

Santé mentale et bien-être

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) utilise une expression: « Il n'y a pas de santé sans santé mentale ». Cela reconnaît le rôle crucial de notre santé mentale dans notre bien-être. Notre santé mentale et notre santé sexuelle sont liées. Comme nous devons nous soucier de notre santé sexuelle, nous devons également nous préoccuper de notre santé mentale. Nous pouvons tous avoir une bonne santé mentale. Cela ne tient pas compte des circonstances, de l'âge ou du genre, de l'orientation sexuelle ou du fait que nous ayons un diagnostic de maladie mentale ou non.

Ces pages ont été créées pour les hommes homosexuels et bisexuels, les hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes (gbMSM) et les personnes trans. Cependant, une grande partie des informations est pertinente dans l'arc-en-ciel LGBTQI +.

Être LGBTQI +

La vie des personnes LGBTQI + irlandaises s'est améliorée ces derniers temps. Nous avons accès à des niveaux plus élevés de justice et d'égalité. Il y a encore du chemin à faire pour une égalité totale, mais dans l'ensemble, nous sommes une communauté heureuse et bien ajustée. Cependant, nous sommes nombreux à avoir des problèmes de santé mentale de temps en temps.

Historiquement, les personnes LGBTQI + en Irlande ont vécu l'oppression et ont été confrontées à l'homophobie. Cela s'est manifesté par du stress et de l'anxiété et certains problèmes de santé mentale. Malgré l'amélioration de nos lois et de nos attitudes sociales, certaines formes d'oppression peuvent encore être vécues.

Bien que les personnes LGBTQI + ne soient pas intrinsèquement plus sujettes aux problèmes de santé mentale que les autres groupes de la société, faire face aux effets du stress des minorités peut être préjudiciable à la santé mentale des personnes LGBTQI +. Le stress des minorités fait référence aux pressions supplémentaires que subissent les membres des groupes marginalisés en raison des préjugés et de la discrimination auxquels ils sont confrontés. Certaines personnes LGBTQI + (comme les membres de tout groupe minoritaire) sont plus exposées au stress, en raison du statut accru de stigmatisation et de marginalisation de leur groupe dans la société et au sein de la communauté LGBTQI +.

Santé mentale - ce qu'il faut surveiller

Le stress parfois associé au fait d'être LGBTQI +, ainsi que le stress quotidien, peuvent nous faire nous sentir seuls, en colère, fatigués ou renfermés. Ces sentiments sont normaux et passent généralement. Mais s'ils deviennent accablants ou ne disparaissent pas, ils pourraient être des signes de santé mentale affectée.

Signes que nous pouvons avoir un problème de santé mentale :

- Sentiments de tristesse ou de désespoir
- Inquiétude excessive et indue
- Changements d'humeur importants
- Faible estime de soi
- Changements d'appétit ou d'habitudes alimentaires
- Modifications des habitudes de sommeil
- Sentiment de fatigue constante
- Eloignement de son cercle d'amis et de la famille
- Ne pas se soucier d'autres choses qui sont généralement importantes
- Problèmes de motivation, d'attention ou de concentration
- Comportement destructeur hors ligne et en ligne
- Abus de substances comme l'alcool ou les drogues
- Penser au suicide

Ces signes peuvent apparaître dans nos vies de différentes manières. Cela pourrait signifier que nous avons du mal à dormir la nuit ou que nous oublions ou ne prenons pas la peine de manger. Nous pourrions ignorer nos amis et notre famille ou avoir perdu tout intérêt pour les passe-temps que nous aimions autrefois. Il se peut que nous nous trouvions démotivés et réticents à se lever du lit ou du canapé et en difficulté avec la vie de tous les jours.

Lorsque nous vivons certaines de ces choses, cela peut aider de chercher de l'aide. Le soutien peut aller du soutien informel d'amis ou de la famille aux conseils d'une organisation LGBTQI + ou de notre médecin généraliste. Consultez la section Aide et soutiens de cette page. Nous n'avons pas à batailler. La vie peut être différente.

