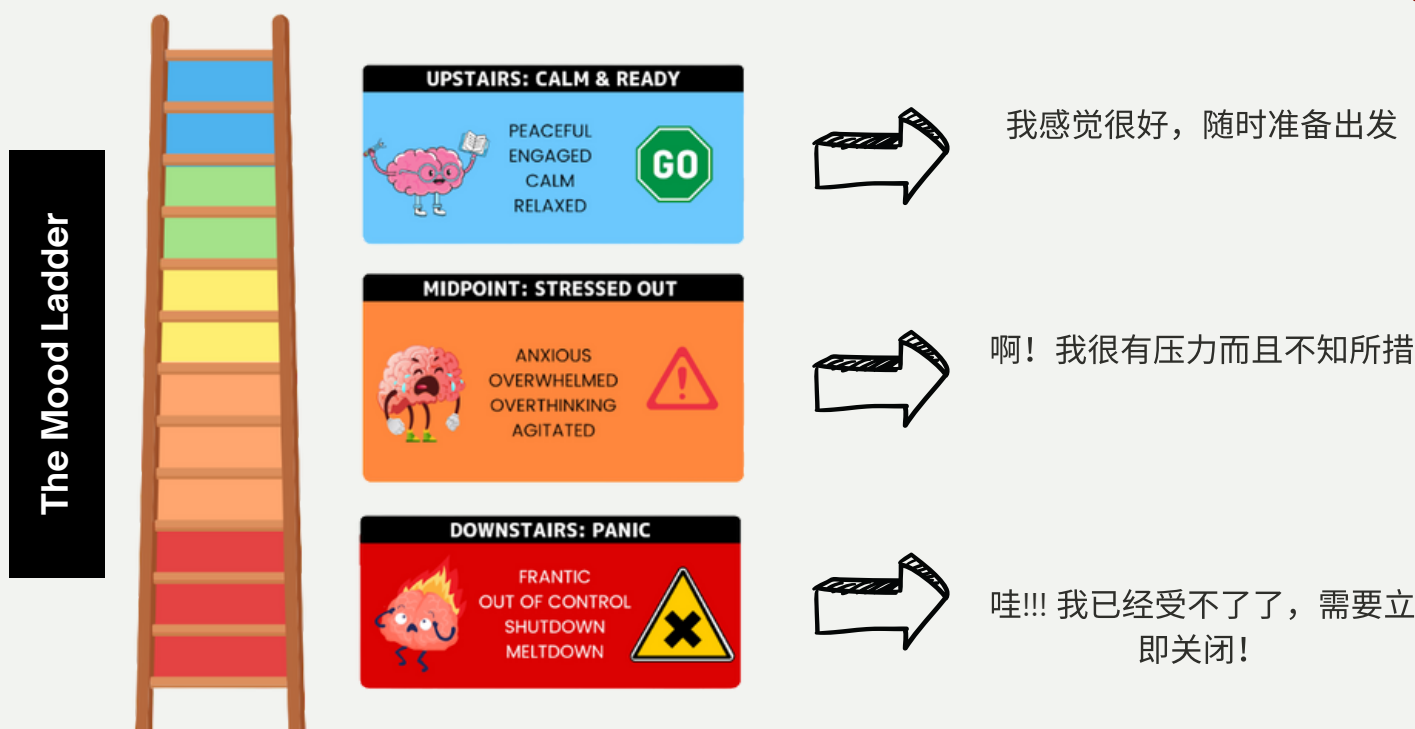


猜猜看?

关照自己和他人



在本月份的一堂咨询课中, 学区辖内所有的学生学习了如何照顾自己。了解了当他们处于平静和压力时大脑运作的差异。这堂互动课程鼓励他们制定一个自我护理计划, 用来帮助他们从「楼下大脑」移回到「楼上大脑」(有关详细信息, 请参阅要知道的单词清单)

在家试试看

询问家中的青少年什么是楼上, 楼下大脑
使用“要知道的词语”描述自己的经历

要知道的词语

楼下的大脑 - 我们大脑里比较“基本的”的部分。它控制着我们的情绪。负责注意危险，即使没有直接威胁，也能帮助我们做出反应。

情感/情感/感觉 - 对情况或事件的自然反应。核心情感是喜悦，愤怒，悲伤，厌恶，恐惧和惊讶

战斗，逃跑，冻结（FFF） - 针对压力的反应。荷尔蒙被释放到我们的身体里，我们可能会：与感知到的危险作斗争，逃离开感知到的危险，或者木立不动以保持我们的生命（就像动物“假装死了一样”）。当我们楼下的大脑处于控制状态时，FFF就会发生。

情绪 - 它和感觉和情感交互使用，但却不一样。您的情绪可能比情感或感觉持续更长时间。它不一定与事件发生有关连。

自我护理 - 实行允许自己好好照顾自己的身心健康。

创伤 - 导致身体，情感或危及生命伤害的事件或情况。它可能对身体，情感，精神和社会福祉产生持久的负面影响

触发点 - 任何让我们回忆以前创伤的任何对象。

楼上的大脑 - 我们的“思考”大脑。我们楼上的大脑有助于我们做出决定，逻辑思考和计划。在楼上的大脑作控制时，我们可以清晰地思考，并且，专注在我们的目标上。

资源

Care Solace/抚慰护理

1 (888) 515-0595

www.caresolace.com/FUHSD

County Mental Health/县立心理健康

1 (800) 704-0900

NEW Suicide and Crisis
Lifeline/新自杀和危机生命线
Dial 988/拨打988

在上学期期间（8:00a-3:30p），
请将你的青少年孩子转介给以下学校的
心理健康专家寻求帮助：

Cupertino

Fremont

Homestead

Lynbrook

Monta Vista

Educational Options

今年，学生将持续提高自己的
意识，以培养对他人及其经历
的好奇心。