



## برنامج مساعدة الموظفين والعائلات

### تخيّل...

- ...أن تكون مفعماً بالتفاؤل
- ...ألا يكون لديك أعباء مالية
- ...أن يكون لديك علاقات ناجحة
- ...أن تتمتع بتقدير إيجابي للذات
- ...أن تشعر بالشغف تجاه عملك
- ...أن تتمتع بمهارات رائعة في تربية الأبناء
- ...أن تحقق التوازن بين الأدوار المتعددة
- ...أن تستغل الوقت بكفاءة وفعالية
- ...أن تستمتع بنوم هانئ
- ...أن تتخذ قرارات أكثر صحة
- ...أن تستمتع بتقاعدك



لا يقتصر برنامج مساعدة الموظفين والعائلات (EFAP) على الاستشارات فهو به الكثير والكثير من الخدمات

### كيفية التواصل

Homewood Health™

٧٨٠ ٤٢٨-٧٥٨٧

١ ٨٠٠ ٦٦٣-١١٤٢ (لغة الإنجليزية)

١ ٨٦٦ ٣٩٨-٩٥٠٥ (لغة الفرنسية)

١ ٨٨٨ ٣٨٤-٩٥٠٥ الهاتف النصي (TTY) (لضعاف السمع)

٦٠٤ ٦٨٩-١٧١٧ دولياً (المكالمات الجماعية)

Homeweb.ca

مسؤول برنامج مساعدة الموظفين والعائلات في جامعة ألبرتا،  
الموارد البشرية والصحة والسلامة والبيئة

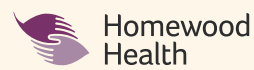
٧٨٠ ٤٩٢-٢٢٤٩

sarah.flower@ualberta.ca

www.uab.ca/assist

يتوفر هذا الكتيب بعدة لغات لضمان سهولة وصول جميع العملاء

إليه. يُرجى زيارة uab.ca/assist



### الاستشارات والنصائح

الموارد الخاصة بمواجهة الأوقات العصيبة

يُقدّم برنامج المساعدة استشارات سرّية ومهنية ومركّزة على الحلول لمجموعة واسعة من المشكلات الشخصية والعائلية، بما في ذلك إدارة القلق والاكتئاب والتحكم في تعاطي المواد المخدرة وحل النزاعات العائلية ومعالجة توازن الحياة وغير ذلك الكثير. وأخصائيو الصحة في Homewood Health هم علماء نفس مُسجّلون أو أخصائيون اجتماعيون مُسجّلون أو مستشارون مُسجّلون بدرجة الماجستير تم اختيارهم لخبرتهم الواسعة في التعامل مع مجموعة متنوعة من المشكلات النفسية والصحية.

تبتذل Homewood Health قصارى جهدها لمطابقة العملاء بالأطباء بناءً على احتياجات العملاء المختلفة ضمن شبكة سريرية واسعة النطاق. فإذا شعرت في أي وقت أن الطبيب غير مناسب لحالتك، فإننا نشجّعك على الاتصال مرة أخرى وطلب طبيب بديل ضمن شبكتنا.

**تسوية الأمور العائلية.** يتطلب حل الخلافات في علاقاتنا الشخصية في بعض الأحيان وجود ميسّر محايد لتوجيه الحوار وضمان توافر بيئة آمنة ومحترمة. ويمكن أن تُقدّم خدمات التسوية التي نوفرها المساعدة في قضايا الانفصال والطلاق أو تربية الأبناء أو رعاية المسنين والعلاقات بين الأشقاء.

**الاستشارات المراعية للثقافة والخدمات للسكان الأصليين.** سيتم مطابقة العملاء بالأطباء السريريين الذين يُقدّرون الحساسيات الثقافية حيثما أمكن ذلك. كما يتوفر لدينا شبكة من الحكماء المُعتمدين والمعالجين الروحانيين والخدمات الخاصة بالسكان الأصليين لدعم أولئك الذين يرغبون في الحصول على هذه الخدمات. وقد يرغب العملاء في اختيار حكماء من المجتمع الذي يشعرون بالارتياح معه وطلبهم.

### برنامج مساعدة الموظفين والعائلات (EFAP)

الموارد المتاحة لك ولأسرتك

سواء أكان الأمر يتعلق بنصائح أو استشارات "إرشادية" بسيطة أم صحائف وقائع أم موارد ذاتية التوجيه وخدمات نمط حياة، يمكن لبرنامج مساعدة الموظفين والعائلات (EFAP) لديك مساعدتك في اتخاذ خطوات لتتعم بأفضل مستويات الصحة والعافية.

