



말하세요. 공유하세요. 경청하십시오.

로스앤젤레스 카운티 정신건강부 (LACDMH)와 인종차별금지, 포용, 연대 및 권한 부여 (ARISE) 부서는 이해관계자, 파트너, 그리고 무엇보다도 경험이 풍부한 개인을 위해 특별히 고안된 다음 분기별 뉴스레터를 공유하게 되어 기쁩니다. 귀하가 정신 건강 소비자, 옹호자, 동료 지지자 또는 동맹자임을 밝히든, 이 공간은 귀하의 것입니다.

단합의 목소리: 문화, 연민, 교감의 중심

추락의 초기 징후를 향해 나아가면서 LACDMH는 이 전환의 계절이 웰빙을 향한 개인적 및 집단적 여정에 무엇을 의미하는지 잠시 멈추고 생각해 보시기 바랍니다.

이번 분기 뉴스레터는 '화합의 목소리: 문화, 연민, 교감의 중심'이라는 주제로, 우리를 하나로 모으고 정신 건강을 강화하는 이야기, 전통, 돌봄 행위를 기리는 시간입니다. 로스앤젤레스와 같이 활기차고 다양한 곳에서, 이번 시즌은 각 커뮤니티의 고유성을 포용하면서 우리가 공유하는 인류애를 기념할 수 있는 순간을 제공합니다.

다음과 같은 질문을 드렸습니다.

- 삶과 지역 사회에서 정신 건강을 형성하는 문화를 어떻게 보십니까?
- 연민은 어떤 면에서 교감과 치유를 불러일으킬 수 있는가?
- 모두가 소속감을 느낄 수 있는 공간을 함께 만들려면 어떻게 해야 할까요?

개인적인 이야기를 나누거나, 지역 사회 활동에 참여하거나, 마음을 담은 연민을 실천하거나, 열린 마음으로 경청하는 등 여러분의 경험은 중요합니다.

이 문제에 대한 목소리, 창의성 및 통찰력을 제공해 주신 커뮤니티 이해관계자 여러분께 감사드립니다. 함께 문화, 연민, 교감이 어떻게 우리를 더 건강하고 통일된 미래로 이끌 수 있는지 알아보겠습니다.

The Quarterly의 이 호를 즐기시고 여기에 공유된 관점, 이야기 및 창의적인 작품이 성찰, 공감 및 행동에 영감을 주기를 바랍니다. 이 문제를 읽은 후 새로운 것을 발견하거나 리소스와 연결하거나 이니셔티브에 참여하도록 이동한 경우 DMHCC@dmh.lacounty.gov 로 의견을 듣고 싶습니다.

ADRIAN THOMAS

약속어음

나 이방인이 여기 왔어
흑인과 남부인
나는 이 신화 속의 땅을 살펴보았다.
이 새로운 땅의 이방인
저를 환영합니다
낯선 사람을 맞이했습니다.
나는 우리가 되었다
가족이 없는 소규모 가족
몽상가들의 집
리빙앤젤레스
언덕과 빛이 있는 이 살아있는 땅
땅이 흔들리고 바다가 솟아오르는 곳
그래도 저는 로스앤젤레스 강에서 침례를 받았습니다.
We Angelinos
롤온
콘크리트 강
자부심과 함께 자유롭게 걷는 우리 쿼어포크
믿기 어려울 정도로 비싼 숙소
하지만 우리는 이 거룩한 땅에 머물러 있습니다.
그럼에도 불구하고 우리는
우리는 수리합니다 우리는 회수합니다 우리는 할리우드입니다
각 거리는 집이고 비주택은 가족입니다.
각 거리마다 브라운과 블랙 포크 리빙의 꿈이 있습니다.
아시아인이었던 우리 민족
이탈리아인은 누구였지만 이제는 미국인이 되었습니다.

미국의 천사들

푸드트럭과 도넛 가게로 축복해주세요

AME 합창단의 그리스 자이로스와 강론

고속도로와 고속도로 모두 5번 고속도로로 이어지는 것 같습니다.

스모그와 아름다운 해변

우리의 화상 흉터

우리는 데나에 사는 사람들을 버리지 않을 것입니다

알타데나

패서디나

태평양 연안 고속도로와 우리는 희망의 씨앗을 심습니다

희망과 사랑

일요일에 즐기는 살사

좋은 이웃의 나무에서 아보카도 따기

오세요

집으로 오세요

두려워하는 자들아 이리로 오라

우리는 얼음 습격을 지지하지 않습니다.

숙소를 ADU로 확장합니다.

우리는 당신이 새로운 아이디어를 필요로 하며 당신을 소중히 여깁니다

신전과 가톨릭 성당에 오신 것을 환영합니다

노스 할리우드의 불교 사원에 가는 당신

내 딸 배트 미츠바를 위해 웨스트우드 여행

죽은 자의 날은 살아 있습니다.

La Frenda에서 음식 남기기를 마쳤을 때

함께 할리우드 볼에 앉아보세요

제가 가장 좋아하는 재즈 페스티벌은 이번 주말입니다.



ANTHONY J. MORICA

서진 장소에서 단합을 찾다

마약에 중독된 부모, 감옥 분리, 정신 질환으로 어려움을 겪는 가족과 함께 라틴계에서 자란 저는 혼돈에서 살아남는 방법을 일찍 배웠습니다. 그 경험이 저를 형성했지만, 비슷한 고통을 겪은 다른 사람들과 깊이 연결할 수 있는 동정심과 능력을 주었습니다.

커뮤니티는 저에게 항상 피에 관한 것이 아니었습니다. 커뮤니티는 제가 가장 필요로 할 때 나타난 사람들에 관한 것이 되었습니다. 식사를 가져온 이웃, 체크인한 친구, 듣는 낯선 사람까지. 이러한 작은 친절은 외로움을 덜어주고 교감의 힘을 가르쳐 주었습니다.

가족 레시피를 요리하고, 오래된 스페인 음악을 연주하고, 시끄럽고 즐거운 식사를 나누는 등 문화적 전통에 기반을 두고 있습니다. 그들은 내가 단지 투쟁이 아니라 탄력성에서 왔다는 것을 상기시켜줍니다.

내 자신의 정신 건강 문제를 안고 살아가면서 그 문제로 인해 형성된 가족을 갖는 것은 나를 공감하는 동료 지원 전문가로 만들었습니다. 사람들이 보지 못하는 전투가 어떤 느낌인지 이해합니다. 그래서 저는 위기에 처한 다른 사람들을 자원하고, 멘토링하고, 지원합니다.


제 이야기는 통일은 당신이 어디에서 왔는지에 관한 것이 아니라 부서진 조각이 전체처럼 보이기 시작할 때까지 서로를 들어 올리는 것입니다.



ANTHONY RAMIREZ (A.K.A. C@\$MO, LA POETA)

치유하는 방법은 이렇습니다

“조용히 속삭이는 순간이 있다.
손을 내밀고 열면
손바닥을 치켜들고 손가락을 껴안았다.
그리고 평화가 있다면,
당신을 찾을 것입니다.
다음 사항을 기억하세요.
손을 내밀고 엽니다.
손바닥을 위로. 손가락이 빠근해졌다.
당신이 누군가와 합류할 준비가 된 것처럼요.”



CHARLENE LOGAN

비영리 경영 리더십, 연방 정부 서비스 및 소외된 지역 사회를 위한 옹호

연방 기관, 비영리 단체 및 프로그램 이니셔티브에서 30 년 이상의 경험을 쌓은 저는 자비 롭고 포용적인 접근 방식으로 다른 사람들을 돕기 위해 경력을 쌓았습니다. 지속적인 정신 건강 옹호와 함께 비영리 단체 관리 및 연방 봉사 활동을 통해 소외된 지역 사회와 지속적인 관계를 형성할 수 있었습니다.

