



# كيف تعتني بصحتك النفسية

## مارس الرعاية الذاتية

شارك في الأنشطة التي تستمتع بأدائها! اخرج وإقض الوقت مع أصدقائك، أو خصص لنفسك بعض الوقت. أنت أدري بنفسك، لذا تذكر أن تعتني بنفسك في الأوقات العصيبة.



## اعتن بصحتك البدنية

صحتك بالغة الأهمية! تذكر شرب كميات وفيرة من الماء، وتناول الأطعمة ذات القيمة الغذائية والمحافظة على نشاطك، والحصول على قسط وافر من النوم. فعليك أن تحظى بـ 9 إلى 12 ساعة من النوم كل ليلة!



## ابحث عن نظام الدعم الخاص بك

من الطبيعي أن تتناوب العديد من المشاعر، ولا بأس بالتحدث عنها. عندما تصبح مشاعرك مربكة، تذكر أن بإمكانك التواصل مع شخص بالغ موثوق كأحد والديك أو الوصي عليك أو شخص بالغ في مدرستك. كما يمكن أيضًا لمعلميك أو ممرضة المدرسة أو مستشار المدرسة أو الأخصائي الاجتماعي مساعدتك.



## كيف يمكنني طلب المساعدة من شخص بالغ؟

تدرب أو اكتب ما ترغب بقوله مسبقًا، أو اصطحب صديقًا معك إذا كنت تشعر بالتوتر. عندما تجد الوقت المناسب للتحدث، يمكنك البدء بقول "أرغب بالتحدث معك حول أمر هام."

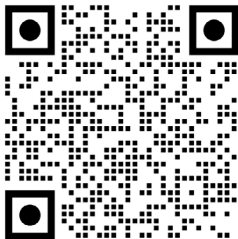


## كيف يمكنني التواصل مع الأخصائي الاجتماعي؟

اذهب إلى المكتب الرئيسي واسأل عن مستشار مدرستك أو الأخصائي الاجتماعي المتاح، أو اطلب الحصول على بريدهم الإلكتروني. اكتب لهم رسالة إلكترونية تشرح لِمَ ترغب بلقائهم وأخبرهم بأنك ترغب بتحديد موعد. يمكن لوالديك أيضًا مساعدتك في هذا!

## ما هي الموارد المتاحة لي؟

هناك العديد من الموارد المتاحة لك! يمكنك أنت ووالديك أو الوصي عليك مسح رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا لزيارة موقعنا على الإنترنت لعرض الموارد مثل المراكز الصحية الموجودة في المدرسة، وقائمة الخطوط الساخنة للحصول على دعم إضافي وغير ذلك الكثير!



إذا كان لديك أي أسئلة أو ترغب بالحصول على معلومات إضافية، الرجاء إرسال رسالة إلكترونية لنا إلى [mentalhealth@cps.edu](mailto:mentalhealth@cps.edu) أو التفضل بزيارة موقعنا [cps.edu/mentalhealth](https://cps.edu/mentalhealth) أو مسح رمز الاستجابة السريع ضوئيًا.