



**ESUHSD**

Sức khỏe tinh thần và hạnh phúc





# CHÚNG TÔI LÀ AI

Là các chuyên gia được đào tạo, nhân viên Sức khỏe Tâm thần Sức khỏe cung cấp các dịch vụ tư vấn sức khỏe tâm thần, hỗ trợ sức khỏe và kết nối với các chương trình trong cộng đồng để tạo cơ hội kết nối với các dịch vụ và phát triển trong các lĩnh vực về sức khỏe tâm thần và sức khỏe. Các dịch vụ miễn phí và bảo mật này được cung cấp trong khuôn viên trường trong một môi trường thoải mái cho những học sinh muốn được hỗ trợ.

Ban giám hiệu, và các tổ chức ở cộng đồng để thực hiện các chiến lược thúc đẩy sự thành công chung của học sinh.

**Sứ mệnh:** Sức khỏe Tâm thần Sức khỏe, Nhân viên Xã hội thúc đẩy một cộng đồng bình đẳng, hợp tác và bao gồm sự đa dạng. Học sinh được quyền đạt được thành công trong học tập, cá nhân và xã hội thông qua các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe và tình cảm xã hội.

**Sứ mệnh của TCSW:** Nhân viên Xã hội trong Lớp học Trị liệu (TCSW) hỗ trợ học sinh trong chương trình giáo dục đặc biệt đạt được các mục tiêu xã hội, tình cảm, hành vi và học tập bằng cách cung cấp tư vấn cá nhân, tư vấn nhóm và quản lý khủng hoảng. TCSW cộng tác với học sinh, gia đình, nhóm IEP, nhóm liên ngành của trường và các chương trình cộng đồng để thúc đẩy công bằng, học tập xã hội / cảm xúc và xây dựng cộng đồng.

## Tôi phải làm gì nếu tôi muốn đặt lịch hẹn?

Hãy đến thăm Mental Health & Wellness Center và sức khỏe tâm thần của trường bạn hoặc truy cập [www.esuhisd.org](http://www.esuhisd.org).

# MỤC LỤC

Phần Giới Thiệu .....	1
Sức Khỏe Tinh Thần Và Sức Khỏe Là Gì? .....	2
ESUHSD Dịch Vụ .....	3
Bạn Có Biết? .....	4
Gặp Gỡ Với Các Nhân Viên Của Chúng Tôi .....	5
Các Triệu Chứng Và Cách Chăm Sóc Bản Thân .....	6
Tìm Hiểu Thêm .....	7



# PHẦN GIỚI THIỆU



SUPER PROUD!

Tại ESUHSD, chúng tôi quan tâm đến sự thành công của học sinh. Chúng tôi tin rằng thành công được hỗ trợ khi chúng tôi giải quyết vấn đề về sức khỏe tâm thần, xã hội, tình cảm, tinh thần, thể chất và môi trường. Chúng tôi hiểu rõ tác động của những lĩnh vực này đối với sức khỏe tinh thần và phúc lợi của học sinh; cũng như nhu cầu tạo ra một môi trường học tập an toàn và hỗ trợ cho tất cả học sinh. Học sinh gặp khó khăn về sức khỏe tâm thần theo nhiều cách. Tuy nhiên, vì nhiều lý do khác nhau, vấn đề sức khỏe tâm thần ít khi được thảo luận cởi mở với người khác. Tìm hiểu các vấn đề trường trung học có thể là thách thức duy nhất của ESUHSD. Học sinh gặp phải nhiều yếu tố gây căng thẳng khác nhau và có thể đấu tranh với việc quản lý những cảm xúc khó khăn đó.

Chúng tôi biết rằng căng thẳng của các em là bình thường và các em có thể nói về nó. **Chúng tôi ở đây để lắng nghe và cung cấp hỗ trợ, hướng dẫn và hỗ trợ các nguồn lực.** Chúng tôi sẽ hỗ trợ cho các em mỗi bước trên con đường.

