ስለ GSAP

መገልገያዎችን እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ

የተሻለ ጤና እና ደህንነትን እንዲያገኙ GSAP የተለያዩ አይነት ድጋፎችን ይሰጣል፣ ይህ ለመከተል ቀላል የሆነ ምክርን እንደ “እንዴት…?”፣ የምክር አገልግሎትን፣ ኢ-ጋዥ የመረጃ ወረቀቶችን፣ በራስ የሚመሩ ግብዓቶችን እና የአኗኗር አገልግሎቶችን ያካትታል።

የተመራቂ ተማሪዎች እርዳታ ፕሮግራም (GSAP, Graduate Student Assistance Program) የተነደፈው ለ፦

- የመፍትሄ ሃሳብ ላይ ያተኮረ የግንዛቤ ባህሪ ሕክምና አቀራረብን ለመስጠት ነው።
- በችግር ጊዜ ፈጣን እርዳታ ለመስጠት ነው።
- ድብርትን፣ ጭንቀትን፣ ፍርሃትን፣ ሱሶችን ወይም ሌሎች የግል የጤና ጉዳዮችን እንዲቋቋሙ ለመርዳት ነው።
- በህይወት ደረጃ ሽግግሮች ውስጥ (ለምሳሌ፣ ጋብቻ፣ የስራ ለውጥ፣ ሀዘን) እርሰን ለመደገፍ ነው።
- የዕለት ተዕለት ችግሮችን ለመቋቋም እና በርካታ የሕይወት ሚናዎችን ሚዛናዊ ለማድረግ እንዲረዳዎት ነው።
- ችግሮች ከመጠን በላይ እንዳይሆኑ ለመከላከል ነው።
- የጤና ግቦችዎን ለማሳካት፣ አዲስ የደህንነት ከፍታ ላይ ለማግኘት ድጋፍ እና ምክር ለመስጠት ነው።

የትም እየተማሩ ወይም እየተጓዙ ቢሆኑም፣ የHomewood Health አገልግሎቶች በቀን 24 ሰዓት፣ በሳምንት 7 ቀናት ይኖሩሉ። ለእርስዎ በሚመች ሰዓት እና የቢሮ ቦታ አማካሪን ለማግኘት፣ ወይም በመስመር ላይ ወይም በስልክ ከአማካሪ ጋር ለመስራት ዝግጅት ማድረግ ይችላሉ። የትርጉም አገልግሎቶች ሊዘጋጁ ይችላሉ።

Homewood Health ፍላጎቶችዎን የሚያሟላ ግብዓት እንዲያገኙ ይረዳዎታል፣ ተገቢውን ክትትል ያደርግልዎታል፣ እንዲሁም እድገትዎን እና እርካታዎን ይከታተላል።

ማማከር እና ምክር

ግብዓቶች ለፈታኝ ሁኔታዎች

የእርስዎ GSAP ጭንቀትን እና ድብርትን መቆጣጠር፣ የአደንዛዥ ዕፅ አጠቃቀምን መቆጣጠር፣ የቤተሰብ ግጭትን መፍታት፣ የሕይወት ሚናዎችን ማመጣጠን እና ሌሎችንም ጨምሮ ሰፋ ያሉ የግል ችግሮችን በተመለከተ ምስጢራዊ፣ ሙያዊ እና መፍትሄ ላይ ያተኮረ የምክር አገልግሎት ይሰጣል።

Homewood Health የጤና ባለሞያዎች የተመዘገቡ የሥነ ልቦና ባለሙያዎች ወይም የተመዘገቡ የማስተርስ ደረጃ አማካሪዎች ናቸው፣ በተለያዩ የስነልቦና እና የጤና ጉዳዮች ላይ ሰፊ ልምድ ስላላቸው ተመርጠዋል።

Homewood Health ሰፊ በሆነ የክሊኒካዊ አውታረ መረብ ውስጥ በተለያዩ የደንበኛ ፍላጎቶች ላይ በመመስረት ደንበኞችን ከክሊኒኮች ጋር ለማዛመድ ሁሉንም ጥረት ያደርጋል። በማንኛውም ጊዜ የሕክምና ባለሙያዎ ተስማሚ እንዳልሆነ ከተሰማዎት፣ መልሰው እንዲደውሉ እና በእኛ አውታረ መረብ ውስጥ አማራጭ የሕክምና ባለሙያ እንዲጠይቁ ይበረታታሉ።

