

Saúde Mental & Bem Estar

A Organização Mundial da Saúde (OMS) declara “Não há saúde sem saúde mental”. Reconhecendo o papel crucial que nossa saúde mental contribui para nosso bem-estar. Nossa saúde mental e saúde sexual estão conectadas. Precisamos cuidar de nossa saúde sexual, assim como da nossa saúde mental.

Todos nós podemos ter uma boa saúde mental. Independentemente das circunstâncias, idade ou sexo, orientação sexual ou se temos ou não diagnóstico de doença mental.

Essa página foi criada por gays e homens bissexuais, homens que fazem sexo com outros homens e pessoas trans. No entanto, muitas das informações são relevantes para LGBTQI+.

Ser LGBTQI+

A vida das pessoas LGBTQI + irlandesas melhorou nos últimos tempos. Temos acesso a maiores níveis de justiça e igualdade. Ainda há um caminho a percorrer para alcançar a igualdade total, mas em geral somos uma comunidade feliz e bem ajustada. No entanto, as vezes muitos de nós lutamos com nossa saúde mental.

Historicamente, as pessoas LGBTQI + na Irlanda passaram pela opressão e enfrentaram a homofobia. Podendo se manifestar como estresse e ansiedade e alguns problemas de saúde mental. Apesar das melhorias em nossas leis e atitudes sociais, algumas formas de opressão ainda podem ser vivenciadas.

Embora as pessoas LGBTQI + não sejam inerentemente mais propensas a problemas de saúde mental do que outros grupos da sociedade, lidar com os efeitos do estresse de minorias pode ser prejudicial à saúde mental das pessoas LGBTQI +. O estresse da minoria refere-se ao estresse adicional que os membros de grupos marginalizados experimentam por causa do preconceito e da discriminação que enfrentam. Algumas pessoas LGBTQI + (como membros de qualquer grupo minoritário) correm maior risco de estresse, devido ao aumento do estigma e marginalização pela sociedade e até mesmo dentro da comunidade LGBTQI +.

Saúde mental - o que se deve observar

O estresse às vezes associado a ser LGBTQI +, assim como o estresse diário, podem nos fazer sentir sozinhos, com raiva, cansados ou retraídos. Esses sentimentos são normais e geralmente passam. Mas, se esses sentimentos se tornarem opressores ou persistirem, podem ser sinais de baixa saúde mental.

Sinais de que podemos estar tendo um problema de saúde mental:

- Sentimentos de tristeza ou desespero
- Preocupação excessiva e indevida
- Mudanças significativas de humor
- Baixa autoestima
- Mudanças no apetite ou hábitos alimentares
- Mudanças nos padrões de sono
- Sentindo-se cansado o tempo todo
- Afastamento de amigos e familiares
- Não se importar com outras coisas que geralmente são importantes
- Problemas de atenção, dificultada de manter-se focado
- Comportamento destrutivo
- Uso excessivo de substâncias como álcool ou drogas
- Pensamento suicida

Esses sinais podem aparecer em nossas vidas de diferentes maneiras. Pode significar que estamos tendo problemas para dormir à noite ou perda de apetite. Podemos estar ignorando nossos amigos e familiares ou ter perdido o interesse por hobbies que amávamos. Pode ser que estejamos desmotivados e sem vontade de sair da cama ou do sofá e com dificuldades de executar tarefas do dia a dia.

Quando estamos passando por alguma dificuldade, é importante que procuremos ajuda. O apoio pode variar de apoio informal de amigos ou familiares a conselhos de uma organização LGBTQI+ ou pelo clínico geral. Verifique a seção de ajuda e suporte desta página. Não temos que sofrer. A vida pode ser diferente.

