



Các Nguồn Lực về Sức Khỏe Tâm Thần và Ngăn Ngừa Sử Dụng Chất Gây Nghiện cho Học Sinh và Gia Đình

Ngày 28 Tháng 5, 2021

Kính gửi cộng đồng PPS,

Vì đây là tuần cuối cùng của tháng Nhận Thức về Sức Khỏe Tâm Thần, chúng tôi muốn chắc chắn mọi người có thông tin về các dịch vụ chăm sóc liên tục của chúng tôi cho những học sinh đang đối mặt với những thử thách về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất kích thích. Chúng tôi cũng muốn nêu bật các dịch vụ dành cho các học sinh và gia đình BIPOC (Da Đen, Bản Địa và Da Màu).

Nhiệm vụ của chương trình Giáo Dục Phục Hồi và Hành Động cho Cuộc Sống Lành Mạnh ([REAHL](#)) của Sở Học Chánh Portland là trao quyền cho những học sinh đang đối mặt với chứng nghiện ngập và các thử thách về sức khỏe tâm thần để họ tích cực tham gia vào quá trình giáo dục, trưởng thành, phát triển và thành công suốt đời. Sáng kiến REAHL có bốn thành phần: Các hỗ trợ Phòng Ngừa, Can Thiệp, Điều Trị và Phục Hồi.

Tuần tới: Buổi Hội Thảo Phòng Ngừa Tự Tử ([Suicide Prevention Workshop](#)): Ngày 2 Tháng 6 dành cho thanh thiếu niên từ 12 đến 18 tuổi là buổi hội thảo do các học sinh hướng dẫn tập trung vào việc can thiệp và ngăn ngừa tự tử. Khi bắt đầu bước vào mùa hè, hãy chắc chắn các thanh thiếu niên có các kỹ năng để họ kết nối cho chính họ và các bạn bè đến các sự hỗ trợ.

Các nguồn tài nguyên có sẵn trong mùa hè:

- [Vibing & Thriving](#): Một không gian dành cho các học sinh Da Màu và Bản Địa của PPS (từ 8-18 tuổi) để hàn gắn, gặp gỡ, và kết bạn. Có sẵn cả mùa hè.
- [Youth Resource App](#) Ứng Dụng Nguồn Lực cho Thanh Thiếu Niên
- [Native American/Indigenous Parenting Class through NARA](#) Lớp học dạy nuôi dưỡng con cái cho người Mỹ bản địa qua cơ quan NARA
- [Lines for Life Racial Equity Support Line](#) Đường dây hỗ trợ bình đẳng chủng tộc là một dịch vụ do các nhân viên trải nghiệm vấn đề phân biệt chủng tộc dẫn dắt.
- [PPS Family Supports website](#) Trang web hỗ trợ gia đình PPS có nhiều nguồn lực bổ sung và sẽ có thông tin mùa hè được cập nhật trong những tuần tới.
- [Prevention Strategies & Healthy Decision Making](#) Các phương cách phòng ngừa & Ra quyết định lành mạnh

Các nguồn tài nguyên có sẵn trong năm học:

- [Video Intro to Certified Alcohol and Drug Counselors](#) Video giới thiệu về các chuyên gia tư vấn về rượu và ma túy
- [Connect to Certified Alcohol and Drug Counselors support](#) Kết nối các chuyên gia tư vấn

về Rượu và Ma túy

- [Mental Wellness Resources](#) Các nguồn lực về Sức Khỏe Tâm Thần

Mọi người đều gặp khó khăn theo một cách nào đó. Quý vị không đơn độc. Chúng tôi quan tâm đến sức khỏe của quý vị. Có nhiều người và các tổ chức cộng đồng sẵn sàng để quý vị và gia đình tiếp cận trong suốt mùa hè. Chuyên gia tư vấn, nhân viên xã hội, hoặc nhà tâm lý học trong trường học của học sinh cũng có thể giúp kết nối quý vị với các dịch vụ và hỗ trợ sức khỏe tâm thần tại trường học hoặc trong cộng đồng của quý vị.