صُمم برنامج مساعدة الموظفين والعائلات (EFAP) التابع لجامعة ألبرتا بهدف:

- تقديم نهج علاج سلوكي معرفي يركز على الحلول.
- تقديم مساعدة فورية في أوقات الأزمات.
- مساعدتك في التعامل مع الاكتئاب والقلق والخوف والإدمان أو غيرهما من المشكلات الصحية الشخصية.
- دعمك في مختلف مراحل حياتك (مثل الزواج أو ولادة طفل أو تغيير المهنة أو مواجهة تحديات الأسرة المختلطة أو مواجهة فقدان، أو التخطيط للتقاعد).
- مساعدتك في معالجة مشكلات الحياة اليومية ومساعدتك في تحقيق توازن أفضل في الحياة.
- منع المشكلات من أن تتفاقم.
- تقديم الدعم والمشورة لتحقيق أهدافك الصحية، وبلوغ آفاق جديدة من الرفاهية.

بغض النظر عن مكان عملك أو سفرك، تتوفر خدمات Homewood Health™ على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع ويمكنك الترتيب لمقابلة مستشار في وقت وموقع مكتب مناسب لك، أو العمل مع مستشار عبر الإنترنت أو عبر الهاتف إذا كنت تفضل ذلك. ويمكنك كذلك الترتيب لخدمات الترجمة. وإذا كنت بحاجة إلى خدمات متخصصة، فسوف تساعدك Homewood Health في العثور على مورد يلبي احتياجاتك، وسنقدّم لك المتابعة اللازمة، وسنراقب تقدمك ورضاك.

## الحياة الذكية - خدمات الاستشارة المتخصصة وأسلوب الحياة

### حلول تحقيق التوازن في الحياة

**خدمات رعاية الأطفال وتربية الأبناء.** سيتعاون متخصصو رعاية الأطفال وتربية الأبناء لدينا معك مباشرة لضمان مراعاة احتياجات أسرتك الفريدة. وكجزء من خدمات رعاية الأطفال وتربية الأبناء، نُقدِّم أيضًا خدمة التواصل مع الآباء الجدد. ونُقدِّم هذه الخدمة للأشخاص الذين أصبحوا حديثًا أو على وشك أن يصبحوا آباءً عملية دعم فريدة من نوعها في التواصل صُمِّمت خصيصًا لتمكينهم بالمعرفة وتزويدهم بالمهارات اللازمة.

**خدمات الاستشارات القانونية.** إذا تعرَّضت لموقف قانوني ولا تعرف التصرف المناسب، فإن هذه الخدمة تُقدِّم الاستشارة (ولكن ليس التمثيل القانوني) بشأن مجموعة متنوعة من القضايا، بما في ذلك التبني/الوصاية والإفلاس وحضانة الأطفال وشكاوى المستهلكين والطلاق، والوصايا والأمانات وغير ذلك الكثير.

**خدمات رعاية الأسر وكبار السن.** لدينا متخصصون في رعاية كبار السن على استعداد للعمل معك بشكل فردي، وتقديم تقييم فوري للاحتياجات مع المتابعة بمعلومات مُخصصة. وسيتحدَّث المتخصصون لدينا بشكل مباشر مع الشخص المسن إذا لزم الأمر، أو قد يرتبون مع مُقدِّم خدمة مستقل لإجراء تقييم في المنزل.

**خدمة الاستشارات المالية.** ينصب تركيز الاستشارات المالية على التقييم، والاستشارة قصيرة الأجل، والإحالة عند الضرورة. كما يمكن تقديم الاستشارة المالية من خلال الاستشارة الفردية أو العروض الجماعية. ويمكن أيضًا الوصول إليها عبر الاستشارة الهاتفية و/أو البريد الإلكتروني.

**الفجعية والفقْد.** "الفجعية والفقْد" هو برنامج مخصص لأولئك الذين فقدوا أحد أحبائهم أو يعانون من أي شكل من أشكال الفقْد في حياتهم.

**حلول الإجهاد.** يُقدِّم برنامج حلول الإجهاد من Homewood تقنيات وتمارين إدارة الإجهاد لتقليل التوتر والحفاظ على التنظيم والصحة والسعادة والنشاط. كما سيُقدِّم لك البرنامج كيفية إدارة تفكيرك ومشاعرك للتأثير على مزاجك وسلوكك.

### خدمات الاستشارات المهنية الذكية

**التطوير المهني.** تُساعدك هذه الخدمات في تحديد مهاراتك ومؤهلاتك وقيمتك وسمات شخصيتك واهتماماتك المتعلقة بمسيرتك المهنية وتوضيحها. واعتمادًا على الاحتياجات الفردية، يمكنك أيضًا تلقي التدريب على: حل النزاعات وإدارة التغيير وإدارة الوقت وإدارة الإجهاد والتوازن بين العمل والحياة وبناء التعاون مع زملاء العمل.

**خدمات التخطيط لما قبل التقاعد.** بالاستعانة ببعض التخطيط المسبق والمعرفة، يمكنك الاستمتاع بانتقال سلس وخالٍ من التوتر إلى التقاعد. وتُتيح لك خدمة التخطيط لما قبل التقاعد التي نوفِّرها فرصة تلقي حزمة من المعلومات المُخصصة و/أو التحدُّث مباشرةً مع مستشار مهني أو مالي، إذا لزم الأمر.