Vulnerabilidades e saúde mental

The majority of LGBTQI+ people have and maintain high mental health. Yet, research shows that being part of a minority means you are at greater risk for low mental health. This is known as minority stress and is true for any minority groups. Being aware of vulnerabilities can help us understand our feelings better. It also allows us to take steps to help ourselves through. We have a list of supports at the bottom of the page. By contacting any of them, we can begin the process of helping ourselves. The following are some vulnerabilities that can affect LGBTQI+ people.

A maioria das pessoas LGBTQI+ tem e mantém uma saúde mental elevada. No entanto, pesquisas mostram que fazer parte de uma minoria significa que você corre um risco maior de ter problemas de saúde mental. Isso é conhecido como estresse minoritário e é verdadeiro para qualquer grupo minoritário. Estar ciente das vulnerabilidades pode nos ajudar a entender melhor nossos sentimentos. Também nos permite tomar medidas para ajudar a nós mesmos. Temos uma lista de apoio na parte inferior da página. Ao entrar em contato com qualquer um deles, podemos iniciar o processo de ajuda pessoal. A seguir estão algumas vulnerabilidades que podem afetar pessoas LGBTQI+.

Compartilhando nosso verdadeiro eu com os outros

Alguns de nós ainda sentem a necessidade de se proteger e optamos por não compartilhar nossa orientação sexual ou identidade de gênero com outras pessoas. Não sermos capazes de ser nós mesmos pode aumentar o estresse da vida cotidiana. Isso, por sua vez, pode afetar nossa saúde mental e física.

Falta de apoio de familiares ou amigos

Algumas pessoas LGBTQI+ podem não ter apoio da família e dos amigos. Isso pode acontecer quando assumimos pela primeira vez (compartilhar seu verdadeiro eu com eles), quando começamos um relacionamento ou começamos uma família. Isso pode ser doloroso e prejudicial à nossa saúde mental. Às vezes, as famílias, em particular os pais, não sabem como apoiar os membros da família LGBTQI+. Alguns podem precisar de algum suporte para eles próprios. Informações e suportes estão disponíveis para pessoas LGBTQI+ e seus pais.

Sentimentos negativos sobre nós mesmos

Anos de exposição a mitos, estereótipos e atitudes sociais forçaram muitas pessoas LGBTQI+ a internalizar essa negatividade. Alguns de nós podem acreditar que esses mitos, estereótipos e retórica homofóbica são verdadeiras. Homofobia, transfobia ou bifobia internalizadas podem atenuar o estresse. Isso, por sua vez, pode levar a uma diminuição da saúde física e mental.

Nossa Imagem Corporal / Feminilidade / Masculinidade

A cultura GBQI+, pode ser desproporcionalmente focada na aparência, masculinidade e status. Muitos de nós podemos não se encaixar perfeitamente em vários rótulos ou normas. Todo mundo é diferente e único, não existe "normal". No entanto, alguns de nós podem sofrer "estigma" de alguns de nossos colegas e da sociedade em geral, simplesmente por sermos nós mesmos. Alguns podem sentir que há uma pressão para ser masculino, levando muitos homens GBQI+ a se sentirem frustrados e estressados. Somos todos seres lindos com qualidades únicas que nos tornam especiais e amáveis. Reconhecer isso em nós mesmos é um bom passo para uma autoestima positiva

Nossa origem

O combate ao racismo em todas as suas formas é importante para toda a nossa sociedade. Uma pessoa de cor ou de uma minoria étnica pode enfrentar desafios adicionais. Como pessoas de cor ou oriundas de uma minoria étnica, podemos nos sentir marginalizados, estereotipados, excluídos ou fetichizados. Por sua vez, isso pode afetar nossa saúde mental e bem-estar. Se você já experimentou racismo, consulte este Guia de Resposta ao Racismo da Rede Irlandesa contra o Racismo. Responding to Racism Guide

Nosso status de HIV

As perspectivas para as pessoas vivendo com HIV melhoraram ao longo dos anos. Agora é uma condição medicamente controlável. Quando estamos em tratamento eficaz, nosso HIV torna-se “Indetectável” e não pode se transmitir a outras pessoas. No entanto, permanecem altos níveis de estigma e isso pode ter um efeito negativo na sua saúde mental. Estamos trabalhando para acabar com o estigma na Irlanda e estamos aqui para apoiá-lo.

