

Twoje zdrowie psychiczne jest ważne



Na nasze zdrowie psychiczne wpływają różne elementy naszego życia. Niektóre z nich mogą wydawać się poza kontrolą, jak na przykład lęk, traumatyczne przeżycia, stres związany ze szkołą czy konflikty z przyjaciółmi lub rodziną. Pamiętaj, że masz na kogo liczyć, gdy czujesz przygnębienie, lęk czy samotność bądź masz myśli samobójcze.

Jeżeli myślisz o samobójstwie, spotkała Cię tragedia lub chcesz porozmawiać o przytłaczających Cię myślach i uczuciach – albo spotkało to kogoś z Twoich znajomych – zachęcamy do rozmowy z zaufaną osobą dorosłą. **Może to być rodzic, opiekun lub dorosły pracownik szkoły.** Być może w twojej szkole działa zespół zdrowia behawioralnego (Behavioral Health Team, BHT), do którego należy pielęgniarka, psycholog albo pracownik socjalny. Pomogą Ci oni uzyskać potrzebne wsparcie.

Uczniowie CPS mogą również bezpłatnie skorzystać z porad w szkolnym centrum zdrowia (School-Based Health Center).

Adresy najbliższych przychodni sprawdzisz [tutaj](#).

zeskanuj kod i
zobacz
dokument na
urządzeniu
mobilnym



Jeżeli wolisz porozmawiać przez telefon lub za pośrednictwem wiadomości SMS, spójrz na wymienione poniżej telefony zaufania i zasoby.

Krajowy Młodzieżowy Telefon Zaufania	1-800-448-4663
Krajowy Telefon Zaufania Przeciwko Samobójstwom	1-800-273-TALK (8255)*
Kryzysowa linia SMS-owa	Wyślij wiadomość o treści „START” pod numer 741-741***
Krajowy Sojusz na rzecz Chorób Psychiczych (NAMI) Chicago	833-626-4244
Telefon Zaufania ds. Usług Zdrowia Psychicznego i Nadużywania Substancji	1-800-662-HELP (4357)*
Krajowe Stowarzyszenie ds. Zaburzeń Odżywiania	1-800-931-2237*
Projekt Trevor	Ochrona zdrowia osób LGBTQ Napisz lub zadzwoń pod numer 866-4-U-TREVOR*
Love is Respect	Wyślij wiadomość o treści „LOVEIS” pod numer 22522 lub zadzwoń pod numer 1-866-331-9474, aby porozmawiać z osobą w podobnej sytuacji i zapobiec przemocy w związku lub ją zakończyć*
Telefon Zaufania ds. Gwałtów YWCA w mieście Chicago	888-293-2080*

* Poufne*** Anonimowe

Jeśli doświadczasz dyskryminacji, nękania, molestowania seksualnego, niewłaściwego zachowania na tle seksualnym lub działań odwetowych ze względu na swoją niepełnosprawność, orientację seksualną, płeć lub równość płci – bądź spotkało to osobę, którą znasz – możesz zgłosić to w szkole lub [przez internet](#). Jeśli zgłosisz nam swój problem, pomożemy zapewnić Ci bezpieczeństwo i wsparcie.

Misja CPS

Chicago Public Schools dostrzega i docenia rolę, jaką wsparcie i usługi w zakresie zdrowia psychicznego odgrywają w kontekście dobrego samopoczucia naszych uczniów, pracowników i społeczności szkolnych.

Zobowiązujemy się do promowania, dostarczania i rozwijania solidnego systemu ciągłej opieki poprzez tworzenie zasad, usług w zakresie zdrowia behawioralnego, wielopoziomowych systemów wsparcia społecznego i emocjonalnego oraz praktyk naprawczych w ramach partnerstwa społecznego w celu promowania kultury zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia w sprawiedliwy sposób w całym okręgu.

zeskanuj kod i zobacz dokument na urządzeniu mobilnym

