



برنامج مساعدة طالب الجامعة (GSAP) تخيل...

... أنك ملئ بالتفاؤل
... أنك خال من الهموم المادية
... أن لديك علاقات مرضية
... أن لديك تقدير إيجابي للذات
... أنك متحمس بخصوص مستقبلك المهني
... أن لديك مهارات أبوية رائعة
... أنك تتعلم مهارات إدارة الوقت
... أنك تحسن من مهارات تواصلك
... أنك تحصل على راحة جيدة بالليل
... أن لديك الكثير من الطاقة
... أنك تتخذ قرارات غذائية صحيحة
... أنك تغير العادات السيئة

كيفية الوصول

Homewood Health™
780.428.7587
1.800.663.1142 (إنجليزية)
1.866.398.9505 (فرنسية)
TTY1.888.384.9505 (صعوبات السمع)
604.689.1717 دولي (Call collect)
Homeweb.ca

إدارة U of A GSAP
خدمات الموارد البشرية
780.492.2249
sarah.flower@ualberta.ca
www.uab.ca/assist

الاستشارات والنصيحة

موارد للمواقف الصعبة

يقدم GSAP لك المشورة السرية والاحترافية التي تركز على الحلول لمجموعة واسعة من المشاكل الشخصية، بما في ذلك إدارة القلق والاكتئاب والسيطرة على تعاطي المخدرات وحل النزاعات الأسرية ومعالجة التوازن في الحياة وغيرها.

أخصائيو الصحة في Homewood Health هم علماء نفس مسجلين أو أخصائيين اجتماعيين مسجلين أو المستشارين المسجلين على مستوى الماجستير، تم اختيارهم لخبرتهم الواسعة في التعامل مع مجموعة متنوعة من المشاكل النفسية والصحية.

تبدل Homewood Health قصارى جهدها لمطابقة العملاء مع الأطباء استنادًا إلى احتياجات العملاء المختلفة داخل شبكة سريرية واسعة. إذا شعرت في أي وقت أن طبيبك ليس مناسبًا، فنحن نشجعك على الاتصال مرة أخرى وطلب طبيب بديل من داخل شبكتنا.

الوساطة الأسرية. يتطلب حل النزاعات في علاقاتنا الشخصية أحيانًا ميسرًا محايدًا لتوجيه المناقشة وضمان بيئة آمنة ومحترمة. يمكن أن تقدم خدمات الوساطة التي نقدمها المساعدة في قضايا الانفصال والطلاق، والأمومة أو رعاية المسنين، وعلاقات الأخوة.

خدمات الاستشارات الحساسة ثقافيا والسكان الأصليين. حيثما أمكن، سيتم مطابقة العملاء مع الأطباء الذين يقدرون الحساسيات الثقافية. لدينا أيضًا شبكة من الحكماء والمعالجين الروحانيين المعتمدين وخدمات السكان الأصليين المعتمدة لمن يرغبون في الحصول على هذه الخدمات. قد يرغب العملاء في اختيار وطلب حكماء من مجتمع يشعرون بالراحة معهم.

عن GSAP

موارد لك ولعائلتك

سواء كانت مسألة بسيطة مثل "كيف...؟" أو أوراق حقائق أو موارد موجهة ذاتيا للمشورة أو استشارة وخدمات نمط الحياة، يمكن لGSAP مساعدتك في اتخاذ خطوات لتحقيق الصحة والرفاهية المثلى.

- تم تصميم GSAP بجامعة ألبرتا من أجل:
- توفير العلاج السلوكي المعرفي الذي يركز على الحل.
- تقديم المساعدة الفورية في أوقات الأزمات.
- مساعدتك في التعامل مع الاكتئاب والقلق والخوف والإدمان أو غيرها من القضايا الصحية الشخصية.
- تقديم الدعم لك خلال التحولات في مراحل الحياة (مثل الزواج أو التغيير الوظيفي، أو التحديات العائلية المختلطة أو النازلة)
- مساعدتك في معالجة قضايا الحياة اليومية ومساعدتك على تحقيق توازن أفضل في الحياة.
- منع المشاكل من أن تتفاقم.
- تقديم الدعم والمشورة لتحقيق أهدافك الصحية وتحقيق آفاق جديدة من الرفاهية.

