



Bay Pouvwa pou Kominote yo
Pou Ekite Sante ak Jistis Sosyal

JIYÈ 2026 | BILTEN ENFÒMASYON

MWA KONSYANTIZASYON SOU SANTE MANTAL KOMINOTE MINORITÈ



Jiyè 2026

Gid Ou pou
Pase nan Aksyon

Ann bati lespri ki pi fò.

Ann geri **ansanm**.

Ann kreye kominote ki **pi an sante**.



SIPÒ



GERI



BAY POUVWA

— Ou pa pou kont ou. Èd la disponib. —

KISA KI NAN BILTEN JIYÈ NOU AN

MESAJ BYENVENI

Mesaj Direktè nou an

Chè Manm Kominote a,

Jiyè sa a, pandan n ap obsève **mwa sansibilizasyon sou sante mantal minorite** a, annou sonje sante mantal enpòtan menm jan ak sante fizik. Twò souvan, stigma ak silans anpeche moun chèche sipò yo merite.

Kominote nou yo fè fas ak defi inik, men ou pa oblije fè fas ak yo pou kont ou. Jwenn soti pou èd se yon siy fòs, pa feblès.

Gid sa a te kreye pou bay zouti pratik, resous konfyans ak ankourajman pou ou menm ak moun ou renmen yo. Mwen envite w kòmanse yon konvèsasyon, priyorite byennèt ou, epi sipòte lòt moun nan vwayaj sante mantal yo.

Ansanm, nou ka kraze silans la, diminye stigma epi bati kominote ki pi an sante, ki pi fò.

Sante mantal ou gen pwoblèm. Ou gen pwoblèm.

Ak espwa ak solidarite,

Luckenson Francois, MD, MPH

Chèf Direktè Egzekitif

Tab Matyè

- 01 **Mesaj Direktè nou an**
- 02 **Kisa Mwa Sansibilizasyon sou Sante Mantal Minorite ye?**
- 03 **Konprann Baryè Ou Ka Fè Fas**
- 04 **Kijan Rasis ak Diskriminasyon Afekte Sante Mantal**
- 05 **Rekonèt lè ou bezwen sipò**
- 06 **Fason ki efikas pou pran swen sante mantal ou**
- 07 **Kijan pou Jwenn Pwofesyonèl Sante Mantal Sipò**
- 08 **Resous ki disponib kounye a**
- 09 **Kijan Pou Sipòte Lòt Moun nan Kominote w la**
- 10 **Pran aksyon Jiyè sa a**
- 11 **Aktivite kap vini yo — Jiyè 2026**

"Sante mantal se pa yon destinasyon, men yon pwosesis. Li se sou ki jan ou kondwi, pa kote ou prale."

— Noam Shpancer, PhD, Sikològ Klinik

KISA MWA SANSIBILIZASYON SOU SANTE MANTAL MINORITE YE?

Jiyè se mwa Sansibilizasyon sou Sante Mantal Minorite, yon moman pou ogmante konsyantizasyon sou pwoblèm sante mantal inik kominote minorite rasyal ak etnik yo fè fas a nan peyi Etazini. Mwa sa a dedye a pote atansyon sou disparite sante mantal ak ankouraje aksè a bon jan kalite swen sante mantal pou tout moun.

Obsèvan sa a te etabli pou onore Bebe Moore Campbell, yon otè ak defansè sante mantal ki te travay san rete pou kraze baryè ak diminye stigma sou maladi mantal nan kominote nwa a. Jodi a, nou rekonèt ke tout kominote minorite yo--ki gen ladan popilasyon Nwa, Latino, Azyatik Ameriken, Zile Pasifik, Endyen Ameriken ak Endatif Alaska-- gen menm defi pou jwenn swen sante mantal.

Poukisa sa a enpòtan pou ou?

Pwoblèm sante Mantal afekte tout moun, men moun ki soti nan kominote minorite rasyal ak etnik yo souvan rankontre baryè anplis pou jwenn èd yo bezwen. Malgre gen kondisyon sante mantal nan pousantaj menm jan oswa pi wo pase Ameriken Blan yo, popilasyon minorite yo gen anpil mwens chans pou yo resevwa tretman.