Học sinh đại diện cho các nhóm đa dạng, với nhiều nguồn gốc dân tộc và chủng tộc, tình trạng nhập cư, tín ngưỡng tôn giáo, lịch sử tổn thương, tình trạng kinh tế xã hội, giới tính, và khuyết tật. Những đặc điểm nhận dạng này góp phần vào các nhu cầu sức khỏe tâm thần khác nhau.

ESUHSD cung cấp nhiều sự lựa chọn để hỗ trợ sức khỏe tâm thần và sức khỏe tổng thể. Nhân viên xã hội của chúng tôi là nhân viên **Sức khỏe Tâm thần và Sức khỏe** chính trong trường. Họ sẽ trả lời một cách cẩn thận và có kiến thức, cung cấp hỗ trợ bảo mật ngắn hạn hoặc dài hạn.

Tập tài liệu về sức khỏe và sức khỏe tâm thần này cung cấp thông tin giúp xác định các triệu chứng và yếu tố gây căng thẳng phổ biến mà học sinh có thể gặp phải trong suốt thời kỳ niên thiếu và trung học của các em. Nó cũng bao gồm thông tin về cách liên lạc với sức khỏe tinh thần và sức khỏe của chúng ta.

Tại ESUHSD, chúng tôi tin rằng tất cả học sinh đều có thể tiến lên phía trước!

# SỨC KHỎE TINH THẦN VÀ SỨC KHỎE LÀ GÌ?

## Sức khỏe tâm thần và sức khỏe là gì?

Cách chúng ta suy nghĩ, cảm nhận và hành động có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của chúng ta. Nó cũng giúp xác định cách chúng ta đối phó với căng thẳng, giao tiếp với mọi người, đưa ra quyết định và làm những việc ở trường. Chiến lược của nhóm Mental & health Wellness tập trung vào việc chăm sóc thể chất, tinh thần, tình cảm, xã hội, tinh thần và môi trường của những trẻ em còn nguyên vẹn.

## Tôi có thể nhận trợ giúp tâm lý bằng cách nào?

- Học sinh có thể đến thẳng Trung tâm Sức khỏe Sức khỏe tâm thần trong khuôn viên trường học của học sinh để làm lịch hẹn hoặc hỏi thêm các thông tin
- Học sinh, nhân viên, thành viên gia đình và các đối tác cộng đồng có thể truy cập trực tuyến [www.esuhsd.org/wellness](http://www.esuhsd.org/wellness)

## Những lý do nào khiến học sinh có thể được trợ giúp tâm lý?

- Vấn đề sức khỏe tâm thần
- Ý nghĩ tự tử
- Lạm dụng hoặc bạo bê
- Thiếu nhu cầu cơ bản / người vô gia cư
- Mang thai, nhu cầu của cha mẹ tuổi teen
- Thay đổi phương thức học tập
- Các vấn đề về đi học hoặc đi trễ thường xuyên
- Bị ảnh hưởng của băng nhóm
- Các yếu tố gây căng thẳng
- Đối phó và các kỹ năng xã hội còn yếu
- Tạo thuận lợi cho việc liên lạc giữa nhà trường-gia đình-cộng đồng
- Vận động sinh viên
- Giới thiệu hoặc Cộng tác với các cơ quan cộng đồng
- Hỗ trợ và / hoặc phát triển nhân viên
- Sử dụng chất kích thích

"Chuyên gia Mental Health & Wellness đã khiến tôi cảm thấy rất thoải mái trong suốt khóa học. Cô ấy nói chuyện với tôi như thể chúng tôi là những người bạn thực sự. Tôi biết ơn vì điều đó."