Isolamento

A maioria de nós vivenciamos a solidão em algum momento de nossas vidas. Pode ser porque passamos mais tempo sozinhos do que queremos ou porque estamos nos desconectando das pessoas ao nosso redor. Frequentemente, quando lutamos contra o isolamento, recuamos mais. É provável que isso piore a solidão e o isolamento. Se o isolamento for uma preocupação, verifique os suportes na parte inferior da página. Existe ajuda lá fora.

Assédio e intimidação

Qualquer um pode ser intimidado. Mas as pessoas LGBTQI+ também podem sofrer bullying homofóbico ou transfóbico. Isso é, bullying relacionado à orientação sexual ou expressão de gênero e é legalmente assédio (harassment). Isso pode acontecer em qualquer lugar, como sala de aula, online, local de trabalho, quadras de esportes ou em casa.

Sofre bullying pode fazer com que você se sinta chateado, ameaçado, humilhado ou vulnerável. O bullying e o assédio podem causar sofrimento físico, mental e social. Isso pode nos fazer sentir sozinhos, com medo, com raiva, confusos ou tristes. Tudo isso pode afetar nossa saúde mental. O bullying é inaceitável. Ajuda e conselhos profissionais estão disponíveis. Veja a ajuda e os suportes no final da página.

Nossos relacionamentos

Às vezes, os relacionamentos podem ser uma fonte de pressão. Isso pode prejudicar nossa saúde mental. Quando iniciamos um relacionamento com um novo parceiro, precisamos nos lembrar de continuarmos trabalhando em nossas amizades e relacionamentos familiares existentes.

O rompimento de um relacionamento pode ter um impacto poderoso em nossa saúde mental. Pode trazer uma sensação de fortalecimento e alívio ou incerteza para o futuro, raiva, tristeza, uma sensação de fracasso, solidão e isolamento. Falar com alguém em quem podemos confiar neste momento pode nos ajudar a processar essas emoções. Podemos falar com um membro da família, amigo ou encontrar um profissional para obter apoio e aconselhamento. Suporte no final da página.

Sexo

Nossa saúde mental e saúde sexual estão conectadas. A sexualidade é uma parte vital de nossas vidas e desfrutar do sexo é reconhecido como uma parte importante da manutenção da saúde física e mental. Todos nós temos diferentes maneiras de relacionamento com o sexo, tanto pessoalmente quanto virtualmente. Nosso relacionamento com o sexo também pode diferir em certos momentos de nossa vida. Se gostarmos de quem somos e de como expressamos nossa sexualidade, isso pode aumentar nossa saúde mental. Se ficarmos preocupados sobre como nos sentimos e pensamos sobre sexo, isso pode diminuir nossa saúde mental. Se isso acontecer, há um profissional de saúde sexual no programa do MPOWER (MPOWER) que está lá para ouvir e ajudar. MPOWER é um serviço descontraído e amigável para homens gays e bissexuais, homens que fazem sexo com homens e pessoas trans. No MPOWER podemos obter apoio e recursos relacionados ao HIV, DSTs, saúde e bem-estar sexual.

