

برنامج مساعدة طلاب الدراسات العليا (GSAP)



تخيل...

- ...أن تكون مفعماً بالتفاؤل.
- ...ألا يكون لديك أعباء مالية.
- ...أن يكون لديك علاقات ناجحة.
- ...أن تتمتع بتقدير إيجابي للذات.
- ...أن تشعر بالشغف تجاه عملك.
- ...أن تتمتع بمهارات رائعة في تربية الأبناء.
- ...أن تتعلم مهارات إدارة الوقت.
- ...أن تحسّن التواصل.
- ...أن تستمتع بنوم هانئ.
- ...أن تتمتع بطاقة إيجابية وفيرة.
- ...أن تتخذ الاختيارات الغذائية الصحيحة.
- ...أن تُغيّر العادات السيئة.

كيفية التواصل

Homewood Health

٧٨٠ ٤٢٨-٧٥٨٧

١ ٨٠٠ ٦٦٣-١١٤٢ (لغة الإنجليزية)

١ ٨٦٦ ٣٩٨-٩٥٠٥ (لغة الفرنسية)

١ ٨٨٨ ٣٨٤-٩٥٠٥ الهاتف النصي (TTY)

(لضعاف السمع)

١٧١٧-٦٨٩ ٦٠٤ دوليًا (المكالمات الجماعية)

Homeweb.ca

مسؤول برنامج مساعدة طلاب الدراسات العليا
في جامعة ألبرتا، الموارد البشرية والصحة
والسلامة والبيئة

٧٨٠ ٤٩٢-٢٢٤٩

sarah.flower@ualberta.ca

www.uab.ca/assist

الاستشارات والنصائح

الموارد الخاصة بمواجهة الأوقات العصيبة

يُقدّم برنامج مساعدة طلاب الدراسات العليا (GSAP) استشارات سرّية ومهنية ومركّزة على الحلول لمجموعة واسعة من المشكلات الشخصية، بما في ذلك إدارة القلق والاكتئاب، والتحكم في تعاطي المواد المخدرة وحل النزاعات الأسرية والموازنة بين أدوار الحياة وغير ذلك الكثير.

وأخصائيو الصحة في Homewood Health هم علماء نفس مُسجّلون أو مستشارون مُسجّلون بدرجة الماجستير تم اختيارهم لخبرتهم الواسعة في التعامل مع مجموعة متنوعة من المشكلات النفسية والصحية.

تبذل Homewood Health قصارى جهدها لمطابقة العملاء بالأطباء بناءً على احتياجات العملاء المختلفة ضمن شبكة سريرية واسعة النطاق. فإذا شعرت في أي وقت أن الطبيب غير مناسب لحالتك، فإننا نشجعك على الاتصال مرة أخرى وطلب طبيب بديل ضمن شبكتنا.

تسوية الأمور العائلية. يتطلب حل الخلافات في علاقاتنا الشخصية في بعض الأحيان وجود ميسر محايد لتوجيه الحوار وضمان توافر بيئة آمنة ومحترمة. ويمكن أن تُقدّم خدمات التسوية التي نوّفرها المساعدة في قضايا الانفصال والطلاق أو تربية الأبناء أو رعاية المسنين والعلاقات بين الأشقاء.

الاستشارات المراعية للثقافة والخدمات للسكان الأصليين. سيتم مطابقة العملاء بالأطباء السريريين الذين يُقدّرون الحساسيات الثقافية حيثما أمكن ذلك. كما يتوفّر لدينا شبكة من الحكماء المعتمدين والمعالجين الروحانيين والخدمات الخاصة بالسكان الأصليين لدعم أولئك الذين يرغبون في الحصول على هذه الخدمات. وقد يرغب العملاء في اختيار حكّاء من المجتمع الذي يشعرون بالارتياح معه وطلبهم.

نبذة عن برنامج مساعدة طلاب الدراسات العليا (GSAP)

الموارد المتاحة لك ولأسرتك

سواء أكان الأمر يتعلق بنصائح أو استشارات "إرشادية" بسيطة أم صحائف وقائع أم موارد ذاتية التوجيه وخدمات نمط حياة، يمكن لبرنامج مساعدة طلاب الدراسات العليا (GSAP) مساعدتك في اتخاذ خطوات لتتعم بأفضل مستويات الصحة والعافية.

