



Месяц осведомлённости о психическом здоровье

Май — месяц осведомлённости о психическом здоровье: информация и ресурсы Службы поддержки учащихся PPS

Хотя каждый месяц необходимо уделять особое внимание психическому здоровью, май был объявлен месяцем осведомлённости о психическом здоровье. В Портлендском государственном школьном округе стремятся улучшить самочувствие и поддержать всех наших учащихся, чтобы они оставались здоровыми, психически и физически.

Служба поддержки учащихся PPS сотрудничает с персоналом и партнёрами по сообществу, чтобы обеспечить широкий спектр поддержки, от наших школьных социальных работников, школьных консультантов и школьных психологов до наших партнёров по сообществу. Чтобы найти услуги, доступные в вашей школе, посетите <http://ppsfamilysupports.com/>.

Ресурсы

У вашего школьного консультанта, школьного социального работника или школьного психолога есть информация о том, как получить поддержку, или Вы всегда можете связаться со следующими организациями, если Вы беспокоитесь о себе или о ком-то ещё. Вы можете позвонить на:

- Линию для подростков: текстовое сообщение от подростка к подростку 839863
 - Подростки имеют доступ к обученным по оказанию психологической помощи подросткам специалистам через текстовые сообщения.
- Горячую линию «ReachOut Oregon» для родителей и опекунов: 1-833-732-2467.
 - Это линия, где можно найти ответы на вопросы, поделиться ресурсами и понять потребности.

- Общую линию «Lines for Life»: позвоните по телефону 800-273-8255.
- Линию поддержки расового равенства, в которой работают темнокожие специалисты для поддержки темнокожих людей: 503-575-3764
- «Trevor Line» -линию для LGBTQIA+ подростков: отправьте текстовое сообщение «START» на номер 678678.
- Кризисную линию округа Малтнома, включая мобильную связь: звоните по номеру 503-988-4888 (есть переводчики и работает круглосуточно и без выходных).
- Национальную горячую линию по предотвращению самоубийств: звоните по телефону 1-800-273-8255 (есть переводчики и работает круглосуточно и без выходных).

○ Испаноговорящие: 1-888-628-9454

- Горячую линию «SafeOregon»: позвоните или отправьте сообщение по телефону 844-472-3367 или по электронной почте: tip@safeoregon.com

○ Горячая линия обеспечивает безопасный и конфиденциальный способ оповещения администрации школы о явных или потенциальных угрозах безопасности для учащихся.

Кроме того, вот некоторые важные ресурсы, которыми мы хотели бы поделиться с вами:

- **Youth Resource App** – приложение о ресурсах для подростков, информация от молодёжи для молодежи. Можно скачать бесплатно для телефонов Apple и Android.
- **Community Wellness Supports** - поддержка сообщества (включая горячие линии для семей)
 - Spanish -испанский
 - Vietnamese- вьетнамский
 - Chinese- китайский
 - Somali-сомалийский
 - Russian-русский
- **Recovery, Education, & Action for Healthy Living (REAHL)** - Восстановление, образование и действия для здорового образа жизни

- **National Alliance on Mental Illness (NAMI)** - Национальный альянс по психическим заболеваниям

Мы надеемся, что Вы ознакомитесь со многими способами, с помощью которых Служба поддержки учащихся PPS может помочь улучшить здоровье ваших учащихся. Спасибо.