



## THE SAFETY SERVICES DEPARTMENT

3850 N. Hydraulic, Wichita, Kansas 67219 • (316) 973-2260

(316) 973-2100 Security Communications

<http://www.usd259.org/safetyservices>



### **Đối Phó các Phương Pháp về Hành Vi Trầm Cảm và Tự Vấn**

- Hãy dành thời gian với gia đình và các bạn (sự cố kết xã hội và ổn định)
- Cởi mở chia sẻ các vấn đề trong cuộc sống của mình
- Một số người tìm sự thoải mái trong tôn giáo hay một hệ thống tín ngưỡng tâm linh
- Hãy tham gia với trường học và các hoạt động sau giờ học. Tình nguyện: bạn được cần!
- Học các kỹ năng đối phó và giải vấn đề mới
- Lạc quan về giá trị bản thân (tin vào sức mạnh của mình) & kiểm soát xung động
- Tìm giúp đỡ khi được cần
- Thiếu tiếp cận với phương tiện tự vấn (ví dụ: các khẩu súng, ma túy, v.v...)
- Tiếp cận với chăm sóc sức khỏe tâm thần
- Tiếng cười – một cảm giác hài hước
- Lạc Quan về Tự Nói - Giữ tiền đề. “Điều này cũng sẽ qua.”
- Hãy cho phép mình MƠ ƯỚC.
- Tập thể dục
- Dinh dưỡng tốt và ngủ đủ giấc