صُمم برنامج مساعدة طلاب الدراسات العليا (GSAP) بهدف:

- تقديم نهج علاج سلوكي معرفي يركز على الحلول.
- تقديم مساعدة فورية في أوقات الأزمات.
- مساعدتك في التعامل مع الاكتئاب أو القلق أو الخوف أو الإدمان أو غيرها من المشكلات الصحية الشخصية.
- دعمك في مختلف مراحل حياتك (مثل الزواج وتغيير المهنة والحزن).
- مساعدتك في معالجة مشكلات الحياة اليومية وتحقيق التوازن بين أدوار الحياة المتعددة.
- منع المشكلات من أن تتفاقم.
- تقديم الدعم والمشورة لتحقيق أهدافك الصحية، وبلوغ آفاق جديدة من الرفاهية.

بغض النظر عن مكان دراستك أو سفرك، تتوفر خدمات Homewood Health على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع ويمكنك الترتيب لمقابلة مستشار في وقت وموقع مكتب مناسبين لك، أو العمل مع مستشار عبر الإنترنت أو عبر الهاتف. ويمكنك كذلك الترتيب لخدمات الترجمة.

ستساعدك Homewood Health في العثور على مورد يلبي احتياجاتك، وستُقدّم لك المتابعة اللازمة، وستراقب تقدمك ورضاك.

الحياة الذكية - خدمات الاستشارة المتخصصة

وأسلوب الحياة

حلول تحقيق التوازن في الحياة

خدمات رعاية الأطفال وتربية الأبناء. سيتعاون متخصصو رعاية الأطفال وتربية الأبناء لدينا معك مباشرة لضمان مراعاة احتياجات أسرتك الفريدة. وكجزء من خدمات رعاية الأطفال وتربية الأبناء، نُقدِّم أيضًا خدمة التواصل مع الآباء الجدد. ونُقدِّم هذه الخدمة للأشخاص الذين أصبحوا حديثًا أو على وشك أن يصبحوا آباءً عملية دعم فريدة من نوعها في التواصل صُمِّمت خصيصًا لتمكينهم بالمعرفة وتزويدهم بالمهارات اللازمة.

خدمات رعاية الأسر وكبار السن. لدينا متخصصون في رعاية كبار السن على استعداد للعمل معك بشكل فردي، وتقديم تقييم فوري للاحتياجات مع المتابعة بمعلومات مُخصصة. وسيُحدَّث المتخصصون لدينا بشكل مباشر مع الشخص المسن إذا لزم الأمر، أو قد يرتبون مع مُقدِّم خدمة مستقل لإجراء تقييم في المنزل.

خدمات الاستشارات القانونية. إذا تعرَّضت لموقف قانوني ولا تعرف التصرف المناسب، فإن هذه الخدمة تُقدِّم الاستشارة (ولكن ليس التمثيل القانوني) بشأن مجموعة متنوعة من القضايا، بما في ذلك التبني/الوصاية والإفلاس وحضانة الأطفال وشكاوى المستهلكين والطلاق، والوصايا والأمانات وغير ذلك الكثير.

خدمة الاستشارات المالية. ينصب تركيز الاستشارات المالية على التقييم، والاستشارة قصيرة الأجل، والإحالة عند الضرورة. كما يمكن تقديم الاستشارة المالية من خلال الاستشارة الفردية أو العروض الجماعية. ويمكن أيضًا الوصول إليها عبر الاستشارة الهاتفية و/أو البريد الإلكتروني.

الفجعية والفقد. "الفجعية والفقد" هو برنامج مخصص لأولئك الذين فقدوا أحد أحبائهم أو يعانون من أي شكل من أشكال الفقد في حياتهم.

حلول الإجهاد. يُقدِّم برنامج حلول الإجهاد من Homewood تقنيات وتمارين إدارة الإجهاد لتقليل التوتر والحفاظ على التنظيم والصحة والسعادة والنشاط. كما سيُقدِّم لك البرنامج كيفية إدارة تفكيرك ومشاعرك للتأثير على مزاجك وسلوكك.

خدمات الاستشارات المهنية

التدريب المهني. تُساعدك هذه الخدمات في تحديد مهاراتك ومؤهلاتك وقيمتك وسمات شخصيتك واهتماماتك المتعلقة بمسيرتك المهنية وتوضيحها. واعتمادًا على الاحتياجات الفردية، يمكنك أيضًا تلقي التدريب على: حل النزاعات وإدارة التغيير وإدارة الوقت وإدارة الإجهاد والتوازن بين العمل والحياة وبناء التعاون مع زملاء العمل.

خدمات دعم العاملين بنظام المناوبات. يمكن أن يُشكِّل العمل بنظام المناوبات ضغطًا على صحتك ورفاهيتك وحياتك الأسرية والاجتماعية. ويُمكن لمختصصي Homewood Health مساعدتك إذا كنت تناضل من أجل دمج نظام المناوبات في حياتك وجعله جزءًا من نمط حياة شخصي صحي ومُجزٍ.

