



# 心理健康宣传月

## 五月是心理健康宣传月：PPS 学生支持服务的信息和资源

虽然每个月都要关注心理健康，但 5 月已被指定为心理健康宣传月。波特兰公立学校致力于提升健康水平，支持所有学生保持身心健康。

PPS 学生支持服务办公室与员工和社区合作伙伴合作，提供广泛的支持，从我们的学校社工、学校辅导员、学校心理学家到我们的社区合作伙伴。要查找你的学校提供的服务，请访问 <http://ppsfamilysupports.com/>。

## 资源

你的学校辅导员、学校社工或学校心理学家都有关于获得帮助的信息，如果你对自己或其他人有担忧，你也可以随时联系以下组织。你可以联系：

- Youth Line（青年热线）：发送短信 Teen to Teen 839863
  - 青少年可以与受过短信培训的青少年心理健康应急者联系
- 为父母和看护者设立的 ReachOut Oregon warmline 热线：1-833-732-2467
  - 这是一个回答问题、共享资源、理解需求的社区网络
- Lines for Life（生活线）援助热线的总线：致电 1 800-273-8255
- 由有色人种组成并为种族平等支持服务的 Lines for Life 援助热线：503-575-3764
- 为 LGBTQIA+ 青年的 Trevor Line 热线：发送“START”到 678678
- Multnomah 县危机热线，包括移动外联：致电 503-988-4888 (提供口译服务，7 天 24 小时开放)
- 全国自杀预防热线：致电 1-800-273-8255 (提供口译服务，7 天 24 小时开放)
  - 西班牙语：1-888-628-9454
- SafeOregon 热线：致电或发送短信 844-472-3367 发送电子邮件：[tip@safeoregon.com](mailto:tip@safeoregon.com)
  - 热线提供了一种安全、保密的方式，可以提醒学校管理人员注意对学生安全的明显或潜在威胁。

此外，以下是我们想与您分享的一些重要资源：

- **Youth Resource App (青年资源应用程序)** 为青少年提供资讯。在苹果和安卓平台上免费下载。
- **社区健康支持** (包括不同的语言)
  - Spanish (西班牙语)
  - Vietnamese (越语)
  - Chinese (中文)
  - Somali (索马里语)
  - Russian (俄语)
- **Recovery, Education, & Action for Healthy Living (RE AHL) (康复、教育和健康生活行动)**
- **National Alliance on Mental Illness (NAMI) (全国精神疾病联盟)**

我们希望您熟悉 PPS 学生支持服务可用于支持学生健康的多种方式。谢谢你。