Vulnérabilités en matière de santé mentale

La majorité des personnes LGBTQI + ont et conservent une bonne santé mentale. Pourtant, la recherche montre que faire partie d'une minorité signifie que vous êtes plus à risque d'avoir une santé mentale affectée. Ceci est connu sous le nom de stress des minorités et peut s'appliquer à tous les groupes minoritaires. Être conscient des vulnérabilités peut nous aider à mieux comprendre nos sentiments. Cela nous permet également de prendre des mesures pour nous aider. Nous avons une liste de soutiens en bas de page. En contactant l'un d'entre eux, nous pouvons commencer le processus d'aide nous-mêmes. Voici quelques vulnérabilités qui peuvent affecter les personnes LGBTQI +.

Partager notre vrai moi avec les autres

Certains d'entre nous ressentent encore le besoin de se protéger contre les préjugés, et nous choisissons de ne pas partager notre orientation sexuelle ou notre identité de genre avec les autres. Ne pas pouvoir être notre vrai moi peut ajouter au stress de la vie quotidienne. Cela peut à son tour affecter notre santé mentale et physique.

Manque de soutien de la famille ou des amis

Certaines personnes LGBTQI + peuvent souffrir d'un manque de soutien de la part de leur famille et de leurs amis. Cela peut arriver lorsque nous effectuons notre « coming-out » pour la première fois (partage du vrai moi avec eux), lorsque nous entrons dans une relation ou fondons une famille.

Cela peut être blessant et nocif pour notre santé mentale. Parfois, les familles, en particulier les parents, ne savent pas comment soutenir les membres de la famille LGBTQI +. Certains peuvent avoir eux-mêmes besoin de soutien. Des informations et des soutiens sont disponibles pour les personnes LGBTQI + et leurs parents.

Sentiments négatifs sur nous-mêmes

Des années d'exposition aux mythes, aux stéréotypes et à l'attitude de la société ont forcé de nombreuses personnes LGBTQI + à intérioriser cette négativité. Certains d'entre nous peuvent croire que ces mythes, stéréotypes et rhétorique homophobe sont vrais. Internalisées, l'homophobie, la transphobie ou la biphobie peuvent aggraver le stress en général. Cela peut à son tour entraîner une baisse de la santé physique et mentale.

Notre image corporelle / Féminité / Masculinité

La culture GBQI +, ou le « milieu », peut être axée de manière disproportionnée sur l'apparence, la masculinité et le statut. Beaucoup d'entre nous peuvent ne pas correspondre parfaitement à diverses étiquettes ou normes. Chacun est différent et unique, personne n'est « normal ». Cependant, certains d'entre nous peuvent souffrir de stigmatisation de la part de certains de nos pairs et de la société en général simplement parce qu'ils sont eux-mêmes. Certains peuvent ressentir le devoir d'être masculin, ce qui conduit de nombreux hommes GBQI + à se sentir frustrés et stressés. Nous sommes tous des êtres magnifiques avec des qualités uniques qui nous rendent spéciaux et attachants. Reconnaître cela en nous-mêmes est une bonne étape pour trouver une estime de soi positive.

Notre origine ethnique

Lutter contre le racisme sous toutes ses formes est important pour toute notre société. Une personne de couleur ou issue d'une minorité ethnique peut être confrontée à des défis supplémentaires. En tant que personne de couleur ou issue d'une minorité ethnique, nous pouvons nous sentir marginalisés, stéréotypés, exclus ou fétichisés. Cela peut à son tour affecter notre santé mentale et notre bien-être. Si vous avez été victime de racisme, consultez ce guide de réponse au racisme de l'Irish Network Against Racism (Réseau Irlandais contre le racisme).

Notre statut VIH

Les perspectives des personnes vivant avec le VIH se sont améliorées au fil des ans. C'est maintenant une condition médicalement gérable. Lorsque nous suivons un traitement efficace, notre VIH devient « indétectable » et il ne peut pas se transmettre aux autres. Pourtant, des niveaux élevés de stigmatisation demeurent, et cela peut avoir un effet négatif sur la santé mentale. Nous travaillons pour mettre fin à cette stigmatisation en Irlande et nous sommes là pour vous soutenir.