저의 리더십 여정은 INA (이민 및 국적법) 하에서 혜택을 원하는 사람들을 인터뷰하는 것으로 시작되었습니다. 다양한 국가와 문화의 사람들의 이야기를 듣고, 그들의 목소리는 종종 말할 수 없는 고난의 이야기를 담고 있습니다. 이 역할에서 나는 공감과 초연의 기술을 배웠고, 각 개인의 증언이 개인적인 의견의 영향 없이 스스로 말할 수 있게 되었습니다. 사람이 벽을 마주보고 바닥에 앉아 있어야 하든, 자신을 모으기 위해 조용한 공간이 필요하든, 저는 경험의 존엄성과 성실성에만 초점을 맞추었습니다.

저는 항상 인터뷰 과정에서 분석을 빠뜨리는 것으로 유명했습니다. 나는 그렇지 않다는 것이 증명되기 전까지는 각자가 믿을 만하다고 믿었다. 이 접근법은 내가 함께 일하는 사람들의 인간성을 존중했을 뿐만 아니라 내가 봉사하는 지역 사회 내에서 신뢰와 존경을 쌓았습니다.

글로벌 국가 조건에서 훈련받을 수 있는 특권을 누린 저는 이 지식을 제 세계관을 확장하고 체계적인 억압과 인간 고통에 대한 이해를 심화시킨 선물이라고 생각합니다. 인권 침해가 만연한 국가의 사람들과 협력하는 것은 눈을 뜨게 하고 겸손하게 만들었습니다. 나는 이러한 현실에 대한 노출이 공감과 효과적인 행동을 위한 능력을 교육하고 넓힌다고 굳게 믿습니다.

NAMI (National Alliance on Mental Illness) 및 가톨릭 자선 단체와 같은 조직에서 리더십 역할을 수행하는 동안 저는 교육, 정신 건강 옹호 및 이민 개혁에 깊이 헌신해 왔습니다.

이 모든 것을 통해, 저는 자기 관리가 단순한 관행이 아니라 개인적인 웰빙을 유지하기 위한 선제적 접근이라는 것을 배웠습니다. 일관된 연습과 함께 경계를 설정하면 성장과 수용으로 이어집니다. 나는 사람들이 본질적으로 학습된 행동에서 파생된 다른 사람들을 증오하고, 차별하고, 낙인찍기 위해 태어나지 않았다고 믿습니다. 반면에 연민, 친절, 포용은 삶과 공동체를 변화시키는 실천 습관이 될 수 있습니다.



DAWNEL

불을 통해: 친절, 두려움, 우정 에 대한 이야기

안녕하세요. 저는 Connect with Hope Warmline 팀의 Dawnel 입니다. National Alliance on Mental Illness (NAMI) Greater Los Angeles County (GLAC) 와 함께하고 있습니다. 우리는 위밍업을 통해 정서적 지원을 제공하는 공인 동료 지원 전문가 그룹으로, 사람들이 이야기하고, 듣고, 외롭지 않게 느낄 수 있는 자유롭고 비밀스러운 공간입니다. 우리 각자는 자신의 정신 건강 여정을 통해 또는 사랑하는 사람을 지원하여 도움을 구하는 사람들을 지원함으로써 우리 자신의 살아있는 경험을 가져옵니다. 우리는 위기 상황을 다루지 않지만, 일상 생활에서 어려움을 겪는 사람들과 함께 걷고, 자원을 찾고, NAMI 프로그램에 연결할 수 있도록 돕고, 혼자가 아니라는 것을 상기시키기 위해 여기에 있습니다.

LA 산불 당시 한 여성이 두려움에 휩싸여 손을 뻗었습니다. 떨고, 피곤하고, 어쩔 줄 몰라하는 그녀의 목소리가 들렸다. 산불이 아직 집 바로 바깥에 있지는 않았지만, 그녀의 마음은 이미 공포에 휩싸여 있었다. 그녀는 아파트의 어디에서 자도 안전한지 몰랐습니다. 방을 잘못 고르면 갇힐까봐 두려웠다. 대피해야 할지, 기다려야 할지 확신이 서지 않았다. 전화할 사람이 없어서 우리를 불렀다.

그리고 다시 전화를 걸었다. 그리고 다시. 밤마다.

그때마다 우리는 대답했다. 그때마다 우리는 그녀가 두려움을 한 조각씩 헤쳐 나갈 수 있도록 부드럽게 도와주었습니다. 화재 지도와 대피 구역을 통해 그녀가 자신의 위치에 대해 제공할 수 있는 정보를 토대로 이야기를 나눴습니다. 우리는 그 순간 그녀가 안전하다는 것을 안심시켰고, 누군가가 그녀와 함께 있었고, 그녀가 다음 단계를 생각할 수 있도록 도울 준비가 되었다는 것을 상기시켰습니다.

우리는 마법의 대답이나 즉각적인 수정이 없었습니다. 우리가 제공한 것은 존재감이었습니다. 친절. 부담 없이 안심하세요. 그리고 서서히 무언가가 변하며 목소리가 부드러워졌다. 그녀는 더 깊게 숨을 들이쉬기 시작했다. 그녀는 며칠 만에 처음으로 쉴 수 있었습니다. 화재가 사라졌기 때문이 아니라 화재 속에서 더 이상 완전히 혼자라고 느끼지 않았기 때문입니다.

마치 잠시 멈추고, 그토록 짝 움켜쥐고 있던 두려움을 풀어주고, 누군가 자신을 되찾아 주었다고 믿어줄 사람이 필요한 것 같았다.

재난 중에 부름으로 시작된 것은 연민에 뿌리를 둔 인연이 되었습니다. 그리고 때로는 누군가가 다시 숨을 쉬는 것을 돕기 위해 필요한 모든 것이 있습니다.

DOMENICK NATI
AND GIOVANNE SCHACHERE

브레이킹 사이클, 교량 건설: 정의, 치유 및 고등 교육을 통 한 한 아버지의 여정



다섯 아이의 아버지이자 정의에 영향을 받은 개인이자 캘리포니아와 워싱턴 전역에서 활동하는 비영리 단체 리더로서, 제 여정은 결코 평범하지 않았습니다. 저는 학위를 받기 위해 학교로 돌아간 것이 아니라 가족, 지역 사회, 그리고 카운트 아웃을 받은 모든 사람을 위해 돌아갔습니다.

올해 저는 학문적 성공 이상의 이정표인 카펠라 대학교에서 인적 서비스 석사 학위를 받았습니다. 그것은 탄력성의 상징이며, 살아있는 경험과 고등 교육이 함께 모여 진정한 변화를 일으킬 때 일어나는 일의 상징입니다.

늦은 어머니 Mysti를 기리기 위해 저는 재입국, 주거 불안 및 전신 소홀함을 헤쳐나가는 개인과 가족을 지원하는 두 개의 지역 사회 기반 단체인 Mysti's Adult and Family Services를 설립했습니다. 우리의 작업에는 블록 파티 및 어워드 쇼에서 동료 중심의 회복 그룹에 이르기까지 다양한 계층의 사람들이 모이는 문화적 기반의 사례 관리, 주택 탐색 및 치유 중심의 이벤트가 포함됩니다.

로스앤젤레스 남부에서 몬터레이 카운티에 이르기까지, 그리고 이제 워싱턴 주에 이르기까지, 저는 다른 사람들이 사이클을 끊고, 그들의 이야기를 되찾고, 그들이 마땅히 받아야 할 지원에 접근할 수 있도록 돕는 동안 제 뿌리에 기반을 두고 있습니다. 우리 중 많은 사람들, 특히 블랙 앤 브라운 커뮤니티에서는 치유를 염두에 두고 시스템이 구축되지 않았습니다. 이것이 바로 우리가 우리 자신을 구축하는 이유입니다.

