

Sante mantal

An 2021, 42% elèv te rapòte yo santi yo tris oswa san espwa. Move sante mantal se plis pase santi yon ti jan tris, li ka afekte anpil pati nan lavi w. Li te ka fè adolesan gen difikilte nan lekòl la, afekte desizyon yo pran, e afekte sante a an jeneral. Li enpòtan pou adolesan konnen yo ka mande èd. Retire stigma a se kle a.

Kisa ki lakòz kondisyon sante mantal?

Kondisyon sante mantal se pami kondisyon sante pi komen Ozetazini. Fè kondisyon sante mantal se pa anyen pou moun wont. Pa gen yon sèl kòz, men gen faktè ki kontribye, tankou:

- Faktè biyolojik oswa pwodwi chimik nan sèvo a ki dezekilibre
- Move eksperyans nan anfans (*Adverse childhood experiences*) (ACEs)
- Eksperyans ki gen rapò ak kondisyon medikal kwonik
- Konsomasyon alkòl oswa dwòg
- Fè santiman izolasyon pèsistan

Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi, 2024



**Pou plis enfòmasyon,
kontakte Olivia Hesler
nan
ohesler@health.in.gov**



**Indiana
Department
of
Health**

Division of
**Family Health
Data and Fatality
Prevention**

Sante Mantal Enpòtan



Your mental health is a priority

Konprann siy yo

Li te ka lè pou pale ak yon moun si w, oubyen yon moun ou rekonèt, fè sentòm sa yo:

- Pèdi enterè nan bagay ou te konn renmen avan
- Santi w dekonekte
- Chanjman nan dòmi oswa apeti
- Lite pou rete fokis ak òganize
- Ògmantasyon nève
- Chanjman imè dramatik
- Plis sansibilite

Kijan pou pran swen sante mantal ou

Swen tèt pou amelyore sante fizik ak mantal ou ka fè yon gwo enpak. Men kèk konsèy pou kòmanse trete tèt ou byen:

- Rete konekte ak zanmi ak fanmi ki ka ba w soutyen
- Eseye aktivite pou rilaks, tankou fè mizik, medite, oubyen lekti
- Al pwomene. Si se li brèf, li ka ede amelyore imè w
- Priorize dòmi
- Eksprime kijan w santi
- Pale ak moun ou renmen
- Aksepte epi bay tèt ou valè

E si mwen bezwen plis èd?

Genyen èd disponib!

Pale ak yon moun de sante mantal ou epi se pou w pi onèt ki posib.

Ou ka jwenn sèvis pou sante mantal nan zòn pa w depi w ale sou findtreatment.gov

Resous

988 Suicide & Crisis Lifeline

Liy Asistans Nasyonal pou Swisid:

Rele 1-800-273-8255, Tèks "IN" nan 741741

Trevor Project (jèn LGBTQ+):

Rele 866-488-7386, Tèks "TREVOR" nan 202-304-1200

Sèvis Kriz pou Adolèsan:

Tèks "SAFE" ak kote w ye a nan 4HELP (44357)

Aprann plis enfòmasyon ak detay sou sante mantal adolèsan:



Konekte w ak ministè sante lokal ou pou jwenn plis resous nan zòn pa w:



Kòmanse ap tchat ak yon konseye kriz lokal:



Ou pa pou kò w.

988
SUICIDE & CRISIS
LIFELINE