

**Nomor telepon bermanfaat untuk Kesehatan Jiwa  
Krisis dan Dukungan 24 jam-sehari**

Gawat Darurat	Bantuan gawat darurat 24 jam-sehari (Polisi, Pemadam Kebakaran, Ambulans)	<b>000</b> 112 (Ponsel GSM)
Tim Krisis, Penilaian dan Perawatan (CATT)	Akses & bantuan gawat-darurat kesehatan jiwa 24 jam-sehari	<b>1800 629 354</b> atau 6205 1065
Bantuan Telepon	Konseling telepon 24 jam-sehari - Biaya panggilan lokal (sambungan telepon tetap).	13 11 14
Bantuan Telepon Anak	Nomor telepon krisis 24 jam sehari untuk yang berusia 5-25 tahun	1800 551 800
Layanan Telepon-Kembali Bunuh Diri	Konseling dan telepon kembali untuk krisis 24 jam-sehari	1300 659 467
Layanan Krisis Kekerasan Dalam Rumah Tangga (DVCS)	Bantuan krisis kekerasan domestik 24 jam-sehari	6280 0900
1800 RESPECT	Telepon konseling nasional untuk krisis penyerangan seksual & kekerasan domestik 24 jam-sehari	1800 737 732
Bantuan Telepon Pria	Konseling & dukungan telepon 24-jam-sehari untuk pria	1300 78 99 78
Telepon Kesehatan Langsung (HealthDirect)	Bantuan saran medis & kesehatan 24 jam-sehari yang dikelola oleh perawat terdaftar	<b>1800 022 222</b> 6207 7777

**Nomor Telepon Bermanfaat**

Pusat Kesehatan ANU	<b>6125 3598</b>
Akses dan Inklusi	6125 5036
Pusat Keterampilan dan Pembelajaran Akademik	6125 2972
Dekan Mahasiswa	6125 4184
Petugas agama ANU	6125 4246

Pusat Tjabal untuk Mahasiswa Pribumi	6125 3520
Bantuan Mahasiswa ANUSA dan PARSA	6125 2444
Layanan Akomodasi Universitas	6125 1100



Australian  
National  
University

**PUSAT KONSELING UNIVERSITAS**

**Saat sedang menunggu.....**

Kami meminta maaf karena kami tidak dapat memberikan pertemuan segera kepada Anda.

Brosur ini berisi uraian beberapa strategi untuk mengelola situasi sulit yang dapat Anda coba sambil menunggu sesi konseling Anda

Kami juga memiliki beberapa informasi swabantuan yang bagus yang tersedia di ruang tunggu atau di laman web kesehatan jiwa ANU:  
<http://www.anu.edu.au/students/health-wellbeing/mental-health>

Atau lihat situs web bermanfaat lainnya::

<http://www.anu.edu.au/students/health-wellbeing/counselling/community-services>

**Jika Anda perlu berbicara dengan seseorang SECEPATNYA, telepon Resepsonis di 6125 2442 untuk bertanya tentang bagaimana untuk membuat "janji-temu singkat" atau "janji-temu di hari yang sama".**

## Cara merawat diri sendiri selama keadaan stres

### 1. Menjalankan suatu rutinitas.

- Usahakan untuk makan, tidur dan olahraga yang seimbang walaupun dalam krisis.
- Hindari obat-obatan pengubah suasana hati termasuk alkohol atau kafein yang berlebihan.
- Batasi berhubungan dengan situasi yang menyulitkan. Hal ini mencakup memantau program yang Anda tonton, musik yang Anda dengarkan dan siapa yang menghabiskan waktu bersama Anda.
- Rencanakan kegiatan yang membantu Anda merasa kompeten atau sukses, dan kegiatan yang membantu Anda bersantai.

### 2. Menangani kesulitan

- Ingat saat-saat ketika Anda merasa berbeda dengan sekarang
- Alami yang Anda rasakan sebagai suatu ombak yang datang dan pergi.
- Usahakan untuk tidak mengkritik atau menyalahkan diri sendiri.
- Yakinkan diri Anda bahwa Anda dapat mentolerir perasaan emosi Anda.

- Pertimbangkan konsekuensi sebelum mengambil suatu tindakan.
- Jika memungkinkan, hindari membuat keputusan besar dalam hidup saat Anda sangat tertekan.

### 3. Penyelesaian masalah

- Cari tahu duduk masalah yang Anda hadapi.
- Cari tahu pilihan apa saja yang tersedia.
- Pertimbang pilihan tersebut satu sama lain (pertimbangkan untuk membuat daftar kelebihan dan kekurangan).
- Cari informasi tambahan sesuai kebutuhan.
- Secara strategis pikirkan langkah-langkah apa yang harus Anda ambil untuk menjalankan pilihan yang lebih Anda suka.
- Ingatlah saat-saat lain dimana Anda telah berhasil memecahkan suatu masalah.

### 4. Hubungan

- Beritahu teman dan keluarga bahwa Anda mungkin memerlukan dukungan.
- Jangan berasumsi bahwa orang lain tidak dapat menghadapi Anda atau tidak akan tertarik dengan kesejahteraan Anda.
- Sebisa mungkin, pilihlah untuk bersama dengan orang-orang yang positif dan peduli dengan Anda.
- Anda mungkin mudah tersinggung - cobalah untuk tidak mendorong jauh orang yang peduli pada Anda.

- Sebisa mungkin, katakan tidak pada permintaan yang tidak diinginkan.

## 5. Menangani masalah dengan membuat suatu pernyataan

- Pertimbangkan untuk berbicara langsung dengan tutor atau dosen Anda untuk memberi tahu mereka adanya suatu masalah.
- Anda juga mungkin ingin mendiskusikan suatu pengaturan khusus dengan sub-dekan Anda (minta penunjukan melalui Kantor College).
- Seringkali mengakses dokumentasi pendukung dapat membantu mendukung klaim Anda (harap dicatat, bahwa hubungan yang berkelanjutan dengan pusat konseling bisa merupakan persyaratan untuk mendukung dokumentasi dari kami).