Reyalite a

1. Kominote Nwa ak Latino yo gen mwens chans pou yo jwenn swen sante mantal, menm lè yo bezwen sipò.
2. Pwogrè nan tretman sante mantal pa egal nan tout gwoup minorite rasyal ak etnik yo.
3. Moun ki soti nan kominote minorite yo gen plis chans pou yo resevwa swen sante mantal ki gen kalite siperyè.
4. Moun nwa ak Latino yo nan pi gwo risk pou yo pran reta oswa kòrèk dyagnostik sante mantal.

Bon nouvèl la:

Ou ka fè yon diferans Gid sa a montre w ki jan

KONPRANN BARYÈ OU KA FÈ FAS

Lè w konnen ki baryè ki egziste kapab ede w simonte yo:

Baryè Aksè:

- Sèvis sante mantal limite nan katye w la
- Gwo depans ak mank de kouvèti asirans
- Kèk pwofesyonèl sante mantal ki konprann orijin kiltirèl ou
- Sèvis ki pa disponib nan lang ou pi pito
- Tan tann long pou randevou

Konfyans ak diskriminasyon:

- Eksperyans negatif nan tan lontan ak sistèm swen sante
- Enkyetid sou ke yo te trete enjisteman oswa mal konprann
- Enkyete sou founisè ki pa konprann eksperyans kiltirèl ou
- Enjistis istorik ki rann li difisil pou w fè sistèm nan konfyans

Stigma ak enkyetid kiltirèl:

- Santi wont pou lit sante mantal
- Enkyete w sou sa manm fanmi oswa kominote a pral panse
- Kwayans kiltirèl ki dekouraje pale sou sante mantal
- Laperèz pou yo te jije oswa make
- Enkyetid sou vi prive ak konfidansyalite

Rekonèt baryè sa yo, se premye etap pou simonte yo.

KIJAN RASIS AK DISKRIMINASYON AFEKTE SANTE MANTAL

Fè experyans rasis ak diskriminasyon pran yon reyèl peyaj sou sante mantal

Sa gen ladan:

- Yo trete enjisteman nan travay, lekòl, oswa nan plas piblik
- Temwen oswa fè eksperyans vyolans rasyal
- Wè imaj vyolans kont kominote w lan sou rezo sosyal yo
- Viv nan katye ki gen resous limite akòz politik diskriminatwa
- Fè fas a baryè nan edikasyon ak opòtinite travay
- Yo fè diskriminasyon nan anviwònman swen sante

Eksperyans sa yo ka lakòz depresyon, enkyetid, estrès post-twomatik, ak lòt pwoblèm sante mantal. Estrès konstan nan fè fas ak rasis afekte sante mantal ak fizik

Enpòtan pou konnen:

Santiman ou an repons a diskriminasyon valab. Chèche sipò se pa yon siy feblès - li se yon repons an sante nan domaj reyèl.

REKONÈT LÈ OU BEZWEN SIPÒ

Sante mantal enpòtan menm jan ak sante fizik Men siy ki montre ou menm oswa yon moun ou pran swen sou ka benefisyè de sipò:

Siy emosyonèl:

- Santi w tris, san espwa, oswa vid pi fò nan tan an
- Santi w enkyete, enkyete oswa sou kwen regilyèman
- Santi ou fache oswa chimèrik plis pase nòmal
- Santi angoudi oswa dekonèkte nan lavi
- Fè eksperyans chanjman atitid

Chanjman konpòtman:

- Pèt enterè nan aktivite ou te konn jwi
- Retire soti nan zanmi ak fanmi
- Chanjman nan dòmi (dòmi twòp oswa twò piti)
- Chanjman nan apeti oswa pwa
- Difikilte pou konsantre oswa pran desizyon
- Sèvi ak alkòl oswa dwòg pou fè fas

Sentòm fizik:

- Maltèt, vant fè mal oswa doulè nan kò ki pa gen okenn kòz klè
- Santi w fatige tout tan an
- Ajitasyon oswa santi ou pa ka chita

Siy avètisman grav:

- Panse lanmò oswa swisid
- Panse sou fè tèt ou mal oswa lòt moun
- Santi tankou lavi pa vo viv

Si w ap gen panse de swisid, rele oswa voye tèks 988 imedyatman. Èd ki disponib 24/7.