Bởi vì chúng tôi đang ở trong tình trạng bị phong tỏa, đôi khi tôi trải qua cảm xúc trượt dốc với hy vọng rằng tôi luôn có thể đến trường và nghỉ ngơi trong trung tâm hỗ trợ. Tôi luôn biết ơn những lời chào của các công nhân. Tôi không ở gần những nơi khác, nơi tôi muốn kết thúc cuộc đời mình, nhưng bây giờ tôi biết rằng tôi sẽ sử dụng cuộc sống của mình để đạt được những thành tựu to lớn và nó sẽ luôn giúp tôi đi đến thành công!

Kinh nghiệm của tôi dạy tôi rằng mọi người thực sự quan tâm đến tôi và xem và nghe tôi như một con người. Cảm ơn bạn đã truyền cảm hứng cho tôi để tiếp tục làm những gì tôi yêu thích.

Cho phép tôi nhìn từ bề ngoài lòng biết ơn của tôi rằng tôi đã gặp bạn và sự hỗ trợ của bạn đã cho tôi sức mạnh như thế nào để tôi thức dậy mỗi ngày trong những thời điểm khó khăn này và tiếp tục những gì bạn đang làm!"

## Cựu sinh viên ESUHSD



**EAST SIDE**  
MENTAL HEALTH & WELLNESS



# ESUHSD SERVICES

## Các Buổi Thuyết Trình ở Trường

Chúng tôi đào tạo giáo viên, học sinh và cộng đồng để nâng cao hiểu biết của họ về sức khỏe tâm thần, hạnh phúc và tác động của nó đối với học tập, hành vi và hiệu suất.

## Trò Chuyện Bữa Trưa Và Hội Thảo

Chúng tôi tổ chức các cuộc phỏng vấn và hội thảo trước khi ăn trưa. Học sinh có thể tham gia vào các tương tác xã hội, trao đổi ý kiến và nâng cao nhận thức về các vấn đề ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần.

## Trung Tâm Chăm Sóc Sức Khỏe

Mở cửa hàng ngày, trung tâm cung cấp không gian cho học sinh nhận được nhiều loại hỗ trợ và dịch vụ khác nhau, giảm sự căng thẳng hoặc tham gia vào các hoạt động tự chăm sóc sức khỏe.

## Định Hướng Nhóm

Chúng tôi cung cấp các nhóm hỗ trợ và tư vấn bảo mật. Chúng có thể bao gồm các nhóm tư vấn hoặc hỗ trợ các em đồng trang lứa, LGBTQ, bình đẳng chủng tộc, Lo lắng và hơn thế nữa.

## Tư Vấn Cá Nhân

Hướng dẫn cá nhân cho học sinh.

## Đội Can Thiệp Thể Thao

Yoga, thể thao, trống, nghệ thuật và âm nhạc.

## Can Thiệp Và Ứng Phó Với Khủng Hoảng

Nếu học sinh đang gặp khủng hoảng tâm lý và muốn làm hại bản thân hoặc người khác, chúng tôi sẽ thực hiện đánh giá rủi ro.

## Liên Lạc Viên Giáo Dục

Chúng tôi cung cấp kiểm tra hàng tháng và hỗ trợ cho trẻ em bị ảnh hưởng bởi hệ thống, chẳng hạn như hệ thống chăm sóc trẻ em hoặc hệ thống thanh thiếu niên.

## Thăm Gia Đình

Theo dõi các học sinh ở nhà.

## Giới Thiệu Các Chương Trình Bên Ngoài

Giúp đỡ gia đình lâu dài hoặc mạnh mẽ hơn.

## Ngày Thủ Thách Và Tuần Lễ Sức Khỏe

Các hoạt động hàng tuần tập trung vào các hoạt động giáo dục sức khỏe được điều phối bởi các chuyên gia sức khỏe và sức khỏe tâm thần.

## Chương Trình Care Solace

Cung cấp các dịch vụ miễn phí liên quan đến tư vấn bên ngoài và sử dụng / lạm dụng ma túy cho học sinh của chúng tôi và gia đình của họ.



