

SUBJECT: Thông tin về Tháng Phòng Chống Tự Tử

Kính gửi cộng đồng các trường Cherry Creek,

Tháng 9 đánh dấu Tháng Phòng Chống Tự Tử trên toàn thế giới và là cơ hội để tôi kết nối với bạn về vấn đề quan trọng này. Trong khi chúng ta sử dụng tháng này để nâng cao kiến thức và chống lại sự kỳ thị xung quanh việc tự tử, tôi muốn đảm bảo với bạn rằng việc ngăn ngừa tự tử là một hoạt động hàng ngày trong trường học của chúng ta.

Hệ thống hỗ trợ toàn diện của chúng tôi dành cho học sinh dựa trên các phương pháp tốt nhất, được thúc đẩy bởi sự hiểu biết về nhu cầu phát triển và tập trung vào những việc làm tốt nhất cho mỗi trẻ em.

Ở cấp tiểu học, chúng tôi nhấn mạnh vào việc dạy học sinh các kỹ năng giao tiếp xã hội, vì những kỹ năng này được chứng minh là có liên quan đến việc giảm nguy cơ tự tử. Ở cấp trung học cấp I, chúng tôi đề cập đến *Dấu Hiệu Tự Tử*, là một chương trình dạy cho học sinh cách nhận biết và phản ứng với các dấu hiệu tự tử và trầm cảm của bản thân và của bạn bè cùng lớp. Chương trình này cũng hướng dẫn cho học sinh cách nhận sự giúp đỡ từ một người lớn đáng tin cậy ở trường học, ở gia đình hoặc trong cộng đồng. Nhân viên nhà trường tham gia một khóa đào tạo để chuẩn bị cho họ biết cách phản ứng và hỗ trợ cho những học sinh có nhu cầu.

Trong các trường trung học cấp II của chúng tôi, chúng tôi mở rộng nền tảng này với *Sources of Strength*, một chương trình chăm sóc sức khỏe do học sinh lãnh đạo, được thiết kế để xây dựng khả năng phục hồi, tăng cường kết nối, thay đổi các tiêu chuẩn không lành mạnh về việc tìm kiếm sự giúp đỡ, phá vỡ các quy tắc giữ bí mật và im lặng, cũng như dạy cho học sinh những cách đối phó lành mạnh. Một nhóm học sinh đa dạng lãnh đạo làm việc với các nhân viên cố vấn trong suốt cả năm trong một lớp học phụ đề lập kế hoạch, giải quyết vấn đề và kích hoạt nhiều biện pháp khác nhau. Những chiến dịch này được thiết kế để truyền những thông điệp về hy vọng, sự giúp đỡ và sức mạnh trong cộng đồng trường học.

Phòng ngừa tự tử cũng được thể hiện qua các hành động hàng ngày của nhân viên của chúng tôi - xây dựng lòng tin và các mối quan hệ, tham gia vào công việc bình đẳng và sự khiêm tốn trong văn hóa, làm gương cho tư duy phát triển và giảm kỳ thị bằng cách bình thường hóa các cuộc trò chuyện về sức khỏe tâm thần.

Trong khi nhu cầu về sức khỏe tâm thần của học sinh vẫn tiếp tục là ưu tiên hàng đầu, mối quan hệ hợp tác của chúng tôi với bạn chưa bao giờ quan trọng hơn thế, vì vậy tôi yêu cầu sự giúp đỡ của bạn theo những cách sau đây:

- Truy cập phần [Phòng Chống Tự Tử](#) trên trang mạng của chúng tôi để bạn hiểu thêm các yếu tố bảo vệ và nguy cơ, các dấu hiệu cảnh báo, các bước nên hành động và các tài nguyên.
- Tận dụng các tài nguyên bổ sung trên trang [Sức Khỏe Tâm Thần](#) và trang [Hỗ Trợ Sức Khỏe và Tài Nguyên](#).
- Xem [đoạn phim](#) do các học sinh và nhân viên CCSD tạo nên để trao quyền cho tất cả chúng ta thực hiện vai trò của mình trong việc ngăn ngừa tự tử.
- Làm quen với [Safe2Tell](#), là hệ thống báo cáo ẩn danh của chúng tôi và các tài nguyên trong [Dịch Vụ Khủng Hoảng Colorado](#), để bạn biết nên gọi ai để báo cáo các mối quan tâm hoặc để nhận được sự hỗ trợ.

Quan trọng nhất, hãy nói chuyện với con của bạn. Hãy cho chúng biết rằng chúng rất là quan trọng đối với bạn. Hãy cho chúng biết là chúng có một mạng lưới hỗ trợ, chăm sóc và yêu thương. Chia sẻ thông điệp mặc dù những giai đoạn khó khăn trong cuộc sống là điều không thể tránh khỏi, nhưng tự tử thì có thể tránh khỏi. Chúng ta cùng nhau tạo ra sự khác biệt trong cuộc sống của mỗi học sinh của chúng ta.

Trân trọng,

Christopher Smith
Trưởng Ty