Drogas e álcool

Estudos na Irlanda e internacionalmente mostraram níveis mais altos de consumo indevido de álcool entre a comunidade LGBTQI+. Existem vários motivos pelo qual uma pessoa consome bebida alcoólica ou drogas. Às vezes, esse hábito pode diminuir nossa saúde física e mental e tornar a vida cotidiana um pouco mais difícil. Saber como o álcool e as drogas nos afetam e aprender mais sobre essas substâncias pode ajudar a nos manter seguros. Quando descobrimos que estamos tomando mais do que gostaríamos, ou quando e como usamos drogas e álcool está se tornando um problema em nossas vidas, precisamos pensar em procurar ajuda. Não devemos ter medo em buscar apoio. Não há julgamento dos serviços de suporte, eles estão lá para nos ajudar. Confira nossas diretrizes sobre drogas e álcool para manter a sua segurança. guidelines

Dicas para manter uma boa saúde mental

Todos nós precisamos cuidar de nossa saúde mental, assim como a nossa saúde física. A seguir estão algumas dicas de cuidado para sua saúde mental:

Mantenha-se ativo

O exercício regular pode realmente dar um impulso à nossa saúde mental. Por exemplo, uma caminhada todos os dias pode fazer uma grande diferença. Veja mais em www.healthyreland.ie

Aceitar a nós mesmos e aos outros

Todo mundo é diferente e tem o direito de ser respeitado. Muitas coisas nos tornam quem somos. A diversidade é linda.

Comer e dormir bem

Ter uma dieta balanceada e um bom padrão de sono não só ajudará na maneira como nos sentimos, mas também ajudará na maneira como pensamos. Uma boa alimentação e um sono regular são essenciais para o bom funcionamento da mente e do corpo. Veja mais em www.healthyreland.ie.

Beba com moderação

O álcool é um depressivo e exagerar pode aumentar a ansiedade e levar à depressão. É importante evitar o álcool quando estamos deprimidos ou preocupados. Beber álcool não nos ajudará a lidar com problemas a longo prazo. Veja mais em www.askaboutalcohol.ie

Divirta-se

Reservar algum tempo para fazer algo de que gostamos, especialmente se não estivermos nos sentindo bem, nos ajudará a nos sentirmos melhor. Por exemplo, fazer atividades criativas ou nos masturbar pode ajudar quando estamos ansiosos ou desanimados.

Manter contato

Família e amigos de confiança são importantes, especialmente em momentos difíceis. Não temos que enfrentar as coisas por conta própria. Pode ser bom manter contato ou reconectar-se com alguém próximo. Se você não se sentir confortável em falar com alguém que conhece, pode valer a pena entrar em contato com um profissional amigável dos serviços de suporte listados abaixo.

Fale sobre isso

Falar sobre sentimentos é uma forma de lidar com um problema. Pode ajudar-nos a nos sentir menos isolados ou oprimidos. Os problemas podem parecer administráveis quando são compartilhados com outras pessoas.

Peça ajuda

Pedir ajuda é sinal de força pessoal. É uma habilidade que pode ser aprendida. Todo mundo precisa de ajuda de vez em quando e há muitas pessoas de confiança dispostas a ajudar. Veja mais em www.yourmentalhealth.ie e verifique a seção de ajuda e suporte na parte inferior da página

8 MANEIRAS DE SE CALMAR

Se estivermos estressados ou ansiosos, aqui estão 8 dicas que podemos tentar para nos acalmar.

1. Tire um tempo

É impossível pensar com clareza quando você está cheio de medo ou ansiedade. A primeira coisa a fazer é reservar um tempo para que você possa se acalmar fisicamente.

Distraia-se das preocupações por 15 minutos. Dê um passeio, faça uma xícara de chá, cante uma música. Tomar um banho também pode ajudar a acalmar sua mente.

2. Respire através do pânico

Se você começar a ter batimentos cardíacos mais rápidos ou palmas das mãos suando, o melhor é não lutar contra isso. Experimente a respiração dos cinco dedos. Isso funciona envolvendo vários sentidos ao mesmo tempo e expulsando aqueles pensamentos preocupantes.

PASSO A: segure sua mão na frente de você, com os dedos abertos.

PASSO B: Usando o dedo indicador na mão oposta, comece a traçar o contorno da sua mão estendida, começando no pulso e subindo até o dedo mínimo.

