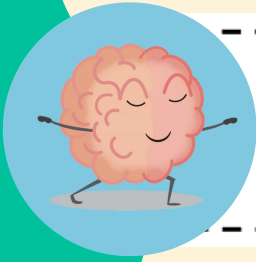


心理健康日 = 因故缺勤



您是否知道，根據加利福尼亞州的一項新法律，公立學校必須准許學生因心理健康原因缺勤而無需提出任何問題？

學生們正在掙扎

在加利福尼亞州，45% 的青少年稱最近因心理健康問題而苦苦掙扎；每三人當中就有一人最近經歷了嚴重的心理困擾。自殺是加州青少年的第二大死因。

心理健康= 健康

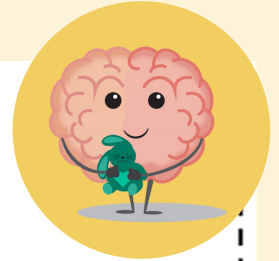


心理健康是整體健康重要的一部分。對於青少年來說，心理健康影響大腦發育、社交以及情感技能和學業成功。對於不經歷長期缺勤的學生，偶爾參加心理健康日可以讓學生保持健康的心態。它還教導學生從小就應該優先考慮自己的心理健康

獲取更多資源

包括SafeSpace關於支持您的青少年心理健康的口袋指南和學校資訊，請瀏覽 bit.ly/student-mental-wellness。

學生們所說的是

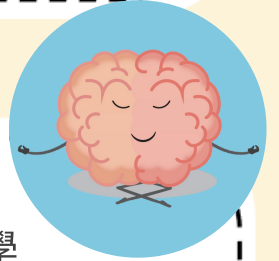


「疲憊和過度壓力同樣需要休息，就像感冒一樣。」

從長遠來看，選擇缺席一天要健康得多，而不是讓自己超負荷運作，更快地精疲力竭。」

「如果有一天我感到過度焦慮或壓力過大，以至於無法在學校順利完成一天的課業，這和我因為生病嘔吐而必須留在家中休息一樣重要。」

你能做什麼



- 在需要的時候，允許學生偶爾休假以照顧心理健康。
- 透過您學校的家長和/或學生團體，讓其他人了解這項變化。
- 詢問您學校的領導層，是否有提及心理健康缺席的出勤政策，以及學生和家庭是否易於獲取這些政策。請查看我們針對學校的資源。