بغض النظر عن مكان دراستك أو سفرك، تتوفر خدمات Homewood Health™ على مدار 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع. يمكنك إجراء ترتيبات لرؤية مستشار في وقت ومكان مناسب لك، أو العمل مع مستشار عبر الإنترنت أو عبر الهاتف. يمكن ترتيب خدمات الترجمة.

سوف يساعدك Homewood Health في العثور على مورد يلي احتياجاتك ويوفر المتابعة المناسبة ويتابع تقدمك ورضاك.



موارد وخدمات على الإنترنت

دورات التعلم الإلكتروني. تقدم Homewood Health دورة عبر الإنترنت ذاتية السرعة وسرية وتفاعلية. كل دورة تعليمية إلكترونية سرية تكون موجهة ذاتيًا وتقدم معلومات قابلة للطباعة ومسابقات وتمارين. يحتوي بعضها على أدلة تخطيطية تفاعلية قابلة للطباعة يمكن تخصيصها للسماح لك بإدخال سيناريوهاتك وأهدافك. أماكن مصادر رعاية الأطفال والأسرة رعاية المسنين. تتيح لك هذه الأداة إجراء عمليات البحث المخصصة عن طريق إدخال متطلباتك الخاصة. يمكنك البحث عن الرعاية النهارية والرعاية المنزلية والرعاية المؤقتة وخدمات الأطفال ورعاية الأطفال والمدارس والمخيمات النهارية والمخيمات الليلية والمرافق السكنية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وتقييمات التغذية وخطط العمل وتخطيط وتشجيع القائمة.

Online CBT: i-Volve: i-Volve هو برنامج علاجي ذاتي عبر الإنترنت للاكتئاب والقلق باستخدام الممارسات العلاجية الأفضل مثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT) سيرشدك برنامج العلاج المبتكر هذا من خلال التمارين التي تفحص وتختبر كيف تفسر وتتفهم التحفيز الخارجي. ستساعدك هذه الأفكار على تغيير وتكييف الطرق التي تفكر بها وتشعر بها وتتفاعل معها في المواقف المختلفة. سوف يساعدك i-Volve على تحديد وتحدي والتغلب على أفكار وسلوكيات ومشاعر القلق و / أو الاكتئاب.

Homeweb يمكنك الوصول إلى Homeweb على هاتفك أو جهازك اللوحي أو الكمبيوتر. يوفر لك Homeweb القدرة على إنشاء ملف تعريف فردي وتلقي توصيات المحتوى الشخصية والوصول إلى الكثير من الموارد المفيدة - بما في ذلك الدورات الإلكترونية والمقالات والتقييمات والاستشارات والدعم. يمكنك أيضًا حجز المواعيد من خلال Homeweb باستخدام Homechat. الدردشة مع مستشاري تناول Homeweb الذين سيجيبون على أي سؤال قد يكون لديك.

خدمات الاستشارة الذكية المهنية
التطوير الوظيفي. تساعدك هذه الخدمات في تحديد وتوضيح مهاراتك وقدراتك وقيمك وسماتك الشخصية واهتماماتك المتعلقة بحياتك المهنية. اعتمادًا 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 عمال المناوبة. يمكن أن تشكل نوبات العمل ضغطًا على صحتك ورفاهيتك وعائلتك وحياتك الاجتماعية. يمكن لمختصي Homewood Health مساعدتك إذا كنت تكافح لجعل نوبات العمل جزءًا من حياة شخصية وعملية صحية ومرضية.

خدمات التدريب الذكية الصحية
استشارات غذائية. تغطي خدماتنا الغذائية مجموعة كاملة من المواضيع التي يمكن أن تساعدك في تغيير السلوك المتعلق بالتغذية والإجابة على الأسئلة وإدارة التحديات الغذائية.

يمكن ترجمة أحدث معلومات علوم التغذية إلى استراتيجيات عملية ونصائح غذائية وأدوات مفيدة يمكنك استخدامها.

برنامج الإقلاع عن التدخين. تقدم شركة Homewood Health أحد أكثر برامج التدخل المعتمدة على الاعتماد على التبغ. تم تصميم البرنامج بناءً على طرق سلوكية مثبتة ، وهو مصمم لمعالجة جميع جوانب التدخين بما في ذلك الاعتماد الجسدي (أي النيكوتين) بالإضافة إلى الاعتماد النفسي (أي عادات التدخين والرغبة في التدخين).

