

مساعدة انسان في محنة



تعرف علي السلوك الغير عادي

هل لاحظت اي سلوك مخالف لشخصية أو طبيعة شخص تعرفه؟ التدخل المبكر يلعب دورا هاما في دعم الصحة العقلية والنفسية للجميع.

تجاوب باهتمام وتعاطف

بكلمات تعكس الإهتمام وخالية من الأحكام مثل:

“ لقد لاحظت ان...”

“انا معني لأجلك لأن... ”

“ انا اسمعك بوضوح... ”

“كيف يمكنني المساعدة حتي...؟”

دل الشخص الي الموارد المتاحة

بكلمات تعكس الإهتمام وخالية من الأحكام مثل:

“ يمكنك ان ... حتى...”

“ هل لي ان اقترح...”

“موقع جامعة اوتاوا علي الإنترنت ملئ بالموارد المتاحة. فلنلقي نظرة سويا.”

احتمال عالي للضرر

، اي سلوك عنيف ، مدمر ، ضار ، عدواني ، يهدد للنفس او للغير

24/7 : خدمات الحماية بجامعة أوتاوا
613-562-5411

24/7 : الخدمات خارج حرم الجامعة
911

احتمال معتدل للضرر

،اي تغيير في المظهر او النظافة الشخصية ، المزاج ، تقادي الآخرين، تعاطي المواد الممنوعة، اضطراب التفكير، فقدان الأمل او الإشارة الي الإنتحار.

(Good2Talk) : 24/7 التلاميذ
613-562-5411

مساعدة الموظفين والعائلات : 24/7 (EFAP)
911

احتمال منخفض للضرر

التعثر في الدراسة، مشاكل عائلية أو عاطفية، وجود امراض مزمنة، عدم القدرة علي التركيز، عدم النوم، زيادة الصراعات الشخصية.

لجميع الخدمات والعديد من الموارد:
uOttawa.ca/wellness

مساعدة نفسك وقت المحنة



تعرف علي العلامات: هل لاحظت سلوكيات أو مشاعر غير معتادة؟

احتمال عالي للضرر

هل تفكر باستمرار في أذية نفسك أو تفكر
جديا في الإنتحار؟
هل تنهرب من حضور محاضراتك أو أداء
وظيفتك؟

احتمال معتدل للضرر

هل تنفادي الأقارب، أو الزملاء أو
الأصدقاء؟
هل يسيطر عليك الإحساس بالعزلة؟
هل توقفت عن العناية بنفسك أو بنظافتك
الشخصية؟
حدث غير متوقع في حياتك كحدث أليم أو
موت عزيز؟
هل تتعاطي أي مواد ممنوعة أو تشرب
الخمور لتتأقلم مع الظروف؟

احتمال منخفض للضرر

هل تشعر بالإرتباك في دروسك انا أو في
عملك؟
هل تواجه مشاكل عائلية أو عاطفية؟
هل تعاني من صعوبة التركيز أو عدم النوم؟

خطوة في الإتجاه الصحيح وتواصل مع مجتمع الجامعة .

الجامعة ومجتمعها لديهم موارد لمساعدتك. ماذا تريد في الوقت الحالي؟

الطلبة	الموظفين
24/7	
خط مساعدة الطلبة (Good2Talk) 24/7: 1-866-925-5454 مزدوج اللغة UOSU - نظام الرعاية الصحية لطلبة البكالوريوس 1-844-741-6389 GSAED - نظام الرعاية الصحية لطلبة الدراسات العليا 1-855-649-8641	مساعدة الموظفين والعائلات (EFAP) 24/7: 1-844-880-9142 خط التعامل مع الأزمات (مزدوج اللغة) 613-722-6914 1-866-996-0991
تحدث مع شخص مباشرة	
تقديم المشورة حتي لو بدون موعد مسبق، زور أو اتصل ب 613-562-5200 sass.uOttawa.ca/en/personal فريق تقديم المشورة يريد مساعدة كل طالب يواجه صعوبات تعوق تقدمه الأكاديمي. منفضلك تواصل معهم وتجاوز معهم سرا حول ما يختص بإحتياجاتك الشخصية.	حدد موعد من خلال مركز مساعدة الموظفين والعائلات 1-844-880-9142 مشاكل صحية بسبب العمل، اتصل بقطاع الصحة والعافية (شئون العاملين) 613-562-5800، رقم 1473 Manulife للرعاية الصحية: الموظفين المستحقين يمكنهم استرداد ما صرف في المجالات المتفق عليها. زور موقع شئون العاملين من اجل تفاصيل الاستحقاقات.

في حالة الإحتياج إلي تدخل طبي، يمكنك الإتصال بطبيبك الخاص أو بمستشارك للشئون الصحية.
كز الخدمات الصحية والعائلية بجامعة أوتاوا متواجد في حرم الجامعة
إتصل أو حدد موعد لتزور عيادة الجامعة وتحدث مع احد الأطباء أو أخصائيي التمريض المتواجدين 613-564-3950

في حالة وجود إحتمال فوري ان تؤذي نفسك أو شخصا آخر داخل حرم الجامعة، رجاء الإصال ب :

Protection 613-562-5411

إذا حدث ذلك خارج حدود الحرم، رجاء الإتصال بخدمة النجدة 911