



# ספאטלייט אויף: אידישע אמעריקאנער'ס גייסטישע געזונטהייט

OMH's ספאטלייט סעריע ברענגט ארויס די שוועריקייטן וואס פארשידענע ניו יארק באפעלקערונגען האבן. מיר אנערקענען די אייגנארטיגע פראבלעמען ארום אידישע אמעריקאנער'ס גייסטישע געזונטהייט און לאדענען אייך צו לערנען מער.

אסאך אידן וואס דארפן סאבסטענץ אביוז באהאנדלונג פארמיידן 12-שריט זיצונגען צוליב די קריסטליכע אפשטאם און טיילן פון די פראגראם.

**געדענקט: גייסטישע געזונטהייט באווירקט פיזישע געזונטהייט.**

מיטמאכן דיסקרימינאציע איז א סטרעסאר פאר די קערפער איבער א לענגערע צייט, די אנגייענדע סטרעס פון רעסיזם קען האבן לאנג-טערמיניגע פיזישע געזונטהייט רעזולטאטן אזויווי:



שנעלערע הארץ ראטע



שוועלונג



העכערע בלוט דרוק



פארמינערטע אימיון פונקציע



העכערע שטאפלען פון קארטיסאל

אנטי-סעמיטישע אינצידענטן פאראורזאכן ענקזייעטי און פאסט-טראמאטישע סטרעס דיסארדער (PTSD) און עטליכע, און פאר אנדערע, מאכט עס א געפיל פון אומזיכערקייט און אומסטאבילקייט.

## האט איר געוואוסט?

6.7 מיליאן אמעריקאנער (2%) אידענטיפיצירן זיך אלס אידן.



20% אידענטיפיצירן זיך אלס אידן באזירט אויף אפשטאם, עטניסטי, און קולטור.



80% אידענטיפיצירן זיך אלס אידן צוליב זייער פראקטיצירענדע רעליגיע.

## אידישע אמעריקאנער קענען זיך שלאגן מיט מער גייסטישע געזונטהייט פראבלעמען, פאראורזאכט דורך:

- דיסקרימינאציע
  - אנטי-סעמיטיזעם
  - אנטי-סעמיטישע אקטן זענען ארויף 48% פון 2016-2018
  - אפשטאמיגע טראומא פון די קריג און אנדערע אונטערדרוקן
  - סטיגמא א היסטאריע פון גייסטישע געזונטהייט פראבלעמען קענען באווירקן איינגעארדנטע הייראטן
  - קווענקלען צו זוכן באהאנדלונג אדער פעלער פון קולטוראל אנגענומענע באהאנדלונג
- דאטא פון APA, אנטי-דעפאמאציע ליגע

## וועגן צו העלפן:

**באלערנט אייך.** לערנט וועגן די פארשידענע גלויבן און ערפארונגען פון אידישע מענטשען. "זיין אידיש" איז אפגעטייטשט און געלעבט אנדערש דורך פארשידענע מענטשן. עטליכע זעען אידישקייט אלס א רעליגיע; עטליכע אידענטיפיצירן מיט די אידישע קולטור.

**מאכט עס נארמאל צו פרעגן וועגן גייסטישע געזונטהייט.** אינטערעסירט זיך אויף אנדערע און פרעגט זיי דירעקט וויאזוי זיי פילן. דאנקט זיי אויב זיי וועלן אויס צו מיטטיילן זייערע שוועריקייטן מיט אייך. פרובירט נישט צו לעזן זייערע פראבלעמען אדער אוועקמאכן זייערע זארגן; אנשטאט דעם, אנערקענט זייערע געפילן און לאזט זיי וויסן אז איר הערט זיי.

**פארשטייט אייער באהאלטענע נגיעות'ער.** טייל מאל איז די וועג וויאזוי אונזער מח טראכט איז נישט די זעלבע ווי וויאזוי אונזער הארץ שפירט. נעמט א נגיעות טעסט (אן זעלבסט-באשולדיגונג) צו פארברייטערן אייער פארשטאנד אויף וויאזוי איר זעט די וועלט און די ארום אייך.

<https://implicit.harvard.edu/implicit/takeatest.html>

**זייט א העלפער.** שטייט אויף פאר די אידישע אמעריקאנער געמיינדע און לערנט וויאזוי זיי צו שטיצן. באריכט אינצידענטן פון דיסקרימינאציע צו די אפטיילונג פון מענטשליכע רעכטן: <https://dhr.ny.gov/complaint>

## פארבינדט זיך מיט הילף

נאציאנאלע זעלבסטמארד פארמיידונג לייפליין 1-800-273-8255  
קריזיס טעקסט ליניע טעקסט 74174 צו Got5  
NYS אפטיילונג פון מענטשליכע רעכטן 1-888-392-3644  
NY פראיעקט האפענונג עמאשאנעל סופארט הילףליניע 1-844-863-9314  
OMH'ס קאסטומער באציאונגען 1-800-597-8481