Isolation

La plupart d'entre nous éprouvent de la solitude à un moment ou à un autre de leur vie. C'est peut-être parce que nous passons plus de temps seuls que nous ne le souhaitons, ou parce que nous nous éloignons des gens qui nous entourent. Souvent, lorsque nous luttons contre l'isolement, nous nous éloignons davantage. Cela aggrave probablement la solitude et l'isolement. Si l'isolement est un problème, consultez l'aide et les soutiens en bas de la page.

Harcèlement et intimidation

N'importe qui peut être victime d'intimidation. Mais les personnes LGBTQI+ peuvent également être victimes d'intimidation homophobe ou transphobe. Il s'agit de harcèlement ciblé en raison de l'orientation sexuelle ou de l'expression de genre et constitue légalement un harcèlement. Cela peut se produire n'importe où, comme dans la salle de classe, en ligne, sur le lieu de travail, sur le terrain de sport ou à la maison.

Être victime d'intimidation peut vous amener à vous sentir troublé, menacé, humilié ou vulnérable. L'intimidation et le harcèlement peuvent causer des souffrances physiques, mentales et sociales. Cela peut nous faire nous sentir seuls, effrayés, en colère, confus ou tristes. Tout cela peut affecter notre santé mentale. L'intimidation est inacceptable. Une aide et des conseils professionnels sont disponibles. Voir l'aide et les soutiens en bas de page.

Nos relations

Parfois, les relations peuvent être une source de pression. Cela peut mettre à rude épreuve notre santé mentale. Lorsque nous commençons une relation avec un nouveau partenaire, nous devons nous rappeler de continuer à travailler sur nos amitiés et nos relations familiales existantes.

Les ruptures de relations peuvent avoir un impact considérable sur notre santé mentale. Cela peut apporter un sentiment d'indépendance et de soulagement ou d'incertitude pour l'avenir, de la colère, de la tristesse, un sentiment d'échec, de solitude et d'isolement. Parler à quelqu'un en qui nous pouvons avoir confiance en ce moment peut nous aider à gérer ces émotions. Nous pourrions parler à un membre de la famille, à un ami ou trouver un professionnel pour obtenir de l'aide et des conseils. Soutiens en bas de page.

Sexe

Notre santé mentale et notre santé sexuelle sont liées. La sexualité est une partie vitale de notre vie et avoir une vie sexuelle épanouie est reconnu comme un élément important du maintien de la santé mentale et physique. Nous avons tous des types de relations sexuelles très différents, à la fois en personne et virtuellement. Notre relation avec le sexe peut également différer à certains moments de notre vie. Si nous apprécions qui nous sommes et comment nous exprimons notre sexualité, cela peut améliorer notre santé mentale. Si nous devenons préoccupés par ce que nous ressentons et pensons vis-à-vis de la sexualité, cela peut nuire à notre santé mentale. Si cela se produit, il y a un conseiller en santé sexuelle chez MPOWER qui est là pour écouter et aider. MPOWER est un service décontracté et convivial pour les hommes gays et bisexuels, les hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes et les personnes trans. Chez MPOWER, nous pouvons obtenir du soutien et des ressources concernant le VIH, les IST et la santé et le bien-être sexuels.

Drogues et alcool

Des études en Irlande et à l'étranger ont montré des niveaux plus élevés d'abus d'alcool au sein de la communauté LGBTQI+. De nombreuses raisons peuvent être à l'origine de l'abus d'alcool ou de la consommation de drogues. Parfois, cela peut nuire à notre santé physique et mentale et rendre la vie quotidienne un peu plus difficile. Savoir comment l'alcool et les drogues nous affectent et en apprendre davantage sur ces substances peut nous aider à être responsable. Lorsque nous constatons que nous consommons plus que nous ne le souhaiterions, ou quand et comment nous consommons de la drogue et de l'alcool devient un problème dans nos vies, nous devons penser à obtenir de l'aide. Nous ne devons pas avoir peur de demander de l'aide. Il n'y a pas de jugement de la part des services de soutien, ils sont là pour nous aider. Consultez nos conseils concernant la consommation responsable de drogues et d'alcool.

