

# آپ کی ذہنی صحت اہم ہے



ہماری زندگی میں بہت سی ایسی چیزیں ہیں جو ہماری ذہنی صحت کو متاثر کرتی ہیں، کچھ ایسی چیزیں جو آپ کے کنٹرول سے باہر ہو سکتی ہیں: جیسے بے چینی، صدمہ، اسکول کا تناؤ، دوسروں کے درمیان، دوستوں یا فیملی کے ساتھ تنازعات۔ اگر آپ کے پاس ذہنی تناؤ، اضطراب، تنہائی، یا خود کشی کے خیالات ہیں تو جان لیں کہ آپ تنہا نہیں ہیں۔

اگر آپ کے پاس یا آپ کے جاننے والے کسی بھی شخص کے پاس خودکشی کے خیالات ہیں، صدمہ لاحق ہوا ہے، یا کسی سے ہجانی کے خیالات اور احساسات کے بارے میں بات کرنا چاہتے ہیں تو، ہم آپ کو کسی قابل اعتماد بالغ شخص سے بات کرنے کی ترغیب دیتے ہیں۔ اس میں والدین، سرپرست، یا آپ کے اسکول میں موجود بالغ شامل ہو سکتے ہیں۔ آپ کے اسکول کی طرز عمل کی صحت کی ٹیم (Behavioral Health Team, BHT)، جس میں نرس، ماہر نفسیات، یا سماجی کارکن شامل ہو سکتے ہیں، آپ کو درکار تعاون کے حصول میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

CPS کے طالب علم کی حیثیت سے، آپ بغیر کسی معاوضہ کے اسکول کے اندر موجود ہیلتھ سنٹر بھی جا سکتے ہیں۔ اپنے قریب موجود کلینکوں کے بارے میں [یہاں](#) معلومات حاصل کریں۔

اپنے موبائل آلہ پر  
اس دستاویز کو  
دیکھنے کے لئے  
یہاں اسکن کریں



اگر آپ کال یا متنی پیغام کے ذریعہ بات کرنا چاہتے ہیں تو، نیچے موجود ہاٹ لائنز اور وسائل ملاحظہ کریں۔

1-800-448-4663	نیشنل یوتھ کرائس ہاٹ لائن
* 1-800-273-TALK (8255)	<a href="#">نیشنل سوسائٹی پر یونیشن لائف لائن</a>
"شروع کریں" لکھ کر 741-741 پر بھیجیں ***	<a href="#">کرائس ٹیکسٹ لائن</a>
833-626-4244	ذہنی بیماری پر قومی اتحاد (National Alliance on Mental Illness, NAMI) شکاگو
* 1-800-662-HELP (4357)	<a href="#">منشیات کا بیجا استعمال اور ذہنی صحت کی خدمات کی ہاٹ لائن</a>
*1-800-931-2237	<a href="#">نیشنل اینٹگ ڈس آرڈر ایسوسی ایشن</a>
سپورٹنگ LGBTQ ہیلتھ   U-TREVOR-4-866 پر کال کریں یا متنی پیغام بھیجیں *	<a href="#">ٹریور پروجیکٹ</a>
"LOVEIS" لکھ کر 22522 پر بھیجیں یا بدسلوکی پر مبنی تعلقات سے بچانے اور اسے ختم کرنے کے لئے ہم خیال وکیل سے بات کرنے کے واسطے 1-866-331-9474 پر فون کریں *	<a href="#">محبت کا مطلب احترام ہے</a>
* 888-293-2080	<a href="#">YWCA شکاگو ریپ کرائس ہاٹ لائن</a>

\*رازدارانہ \*\*\*گمنام

اگر آپ کو یا آپ کے جاننے والے کسی شخص کو بھی ان کی معذوری، جنسی رجحان، صنف یا جنس، یا صنفی مساوات کی بنیاد پر امتیازی سلوک، ایذا رسانی، جنسی ہراسانی، جنسی بدسلوکی، یا انتقامی کارروائی کا سامنا کرنا پڑا ہے تو آپ اسکول میں اس کی اطلاع دے سکتے ہیں یا [ان لائن](#) رپورٹ کر سکتے ہیں۔ جب آپ ہمیں کچھ اطلاع دیں گے تو ہم اس بات کو یقینی بنانے میں مدد کریں گے کہ آپ محفوظ ہیں اور آپ کی مدد کی جائے گی۔

### CPS کا اولین مقصد

شکاگو پبلک اسکولز ہمارے طلبہ، عملہ، اور اسکولوں کمیونٹیز کی فلاح و بہبود کے لئے ذہنی صحت کے حصول میں مدد اور خدمات کی اہمیت کو تسلیم کرتا ہے اور اہمیت دیتا ہے۔

ہم پالیسی کی تشکیل، طرز عمل کی صحت کی خدمات، معاشرتی اور جذباتی مدد کے کثیر الجہتی نظام، بحالی طریقوں، اور معاشرتی شراکت داریوں کی مرکزیت کے ذریعہ دیکھ بھال کے مستحکم تسلسل کو پروموت کرنے، فراہم کرنے اور فروغ دینے کے لیے پابند عہد ہیں تاکہ پورے ضلع میں مساوی طریقوں میں ذہنی صحت اور تندرستی کی ثقافت کو آگے بڑھایا جا سکے۔

اپنے موبائل آلہ پر اس دستاویز کو دیکھنے کے لئے یہاں اسکرین کریں

