Tài nguyên sức khỏe tâm thần

Sức khỏe tâm thần là một trong những thách thức phổ biến nhất mà học sinh phải đối mặt hiện nay. Theo Liên minh Quốc gia về Bệnh tâm thần, cứ 6 thanh thiếu niên thì có 1 trong độ tuổi từ 13 đến 18 có hoặc sẽ mắc bệnh tâm thần nghiêm trọng và tự tử là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu thứ ba ở những người trẻ tuổi từ 15 đến 24 tuổi.

Dưới đây là một số mẹo để giúp đảm bảo nhóm Cuộc thi Robot *ĐẦU TIÊN*® của bạn có một môi trường lành mạnh và hỗ trợ cho thanh thiếu niên và người cố vấn trong mùa thi đấu và xây dựng.

- Thúc đẩy một môi trường hòa nhập
- Dẫn dắt bằng cách làm gương. Ưu tiên sức khỏe tinh thần của bạn, truyền đạt cảm xúc của bạn một cách rõ ràng (cả hai
  cảm xúc "tốt" và "xấu"), và hỏi người khác cảm thấy thế nào.
- Đặt ranh giới lành mạnh với nhóm của bạn. Ví dụ: bạn có thể đặt thời gian kết thúc nghiêm ngặt cho các cuộc họp, lưu một ngày cụ thể mỗi tuần để các thành viên trong nhóm nghỉ hoặc chỉ họp ba đêm một tuần.
- Hãy để các thành viên trong nhóm bỏ lại những lo lắng của họ — theo đúng nghĩa đen. Để một chiếc giỏ ở cửa để học sinh viết những lo lắng của mình và để lại trong giỏ để họ không mang chúng vào không gian nhóm.
- Khuyến khích giao tiếp không ngôn ngữ về cảm xúc. Ví dụ: chuẩn bị sẵn băng tay màu đỏ để học sinh đeo nếu họ muốn ở một mình để làm việc trong một dự án hoặc giải nén hoặc tạo ra một "không gian yên tĩnh" trong không gian xây dựng của bạn.
- Tạo một bảng tri ân để cảm ơn nhau một cách công khai.
- Hãy nghỉ ngơi trong nhóm để đi dạo, kéo dài cơ thể hoặc chỉ bước ra khỏi một dự án.
- Tìm hoặc tạo khóa đào tạo cho người cố vấn và / hoặc lãnh đạo sinh viên về việc tạo ra một môi trường nhóm hỗ trợ và tích cực.

Cách trả lời nếu ai đó yêu cầu giúp đỡ

- "Cảm ơn bạn đã nói với tôi."
- Tìm cách làm rõ những gì họ đã nói với bạn và sau khi tóm tắt, hãy hỏi "Tôi có bỏ lỡ điều gì đó không?"
- Xác thực người đó. "Không có gì ngạc nhiên khi bạn cảm thấy..." (Điều này có thể giúp xác định cảm giác.)
- Thể hiện sự quan tâm - đừng ép bản thân phản ứng hoặc giải quyết vấn đề. Đôi khi mọi người chỉ cần được lắng nghe.
- Cùng nhau nghỉ ngơi. Đi dạo, bước ra khỏi phòng hoặc tìm đồ ăn nhẹ.
- Hỏi "Tôi có thể giúp đỡ như thế nào?" hoặc "Ai là một phần của hệ thống hỗ trợ của bạn thông qua việc này?"
- Nếu một người hành động hoặc nói chuyện theo cách cho thấy họ có nguy cơ cho bản thân hoặc người khác, hãy thực hiện ngay các bước để hỗ trợ họ theo quy định của trường học/tổ chức của bạn hoặc theo hướng dẫn từ các nguồn sức khỏe tâm thần.

Tài nguyên bổ sung

- Liên minh Quốc gia về Sức khỏe Tâm thần
- *Video đào tạo Chương trình Bảo vệ Thanh thiếu niên* *FIRST* ®
- *FIRST* Đào tạo & Tài nguyên Công bằng, Đa dạng và Hòa nhập
- Cố vấn Tài nguyên Nhận thức về Sức khỏe Tâm thần
- Đường dây nóng tự tử quốc tế - Nếu bạn hoặc ai đó bạn biết có ý định tự tử, hãy gọi một trong các số trong bài viết.

Phiên bản Tháng Tám 2023