### خدمات التدريب الصحي الذكي

**الاستشارات الغذائية.** تشمل خدماتنا الغذائية مجموعة كاملة من الموضوعات التي يُمكن أن تُساعدك في تغيير السلوكيات المُتعلِّقة بالتغذية، والإجابة على الأسئلة، وإدارة التحديات المُتعلِّقة بالتغذية. كما يمكن تحويل أحدث المعلومات العلمية الغذائية إلى استراتيجيات عملية ونصائح حول الأكل الصحي والأدوات التي يمكنك استخدامها.

**انطلق نحو صحة أفضل.** يتمثّل هذا البرنامج في التوجيه الذاتي الذي يُقدِّم نهجًا شاملاً لفقدان الوزن وتغيير السلوك. وسوف تتلقى تدريبًا على التغذية، ودليلاً خطوة بخطوة لتغيير السلوك، واستشارة بخصوص اللياقة البدنية وفقدان الوزن.

**الاستشارة المتعلِّقة باللياقة البدنية.** هل ترغب في برنامج لياقة بدنية مُخصَّص ليناسب احتياجاتك الصحية ونمط حياتك؟ يُقدِّم برنامج المساعدة ما يصل إلى ساعتين من الاستشارة مع مدرب شخصي معتمد.

### الموارد والخدمات عبر الإنترنت

**Homewood Pathfinder :** يمثّل Homewood Pathfinder تجربة Homeweb مُعزَّزة ومُستقبلية تتوافق مع سبب وصولك إلى البرنامج وشدة قلقك ومستوى المخاطر وتفضيلات الرعاية الخاصة بك لتزويدك بخدمة أو مورد برنامج مساعدة الموظفين والعائلات المناسب لك في الوقت المناسب.

يمكنك الوصول إلى Pathfinder من خلال Homeweb.ca على هاتفك أو جهازك اللوحي أو الكمبيوتر المكتبي لديك. ويُتيح لك Homeweb القدرة على إنشاء ملف تعريف شخصي وتلقي توصيات مُخصصة للمحتوى والوصول إلى الكثير من الموارد المفيدة - بما في ذلك الدورات الإلكترونية والمقالات والتقييمات والاستشارات والدعم.

**محددات الموارد العائلية لرعاية الأطفال ورعاية كبار السن.** يمكنك هذه الأداة من إجراء عمليات بحث مُخصصة عبر إدخال متطلباتك الخاصة. ويمكنك البحث عن دور رعاية نهارية ورعاية منزلية ورعاية مؤقتة وخدمات الأطفال ورعاية الأطفال والمدارس والمخيمات النهارية والمخيمات الليلية والمرافق السكنية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة والتقييمات الغذائية، وخطط العمل، وتخطيط القائمة والتشجيع.

**Sentio: العلاج السلوكي المعرفي (CBT) القائم على الإنترنت** Sentio هو برنامج العلاج السلوكي المعرفي القائم على الإنترنت (iCBT) من Homewood. وقد ثبتت فعالية هذا العلاج في علاج الاكتئاب الخفيف إلى المتوسط والقلق ومشكلات الصحة العقلية النفسية الأخرى.

يحتوي Sentio على أكثر من ٢٠ هدفًا علاجيًا بالإضافة إلى مجموعة كبيرة من الأدوات والموارد لمساعدتك في تغيير أنماط تفكيرك وتحسين مزاجك.

**دورات التعلم الإلكتروني.** تُقدِّم Homewood Health عشرين دورة تدريبية ذاتية وسرية وتفاعلية عبر الإنترنت. وتتسم كل دورة تعليمية إلكترونية سرية بأنها موجهة ذاتيًا، وتُقدِّم معلومات واختبارات وتمارين قابلة للطباعة. ويحتوي بعضها على أدلة تخطيط عمل تفاعلية وقابلة للطباعة يمكن تخصيصها للسماح لك بإدخال السيناريوهات والأهداف الخاصة بك.



### الموارد الخاصة بقضايا مكان العمل

**خط الاستشارة في مكان العمل.** صُمِّمت هذه الخدمة خصيصًا لتناسب الأوقات التي تحتاج فيها إلى نصيحة حول كيفية التعامل مع موقف عمل عصيب. فإذا كنت مديرًا أو مشرفًا تتعامل مع حالة نزاع في مكان العمل، أو سلوك غير اعتيادي، أو ترغب في تقديم المساعدة لموظف يعاني من اضطراب، فيمكنك الاتصال للحصول على الدعم الفوري.

إذا كنت موظفًا تواجه صعوبات مع زميل أو مشرف، فيمكنك الحصول على النصيحة والدعم بمجرد مكالمة هاتفية.

**خدمات إدارة الأزمات.** في حالة وقوع حادثة صادمة أو حادثة اعتداء، يتوفَّر متخصصو Homewood Health المُدرَّبون لتقديم الدعم في الموقع والمتابعة لضمان اتخاذ كافة الإجراءات الممكنة وفقًا للظروف.