

心理健康意识

如果你或你认识的人正在应对心理健康挑战，要知道你不是孤军奋战。以下是一些你可以采取的措施：

- 向学校里的社会工作者或辅导员寻求帮助。他们不仅可以帮助解决诊断出的心理健康问题，例如：
 - 压力管理、学校相关问题、药物使用、关系问题等等。他们还可以帮你联系长期治疗师。通过给他们发电子邮件或到他们的办公室询问是否有空闲时间，来安排预约
- 抽出时间进行自我关照。参加你喜欢的活动、到户外走走、暂时远离社交媒体或好好利用五个心理健康日中的一个。你最了解自己的心理健康状态——照顾好自己！

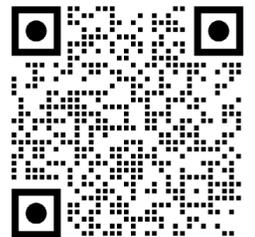
自己或朋友身上需要注意的迹象：

- 表现出过度的担心或焦虑
- 与家人和朋友疏远
- 谈论或进行自我伤害、危险或冲动的行为
- 对曾经喜欢的活动失去兴趣
- 饮食习惯有明显改变或食欲下降
- 外观或卫生方面发生改变
- 表示绝望，或长时间谈论自杀问题

截至 2019 年，CDC 报告称，38% 的芝加哥学生表达了持续的悲伤或绝望的感觉。¹

有三分之一的人在 14 岁之前就首次出现了心理健康障碍，而几乎一半的人在 18 岁之前就会出现这种障碍。²

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。



¹ 2019 年青年风险行为调查（芝加哥）。美国疾病控制和预防中心。

<https://www.cps.edu/globalassets/cps-pages/about-cps/district-data/health-data/cps-yrbs-2019-databook.pdf>

² 世界范围内精神障碍的发病年龄：192 项流行病学研究的大规模荟萃分析。分子精神病学。

<https://www.nature.com/articles/s41380-021-01161-7#:~:text=Overall%2C%20the%20global%20onset%20of,years%20across%20all%20mental%20disorders>