



Tháng Nhận Thức Về Sức Khỏe Tâm Thần

Ngày 1 tháng 5 năm 2022

Tháng 5 là Tháng Nhận Thức về Sức Khỏe Tâm thần: Thông tin và Nguồn Lực từ Dịch Vụ Hỗ Trợ Học Sinh PPS

Mặc dù tập trung vào sức khỏe tinh thần là điều quan trọng hàng tháng, nhưng Tháng Năm đã được chỉ định là Tháng Nhận Thức về Sức Khỏe Tâm Thần. Portland Public Schools cam kết nâng cao sức khỏe và hỗ trợ tất cả học sinh luôn mạnh khỏe cả tinh thần và thể chất.

Văn Phòng Dịch Vụ Hỗ Trợ Học Sinh PPS phối hợp với nhân viên và các đối tác cộng đồng để cung cấp nhiều sự hỗ trợ, từ các nhân viên xã hội học đường, cố vấn học đường và nhà tâm lý học học đường cho đến các đối tác cộng đồng của chúng tôi. Để tìm các dịch vụ có sẵn tại trường của quý vị, xin truy cập <http://ppsfamilysupports.com/>.

Các nguồn lực

Cố vấn học đường, nhân viên xã hội học đường hoặc nhà tâm lý học tại trường học của quý vị có thông tin về việc nhận hỗ trợ, hoặc quý vị luôn có thể liên hệ với các tổ chức sau nếu có lo lắng cho chính mình hoặc người khác. Quý vị có thể liên hệ với:

- Đường dây dành cho Thanh Thiếu Niên: Nhắn tin Teen to Teen gửi tới số 839863
 - Thanh thiếu niên có quyền truy cập vào nhắn tin cho những người đã được đào tạo để trả lời về sức khỏe tâm thần dành cho thanh thiếu niên
- Đường dây nóng ReachOut Oregon dành cho phụ huynh và người chăm sóc: 1-833-732-2467
 - Đây là mạng lưới cộng đồng nơi các câu hỏi được trả lời, các nguồn lực được chia sẻ và các nhu cầu được hiểu.
- Đường dây chung dành cho đời sống: Gọi 800-273-8255
- Đường dây Hỗ Trợ Công Bằng chủng Tộc Đời Sống có nhân viên dành cho người Da Màu: 503-575-3764
- Đường dây Trevor dành cho LGBTQIA+ Youth: Nhắn tin "START" gửi tới số 678678

- Đường dây về Khủng hoảng Quận Multnomah điện thoại di động: Gọi 503-988-4888 (có sẵn phiên dịch và phục vụ 24/7)
- Đường dây nóng Quốc Gia về Phòng Chống Tự Tử: Gọi 1-800-273-8255 (có sẵn phiên dịch và phục vụ 24/7)
 - Nhân viên nói tiếng Tây Ban Nha: 1-888-628-9454
- Đường dây SafeOregon: Gọi hoặc Nhắn tin 844-472-3367 Email: tip@safeoregon.com
 - Đường dây này cung cấp sự bảo mật, an toàn để cảnh báo cho ban giám hiệu nhà trường về các mối đe dọa rõ ràng hoặc có khả năng xảy ra đối với sự an toàn của học sinh.

Ngoài ra, đây là một số nguồn lực quan trọng mà chúng tôi muốn chia sẻ với quý vị:

- **Ứng dụng Nguồn lực Thanh Thiếu Niên** được thông báo giữa giới trẻ với nhau. Tải xuống miễn phí trên nền tảng Apple và Android.
- **Hỗ Trợ Sức Khỏe Cộng Đồng** (bao gồm đường dây gọi cho gia đình)
 - [Spanish](#)
 - [Vietnamese](#)
 - [Chinese](#)
 - [Somali](#)
 - [Russian](#)
- **Phục Hồi, Giáo Dục và Hành Động Để Sống Lành Mạnh (REAHL)**
- **Liên Minh Quốc Gia về Bệnh Tâm Thần (NAMI)**

Chúng tôi hy vọng rằng quý vị sẽ tự làm quen với nhiều cách của Dịch Vụ Hỗ Trợ Học Sinh PPS có sẵn để hỗ trợ sức khỏe cho con em mình. Cảm ơn quý vị.