

CÁC VẤN ĐỀ VỀ SỰ KHỎE MẠNH VÀ SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA BẠN

Lời khuyên và thông tin

Là một sinh viên, sự khỏe mạnh về tâm thần là cần thiết để bạn đạt được tiềm năng học tập của mình và nó sẽ tiếp tục đóng góp cho nghề nghiệp và cuộc sống cá nhân của bạn. Sự khỏe mạnh và sức khỏe tâm thần tích cực thúc đẩy khả năng phục hồi, động lực, kiên trì tham gia vào các nhiệm vụ học tập phức tạp, kiểm soát tốt sự căng thẳng, phản ứng tích cực với các thử thách và có thể tận dụng tối đa các cơ hội có sẵn.

Đôi khi, việc học đại học có thể là một thử thách và đầy căng thẳng. Đó là điều phổ biến khi gặp phải một số căng thẳng về tâm lý khi học hành ở đại học, đặc biệt là khi bạn đang thích nghi với một môi trường mới và các yêu cầu về học tập. Tuy nhiên, nếu bạn gặp sự căng thẳng liên tục và đau buồn về mặt tâm lý, bạn có thể tìm thấy kiểm soát điều này là khó khăn.

Khi sự khỏe mạnh và sức khỏe tâm thần của bạn bị ảnh hưởng, bạn có thể kinh nghiệm:

- ▶ Choáng ngợp với các suy nghĩ và cảm xúc đầy thử thách
- ▶ Rối loạn về giấc ngủ, về sự ngon miệng và về cảm nhận niềm vui trong cuộc sống hàng ngày
- ▶ Khó khăn trong việc tập trung, học tập, và động lực làm việc của bạn.

Nếu bạn đang trải qua bất kỳ điều nào trong số này, điều quan trọng là phải tìm đến sự hỗ trợ chuyên nghiệp.

Trung tâm Sức khỏe và Y tế Trực tuyến tại www.griffith.edu.au/wellness-centre là nơi bạn có thể tìm thấy các chiến lược cho cuộc sống lành mạnh, sự khỏe mạnh về tâm thần và có tính giáo dục, các tiện ích tự đánh giá cho sức khỏe tâm thần và cảm thấy an toàn trong khuôn viên của trường đại học.

Tại trung tâm này, bạn cũng có thể đặt hẹn với một tư vấn viên để được tư vấn miễn phí, độc lập và bảo mật. Bạn có thể đặt cuộc hẹn gặp mặt trực tiếp hoặc cuộc hẹn từ xa qua điện thoại hoặc qua video. Tư vấn viên sẽ cung cấp các tiện ích, chiến lược và quan điểm hữu ích về những vấn đề cá nhân liên quan đến việc học tập, các mối quan hệ hoặc cuộc sống với công việc. Sự tư vấn có thể giúp bạn cảm thấy tốt hơn, tìm ra các giải pháp cho các vấn đề và tạo ra những thay đổi lâu dài trong đời sống.

Nếu đang học tập ở ngoài nước Úc, bạn có thể truy cập chương trình hỗ trợ sinh viên ở ngoài nước Úc. Chương trình này được Workplace Options cung cấp và sự tư vấn được cung cấp miễn phí, độc lập và bảo mật qua việc gặp trực tiếp, qua điện thoại, video hoặc trực tuyến. Bạn có thể tìm thêm thông tin về các dịch vụ tư vấn tại www.griffith.edu.au/counselling.

Tại Griffith, chúng tôi cũng có các dịch vụ y tế và sức khỏe trả qua medicare (bulk bill) tại cả hai cơ sở Nathan và Gold Coast của chúng tôi với các bác sĩ đa khoa, y tá lâm sàng và y tá về sức khỏe tâm thần.

Nếu bạn cần hỗ trợ sức khỏe tâm thần khẩn cấp

Hãy liên hệ với đường dây hỗ trợ **Sự Khỏe mạnh và Sức khỏe Tâm thần của Griffith 24 giờ trong 7 ngày**. Bạn có thể gọi bất cứ lúc nào qua số **1300 785 442** hoặc nhắn tin qua số **0488 884 146**.