# BẠN CÓ BIẾT?

- **20% thanh thiếu niên từ 13 đến 18** tuổi có vấn đề về tâm lý. (NAMI)
- Năm ngoái, **32% thanh thiếu niên ở California** có triệu chứng trầm cảm. (HHS.gov)
- **50%** các vấn đề về sức khỏe tâm thần bắt đầu vào khoảng 14 tuổi; 75% bắt đầu từ 24 tuổi. (Active Minds)
- Từ năm 2017 đến 2018, **60% thanh niên bị trầm cảm nặng không** được Mental Health & Wellness Center. Có nhiều khả năng hơn, **38% quốc gia sẽ không nhận được sự mental health services cần thiết.** Chỉ 27,3% thanh niên bị trầm cảm nặng được điều trị thông thường. (MHA National)
- Những người trẻ tuổi thường phải vật lộn với sức khỏe tinh thần của họ. **Tỷ lệ thanh niên từ 11 đến 17 tuổi được khảo sát cao hơn 9% so với mức** mức trung bình của năm 2019. Không chỉ những người trẻ tuổi tìm kiếm sự giúp đỡ về sức khỏe tâm thần của họ, mà những người từ 11 đến 17 tuổi từ dịch COVID-19 cho biết các triệu chứng lo âu và trầm cảm từ trung bình đến nặng hơn bất kỳ nhóm tuổi nào khác. (MHA National)
- **Sức khỏe tinh thần rõ ràng không liên quan gì đến việc cảm thấy lười biếng hoặc yếu ớt,** và nhiều người cần được hướng dẫn cách đối phó với nó. Nhiều lý do gây ra các vấn đề về sức khỏe tâm thần, bao gồm:
  - Các biến số sinh học, chẳng hạn như di truyền, tình trạng thể chất, tổn thương não hoặc phản ứng hóa học
  - Trải nghiệm quan trọng, chẳng hạn như tiền sử chấn thương và lạm dụng
  - Lịch sử gia đình
- Nghiên cứu cho thấy những người có vấn đề về sức khỏe tâm thần được cải thiện và nhiều người hồi phục hoàn toàn. Phục hồi chức năng là quá trình sống, làm việc, học tập và tham gia đầy đủ vào cộng đồng.

*"Theo một cách nào đó, đội ngũ Mental Health & Wellness và sức khỏe của tôi đã có tác động đến thành tích học tập và thành tích ngoài trường của tôi. Một ngày nọ, tôi đến thăm một trung tâm Mental Health & Wellness vì tôi và một người bạn đang gặp vấn đề. Tôi đã khóc tức tưởi mà không biết mình đang cố nói gì, nhưng tôi biết mình phải nói chuyện với ai đó.*

*Tôi bắt đầu kể cho họ nghe những gì đã xảy ra và họ lắng nghe tôi. Chúng tôi đã nói chuyện rất tốt và tôi cảm thấy rất thoải mái. Không có sự lén ám, tôi cảm thấy mình có thể bày tỏ mọi thứ mình cần. Họ đã giúp tôi giải quyết vấn đề và cải thiện tình bạn. Một số người bạn của tôi đã nhận được sự giúp đỡ và hướng dẫn từ nhân Mental Health & Wellness khỏe."*

**- Cựu sinh viên ESUHSD**

# GẶP GỠ VỚI CÁC NHÂN VIÊN CỦA CHÚNG TÔI



# CÁC TRIỆU CHỨNG VÀ CÁCH CHĂM SÓC BẢN THÂN

## Các dấu hiệu phổ biến của các vấn đề bao gồm:

- Mệt mỏi, thiếu động lực
- Tâm trạng xấu / trầm cảm
- Đau ngực, đau bụng
- Đau đầu
- Đau lưng
- Lo lắng hoặc hoảng sợ
- Các vấn đề về chú ý / chăm sóc
- Buồn nôn, táo bón, tiêu chảy
- Tự làm hại bản thân
- Ý nghĩ tự tử
- Ngủ quá nhiều hoặc ít
- Sử dụng chất
- Mất phương hướng / cảm giác
- Cảm giác đỏ hoặc nóng
- Ăn quá nhiều
- Tham gia hoặc trong các mối quan hệ không lành mạnh
- Các hành động làm tăng cơ hội tham gia vào hệ thống pháp luật

