

برنامه کمک به دانش‌جویان کارشناسی ارشد (Graduate Student Assistance Program, GSAP)



تصور کنید...

- ...سرشار از خوش‌بینی هستید.
- ...عاری از نگرانی‌های مالی هستید.
- ...روابط ارزشمند دارید.
- ...دیدگاه مثبت نسبت به خود دارید.
- ...احساس اشتیاق به حرفه خود دارید.
- ...مهارت‌های مدیریت زمان عالی دارید.
- ...مهارت‌های مدیریت زمان یاد می‌گیرید.
- ...ارتباطات را بهبود می‌دهید.
- ...شب خوب می‌خوابید.
- ...انرژی زیاد دارید.
- ...غذای درست را انتخاب می‌کنید.
- ...عادات بد را تغییر می‌دهید.

روش دسترسی

Homewood Health
780 428-7587
1 800 663-1142 (انگلیسی)
1 866 398-9505 (فرانسوی)
1 888 384-9505 TTY (مشکل شنوایی)
604 689-1717 بین‌الملل (تماس رایگان)
Homeweb.ca
مدیر U of A GSAP منابع انسانی، سلامت، ایمنی و محیط زیست
780 492-2249
sarah.flower@ualberta.ca
www.uab.ca/assist

مشاوره و توصیه

منابعی برای وضعیت‌های پرچالش

GSAP شما، مشاوره محرمانه، حرفه‌ای و مشاوره مبتنی بر راهکار جهت طیف بزرگی از مشکلات شخصی مثل اضطراب، کنترل مصرف مواد، حل مشکلات خانوادگی، تعادل بین نقش‌های مختلف در زندگی و غیره ارائه می‌دهد.

متخصصین سلامت Home Health، روانشناسان یا مشاوران ثبت شده در سطح کارشناسی ارشد هستند که به علت تجربه خود در پرداختن به مسائل روانشناسی و سلامت متنوع انتخاب شده‌اند.

Homewood Health همه تلاش خود را می‌کند تا متقاضیان بر اساس نیازهای مختلف خود در یک شبکه وسیع بالینی به متخصصین وصل شود. از شما می‌خواهیم هر زمان که فکر کردید که متخصص شما، مناسب شما نیست، دوباره تماس بگیرید و یک متخصص جایگزین را در شبکه ما درخواست کنید.

میانجیگری خانوادگی حل و فصل اختلافات در روابط شخصی ما گاهی نیاز به یک تسهیل‌گر بی‌طرف دارد تا گفتگو را هدایت کند و از وجود یک محیط ایمن و مبتنی بر احترام اطمینان حاصل کند. خدمات میانجیگری ما می‌تواند در زمینه جدایی و طلاق، فرزندپروری یا مسائل مراقبت از سالمندان و روابط خواهران و برادران کمک ارائه کند.

خدمات بومیان و حساس فرهنگی در صورت امکان، متقاضیان با متخصصینی جفت می‌شوند که از نظر حساسیت فرهنگی مناسب هستند. همچنین ما یک شبکه از سالمندان، شفاگران معنوی و خدمات بومی برای پشتیبانی از کسانی داریم که به این خدمات علاقه‌مند هستند. متقاضیان ممکن است بخواهند سالمندانی را انتخاب کنند که با آنها راحت هستند.

درباره GSAP

منابعی برای شما و خانواده شما

فرقی ندارد که منابع فقط یک «چطور... را انجام دهیم؟» باشد، یا مشاوره، برگه اطلاعاتی، یا منابع خودخوان و خدمات سبک زندگی، GSAP می‌تواند به شما کمک کند گام‌هایی را برای دستیابی به سلامت و تندرستی بهینه بردارید.

برنامه کمک به دانشجویان کارشناسی ارشد (GSAP) با این اهداف طراحی شده است:

- ارائه یک رویکرد رفتاردرمانی شناختی متکی بر راهکار.
- ارائه کمک فوری در مواقع بحرانی.
- کمک به شما در کنار آمدن با افسردگی، اضطراب، ترس، اعتیاد یا سایر مشکلات سلامتی.
- پشتیبانی از شما ادر مراحل گذر مختلف در زندگی (مثل ازدواج، تغییر شغل، سوگاری).
- کمک به شما در پرداختن به مسائل روزمره زندگی و ایجاد تعادل در وظایف چندگانه در زندگی.
- پیشگیری از بغرنج شدن مشکلات در زندگی.
- ارائه پشتیبانی و توصیه برای دستیابی به اهداف سلامت و رسیدن به درجات بالاتر در تندرستی.

