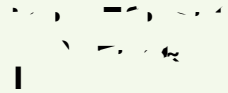
dựa trên chương trình giảng dạy Sức khỏe và Giáo dục Thể chất của Ontario. Các học phần này đã được quy định là nội dung bắt buộc để tất cả học sinh đều được biết thông tin đáng tin cậy và dựa trên nghiên cứu về sức khỏe tâm thần mà phù hợp với lứa tuổi thanh thiếu niên. Việc xây dựng những kỹ năng và thói quen giúp nâng cao sự cân bằng toàn diện và tìm hiểu về các vấn đề thường gặp đối với sức khỏe tâm thần cũng như phương thức để tìm kiếm sự hỗ trợ khi cần thiết, có thể giúp học sinh chăm sóc cho sức khỏe tâm thần của mình và có thể giúp ngăn ngừa

Sức khỏe tâm thần là thứ mà tất cả chúng ta đều có và tất cả chúng ta đều mong muốn sức khỏe tâm thần tốt cho bản thân và những người chúng ta quan tâm. Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến và hỗ trợ sức khỏe tâm thần của chúng ta. Việc gặp phải những vấn đề nhỏ về sức khỏe tâm thần lúc này hay lúc khác là chuyện bình thường, và có những biện pháp cũng như sự hỗ trợ mà có thể giúp chúng ta trở lại đúng hướng.

- Bệnh tâm thần là những chứng rối loạn não nghiêm trọng hơn. Những bệnh này có thể ảnh hưởng đến suy nghĩ, cảm xúc và hành vi của chúng ta, đồng thời có thể gây cản trở cho hoạt động học tập, công việc và các mối quan hệ. Khi có sự hỗ trợ, những người mắc bệnh tâm thần vẫn có thể có sức khỏe tâm thần tổng thể tốt.

| LỚP 7 | CON TÔI SẼ HỌC ĐƯỢC GÌ? |
|---|---|
| | • Không có cách nào là cách đúng đắn duy nhất để duy trì sức khỏe tâm thần tốt, và điều quan trọng là phải tìm nhiều biện pháp và sự hỗ trợ phù hợp với văn hóa, niềm tin, và hoàn cảnh của chúng ta và có hiệu quả nhất cho chúng ta.<br>• Việc nhận biết những thay đổi về sức khỏe tâm thần có thể giúp chúng ta biết khi nào nên sử dụng một số biện pháp nhất định.<br>• Việc nhận sự trợ giúp khi chúng ta cần cũng là một biện pháp quan trọng để chăm sóc sức khỏe tâm thần của chúng ta. |
| | • Người ta có thể sử dụng chất kích thích vì nhiều lý do khác nhau. Chỉ vì một số chất kích thích được sử dụng hợp pháp không có nghĩa là chúng an toàn.<br>• Khi chúng ta còn trẻ, một số chất kích thích (ví dụ như cần sa) có thể có tác động tiêu cực lâu dài đến não của chúng ta vì não vẫn đang phát triển.<br>• Sức khỏe tâm thần của chúng ta có thể đóng một vai trò trong việc sử dụng chất kích thích. Chúng ta có thể tìm kiếm sự hỗ trợ cho các vấn đề về sử dụng chất kích thích giống như chúng ta có thể tìm kiếm sự hỗ trợ cho các vấn đề về sức khỏe tâm thần. |

| LỚP 8 | CON TÔI SẼ HỌC ĐƯỢC GÌ? |
|---|---|
|  | • Sự kỳ thị liên quan đến các vấn đề về sức khỏe tâm thần và bệnh tâm thần có thể gây tác động tiêu cực lên tất cả chúng ta.<br>• Những lựa chọn từ ngữ của chúng ta có thể góp phần tạo ra sự kỳ thị và thậm chí gây hại, hoặc chúng có thể được sử dụng để nâng cao sự tự tin cho người khác và hỗ trợ họ trong việc tìm kiếm sự giúp đỡ.<br>• Khi chúng ta xóa bỏ sự kỳ thị, mọi người dễ yêu cầu sự giúp đỡ cần thiết hơn, điều này có thể ngăn ngừa những vấn đề nghiêm trọng hơn xảy ra trong tương lai. |

## Tiếp tục cuộc trò chuyện ở nhà

Khi con quý vị học trên lớp, hãy cân nhắc những câu hỏi khơi gợi cuộc trò chuyện sau đây để tiếp tục thảo luận ở nhà và củng cố nội dung đã học:

- Con thấy điều gì thú vị hoặc hữu ích trong những nội dung con đã học?
- Con đã học được những biện pháp nào để giúp con chăm sóc sức khỏe tâm thần của mình?
- Có những điều gì ba/mẹ có thể làm hoặc không làm để giúp con nói về sức khỏe tâm thần dễ dàng hơn40m hoặỏn-Sdph6149.0032 589.6on n9 (ề9.0032 589.ắ )Tế/p25ố nội dungu54nh?

Đôi khi chúng ta có thể nghĩ đến hạnh phúc như một cảm xúc ai cũng muốn có. Nhưng nhiều loại cảm xúc đa dạng có thể đóng vai trò quan trọng và hữu ích trong việc giúp chúng ta hiểu được điều gì đang xảy ra trong cuộc sống của mình.

Việc luyện tập các biện pháp để kiểm soát căng thẳng có thể giúp chúng ta cảm thấy khỏe mạnh và sẵn sàng khi chúng ta cần đến những biện pháp đó. Việc luyện tập có thể giúp chúng ta cảm thấy mình được chuẩn bị tốt hơn và tăng khả năng nó sẽ có tác dụng khi chúng

Nếu quý vị nhận thấy con mình có một số dấu hiệu này, hãy xem xét cường độ, tần suất và tác động của những hành vi và cảm xúc mà quý vị đã quan sát được.

- Những hành vi và cảm xúc này có phải là khác thường với con tôi không?
- Chúng có tác động tiêu cực đến khả năng của con tôi trong việc tận hưởng cuộc sống hàng ngày, bạn bè hoặc cuộc sống gia đình của chúng tôi không?
- Chúng có đang cản trở sự tiến bộ của con tôi ở trường không?
- Những hành vi đáng lo ngại này có đang xảy ra thường xuyên hơn không?
- Những hành vi hoặc cảm xúc này có mãnh liệt hơn bình thường không?
- Chúng có tồn tại lâu hơn bình thường, khi xét đến hoàn cảnh không?

| |
|---|
| |
| |