

# 您的感觉 非常 重要



我们都有很多感觉——这很正常！如果您感到悲伤、不安、担心或出现任何其他情绪，记住您不是孤单一人。和一个值得信任的成年人谈谈这些感受是很重要的，比如父母、监护人或者学校里的成年人。您的 **老师、学校护士、心理学家、学校辅导员** 或 **社会工作者** 可以提供帮助。



“Taylor 最近很担心，所以他去找学校的 护士谈了谈。幸亏学校的护士帮助 Taylor 得到了他需要的支持，以更好地 处理他们的感觉。”



如果不太喜欢与认识的成年人交谈，您也可以致电或发送短信给专业人士。

[危机短信热线](#)

发送“START”短信至 741-741 \*\*\*

[芝加哥美国精神疾病联盟 \(National Alliance on Mental Illness, NAMI\)](#)

833-626-4244 (3 到 5 年级)

[Trevor 计划](#)

支持 LGBTQ 健康发送短信至或  
致电 866-4-U-TREVOR \*

\* 您必须说出姓名或提供其他信息，但除非您有危险，否则他们不会告诉任何人

\*\*\* 您不必说出姓名或提供其他信息

扫描此处可在  
移动设备上查  
看此文档

一般查询: 773-553-KIDS 或 OSHW@CPS.EDU  
如果出现危机, 请拨打危机小组热线: 773-553-1792



# 您的感觉 非常 重要



我们都有很多感觉——这很正常！如果您感到悲伤、不安、担心或出现任何其他情绪，记住您不是孤单一人。和一个值得信任的成年人谈谈这些感受是很重要的，比如父母、监护人或者学校里的成年人。您的 **老师、学校护士、心理学家、学校辅导员或社会工作者** 可以提供帮助。

*“Taylor 最近很担心，所以他去找学校的 护士谈了。幸亏学校的护士帮助 Taylor 得到了他需要的支持，以更好地 处理他们的感觉。”*



如果不太喜欢与认识的成年人交谈，您也可以致电或发送短信给专业人士。

## [危机短信热线](#)

发送“START”短信至 741-741 \*\*\*

## [芝加哥美国精神疾病联盟 \(National Alliance on Mental Illness, NAMI\)](#)

833-626-4244 (3 到 5 年级)

## [Trevor 计划](#)

支持 LGBTQ 健康发送短信至或致电 866-4-U-TREVOR \*

\* 您必须说出姓名或提供其他信息，但除非您有危险，否则他们不会告诉任何人

\*\*\* 您不必说出姓名或提供其他信息

扫描此处可在  
移动设备上查  
看此文档

