

当您正在等待

很抱歉，我们无法立即和您面谈。

本手册给您提供一些策略，帮助您在等待咨询时管控自己的困难情况。

在等候区内和我们的网页上有很好的自助信息

<http://counselling.anu.edu.au/>

或查看其他有用的网站

<http://counselling.anu.edu.au/useful-links>

如果您需要立刻商谈，请拨打电话 6125 2442 询问如何获得“简短商谈”。

感谢蒙纳士大学提供小册子“当您正在等待”

心理健康联系电话

24 小时救助及紧急情况

| | | |
|----------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| 紧急情况 | 24 小时救助及紧急情况 (警察, 消防, 救护车) | 000 112 (GSM 手机) |
| ACT 危机评估和治疗热线 (CATT) | 24小时心理健康紧急情况 | 1800 629 354 或者 6205 1065 |
| 生命热线 | 24小时电话咨询 – 话费为本地电话费 (固定电话打出) | 13 11 14 |
| 儿童求助热线 | 5岁–25岁24小时危机热线 | 1800 551 800 |
| 预防自杀电话回拨 | 24小时危机电话咨询 | 1300 659 467 |
| 家庭暴力危机援助 (DVCS) | 24小时家庭暴力危机电话 | 6280 0900 |
| 1800 RESPECT | 4小时全国性侵犯和家庭暴力危机咨询热线 | 1800 737 732 |
| 男士热线 | 24小时为男士提供电话咨询和支持 | 1300 78 99 78 |
| 健康直线 | 24小时医疗和健康咨询热线 由注册护士提供 | 1800 022 222 6207 7777 |

校园联系电话

| | |
|-----------------|-----------|
| ANU健康中心 | 6125 3598 |
| 参与和包容 | 6125 5036 |
| 学术技能和学习中心 | 6125 2972 |
| 学生事物主任 | 6125 4184 |
| ANU 大学牧师 | 6125 4246 |
| Tjabal 土著学生中心 | 6125 3520 |
| ANUSA和PARSA学生援助 | 6125 2444 |
| 大学住宿服务 | 6125 1100 |

While waiting

国立大学咨询辅导中心- 澳大利亚堪培拉国立大学

电话 (02) 6125 2442; 传真 (02) 6125 2242; 电邮: Counselling.Centre@anu.edu.au

网页: <http://counselling.anu.edu.au>

压力巨大时如何照料自己

1. 养成一个习惯。

- 即使在紧张期间也要达到饮食、睡眠和运动的平衡。
- 避免服用影响情绪的药物，包括酒精或过量的咖啡因。
- 减少接触悲观仇苦的场景。包括观看的节目、收听的音乐以及相处的对象。
- 计划有助于自己获得胜任感或成就感的活动，以及有助放松的活动。

2. 管理压力

- 回忆迄今为止有不同感受的时光。
- 让感觉像浪潮一样来了又去了。
- 尽量不要批评或责备自己。
- 自我提示，可以接受自身的情绪。
- 在采取行动之前考虑好后果。
- 在极度压力时尽可能避免做出重大的人生决定。

3. 解决问题

- 明确面对的问题。
- 找出可用的办法。
- 权衡这些办法（可以作一张优缺点表）。
- 根据需要寻找额外的信息。
- 从大局思考需要采取哪些步骤来执行首选方案。
- 回忆您成功解决了问题的时刻。

4. 关系

- 让朋友和家人知道您可能需要支持。
- 不要以为其他人没有能力或是没有意愿关心您的幸福。
- 尽可能与生活积极且关心您的人相处。
- 您可能会烦躁——尽量不要推开关心您的人。
- 尽可能拒绝自己不愿意做的事情。

5. 通过评估管理问题

- 考虑直接与您的辅导员或讲师交谈，让他们知道存在问题。
- 或者还可以和您的助教协调特殊安排（需通过学院办公室预约）。

获得支持您申请的文件（注意，和咨询辅导中心有长期关系方可获得这些支持性文件）。

While waiting

国立大学咨询辅导中心- 澳大利亚堪培拉国立大学

电话 (02) 6125 2442; 传真 (02) 6125 2242; 电邮: Counselling.Centre@anu.edu.au

网页: <http://counselling.anu.edu.au>