طور صحتك. هذا برنامج موجه ذاتيًا يقدم نهجًا شاملاً لفقدان الوزن وتغيير السلوك. تتلقى تدريبًا على التغذية ودليلاً خطوة بخطوة لتغيير السلوك واستشارة للياقة البدنية وفقدان الوزن.

استشارات اللياقة البدنية. هل ترغب في إعداد برنامج لياقة بدنية شخصي يناسب احتياجاتك الصحية وأسلوب حياتك؟ يقدم برنامج المساعدة ما يصل إلى ساعتين من الاستشارة مع مدرب شخصي معتمد.



Life Smart - أسلوب الحياة وخدمات الاستشارات المتخصصة

حلول توازن الحياة
خدمات رعاية الأطفال والأبوة. سيعمل متخصصو رعاية الأطفال والأبوة والأمومة لدينا مباشرةً معك لضمان مراعاة احتياجاتك العائلية الفريدة. كعنصر من خدمات رعاية الأطفال والأبوة لدينا ، نقدم أيضًا خدمة التواصل مع أولياء الأمور الجدد. توفر هذه الخدمة لأولئك الذين أصبحوا أو على وشك أن يصبحوا والدين جدد ، مع عملية دعم فريدة للتواصل مصممة لتمكينهم بالمعرفة والمهارات.

خدمات استشارية قانونية. إذا كنت تواجه وضعًا قانونيًا ولا تعرف إلى أين تتجه ، فإن هذه الخدمة تقدم المشورة (ولكن ليس التمثيل القانوني) حول مجموعة متنوعة من القضايا بما في ذلك التبني / الوصاية والإفلاس وحضانة الأطفال وكاوى المستهلكين والطلاق والوصايا والودائع ، وغيرها.

خدمات رعاية المسنين والأسرة. لدينا متخصصون في رعاية المسنين في فريق العمل معك بشكل فردي ، حيث نقدم تقييمًا فوريًا للاحتياجات ومتابعة بمعلومات مخصصة.

سيتحدث المتخصصون لدينا أيضًا مباشرة مع الشخص المسن إذا لزم الأمر ، أو قد يرتبون لمقدم خدمة مستقل لإجراء تقييم في المنزل.

خدمة الاستشارات المالية. تركز الاستشارات المالية على التقييم والاستشارة قصيرة المدى والإحالة عند الحاجة. يمكن تقديم الاستشارات المالية من خلال الاستشارات الفردية والعروض التقديمية الجماعية التي يتم الوصول إليها عبر الهاتف أو استشارة البريد الإلكتروني.

الحزن والفقدان. يمكن أن يكون الحزن عملية معقدة ومحيرة. يتفاعل كل فرد بشكل مختلف ويعاني من الحزن والفقدان بطرق فريدة. يساعدك برنامج التدريب على الحزن والفقدان من Homewood على فهم عملية الحزن من خلال تزويدك بدعم التدريب والموارد لمساعدتك في إدارة مجموعة من المشاعر والصعوبات التي يواجهها المرء عند مواجهة خسارة كبيرة. هذا البرنامج مفيد لأولئك الذين فقدوا شخصًا عزيزًا أو يعانون من أشكال أخرى من الفقدان في حياتهم ، بما في ذلك فقدان الوظيفة أو الاستشارة أو الطلاق أو إنهاء العلاقة.



موارد لمشاكل مكان العمل

خط المشورة في مكان العمل. تم تصميم هذه الخدمة لتلك الأوقات التي تحتاج فيها إلى نصيحة حول كيفية التعامل مع موقف العمل الصعبة. إذا كنت مديرًا أو مشرفًا تتعامل مع موقف صراع في مكان العمل أو سلوك غير عادي أو ترغب في تقديم المساعدة لموظف مضطرب ، يمكنك الاتصال والحصول على المساعدة على الفور.

إذا كنت موظفًا وتعاني من صعوبات مع زميل أو مشرف ، فإن النصيحة والدعم على بُعد مكالمة هاتفية فقط.

خدمات إدارة الأزمات. في حالة وقوع صدمة أو حادثة ينتج عنه ضحية ، يتوفر المهنيون المدربون في Homewood Health لتقديم الدعم والمتابعة في الموقع لضمان القيام بكل ما هو ممكن في ظل الظروف.