PASSO C: Enquanto você segue seu dedo mínimo, inspire. Enquanto você segue seu dedo mínimo, expire. Trace o dedo anular para cima e inspire. Trace o dedo anular para baixo e expire.

PASSO D: Continue dedo a dedo até traçar toda a sua mão. Agora inverta o processo e passe o polegar de volta ao dedo mínimo, certificando-se de inspirar ao subir e expire ao descer.

3. Concentre-se em seus pés

Quando sentirmos nosso nível de estresse aumentando, tente este rápido exercício calmante.

Reserve um momento para se concentrar em seus pés. Você pode fazer isso em pé ou sentado, com os pés no chão. Como eles se sentem? Eles são quentes ou frios? Eles estão formigando? Úmido ou seco? Mexa os dedos dos pés. Sinta a planta dos pés. Sinta seus calcanhares se conectando com seus sapatos e o solo abaixo de você. A ansiedade tende a ocorrer no peito e na garganta.

4. Mova-se por três minutos

Basta um exercício breve - três minutos para ser exato - para melhorar nosso humor. Faça polichinelos. Faça flexões de braço. Dança. Sempre que movemos nossos músculos e aumentamos nossa frequência cardíaca, recebemos um aumento de dopamina e nos sentimos mais vivos e engajados.

5. Conecte-se com a natureza

Passa algum tempo fora. Observe os pássaros. Passeie por entre as árvores. Dê uma nova olhada nas vistas e objetos ao seu redor durante uma caminhada. Pesquisas recentes mostram que absorver conscientemente as maravilhas da natureza amplia os benefícios para sua saúde mental.

6. Não tente ser perfeito

A vida é cheia de tensões, mas muitos de nós sentimos que nossas vidas devem ser perfeitas. Dias ruins e contratempos sempre acontecerão, e é importante lembrar que a vida é cheia de altos e baixos.

7. Pensa simples

Muitas pessoas recorrem ao álcool ou às drogas para tratar a ansiedade por conta própria, mas isso só vai piorar as coisas. Coisas simples como uma boa noite de sono, uma refeição saudável e uma caminhada costumam ser a melhor cura para a ansiedade.

8. Visualize um lugar feliz

Reserve um momento para fechar os olhos e imaginar um lugar seguro e tranquilo. Pode ser uma foto sua caminhando em uma bela praia ou uma lembrança feliz da infância. Deixe os sentimentos positivos acalmá-lo até que se sinta mais relaxado.

AJUDA E SUPORTE

Somos todos diferentes, mas o que temos em comum é que ninguém é perfeito. Muitas coisas nos tornam quem somos. Somos todos seres lindos com qualidades únicas que nos tornam especiais e amáveis. Reconhecer isso em nós mesmos é um bom passo para encontrar uma autoestima positiva.

Automutilação e suicídio

Às vezes, problemas mais angustiantes podem parecer permanentes. Pode parecer que as coisas nunca vão melhorar. Quando nos machucamos, podemos estar tentando escapar ou lidar com a dor ou o estresse.

Algumas pessoas também têm pensamentos suicidas. Quando temos esses pensamentos, precisamos de ajuda e apoio para lidar com o que quer que esteja fazendo com que nos faz sentir assim. A maioria dos problemas tem solução, mas às vezes, porque nos sentimos tão deprimidos, pode ser difícil de acreditar.

Não precisamos ficar sozinhos. Existem pessoas que podem nos ajudar a resolver nossos problemas, por mais difíceis que pareçam. Se nosso humor estiver baixo e descobrirmos que não está melhorando, ou se começarmos a fazer planos para

acabar com nossa vida, precisamos considerar ajuda profissional. É importante compartilhar nossos sentimentos com alguém em quem possamos confiar. Também podemos considerar aconselhamento profissional. Existem vários apoios e organizações de apoio que estão aqui para nos ajudar.

Se você está recebendo suporte de uma equipe de saúde mental, entre em contato com o serviço para obter suporte em momento de crises.