የቤተሰብ ሽምግልና። በግለሰባዊ ግንኙነታችን ውስጥ አለመግባባቶችን መፍታት አንዳንድ ጊዜ ውይይቱን ለመምራት እና ደህንነቱ የተጠበቀ እና የተከበረ አከባቢን ለማረጋገጥ ገለልተኛ አስተባባሪ ይጠይቃል። የሽምግልና አገልግሎታችን በመለያየት እና በፍቺ፣ በወላጅነት ወይም በአረጋውያን እንክብካቤ ጉዳዮች፣ እንዲሁም በወንድም እህት ግንኙነት ላይ እገዛን ሊሰጥ ይችላል።

ባህል - ስሜታዊ የምክር እና ሃገር በቀል አገልግሎቶች። በተቻለ መጠን፣ ደንበኞች የተለያዩ ባህላዊ ዳራዎችን ከሚረዱ እና ከሚያከብሩ የጤና እንክብካቤ ባለሙያዎች ጋር ይጣመራሉ። እንዲሁም እነዚህን አገልግሎቶች ለሚፈልጉ ሰዎች ድጋፍ ለመስጠት የጸደቁ የሽማግሌዎች፣ የመንፈሳዊ ፈዋሾች፣ እና የሃገር በቀል አገልግሎቶች አውታረ መረብ አለን። ደንበኞች ከሚመቻቸው ማህበረሰብ ውስጥ ሽማግሌዎችን መምረጥ እና መጠየቅ ይፈልጉ ይሆናል።

ለእርስዎ እና ለቤተሰብዎ

Homewood Health
780 428-7587
1 800 663-1142 (English)
1 866 398-9505 (En Français)
1 888 384-9505 TTY (Hard of hearing)
604 689-1717 International (Call collect)
Homeweb.ca

U ከ A GSAP የሰው ሀብት፣ ጤና፣ ደህንነት እና አካባቢአስተዳዳር (U of A GSAP Administrator Human Resources, Health, Safety and Environment)
780 492-2249
sarah.flower@ualberta.ca
www.uab.ca/assist

UNIVERSITY OF ALBERTA

Homewood Health

የተመራቂ ተማሪ እርዳታ ፕሮግራም (GSAP, Graduate Student Assistance Program)

ያስቡ…

…በተስፋ መሞላት።
…ከገንዘብ ጭንቀቶች ነፃ መሆን።
…ደስታን የሚያመጡ ግንኙነቶችን መያዝ።
…ለራስ አዎንታዊ አመለካከት መያዝ።
…ስለ ሙያህ አዎንታዊ አመለካከት መያዝ።
…ጥሩ የወላጅነት ክህሎቶችን መያዝ።
…የጊዜ አስተዳደር ክህሎቶችን መማር።
… መግባባትን ማሻሻል።
…ጥሩ የሌሊት እረፍት ማግኘት።
…ብዙ ኃይል መያዝ።
…ትክክለኛ የምግብ ምርጫ ማድረግ።
…መጥፎ ልማዶችን መቀየር።

© 2025 Homewood Health™ | Univ_Alberta_GSAP_Jan2025

ግብዓቶች ለ ለሰራ ቦታ ችግሮች

የሰራ ቦታ ምክር መስመር:: ይህ አገልግሎት የተነደፈው አስቸጋሪ የሥራ ሁኔታን እንዴት መቋቋም እንደሚችሉ ምክር ለማፈልጉአቸው ጊዜያት ነው። በሥራ ቦታ ግጭት ሁኔታ፣ ያልተለመደ ባህሪ፣ ወይም ለተቸገረ ሰራተኛ እርዳታ ለመስጠት የሚፈልጉ አስተዳዳሪ ወይም ተቆጣጣሪ ከሆኑ፣ ወዲያውኑ በመደወል እርዳታ ማግኘት ይችላሉ።