FASON KI EFIKAS POU PRAN SWEN SANTE MANTAL OU

Rechèch montre ke kèk estrateji travay patikilyèman byen pou moun ki soti nan kominote minorite. Isit la yo se apwòch pwouve ke ou ka kòmanse itilize jodi a:

1. Konekte ak Kominote Lafwa ou a

Lafwa ak espiritualite ka bay konfò, espwa, ak rezistans nan moman difisil.

Etap pou swiv :

1. Pale ak yon lidè lafwa konfyans
2. Ale nan sèvis yo oswa rantre nan yon gwoup lapriyè oswa sipò
3. Pratike lapriyè, meditasyon oswa lòt aktivite espiritiyèl

2. Ranfòse rezo sipò ou

Relasyon sipò yo esansyèl pou yon bon sante mantal.

Etap pou swiv :

1. Rete konekte ak fanmi ak zanmi
2. Antre nan yon kominote oswa gwoup sipò
3. Pataje santiman ou ak yon moun ou fè konfyans

3. Priyorite swen pwòp tèt ou chak jou

Abitid ki an sante sipòte byennèt fizik ak mantal ou.

Etap pou swiv :

1. Jwenn ase dòmi epi manje manje ekilibre
2. Rete aktif fizikman
3. Fè tan pou repo ak aktivite agreyab

4. Anbrase kilti ou

Tradisyon kiltirèl ak kominote yo ka sous pwisan nan geri ak fòs.

Etap pou swiv :

1. Patisipe nan evènman kiltirèl oswa tradisyon
2. Konekte ak ansyen yo ak manm kominote a
3. Eksprime tèt ou atravè mizik, atizay oswa rakonte istwa

5. Pwoteje byennèt mantal ou

Diminye ekspozè a kontni estrès ka ede bese enkyetid ak detrès emosyonèl.

Etap pou swiv :

1. Limite tan pase sou nouvèl ak medya sosyal
2. Pran ti repo dijital regilye
3. Chwazi pozitif, leve kontni chak fwa sa posib

KIJAN POU JWENN PWOFESEYONÈL SANTE MANTAL SIPÒ

Ed pwofesyonèl ki disponib epi ou merite konpasyon, swen kalite siperyè. Men sis etap pou ede ou kòmanse:

1. Kòmanse ak founisè swen prensipal ou

Diskite sou enkyetid ou yo epi mande pou yon depistaj sante mantal oswa referans.

2. JWENN YON PWOFESEYONÈL SANTE MANTAL

Chèche yon konseye ki gen lisans, sikològ, sikyat oswa teraplis ki satisfè bezwen ou yo.

3. Chèche Swen ki Reponn Kiltirèl

Chwazi yon founisè ki konprann ak respekte background kiltirèl ou ak eksperyans.

4. Tcheke Kouvèti Asirans ou

Revize avantaj ou yo pou konnen ki sèvis sante mantal ak founisè yo kouvri.

5. Mande pou rekòmandasyon konfyans

Kontakte fanmi, zanmi, lidè lafwa oswa òganizasyon kominotè pou referans.

6. Kontinye Chèche Si Nesesè

Si founisè premye ou a se pa anfòm nan dwa, pa bay moute. JWENN YON MOUN OU FÈ KONFYANS SE YON PATI ENPÒTAN NAN VWAYAJ GERI OU.

RESOUS KI DISPONIB KOUNYE A

Sipò pou kriz (24/7):

- **988 Suicide and Crisis Lifeline:** Rele oswa voye tèks nan 988 (ki disponib an anglè ak panyòl)
- **Liy tèks kriz:** Tèks "HELLO" 741741
- **Liy Asistans Nasyonal SAMHSA:** 1-800-662-4357 (gratis, konfidansyèl, sipò 24/7 pou sante mantal ak itilizasyon sibstans)
- **BlackLine:** 1-800-604-5841 (sipò kriz pou kominote Nwa, LGBTQ + Nwa, Brown, Natif Natal ak Mizilman)
- **Liy Nasyonal Vyolans Domestik:** 1-800-799-7233
Jwenn Swen:
- **SAMHSA Treatment Locator:** findtreatment.gov (jwenn sante mantal ak tretman itilizasyon sibstans)
- **Administrasyon Resous ak Sèvis Sante:** findahealthcenter.hrsa.gov (jwenn sant sante kominotè)
- **Liy Asistans Alyans Nasyonal sou Maladi Mantal (NAMI):** 1-800-950-6264 oswa tèks "NAMI" pou 741741

