

你的精神健康和福祉非常重要 注意事项与信息

良好的精神福祉对学生发挥学习潜力、不断促进专业和个人生活来说至关重要。积极的精神健康和福祉可以促进人的坚韧性、积极性和毅力，让人开展复杂的学习任务，做出良好的压力管理，积极应对各种挑战，并且能够充分利用可以获得的机会。

大学学习有时可能充满挑战和压力。在大学受到一些心理压力，这种情况十分常见，尤其是在你适应新环境和学习要求时更是如此。然而，如果你感到持续紧张和心理压力，可能会觉得难以应对。

在精神健康和福祉受到影响时，你可能会出现以下情况：

- ▶ 令人无所适从、具有挑战性的想法和情感
- ▶ 睡眠习惯、胃口和日常生活乐趣受到扰乱
- ▶ 在注意力、学习和积极性方面出现困难。

如果你出现以上任何情况，务必要寻求专业帮助。

你可以在网上健康与保健中心（网址：www.griffith.edu.au/wellness-centre）找到各种健康生活策略、精神和教育福祉策略、精神健康自我评估工具以及校园安全策略。

你还可以在此预约辅导员，获得免费、独立、保密的辅导服务。你可以做出面对面预约或者通过视频或电话进行的远程健康预约。辅导员提供应对与学习、关系或工作生活有关的个人问题的各种实用工具、策略和见解。辅导服务可以帮助你感觉更好，找到解决问题的方法，做出持久的人生改变。

如果你在澳大利亚境外学习，你可以参加境外学生支持计划。这项服务由工作场所选择部门 (Workplace Options) 提供，并且提供免费、独立、保密的电话辅导、面对面辅导、视频辅导或网上辅导。你可以在以下网址找到有关辅导服务的更多信息：www.griffith.edu.au/counselling。

格里菲斯大学在Nathan校区和黄金海岸校区都有包账健康和医疗服务，并且配有全科医生、临床护士和精神健康护士。

如果你需要紧急精神健康支持

请联系一周7天、一天24小时开通的格里菲斯大学精神健康与福祉支持专线。你可以随时致电1300 785 442或发送短信至0488 884 146。