



HEALTHY CPS

— СЕКТОР ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ДЕПАРТАМЕНТУ —
ДЕРЖАВНИХ ШІЛ ЧИКАГО – УЧНІВСЬКИЙ ВІДДІЛ
З МЕДИКО-ОЗДОРОВЧИХ ПИТАНЬ



Дбаємо про психічну рівновагу

У повсякденному житті ми стикаємося з багатьма стресовими факторами – від школи і друзів до сімейних стосунків. У часи великих змін і невизначеності, як ніколи, важливо підтримувати психічну рівновагу і піклуватися про себе. Завдяки цьому ми можемо відновити сили, пережити складні емоції та відчути себе достатньо сильними для подолання викликів. Ми заохочуємо використовувати запропоновані нижче стратегії та методи для підтримки психічної рівноваги.

Ось кілька прикладів того, як можна займатися самопомогою:

- **Слідкуй за подіями, але уникай «думскролінгу»** – безперервного читання негативних новин. Важливо бути в курсі подій, які можуть вплинути на ваших близьких. Для психічної рівноваги також важливо відволіктися від мобільних пристроїв і новин, аби потренуватися у способах подолання стресових ситуацій. Коли ознайомлюєшся з новинами, покладайся на джерела, яким довіряєш, і остерегайся [дезінформації](#).
- **Став на перше місце фізичне здоров'я.** Достатня кількість сну, питної води, здорова їжа та фізичні вправи важливі для нашого фізичного ТА психічного здоров'я. Наш настрій безпосередньо залежить від стану нашого організму, і якщо тіло відчуває дискомфорт, це викликає негативні емоції в мозку.
- **Знайди творчу розрядку.** Коли ми відчуваємо стрес, іноді буває корисно знайти спосіб самовираження і відволіктися від справ, які потрібно зробити. Творчість, ведення щоденника, малювання, заняття спортом або прослуховування музики – все це приклади способів розвантажитися, коли тобі сумно або відчуваєш пригніченість.
- **Підтримуй соціальні зв'язки.** Коли йдеться про підтримання психічної рівноваги, важливо залишатися на зв'язку з друзями та сім'єю. Якщо почувашся комфортно, розповідаючи людям, яким довіряєш, про те, що відбувається у твоєму житті, ти зможеш по-новому поглянути на ситуацію або навіть знайти підтримку у важкі часи.
- **Зроби ментальну перерву.** Корисно опанувати методи управління стресом і навички подолання труднощів, які допоможуть почуватися краще. Окрім спілкування з друзями чи родичами, хобі, прослуховування музики та занять спортом, покращити настрій допоможуть такі методи, як ведення щоденника, [усвідомлена медитація](#) та [дихальні вправи](#).
- **Якщо потрібно, звернися по допомогу.** Якщо потребуєш допомоги, ти її отримаєш. Звернися до дорослого зі школи, якому довіряєш, щоб зв'язатися зі службою психологічної підтримки, а також ознайомся з наведеними нижче матеріалами про те, як подбати про своє психічне здоров'я в ці непевні часи.
- **Пам'ятай, що тебе чекають і тобі раді!** Державній школі Чикаго буде краще, якщо ти будеш поруч! Дорослі у твоїй шкільній спільноті завжди готові допомогти відчути себе в безпеці та підтримати тебе.

Інформаційні джерела з питань психічного здоров'я учнів:

- [Психічне здоров'я: Піклування про себе та своїх близьких](#)
- [Довідник інформаційних джерел у Чикаго](#)
- **Гарячі лінії:**
 - [988 Служба допомоги в разі суїциду та кризових ситуацій](#) (Контакт: 988) надає цілодобову допомогу в кризових ситуаціях, пов'язаних з проблемами психічного здоров'я, які загрожують безпеці.
 - [Текстова служба допомоги в кризових ситуаціях](#) (Контакт: 800-448-3000)
 - Щоб звернутися до служби допомоги через текстове повідомлення, надішліть слово HOME на номер 741741 [або скористайтеся WhatsApp](#) чи [онлайн-чатом](#).
 - [Коаліція штату Іллінойс за права іммігрантів та біженців](#) (Контакт: 855 - 435 -7693)
 - [Проект «Тревор»](#) на підтримку ЛГБТК+ (Контакт: 1-866-488-7386)
 - Більше інформації про гарячі лінії шукайте на вебсайті [про психічне здоров'я Департаменту охорони здоров'я та соціального благополуччя учнів \(OSHW\)](#).
- Будь ласка, не соромтеся звертатися до фахівців з питань психічного здоров'я за адресою mentalhealth@cps.edu з додатковими запитаннями про матеріали, підтримку та некризову допомогу, пов'язану з психічним здоров'ям.

Інформаційні джерела щодо нової президентської адміністрації

- [Чиказький довідник інформаційних джерел «Знай свої права»](#)
- [Знай свої права](#)
- [Посібник та інформаційні джерела Департаменту державних шкіл Чикаго щодо нової президентської адміністрації](#)
- **Семінари «Знай свої права»:** Відділ у справах сім'ї та залучення громадськості (FACE) Департаменту державних шкіл Чикаго співпрацює з громадськими організаціями і пропонує семінари «Знай свої права» в рамках програми [«Батьківський університет»](#), особливо для сімей іммігрантів та новоприбулих. [Ось список найближчих зустрічей](#).