

کمک به افراد مضطرب



شخص رفتار غیر معمول

ایا متوجه رفتاری که ممکن است غیر معمول و غیرعادی از شخصی باشد شده اید؟
مداخله زودهنگام نقش اساسی در مدیریت چالش های سلامت ذهنی دارد .

با حس همدلی و دلواپسی جواب دهی د

زبان حمایتی و بدون قضاوت شامل:
”من متوجه شده ام...“
”من نگرانم...“
”من میدانم شما چه میگویید...“
”چطور میتوانم کمکتان کنم تا...“

شخص را به منابع موجود ارجاع دهید

زبان حمایتی و بدون قضاوت شامل:
”برای.....به چه چیزی نیازی دارید؟“
”میتوانم پیشن هاد بکنم که...؟“
”سایت سلامت دانشگاه اتاوا منابع بسیار زیادی دارد. بیا با هم نگاهی بهش بندازیم...؟“

آسیب با ریسک پایین

رفتاری که خشونت آمیز، مخرب، آسیب زنده، تند یا تهدید آمیز برای خود شخص یا دیگران است. این وضعیت اضطراری است

خدمات حفاظت دانشگاه اتاوا، شبانه روزی:
613-562-5411

خارج از کمپس
خدمات اضطراری شبانه روزی:
911

آسیب با ریسک متوسط

تغییرات در بهداشت و ظاهر شخصی، بیحالی، دوری از مردم، مسائل مرتبط با مصرف مواد، افکار پریشان، ابراز ناامیدی، یا اشاره به خودکشی

دانشجویان (Good2talk)، شبانه روزی
1-866-925-5454

برنامه کمک به خانواده ها و کارمندان (EFAB) در تمام شبانه روز:
1-844-880-9142

آسیب با ریسک بالا

مشکلات درسی، مسائل خانوادگی یا رابطه ای، شرایط حاد سلامت، دشواری در تمرکز، مشکلات مرتبط با خواب بر خورد های میان فردی رو به افزایش

مات و منابع بیشتر خد برای
uOttawa.ca/wellness



کمک به خود در هنگام اضطراب

تشخیص بدهید آیا متوجه رفتار یا حالت های غیرمعمول شده اید؟

آسیب با ریسک پایین

آیا دائما به فکر آسیب زدن به خود هستید یا به طور جدی خودکشی را در نظر گرفته اید؟ آیا در اکثر کلاس ها و کار خود غیبت می کنید؟

آسیب با ریسک متوسط

آیا از خانواده، همکاران و دوستان دوری می کنید و احساس تنهایی می کنید؟
آیا دیگر مراقب خود و بهداشت شخصیتان نیستید؟
آیا رخدادهای غیرقابل انتظاری مثل مرگ یا تصادف در زندگیتان اتفاق افتاده است؟
آیا برای مقابله از مواد مخدر یا الکل استفاده می کنید؟

آسیب با ریسک بالا

آیا فشار زیاد کاری یا درسی را تحمل می کنید؟
آیا مشکلات خانوادگی یا رابطه ای دارید؟
آیا مشکلی در تمرکز کردن یا خوابتان دارید؟

کاری انجام دهی د . با جامعه دانشگاه اتاوا در تماس باشید.

جامعه دانشگاه اتاوا منابع مختلفی برای کمک در اختیار دارد. کدام یک در حال حاضر برای شما مفید است؟

کارمندان	دانشجویان
کمک شبان روزی	
<ul style="list-style-type: none"> • برنامه حمایتی خانواده و کارمندان (EFAP) - 1-844-880-9142 • خط بحران: 613-722-6914 یا 1-866-996-0991 (دوزبانه) 	<ul style="list-style-type: none"> • Good2Talk خط تماس دوزبانه برای دانشجویان - 1-866-925-5454 • طرح سلامت دانشجویان کارشناسی UOSU 1-844-741-6389 • درس سلامت دانشجویان تحصیلات تکمیلی (GSAED) 1-855-649-8641
صحبت حضوری	
<ul style="list-style-type: none"> • از طریق EFAP جهت رزرو وقت با شماره 1-844-880-9142 • برای مسائل سلامت مرتبط با کار یا بخش سلامت و بهداشت منابع انسانی با شماره 613-562-5800 داخلی 1473. تماس بفرمایید • طرح سلامت Manulife • کارمندان واجد شرایط برای هزینه های درمانی متخصصین سلامت واجد شرایط بازپرداخت خواهند شد، برای اطلاعات بیشتر درباره مزایا بخش 'My Info'. سایت منابع انسانی را ببینید 	<ul style="list-style-type: none"> • مشاوره: بدون وقت مراجعه کنید یا وقت ملاقاتی که مناسب شماست را آنلاین از سایت sass.uOttawa.ca/personal یا تماس با شماره 613-562-5200 رزرو بفرمایید. • تیم خدمات مشاوره ای برای کمک به دانشجویانی که مشکلاتی مطالعات آکادمیک آنها را تحت تاثیر قرار داده است در اختیار آنهاست. لطفا صحبت محرمانه با آنها را برای نیازهای خاص خود مد نظر قرار دهید.
<p>در صورتی که نیاز به کمک پزشکی دارید، لطفا با دکتر یا متخصص سلامت خود مشورت بفرمایید. تیم خدمات سلامت خانواده دانشگاه اتاوا در کمپس در دسترس است. به کلینیک بدون وقت قبلی بروید یا وقت ملاقاتی با دکتر خانوادگی یا پرستار رزرو بفرمایید: 613-564-3950</p>	
<p>اگر در هر زمانی در خطر آنی آسیب رساندن به خود یا دیگران هستید، در کمپس به حفاظت با شماره 613-562-5411 تماس بگیرید، یا در خارج کمپس به خدمات اضطراری با شماره 911 تماس حاصل فرمایید.</p>	

رجوع کنید برای اطلاع درباره تمامی حمایت های موجود کمک رسانی

uOttawa.ca/wellness



uOttawa