



Jak dbać o zdrowie psychiczne



Dbaj o siebie

Podjmuj aktywności, które sprawiają Ci przyjemność! Wyjdź na dwór, spotkaj się z przyjaciółmi albo poświęć trochę czasu dla siebie. To Ty znasz siebie najlepiej, dlatego pamiętaj, aby w sytuacjach stresowych dbać o siebie.



Dbaj o swoje zdrowie fizyczne

Twoje zdrowie jest bardzo ważne! Pamiętaj, aby pić dużo wody, jeść pożywne posiłki, być aktywnym i wyspać się. Potrzebujesz 9–12 godzin snu każdej nocy!



Znajdź system wsparcia

Odczuwanie wielu emocji jest normalne i nie ma nic złego w rozmawianiu o nich. Gdy Twoje uczucia zaczną Cię przytłaczać, pamiętaj, że możesz zwrócić się do zaufanej osoby dorosłej, takiej jak Twój rodzic, opiekun albo pracownik szkoły. Twój nauczyciel, pielęgniarka szkolna, pedagog szkolny albo pracownik socjalny też mogą pomóc.



Jak poprosić osobę dorosłą o pomoc?

Wcześniej przećwicz albo zapisz to, co chcesz powiedzieć, a jeżeli się stresujesz, weź ze sobą kolegę lub koleżankę. Gdy nadejdzie właściwy moment na rozmowę, możesz zacząć słowami „Chcę porozmawiać o czymś ważnym”.

Jak skontaktować się z pracownikiem socjalnym?

Pójdź do sekretariatu i zapytaj o możliwość spotkania z pedagogiem szkolnym albo pracownikiem socjalnym, albo poproś o jego adres e-mail. Napisz wiadomość e-mail, w której wyjaśnisz, dlaczego chcesz się spotkać i powiedz, że chcesz umówić się na spotkanie. Twój rodzic też mogą Ci w tym pomóc!

Z jakich zasobów mogę skorzystać?

Masz dostęp do wielu zasobów! Ty i Twój rodzic lub opiekun możecie zeskanować kod QR, aby odwiedzić naszą stronę internetową i uzyskać dostęp do takich zasobów, jak lista szkolnych ośrodków zdrowia, lista infolinii, dzięki którym można uzyskać dodatkowe wsparcie, i wiele innych!

Jeśli masz pytania albo chcesz uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z nami pod adresem e-mail mentalhealth@cps.edu, odwiedź stronę cps.edu/mentalhealth albo zeskanuj kod QR.

