



# HEALTHY CPS

— 健康芝加哥公校(CPS) - 学生身心健康服务处 —



## 关爱心理健康

在日常生活中，从学习到朋友关系，再到家庭生活，我们都会面临各种压力。在面对重大变化和不确定性的时候，照顾好自己的心理健康比以往任何时候都更加重要。这样不仅能帮助我们恢复活力，还能更好地处理复杂情绪，让我们有力量迎接新的挑战。我们希望你能运用这些方法和工具来照顾自己的心理健康。

以下是一些你可以尝试的自我关怀方法：

- **适度关注新闻，但要避免沉迷于负面信息。**及时了解可能影响你和亲人的重要信息确实很有必要。同时，为了你的心理健康，也要适时放下电子设备，暂时远离新闻，练习一些应对策略。在获取新闻时，请选择可靠的信息来源，谨防**不实信息**。
- **优先关注身体健康。**保证充足睡眠、适量饮水、均衡饮食和适度运动对身心健康至关重要。我们的情绪会受到身体状况的直接影响，身体不适可能会引发负面情绪。
- **培养富有创意的兴趣爱好。**当压力来袭时，找到适合自己的表达方式，暂时放下手头的的事情，会给我们很大帮助。无论是创意写作、记录日记、绘画创作、运动锻炼，还是聆听音乐，都能帮你在感到低落或压力大时放松心情。
- **与家人朋友保持联系。**与家人朋友保持良好的沟通和联系，是维护心理健康的重要支柱。如果你愿意向信任的人倾诉生活中的点点滴滴，你可能会获得新的视角，在困难时期感受到更多温暖和支持。
- **给自己一个心灵休息的机会。**学习和运用一些减压技巧和调适方法，能帮助你更好地调节心情。除了与亲友联系、培养兴趣、听音乐和运动之外，写日记、**正念冥想**和**呼吸练习**这些方式也能有效提升心情。
- **需要帮助的时候，别犹豫，联系我们。**如果需要，我们随时提供帮助和支持。和学校里你信任的成年人联系，他们会帮你获得心理健康支持；也可以看看下面这些资源，学习如何在特殊时期照顾好自己的心理健康。
- **请记住，你是我们珍贵的一员！**有你在的芝加哥公立学校更精彩！学校的老师和工作人员都会支持你，让你感到安全和安心。

### 学生心理健康资源：

- [心理健康：关爱自己，关爱家人](#)
- [芝加哥社区服务资源指南](#)
- **紧急求助热线：**
  - [988自杀危机援助热线](#)（拨打988）提供全天候24小时紧急心理援助服务。
  - [紧急短信求助热线](#)（联系方式：800-448-3000）
    - 如需使用紧急短信服务，可以发送“HOME”至741741，或选择使用[WhatsApp](#)或[在线对话](#)。
  - [伊利诺伊州移民与难民权益服务中心](#)（联系电话：855-435-7693）
  - [Trevor Project](#) LGBTQ+援助热线（联系电话：1-866-488-7386）
  - 更多求助热线信息，请访问[OSHW心理健康网站](#)。
- 如果你对心理健康资源、援助服务或其他非紧急的心理健康问题有任何疑问，欢迎随时通过mentalhealth@cps.edu与心理健康团队联系。

### 关于新任总统执政期间的相关资源

- [芝加哥权益保障资源指南](#)
- [了解你的权利](#)
- [CPS关于新任总统执政期间的指导与资源](#)
- **认识你的权益研讨会：** CPS的家庭与社区互动办公室(FACE)正在与各社区组织合作，特别为移民和新来的家庭，通过[家长大学](#)项目开展“了解你的权利”主题讲座。[近期研讨会安排如下](#)。