## Cách chăm sóc bản thân:

- Biết rằng cảm thấy quá sức và căng thẳng cũng không sao.
- Tập trung vào những thứ bạn có thể xử lý, chẳng hạn như hơi thở và hiện tại.
- Bởi vì chúng tôi biết rằng ESUHSD cung cấp các lựa chọn thay thế bổ sung, rất tốt khi nói về nó.
- Ngay cả khi bạn tránh đám đông, hãy dành thời gian ở bên ngoài.
- Tham gia vào các hoạt động như ghi nhật ký Lễ Tạ ơn hoặc làm các món ăn yêu thích của bạn.
- Tập thể dục theo bất kỳ cách nào cho bản thân, bao gồm tập thể dục, đọc sách, thiền hoặc ngủ.
- Tiếp cận với bất cứ ai và bất cứ điều gì các em biết sẽ giúp được các em.
- Tạo danh sách nhạc hoặc phim yêu thích của bạn với bạn bè và chia sẻ danh sách của bạn với họ.
- Thảo luận về sự thay đổi tiêu cực trong niềm tin.
- Tìm những cách mới để kết nối với bạn bè. Khoảng cách xã hội không có nghĩa là cách ly khỏi xã hội.
- Làm cho căn phòng của bạn ấm cúng và thoải mái.
- Đặt giới hạn cho việc sử dụng phương tiện.

# MUỐN TÌM HIỂU THÊM? CÓ THỂ BẮT ĐẦU TỪ ĐÂY

## Dịch Vụ ESUHSD

- [www.esuhsd.org/wellness](http://www.esuhsd.org/wellness)
- [caresolace.com/site/esuhsd/](http://caresolace.com/site/esuhsd/)

## Lạm Dụng / Bỏ Bé

- Child Protective Services (CPS) (408) 299-2071

## Buồn/Chết/Sắp chết

- Bill Wilson's Centre for Living with Dying (408) 243-0222

## Nơi Trú Ẩn Khẩn Cấp/Thực Phẩm/Quần Áo Cho Thanh Niên Và Gia Đình

- EHC Lifebuilders (408) 539-2100
- Inn Vision (408) 292-4286
- Catholic Charities (408) 325-5277
- Second Harvest Food Bank 1 (800) 984-3663
- Loaves and Fishes (408) 998-1500

## Những Người Sống Sót Sau Cuộc Tấn Công Tình Dục, Bạo Lực Gia Đình Hoặc Tội Phạm

- Rape Crisis Line 1 (800) 572-2782
- Rape Crisis Center (408) 295-4011 Ext. 200
- Victim Witness Assistance Center (408) 295-2656
- YWCA of Silicon Valley (408) 295-4011

## Chương trình Next Door Solutions về hẹn hò và bạo lực gia đình

- Điện thoại khẩn cấp (408) 279-2962
- Trực tiếp (408) 501-75540

## LGBTQ

- Youth Space (408) 343-7940
- PFLAG (cha mẹ đồng tính, gia đình và bạn bè) (408) 270-8182

## Văn phòng Sức khỏe Tâm thần

- Medi-Cal County Mental Health Referral Line 1 (800) 704-0900
- Asian Americans for Community Involvement (408) 975-2730
- Alum Rock Counseling Center (408) 294-0500
- Almaden Valley Counseling Services (408) 997-0200
- Catholic Charities (408) 468-0100
- Community Solutions (408) 225-9163
- Gardner Family Health (408) 918-2600
- REACH 1-855-2REACHUS
- Starlight Community Services (408) 284-9000
- Cải thiện hỗ trợ gia đình: Nhóm khủng hoảng di động dành cho trẻ em và thanh niên: (408) 379-9085

