

# Project AWARE

Advancing Wellness and Resilience in Education

## لا بأس إن لم تكن بخير



صحتك النفسية مهمة.

وأنت لست وحدك.

اتصل بخط المساعدة الأسري في نبراسكا على الرقم  
٨٦٦-٨٦٦٠ (٨٨٨).

فنحن مشروع التوعية [ProjectAWARE]  
education.ne.gov/csss/school-mental-  
health/awareness

## أنتَ غير مُجبر للتعامل معها بنفسك.

اسأل عن موارد صحتك النفسية عن طريق استشار مُعَلِّم

أو وصي أو مهني موثوق.

## تصنّف الرعاية الصحية النفسية بأنها:

□ بالغة الأهمية بما يستدعي المحافظة  
عليها، مثل الاهتمام بأسنانك أو نظامك  
الغذائي.

□ تُماثل تمامًا الرعاية الصحية البدنية.

□ تعتبر جزء طبيعي من الحياة ومفيدة  
للجميع من الناحية الصحية.

□ أعدت خصيصًا لمساعدتك على تجاوز  
صعوبات الحياة.

□ متاحة على مدار الساعة وطوال أيام  
الأسبوع مع توافر خطوط مساعدة  
مجانية.

## لا يُنظر إلى الرعاية الصحية النفسية باعتبارها:

□ ضعف.

□ عيب في الشخصية.

□ أمر مخجل أو مشين.

□ تقتصر على حالات الطوارئ فحسب.

□ مستغربة وغير عادية بالنسبة للشباب.

لمعرفة المزيد بشأن

## مشروع التوعية

(تحسين العافية والمرونة في التعليم)

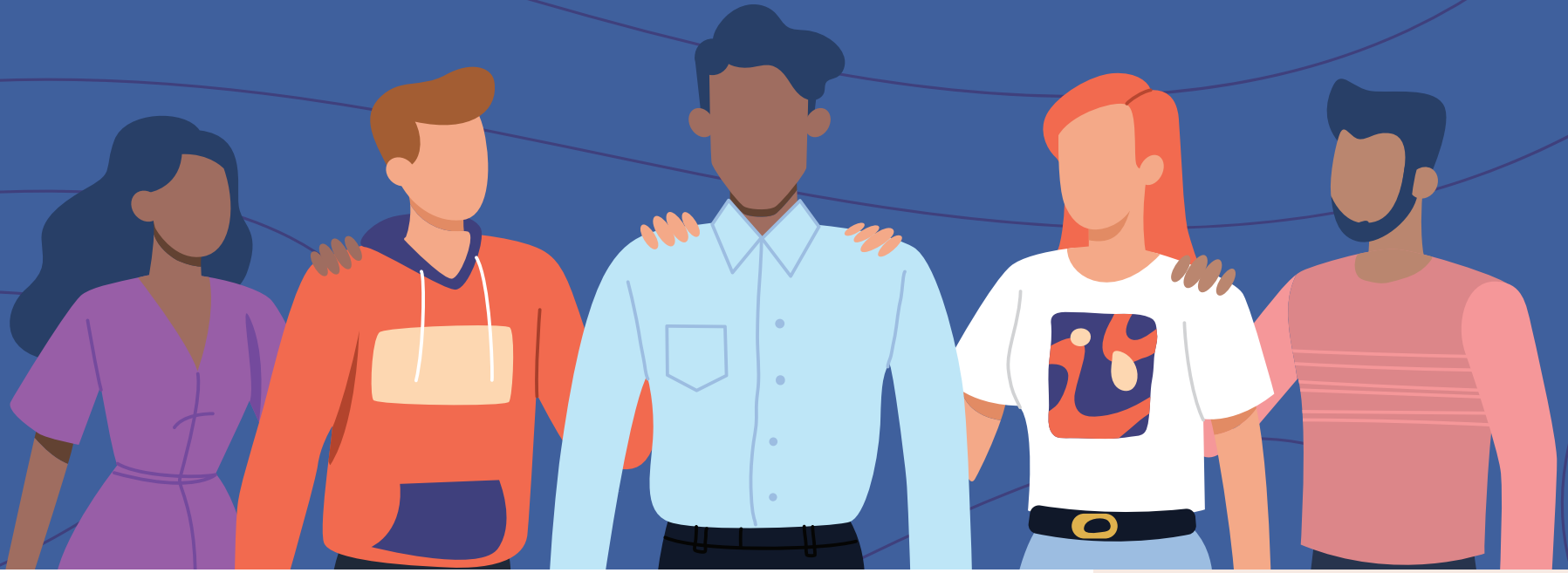
وما الذي نُقدِّمه في إطار مجتمعك، تواصل مع قسم  
التعليم في نبراسكا عبر الرقم ٤٧١-٢٢٩٥ (٤٠٢).

، أو تفضل بزيارة الموقع  
www.education.ne.gov/csss/school-  
mental-health/awareness



NEBRASKA  
Good Life. Great Mission.  
DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES





## أيها التلاميذ، ينبغي لكم الشعور بالأمان والاطمئنان للتحدث إلى شخص ما بشأن صحتكم النفسية.

يُزوّد مشروع التوعية [Project AWARE] مدارس نبراسكا بأدوات لإنهاء وصمة العار المقترنة بالصحة النفسية، ويعمل على تشجيع المحادثة ويساعد الشباب على الازدهار أن يعيشوا حياة صحية بعقول سليمة، وذلك بالتعاون مع كثير من العائلات والمُعَلِّمين.

## هل تواجه صعوبة في قضاء يومك؟

لا بأس في التماس المساعدة.

إذ أن الأمر يُشبه تمامًا الذهاب إلى طبيب لعلاج التواء بالمفاصل، وإنه لمن الطبيعي والصحي زيارة أخصائي للاطمئنان على صحتك النفسية كذلك.

فلا توجد أي مشكلة كبيرة جدًا أو بسيطة للغاية للتحدث مع شخص بشأنها.

فأنت لست وحدك، وهناك أشخاص يودون مساعدتك.

## تذكّر ما يلي:

❑ لا يتعين عليك الانتظار لحين وقوع كارثة حتى تتحدث إلى شخص ما.

❑ كثير من زملائك وأصدقائك يتحدثون أيضًا إلى شخص ما بغية الاطمئنان على صحتهم النفسية.

❑ أنت لا تُمثّل عبئًا على أحد.

❑ أنت تستحق أن تحيا في أفضل حالاتك.

اتصل بخط المساعدة الأسري في نبراسكا على الرقم ٨٦٦-٨٦٦٠ (٨٨٨). إذا راودك أي سؤال في أي وقت.