

صحتك العقلية تهمنا



هناك العديد من الأشياء في حياتنا التي تؤثر على صحتنا العقلية، قد يبدو بعضها خارج نطاق سيطرتك، ومن ضمن هذه الأشياء: القلق، والصدمات، وضغوط المدرسة، والخلافات مع الأصدقاء أو العائلة، من بين أمور أخرى. إذا كانت لديك أفكار تتعلق بالاكتئاب أو القلق أو الوحدة أو الانتحار، فاعلم أنك لست وحدك.

إذا كانت لديك أو لدى أي شخص تعرفه أفكارًا انتحارية، أو تعرضت لصدمة، أو تريد التحدث مع شخص ما حول الأفكار والمشاعر المسيطرة عليك، فنحن نشجعك على التحدث مع شخص بالغ محل ثقة. ومن بين هؤلاء الأشخاص أحد الوالدين أو الوصي أو أي من الأشخاص البالغين في مدرستك. يمكن أن يساعدك فريق الصحة السلوكية في مدرستك (BHT)، والذي قد يتضمن ممرضة أو أخصائي نفسي أو أخصائي اجتماعي، في الحصول على الدعم الذي تحتاجه.

بصفتك طالبًا في CPS، يمكنك أيضًا زيارة مركز الصحة المدرسي بدون تحمل أي تكلفة. تعرف على العيادات المتاحة بالقرب منك [هنا](#).

قم بفتح هذه
المنطقة ضوئيًا
لعرض هذا المستند
على جهازك
المحمول

إذا كنت ترغب في التحدث عبر خدمة الاتصال النصي أو الهاتفي، فراجع الخطوط الساخنة والموارد المتاحة أدناه.

1-800-448-4663	الخط الساخن الوطني لأزمات الشباب (National Youth Crisis Hotline)
1-800-273-TALK (8255) *	الخط الوطني للوقاية من الانتحار (National Suicide Prevention Lifeline)
أرسل كلمة "START" في رسالة نصية إلى 741-741 ***	خط الهاتف النصي للأزمات (Crisis Text Line)
833-626-4244	التحالف الوطني للأمراض العقلية (National Alliance on Mental Illness (NAMI))
1-800-662-HELP (4357) *	الخط الساخن لخدمات الصحة العقلية وتعاطي المواد المخدرة (Substance Abuse and Mental Health Services Hotline)
1-800-931-2237 *	الجمعية الوطنية لاضطرابات الأكل (National Eating Disorder Association)
دعم صحة LGBTQ أرسل رسالة نصية أو اتصل هاتفياً على 866-4-U-TREVOR *	مشروع تريفور (The Trevor Project)
أرسل كلمة "LOVEIS" في رسالة نصية على 22522 أو اتصل هاتفياً على الرقم 1-866-331-9474 للتحدث مع أحد المنصرين الزملاء لمنع العلاقات المسيئة وإنهائها *	الحب هو الاحترام (Love is Respect)
*888-293-2080	الخط الساخن لأزمات الاغتصاب في شيكاغو التابع لـ YWCA (YWCA Chicago Rape Crisis Hotline)

إذا تعرضت أنت أو أي شخص تعرفه للتمييز أو المضايقة أو التحرش الجنسي أو سوء السلوك الجنسي أو الانتقام بناءً على إعاقة الشخص أو التوجه الجنسي أو النوع أو الجنس أو المساواة بين الجنسين، فيمكنك الإبلاغ عن ذلك في المدرسة أو الإبلاغ [عبر الإنترنت](#). بمجرد إبلاغنا بشيء ما، سنساعدك في التأكد من سلامتك ودعمك.

رؤية مدارس شيكاغو العامة (Chicago Public Schools, CPS)

تعترف مدارس شيكاغو العامة Chicago Public Schools و تثمن أهمية وسائل دعم الصحة العقلية وخدماتها من أجل سلامة طلابنا وطاقم موظفينا والمجتمعات المدرسية.

نلتزم بتعزيز وتوفير وتطوير سلسلة قوية من الرعاية من خلال التقارب في إنشاء السياسات، وخدمات الصحة السلوكية، وأنظمة الدعم الاجتماعي والعاطفي متعددة المستويات، والممارسات التصالحية، والشراكات المجتمعية لدعم ثقافة الصحة العقلية والعافية بطرق منصفة في جميع أنحاء المنطقة التعليمية.

قم بفتح هذه
المنطقة ضوئياً
لعرض هذا المستند
على جهازك
الموصول

