



Dbanie o zdrowie psychiczne

W naszym codziennym życiu napotykamy liczne czynniki stresujące w szkole, wśród znajomych czy w domu rodzinnym. Podczas momentów wielkich zmian czy niepewności bardzo ważne jest, aby zachować zdrowie psychiczne i zadbać o siebie. Takie postępowanie pozwoli Ci naładować baterie, przepracować trudne emocje i poczuć się silnym, aby stawić czoła wyzwaniom. Zachęcamy do skorzystania z poniższych strategii i narzędzi celem wsparcia własnego zdrowia psychicznego.

Oto niektóre ze sposobów, aby zadać o siebie:

- **Bądź na bieżąco, jednak unikaj „bezmądnego skrolowania”.** Ważne jest, aby być na bieżąco z informacjami, które mogą mieć wpływ na Twoich bliskich. Jednak dla własnego zdrowia psychicznego warto zrobić sobie przerwę od korzystania z urządzeń elektronicznych i przeglądania wiadomości, aby ćwiczyć strategię radzenia sobie ze stresem. Podczas przeglądania wiadomości korzystaj z zaufanych źródeł i bądź świadomy istnienia [dezinformacji](#).
- **Niech Twoim priorytetem będzie zdrowie psychiczne.** Uzyskiwanie wystarczającej ilości snu, nawadnianie się, zdrowe odżywianie i ćwiczenia są ważne dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Na nastrój może wpływać stan organizmu, a dyskomfort fizyczny może wpływać na nasze emocje.
- **Znajdź kreatywne ujście dla stresu.** W stresującej sytuacji pomocne może być znalezienie ujścia dla stresu i sposobu na oderwanie myśli od zadań, które musimy wykonać. Pisanie kreatywne, pisanie pamiętnika, malowanie, sport lub słuchanie muzyki to przykłady sposobów na rozładowanie emocji, gdy czujesz się smutny lub przytłoczony.
- **Utrzymuj kontakty towarzyskie.** Kontakt ze znajomymi i rodziną ma zasadnicze znaczenie dla dobrego zdrowia psychicznego. Jeśli czujesz się komfortowo, dzieląc się z informacjami o Twoim życiu z ludźmi, którym ufasz, być może zyskasz nowy wgląd w sytuację, a nawet poczujesz większe wsparcie w trudnym czasie.
- **Zrób sobie psychiczną przerwę.** Pomocne może być włączenie technik radzenia sobie ze stresem, aby poczuć się lepiej. Oprócz utrzymywania kontaktów towarzyskich ze znajomymi lub rodziną, uprawiania hobby, słuchania muzyki i ćwiczeń – takie praktyki jak pisanie pamiętnika, [medytacja](#) i [ćwiczenia oddechowe](#) mogą pomóc w polepszeniu nastroju.
- **Zgłoś się po pomoc.** Wsparcie jest dostępne, jeśli tylko tego potrzebujesz. Zgłoś się do osoby dorosłej w szkole, którą darzysz zaufaniem, aby uzyskać pomoc w zakresie zdrowia psychicznego i sprawdź niektóre z poniższych zasobów dotyczących sposobów dbania o zdrowie psychiczne w tych niepewnych czasach.

- **Pamiętaj, że jesteś mile widziany!** Szkoła CPS jest lepsza z Tobą! Osoby dorosłe w społeczności szkolnej są tutaj, by Cię wspierać i pomóc Ci w uzyskaniu lepszego samopoczucia.

Zasoby w zakresie ochrony zdrowia psychicznego uczniów:

- [Zdrowie psychiczne: Zadbaj o siebie i swoich bliskich](#)
- [Przewodnik po zasobach dostępnych w Chicago](#)
- **Linie zaufania:**
 - [Telefon zaufania dla osób myślących o popełnieniu samobójstwa i w kryzysie 988](#) (Kontakt: 988) oferuje wsparcie 24/7 w przypadku problemów zdrowia psychicznego negatywnie wpływających na bezpieczeństwo.
 - [Kryzysowa linia SMS](#) (Kontakt: 800-448-3000)
 - Aby uzyskać dostęp do kryzysowej linii SMS, wyślij SMS z treścią HOME na 741741 lub skorzystaj z aplikacji [WhatsApp](#) lub [czatu online](#).
 - [Illinois Coalition for Immigrant and Refugee Rights](#) (Kontakt: 855 - 435 -7693)
 - dla wsparcia LGBTQ+ (Kontakt: 1-866-488-7386)
 - W celu uzyskania informacji o innych liniach zaufania zapraszamy [na stronę internetową dotyczącą zdrowia OSHW](#).
- Skontaktuj się z zespołem ds. zdrowia psychicznego pod adresem mentalhealth@cps.edu, jeśli masz dodatkowe pytania dotyczące zasobów, wsparcia i pomocy w zakresie zdrowia psychicznego niezwiązanej z sytuacjami kryzysowymi.

Zasoby dotyczące administracji nowego Prezydenta

- [Przewodnik „Znaj swoje prawa” w Chicago](#)
- [Znaj swoje prawa](#)
- [Przewodnik CPS i zasoby dotyczące administracji nowego Prezydenta](#)
- **Warsztaty „Znaj swoje prawa”**: Biuro CPS Office of Family and Community Engagement (FACE) współpracuje z organizacjami społecznymi w celu organizacji warsztatów „Znaj swoje prawa” w ramach programu [Parent University](#), szczególnie dla rodzin imigrantów i rodzin nowoprzybyłych. [Oto nadchodzące sesje](#).