



如何关爱你的心理健康



练习自我关照

参加自己喜欢的活动！出去走走，花些时间与朋友相处，或留点时间给自己。最了解你的人是自己，因此请记住，感到压力时要照顾好自己。



关爱你的身体健康

你的健康非常重要！请记住，要多喝水、吃有营养的食物、多活动并且保持充足的睡眠。每晚睡眠时间应达到 9 至 12 小时！



找到你的支持系统

有许多感受是正常的，可以谈论这些感受。当情绪变得难以控制时，请记住，你可以向值得信赖的成年人寻求帮助，比如父母、监护人或学校里的成年人。你的老师、学校护士、学校辅导员或社会工作者也可以提供帮助。



如何向成年人寻求帮助？

事先练习或写下你想说的话，如果感到紧张，可以带上一个朋友。当你找到倾诉的正确时机时，可以这样开头：“我想谈一些重要的事情。”

如何向社会工作者寻求帮助？

到主办公室询问学校辅导员或社会工作者是否有空，或者询问他们的电子邮件。给他们写一封电子邮件，解释你想和他们见面的原因，并说明你想预约。你的父母也可以帮忙！

我可以使用什么资源？

你可以使用大量资源！你和你的父母或监护人可以扫描二维码，访问我们的网站，查看校内健康中心、其他支持热线列表等资源！

若有任何疑问或需要其他信息，请发送电子邮件至 mentalhealth@cps.edu 与我们联系，或访问 cps.edu/mentalhealth 或扫描二维码。