이번 시즌에는 BIPOC (흑인, 원주민, 유색인종) 커뮤니티의 목소리를 높이고, 자살 예방에 대해 성찰하고, 문화와 교감의 힘을 축하하면서, 제 이야기가 리더십이 우리처럼 보이고, 우리처럼 말하고, 우리가 살아남은 바로 그 곳에서 일어나야 한다는 것을 다른 사람들에게 상기시켜 주기를 바랍니다.

교육은 중요합니다. 하지만 동정심도 마찬가지입니다. 커뮤니티도 마찬가지입니다. 다시 시도할 용기 있는 모든 행동도 마찬가지입니다.



MAURA WATSON, PSYCHIATRIC RN

존재의 사역: 위기 치료에서의 자살 예방

실마에 위치한 밸리 행동 건강 긴급 치료 센터의 퍼시픽 병원에서 제출했습니다.

실마에 있는 밸리 행동 건강 긴급 진료 센터 (PHVUCC)의 퍼시픽 병원에서 우리는 위기에 처한 사람들, 자살, 정신병, 외상 또는 단순히 이 모든 것을 함께 견뎌야 하는 고갈에 압도된 사람들을 만났다. 일부는 응급 구조 요원이 가져옵니다. 어떤 사람들은 스스로 걸어 들어갑니다. 그들 모두는 어떤 식 으로든 같은 질문을하고 있습니다: 나에게 남은 희망이 있습니까?

PHVUCC는 캘리포니아의 Lanterman-Petris-Short (LPS) 법에 따라 단기 위기 안정화를 제공하는 Medi-Cal 인증 정신과 긴급 치료 시설입니다. 우리는 정신 건강 요구가 긴급하지만 입원 치료가 필요하지 않은 사람들을 위해 입원에 대한 대안을 제공합니다. 우리가 봉사하는 많은 사람들은 복잡한 도전, 만성 정신 질환, 노숙자, 약물 사용 또는 연민으로 충족시키지 못한 시스템을 탐색하고 있습니다. 우리는 일찍 개입하고, 신속하게 안정화하며, 안전, 연결 및 관리로 돌아가는 다리를 제공하기 위해 여기에 있습니다.

차트의 반대편에 있었기 때문에 정신과 간호사가되었습니다. 저는 정신 질환 경험이 있고 입원 경력이 있는 사람입니다. 나는 위기에 처했다. PHVUCC의 숙소와 비슷하게 방에 앉았습니다. 사람이 이해받기보다는 관리되는 것이 문제로 취급되는 것이 어떤 것인지 느꼈습니다.

나를 이 분야로 밀어 넣은 것은 극적인 순간이 아니었다. 시간이 지남에 따라 조용히 깨달았다. 분명 더 나은 방법이 있을 것이다.

그리고 이제 PHVUCC에서의 작업을 통해 저는 PHVUCC를 구축하는 데 도움을 얻습니다.

PHVUCC에서는 자살 예방이 항상 극적으로 보이지 않습니다. 때로는 누군가에게 따뜻한 식사를 제공하는 것처럼 보일 수 있습니다. 또는 그들이 우는 동안 그들 옆에 앉아서. 또는 다른 세상이 너무 빨리 움직일 때 그들의 권리를 설명하는 데 시간을 할애하십시오.

우리는 항상 쉬운 답을 가지고 있지는 않습니다. 하지만 우리는 존재감을 제공할 수 있습니다. 그리고 존재감은 강력합니다. 우리의 업무에서, 그것은 종종 누군가가 다음 단계를 찾을 수 있을 만큼 오래 지속되도록 하는 것이 됩니다.

나는 임상적 우수성을 믿지만, 눈을 마주치는 것도 믿는다. 온유함 속에서. 누군가의 고통에서 물러서지 않는 것.

나는 치유가 종종 고치는 것이 아니라 목격에서 시작된다고 믿는다.

PHVUCC에서 우리는 매일 이것을 봅니다.

마지막 행동 대신 숨을 들이쉬었다.

사람을 위한 것이 아닌 사람을 위해 만든 안전 계획.

두려움 대신 희망으로 끝나는 퇴원.

이것이 우리 작업의 핵심입니다. 누군가가 공간이 부족하다고 느낄 때 공간을 확보하고 인생에 여전히 무언가가 남아있을 수 있다고 다시 또는 처음으로 믿도록 돕는 것입니다.

HEATHER SEVIER

그림자에서 성공으로: 중독에서 역량 강화로 가는 나의 여정



소개

내 인생의 길은 여러 차례 바뀌었고, 특히 중독의 깊이와 투옥의 경계를 통과했습니다. 일단 마약 거래에 갇히면, 나의 존재는 혼란과 절망감으로 특징 지어졌습니다. 그러나 인내와 지원을 통해 나는 비슷한 어려움을 겪은 다른 사람들을 고양시키는 데 전념하는 비즈니스 및 비영리 단체 소유자로 부상하면서 내 삶을 변화시켰습니다. 이 에세이는 어둠에서 빛으로의 여정을 이야기하며, 내가 극복한 어려움과 지역 사회의 변화를 촉진하기 위해 포용한 사명을 보여줍니다.

생애 초기 및 약물 소개

어려운 환경에서 자란 저는 어린 나이에 마약과 그 매력에 노출되었습니다. 빠른 돈의 짜릿함과 그들이 제공한 잘못된 보안 감각은 저를 마약 판매의 세계로 이끌었습니다. 나는 한때의 나에 대한 시선을 잃고 개인의 안녕보다 이익을 우선시하는 라이프스타일에 빠르게 자리 잡았다. 내 밤은 두려움과 편집증으로 가득 차 있었고, 내 하루는 다음 번의 고수익이나 금전적 이득을 추구하는 데 사용되었습니다.

중독과 투옥으로의 강림

세월이 흐르면서 내가 파는 약이 내가 마시는 약이 되었다. 중독으로 인해 관계, 야망, 자존감이 사라졌습니다. 나는 체포와 결국 감금으로 이어지는 악순환의 종속성에 사로잡혔다. 이 암흑의 장에서 나는 변혁의 기폭제가 될 암석 바닥에 부딪혔다.

전환점: 도움 요청

감옥에서 나는 내 삶과 나를 이곳으로 이끈 선택에 대해 되돌아볼 기회를 가졌다. 정신 건강 전문가, 지원 그룹 및 교육 프로그램의 도움으로 나는 중독과 과거 행동의 동기에 직면하기 시작했습니다. 재활을 받아들이는 것은 쉽지 않았지만, 제 변화의 토대를 마련해 주었습니다. 나는 책임감, 개인적 책임, 보완의 중요성에 대해 배웠다.

재입장: 새로운 시작

내가 풀려났을 때, 바깥 세상은 이질적이고 압도적으로 느껴졌다. 사회에 복귀하기 위한 투쟁은 벅차지만, 나는 새로운 길을 개척하기로 결심했다. 저는 최근 출소한 사람들을 지원하는 단체에 취업하고 자원봉사를 했습니다. 이 경험은 새로운 기술을 쌓는 데 도움이 되었을 뿐만 아니라 보답에 대한 열정에 불을 붙였습니다.

결론

오늘날 저는 변혁의 힘에 대한 증거로서 있습니다. 중독된 수감자에서 비즈니스 및 비영리 단체 소유자로의 여정은 단순히 과거를 극복하는 것이 아니라 다른 사람들을 고양시키는 데 활용하는 것이었습니다. 내가 지원하는 사람들의 각 성공 사례는 두 번째 기회에 대한 나의 믿음을 강화합니다. 제 이야기를 공유함으로써, 저는 어둠이 아무리 깊어도 항상 빛으로 향하는 길, 자신과 지역 사회를 위해 취할 가치가 있는 여정이 있다는 것을 다른 사람들이 인식하도록 영감을 주고 싶습니다.