LGBTQI + SUPORTE

LGBT linha de apoio oferece um serviço confidencial, de escuta, de apoio e de informações para lésbicas, gays, bissexuais e transgêneros (LGBT). O serviço também é utilizado por pessoas que questionam se podem ser LGBT, assim como familiares e amigos de pessoas LGBT e profissionais em busca de informações. O serviço é realizado por voluntários e funciona de segunda a sexta-feira, das 19h às 21h.

Visite www.lgbt.ie ou telefone 1890 929 539

BeLonG To / Pieta House Counseling Service: Suporte gratuito para jovens LGBTQI + que vivem em Dublin e estão se machucando ou pensando em suicídio. Ligue para 01 462 4792 ou envie um email para belongto@pieta.ie para marcar uma consulta. Visite <https://www.belongto.org/counselling-service-pieta-house/> para maiores informações.

Switchboard Ireland

Outhouse, 105 Capel St, Dublin 1.

Suporte e recursos LGBTQIA desde 1974 | 7 dias por semana.

O Switchboard Ireland é o serviço de suporte mais antigo da Irlanda para a comunidade LGBT +. Os voluntários LGBT + estão disponíveis 7 dias por semana no telefone, e-mail e bate-papo online para conversas, suporte e informações confidenciais.

Segunda a sexta: 18h30 - 21h, sábado e domingo: 16h30 - 18h.

Telefone 01 872 1055

Contato: WhatsApp @ 089 26 74 777

Email: ask@theswitchboard.ie

contact@theswitchboard.ie

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

Segunda-feira: Homens, Gay, Bi, saúde sexual

Terça-feira: Recursos de saúde sexual para lésbicas, bi, casados

Quarta-feira: M / F Não binário, Kink, Fetiche, Perguntas sobre Vício em Sexo / Pornografia

Quinta-feira: Abuso de substâncias, Chems, Narcóticos, Álcool

Sexta-feira: Trans / Intersex não binários, suporte e recursos

Sábado: Linha direta da COVID, isolamento, falta de moradia, suporte e recursos

Domingo: Linha de Apoio Crossdressers, Trans, Não Binário, CD / TV

Transgender Equality Network Ireland (TENI) busca melhorar as condições e promover os direitos e a igualdade das pessoas trans e suas famílias. A visão deles é uma Irlanda onde as pessoas trans sejam compreendidas, aceitas e respeitadas e possam participar plenamente em todos os aspectos da sociedade.

Visite o site: www.teni.ie Telefone: 01 873 35 75

A equipe do MPOWER de educadores em saúde sexual oferece informações, apoio e recursos relacionados ao HIV, DSTs e outras necessidades de saúde sexual e bem-estar. A equipe está à disposição para falar com você por telefone, e-mail, WhatsApp ou Zoom.

- Ligue para 01-8733799 e peça para falar com a equipe do MPOWER (de segunda a sexta, das 10h às 17h)
- Whatsapp em 0860657212 (Davy), 0866002996 (Mark), 0892291869 (Diego)
- Email: mpower@hivireland.ie
- Website: <https://mpower.hivireland.ie>

GOSHH Limerick GOSHH Centro-Oeste

GOSHH (Gender Orientation Sexual Health HIV) cobre o meio-oeste da Irlanda e oferece apoio pessoal, treinamento e educação; grupos sociais ou de apoio e aconselhamento. O objetivo da GOSHH é fornecer um ambiente seguro e acolhedor para as pessoas com quem trabalhamos, promovendo uma abordagem centrada na pessoa para apoio e informação.

