

Mahalaga ang Iyong Kalusugan ng Pag-iisip



Maraming bagay sa ating buhay ang nakakaapekto sa ating kalusugan ng pag-iisip, at maaaring parang hindi mo makontrol ang ilan sa mga ito: ang pagkabalisa, trauma, stress sa paaralan, mga problema sa mga kaibigan o pamilya, bukod sa iba pa. Kung may mga saloobin ka tungkol sa depresyon, pagkabalisa, pakiramdam na nag-iisa, o pagpapakamatay, mangyaring malaman na hindi ka nag-iisa.

Kung ikaw o ang kakilala mo ay may mga saloobin tungkol sa pagpapakamatay, nakaranas ng trauma, o gustong makipag-usap sa isang tao tungkol sa mga napakabigat na saloobin at damdamin, hinihikayat namin kayong makipag-usap sa isang mapagkakatiwalaang taong nasa wastong gulang. **Maaaring kabilang dito ang isang magulang, tagapag-alaga, o taong nasa wastong gulang sa iyong paaralan. Ang Team sa Kalusugan ng Pag-uugali (Behavioral Health Team, BHT) ng iyong paaralan, na maaaring may kasamang nurse, psychologist, o social worker, ay makakatulong sa iyong kunin ang suportang kinakailangan mo.**

Bilang isang mag-aaral ng CPS, maaari ka ring bumisita sa isang Health Center na Nakabase sa Paaralan nang walang bayad.

Matuto pa tungkol sa mga available na klinikang malapit sa iyo [dito](#).

i-scan dito para
makita ang
dokumentong
ito sa iyong
mobile device



Kung gusto mong makipag-usap sa pamamagitan ng pagtawag o text, tingnan ang mga available na hotline at mapagkukunan sa ibaba.

Pambansang Hotline sa Krisis para sa Kabataan	1-800-448-4663
Pambansang Lifeline sa Pagpigil ng Pagpapakamatay	1-800-273-TALK (8255) *
Linya ng Text para sa Krisis	I-text ang "START" sa 741-741 ***
Pambansang Alyansa sa Sakit sa Pag-iisip (National Alliance on Mental Illness, NAMI) ng Chicago	833-626-4244
Hotline para sa Mga Serbisyo sa Pag-abuso sa Paggamit ng Alak o Droga at Kalusugan ng Pag-iisip	1-800-662-HELP (4357) *
Pambansang Samahan sa Karamdaman sa Pagkain	1-800-931-2237 *
Ang Trevor Project	Sumusuporta sa Kalusugan ng LGBTQ Mag-text o tumawag sa 866-4-U-TREVOR *
Love is Respect	i-text ang "LOVEIS" sa 22522 o tumawag sa 1-866-331-9474 para makipag-usap sa isang tagataguyod ng kapwa para maiwasan at tapusin ang mga mapang-abusong relasyon *
Hotline ng YWCA Chicago para sa Krisis sa Panggagahasa	888-293-2080 *

*Kumpidensyal ***Walang Pagkakakilanlan

Kung ikaw o ang kakilala mo ay nakaranas ng diskriminasyon, panliligalig, seksuwal na panliligalig, seksuwal na maling pag-uugali, o paghihiganti batay sa kapansanan, seksuwal na oryentasyon, kasarian, o katarungan sa kasarian, maaari mo itong iulat sa paaralan o iulat [online](#). Kapag nag-ulat ka ng isang bagay sa amin, tutulong kami para masigurong ligtas at suportado ka.

Bisyon ng CPS

Kinikilala at pinapahalagahan ng Mga Pampublikong Paaralan ng Chicago (Chicago Public Schools) ang kahalagahan ng mga suporta at serbisyo sa kalusugan sa pag-iisip para sa kapakanan ng aming mga mag-aaral, tauhan, at komunidad ng paaralan.

Nakatuon kami sa pagtataguyod, pagbibigay, at paggawa ng matatag na pagpapatuloy ng pangangalaga sa pamamagitan ng pagtatagpo ng paggawa ng patakaran, mga serbisyo sa kalusugan ng pag-uugali, mga sistema ng suporta sa pakikisalamuha at emosyon na may maraming antas, mga gawi sa pagpapanumbalik, at mga pakikipagsosyo sa komunidad para isulong ang kultura ng kalusugan ng pag-iisip at kabutihan sa mga makatarungang paraan sa buong distrito.

i-scan dito para makita ang dokumentong ito sa iyong mobile device