Clés pour maintenir une bonne santé mentale

Nous devons tous prendre soin de notre santé mentale et, tout comme la santé physique, elle doit être maintenue. Voici quelques moyens de prendre soin de votre santé mentale :

Rester actif

L'exercice régulier peut vraiment donner un coup de pouce à notre santé mentale. Par exemple, une marche tous les jours peut faire une grande différence. En savoir plus sur www.healthyreland.ie

S'accepter soi-même et les autres

Chacun est différent et a droit au respect. Beaucoup de choses font de nous ce que nous sommes. La diversité est belle.

Bien manger et dormir

Avoir une alimentation équilibrée et un bon rythme de sommeil aidera non seulement ce que nous ressentons, mais cela aidera également notre façon de penser. Une bonne nourriture et un sommeil régulier sont essentiels au bon fonctionnement de notre esprit et de notre corps. En savoir plus sur www.healthyreland.ie.

Boire moins d'alcool

L'alcool est un déprimeur et en abuser peut augmenter l'anxiété et conduire à la dépression. Il est important d'éviter l'alcool lorsque nous nous sentons déprimés ou inquiets. Boire de l'alcool ne nous aidera pas à régler les problèmes à long terme. En savoir plus sur www.askaboutalcohol.ie

S'amuser

Réserver du temps pour faire quelque chose que nous aimons, surtout si nous ne nous sentons pas bien, nous aidera à nous sentir mieux. Par exemple, faire des activités créatives ou se masturber peut aider lorsque nous sommes anxieux ou déprimés.

Rester en contact

La famille et les amis de confiance sont importants, surtout dans les moments difficiles. Nous n'avons pas à affronter seul les aléas de la vie. Il peut être bon de rester en contact ou de se reconnecter avec un proche. Si vous n'êtes pas à l'aise pour parler à quelqu'un que vous connaissez, il peut être utile de contacter un professionnel des services de soutien énumérés ci-dessous.

En parler

Parler des sentiments est une façon unique de résoudre un problème. Cela peut nous aider à nous sentir moins isolés ou dépassés. Les problèmes peuvent sembler gérables lorsqu'ils sont partagés avec les autres.

Demander de l'aide

Demander de l'aide est un signe de force personnelle. C'est une compétence qui s'apprend. Tout le monde a besoin d'aide de temps en temps et il y a beaucoup de gens de confiance prêts à aider. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.yourmental-health.ie et consultez la section d'aide et de soutien au bas de la page

8 FAÇONS DE SE SENTIR PLUS CALME

Si nous nous sentons stressés ou anxieux, voici 8 méthodes que nous pouvons essayer pour nous calmer.

1. Prendre du temps

Il est impossible de penser clairement lorsque vous êtes rempli de peur ou d'anxiété. La première chose à faire est de prendre du temps pour se calmer physiquement.

Distrayez-vous de l'inquiétude pendant 15 minutes. Allez vous promener, préparez une tasse de thé, chantez une chanson. Prendre un bain peut également aider à calmer votre esprit.

2. Evacuer la panique par la respiration

Si vous commencez à avoir un rythme cardiaque plus rapide ou des paumes qui transpirent, le mieux est de ne pas le combattre.

Essayez la respiration à cinq doigts. Cela fonctionne en engageant plusieurs sens en même temps et en évinçant ces pensées inquiétantes.

ÉTAPE A : Tenez votre main devant vous, les doigts écartés.

ÉTAPE B : En utilisant votre index sur la main opposée, commencez à tracer le contour de votre main étendue, en commençant par le poignet, en remontant jusqu'à votre petit doigt.

ÉTAPE C : Pendant que vous tracez en montant le long de votre petit doigt, inspirez. Pendant que vous tracez en descendant le long de votre petit doigt, expirez. Tracez en montant le long de votre annulaire et inspirez. Tracez en descendant le long de votre annulaire et expirez.

ÉTAPE D : Continuez doigt par doigt jusqu'à ce que vous ayez tracé toute votre main. Maintenant, inversez le processus et tracez de votre pouce jusqu'à votre petit doigt, en veillant à inspirer pendant que vous tracez en montant et expirez pendant que vous tracez en descendant.

