dhib badan oo ku jira wararka.
- Adeegso magac uyaallada iyo magacyada ay doorbidayaan.
- Haddii qof adeegsanaayo magac uyaallo khaldan ama uu si xushmad daro ah u hadlaayo, ka hadal.
- Adeegso luuqad isku dhafan.

Tusmo Fudud oo Ku aadan Luuqada Isku dhafan

Iska Ilaali inaad dhahdo

Waryaada

Marwooyin iyo mudaneyaal, wiilal iyo gabdho

Fasaxa dhalimada ama waalidka

Nin, Naag, wiil saaxiib, saaxiibad

Gabadh., Mw., Md.

Gudoomiye nin ah, ninka boostada, iwm.

Dookha galmada

“Waa maxay magac u yaallada aad doorbideyso?”

Saan dheh badelka taas ...

Qof kasta, dhammaantiin, akhyaareey

Saaxiibada, kooxda, dadka

Fasaxa waalidka

Lamaane, xaas

Magacyada koobaad ama Mx. (oo loogu dhawaaqo “Isku jir”)

Gudoomiyaha, boosto qaade, iwm.

Dookha Galmada

“Magac u yaallo nooc ee ah ayaad isticmaalaysaa?”

Khayraadka LGBTQ+

Khayraadkaan qaran ayaa ka caawin kara dadka LGBTQ+ ah inay helaan caawimaada ay u baahan yihiin. Si aad u hesho khayraad dheeraad ah iyo taageero maxali ah oo si gaar ah loogu sameeyay Ismaamulka San Diego, booqo up2sd.org/LGBTQsupport. Khayraad aad ka helayso webseedka ayaa bixinaaya adeegyada dhalinta, shaqsiyaadka nimoow-naaga ah, iyo shaqsiyaadka BIPOC.

Khadka Gudmadka Isdiilka iyo Masiibada ee Qaran

Wac 988

Taageero bilaash ah, oo qarsoodi ah oo ay helayaan dadka dhibaatada ku jira, lana heli karo 24/7

Khadka Caawimaada Qaran ee SAMHSA (800) 662-HELP (4357)

Ku xirista daawaynta iyo xogta la heli karo 24/7, 365-maalmoood sanadka oo dhan laguna helaayo caafimaadka dhimirka iyo isticmaalka Maandooriyaasha

Khadka Helitaanka Gurmada iyo Masiibada ee San Diego

(888) 724-7240

Taageerada 24/7 ee caafimaadka dhimirka iyo isticmaalka Maandooriyaasha

Mashruuca Trevor:

(866) 488-7386 ama fariin qoraalka START udir 678-678

Taageerada qarsoodiga ah, oo 24/7 shaqeysa ee dhalinta LGBTQ+ ee dhibaatada ku jira

Khadka Gurmada Nimoow-Naaga

(877) 565-8860

Khadka tooska ah ee qarsoodiga ah oo shaqeysa 24/7 ayna maamulaan shaqaalaha nimoow-naag ah looguna talagalay dadka nimoow-naaga ah

Wax ku saabsan *It's Up to Us*

Maqaalkaan wuxuu qayb ka yahay ol-olaha *It's Up to Us* (Waa Hawl Na Wada Qusaysa), oo lagu abuuray County of San Diego Health and Human Services Agency (Wakaaladaha Caafimaadka iyo Adeegyada Bulshada ee San Diego) wuxuuna taageerayaa higsiga County's Live Well San Diego si loo hormariyo bulsho caafimaad qabta, badqab leh, oo kobcaysa. Ayadoo kor loo qaadaayo wacyi gelinta, lana dhiiri gelinaayo wada hadalka, lana bixinaayo helitaanka khayraadka maxaliga ah, waxaan doonaynaa inaan kobcino faya qabka, oo aan yarayno takoorka, aana kahortagno isdiilka dhammaan dadka San Diego, anagoo muhiimad gaar ah siinayna bulshooyinku San Diego ee saamaynta ugu xun ku dhacday iyo kuwa khatarta ugu badan ku jira.

Ilaha

Bulshooyinka LGBTQ+ iyo Caafimaadka Dhimirka. (2018) Caafimaadka Dhimirka Mareykanka. bit.ly/3P6yt00

LGBTQI | NAMI: Isbahaysiga Qaran ee Xanuunka Dhimirka. (2013) Nami.org. bit.ly/3Cs2dgp

Warbixinta CDC ayaa muujinaysa koror walaac badan oo ku imaanaaya murugta iyo u banbixida rabshada ee gabdhaha dhawr iyo toban jirada ah iyo dhalinta LGBTQ+. (2023) bit.ly/3oZYzGv

Xaqiiqooyinka Ku saabsan Isdiilka Dhalinta LGBTQ+. (2022) The Trevor Project. bit.ly/3JaKGwO

Xog Uruurinta Qaran ee Caafimaadka Dhimirka Dhalinta LGBTQ+ ee 2022. (2022) Mashruuca Trevor. bit.ly/3Nn1Slo

Mary Ellen Flannery. (2022) Xogta Xog Uruurin Cusub ayaa Muujinaysa Dhibaatada Caafimaadka Dhimirka ee Dhalinta LGBTQ+ | NEA. Nea.org. bit.ly/3oRy9Yt

Isticmaalka Maandooriyaasha iyo SUDs ee Bulshada LGBTQ+. (2017, Sibteembar 5) Machadka Qaran ee Isticmaalka Maandooriyaha. bit.ly/42Gowoh

