

Mental Illness: It's not always what you think



Mental Illness: It's not always what you think

In Sacramento County, approximately 300,000 residents live with a mental illness, but due to stigma and discrimination, only one-third of people seek help.

Project Goals

- ✓ Increase mental health awareness
- ✓ Reduce stigma and discrimination
- ✓ Inspire hope for those living with mental illness



Mental Illness: It's not always what you think

Over the past decade, the project has worked to drive positive behavior change, with a focus on Sacramento County's multicultural communities.

To help reduce stigma, raise awareness and inspire hope, the project team has:

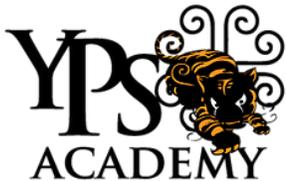
- **Partnered** with CBOs to reach and engage with 13 target audiences
- **Supported** and leveraged the project's **50-member** Speakers Bureau to share real stories of hope via events and traditional and social media
- **Hosted** annual mental health art exhibits to dispel myths/stereotypes and shine a light on visual representations of one's lived experience
- **Led** a message and creative refresh, and invited CBO leaders to advise and co-create refreshed project materials
- **Garnered** 128 million impressions annually, including placements in multicultural outlets
- **Engaged** community to support mental health and wellness during the COVID-19 pandemic, a time when mental health awareness was even more important



10 years later, Sacramento campaign continues to inspire people to seek mental health care

Mental Illness: It's not always what you think

The project has driven positive behavior change with the help and guidance of trusted messengers and partners willing to champion the project within our target diverse and multicultural communities.



“We need to take the time to listen; it's crucial for healing.”
- Dr. Kristee Haggins

“There is not just one way to get somewhere. There are different pathways to healing.”
- Dr. Gina Warren

精神疾病是真實的, 普遍的, 和可以治療的。

Mental Illness: It's not always what you think



Stop Stigma Sacramento

Published by Lindsay Leszczynski · March 24 · 🌐

⋮

Підтримку психічного здоров'я зі збереженням конфіденційності в ці складні часи можуть надавати громадські організації та медичні працівники. Перегляньте наведені нижче доступні для вас ресурси, якщо ви чи хтось із ваших знайомих зазнали негативного досвіду.

Mental health support while maintaining confidentiality during these challenging times can be provided by community organizations and medical professionals. Check out the resources below available to you if you or someone you know has experienced a negative experience.

⚙️ · Hide original · Rate this translation

<p>Консультавання та підтримка з питань психічного здоров'я Телефонуйте за номером 211, щоб отримати консультації, підтримку та послуги антикризового реагування у сфері психічного здоров'я на місцевому рівні.</p> <p>Клініка невідкладної психічної допомоги Зателефонуйте за номером (916) 520-2460, щоб отримати очну кризову психіатричну допомогу, яка доступна 7 днів на тиждень для жителів округу Сакраменто, які переживають кризу психічного здоров'я.</p> <p>Група громадської підтримки Для мешканців округу Сакраменто, які потребують підтримки у сфері психічного здоров'я; раннє втручання; інформацію, навігацію та підключення до сервісів та ресурсів в межах громади, телефонуйте за номером (916) 874-6015 з понеділка по п'ятницю з 8:00 до 17:00.</p> <p>Сайт HOPE Зателефонуйте за номером (833) 317-HOPE (4673) щоб отримати кризову та консультаційну підтримку.</p>	<p>Національна гаряча лінія для запобігання самогубствам Звертайтеся (800) 273-8255 за допомогою, коли у вас виникають думки про самогубство або серйозний емоційний стрес. Цей ресурс доступний 24 години на добу, 7 днів на тиждень. (Щодобова підтримка молоді: The Source Для молоді Сакраменто до 26 років та батьків або опікунів молодих людей віком до 26 років, які відчувають психологічні чи поведінкові проблеми, телефонуйте або надсилайте текстові повідомлення на номер (916) 787-7678.</p> <p>Мережа допомоги молоді Для молоді 16-25 років (молодь перехідного віку), телефонуйте за номером (833) 333-ZYHN (2946) або надсилайте текстові повідомлення на номер (916) 860-9819, чат відвідайте http://stargrowth.net/ для підтримки в кризових ситуаціях в окрузі Сакраменто.</p> <p>Доступ до послуг з охорони психічного здоров'я Mental Health Access Teams Зателефонуйте за номером: (916) 875-1055 або 888-881-4881, відвідайте: https://dhs.sacounty.gov/BHS/Pages/GI-BHS-Mental-Health-Access-Team-Brochures.aspx, щоб отримати додаткову інформацію про громадські послуги у сфері психічного здоров'я доступною для вас мовою в окрузі Сакраменто.</p>
--	--



