



Lời khuyên và tài nguyên cần ghi nhớ trong Tháng Nhận thức về Sức khỏe Tâm thần

Tháng 5 là Tháng Nhận thức về Sức khỏe Tâm thần và Ban Sức khỏe và Thành công Học sinh ([Student Success and Health department](#)) của Sở học chánh Portland cung cấp một số lời khuyên và tài nguyên.

Sức khỏe tâm thần là khi chúng ta nhận ra khả năng của chính mình, đối phó với các yếu tố gây căng thẳng trong cuộc sống và cảm thấy mình là một thành viên đóng góp cho cộng đồng.

Mọi người đều có những lúc không cảm thấy khỏe mạnh - đôi khi về thể chất, và đôi khi về mặt tinh thần hoặc cảm xúc.

Khi mọi người trải qua một thử thách về sức khỏe tâm thần, họ cần sự hỗ trợ từ bạn bè và gia đình cũng giống như khi bị gãy xương hoặc đau cổ họng. *Hỏi thăm về sự lo lắng sức khỏe tâm thần hoặc tự tử có thể cho biết mình có quan tâm.*

Các nguồn Tài nguyên

Giáo viên cố vấn, nhân viên xã hội hoặc nhà tâm lý học trong trường có thông tin về việc hỗ trợ hoặc bạn luôn có thể liên lạc với các tổ chức sau đây nếu bạn lo lắng về bản thân hoặc người khác. Bạn không cần phải một mình lo lắng.

- Đường dây thanh thiếu niên: Nhắn tin Teen to Teen 839863
- Đường dây cho cuộc sống: Gọi 800 273-8255
- Đường dây Trevor dành cho giới trẻ LGBTQ: Nhắn tin "START" đến 678678
- Đường dây Khủng hoảng Quận Multnomah: Gọi 503-988-4888 (có sẵn thông dịch)
- Đường dây Nóng Ngăn ngừa Tự tử Quốc gia: Gọi số 1-800-273-8255 (có sẵn thông dịch)
 - Người nói tiếng Tây Ban Nha: [1-888-628-9454](tel:1-888-628-9454)
- Đường dây SafeOregon: Gọi hoặc Nhắn tin 844-472-3367 Email: tip@safeoregon.com

Trong thời gian căng thẳng hoặc lo lắng, tìm cách đối phó là rất quan trọng.

Kết nối với một người đáng tin cậy - chia sẻ những lo lắng hoặc mối quan tâm của bạn có thể được cứu giúp .

Ngủ đủ giấc là cách giảm căng thẳng một cách tự nhiên ngay cả khi việc gây ra căng thẳng vẫn còn đó. Khi bạn không ngủ đủ giấc, cơ thể bạn sẽ tiết ra nhiều chất cortisol, đây là một loại hoóc-môn gây căng thẳng

Tham gia vào các hoạt động lành mạnh khiến bạn cảm thấy thoải mái, chẳng hạn như chơi với thú vật cưng, nghệ thuật, đi dạo hoặc nghe nhạc.

Bạn có thể cảm thấy như nỗi đau của bạn đang tràn ngập ngày hôm nay. Với thời gian và sự hỗ trợ cơn đau sẽ giảm.

Có một số ứng dụng có thể hữu ích trong việc đối phó với căng thẳng:

- [MindShift](#): Được thiết kế để giúp thanh thiếu niên đối phó với sự lo lắng.
- [Headspace](#): Các kỹ thuật thiền và chánh niệm cho ban ngày, cộng với âm nhạc và âm thanh tự nhiên để giúp bạn ngủ.
- [Stop, Breathe and Think](#): Kiểm tra xem bạn cảm thấy thế nào và thử các hoạt động ngắn điều chỉnh theo cảm xúc của bạn.
- [Pacifica](#): Công cụ hàng ngày cho căng thẳng, lo lắng và trầm cảm cùng với một cộng đồng hỗ trợ.
- [Calm](#): Hơn 100 bài thiền hướng dẫn để giúp bạn kiểm soát sự lo lắng, giảm căng thẳng và ngủ ngon hơn.