JINEEN PERRY-MYLES

구름 속의 무지개

저는 1세대 아프리카계 미국인 대학 졸업생이 되었습니다. 나는 사회학을 공부하기로 결심했다. 저는 특히 무시당하고 불이익을 당한 사람들, 그리고 제가 자랑스럽고 대표하고 싶은 사람들과 함께 사회에 긍정적인 변화를 일으키는 데 필수적인 부분이 되고 싶었습니다. 나는 편견과 불이익의 무게를 느꼈고 그것은 내 영혼의 깊은 곳까지 아팠다. 나는 누군가가 내가 견뎌야 할 일을 겪지 않기를 바랐다. 그래서 저는 모든 인류에게 서비스를 제공하고 부족한 부분을 채우는 데 전념했습니다. 교육이 부족한 사람들에게 가슴이 울렸다. 그것은 비밀이 아니며 교육은 자급 자족하기 위한 많은 길을 열어줍니다. 제 롤모델 중 일부는 아프리카계 미국인 여성 교사였습니다. 그들의 지도를 받으면서 저는 교육 현장에 헌신하게 되었습니다. 나는 높은 교육 수준을 높이 평가했다. 특히 정신 건강에 어려움을 겪고 약물 남용, 빈곤 및 방치로 고통받는 가정에 살면서 많은 기회를 박탈당한 학생들에게 특히 그렇습니다.

대부는 내가 다녔던 대학의 심리학자였다. 이것은 큰 특권이었습니다. 그는 가족과 함께 나에게 한계가 있거나 누군가의 기대에 부합하지 않는 목표를 가지고 싶다는 생각을 심어주었다. 이것은 탄력성, 추진력 및 결단력을 향한 저의 길의 시작이었습니다. 나는 (오만으로 착각하지 않도록) 믿음을 키우고 목소리를 강화하여 체계적인 인종 및 성별 불평등 거짓말과 산만 함에서 벗어날 수 있었습니다. 나는 신의 섭리를 신뢰해야 했다. 나는 더 열심히 일하고, 리더가 되고, 챔피언이 되도록 훈련받았기 때문에, 이것은 나중에 내가 봉사한 지역 사회에 파급 효과를 미칠 것이다. 나는 이것에 감사한다.

매일, 나는 어떤 원망도 품지 않도록 매우 조심하고, 용서를 연습하고, 정신 건강 문제로부터 자유로워지는 것에 감사하면서 개인 재고를 계속 가져 가야합니다. 내가 성장하고, 앞으로 나아가고, 위대한 일을 나타내기를 기대한다면, 나는 매력의 법칙, 긍정적 인 자기 대화 및 자기 충족적 예언에 끊임없이 부합해야 합니다. 현재 하루하루는 감사하고, 기도하고, 긍정하고, 나눌 수 있는 날입니다. 내 생각, 행동 및 행동은 의도적입니다. 저와 다른 사람들의 건강과 평화, 번영을 위해 기도합니다.

NINA WOMAK

화합의 목소리: 문화, 연민, 교감의 중심



오늘날의 급변하는 세상에서 지역 사회, 문화 및 연민의 치유력을 간과하기 쉽습니다. 제 자신의 정신 건강 회복 여정에서 동료 지원 전문가로서, 치유는 우리가 혼자서 하는 것이 아니라 우리가 함께 하는 것이라는 것을 배웠습니다. 이 진실은 제가 2018년 동료 주도 비영리 단체인 Let's Be Whole을 출범하도록 영감을 주었습니다. 우리의 사명은 진정한 커뮤니티 연결을 통해 온전한 웰빙을 증진하는 것입니다. 각계각층의 사람들에게 진정한 연민과 교감을 제공하는 것은 영광이었습니다.

커뮤니티와의 연결 유지

지역 사회와의 연결은 깊이 뿌리를 내리고 있습니다. 라이머트 파크 (Leimert Park) 와 사우스 LA (South L.A.) 전역의 자원봉사자들과 함께 영양가 있는 식료품을 나눠주거나 전체적인 건강 박람회와 트라우마에 대한 정보를 제공하는 워크숍을 개최하는 등, 저는 그들이 있는 곳에서 사람들을 만나며 소통하고 있습니다. Let's Be Whole은 무주택자, 정신 건강 문제를 탐색하는 개인, 미혼모, 소수 노인, 이민자 및 도움이 필요한 모든 사람에게 서비스를 제공합니다. 우리는 거리, 공원 및 이웃에 영양, 웰빙 지원 및 존엄성을 직접 제공합니다.

정신 건강을 위한 문화적 실천

아프리카계 조상과 함께 로스앤젤레스에서 태어난 흑인 미국인 여성으로서, 나의 문화적 뿌리와 다시 연결되는 것은 나의 웰빙에 필수적이었습니다. LA와 해외에서 인도주의적 노력을 기울인 덕분에 가나와 나이지리아에서 전통적 리더십 직함을 얻게 되었습니다. 저는 이러한 경험에서 영감을 받아 개인적, 집단적으로 국내외에서 m-멘탈 웰니스를 계속 옹호하고 있습니다.

LACDMH와 함께 흑인 및 아프리카 문화 유산 (BAH) 소외 문화 공동체 (UsCC) 소위원회의 공동 의장직을 수행하면서 문화적으로 정보에 입각한 정신 건강 자원을 옹호할 수 있었습니다. 오늘, 저는 그 옹호를 일상 생활에 담고 있습니다. 저는 명상, 아프리카 드럼ming 및 음악, 댄스, 식물 의학 및 영성 예술과 같은 접지 의식을 연습합니다. 이러한

조상의 관행은 나를 회복력, 창의력 및 힘의 조상 혈통으로 연결합니다. 스토리텔링은 고통을 처리하고 목적을 되찾는 데 도움이 되는 강력한 치유 도구이기도 하며, 다른 사람들도 그렇게 하도록 격려합니다. 우리 자신의 문화든 타인의 문화든, 우리 문화는 자기 관리에 필수적입니다.

연민, 친절, 포용을 실천하는 법

내가 그곳에 있었기 때문에 연민은 내가 하는 모든 일의 기초입니다. 때로는 판단 없이 경청하는 데 시간을 더 들이는 것을 의미하기도 하고, 건강한 음식을 나누거나 자기 관리를 가르치거나 필수적인 정신 건강 및 사회 서비스에 사람들을 연결하는 행사를 조직하는 것을 의미하기도 합니다.

모든 Let's Be Whole 프로그램은 문화적으로 적절한 교육, 트라우마 정보에 입각한 돌봄 및 급진적 포용을 제공합니다. 나는 보이지 않는 느낌이 어떤지 알고 있으며, 다른 사람들이 보고, 듣고, 소중하다고 느끼도록 하는 것이 나의 사명입니다.

집단 치유 여행

저에게 “단합의 목소리” 는 우리가 함께 일어선다는 것을 의미합니다. “우리가 존재하기 때문에 나는 존재한다” 라는 우분투의 아프리카 철학은 우리 개개인의 인류애가 다른 사람들의 안녕과 깊이 연관되어 있음을 상기시켜줍니다. 이 신념은 공감, 상호 연결성 및 상호 보살핌을 통해 집단 치유를 촉진합니다.

우분투는 치유는 우리에게 자부심을 주는 문화적 정체성을 존중하고, 일상적인 연민의 행위에서 비롯되며, 신뢰, 단합 및 공동체를 기반으로 진정한 관계를 구축하는 데서 비롯된다고 가르칩니다.

