

بيانات اتصال مفيدة لخدمات الصحة العقلية
دعم في الأزمات على مدار 24 ساعة



مركز المشورة التابع للجامعة

أثناء انتظارك ...

نأسف لعدم تمكننا من حجز موعد فوري لك.

يوضح هذا الكتيب بعض الاستراتيجيات يمكنك تجربتها للتعامل مع حالتك الصعبة أثناء انتظار جلسة المشورة.

لدينا أيضاً بعض معلومات المساعدة الذاتية متوفرة في قاعة الانتظار أو على موقع ANU الإلكتروني في صفحة الصحة العقلية:

<http://www.anu.edu.au/students/health-wellbeing/mental-health>

أو يمكنك زيارة مواقع إلكترونية أخرى مفيدة:

http://www.anu.edu.au/students/health-services_wellbeing/counselling/community-

إذا كنت بحاجة للتحدث مع شخص ما في أقرب وقت ممكن، اتصل بمكتب الاستقبال الهاتف على الرقم 6125 2442 لتسأل عن كيفية طلب حجز موعد "مقابلة قصيرة" أو "الحجز في نفس اليوم".

مع الشكر لجامعة موناش
كتيب "أثناء انتظارك"

مركز المشورة التابع للجامعة - ANU, Canberra ACT 0200, Australia
هاتف: 6125 2442 (02)؛ فاكس: 6125 2242 (02)

بريد إلكتروني: Counselling.Centre@anu.edu.au

موقع إلكتروني: <http://counselling.anu.edu.au/Revised> /تعديل أكتوبر/تشرين الأول 2017

000 112 (هواتف GSM المحمولة)	مساعدة في حالات الطوارئ 24 ساعة (الشرطة، المطفائي، الإسعاف)	الطوارئ
1800 629 354 أو 6205 1065	وصول ودعم لخدمات طوارئ الصحة العقلية على مدار 24 ساعة	فريق الأزمات والتقييم المعالجة في مقاطعة العاصمة الأسترالية (CATT)
13 11 14	مشورة هاتفية على مدار 24 ساعة - بتكلفة المكالمة المحلية (من الهواتف الأرضية).	خط Lifeline
1800 551 800	خط مساعدة هاتفية على مدار 24 ساعة في الأزمات للأشخاص من عمر 5 سنوات حتى 25 سنة	خط مساعدة الأطفال
1300 659 467	خط اتصال ومعاودة الاتصال على مدار 24 ساعة في الأزمات	خدمة معاودة الاتصال في حالات الانتحار
6280 0900	خط مساعدة هاتفية على مدار 24 ساعة في حالات العنف المنزلي	خدمة مساعدة ضحايا العنف المنزلي (DVCS)
1800 737 732	خط مشورة هاتفية وطني على مدار 24 ساعة في حالات الإعتداء الجنسي والعنف المنزلي	خدمة 1800 RESPECT
1300 78 99 78	خط مشورة ودعم هاتفي للرجال على مدار 24 ساعة	خط مساعدة الرجال
1800 022 222 6207 7777	خط مشورة طبية وصحية هاتفية على مدار 24 ساعة عن طريق ممرضات مسجلات	خدمة HealthDirect

أرقام اتصال مفيدة بالجامعة

6125 3598	مركز ANU الصحي
6125 5036	الوصول والإشراك
6125 2972	مركز المهارات الأكاديمية والتعلم
6125 4184	عمادة الطلاب
6125 4246	مُصلى ANU
6125 3520	مركز Tjabal للطلاب من السكان الأصليين
6125 2444	خط مساعدة إتحاد طلاب ANU وجمعية طلاب الدراسات فوق الجامعية والأبحاث
6125 1100	خدمات السكن الجامعي

طرق للاعتناء بنفسك أثناء أوقات الضغوط

1. إنشاء روتين.
 - ضع هدفاً لتناول طعام متوازن والنوم وممارسة الرياضة حتى أثناء الأزمات.
 - تجنب تعاطي المواد التي تغير المزاج بما في ذلك الكحول أو الكافيين المفرط.
 - قلل التعرض لأحوال عصبية. قد يشمل ذلك مراقبة البرامج التي تشاهدها والموسيقى التي تستمع إليها والشخص الذي تقضي وقتك معه.
 - خطط لأنشطة تساعدك على الشعور بالكفاءة أو النجاح، وأنشطة تساعدك على الاسترخاء.

2. إدارة الضغوط

- تذكر الأوقات التي شعرت فيها باختلاف عن الوقت الحالي.
- جرّب التعامل مع المشاعر كموجات تأتي وتذهب.
- حاول أن لا تنتقد أو تلوم نفسك.
- طمئن نفسك أنه يمكنك تحمل مشاعرك.
- انظر في العواقب قبل اتخاذ أي إجراء.
- تجنب، بقدر الإمكان، القرارات الرئيسية المتعلقة بالحياة أثناء شعورك بالضيق الشديد.

3. حل المشكلات

- حدّد المشكلة التي تواجهها.
- حدّد الخيارات المتاحة.
- وازن هذه الخيارات مع بعضها البعض (انظر في قائمة من الإيجابيات والسلبيات).

4. العلاقات

- ابحث عن معلومات إضافية حسب الحاجة.
 - فكر إستراتيجياً من خلال الخطوات التي عليك اتخاذها من أجل تنفيذ الخيار (الخيارات) المفضل لديك.
 - تذكر الأوقات الأخرى التي قمت فيها بحل مشكلات بنجاح.
- دع الأصدقاء والأسرة يعلمون أنك قد تحتاج إلى دعم.
 - لا تقترض أن الآخرين لا يمكنهم التعامل معك أو لن يهتموا بسلامتك.
 - اختر بقدر الإمكان أن تكون مع أشخاص إيجابيين ويهتمون بك.
 - قد تكون عصبياً - حاول عدم إبعاد الناس الذين يهتمون بك.
 - ارفض المطالب غير المرغوب فيها بقدر الإمكان.

5. التعامل مع المشكلات مع التقييم

- فكر في التحدث مباشرة إلى معلمك أو المحاضر لإخبارهم بوجود مشكلة.
- قد ترغب أيضاً في التفاوض بشأن ترتيبات خاصة مع ال عميد (اطلب موعد من خلال مكتب الكلية).
- من المفيد في كثير من الأحيان الوصول إلى المستندات الداعمة لدعم مطالبتك (يرجى ملاحظة أن العلاقة المستمرة مع مركز المشورة قد تكون متطلباً للحصول منا على مستندات داعمة).