3. Se concentrer sur nos pieds

Lorsque nous sentons notre niveau de stress augmenter, essayer cet exercice apaisant rapide.

Prenez un moment pour vous concentrer sur vos pieds. Vous pouvez le faire debout ou assis, les pieds au sol. Comment se sentent-ils ? Sont-ils chauds ou froids ? Ont-ils des picotements ? Mouillés ou secs ? Remuez vos orteils. Sentez la plante de vos pieds. Sentez vos talons se connecter avec vos chaussures et le sol sous vous. L'anxiété a tendance à être dans la poitrine et la gorge. Nos pieds agissent comme des périphériques à nos zones d'anxiété.

4. Bouger pendant trois minutes

Il suffit d'une courte période d'exercice - trois minutes pour être exact - pour améliorer notre humeur. Faites des sauts. Levez-vous et boxez l'air. Faites des pompes contre un mur. Dansez.

Chaque fois que nous bougeons nos muscles et accélérons notre rythme cardiaque, nous augmentons notre dopamine et nous nous sentons vivants et engagés.

5. Se connecter avec la nature

Passez du temps dehors. Observez les oiseaux. Promenez-vous parmi les arbres. Jetez un regard neuf sur les panoramas et les objets qui vous entourent lors d'une promenade. Des recherches récentes montrent que profiter consciemment des merveilles de la nature amplifie les bienfaits de la marche sur la santé mentale.

6. Ne pas essayer d'être parfait

La vie est pleine de stress, mais beaucoup d'entre nous pensent que nos vies doivent être parfaites. Les mauvais jours et les revers se produiront toujours, et il est important de se rappeler que la vie est désordonnée.

7. Se familiariser avec les bases

Beaucoup de gens se tournent vers l'alcool ou les drogues pour se soigner eux-mêmes leur anxiété, mais cela ne fera qu'empirer les choses. Des choses simples comme une bonne nuit de sommeil, un repas sain et une promenade sont souvent les meilleurs remèdes contre l'anxiété.

8. Visualisez un endroit heureux

Prenez un moment pour fermer les yeux et imaginez un lieu de sécurité et de calme. Cela pourrait être une photo de vous marchant sur une belle plage ou un souvenir heureux de votre enfance. Laissez les sentiments positifs vous apaiser jusqu'à ce que vous vous sentiez plus détendu.

AIDE ET SOUTIENS

Nous sommes tous différents, mais la seule chose que nous avons en commun est que personne n'est parfait. Beaucoup de choses font de nous ce que nous sommes. Nous sommes tous de beaux êtres avec des qualités uniques qui nous rendent spéciaux et sympathiques. Reconnaître cela en nous-mêmes est une bonne étape pour trouver une estime de soi positive.

Automutilation et suicide

Parfois, des problèmes plus pénibles peuvent sembler permanents. Il peut sembler que les choses ne s'amélioreront jamais. Lorsque nous nous mutilons, nous essayons peut-être d'échapper à la douleur ou au stress ou de faire face à cette douleur. Certaines personnes ont également des pensées suicidaires. Lorsque nous avons ces pensées, nous avons besoin d'aide et de soutien pour faire face à tout ce qui nous fait ressentir cela. La plupart des problèmes ont une solution, mais parfois, parce que nous nous sentons si déprimé, cela peut être difficile à croire.

Nous n'avons pas besoin d'être seuls. Il y a des gens qui peuvent nous aider à faire face à nos problèmes, aussi difficiles qu'ils paraissent. Si nous sommes d'humeur déprimée et que nous constatons qu'elle ne s'améliore pas, ou si nous commençons à projeter de mettre fin à nos jours, nous devons envisager une aide professionnelle. Il est important de partager nos sentiments avec quelqu'un en qui nous pouvons avoir confiance. Nous pourrions également envisager d'accéder à une thérapie. Il existe un certain nombre d'organisations de soutien qui sont là pour nous aider.

Si vous êtes soutenu par une équipe de santé mentale, ou si vous l'avez été dans le passé, contactez le service d'assistance en cas de crise.