사랑과 빛 속에서,

Queen Nina Womack워맥 창업자, 온전해지자

우리의 방식은 신성합니다: 문화와 전통을 통해 정신 건강을 되찾기

BIPOC 커뮤니티가 창의성, 연결성, 조상에 대한 지식을 통해 항상 웰빙을 실천해온 방법

우리 지역사회에서 치유는 단 하나의 길도 따라온 적이 없습니다. 그것은 항상 우리의 리듬으로 짜여지고, 우리의 의식에 반영되고, 우리의 관계를 통해 양육되는 여러 형태로 존재해 왔습니다. 주류 정신 건강 체계는 종종 웰빙의 깊은 문화적 뿌리를 무시하지만, 흑인, 원주민 및 유색인종 (BIPOC) 커뮤니티의 사람들은 치료의 언어를 앞세우는 진리를 가지고 있습니다. 우리는 항상 우리 자신과 서로를 돌보는 방법을 알고 있습니다. 웰니스는 트렌드가 아닙니다. 세대를 통해 전해지는 유산, 저항, 기쁨입니다. 우리의 치유는 역사적이고 고의적이며 자율성과 공동 보살핌의 유산에 근거합니다.

이 유산은 우리가 창조하는 방식을 통해 가장 생생하게 드러납니다. 우리에게 창의성은 단순한 취미가 아닙니다. 보존, 감정의 방출 밸브, 이해의 다리입니다. 우리는 본능과 필요성을 벗어난 예술가입니다. 우리는 모든 색조와 제스처를 통해 우리의 손을 가진 이야기꾼, 생각의 선구자 및 아름다움의 건축가입니다. 벽화 그리기, 시 쓰기, 머리 땀기, 웨어러블 내러티브 제작 등 우리는 오랫동안 치유와 힘의 언어로 창의적인 표현을 사용해 왔습니다. 감정적 인 과정을 위한 임상적 라벨이 존재하기 훨씬 전에, 우리는 이미 우리의 경험을 의미와 마법으로 바꾸고 있었습니다.

우리의 이야기가 그림으로 그려지고 삶에 직조되는 것처럼, 그것들도 노래됩니다. 음악은 시각 예술과 마찬가지로 언어가 항상 담을 수 없는 공간을 담고 있습니다. 그것은 우리의 축하, 슬픔, 저항, 경외심을 전달합니다. 우리 모두는 그 멜로디를 알고 있습니다. 우리를 할머니의 품으로 옮겨주는 복음 찬송가, 우리의 비탄을 실은 영혼의 발라드, 우리가 할 수 없는 것을 말한 랩 구절. BIPOC 커뮤니티에서 음악은 단순한 배경이 아니라 상속입니다. 그것은 우리의 용기에 케이션스를 제공하고 우리의 기억에 조화를 제공합니다. 말이 부족할 때 우리를 흥분시킵니다. 그것은 우리 과거의 맥박이며, 우리 생존의 사운드트랙입니다.

그 맥박은 다른 사람들 앞에서 가장 강하게 뛰는 경우가 많습니다. 리듬과 표현을 넘어 지역사회에 진정한 치유의 꽃이 피었습니다. 연결은 항상 우리의 피난처였습니다. 공생은 떠들썩한 말이 아니라 문화적 생명줄입니다. 우리는 모이고, 이야기를 나누고, 울 때까지 웃고, 친척들 앞에서 부끄럽지 않게 울었던 사람들의 후손입니다. 우리의 전통은 상호 배려와 책임을 지지합니다. 나는 남부에서 자랐고 장로들이 농담이 아니라 우리의 삶이 얼마나 깊숙이 얽혀 있는지 상기시키기 위해 “그들이 당신의 사촌이 될 수 있으므로 누구와 데이트하는지 조심하십시오.” 라고 말한 것을 기억합니다. 우리의 유대는 계보를 넘어 공유된 경험과 상호 보호에 기반을 두고 있습니다. 우리는 생존이 집단적이라는 것을 알기 때문에 서로에게 매달립니다. 치유가 뿌리 내리는 스토리텔링, 공동의 고요함, 주방 카운터 및 현관 계단에 있습니다.

그 치유는 우리가 나타나는 방식, 우리 자신을 운반하고 우리의 정체성을 제시하는 방식에도 반영됩니다. 우리의 모습은 단순히 미학에 관한 것이 아니라 자부심, 향의 및 유산의 살아있는 반영입니다. 주일 교회 모자부터 세심하게 조율된 가족 복장까지, 우리의 스타일은 회복력과 경외심을 선언하는 것입니다. 우리가 스스로 옷을 입을 때, 우리는 우리의 혈통을 존중합니다. 한때 지도를 들고 있던 브레이드부터 자유, 신성한 이정표를 표시하는 의식 복장까지, 우리의 패션은 정체성과 인내에 대한 이야기를 들려줍니다. 좋게 보이는 것은 결코 허영심에 관한 것이 아닙니다. 대신 그것은 우리의 영혼을 고양시키고, 우리의 가치를 확인하고, 우리의 힘에 완전히 서기 위해 사용되었습니다. 우리의 의복은 우리가 어디에서 왔고 어떻게 앞으로 나아가는지를 보여주는 거울이 됩니다.

이 같은 표현의 정신은 우리가 움직이는 방식에 살아 있습니다. 치유는 우리가 옷을 입는 방식에 국한되지 않습니다. 치유는 우리가 느끼는 것, 방출하는 방식, 기억하는 것을 통해 흐릅니다. 운동은 언제나 약이었다. 우리 몸은 오래 전부터 균형을 잡기 위해 걷고, 흔들리고, 도약하는 방법을 알고 있습니다. 어렸을 때, 우리는 정서적 웰빙을 키우고 있다는 것을 모르고 놀았습니다. 블록 아래로 사촌을 경주하고, 금이 간 인도에서 줄넘기하고, 거실에서 안무 춤을 추는 것 - 이것들은 게임 이상이었습니다. 그들은 기쁨과 자기 조절의 관행이었습니다. 성인으로서, 운동은 우리를 그 자유에 다시 연결하고 현재에 닿을 내립니다. 우리 모두가 운동선수는 아니지만, 기쁨과 고난을 뚫고 춤을 추는 사람들의 후손입니다. 그 조상의 리듬은 여전히 우리 안에 살아 있으며, 역경 속에서도 기쁨에 접근할 수 있음을 상기시켜줍니다.

그리고 우리가 멈출 때 - 스트레칭, 호흡, 고요함 속에 앉아있을 때, 한 명의 끊임없는 치유자가 우리를 위해 계속 일어납니다: 태양. 태양은 항상 우리의 영혼을 위한 밤이었습니다. 우리는 그 빛에 이끌리고, 그 따뜻함에 의해 회복되고, 그 에너지에 의해 힘을 얻는 빛의 사람들입니다. 그것은 우리의 뼈를 강화하고, 우리의 멜라닌을 풍부하게 하고, 우리의 기분을 고양시키고, 우리의 땅에 영양을 공급합니다. 우리의 가장 어두운 계절에도 태양은 다시 떠오릅니다. 그 상승은 조용한 약속입니다. 순간이 아무리 무거워도 빛은 항상 돌아옵니다. 이것 역시 우리가 결코 빛과 너무 멀리 떨어져 있지 않다는 것을 알기 때문에 우리의 회복의 일부입니다.

이 모든 것, 우리의 창의성, 음악, 지역 사회, 스타일, 움직임 및 자연 세계와의 연결은 우리의 정신적, 정서적 웰빙의 기초입니다. 이러한 요소들은 정신 건강과 분리된 것이 아니라 정신 건강입니다. 이러한 조상의 방식은 시스템이 우리의 온전함을 보지 못했을 때에도 우리를 온전하게 지켜주었습니다. 치유가 우리에게 무엇을 의미하는지 계속 되찾고 다시 상상하면서, 우리는 결코 잊지 않을 것입니다. 우리의 치유는 새로운 것이 아닙니다. 그것은 항상 존재해 왔습니다. 세상은 이제 우리가 항상 구현해온 것에 대해 깨어나기 시작했습니다. 우리의 방식은 신성하며, 우리의 웰빙은 우리의 문화, 전통 및 서로 분리할 수 없습니다.

