

您的心理健康 非常重要



在我们的生活中，很多事情都会影响我们的心理健康，其中一些似乎会超出您的控制：焦虑、创伤、学校压力、与朋友或家人的冲突等等。如果出现抑郁、焦虑、孤独或自杀的想法，要知道您并不孤单。

如果您或您认识的人有自杀的想法、经历过精神创伤或者想和别人谈谈很强烈的想法和感受，我们鼓励您与值得信任的成年人谈谈。这可能包括父母、监护人或学校的成年人。您学校的行为健康小组 (Behavioral Health Team, BHT) (小组中可能包括护士、心理学家或社会工作者) 可以帮助您获得所需的支持。

作为芝加哥公立学校 (CPS) 的学生，您也可以免费就诊学校的健康中心。
[在此](#)了解您附近的诊所。

扫描此处可在
移动设备上查
看此文档



如果您想通过电话或短信联系，请参阅下方的热线和资源。

美国青年危机热线	1-800-448-4663
美国预防自杀生命热线	1-800-273-TALK (8255) *
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
药物滥用及心理健康服务热线	1-800-662-HELP (4357) *
全国饮食失调协会	1-800-931-2237 *
Trevor 计划	支持 LGBTQ 健康 发送短信至或 拨打 866-4-U-TREVOR *
Love is Respect (爱就是尊重)	发送“LOVEIS”短信到 22522 或致电 1-866-331-9474 与相关律师交谈，以预防和结束虐待关系 *
YWCA 芝加哥强奸危机热线	888-293-2080 *

*保密 ***匿名

如果您或您认识的任何人因残疾、性取向、性别或性别平等而面临歧视、骚扰、性骚扰、性行为不当或报复，您可以在学校或 [网上](#) 举报。一旦收到您的报告，我们将帮助确保您的安全并 给予您支持。

CPS 愿景

芝加哥公立学校 认识到并重视心理健康支持和服务对学生、教职员工和学校社区福祉的重要性。

我们致力于通过融合政策制定、行为健康服务、多层次的社会和情感支持系统、恢复性实践和社区伙伴关系，促进、提供和发展强大的照护，从而采用各种公正的方法促进整个地区的心理健康文化。

