



Nhiều học sinh quốc tế có thể không muốn đến Trung tâm Tư vấn vì sợ bị người ta cho là yếu đuối, không thành công.

Bạn cần can đảm và khôn ngoan để biết khi nào đang gặp khó khăn và cần giúp đỡ!!!

Nói chuyện với một nhà chuyên môn khi bạn buồn phiền có thể giúp tránh được các vấn đề thể chất và tinh thần. Ở Trung tâm Tư vấn, chúng tôi làm việc phối hợp với các sinh viên, tôn trọng văn hóa và các giá trị của bạn, giúp bạn thành công tại Đại Học James Madison.

Bảo mật Thông tin:

Hồ sơ ở Trung tâm Tư vấn được cất giữ hoàn toàn riêng biệt với hồ sơ ở trường, hồ sơ ngành học, và hồ sơ y khoa để bảo đảm tính riêng tư cho học

Điều Kiện Để Sử Dụng Dịch Vụ:

- ◆ Sinh viên học đại học (Undergraduate) (ít nhất 12 tín chỉ)
- ◆ Sinh viên cao học (Graduate) (ít nhất 6 tín chỉ)
- ◆ Trong mùa hè:
 - ◆ Đã ghi đăng kí các khóa học mùa hè
 - ~hoặc~
 - ◆ Đã đăng kí cho khóa học mùa thu

Sự Mạnh Đa dạng của chúng tôi:

Nhân viên Trung tâm Tư vấn tại Trường Đại Học James Madison cam kết luôn nhận thức và tôn trọng các khác biệt cá nhân trong cộng đồng của chúng ta. Chúng ta nỗ lực tiếp nhận và khẳng định sự đa dạng trên tinh thần cởi mở. Xây dựng một môi trường an toàn và tôn trọng về mặt tinh thần.

Trường Đại Học James Madison

Trung tâm Tư vấn



Sinh viên Quốc tế

Student Success Center

Điện thoại:
(540) 568-6552

Giờ mở cửa:
Thứ 2—Thứ 6
Từ 8:00 sáng đến 5:00 chiều.

Liên lạc với Chúng tôi

Địa chỉ gửi thư:
JMU Counseling Center
Student Success Center
738 S. Mason Street
MSC 0801
Harrisonburg, VA 22807

Điện thoại: (540) 568-6552
Fax: (540) 568-8096

Web: <http://www.jmu.edu/>



Từ **Căng thẳng** đến **thành công!**



Cuộc sống khác biệt ở Mỹ có thể gây ra nhiều căng thẳng khiến bạn bị ảnh hưởng trong nhiều phương diện.

Trải qua quá trình này là một điều hết sức bình thường.

Tin vui là bạn có thể làm nhiều việc để giảm bớt tình trạng căng thẳng!

Một trong những việc có thể là nói chuyện với một nhà chuyên môn để giúp bạn hiểu được tình huống của mình và tìm được cách cải thiện.



Chúng tôi giúp bằng cách nào:

Ở Trung tâm Tư vấn, chúng tôi hiểu được các khó khăn đặc thù trong cuộc sống của một sinh viên quốc tế.

TẤT CẢ CÁC DỊCH VỤ ĐỀU MIỄN PHÍ & BẢO MẬT

Dịch vụ gồm có:

- ♦ Trợ giúp tức thời tình trạng khẩn cấp hay khủng hoảng
- ♦ Các buổi gặp mặt cá nhân hay nhóm
- ♦ Chương trình Điều trị chuyên môn để giúp đối phó với căng thẳng
- ♦ Dịch vụ tâm lý
- ♦ Dịch vụ tư vấn
- ♦ Dịch vụ chung (chương trình giáo dục, tập huấn ...)

Nguồn thông tin:

Trung tâm Tư vấn JMU :

www.jmu.edu/counselingctr/index.html

Nguồn thông tin cho Sinh viên Quốc tế:

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

Thu thập Nguồn thông tin Trợ giúp Trực tuyến:

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

Hãy tự tìm hiểu!! Giữ cho mình khỏe mạnh & Phát huy tối đa năng suất làm việc:

Tự chăm sóc bản thân mình về tinh thần và thể chất là quan trọng để giữ cho bạn mạnh khỏe, giảm căng thẳng, và làm việc có hiệu quả nhất.

Thực hiện những điều như:

- ♦ Sử dụng các phương pháp giảm căng thẳng hay thư giãn,
- ♦ Nghỉ ngơi đầy đủ,
- ♦ Tìm hiểu về dinh dưỡng lành mạnh và thực hiện nó,
- ♦ Giảm rượu bia, cà phê, các dược chất khác, và
- ♦ Tìm cách để phấn chấn tinh thần
...là những cách thức hay để tự chăm sóc bạn!!

Sức khỏe Tâm lý là gì?

Sức khỏe tâm lý có nghĩa là tình trạng thể chất, tình cảm, tinh thần, và xã hội của một người.

Những điều không đúng & Sự Thật:

- ♦ **ĐIỀU LÀM TƯƠNG:** Các vấn đề sức khỏe tâm lý không ảnh hưởng đến tôi

SỰ THẬT: Các vấn đề sức khỏe tâm lý thì phổ biến và có thể ảnh hưởng đến bất kỳ người nào ~ ở mọi độ tuổi, văn hóa, lối sống, và tầng lớp xã hội.

- ♦ **ĐIỀU LÀM TƯƠNG:** Người bị các vấn đề về tâm lý không thể học thành công ở đại học

SỰ THẬT: Trung tâm Tư vấn gặp hơn 1400 sinh viên mỗi năm, những sinh viên này cảm thấy chán nản, nhưng với hỗ trợ và nguồn trợ giúp đúng hướng, vẫn học tiếp thành công trong chương trình mình.

- ♦ **ĐIỀU LÀM TƯƠNG:** Tôi cảm giác ra sao thì không quan trọng. Điều đó không liên quan gì đến tại sao tôi ở JMU – tôi học và lấy điểm cao

SỰ THẬT: Mặc dù phần lớn các sinh viên không đến Trung tâm Tư vấn để được đạt điểm cao hơn, đa số sinh viên được chúng tôi tư vấn nói là họ việc họ được tư vấn giúp họ đạt kết quả học tập tốt hơn.

- ♦ **ĐIỀU LÀM TƯƠNG:** Vấn đề sức khỏe tâm lý là biểu hiện của sự yếu đuối, thua thiệt hay người có tính xấu

SỰ THẬT: Sức khỏe tâm lý gồm có nhiều yếu tố. Những yếu tố như di truyền, môi trường, và tác động xã hội, như mất đi sự hỗ trợ gần gũi, đều có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm lý.

Ai cũng có thể có vấn đề sức khỏe tâm lý!!