فرقی ندارد که کجا تحصیل یا سفر می‌کنید، خدمات Homewood Health به صورت 24 ساعت در روز، 7 روز در هفته در دسترس است. شما می‌توانید برای مراجعه به یک مشاور در زمان و مکان مناسب خود هماهنگ کنید یا به صورت آنلاین یا از طریق تلفن با یک مشاور کار کنید. امکان هماهنگی برای خدمات ترجمه هست.

Homewood Health به شما در یافتن منبعی کمک خواهد کرد که مناسب نیازهای شما است؛ آنها پیگیری مناسب انجام داده و پیشرفت و رضایت شما را پایش می‌کنند.

Life Smart - خدمات مشاوره سبک زندگی

و مشاوره تخصصی

راهکارهای توازن دسترسی

خدمات مراقبت از کودک و فرزندپروری متخصصین کودکان و فرزندپروری ما مستقیم با شما همکاری خواهند کرد تا اطمینان حاصل کنند که نیازهای خاص خانواده شما موردتوجه قرار می‌گیرد. ما در قالب خدمات مراقبت کودک و فرزندپروری خود همچنین خدمات جدید دسترسی ویژه والدین ارائه می‌دهیم. این سرویس یک فرایند پشتیبانی دسترسی خاص به کسانی است که به تازگی والدین شده‌اند یا خواهند شد تا آنها را با دانش و مهارت توانمند کنند.

خدمات سالمندان و مراقبت از خانواده ما متخصصین مراقبت از سالمندان در بین کارکنان خود داریم تا با شما کار کرده و ارزیابی سریع نیاز انجام داده و با ارائه اطلاعات سفارشی پیگیری انجام دهند. متخصصین ما در صورت نیاز با فرد سالمند نیز صحبت می‌کنند یا ممکن است با یک تامین‌کننده مستقل برای انجام یک ارزیابی در منزل هماهنگ کنند.

خدمات مشاوره حقوقی. اگر شما گرفتار یک وضعیت حقوقی شوید و ندانید که کجا مراجعه کنید، این سرویس درباره مسائل متنوعی شامل فرزندخواندگی، ورشکستگی، حضانت فرزند، شکایات مصرف‌کننده، وصیت‌نامه و صندوق و غیره توصیه (نه نمایندگی حقوقی) ارائه می‌دهد.

خدمات مشاوره مالی. تمرکز مشاوره مالی، بر ارزیابی، مشاوره کوتاه مدت و ارجاع در صورت نیاز است. مشاوره مالی می‌تواند از طریق مشاوره فردی یا سخنرانی گروهی انجام شود. همچنین می‌توانید از طریق مشاوره تلفنی و/یا ایمیل به آن دسترسی داشته باشید.

فقدان و اندوه. فقدان و اندوه (Grief and Loss) یک برنامه برای کسانی است که عزیزی را از دست داده‌اند یا از یک فقدان در زندگی خود رنج می‌برند.

راهکارهای استرس برنامه راهکارهای استرس Homewood Health برای کاهش تنش و حفظ نظم، سلامت، شادابی و انرژی، فنون و ورزش‌های مدیریت استرس ارائه می‌دهد. این برنامه نشان خواهد داد که شما چطور می‌توانید افکار و احساسات خود را کنترل کنید طوری که بر خلق و خو و رفتار شما اثر بگذارد.

خدمات مشاوره شغلی

مربیگری شغلی. این سرویس به شما در شناسایی و بیان مهارت‌ها، استعدادها، ارزش‌ها، ویژگی‌های شخصیتی و علایق مرتبط با شغل شما کمک می‌کند. بسته به نیاز فردی، شما همچنین می‌توانید در این زمینه‌ها مربیگری دریافت کنید: حل و فصل اختلافات، مدیریت تغییر، مدیریت زمان، مدیریت استرس، تعادل کار و زندگی و همکاری با همکاران.

خدمات پشتیبانی از کارکنان شغلی. شیفتهای کاری می‌تواند سلامت، تندرستی، خانواده و زندگی اجتماعی شما را تحت فشار قرار دهد. اگر درگیر تبدیل شیفتهای کاری به بخشی سلام و ارزشمند از زندگی شخصی و کاری هستید، متخصصین Hollywood Health می‌توانند به شما کمک کنند.