ከባልደረባዎ ወይም ከተቆጣጣሪዎ ጋር ችግሮች እያጋጠመዎት የሰራተኛ አባል ከሆኑ፣ ምክር እና ድጋፍ በአንድ ስልክ ጥሪ ብቻ ያገኛሉ።

የቀውስ አስተዳደር አገልግሎቶች:: በስሜት መታወስ ጊዜስ ወይም በተነጀነት ጊዜ፣ በHomewood Health የሰለጠኑ ባለሙያዎች ከሁኔታዎች አንጻር የሚቻለውን ሁሉ መደረጉን ለማረጋገጥ በቦታው ላይ ድጋፍ እና ከትትል ለማድረግ ይገኛሉ።

ብልህ ሕይወት - የአኗኗር ዘይቤ እና ልዩ የምክር አገልግሎቶች

የሕይወት ሚዛን መፍትሔዎች

የልጅ እንክብካቤ እና የወላጅነት አገልግሎቶች:: ልዩ የቤተሰብ ፍላጎቶችዎ ከግምት ውስጥ መግባታቸውን ለማረጋገጥ የእኛ የልጅ እንክብካቤ እና የወላጅነት ባለሙያዎቻችን ከእርስዎ ጋር በቀጥታ ይሰራሉ። የልጅ እንክብካቤ እና የወላጅነት አገልግሎቶቻችን አካል እንደመሆናችን መጠን አዲሱን የወላጅ ግንዛቤ ማስጨበጫ አገልግሎትን እንሰጣለን። ይህ አገልግሎት በቅርብ ጊዜ ለነበሩ ወይም አዲስ ወላጅ ሊሆኑ ለሚችሉ፣ በእውቀት እና በክህሎት ለማበረታታት በተዘጋጀ ልዩ የግንዛቤ ማስጨበጫ ሂደት ያቀርባል።

የአረጋውያንና የቤተሰብ እንክብካቤ አገልግሎቶች:: ፍላጎቶችዎን በመገምገም እና ለእርስዎ ብጁ መረጃ በመስጠት ወዲያውኑ ሊረዱዎት የሚችሉ የአረጋውያን እንክብካቤ ባለሙያዎች አሉን። ባለሙያዎቻችን አስፈላጊ ከሆነ በቀጥታ ከአረጋዊው ጋር ይነጋገራሉ፣ ወይም በቤት ውስጥ ግምገማ ለማድረግ ገለልተኛ አገልግሎት ሰጪ ሊያመቻቹ ይችላሉ።

የሕግ አማካሪ አገልግሎቶች:: ከህግ ሁኔታ ጋር በተያያዘ ችግር ካጋጠሞዎት እና እርዳታ የት እንደሚያገኙ እርግጠኛ ካልሆኑ፣ ይህ አገልግሎት በጉዲፈቻ/በአሳዳጊነት፣ በኪሳራ፣ በልጅ ማሳደጊያነት፣ በተጠቃሚዎች ቅሬታዎች፣ በፍቺ፣ በኑዛዜዎች እና በአደራዎች እና በሌሎችም ጉዳዮች ላይ ምክር ይሰጣል (ነገር ግን የህግ ውክልና አይደለም)።

የፋይናንስ አማካሪ አገልግሎት:: የፋይናንስ ምክር ትኩረት የሚሰጠው ግምገማ፣ የአጭር ጊዜ ምክክር እና አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ ሪፈራል ማድረግ ላይ ነው። የፋይናንስ ምክር በግለሰብ አማካሪነት ወይም በቡድን አቀራረብ ሊሰጥ ይችላል። እንዲሁም በስልክ እና/ወይም በኢሜል ምክር ማግኘት ይቻላል።

ሐዘን እና ማጣት:: ሐዘን እና ማጣት የሚወዱትን ሰው ላጡ ወይም በሕይወታቸው ውስጥ ማንኛውንም ዓይነት ኪሳራ ለደረሰባቸው የተዘጋጀ ፕሮግራም ነው።