## Bảo Vệ pháp Lý Và Hỗ Trợ Thanh Niên Ở Hạt Santa Clara

- Legal Advocates for Children and Youth (LACY) (408) 293-4790
- Victim Witness Assistance Center (408) 295-2656

## Các ứng dụng và con số cho cuộc khủng hoảng thanh thiếu niên

- [saysomething.net](http://saysomething.net) 1 (844) 572-9669
- Giải phóng
- Trung thực là <https://www.tobehonest.today/>
- Khủng hoảng (800) 273-8255

## Cộng đồng tài nguyên

- AARS/Healthright360 (408) 271-3900
- Alum Rock Counseling Center (ARCC) (408) 240-0070
- Asian Americans for Community Involvement (AACI) (408) 975-2730
- Ujima Adult & Family Services (408) 928-1700
- Cải thiện hỗ trợ gia đình: Nhóm khủng hoảng di động dành cho trẻ em và thanh niên: (408) 379-9085
- Alum Rock Counseling Center Mobile Crisis Unit (408) 294-0579

*"Khi tôi gặp bạn lần đầu tiên, tôi đã phải vật lộn với những chuyện khác nhau trong cuộc sống của mình như vẻ bề ngoài, tình dục và việc học. Về vấn đề tình dục của mình, tôi đã chấp nhận nó và đã nói với những người bạn thân nhất của mình. Tôi đã nhận được rất nhiều tình yêu và sự ủng hộ. Tôi tham gia cuộc sống như người Hy Lạp và nhanh chóng đắm nhận một vị trí và tổ chức một hội thảo thảo luận về tầm quan trọng của sức khỏe tinh thần và sự tích cực của cơ thể. Chưa bao giờ trong những giấc mơ hoang đường nhất của mình, tôi có thể tưởng tượng lại có thể mở ra cho nhiều phụ nữ trẻ về những trải nghiệm của mình như vậy.*

*Tôi chỉ muốn nhân cơ hội này để cảm ơn bạn vì tất cả những gì bạn đã làm. Bạn đã giúp tôi nhận ra tầm quan trọng của việc chăm sóc sức khỏe tinh thần của tôi hơn là dấu kín nó dưới tấm thảm. Tôi mới bước sang tuổi 20 gần đây và vẫn chưa quên tác động mà bạn đã gây ra cho tôi. Những người như bạn rất quan trọng, tôi chỉ muốn cảm ơn bạn. Cảm ơn bạn đã tác động tích cực đến cuộc sống của tôi."*

**- Cựu sinh viên ESUHSD**

# East Side Well

chúng ta không chỉ phải tồn tại mà còn phải phát triển!

## TÂM NHÌN

Tất cả các sinh viên tốt nghiệp đã sẵn sàng cho các kỹ năng đại học và chuyên nghiệp để thay đổi cuộc sống của họ và phát triển mạnh mẽ trong nền văn hóa toàn cầu.

## SỨ MỆNH

Chúng tôi đưa ra các quyết định để tạo ra môi trường học tập an toàn, năng động và phù hợp, truyền cảm hứng cho các kỹ năng tư duy phản biện, giải quyết vấn đề và sự đổi mới.



### EAST SIDE UNION HIGH SCHOOL DISTRICT

830 N. Capitol Avenue, San Jose, CA 95133  
(408) 347-5000

[esuhsd.org](http://esuhsd.org)

Theo dõi chúng tôi trên Facebook:  
[www.facebook.com/EastSideUnionHSD](https://www.facebook.com/EastSideUnionHSD)



[esuhsd.org/wellness](http://esuhsd.org/wellness)

Instagram:  
[@esuhsdwelling](https://www.instagram.com/esuhsdwelling)