



Chăm sóc tâm lý:

- Duy trì giống như bảo vệ răng hoặc chế độ ăn uống.
- Như chăm sóc sức khỏe cơ thể.
- Điều bình thường trong cuộc sống của mọi người.
- Được xây dựng để giúp bạn vượt qua khó khăn trong cuộc sống.
- Mở 24/7 với hỗ trợ miễn phí.

Chăm sóc tâm lý không phải:

- Điểm yếu.
- Thiếu sót con người.
- Xấu hổ.
- Chỉ dành cho trường hợp khẩn.
- Bất thường với người trẻ.

Bạn không phải tự lo.

Hỏi một giáo viên, người giám hộ hay chuyên gia đáng tin cậy về nguồn lực cho sức khỏe tâm lý.

ĐỂ TÌM HIỂU THÊM VỀ

Project AWARE

Advancing Well-ness and Resilience in Education

và những gì chúng tôi đang làm cho cộng đồng, gọi Sở Giáo dục Nebraska theo số (402) 471-2295.



Truy cập
education.ne.gov/csss/school-mental-health/awareness



Project AWARE

Advancing Wellness and Resilience in Education

Không ổn cũng



Sức khỏe tâm lý rất quan trọng.

Bạn không cô độc.

Gọi Nebraska Family Helpline
theo số (888) 866-8660.

Chúng tôi là dự án AWARE
education.ne.gov/csss/school-mental-health/awareness



Học sinh phải thấy an toàn khi nói về sức khỏe tâm lý.

Cùng với gia đình và các nhà giáo, Dự án AWARE cung cấp cho các trường ở Nebraska công cụ xóa nhà định kiến sức khỏe tâm lý, khuyến khích đối thoại, giúp người trẻ phát triển với cuộc sống và tâm lý lành mạnh.

Bạn thấy một ngày quá khó khăn?

Đừng ngại tìm hỗ trợ.

Giống như bị bong gân thì đi bác sĩ, tìm chuyên gia hỗ trợ sức khỏe tâm lý là việc bình thường và lành mạnh.

Không có vấn đề nào quá lớn hay quá nhỏ đến nỗi không thể mở lòng.

Bạn không cô độc, có nhiều người muốn giúp bạn.

Hãy nhớ:

- Không cần phải đợi đến thảm họa mới trò chuyện với người khác.
- Nhiều bạn bè đồng trang lứa cũng đang trò chuyện với ai đó về sức khỏe tâm lý.
- Bạn không phải là gánh nặng.
- Bạn xứng đáng được cảm thấy tốt nhất

Gọi Nebraska Family Helpline theo số (888) 866-8660. Trả lời mọi câu hỏi mọi lúc.