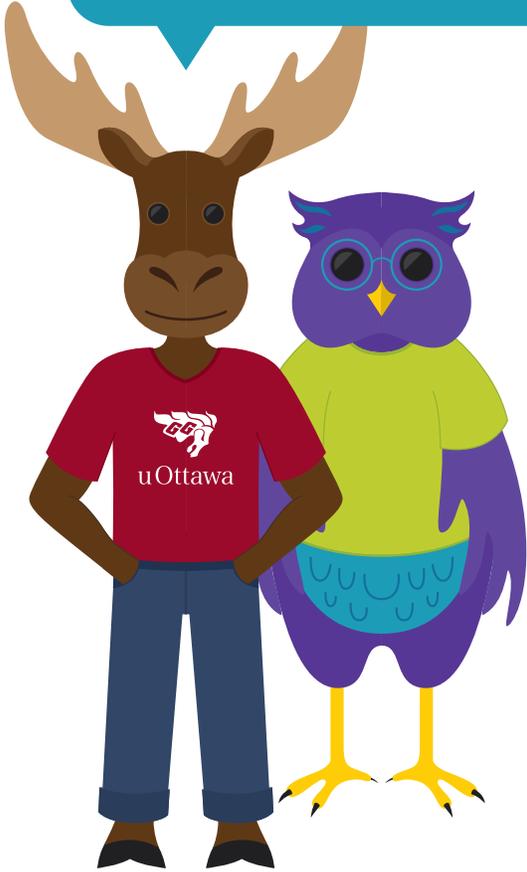


如何帮助陷入困境, 忧虑的人



识别 不异常行为

您曾否发现别人行为有突变或有些不寻常? 如果我们能够及时帮助他, 支持他, 这对他的心理健康将会起着关键的作用。

采取关注和同理心的回应

以下例子是以非判断性及带有支持性的表达方式来表达关心别人

- “我留意到.....”
- “我很关心...”
- “我聆听到你的想法.....”
- “我可以如何帮助您.....”

转介这个人寻求合适的资源

以下例子是以非判断性及带有支持性的表达方式来表达关心别人

- “您需要什么才能...”
- “我可否提议...”
- “有很多不同的资源, 我们可以一起查看...”

高度危险性

对自己或他人有暴力倾向, 有破坏性, 危害, 侵略性或威胁性的行为。这是属于紧急情况。

渥太华大学保护服务, 24/7:
613-562-5411

校外
紧急服务
911

中度危险性

对个人外观和卫生要求起了变化, 情绪低落, 避免与人接触, 药物滥用, 杂乱无章的思想, 面常带绝望的表情或有自杀的念头。

学生(Good2Talk), 24/7:
1-866-925-5454

员工和家庭援助计划 (EFAP), 24/7:
1-844-880-9142

低度危险性

学习有困难, 家庭或人际关系出现问题, 出现慢性疾病, 在集中注意力和睡眠方面也有困难, 人际冲突增加。

如若需要查询更多服务和资源, 请浏览

uOttawa.ca/wellness

如何帮助自己渡过困境和忧虑



识别 您是否注意到自己出现了异常的行为或情绪?

高度危险性

您是否经常想伤害自己或曾认真考虑自杀?

您是否错过了大部分课程或工作?

中度危险性

您是否在躲避家人, 同事和朋友, 或感到很孤单?

您是否已停止关注自己的外表或个人整洁?

您的生活是否发生了意外的事情, 例如丧失或意外?

您是否正在滥用药物或酗酒?

低度危险性

您在学习或工作中感到不知所措吗?

您有家庭或人际关系问题吗?

您有集中精力或睡眠困难吗?

采取積極回应 聯絡uOttawa社区

渥太华社区可以提供不同的協助。你認為現在有什么方法最能幫助你呢?

学生	员工
24/7 求助	
<ul style="list-style-type: none">• Good2Talk, 24/7双语学生求助热线 – 1-866-925-5454• 大学生健康计划 (UOSU) - 1-844-741-6389• 研究生健康计划 (GSAED) – 1-855-649-8641	<ul style="list-style-type: none">• 员工和家庭援助计划 (EFAP) 1-844-880-9142• 危机专线: 613-722-6914或1-866-996-0991 (双语)
正面会谈	
<p>咨询, 到访 · 或通过sass.uOttawa.ca/en/personal或致电 613-562-5200在线选择适合您的约会时间</p> <ul style="list-style-type: none">• 咨询服务团队随时准备为学生提供服务, 帮助学生应对其学业的困难, 请主动与他们联络, 会谈内容, 绝对保密	<ul style="list-style-type: none">• 通过EFAP致电1-844-880-9142预约• 与工作有关的健康问题, 请与卫生部门联系, 人力资源部613-562-5800 直线: 1473• 宏利健康计划 符合条件的员工可以报销与认可医疗人员有关的费用, 如需要查询更多有关福利, 请浏览人力资源网站的“我的信息”部分。
<p>如果您需要医疗支援 · 请咨询您的医生或认可专业医疗人员 校园内渥太华大学健康服务家庭健康团队, 愿意随时为您提供服务 到访诊所或致电预约家庭医生或护士: 613-564-3950</p>	
<p>如果您有紧急伤害自己或他人的念头 在校内, 请致电“保安”部门 (613) 562-5411求助, 或若在校外, 请致电紧急服务部门911求助</p>	

如需了解更多服务和支援, 请浏览 uOttawa.ca/健康