የጭንቀት መፍትሄዎች የHomewood የጭንቀት መፍትሄዎች ፕሮግራም፣ ውጥረትን ለመቀነስ እና የተደራጀ፣ ጤናማ፣ ደስተኛ እና ጎይል እንዲኖር ለማድረግ የጭንቀት ማስወገድ ዘዴዎችን እና ልምዶችን ያቀርባል። ይህ ፕሮግራም አስተሳሰቦዎን እና ስሜትዎን እንዴት መቆጣጠር እንደሚችሉ እንዲሁም በስሜትዎና በባህሪዎ ላይ ተጽዕኖ ማሳደር የሚችሉበትን መንገድ ያሳየዎታል።

የሙያ ማማከር አገልግሎቶች

የሙያ ስልጠና:: እነዚህ አገልግሎቶች ከሙያዎ ጋር የተያያዙ ከህሎቶችዎን፣ ብቃቶች ዎን፣ እሴቶችዎን፣ የስብዕና ባህሪያትዎን እና ፍላጎቶችዎን ለመለየት እና ለመግለጽ ይረዱዎ ታል። እንደየግል ፍላጎትዎ መሰረት፣ በሚከተሉት ላይም ስልጠና መቀበል ይችላሉ፡- የግጭት አፈታት፣ የለውጥ አስተዳደር፣ የጊዜ አጠቃቀም፣ የጭንቀት ማስወገድ፣ የስራ-ህይወት ሚዛን፣ እና ከሥራ ባልደረቦች ጋር ትብብርን መገንባት።

የፈረቃ ሰራተኛ ድጋፍ አገልግሎቶች:: የስራ ፈረቃ በጤና፣ በደህንነት፣ በቤተሰብ እና በማህበራዊ ህይወት ላይ ጫና ይፈጥራል። የስራ ፈረቃን ጤናማ እና ደስታ ሰጪ የግል እና የስራ ህይወት አካል ለማድረግ እየተቸገሩ ከሆነ የHomewood ጤና ባለሙያዎች ሊረዱዎት ይችላሉ።

የጤና ብልህነት አሰልጣኝ አገልግሎቶች

የአመጋገብ ምክር አገልግሎት:: የእኛ የአመጋገብ አገልግሎቶች ከአመጋገብዎ ጋር የተዛመደ ባህሪን ለመለወጥ፣ ለጥያቄዎች መልስ ለመስጠት፣ እና የአመጋገብ ችግሮችን ለመ ቆጣጠር የሚረዱዎትን ሙሉ ርዕሰ ጉዳዮችን ይሸፍናል። የቅርብ ጊዜ የምግብ ሳይንስ መረጃ ወደ ተግባራዊ ስልቶች፣ ጤናማ የአመጋገብ ምክሮች እና ሊጠቀሙባቸው ወደሚ ችሉ መሳሪያዎች ሊተረጎም ይችላል

ማጨስን የማቆም ፕሮግራም:: Homewood Health ከሚገኙት በጣም የተጠ ናከረ የትምባሆ ጥገኝነት ጣልቃገብነት ፕሮግራሞችን አንዱን ያቀርባል። ፕሮግራሙ፣ በተ ረጋገጡ የባህሪ ዘዴዎች ላይ የተገነባ፣ አካላዊ ጥገኝነት (ማለትም ኒኮቲን) እንዲሁም የስነ-ልቦና ጥገኝነት (ማለትም የማጨስ ልማድ እና የማጨስ ፍላጎት) ጨምሮ ሁሉንም የማጨስ ገጽታዎችን ለመፍታት የተነደፈ ነው።

ጤንነትዎን ላይንቁ እርምጃዎችን ይውሰዱ:: ይህ በራስ የሚመራ ፕሮግራም ሲሆን ክብደትን ለመቀነስ እና ባህሪን ለመለወጥ አጠቃላይ አቀራረብን ይሰጣል። የአመጋ ገብ ስልጠና፣ የደረጃ በደረጃ መመሪያ ለባህሪ ለውጥ እና ለአካል ብቃት እንዲሁም ክብደት መቀነስ ምክር ያገኛሉ።

የአካል ብቃት በተመለከተ ማማከር ለጤንነትዎ ፍላጎቶች እና ለአኗኗር ዘይቤዎ የሚስማማ ግላዊ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ፕሮግራም ማዘጋጀት ይፈልጋሉ? የእርዳታ ፕሮግራሙ ከተረጋገጠ የግል አሰልጣኝ ጋር እስከ ሁለት ሰአታት የሚደርስ የማማከር አገል ግሎት ይሰጣል።