خدمات مربیگری Health Smart

مشاوره تغذیه. خدمات تغذیه ما، طیف گسترده‌ای از موضوعاتی را در برمی‌گیرد که می‌توانند به شما در تغییر رفتار مرتبط با تغذیه، پاسخ به سوال‌ها و مدیریت چالش‌های تغذیه کمک کنند. جدیدترین اطلاعات علمی تغذیه را می‌توان به راهبردهای عملی، توصیه درباره تغذیه سالم و ابزارهایی تبدیل کرد که شما استفاده می‌کنید.

برنامه توقف سیگار. Homewood Health یکی از فشرده‌ترین برنامه‌های مداخله وابستگی به تنباکوی موجود را ارائه می‌کند. این برنامه که مبتنی بر روش‌های ثابت شده رفتاری است با هدف پرداختن به همه ابعاد سیگارکشیدن مثل وابستگی فیزیکی (مثل نیکوتین) و وابستگی روانی (مثل عادات سیگار کشیدن و علاقه به سیگار کشیدن) طراحی شده است.

شروع سریع تندرستی شما. این یک برنامه فردی است که رویکردی جامع برای کاهش وزن و تغییر رفتار ارائه می‌دهد. شما مربیگری در زمینه تغذیه و یک راهنمای گام به گام برای تغییر رفتار و مشاوره تناسب اندام و کاهش وزن دریافت می‌کنید.

مشاوره تناسب اندام. آیا یک برنامه تناسب اندام شخصی مناسب نیازهای سلامت و سبک زندگی خود می‌خواهید؟ Assistance Program (برنامه کمکی) تا دو ساعت مشاوره توسط یک مربی رسمی شخصی ارائه می‌دهد.

خدمات و منابع آنلاین

Homewood Pathfinder: Homewood Pathfinder یک تجربه Homeweb پیشرفته و آینده‌نگر است که دلیل شما برای دسترسی به برنامه، شدت نگرانی شما، سطح ریسک و ترجیحات مراقبتی شما را منطبق می‌کند تا یک سرویس GSAP مناسب یا منابع در زمان مناسب ارائه کند.

شما می‌توانید با تلفن، تیلیت یا دسکتاپ خود از طریق Homeweb.ca به Pathfinder دسترسی داشته باشید. Homeweb توانایی ایجاد یک پروفایل شخصی، دریافت توصیه‌هایی درباره محتوی، و دسترسی به منابع مفید زیادی - شامل دوره‌های الکترونیك، مقالات، ارزیابی‌ها، مشاوره و پشتیبانی ارائه می‌دهد.

یابنده‌هایی مراقبت از کودکان و مراقبت از سالمندان خانواده. این ابزار با ورود الزامات خاص مورد نیاز شما، شما را قادر به جستجوی سفارشی می‌کند. شما می‌توانید مهدکودک، مراقبت خانگی، مراقبت آسایشگاهی، خدمات کودکان، مدارس، اردوگاه‌های روزانه، اردوگاه‌های شبانه و تسهیلات مسکونی ویژه کودکان دارای نیازهای خاص، ارزیابی‌های تغذیه‌ای، برنامه‌های کار، برنامه‌ریزی منو و تشویقی را جستجو کنید.

Sentio: CBT مبتنی بر اینترنت Sentio یک درمان رفتاری شناختی مبتنی بر اینترنت (iCBT) است. ثابت شده اسست که iCBT یک درمان اثربخش برای افسردگی خفیف تا متوسط، اضطراب، و سایر مسائل سلامت روانی و روانشناختی است.

Sentio بیش از 20 هدف درمانی فعال به علاوه مجموعه ابزارها و منابعی برای کمک به شما در تغییر الگوهای فکری و بهبود خلق و خو دارد.

دوره‌های آموزش الکترونیک. Homewood Health تعداد 20 دوره شخصی، محرمانه و تعاملی آنلاین ارائه می‌دهد. هر دوره آموزش الکترونیک محرمانه شخصی بوده و اطلاعات، آزمون‌ها و تمرین‌های قابل چاپ دارد. بعضی راهنماهای تعامل و برنامه اقدام قابل چاپ دارند که می‌توان آنها را سفارشی کرد تا حاوی سناریوها و اهداف شما باشند.

