

## الاعتناء بسلامتك النفسية

نواجه في حياتنا اليومية ضغوطات كثيرة، ابتداءً من المدرسة وصولاً إلى الصداقات والحياة الأسرية. ومن المهم الآن أكثر من أي وقت مضى أن نحرص على الحفاظ على سلامتنا النفسية والاعتناء بأنفسنا في هذه الأوقات التي تتسم بالتغيرات الكبيرة وعدم اليقين. فذلك يسمح لنا بإعادة شحن طاقتنا، ومعالجة المشاعر الصعبة، والشعور بالقوة الكافية لمواجهة التحديات. ونحتكم على استخدام هذه الاستراتيجيات والأدوات لدعم سلامتك النفسية.

وفيما يلي بعض الأمثلة على الطرق التي يمكنك من خلالها ممارسة الرعاية الذاتية:

- **متابعة المستجدات ولكن مع تجنب "التصفح السلبي".** من المهم أن تظل على اطلاع على المستجدات التي يمكن أن تؤثر على أحبائك. ومن المهم أيضاً لسلامتك النفسية أن تخصص وقتاً تبتعد فيه عن الأجهزة والأخبار لممارسة استراتيجيات التأقلم. وعند اطلاعك على الأخبار، اعتمد على مصادر موثوقة، واحذر من **المعلومات المغلوطة**.
- **إعطاء الأولوية للصحة البدنية.** إن الحصول على قسط كافٍ من النوم، وشرب الماء، وتناول الطعام الصحي، وممارسة التمارين الرياضية أمور مهمة لصحتنا البدنية والنفسية. ويمكن أن تتأثر حالتنا المزاجية تأثراً مباشراً بأجسادنا، فإذا شعرت أجسادنا بعدم الارتياح، فقد يؤدي ذلك إلى إثارة المشاعر السلبية في أدمغتنا.
- **البحث عن مُتَنَفِّسٍ إبداعِي.** عندما نكون تحت ضغط نفسي، قد يكون من المفيد أحياناً أن نجد مُتَنَفِّساً للتعبير عن أنفسنا وإبعاد أذهاننا عن المهام التي نحتاج إلى القيام بها. والكتابة الإبداعية أو تدوين اليوميات أو الرسم أو ممارسة الرياضة أو الاستماع إلى الموسيقى كلها أمثلة على الطرق التي يمكنك من خلالها تخفيف الضغط النفسي عندما تشعر بالحزن أو الإرهاق.
- **الحفاظ على الروابط الاجتماعية.** البقاء على تواصل مع الأصدقاء والأسرة أمر ضروري للحفاظ على سلامتك النفسية. فإذا كنت تترتاح للتحدث مع أشخاص تثق بهم عما يحدث في حياتك، فقد تجد نفسك تكتسب رؤية جديدة للأمور أو تشعر بدعم أفضل خلال الأوقات الصعبة.
- **أخذ استراحة ذهنية.** قد يكون من المفيد إدماج أساليب معالجة الضغط النفسي ومهارات التأقلم لمساعدتك على الشعور بتحسن. وبالإضافة إلى أمور مثل البقاء على تواصل مع الأصدقاء أو الأسرة، وممارسة هواياتك، والاستماع إلى الموسيقى، وممارسة التمارين الرياضية، يمكن أيضاً أن تتحسن حالتك النفسية بممارسات مثل تدوين اليوميات و**التأمل الذهني** و**تمارين التنفس**.
- **اطلب المساعدة إذا كنت بحاجة إليها.** الدعم متاح إذا كنت بحاجة إليه. تواصل مع شخص بالغ تثق به في مدرستك للحصول على الدعم الصحي النفسي، وتحقق أدناه من بعض الموارد المتعلقة بطرق العناية بصحتك النفسية خلال هذه الأوقات المضطربة.
- **تذكر أنك موضع ترحيب وتقدير!** وأن مدارس شيكاغو العامة ستكون أفضل بوجودك هنا! الأشخاص الكبار في مجتمع مدرستك موجودون هنا لمساعدتك على الشعور بالأمان والدعم.

## موارد الصحة النفسية للطلاب:

- [الصحة النفسية: الاعتناء بنفسك وبأحبائك](#)
- [دليل موارد خدمات شيكاغو](#)
- [الخطوط الساخنة:](#)
  - [988 خط الإنقاذ من الانتحار والأزمات](#) (رقم الاتصال: 988) يقدم الدعم على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع لحل مشكلات الصحة النفسية التي تعوق السلامة.
  - [خط الرسائل النصية](#) في حالة الأزمات (رقم الاتصال: 3000-448-800)
  - للوصول إلى خط الرسائل النصية للأزمات، أرسل كلمة HOME في رسالة نصية إلى 741741 أو استخدم برنامج واتساب أو الدردشة عبر الإنترنت.
  - [تحالف إيلينوي لحقوق المهاجرين واللاجئين](#) (رقم الاتصال: 7693-435-855)
  - [مشروع تريفيور](#) لدعم مجتمع الميم (رقم الاتصال: 7386-488-866-1)
  - لمزيد من الخطوط الساخنة، تفضل بزيارة [الموقع الإلكتروني للصحة النفسية التابع لمكتب صحة الطلاب وعافيتهم](#).
- لا تتردد في الاتصال بفريق الصحة النفسية عبر البريد الإلكتروني: [mentalhealth@cps.edu](mailto:mentalhealth@cps.edu) إذا كانت لديك أسئلة أخرى عن الموارد وأوجه الدعم والدعم المتعلق بالصحة النفسية غير المرتبطة بالأزمات.

## الموارد المتعلقة بالإدارة الرئاسية الجديدة

- [دليل موارد "اعرف حقوقك" في شيكاغو](#)
- [اعرف حقوقك](#)
- [إرشادات مدارس شيكاغو العامة والموارد المتعلقة بالإدارة الرئاسية الجديدة](#)
- [حلقات عمل "اعرف حقوقك"](#): يتعاون مكتب المشاركة الأسرية والمجتمعية التابع لمدارس شيكاغو العامة مع المنظمات المجتمعية لتقديم حلقات عمل "اعرف حقوقك" من خلال برنامج "جامعة أولياء الأمور"، خاصة للعائلات المهاجرة والوافدين الجدد. [وفيما يلي الجلسات القادمة.](#)