

## Qui sommes-nous?

L'équipe de santé mentale du Service de santé de l'Université d'Ottawa (SSUO) est composée des spécialistes suivants :

Intervenant en santé mentale et en toxicomanie  
Travailleur social  
Psychologues  
Psychiatres

Ces spécialistes offrent une variété de services en santé mentale et du soutien aux patients que ce soit relié à la promotion de la santé, la prévention, le traitement, l'auto-assistance ou l'entraide par les pairs.

## Who We Are

The Mental Health Team at the University of Ottawa Health Services (UOHS) is made of up of the following mental health specialists:

Mental Health/Addictions Counsellor  
Social Worker  
Psychologists  
Psychiatrists

These specialists offer a range of mental health services and support to patients, be it related to health promotion, prevention, treatment, self-help, or peer support.



## Service de santé mentale Mental Health Services



Service de santé de l'Université d'Ottawa  
University of Ottawa Health Services

100 Marie Curie (300)  
Ottawa, ON  
K1N 6N5

Tél/Tel: 613-564-3950  
Télé/Fax: 613-564-6627

Site web: <http://www.uottawa.ca/sante/>  
Website: <http://www.uottawa.ca/health/>

Équipe santé familiale  
Family Health Team



## Qui desservons-nous?

L'équipe de santé mentale du SSUO offre des soins de santé mentale complets à la **population étudiante**, aux patients inscrits au Réseau de santé familiale et à la communauté environnante.

Nous savons que la vie universitaire comporte une période de changement et de transition qui peut être particulièrement difficile pour les étudiants, notamment pour ceux qui n'ont pas le soutien adéquat et qui ne savent pas vers qui se tourner pour obtenir de l'aide et des conseils. Conséquemment, des évaluations individuelles, du counselling/de la psychothérapie et des services de traitement médical psychiatrique sont toujours disponibles pour les étudiants et très souvent, **sans frais additionnels**.

## Who We Serve

The UOHS Mental Health Team offers comprehensive mental health care to the **student population**, to patients enrolled in our Family Health Network, and to people in the surrounding community.

We recognize that university is a period of change and transition that can be particularly difficult for students, especially when they have inadequate support and are unaware of where to go for help and guidance. Consequently, individual assessments, counseling/psychotherapy, and psychiatric medication services are always available to students, often **free of charge**.

## Quand faut-il consulter son médecin?

Vous devriez consulter votre médecin si vous souffrez (ou si vous pensez souffrir) d'une des conditions ou d'un des symptômes suivants :

- difficultés à s'ajuster à la vie universitaire;
- dépression;
- stress ou anxiété exagéré;
- troubles de l'attention ou de concentration;
- alimentation irrégulière;
- problèmes de sommeil;
- peurs;
- problèmes reliés à l'abus, et
- autres questions de santé.

## When to See Your Doctor

You should consult your doctor if you are (or think you are) suffering from the following symptoms and conditions:

- Difficulties adjusting to university life;
- Depression;
- Undue stress or anxiety;
- Attention or concentration disturbances;
- Disordered eating;
- Problems with sleep;
- Fears;
- Problems related to abuse; and
- Other health issues.

## Comment prendre un rendez-vous?

Un médecin du SSUO peut vous référer à un membre de l'équipe de santé mentale.

Les rendez-vous avec un psychiatre sont couverts par le RAMO, d'autres régimes d'assu-

rance maladie provinciaux et par le RAMU, régime d'assurance maladie universitaire pour les étudiants étrangers.

Les rendez-vous avec un psychologue privé sont souvent couverts par le régime d'assurance santé des parents de l'étudiant.

Si vous êtes un patient inscrit avec le SSUO, les rendez-vous avec un conseiller en santé mentale, un travailleur social, un psychologue et un psychiatre sont **gratuits**.

Si vous avez des questions concernant l'accès à nos services, prière de communiquer directement avec nous.

## How to Book an Appointment

A family doctor at UOHS can refer you to see a member of our Mental Health Team.

Visits with a Psychiatrist are covered by OHIP, other provincial health plans, and UHIP for foreign students.

Student appointments with a private Psychologist are often covered by the parents' family insurance plan.

If you are a rostered patient to UOHS, appointments with a Mental Health Counsellor, Social Worker, Psychologist, and Psychiatrist are **free of charge**.

If you have any questions about accessing our services, please contact us directly.