



قد يكون العديد من الطلاب الاجانب غير متأكدين من القوم إلى Counseling Center بسبب الخوف من أن ينظر إليهم على أنهم فاشلون أو ضعفاء أو حتى "مجانين".

يتطلب الأمر الشجاعة والحكمة لملاحظة الإجهاد وطلب المساعدة!!!

يمكن أن يساعدكم التحدث إلى المختصين، عندما تعانون من الضيق، على منع ظهور المشاكل البدنية والعاطفية. وهنا في مركز الاستشارات وتطوير الطلبة Counseling Center، نعمل بالتعاون مع الطلبة، ونحترم ثقافتكم وقيمكم، لمساعدتكم على النجاح في جامعة جيمس ماديسون.

**السرية:**

يتم الاحتفاظ بسجلات مركز Counseling Center منفصلة عن سجلات الجامعة، والانضباط، والسجلات الطبية لضمان الخصوصية والسرية.

ويوقع جميع موظفي مركز Counseling Center اتفاقية سرية ملزمة تحظر النشر غير المصرح به من معلومات العميل.

- الأهلية للحصول على الخدمات:**
- دوام كامل لطلبة المرحلة الجامعية (تسجيل 12 ساعة على الأقل)
  - لطلبة الدراسات العليا (تسجيل 6 ساعات على الأقل)
  - أثناء الفصل الدراسي الصيفي:
  - المشاركون في الدورات الصيفية
- ~أو~
- الطلبة الملتحقون بدوام كامل في الفصل الدراسي الربيعي والمسجلون ليكونوا طلبة بدوام كامل في الفصل الدراسي الخريفي

### مهمة التنوع الثقافي لدينا:

يلتزم موظفو مركز الاستشارات وتطوير الطلبة Counseling Center في جامعة جيمس ماديسون بالتنوع المستمر لمستوى الوعي واحترام الفروق الفردية داخل مجتمع جامعتنا المتنوع. ونسعى جاهدين لتعزيز الاندماج وتأكيد التنوع في أوسع معانيهما من خلال تعزيز بيئة محترمة وأمنة عاطفياً.

## جامعة جيمس ماديسون

### مركز الاستشارات وتطوير الطلبة



### الطلبة الاجانب

فارنر هاوس

هاتف:

**(540) 568-6552**

ساعات العمل:

من الإثنين إلى الجمعة، من 8 صباحاً وحتى 5 مساءً

## من الإجهاد الى النجاح!



يمكن لعملية التكيف مع الحياة في الولايات المتحدة أن تسبب قدراً كبيراً من التوتر الذي قد يؤثر عليكم في عدة نواح. ربما تتنابكم الكثير من الأحاسيس اثناء مرحلة الانتقال ~ فمن الطبيعي أن تمرّوا بها خلال عملية التكيف. والخبر السار هو أن هناك الكثير من الأشياء التي يمكنكم القيام بها لتحسين أيّة حالة توتر! وأحد الأمور التي قد تعينكم هو التحدث مع أحد المختصين لمساعدتكم في فهم وضعكم وإيجاد السبل لتحسينه.

## كيف يمكننا المساعدة:

في مركز Counseling Center، نفهم التحديات الخاصة التي تواجه حياتكم كطلبة أجنبي.

## جميع الخدمات مجانية وسرية

تشمل هذه الخدمات:

- تقديم المساعدة الفورية في الحالات الطارئة أو الأزمات
- اجتماعات فردية أو جماعية
- خدمات الطب النفسي
- الخدمات الاستشارية
- خدمات الاتصال (البرامج التعليمية وورش العمل، الخ.)
- توجيه الزملاء

## المصادر:

### JMU Counseling Center:

[www.jmu.edu/counselingctr/index.html](http://www.jmu.edu/counselingctr/index.html)

مصادر للطلبة الأجانب:

<http://www.jmu.edu/counselingctr/resources/for-intl-students.shtml>

مجموعة الكتيبات الافتراضية:

<http://www.dr-bob.org/vpc/>

## ثقفوا أنفسكم!!

## المحافظة على الصحة

## وتحقيق أقصى قدر من الأداء:

إن العناية بأنفسكم بدياً وعاطفياً مهمة لتبقوا أصحاء، ولتخفضوا التوتر، ولتحصلوا على أفضل أداء.

أشياء مثل:

- استخدام تقنيات تخفيف التوتر أو الاسترخاء،
- الحصول على الراحة الكافية،
- التعرف على طرق التغذية الجيدة وممارستها،
- الحدّ من تعاطي الكحول، والكافيين، وغيرها من المنبهات،
- إيجاد السبل لتحسين المزاج، ... جميع هذه الوسائل رائعة للعناية بأنفسكم!

## ما هي الصحة النفسية؟

تشير الصحة النفسية إلى رفاهية الشخص البدنية والعاطفية والعقلية والاجتماعية.

## أوهام وحقائق:

وهم: لا يمكن أن تؤثر مشاكل الصحة النفسية علي.

حقيقة: مشاكل الصحة النفسية مشتركة، ويمكن أن تؤثر على أي شخص من جميع الأعمار والثقافات وأنماط الحياة ومستويات الوضع الاجتماعي.

وهم: لا يمكن للأشخاص المصابون بمشاكل الصحة النفسية النجاح في الكلية أو الجامعة.

حقيقة: يرى مركز Counseling Center أكثر من 1400 طالب كل عام يشعرون بالأسى، ولكن من خلال الدعم والمصادر الصحيحة، يمضون قدماً لتحقيق النجاح في برامجهم الأكاديمية.

وهم: إن الطريقة التي أشعر بها ليست مهمة، بل ليس لها صلة بسبب وجودي في جامعة جيمس ماديسون - وهو أن أقوم بعملية وأحصل على درجات جيدة.

حقيقة: في حين أن معظم الطلبة لا يأتون إلى مركز Counseling Center لتحسين درجاتهم، فإن غالبية الطلبة الذين استشارونا أبلغونا أن ذلك ساعدهم على أن يكونوا أكثر نجاحاً في الجامعة.

وهم: تعكس مشكلة الصحة النفسية الضعف والشعور بالنقص أو شخصاً ذا شخصية سيئة.

حقيقة: تتألف الصحة النفسية من عدة عوامل وتُسهم مجموعة من الأمور مثل الجينات والبيئة والتأثيرات الاجتماعية، كفقدان دعم وثيق، في التأثير على الصحة النفسية.

