

# 寻求专业帮助是可以的

## 一. 治疗师

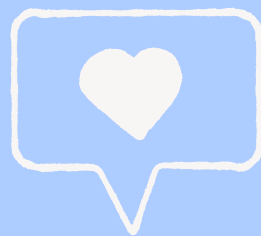
帮助应对情绪、焦虑、  
困难经历，建立健康应  
对技能

## 二. 学校辅导员

支持学业压力、个人挑战  
和情感幸福

## 三. 精神科医生/医生

评估心理健康状况，必  
要时讨论药物治疗



## The TeenSpace

The TeenSpace 是一个致力于通过意识、同理心和行动来改变青少年心理健康的非营利组织。我们创建了一个安全且充满支持的平台，青少年可以在这里分享自己的故事、获取有用的资源，并与理解他们的人建立联系。

TeenSpace 是您的空间，也是您的声音。您可以通过以下信息与我们联系。

让我们一起成长。

## 联系我们

 [theofficialteenspace@gmail.com](mailto:theofficialteenspace@gmail.com)

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

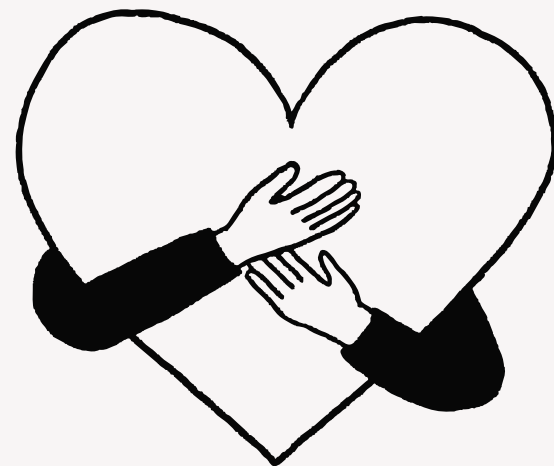
 **TeenSpace**  
Your Space. Your Voice.

The TeenSpace 501(c)(3)

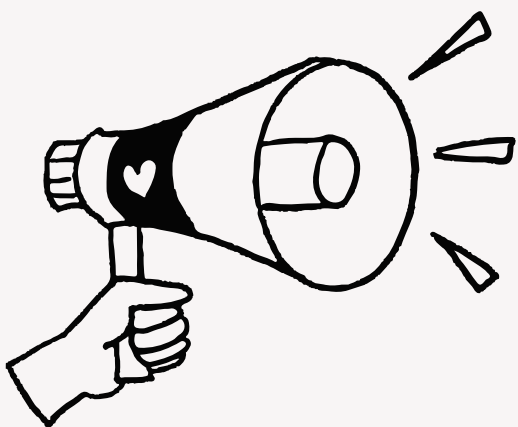
指南

# 你的内心每天 都很重要

简单的工具，真实的支持。提供8种语言版本。



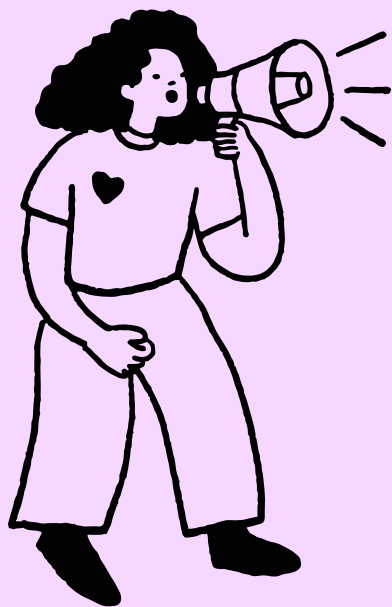
 **TeenSpace**  
Your Space. Your Voice.



## 什么是心理健康?

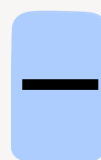
心理健康是指你的思考、感受、与他人联系及日常生活的方式。它影响你如何应对压力、情绪和困难。每个人的心理健康都会起伏。

## 为什么心理健康很重要?

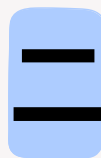


当心理健康得到支持，日常生活会变得更易管理，帮助你更好地集中注意力、建立更好的关系、更健康地应对压力，整体感觉更好。

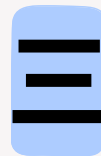
## 支持自己的简单方法



感到不安时深呼吸  
(4-7-8呼吸法)



全天短暂休息，让思维重置



花时间户外活动，享受阳光



写下感恩的事，连接身边的人