Resous Espesifik Kominote:

- **Kolektif Sante Emosyonèl ak Mantal Nwa (BEAM):** beam.community
- **Asosyasyon Nasyonal Sante Konpòtman Latino:** nlbha.org
- **Azyatik Ameriken Asosyasyon Sikolojik:** aapaonline.org
- **Komisyon Konsèy Sante Nasyonal Endyen:** nihb.org
- **National Alliance on Mental Disease (NAMI):** nami.org (ofri gwoup sipò ak edikasyon)

Pou jèn yo:

- **Pwojè Trevor (jèn LGBTQ +):** 1-866-488-7386 oswa tèks "START" 678678
- **Ti gason Town Liy Nasyonal Dirèk:** 1-800-448-38

KIJAN POU SIPÒTE LÒT MOUN NAN KOMINOTE W LA

Ou ka fè yon diferans nan vwayaj sante mantal yon lòt moun.

Etap pouw swiv :

- Tcheke regilyèman ak zanmi ak fanmi: "Ki jan ou reyèlman fè?"
- Koute san jijman lè yon moun pataje lit li
- Evite di bagay tankou "jis priye sou li" oswa "dwe fò" - valide santiman yo olye
- Ofri èd espesifik: "Èske mwen ka ede w jwenn yon terapès?" oswa "Èske ou ta renmen konpayi nan premye randevou ou?"
- Pataje resous ak enfòmasyon sante mantal
- Pale ouvètiman sou sante mantal pou diminye stigma
- Avi siy avètisman ak dousman ankouraje èd pwofesyonèl lè sa nesesè
- Respekte konfidansyalite lè yon moun ap fè konfyans nan ou.

PRAN AKSYON JIYÈ SA A

Itilize Mwa Sansibilizasyon sou Sante Mantal Minorite a kòm yon pwèn depa pou chanjman:

Aksyon pèsònèl:

- Pran yon chèk sante mantal avèk tèt ou
- Eseye yon nouvo pratik swen pwòp tèt ou mwa sa a
- Kontakte yon founisè sante mantal si ou te panse sou sa
- Pale ak yon moun konfyans sou sante mantal ou

Aksyon kominotè:

- Pataje resous sante mantal sou rezo sosyal yo
- Òganize oswa patisipe nan yon konvèsasyon kominotè sou sante mantal
- Sipòte òganizasyon k ap travay pou amelyore sante mantal nan kominote minorite yo
- Defann pi bon sèvis sante mantal nan katye w la
- Defi stigma lè ou tande li

Sonje: Pran swen sante mantal ou pa egoyis, li nesesè. Ou merite sipò, geri ak byennèt. Sante mantal ou enpòtan epi èd disponib.

Jiyè sa a, ann travay ansanm pou kraze baryè, diminye stigma epi asire tout moun nan kominote nou yo ka jwenn swen sante mantal yo bezwen e yo merite.

Jwenn nou mwa sa a

Kalandriye Jiyè 2026 Evènman yo

08

Jiyè

Klinik VFC nan Orange
3:15-6:30 PM- Berlitz

11

Jiyè

Sèvis Tradiksyon/Entèpretasyon nan Food Distribution Pantry
East Orange-Luckenson

15

Jiyè

VFC Klinik nan Irvington
3:15-6:30 PM- Berlitz

17

Jiyè

Sèvis Tradiksyon/Entèpretasyon nan Food Distribution Pantry
East Orange-Wislande

19

Jiyè

Sesyon Navigasyon Ressource Kominote
3-4:30 PM

25

JUL

Sante ak Byennèt Kominotè
Kote: 881 South Orange Avenue, Newark, NJ
10:00 AM-2:00 PM
Nenpòt moun ka rantr nan, epi moun ki vini san enskripsyon davans yo aksepte.

26

Jiyè

Sesyon Sante Mantal ak Byennèt
3-4:30 PM



Lakay Acces Sante Inc.

Aksè ak swen sante, Fòs pou kominote a



(908) 620-5053



info@lakayaccessante.org



lakayaccessante.org



Kontni edikatif sèlman—li pa ranplase konsèy medikal.
Konsilte yon pwofesyonèl sante ki kalifye.