

# خوب باشید

خبرنامه الکترونیکی رسمی IUSD صحبت کنید ما، ما اهمیت می دهیم



## چالش والدین

### ۱۰ نکته برای بهبود سلامتی فرزند نوجوانتان

- به نوجوانتان در تشخیص آنچه در کنترلش است و آنچه نیست، کمک کنید.
- کارهای مفید برای کاهش اضطراب (پیاده روی، نوازش حیوانات، پرتاب توب بسکتبال)
- تکنیک های آرام کننده (نفس عمیق، آگاهی به ذهن، تفکر مثبت)
- با فرزند خود روشهای مراقبت از خود را [اینجا](#) مرور کنید.
- غذاهای سالم بخورید.
- محدودیت هایی برای استفاده از وسایل الکترونی تعیین کنید.
- با خود به آرامی صحبت کنید (از افکار اضطراب زا آگاه شده و در شناسایی آنها تمرین کنید)
- خودتان الگوی استفاده از مهارتهای مثبت سلامت باشید.
- وقت خانوادگی با کیفیت
- خواب کافی و با برنامه

این هفته یک فعالیت در فضای باز با فرزند خود انجام دهید!

چالش خود را با این  
هش تک پست کنید

#speakupwecare

## WELLNESS APPS

@theminfulnessapp

@childmindinstitute



## چنانچه نخواهید چه اتفاقی می افتد؟



## چگونه می توانم بفهمم که فرزندم "ویپ" استفاده می کند؟

- آیا بوهای شیرین یا میوه ای از پشت درهای بسته استشمام می کنید؟ این در واقع می تواند بوی نیکوتین مخفی شده در طعمهای مختلف ویپ باشد.
- آیا لوازم التحریر یا وسایل آموزشی در کیف مدرسه یا اتاق فرزندتان است که شما آنها را نمی شناسید؟ شیشه های کوچک یا قطره چشم؟
- آیا شارژرها، سیم پیچ ها یا باطری های ناشناس یافته اید؟
- آیا تغییراتی در رفتار فرزندتان مانند نوسانات خلقی، تند خویی، عجول بودن مشاهده می کنید؟
- آیا فرزند شما از سردرد های مکرر یا تهوع رنج می برد؟

- کالیفرنیا آزاد از تنباکو



"زندگی همه جانبه یعنی جاری شدن در زندگی مان از جایگاه ارزشمندی. این یعنی پرورش دادن شجاعت، همدردی و ارتباطات، بدین معنی که هر روز صبح بیدار شده و فکر کنیم بدون توجه به اینکه چه مقدار کار انجام می گیرد و چه مقدار ناتمام باقی می ماند، من کافی هستم. شب هنگام رفتن به خواب فکر کنیم که بله من ناقص و آسیب پذیر هستم و گاهی هم می ترسم، ولی این واقعیت را که من شجاع و لایق عشق و تعلق هستم را تغییر نمی دهد."

BRENE BROWN

## دیگر منابع

OC Links: (855) 625-4657

National Suicide Prevention

Lifeline: 1-800-273-TALK (8255)

California Youth Crisis

Line: 1-800-843-5200

Crisis Text Line:

text START to 741714

Didi Hirsch Mental Health 24

hour crisis line: 1-877-727-4747

Irvine Police Department:

(949) 724-7000 (non-emergency line)