የመሰመር ላይ መገልገያዎች እና አገልግሎቶች

Homewood Pathfinder: Homewood Pathfinder የእርስዎን ፍላጎቶች ከት ክክለኛው የድጋፍ አገልግሎቶች ጋር ለማዛመድ የሚያግዝ የተሻለ የመስመር ላይ ተሞክሮ ሲሆን ለምን እርዳታ እንደሚያስፈልግዎ፣ ስጋቶችዎ ምን ያህል ከባድ እንደሆኑ፣ የአደጋ መጠን እና ምን አይነት እንክብካቤን በተክክለኛው ጊዜ ለእርስዎ ለመስጠት እንደሚመ ርጡ ግምት ውስጥ ያስገባል።

በእርስዎ ስልክ፣ ታብሌት፣ ወይም ዴስክቶፕ ላይ Pathfinderን በHomeweb.ca ማግኘት ይችላሉ። Homeweb ለእርስዎ ብቻ የይዘት ጥቆማዎችን ማግኘት እንዲችሉ የግል መገለጫ እንዲሰሩ ያስችልዎታል፣ እንዲሁም የመስመር ላይ ኮርሶችን፣ መጣጥፎ ችን፣ ግምገማዎችን እና የምክር ድጋፍን ጨምሮ ብዙ ኢጋቭ ግብአቶችን ማግኘት ይችላሉ።

የቤተሰብ የልጆች እንክብካቤ እና የአረጋዊያን እንክብካቤ ግብዓቶች መገኛዎች:: ይህ መሳሪያ የራስዎን የተወሰኑ መስፈርቶች በማስገባት የራስዎን ብጁ ፍለ ጋዎችን እንዲያካሂዱ ያስችልዎታል። የመዋዕለ ሕፃናት እንክብካቤ፣ የቤት ውስጥ እንክብ ካቤ፣ የእረፍት ጊዜ እንክብካቤ፣ የሕጻናት አገልግሎቶች እና የሕፃናት እንክብካቤ፣ ትምህ ርት ቤቶች፣ የቀን ካምፖች፣ የማታ ካምፖች እና ልዩ ፍላጎት ላላቸው ልጆች የመኖሪያ ተቋማት መፈለግ ይችላሉ። የአመጋገብ ግምገማዎች፣ የድርጊት መርሃ ግብሮች፣ ምናሌ ማቀድ እና ማበረታታት።

Sentio: Internet-based CBT Sentio የ Homewood's internet-based Cognitive Behavioural Therapy (iCBT) ፕሮግራም። iCBT ለቀላል እና መካከ ለኛ ድብርት፣ ጭንቀት እና ሌሎች የስነ-ልቦና የአእምሮ ጤንነት ችግሮች ውጤታማ ሕክምና መሆኑ ተረጋግጧል።

Sentio ከ20 በላይ የሕክምና ግቦች እንዲሁም አስተሳሰብዎን ለመለወጥ እና ስሜትዎን ለማሻሻል የሚረዱ ብዙ መሣሪያዎች እና ግብዓቶች አሉት። ጨምሮ የተለያዩ መሳሪያዎች እና ግብዓቶች አስተሳሰባችሁን እንዲቀይሩ እና ስሜትዎን እንዲያሳድጉ ያግዛል።

የመሰመር ላይ መማሪያ ኮርሶች:: Homewood Health 20 በራስ ፍጥነት የሚመራ፣ ሚስጥራዊ እና በይነተገናኝ የመስመር ላይ ኮርሶችን ይሰጣል። እያንዳንዱ ሚስጥራዊ የመስመር ላይ መማሪያ ኮርስ በራሱ የሚመራ ነው፣ እና ሊታተም የሚችል መረጃን፣ ጥያቄዎችን እና ልምምዶችን ያቀርባል። እንዳንዶች የራስዎን ሁኔታዎች እና ግቦች እንዲያስገቡ ሊበጁ የሚችሉ በይነተገናኝ፣ ሊታተም የሚችል የድርጊት እቅድ መመ ሪያዎች አሏቸው።