A base de clientes da GOSHH inclui Pessoas que são LGBTI + ou têm gêneros e orientações diversos, seus cuidadores e famílias; Pessoas que buscam apoio em torno de sua saúde sexual e bem-estar; Pessoas que vivem com HIV, hepatite C e outros vírus transmitidos pelo sangue e profissionais do sexo. A GOSHH também oferece um serviço de suporte a profissionais que se beneficiariam com trabalho, treinamento, assessoria ou suporte interagências, que trabalham com nossa base de clientes. Para entrar em contato com a GOSHH, ligue para 061 314354 ou email: info@goshh.ie

Sexual Health Centre Cork

O Sexual Health Centre Cork oferece os serviços de Conselho em Saúde Sexual dedicado a membros da comunidade LGBTQIA +. Konrad fornece aconselhamento e apoio sobre saúde sexual em um ambiente compreensivo e caloroso, com uma ampla gama de assuntos, como relacionamentos saudáveis, sexualidade, disfunção sexual, gênero e identidade sexual.

Você pode marcar uma reunião enviando um e-mail para info@sexualhealthcentre.com, ou ligando para o Centro de Saúde Sexual no 021 427 5837 ou Konrad diretamente pelo konradim@sexualhealthcentre.com

SUPORTES GERAIS DE SAÚDE MENTAL

YourMentalHealth.ie Visite www.yourmentalhealth.ie para obter informações sobre como cuidar de sua saúde mental e apoiar outras pessoas ou encontrar um serviço de apoio em sua área. Você também pode ligar para a Linha de Informações de Saúde Mental no telefone gratuito 1800 111 888, a qualquer hora do dia ou da noite, para obter informações sobre os serviços de saúde mental em sua área.

Jigsaw oferecem um serviço gratuito de apoio e aconselhamento a jovens (12-25 anos) com problemas de saúde mental.

Visite www.jigsaw.ie/help

A Aware fornece serviços gratuitos de apoio, educação e informação para pessoas que sofrem de depressão ou transtorno bipolar, bem como para seus entes queridos. Visite o site: www.aware.ie telefone 1800 80 48 48. Disponível de segunda a domingo 10h às 22h.

AJUDA URGENTE

Um GP

Um GP (médico clínico geral) pode oferecer suporte para qualquer pessoa em crise. Se possível, peça a alguém para acompanhá-lo. Encontre um serviço perto de você: Out of hours GP service

Pieta oferece aconselhamento e apoio gratuitos para qualquer pessoa que esteja em crise suicida, se machucando. Pieta tem várias filiais em todo o país. Visite www.pieta.ie, telefone 1800 247 247 ou MSG HELP para 51444

Os samaritanos oferecem um lugar seguro para você falar a qualquer hora que quiser, do seu jeito - sobre o que quer que esteja acontecendo com você. Eles não vão te julgar ou dizer o que fazer - eles vão te ouvir.

Visite www.samaritans.ie, telefone 116 123 ou email jo@samaritans.ie

50808.ie 24/7 Suporte de texto anônimo da HSE

Se precisar de suporte sobre qualquer tipo de crise, você pode bater um papo em sigilo, 24 horas por dia, 7 dias por semana com um voluntário treinado em crise por mensagem de texto. Conecte-se com um voluntário treinado que irá ouvi-lo e ajudá-lo a se sentir melhor. Veja como funciona o serviço de suporte:

1. Envie uma mensagem de texto para LGBTQI + para 50808 a qualquer momento quando precisar de suporte. Taxas padrão de SMS podem ser aplicadas.
2. Um voluntário treinado irá ouvi-lo e ajudá-lo a pensar com mais clareza, permitindo que você saiba que pode dar o próximo passo para se sentir melhor.
3. Visite www.text50808.ie para maiores informações

LEITURA ADICIONAL

]Confira este recurso de HSE em Building Your Self Confidence YourMentalHealth.ie:

- Mental health issues if you're lesbian, gay, bisexual, transgender or intersex
- LGBTQI+ sexual identity and orientation

Looking After Your Mental Health for LGBTQI+ People (HSE NOSP)

Racism and Mental Health from Jigsaw.ie

Livros:

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

O que mais podemos informar? Deixe-nos saber em padraig@ghn.ie