

Paano Pangalagaan ang Kalusugan ng Iyong Isip



Magsanay sa Pangangalaga ng Sarili

Makilahok sa mga aktibidad na nae-enjoy mo! Lumabas, gumugol ng oras kasama ang mga kaibigan, o maglaan ng oras para sa iyong sarili. Pinakakilala mo ang iyong sarili, kaya alalahaning alagaan ang iyong sarili sa mga panahon ng stress.



Alagaan ang Iyong Pisikal na Kalusugan

Napakahalaga ng kalusugan mo! Tandaan na uminom ng maraming tubig, kumain ng masustansyang pagkain, maging aktibo, at matulog nang husto. Dapat nakakatulog ka nang 9-12 na oras bawat gabi!



Hanapin ang Iyong Sistema ng Suporta

Normal na magkaroon ng maraming damdamin at ayos lang na pag-usapan ang mga ito. Kapag nakakalunod na ang mga damdamin, tandaan na maaari kang makipag-ugnayan sa isang pinagkakatiwalaang adult, tulad ng isang magulang, tagapagbantay, o adult sa iyong paaralan. Ang iyong mga guro, nars sa paaralan, tagapayo sa paaralan, o social worker ay makakatulong din.



Jak poprosić osobę dorosłą o pomoc?

Magsanay o isulat muna ang gusto mong sabihin, o magsama ng isang kaibigan kung kinakabahan ka. Kapag nakahanap ka ng tamang oras para makipag-usap, maaari kang magsimula sa pagsasabi ng, "Gusto kong pag-usapan ang isang bagay na mahalaga."

Paano ko maaabot ang isang social worker?

Pumunta sa pangunahing opisina at magtanong tungkol sa pagiging available ng inyong tagapayo ng paaralan o social worker, o hingin ang kanilang email. Sumulat sa kanila ng email na nagpapaliwanag kung bakit mo gustong makipagkita sa kanila at sabihing gusto mong magtakda ng appointment. Matutulungan ka rin ng iyong mga magulang na gawin ito!

Anong mga mapagkukunan ang magagamit mo?

Maraming mapapagkukunang makukuha mo! Ikaw at ang iyong magulang o tagapagbantay ay maaaring i-scan ang QR code upang mabisita ang aming website upang tingnan ang mga mapagkukunan tulad ng mga Sentro ng Kalusugan na Nakabase sa Paaralan, listahan ng mga hotline para sa karagdagang suporta, at higit pa!

Kung mayroon kang anumang tanong o nais ng karagdagang impormasyon, mangyaring mag-email sa amin sa mentalhealth@cps.edu o bisitahin ang cps.edu/mentalhealth o i-scan ang QR code.