TERI RUSHAWN ROGERS

화합의 목소리: 문화, 연민, 교감의 중심

친애하는 친구, 동맹 및 체인지 메이커 여러분,

침묵과 낙인에 압도되는 세상에서 우리의 목소리는 일치, 치유 및 변화의 성스러운 도구입니다. 저는 문화, 연민 및 공유된 연결에 뿌리를 둔 저의 여정과 Breaking Stigmas Treatment Operation의 작업을 여러분과 공유하게 되어 자랑스럽습니다.

이 미션은 지극히 개인적인 것입니다.

나는 스킨 로우 생존자이며, 한때 내 고통을 견디도록 설계되지 않은 시스템에 의해 버려진 여성입니다. 내 이야기는 다른 사람들과 마찬가지로 침묵으로 끝날 수도 있었다. 대신 변화의 씨앗이 되었다.

저는 2024년에 직접 출판한 회고록인 America's Game Girl: Bridging the Gaps - A Journey of Love, Mental Health, and Overcoming Stigma에서 그 이야기를 했습니다. 중독 및 회복 카테고리에서 Impact Book Award를 수상했으며 현재 주요 소매업체와 모든 미국 교도소에 배포되어 바 뒤에서 희망을 찾는 사람들을 위한 언어의 생명줄입니다. 저는 2025년 올해의 작가 최종 후보로 선정된 것을 영광으로 생각하며, 올해 10월에 결과가 발표됩니다.

많은 분들이 저를 스킨 로우에서 생존, 자매애, 낙인의 원시적이고 대본 없는 장면을 포착한 두 번의 수상 경력에 빛나는 장편 다큐멘터리 "게임 걸즈"의 주인공으로 알고 계실 것입니다. 그러나 더 깊은 진실은: 나는 다른 사람의 렌즈의 주제가 아닙니다 - 나는 내 삶의 저자이자 변화의 건축가입니다.

문화, 연민, 문화 기반 정신 건강

나의 치유와 리더십은 아프리카계 미국인과 원주민 (Brulé Lakota)의 유산에 깊은 영향을 받았습니다. 우리의 혈통의 탄력성은 정신 건강이 단순히 임상적인 것이 아니라 문화적, 정신적, 조상적이라는 것을 상기시켜 줍니다. 스토리텔링, 드럼, 기도 또는 공동 식사를 통해 균형과 존엄성을 회복하는 문화적 뿌리 관행의 힘을 목격했습니다. 우리의 작업은 이러한 접근 방식을 동료 지원 및 프로그램 제공에 통합합니다.

자살 예방 및 연결 행위

나는 사랑하는 사람을 자살로 잃었습니다. 저는 스스로 그 경계에 섰습니다. 그러나 그것은 친절의 행위, 낯선 사람의 포옹, 친구의 출초청, 나를 본 치료사, 나를 뒤로 물러나게 하는 것이었습니다.

낙인을 깨는 것은 자살 예방을 우리가 이끄는 모든 지역 사회 이니셔티브에 포함시켜 고립보다 연결을 중심으로합니다. 트라우마에 대한 정보를 제공하는 아트 서클에서부터 스킨 로우를 가로지르는 힐링 산책에 이르기까지, 우리는 생명을 구하기 위해 임상적이 될 필요가 없다는 것을 증명합니다.

괴롭힘 방지 및 세대 간 정신 건강

학교, 대피소 또는 그룹 홈 등에서 잔인한 언어는 지속적인 상처를 남길 수 있습니다. 우리의 봉사 활동은 특히 청소년, LGBTQIA + 개인 및 흑인 및 브라운 커뮤니티를 위한 정신 건강 문제로 괴롭힘 방지 문제를 다룹니다. 우리는 연령과 정체성에 걸친 예방과 권한 부여의 도구로서 정서적 문맹 퇴치, 회복적 정의와 확언을 옹호합니다.

성찰과 감사

노숙자와 비탄에서 치유와 세계적인 인정에 이르기까지의 길을 돌아보면서, 저를 먹여 살린 이모들, 저와 함께 걸어온 여성들, 그리고 "당신은 상처 그 이상입니다"라고 속삭인 조상들, 공동체의 힘에 가장 큰 감동을 받았습니다.

이 단결은 제가 지금 제안하는 것입니다. 우리의 프로그램, 파트너십 및 플랫폼을 통해 우리는 정신 건강이 특권이 아닌 인권이며 모든 목소리가 존중되고 아무도 뒤쳐지지 않는 세상을 만들고 있습니다.

저와 동행해주신 분들께 감사드립니다. 저희와 함께 해주신 모든 분들을 환영합니다. 당신은 필요합니다.

변함없는 희망과 혁명적인 사랑으로.

제출 마감일 및 정보

이해관계자 뉴스레터 2025년 4분기

12월 분기별 기사를 준비하여 한 해를 마무리하세요! 이 문제를 확인한 후 다음 문제에 대한 이야기, 예술 또는 창의적인 아이디어를 공유하고 제출할 수 있기를 바랍니다. 개인적인 경험과 여정을 웰빙과 공유하는 제출물은 어떤 형식으로든 환영하며, 모든 콘텐츠는 LA 커뮤니티의 다양한 목소리를 대변하며 모든 이해관계자 그룹 (예: SALT, UsCC, CCC, Health Neighborhoods, Faith-Based Partners, Peer Counsel) 에서 공평하게 추구합니다.

다음 호의 주제는 ‘유산, 치유, 인류’ 입니다.

올해의 마지막 달이 다가옴에 따라 LACDMH는 공유된 인류의 풍요로움에서 영감을 얻은 이야기, 성찰 및 창의적인 표현을 공유하도록 여러분을 초대합니다.

다운증후군 인식의 달, 필리핀-미국 역사의 달, 글로벌 다양성 인식의 달, 학습 장애 인식의 달, LGBTQ 역사의 달, 전국 장애 고용 인식의 달 등을 포함한 10월의 유산, 다양성, 포용성 및 장애 인식 기념 행사에서 알츠하이머 인식, 가족 간병, 아메리카 원주민 유산 및 트랜스젠더 가시성에 대한 11월의 집중 행사, 그리고 마지막으로 12월의 HIV/AIDS 인식의 달, 보편적 인권의 달, 연말 문화 및 종교 공휴일에 이르기까지, 이번 시즌은 우리가 서로 연결하고 지원하고 서 있는 다양한 방식을 존중하기 위해 우리를 부릅니다.

다음 사항을 검토한 후 제출해주시면 감사하겠습니다.

- 회복탄력성, 지지, 지역사회 소속감에 대한 이야기
- 문화 유산과 정신 건강과 웰빙을 형성하는 방식
- 포용성과 접근성의 중요성을 강조하는 체험
- 간병, 동정심 및 동맹 행위
- 정체성, 교차성 및 공유된 인간성에 대한 성찰
- 희망, 기억, 축하의 예술적 표현

개인적인 이야기, 시, 에세이, 예술 작품 또는 사진을 통해 유산, 치유 및 인간성이 삶과 지역 사회에 어떻게 엮여 있는지 공유하십시오. 홍보용이거나 특정 대행사 또는 업체의 광고로 인식될 수 있는 콘텐츠는 제출하지 마세요.

모든 목소리가 소중히 여겨지고, 모든 이야기가 중요하며, 다양성이 우리의 공통된 힘이 되는 공간을 함께 만듭니다.

