

Hello 9th Grade Parents!



Our most recent PATH lesson introduced the important, yet often ignored, issue of Mental Health. Mental Health refers to our psychological and emotional well-being; its scope is far reaching. Many factors can lead to varying forms of mental illness, including genetics, physical illness or injury, and traumatic life experiences. Our focus today was on understanding stress, anxiety, and depression. Your child learned definitions, risk factors, and referral tips. Many people do not seek treatment for mental illness due to the associated stigma; therefore, we wanted them to know that more people are speaking out about their efforts to overcome a variety of issues. Overall, our goal is to promote awareness and prevention by teaching them resiliency and positive coping skills.

Because some teens report being afraid to talk to their parents about their mental health because they are afraid of being misunderstood or creating more burden for their parents, we stressed to them that reaching out to loved ones is a critical and necessary part of healing. We wanted you to know about our session so that you could open the door for that dialogue. Teens often share their feelings first with other teens either in person or via technology. The most common outlet for sharing their distressed feelings is social media, which is ironic given that excessive social media use may disrupt activities and increase depression.¹ We have a variety of services on campus including counseling services, trusted faculty, and Peer Helpers who are part of the village. We encourage families to be a part of the helping process by encouraging open discussion, utilizing parental control apps, and being aware of their social connections and emotional state. The best news is that people are talking about mental health now more than ever before. There is hope, and we must work together for our children.

70-90%

of people who seek proper treatment
witness a reduction in symptoms.

Did You Know?

One in five Americans has experienced some form of mental illness. Many celebrities have worked to increase awareness about the importance of reducing the stigma of mental health. Progress is promising, and we want to continue to keep the spotlight on prevention and awareness. Professors in the USC Suzanne Dworak-Peck School of Social Work report, “70-90% of people who seek proper treatment for mental health disorders witness a significant reduction in symptoms,” so we want our students to know that we listen and we are here to support them in a judgment free environment.

Helplines/Resources

- NAMI National Alliance on Mental Health (NAMI) facts, programs, discussion groups, helpline <https://www.nami.org/>
- Anxiety and Depression Association of America (ADAA) prevention, treatment, symptoms Phone: 240-485-1001
- SAMHSA Treatment Locator provides referrals to low cost/sliding scale mental health care, substance abuse and dual diagnosis treatment. Phone: 800-662-4357 <https://www.samhsa.gov/>
- HealthyChildren.org - Adolescent Depression <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/emotional-problems/Pages/Childhood-Depression-What-Parents-Can-Do-To-Help.aspx>
- Dial 2-1-1 from a local phone or use website to search for organizations that offer local support resources and services. Seek immediate assistance if you think your child is in danger of harming themselves or others. You can call a crisis line or the National Suicide Prevention Line at 1-800-273-TALK (8255) <https://suicidepreventionlifeline.org/>

Tips:

- Encourage your child to share feelings and experiences.
- Be careful not to trivialize their feelings or their problems by saying something is not a big deal, etc.
- Allow for silence as they carefully think to articulate the complexity of their feelings.
- Spend time learning about mental health and resources for getting help.
- Be careful about using labels that can minimize a serious diagnosis or categorize “types of people.”
- Use parental control apps to monitor screen time and recognize at-risk behavior.
- Encourage use of apps that have calming or stress relief techniques.

¡Hola Padres de 9th Grado!



Nuestra lección de PATH más reciente introdujo el tema importante pero a menudo ignorado de la Salud Mental. La salud mental se refiere a nuestro bienestar psicológico y emocional; Su alcance es de largo alcance. Muchos factores pueden conducir a diversas formas de enfermedad mental, incluida la genética, enfermedades o lesiones físicas, y experiencias de vida traumáticas. Nuestro enfoque hoy fue comprender el estrés, la ansiedad y la depresión. Su hijo aprendió definiciones, factores de riesgo y consejos de referencia. Muchas personas no buscan tratamiento para enfermedades mentales debido al estigma asociado; por lo tanto, queríamos que supieran que más personas están hablando sobre sus esfuerzos para superar una variedad de problemas. En general, nuestro objetivo es promover la conciencia y la prevención enseñándoles resistencia y habilidades de afrontamiento positivas.

Debido a que algunos adolescentes informan que tienen miedo de hablar con sus padres sobre su salud mental porque tienen miedo de ser mal entendidos o de crear una mayor carga para sus padres, les enfatizamos que comunicarse con sus seres queridos es una parte crítica y necesaria de la curación. Queríamos que supieras sobre nuestra sesión para que puedas abrir la puerta a ese diálogo.

70-90%

de las personas que buscan el tratamiento adecuado sienten una reducción de los síntomas.

¿Sabías?

Uno de cada cinco estadounidenses ha experimentado alguna forma de enfermedad mental. Muchas celebridades han trabajado para aumentar la conciencia sobre la importancia de reducir el estigma de la salud mental. El progreso es prometedor, y queremos seguir manteniendo el foco en la prevención y la conciencia. Los profesores de la USC Suzanne Dworak-Peck School of Social Work informan: “70-90% de las personas que buscan un tratamiento adecuado para los trastornos de salud mental sienten una reducción significativa de los síntomas”, por lo que queremos que nuestros estudiantes sepan que escuchamos y estamos aquí para apoyarlos en un ambiente libre de juicio.

Consejos:

- Anime a su hijo/a a compartir sentimientos y experiencias.
- Tenga cuidado de no trivializar sus sentimientos o sus problemas diciendo que algo no es gran cosa, etc.
- Permita silencio mientras piensan cuidadosamente para articular la complejidad de sus sentimientos.
- Dedique tiempo a aprender sobre salud mental y a obtener ayuda.
- Tenga cuidado al usar etiquetas que puedan minimizar un diagnóstico grave o categorizar “tipos de personas”.

LÍNEAS DE AYUDA Y RECURSOS:

- La Alianza Nacional de NAMI sobre Salud Mental; Datos, programas, grupos de discusión, línea de ayuda (NAMI) <https://www.nami.org/>
- Prevención, tratamiento, síntomas de la Asociación de Ansiedad y Depresión de los Estados Unidos (ADAA) Teléfono: 240-485-1001
- El localizador de tratamiento SAMHSA proporciona referencias para atención de salud mental de bajo costo / escala, abuso de sustancias y tratamiento de diagnóstico dual. Teléfono: 800-662-4357 <https://www.samhsa.gov/>
- HealthyChildren.org - Depresión adolescente <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/emotional-problems/Pages/Childhood-Depression-What-Parents-Can-Do-To-Help.aspx>
- Marque 2-1-1 desde un teléfono local o use el sitio web para buscar organizaciones que ofrecen recursos y servicios de soporte local.
- Busque ayuda inmediata si cree que su hijo está en peligro de lastimarse a sí mismo o a otros. Puede llamar a una crisis línea deo a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (8255) <https://suicidepreventionlifeline.org/>