SOUTIEN LGBTQI +

The National LGBT Helpline fournit un service confidentiel, d'écoute, de soutien et d'information aux personnes lesbiennes, gays, bisexuelles et transgenres (LGBT). Le service est également utilisé par les personnes qui se demandent si elles pourraient être LGBT, ainsi que par la famille et les amis de personnes LGBT et de professionnels en quête d'informations. Le service est géré par des bénévoles et fonctionne du lundi au vendredi de 19 h à 21 h. Visitez www.lgbt.ie ou téléphonez au 1890929539

BeLonG To / Pieta House Counseling Service : Il s'agit d'un soutien gratuit pour les jeunes LGBTQI + de la région de Dublin qui s'automutilent ou pensent au suicide. Appelez le 01 462 4792 ou envoyez un e-mail à belongto@pieta.ie pour prendre rendez-vous. Visitez <https://www.belongto.org/counselling-service-pieta-house/> pour plus d'informations.

The Switchboard Ireland

Outhouse, 105 Capel St, Dublin 1.

Soutien et ressources LGBTQIA depuis 1974 | 7 jours sur 7.

Le Switchboard Ireland est le plus ancien service d'assistance en Irlande pour la communauté LGBT +. Les volontaires LGBT + sont disponibles 7 jours sur 7 par téléphone, e-mail et chat en ligne pour offrir une écoute, un soutien et des informations confidentiels. Du lundi au vendredi : 18h30 - 21h00, samedi et dimanche : 16h00 - 18h00.

Téléphone 01872 1055

Contact : WhatsApp @ 089 26 74777

Email : ask@theswitchboard.ie pour assistance par e-mail

contact@theswitchboard.ie pour d'autres questions

Facebook : <https://www.facebook.com/theswitchboard.ie>

Lundi : Santé sexuelle des hommes, gays, bi, HSH

Mardi : Ressources de santé sexuelle pour lesbiennes, bi et mariés

Mercredi : M / F Non binaire, Kink, Fétiche, Questions sur la dépendance au sexe / porno

Jeudi : Toxicomanie, Chems, Narcotiques, Alcool

Vendredi : trans / intersexe non binaire, support et ressources

Samedi : Assistance téléphonique COVID, isolement, sans-abri, soutien et ressources

Dimanche : Ligne d'assistance Travestis, Trans Spectrum, Non Binary, CD / TV

Transgender Equality Network Ireland (TENI) a pour but d'améliorer les conditions et à faire progresser les droits et l'égalité des personnes trans et de leurs familles. Leur vision est une Irlande où les personnes trans sont comprises, acceptées et

respectées, et peuvent participer pleinement à tous les aspects de la société irlandaise.

Visitez le site Web : www.teni.ie Téléphone : 01873 35 75

L'équipe MPOWER d'agents de sensibilisation en santé sexuelle offre des informations, un soutien et des ressources concernant le VIH, les IST et d'autres besoins en matière de santé sexuelle et de bien-être. L'équipe est disponible pour vous parler par téléphone, e-mail, WhatsApp et Zoom.

- Téléphonnez au 01-8733799 et demandez l'équipe MPOWER (lun-ven 10h - 17h)
- Whatsapp au 086065 7212 (Davy), 0866002996 (Mark), 0892291869 (Diego)
- Courriel: mpower@hivireland.ie
- Site Web: <https://mpower.hivireland.ie>

GOSHH Mid-Ouest

GOSHH (Gender Orientation Sexual Health HIV) couvre le Midwest de l'Irlande et offre soutien personnel, formation et éducation ; des groupes sociaux ou de soutien de pairs et des conseils. GOSHH vise à fournir un environnement sûr et accueillant pour les personnes avec lesquelles nous travaillons, en favorisant une approche centrée sur la personne pour le soutien, l'information et le plaidoyer.

La clientèle du GOSHH comprend des personnes LGBTI + ou ayant des genres et des orientations différents, leurs soignants et leurs familles ; les personnes qui recherchent un soutien autour de leur santé sexuelle et de leur bien-être ; les personnes vivant avec le VIH, l'hépatite C et d'autres virus transmissibles par le sang et les travailleurs du sexe. GOSHH fournit également un service d'accompagnement aux professionnels qui bénéficieraient d'un travail inter-agence, de formations, de conseils ou d'accompagnement, lorsqu'ils travaillent avec notre clientèle.