Достижение психического благополучия для русскоязычного сообщества

READ BLOG



Supporting Mental Health this Black History Month

READ BLOG



Achieving Mental Wellness for the Russian-Speaking Community

READ BLOG



What We are Grateful For



The Importance of Mental Illness Awareness and Education



Fight For Your Mental and Physical Well-Being

READ BLOG

HOME | BLOG

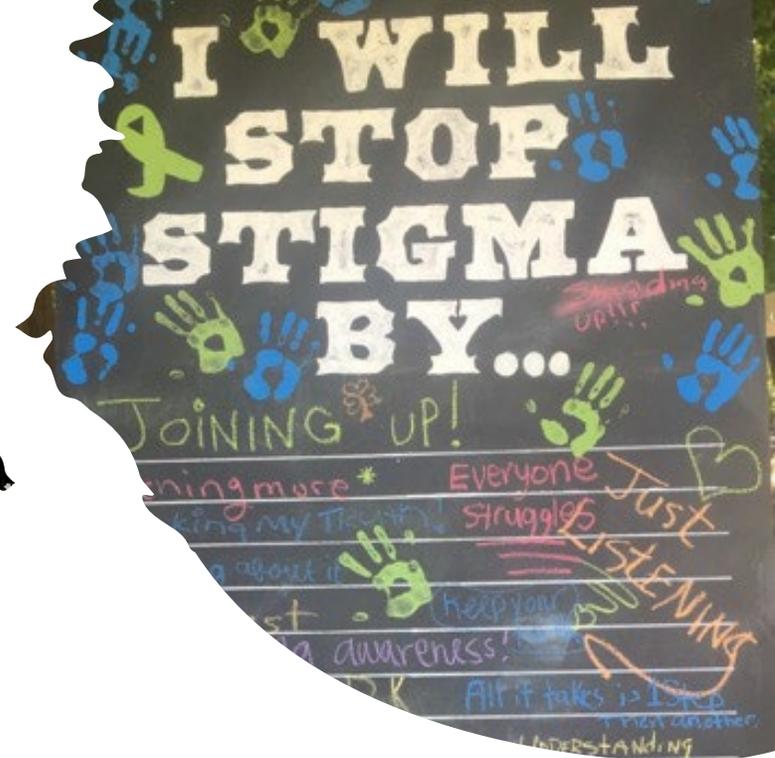
Достижение психического благополучия для русскоязычного сообщества

By Roman Romaso and Ivan Leschchuk at the Slavic Assistance Center.

The Importance of Mental Illness Awareness and Education

By Veronica Martinez, Stop Stigma Speakers Bureau Member





Upcoming events:

- Mark your calendars for the Sacramento River Cats game on May 21st
- Join the project on May 25th for Mental Health Matters Day on the Capitol Lawn
- Visit the project's mental health art exhibits around Sacramento County or virtually on the project website.

Speakers Bureau: Real people sharing stories of hope



Stop Stigma Speakers Bureau

Use your voices to:

- Stop stigma and discrimination
- Promote positive attitudes about living with mental illness
- Share messages of wellness, hope and recovery



“Mental illness stopped defining me and being a roadblock, instead, it became a **manageable aspect of my identity.**”

Evan Marmol

Stop Stigma Sacramento Speakers Bureau



Stop Stigma Speakers Bureau

Goals of Orientation

- Learn tips for telling your story
- Learn what makes a good presentation
- Learn how to answer tough questions and deal with difficult feelings
- Feel prepared, confident and inspired to share your story in the community
- Become an active member of the Speakers Bureau



Stop Stigma Speakers Bureau

Benefits of Telling Your Story

- **Encourage** others to not feel alone
- **Educate** people about mental illness
- **Change attitudes** that can reduce stigma
- **Create** compassion toward others
- **Create** connections with different groups of people
- **Empower** others
- **Become** an advocate for positive change



"It hasn't always been easy, but I have always fought for my own well-being by doing whatever it took to find the right treatments, routines and support that worked for me."

Stop Stigma Speakers Bureau

Next steps

- ✓ Talk to us about other volunteer opportunities
- ✓ Talk to us about ideas you have for speaking venues
- ✓ Talk to us about how we can improve and best support YOU



JOIN OUR SPEAKERS BUREAU

You have the power to stop the stigma and discrimination surrounding mental illness in our community.



Stop Stigma Speakers Bureau

Next steps

- ✓ **Join** the speaker-only Facebook group
- ✓ **Stay informed** using our TeamUp calendar



Questions?

Thank you!

For more information visit:

www.StopStigmaSacramento.org