날짜

2025년 10월 6일 월요일

2025년 10월 27일 월요일

결과물

콘텐츠 제출 요청이 열립니다

콘텐츠 제출 기한

2025년 4분기 다양성 및 다문화 달력

ARISE Division - Cultural Competency Unit 및 Cultural Competency Committee 제공

2025년 10월

10월 1일 - 노인의 날 (United Nati 온스)
10월 2일 - 국제 비폭력의 날 (UN)
10월 2일 - 미국 국립 괴롭힘 예방의 날 (National Day of Bullying Prevention)
10월 2일 ~ 4일 - 로쉬 하샤나 (유대인 새해)
10월 5일 - 미국 재향 군인의 생명 인식의 날 (미국)
10월 6 ~ 12일 - 전국 정신 질환 인식 주간 (미국)
10월 9일 - 한글날 (한글 기념일)
10월 10일 - 전국 우울증 인식의 날 (미국)
10월 10일 - 미국 우울증 검진의 날 (National Depression Screening Day)
10월 10일 - 국경일 (타이완, 중화민국)
10월 10일 - 국가 원주민의 날 (미국 10월 둘째 월요일)
10월 10일 - 세계 정신 건강의 날 (글로벌)
10월 11일 - 전국 커밍아웃의 날 (LGBTQ +)
10월 11일 ~ 12일 - 욘 키푸르 (유대인 대속죄일)
10월 13일 - 세계 시각장애인의 날/세계 시력의 날 (글로벌)
10월 14일 - 캐나다 추수감사절 (10월 둘째 월요일)
10월 15일 - 미국 시각장애인 평등의 날 (미국)
10월 15일 - 백색 지팡이 안전의 날 (시력 상실 인식이 있는 사람)
10월 16일 ~ 23일 - Sukkot (가을 수확을 위한 유대인 축제)
10월 17일 - 영의 날 (LGBTQ + 및 왕따 방지)
10월 19일 - 국제 대명사의 날
10월 22일 - 국제 말더듬 인식의 날
10월 22일 ~ 28일 - 에이스 워크 (무성애 인식, 구 LGBTQ +)
10월 26일 - 간성 인식의 날 (LGBTQ +)
10월 27일 - 장애 멘토링 데이 (미국)
10월 29일 - 키루스 대왕의 날 (이란)
10월 29일 - 세계 뇌졸중 인식의 날
10월 29일 ~ 11월 3일 - 디왈리 (힌두)
10월 31일 - 할로윈

한 달 동안의 준수 사항

ADHD 인식의 달 (미국)
괴롭힘 예방의 달
우울증 교육 및 인식의 달 (미국)
가정 폭력 인식의 달
다운증후군 인식의 달 (미국)
가족 역사의 달
필리핀-미국 역사의 달
독일-미국 문화유산의 달
글로벌 다양성 인식의 달
이슬람 역사의 달
이탈리아-미국 문화유산의 달
학습 장애 인식의 달 (미국)
LGBTQ 역사의 달
전국 장애 고용 인식의 달 (미국)
국립 일과 가정의 달
폴란드-미국 문화유산의 달
선택적 돌연변이 인식의 달 (미국)
여성 역사의 달

2025년 4분기 다양성 및 다문화 달력

ARISE Division - Cultural Competency Unit 및 Cultural Competency Committee 제공

2025년 11월

11월 1일 - 모든 성인의 날 (기독교)

11월 2일 ~ 3일 - 망자의 날 (멕시코어)

11월 2일 - 바브의 탄생 (바하이 홀리데이)

11월 6일 - 국제 스트레스 인식의 날

11월 10일 ~ 16일 - Roc Your Mocs Day/Week (아메리카 원주민 및 원주민)

11월 11일 - 재향 군인의 날 (미국)

11월 15일 - 백악관 부족 국가 정상 회담 (AI/AN)

11월 16일 - 네덜란드계 미국인의 날

11월 16일 - 국제 관용의 날 (유엔)

11월 19일 - 세계 남성의 날

11월 20일 - 트랜스젠더 추모의 날 (LGBTQ +)

11월 25일 - 국제 여성 폭력 근절의 날 (유엔)

11월 27일 - 하비 밀크 암살 기념일 (LGBTQ +)

11월 28일 - 추수감사절 (미국)

11월 28일 - 샌드 크릭 대학살 기념 (AI/AN)

11월 29일 - 아메리카 원주민 문화유산의 날 (미국)

11월 29일 - 장애인 교육법 (IDEA) 기념일

한 달 동안의 준수 사항

알츠하이머 인식의 달 (미국)

전국 가족 간병인의 달

아메리카 원주민, 아메리칸 인디언, 알래스카 원주민 문화유산의 달

트랜스젠더 인식의 달

2025년 4분기 다양성 및 다문화 달력

ARISE Division - Cultural Competency Unit 및 Cultural Competency Committee 제공

2025년 12월

12월 1일 - 세계 에이즈의 날

12월 3일 - 국제 장애인의 날 (UN)

12월 3일 - 장애인교육법 (IDEA) 재승인

12월 5일 - 국제 자원봉사자의 날

12월 10일 - 국제 인권의 날 (유엔)

12월 17일 ~ 24일 - 라스 포사다스 (다양한 라틴 아메리카 국가)

12월 21일 - 성탄절/동지 (이교도)

12월 21일 - 전국 노숙자 추모의 날

12월 25일 - 크리스마스 (기독교)

12월 25일 ~ 1월 2일 - 하누카 (유대인)

12월 26일 - 다코타 38 (AI/AN - 1862년 처형된 다코타 주민들의 생명을 존중)

12월 26일 ~ 1월 1일 - 콰자 (아프리카계 미국인 문화유산 기념일)

12월 31일 - 새해 전야

한 달 동안의 준수 사항

HIV/AIDS 인식의 달

전국 나눔의 달

전국 장애인 운전 예방의 달

세계 인권의 달

About All of Us

문화역량위원회

문화 역량 위원회 (Cultural Competency Committee, CCC) 는 로스앤젤레스 카운티 정신 건강부 (LACDMH) 의 모든 운영에 문화 역량을 주입하기 위한 자문 그룹 역할을 합니다. CCC는 모든 문화 그룹의 요구를 옹호합니다. 멤버십에는 소비자, 가족 구성원, 지지자, 직접 운영되는 제공자, 계약된 제공자 및 지역 사회 기반 조직의 문화적 관점이 포함됩니다. 또한 CCC는 위원회의 사명을 유지하는 데 필수적인 서비스 영역의 임상 및 관리 프로그램, 일선 직원 및 관리의 전문성을 고려합니다. CCC는 공동체 대표인 두 명의 공동 의장이 이끌며 매년 위원회 위원들에 의해 선출됩니다..

dmh.lacounty.gov/ccu/ccc/



모든 사용자를 위한 액세스CC

모든 소외된 문화 공동체를 위한 접근 (UsCC) 소위원회는 정신 건강 서비스법 (Mental Health Services Act) 에 따라 정신 건강 접근성을 높이고 로스앤젤레스 카운티의 소외되고 소외된 문화 및 민족 공동체에 더 잘 참여하기 위해 서비스 및 파트너십의 개발 및 개선을 위한 LACDMH의 행동 계획을 조언하는 이해 관계자 우선 순위를 생성하기 위해 설립되었습니다.

dmh.lacounty.gov/about/mhsa/uscc/access-for-all-uscc/



아메리칸 인디언/알래스카 원주민

미국 인디언/알래스카 원주민 (AI/AN) 소외 문화 공동체 (UsCC) 소위원회는 정신 건강 서비스법 (MHSA) 에 따라 설립되었으며, 격차를 줄이고 정신 건강 접근성을 높이고 로스앤젤레스 카운티의 소외되고 소외된 문화 및 민족 공동체에 더 잘 참여하기 위해 서비스 및 파트너십의 개발 및 개선을 위한 LACDMH의 행동 계획을 조언하는 이해 관계자 우선 순위를 생성하는 것을 목표로 합니다. 2010년 미국 인구조사국 (USA Census Bureau) 보고서에 따르면 로스앤젤레스 카운티에는 약 16만 명의 주민이 거주하는 가장 큰 AI/AN 인구가 살고 있습니다.

