



CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC SỨC KHỎE TÂM THẦN

Ra mắt vào tháng 7 năm 2017, Chương trình Giáo dục Sức khỏe Tâm thần (MHEP) của CHOC và đội ngũ các chuyên gia sức khỏe tâm thần nhi khoa của chúng tôi sử dụng các nền tảng giáo dục đa dạng và sáng tạo để hợp tác và trang bị cho cộng đồng của chúng ta những kiến thức, công cụ và nguồn lực miễn phí để hỗ trợ sức khỏe của trẻ em và thanh thiếu niên ở Orange County và hơn thế nữa. Chúng tôi muốn nghe ý kiến từ phía quý vị! Vui lòng liên hệ với nhóm MHEP của chúng tôi theo địa chỉ MHEP@choc.org nếu có bất kỳ câu hỏi nào.



BỘ CÔNG CỤ SỨC KHỎE TÂM THẦN | www.choc.org/MentalHealthToolkit

Để tìm hiểu thông tin về sức khỏe tâm thần, nguồn lực, kỹ năng đối phó và các lựa chọn điều trị, vui lòng khám phá bộ công cụ sức khỏe tâm thần trực tuyến miễn phí của chúng tôi, được phát triển bởi các chuyên gia sức khỏe tâm thần nhi khoa CHOC. Bộ công cụ bao gồm các tài liệu phát tay và hướng dẫn về nhiều chủ đề sức khỏe tâm thần cho thanh thiếu niên, phụ huynh, nhà giáo dục và nhà cung cấp.

HỘI THẢO TRỰC TUYẾN | www.choc.org/MentalHealthEvents (để đăng ký) | www.choc.org/MentalHealthWebinars (để xem các bản ghi âm)

Tham gia cùng đội ngũ chuyên gia sức khỏe tâm thần nhi khoa của CHOC vì chúng tôi giải quyết một số câu hỏi thường gặp nhất về sức khỏe tâm thần của trẻ em và thanh thiếu niên thông qua chuỗi hội thảo trực tuyến miễn phí của chúng tôi. Các chủ đề đã diễn ra bao gồm ADHD, A đến Z; trầm cảm và lo lắng ở thanh thiếu niên; ngăn ngừa kiệt sức và thúc đẩy tự chăm sóc bản thân; hiểu và hỗ trợ trẻ em mắc chứng Rối loạn phổ tự kỷ; tại sao thanh niên sử dụng chất kích thích; và nhiều chủ đề khác.



VIDEO | www.choc.org/Coping | www.choc.org/StressRelief

Quý vị cần những công cụ “thực hành” để đối phó với những căng thẳng hàng ngày? Chúng tôi hoan nghênh quý vị khám phá các thư viện video trực tuyến miễn phí này, hoàn chỉnh với các video được ghi sẵn về các chuyên gia sức khỏe tâm thần nhi khoa CHOC hướng dẫn một số chiến lược có hiệu quả nhất để quản lý căng thẳng, bao gồm thở có chánh niệm; thư giãn cơ bắp; mượn tượng có định hướng; và ghi nhật ký.

BÀI VIẾT BLOG | <https://health.choc.org>

Thông tin và hiểu biết sâu sắc về một loạt các chủ đề sức khỏe được giới thiệu trong các bài viết blog trực tuyến miễn phí của chúng tôi, mang kiến thức chuyên môn của các chuyên gia nhi khoa từ khắp CHOC đến với quý vị. Chúng tôi mời quý vị tìm hiểu về các chủ đề như cách giúp con quý vị hình thành thói quen ngủ và ăn uống tốt; đối phó với lo lắng; giải quyết vấn đề bắt nạt; và nhiều hơn nữa!