خدمات التدريب الصحي الذكي

الاستشارات الغذائية. تشمل خدماتنا الغذائية مجموعة كاملة من الموضوعات التي يُمكن أن تُساعدك في تغيير السلوكيات المُتعلِّقة بالتغذية، والإجابة على الأسئلة، وإدارة التحديات المُتعلِّقة بالتغذية. كما يمكن تحويل أحدث المعلومات العلمية الغذائية إلى استراتيجيات عملية ونصائح حول الأكل الصحي والأدوات التي يمكنك استخدامها

برنامج الإقلاع عن التدخين. تُقدِّم Homewood Health واحدًا من أقوى البرامج المتاحة للإقلاع عن إدمان التبغ. ويستند البرنامج إلى أساليب سلوكية مُثبتة، وقد صُمِّم لمعالجة جميع جوانب التدخين، بما في ذلك الاعتماد الجسدي (أي النيكوتين) بالإضافة إلى الاعتماد النفسي (أي عادات التدخين والرغبة في التدخين).

انطلق نحو صحة أفضل. يتمثل هذا البرنامج في التوجيه الذاتي الذي يُقدِّم نهجًا شاملاً لفقدان الوزن وتغيير السلوك. وسوف تتلقى تدريبًا على التغذية، ودليلاً خطوة بخطوة لتغيير السلوك، واستشارة بخصوص اللياقة البدنية وفقدان الوزن.

الاستشارة المتعلِّقة باللياقة البدنية. هل ترغب في برنامج لياقة بدنية مُخصَّص ليناسب احتياجاتك الصحية ونمط حياتك؟ يُقدِّم برنامج المساعدة ما يصل إلى ساعتين من الاستشارة مع مدرب شخصي معتمد.

الموارد والخدمات عبر الإنترنت

Homewood Pathfinder : يمثل Homewood Pathfinder تجربة Homeweb مُعزَّزة ومُستقبلية تتوافق مع سبب وصولك إلى البرنامج وشدة قلقك ومستوى المخاطر وتفضيلات الرعاية الخاصة بك لتزويدك بخدمة أو مورد برنامج مساعدة الموظفين والعائلات المناسب لك في الوقت المناسب.

يمكنك الوصول إلى Pathfinder من خلال Homeweb.ca على هاتفك أو جهازك اللوحي أو الكمبيوتر المكتبى لديك. ويُتيح لك Homeweb القدرة على إنشاء ملف تعريف شخصي وتلقي توصيات مُخصصة للمحتوى والوصول إلى الكثير من الموارد المفيدة - بما في ذلك الدورات الإلكترونية والمقالات والتقييمات والاستشارات والدعم.

محددات الموارد العائلية لرعاية الأطفال ورعاية كبار السن. يمكنك هذه الأداة من إجراء عمليات بحث مُخصصة عبر إدخال متطلباتك الخاصة. ويمكنك البحث عن دور رعاية نهائية ورعاية منزلية ورعاية مؤقتة وخدمات الأطفال ورعاية الأطفال والمدارس والمخيمات النهارية والمخيمات الليلية والمرافق السكنية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة والتقييمات الغذائية، وخطط العمل، وتخطيط القائمة والتشجيع.

Sentio: العلاج السلوكي المعرفي (CBT) القائم على الإنترنت Sentio هو برنامج العلاج السلوكي المعرفي القائم على الإنترنت (iCBT) من Homewood. وقد ثبتت فعالية هذا العلاج في علاج الاكتئاب الخفيف إلى المتوسط والقلق ومشكلات الصحة العقلية النفسية الأخرى.

يحتوي Sentio على أكثر من ٢٠ هدفًا علاجيًا بالإضافة إلى مجموعة كبيرة من الأدوات والموارد لمساعدتك في تغيير أنماط تفكيرك وتحسين مزاجك.

دورات التعلم الإلكتروني. تُقدِّم Homewood Health عشرين دورة تدريبية ذاتية وسرية وتفاعلية عبر الإنترنت. وتنقسم كل دورة تعليمية إلكترونية سرية بأنها موجهة ذاتيًا، وتُقدِّم معلومات واختبارات وتمارين قابلة للطباعة. ويحتوي بعضها على أدلة تخطيط عمل تفاعلية وقابلة للطباعة يمكن تخصيصها للسماح لك بإدخال السيناريوهات والأهداف الخاصة بك.

