



اپنی ذہنی صحت کا خیال کیسے رکھیں

اپنی نگہداشت کی مشق کریں

ایسی سرگرمیوں میں شامل ہوں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہوں! باہر جائیں، دوستوں کے ساتھ وقت گزاریں، یا خود کے لئے تھوڑا وقت نکالیں۔ آپ خود کو سب سے بہتر جانتے ہیں، لہذا تناؤ کے اوقات میں خود کا خیال رکھنا یاد رکھیں۔



اپنی جسمانی صحت کا خیال رکھیں

آپ کی صحت بہت اہم ہے! کافی مقدار میں پانی پینا، غذائیت سے بھرپور کھانا کھانا، متحرک رہنا اور اچھی طرح سونا یاد رکھیں۔ آپ کو ہر رات 9-12 گھنٹے کی نیند لینا چاہئے!



اپنا معاون نظام تلاش کریں

بہت سے احساسات کا ہونا عام بات ہے اور ان کے بارے میں بات کرنا اچھی بات ہے۔ جب احساسات پریشان کن ہوجائیں تو، یاد رکھیں کہ آپ کسی قابل اعتماد بالغ فرد سے رابطہ کر سکتے ہیں، جیسے کہ والدین، سرپرست، یا آپ کے اسکول میں موجود بالغ فرد۔ آپ کے اساتذہ، اسکول نرس، اسکول کونسلر، یا سوشل ورکر بھی مدد کرنے کے اہل ہیں۔



میں کسی بالغ فرد سے کیسے مدد طلب کر سکتا ہوں؟

آپ جو کچھ کہنا چاہتے ہیں پہلے اس کی مشق کریں یا لکھ لیں، یا اگر آپ گھبرائے ہوئے ہیں تو کسی دوست کو اپنے ساتھ لے جائیں۔ آپ کو بات کرنے کا صحیح وقت مل جانے پر، آپ یہ کہہ کر شروع کر سکتے ہیں، ”میں کسی اہم چیز کے بارے میں بات کرنا چاہتا تھا۔“

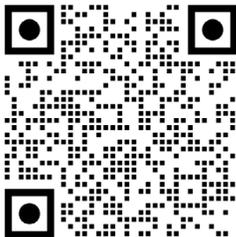


میں سوشل ورکر سے کیسے رابطہ کر سکتا ہوں؟

مرکزی دفتر میں جائیں اور اپنے اسکول کے مشیر یا سوشل ورکر کی دستیابی کے بارے میں پوچھیں، یا ان کا ای میل پوچھیں۔ انہیں ایک ای میل لکھیں جس میں اس بات کی وضاحت کی گئی ہو کہ آپ ان سے کیوں ملنا چاہتے ہیں اور بتائیں کہ آپ اپائنٹمنٹ کا وقت مقرر کرنا چاہتے ہیں۔ آپ کے والدین بھی ایسا کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں!

میرے پاس کون سے وسائل دستیاب ہیں؟

آپ کے لئے کافی مقدار میں وسائل دستیاب ہیں! آپ اور آپ کے والدین یا سرپرست اسکول پر مبنی صحت کے مراکز، اضافی مدد کے لئے ہاٹ لائنز کی فہرست، اور مزید وسائل دیکھنے کی خاطر ہماری ویب وزٹ کریں یا QR کوڈ اسکین کریں!



اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں یا اضافی معلومات درکار ہے تو، براہ کرم ہمیں mentalhealth@cps.edu پر ای میل کریں یا cps.edu/mentalhealth وزٹ کریں یا QR کوڈ اسکین کریں۔