Nous travaillons avec des personnes de tous âges, y compris celles de moins de 18 ans. Notre service est confidentiel et en grande partie gratuit.

Pour contacter GOSHH, veuillez nous appeler au 061 314354 ou par e-mail à info@goshh.ie

SOUTIEN GÉNÉRAL DE SANTÉ MENTALE

YourMentalHealth.ie Visitez www.yourmentalhealth.ie pour savoir comment prendre soin de votre santé mentale, soutenir les autres ou trouver un service de soutien dans votre région. Vous pouvez également appeler la Your Mental Health Information Line au numéro gratuit 1800 111 888, à toute heure du jour ou de la nuit, pour obtenir des renseignements sur les services de santé mentale dans votre région.

Jigsaw offre un service gratuit de soutien et de conseil aux jeunes (12-25 ans) en difficulté de santé mentale. Visitez www.jigsaw.ie/help

Aware fournit gratuitement un soutien, une éducation et des services d'information aux personnes souffrant de dépression ou de trouble bipolaire, ainsi qu'à leurs proches. Visitez le site Web : www.aware.ie Freephone 1800 80 48 48. Disponible du lundi au dimanche de 10 h à 22 h.

AIDE URGENTE

Un médecin généraliste

Un médecin généraliste peut offrir un soutien à toute personne en situation de crise. Si possible, demandez à quelqu'un de vous accompagner. Trouvez un service près de chez vous :

Médecin généraliste ou centre de santé

Service généraliste en dehors des heures d'ouverture

Pieta offre des conseils et un soutien gratuits à toute personne qui est en crise suicidaire, qui s'automutile ou qui est

endeuillée par le suicide. Pieta a de nombreuses succursales à travers le pays.

Visitez www.pieta.ie, téléphonez au 1800247247 ou envoyez HELP au 51444

Les Samaritains vous offrent un endroit sûr où vous pouvez parler à tout moment, à votre manière - de tout ce qui vous touche. Ils ne vous jugeront pas et ne vous diront pas quoi faire - ils vous écouteront.

Visitez www.samaritans.ie, numéro gratuit 116123 ou envoyez un e-mail à jo@samaritans.ie

50808.ie Assistance par SMS 24h / 24 et 7j / 7 du HSE

Si vous avez besoin d'aide pour tout type de crise, vous pouvez discuter par SMS en toute confiance, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 avec un volontaire formé à la gestion de crise. Connectez-vous avec un bénévole formé qui saura vous écouter et vous aider à vous sentir mieux. Voici comment fonctionne le service d'assistance :

1. Envoyez un SMS LGBTQI + au 50808 à tout moment lorsque vous avez besoin d'aide. Les tarifs SMS standard peuvent s'appliquer.
2. Un bénévole formé vous écoutera et vous aidera à réfléchir plus clairement, vous permettant de savoir que vous pouvez passer à l'étape suivante pour vous sentir mieux.
3. Visitez www.text50808.ie pour plus d'informations

LECTURES COMPLEMENTAIRES

Consultez cette ressource HSE sur le renforcement de votre confiance en vous (en anglais)

YourMentalHealth.ie :

- Problèmes de santé mentale si vous êtes lesbienne, gay, bisexuelle, transgenre ou intersexuée (en anglais)
- Identité et orientation sexuelles LGBTQI + (en anglais)

Prendre soin de votre santé mentale pour les personnes LGBTQI + (HSE NOSP) (en anglais)

Racisme et santé mentale de Jigsaw.ie (en anglais)

Livres:

Ties that bind. Familial homophobia and its consequences
Book by Sarah Schulman

The Velvet Rage: Overcoming the Pain of Growing Up Gay in a Straight Man's World
Book by Alan Downs

Straight Jacket – How to be Gay and Happy
Book by Matthew Todd

Faites-nous part des informations que nous avons pu manquer: pdraig@ghn.ie