AI/AN UsCC 소위원회는 LACDMH에 지역 사회 중심의 문화적 특정 역량 강화 프로젝트 권장 사항 및/또는 구현을 위한 프로젝트 개념을 제공하여 정신 건강 접근성, 인식, 홍보를 높이고 오명을 줄이며 간병 및 서비스 제공에 대한 문화적, 민족적 격차를 줄이는 것을 궁극적인 목표로 합니다.

dmh.lacounty.gov/about/mhsa/uscc/american-indian-alaska-native-ai-an-uscc/



아시아인 및 태평양 섬 주민(API)

ASIAN PACIFIC ISLANDER (API) UsCC 소위원회는 정신 건강 서비스법 (Mental Health Services Act) 에 따라 정신 건강 접근성을 높이고 로스 앤젤레스 카운티의 소외되고 소외된 문화 및 민족 공동체에 더 잘 참여하기 위해 서비스 및 파트너십의 개발 및 개선을 위한 LACDMH의 행동 계획을 조언하는 이해 관계자 우선 순위를 생성하기 위해 설립되었습니다.

API UsCC 소위원회는 LACDMH에 지역 사회 중심의 문화적 특정 역량 강화 프로젝트 권장 사항 및/또는 구현을 위한 프로젝트 개념을 제공하여 정신 건강 접근성, 인식, 홍보를 높이고 오명을 줄이며 간병 및 서비스 제공에 대한 문화적, 민족적 격차를 줄이는 것을 궁극적인 목표로 합니다.

dmh.lacounty.gov/about/mhsa/uscc/asian-pacific-islander-api-uscc/



흑인 및 아프리카계 미국인 유산CC

흑인 및 아프리카 문화유산 소외계층 (UsCC) 소위원회는 정신 건강 서비스법 (MHSA) 에 따라 설립되었으며, 격차를 줄이고 정신 건강 접근성을 높이며 로스앤젤레스 카운티의 소외되고 소외된 문화 및 민족 공동체에 더 잘 참여하기 위해 서비스 및 파트너십의 개발 및 개선을 위한 LACDMH의 행동 계획을 조언하는 이해 관계자 우선 순위를 생성하는 것을 목표로 합니다.



이 소위원회는 LACDMH에 정신 건강 접근성, 인식, 홍보를 높이고 오명을 줄이기 위해 지역 사회 중심적이고 문화적으로 구체적 인 역량 강화 프로젝트 권장 사항 및/또는 프로젝트 개념을 제공합니다. 궁극적 인 목표는 간호 및 서비스 제공에 대한 접근의 문화적, 민족적 격차를 줄이는 것입니다.

dmh.lacounty.gov/about/mhsa/uscc/black-african-heritage-uscc/

동유럽/중동 (EE/ME) UsCC

동유럽 중동 (EE/ME) 소외 문화 공동체 (USCC) 소위원회는 정신 건강 서비스법 (Mental Health Services Act) 에 따라 정신 건강 접근성을 높이고 로스 앤젤레스 카운티의 소외되고 소외된 문화 및 민족 공동체에 더 잘 참여하기 위해 서비스 및 파트너십의 개발 및 개선에 대한 LACDMH의 행동 계획을 조언하는 이해 관계자 우선 순위를 생성하기 위해 설립되었습니다. EE/ME UsCC 소위원회는 LACDMH에 지역 사회 중심의 문화적 특정 역량 강화 프로젝트 권장 사항 및/또는 구현을 위한 프로젝트 개념을 제공하여 정신 건강 접근성, 인식, 홍보를 높이고 오명을 줄이며 간병 및 서비스 제공에 대한 문화적, 민족적 격차를 줄이는 것을 궁극적인 목표로 합니다.



dmh.lacounty.gov/about/mhsa/uscc/eastern-european-middle-eastern-eeme-uscc/

라틴계

Latino UsCC 소위원회는 정신 건강 서비스법 (Mental Health Services Act) 에 따라 정신 건강 접근성을 높이고 로스 앤젤레스 카운티의 소외되고 소외된 문화 및 민족 공동체에 더 잘 참여하기 위해 서비스 및 파트너십의 개발 및 개선을 위한 LACDMH의 행동 계획을 조언하는 이해 관계자 우선 순위를 생성하기 위해 설립되었습니다.



라틴계 미국인위원회 (Latino UsCC) 소위원회는 LACDMH에 지역 사회 중심의 문화적 특정 역량 강화 프로젝트 권장 사항 및/또는 구현을 위한 프로젝트 개념을 제공하여 정신 건강 접근성, 인식, 홍보를 높이고 낙인을 줄이며 궁극적 인 목표는 간호 및 서비스 제공에 대한 접근성의 문화적, 민족적 격차를 줄이는 것입니다.

dmh.lacounty.gov/about/mhsa/uscc/latino-uscc/

LGBTQIA2-S UsCC

레즈비언, 게이, 양성애자, 트랜스젠더, 퀴어, 질문, 인터섹스, 무성애자, 두 영혼 (LGBTQIA2-S) 소외 문화 커뮤니티 (USCC) 소위원회는 정신 건강 서비스법 (Mental Health Services Act) 에 따라 정신 건강 접근성을 높이고 로스앤젤레스 카운티의 소외되고 소외된 문화 및 민족 공동체에 더 잘 참여하기 위해 서비스 및 파트너십의 개발 및 개선을 위한 LACDMH의 행동 계획을 조언하는 이해 관계자 우선 순위를 생성하기 위해 설립되었습니다.



LGBTQIA2-S UsCC 소위원회는 LACDMH에 지역 사회 중심의 문화적 특정 역량 강화 프로젝트 권장 사항 및/또는 구현을 위한 프로젝트 개념을 제공하여 정신 건강 접근성, 인식, 홍보를 높이고 오명을 줄이며 간병 및 서비스 제공에 대한 문화적, 민족적 격차를 줄이는 것을 궁극적인 목표로 합니다.

dmh.lacounty.gov/about/mhsa/uscc/lgbtqia2-s-uscc/

공개 및 확인

정신 건강 및 웰빙 관련 자료

로스앤젤레스 카운티 정신 건강국(LACDMH)은 카운티 주민과 지역 사회의 웰빙을 지원합니다.

LACDMH 헬프라인은 24시간 연중무휴로 운영되며, 정신 건강 관련 지원, 자료 및 상담 의뢰를 제공합니다. **800-854-7771**

LACDMH의 추가 자료는 다음 링크에서 확인하실 수 있습니다. dmh.lacounty.gov/get-help-now

자살 및 위기 지원 988번: 988번으로 전화 또는 문자 메시지 전송, 또는 988lifeline.org 에서 온라인 채팅

위기 지원 문자 메시지 전송 - 741741번으로 "LA" 문자 전송 crisistextline.org

CA Peer Run Warm Line: 855-600-WARM (9276) www.calhope.org

iPrevail: 모든 기기에서 인터랙티브 레슨, 동료 지원 채팅, 커뮤니티 그룹을 모두 한곳에서 이용할 수 있는 특별한 정신 건강 네트워크입니다.

lacounty.iprevail.com

청소년 지원 전화: **800-852-8336** (전국, 오후 6시~10시, 태평양 표준시) 839863번으로 "Teen" 문자 전송 (오후 6시~9시, 태평양 표준시)

teenlineonline.org

이 뉴스레터가 귀하에게 전달되었습니까? 다음 문제를 놓치지 마세요.

구독하세요! - dmh.lacounty.gov/subscribe

자세한 내용은: DMHCC@dmh.lacounty.gov 로 문의하십시오.