



## Советы и ресурсы для месяца осознания психического здоровья

Май объявлен месяцем осведомленности о психическом здоровье, и поэтому [отдел поддержки здоровья и здорового образа жизни учащихся](#) Портлендского школьного государственного округа предлагает вашему вниманию эти советы и ресурсы.

Психическое здоровье – это осознание собственных возможностей, умение справиться со стрессом, а также умение чувствовать себя членом общины.

Мы все иногда чувствуем себя неважно – иногда физически, иногда эмоционально.

Когда люди испытывают трудности с психическим здоровьем, им нужна такая же поддержка от друзей и родственников, как если бы у них болело горло или была сломана нога. *Вопрос о трудностях с психическим здоровьем или суициде означает, что кто-то заботится о вас.*

### Ресурсы

Информация о том, куда можно обратиться за помощью находится у вашего консультанта, социального работника или школьного психолога. Если вы обеспокоены своим состоянием или переживаете за кого-то другого, вы можете обратиться в следующие организации. Вы не должны оставаться наедине со своими переживаниями.

- Youth Line: отправьте СМС “Teen to Teen” на номер: 839863.
- Lines for Life: звоните по тел.: 800 273-8255.
- Trevor Line for LGBTQ Youth: отправьте СМС “START” на номер: 678678.
- Multnomah County Crisis Line: звоните по тел.: 503-988-4888 (предоставляются услуги перевода).
- National Suicide Prevention Hotline: звоните по тел.: 1-800-273-8255 (предоставляются услуги перевода)
  - Для испаноязычных: [1-888-628-9454](tel:1-888-628-9454).
- SafeOregon tipline: звонок или СМС на номер: 844-472-3367  
E-мэйл: [tip@safeoregon.com](mailto:tip@safeoregon.com).

### **Очень важно найти способ справиться со стрессом или чувством беспокойства.**

Свяжитесь с тем, кому вы доверяете и поделитесь своими переживаниями – это может помочь.

Хороший сон – один из способов уменьшить стресс, даже если стрессогенный фактор не исчез. Если вы недостаточно спите, то ваше тело вырабатывает кортизол – гормон стресса.

Принимайте участие в мероприятиях, которые приносят вам удовольствие, таких как игра с домашним питомцем, искусство, прогулка, музыка.

Вы можете чувствовать, что боль переполняет вас сегодня, но с временем и поддержкой она уменьшится.

Список приложений, которые могут помочь со стрессом:

- [MindShift](#): для тинэйджеров и взрослых.
- [Headspace](#): медитация в течение дня, плюс музыка и звуки природы для сна.
- [Stop, Breathe and Think](#): проверяет как вы себя чувствуете и предлагает кратковременные занятия в соответствии с вашими эмоциями.
- [Pacifica](#): ежедневные подсказки о том, как справиться с тревогой, депрессией и стрессом.
- [Calm](#): более 100 медитаций для борьбы со стрессом и тревогой, а также лучшего сна.