

Tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên nghiệp là điều bình thường

1. Nhà trị liệu

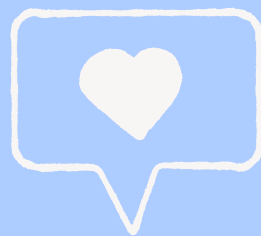
Giúp đối phó với cảm xúc, lo lắng và những trải nghiệm khó khăn

2. Tư vấn học đường

Hỗ trợ căng thẳng học tập, thách thức cá nhân và sức khỏe cảm xúc

3. Bác sĩ tâm thần/bác sĩ

Đánh giá các tình trạng sức khỏe tâm thần và thảo luận về thuốc nếu cần



The TeenSpace

TeenSpace là một tổ chức phi lợi nhuận chuyên tâm vào việc thay đổi sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên thông qua nhận thức, sự đồng cảm và hành động. Chúng tôi tạo ra một nền tảng an toàn và hỗ trợ nơi các bạn trẻ có thể chia sẻ câu chuyện của mình, tiếp cận các tài nguyên hữu ích, và kết nối với những người hiểu được họ.

TeenSpace là không gian của bạn và là tiếng nói của bạn. Bạn có thể liên hệ với chúng tôi qua thông tin bên dưới.

Hãy cùng nhau phát triển.

Liên Hệ Với Chúng Tôi

 theofficialteenspace@gmail.com

 theteenspace.org

 **TeenSpace**
Your Space. Your Voice.

The TeenSpace 501(c)(3)

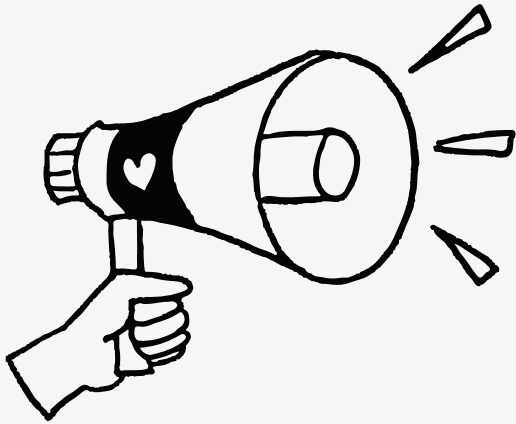


Tâm trí của bạn quan trọng mỗi ngày

Công cụ đơn giản, hỗ trợ thực sự. Có sẵn bằng 8 ngôn ngữ.



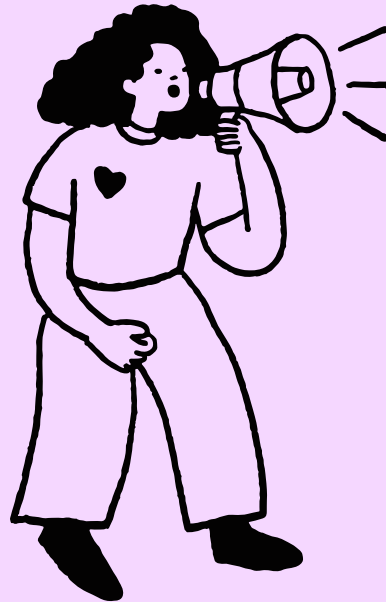
 **TeenSpace**
Your Space. Your Voice.



Sức khỏe tâm thần là gì?

Sức khỏe tâm thần là cách bạn suy nghĩ, cảm nhận, kết nối với người khác và xử lý cuộc sống hàng ngày. Nó ảnh hưởng đến cách bạn đối phó với căng thẳng, cảm xúc và thách thức. Tất cả chúng ta đều có những lúc thăng trầm.

Tại sao nó quan trọng?



Khi sức khỏe tâm thần được hỗ trợ, cuộc sống hàng ngày trở nên dễ quản lý hơn — giúp bạn tập trung tốt hơn, xây dựng mối quan hệ lành mạnh hơn, đối phó với căng thẳng tốt hơn và nhìn chung cảm thấy tốt hơn.

Những cách đơn giản để hỗ trợ bản thân

1

Hít thở sâu khi cảm thấy lo lắng (kỹ thuật 4-7-8)

2

Nghỉ ngắn trong ngày để tâm trí được nghỉ ngơi

3

Ra ngoài trời, tận hưởng ánh nắng

4

Ghi lại những điều bạn biết ơn và kết nối với những người bạn quan tâm