

## In the Know

e-Newsletter for UC Davis Parents and Families

## 11月——IN THE KNOW

在11月,我们将关注“心理健康意识”主题。世界卫生组织将心理健康定义为一种健康的状态,在这种状态下,每个人都认识到其自己的潜能可以应对正常的生活压力,可以富有成效地工作,并且可以为其自己的社区做出贡献。

## 咨询服务

UC Davis学生家长,您好,我们很高兴能够向您介绍我们的校园内提供哪些服务能够帮助解决学生的心理健康需求。

当前,寻求学生的校园心理健康服务的大学生人数比以往任何时候都要更多。在过去的短短5年里,我们的服务利用率提高了30%。研究表明,共有高达80%的学生称他们曾经在“大学生涯中的某个时间点感到不知所措”。这很正常,但是在某一个点上,这种类型的压力不能归因于仅仅是学术压力,而是实际上预示着更深层的问题。

我已列出了一份我们所提供的服务的详细清单,但也希望能够让您知道,作为家长,您能够如何发现学生在心理健康方面的挣扎或问题。

我们最常遇到的问题学术压力、焦虑和抑郁。

一些较不常见但偶有发生的问题包括物质滥用、进食障碍、睡眠障碍,以及精神失调症和躁郁症的首次发病。

以下是判断一位学生是否处在挣扎之中的一些迹象或症状:

生理:

- 精疲力竭的症状(睡过头/经常迟到)
- 体重波动
- 个人卫生的恶化
- 显而易见的割伤/淤青
- 多发病/慢性疾病
- 混乱的言语,迷糊状态
- 无法进行眼神交流/人际关系发生变化

认知/行为/情绪

- 心情变化(以及剧烈的情绪波动)
- 动力减少
- 过分要求或依赖的行为
- 哭泣、颤抖、坐立不安
- 表达出无希望或无价值
- 联系方式的变化(撤回或增加联系方式)
- 声称感到不知所措
- 难以分清现实(声称听到声音/妄想症)

学业

- 课堂出勤的变化
- 难以按时完成作业
- 作业等级的波动
- 旷课
- 异乎寻常的电子邮件/文章

我们关于UC Davis学生的数据显示,在过去的12个月里,学生报告称,压力(44%)、焦虑(32%)、睡眠(27%)、抑郁(22%)、担心朋友或家庭成员(18%)、网络使用(16%)、参与课外活动(15%)、工作(15%)和财务(8%)是妨碍学术表现的首要问题。

接受早期干预是成功的关键,而我们的服务能够帮助学生留在校园。我们可以帮助那些有兴趣自主学习更多关于睡眠卫生、情绪状态、安抚忧虑、解决物质滥用或关系问题的学生与自我驱动资源建立联系。

问您的儿子或女儿关于他们的健康快乐的更加指示性的问题将会有所帮助。例如,问“除了课业之外,是否有其他事情让你感到有压力?”,而不是问“最近怎么样?”。如果他们正表现出挣扎,请提出帮助他们与资源建立联系:“你是否需要我向你发送关于你可在校园内获取帮助的更多信息?”,或者如果您除了长期的健康保险计划(Student Health Insurance Plan, SHIP)以外的保险计划(我们诊所所有学生,无论其保险计划,但这有助于帮助学生与校外更加长期的护理直接建立联系)——“你是否需要我查询如何通过我们的保险来帮助你与校外提供者建立联系?”。

我们衷心希望能够随时随足满足学生需求。为了实现这一目的,我们提供多种多样的服务。如果您发现您的子女或是某位学生的内心正处于挣扎当中,请记住这些服务。我们随时提供帮助。

**对于那些倾向于变得更加自我激励的学生,我们提供这些免费服务:**

**在线咨询援助(Therapy Assistance Online, TAO):**这些在线视频可帮助应对压力、抑郁、恐惧、物质滥用、关系挣扎、正念以及更多其他问题。研究显示,参加这些播客模块和接受治疗同样有效。学生只需使用其UC Davis电子邮箱即可登录<https://theath.taoconnect.org>。

**实时健康在线(Live Health Online, LHO):**当学生健康与保健中心关闭时,学生仍可以在线上与心理健康提供者见面。预约通常当天提供。这些服务使用安全、保密的网页平台。学生可浏览<https://shcs.ucdavis.edu/online-visits>进行访问。

**You Got This(你可以的):**这个小组项目教授关于管理焦虑、拖延症、人际关系和应对方式的技巧。学生可以在<https://hem.ucdavis.edu>上在线注册。

**小组治疗**——我们在校园内提供治疗小组、技能小组以及职业咨询小组。学生可以拨打530-752-0871从我们的主题小组中筛选出合适的小组。小组列表可以在<https://shcs.ucdavis.edu/services/groups>上找到。

**对于想要或需要更多帮助的学生,还有其他可用选项:**

**个人治疗:**我们在校园内向学生提供短期的治疗(平均四个疗程)。他们可以在线进行预约: <https://hem.ucdavis.edu>,或是致电530-752-0871。

**长期治疗的治疗:**我们在校园内提供心理健康和心理健康指导专家的预约,他们能够帮助学生使用他们的保险与社区中的长期护理提供者建立联系。这些预约可以在线预订: <https://hem.ucdavis.edu>,亲自到North Hall预订,或是致电530-752-0871。

**危机服务:**我们提供面对面的危机咨询服务,上午11:00至下午4:30在North Hall,或是上午9:00至下午5:00在学生健康与保健中心(紧急护理)。此外,在非办公时间,学生可拨打530-752-0871并根据提示立即与顾问进行沟通。我们的危机短信专线也同样可用——学生可以发送短信“relate”(关联)到741741,只需几秒钟即可获得回复。如果有需要联系危机专线, Yolo县自杀预防专线可供拨打:530-756-5000。如果您对孩子的儿子或女儿感到担忧(或是他们的某位朋友或室友),并且需要某个人来确认他们的状况,您有以下若干选择——您可以拨打530-752-1230联系校园警察进行状况核查,或者您可以联系学生支持与司法事务办公室(Office of Student Support and Judicial Affairs, OSSJA),他们可以为您提供帮助。他们将分配一名案例管理人员与学生进行联系,并协助他们与他们所需的任何服务建立联系。任何人都可以为其所担忧的学生填写一份案例管理申请(网站链接: [https://ucdavis-advocate.symplicity.com/care\\_report/index.php/pid/719170?](https://ucdavis-advocate.symplicity.com/care_report/index.php/pid/719170?)),一名案例管理人员将会在当天或是下一个工作日内进行跟进。这些服务可以向提交申请的一方沟通反馈已采取的措拖。

**一次性诊疗:**通常,学生所面对的问题并非危机,但需要快速干预,无需持续护理。我们提供当天或次日的一次性诊疗,以便学生能够与顾问快速安排预约以解决当下的问题。通过<https://hem.ucdavis.edu>在线安排,或是亲自前往North Hall。

**卫生服务:** 兽医、医学、法学专业的学生:我们已在这些专业课程中分别嵌入了顾问,提供更加长期的治疗服务。链接: <https://shcs.ucdavis.edu/services/individual-counseling>。

**学生中心和校园内的顾问**

**社区提供者网络(Community Provider Network, CAN):**为了更好地了解我们的边缘化学生,我们在校园内的一些学生中心设有服务提供者。他们为那些对匿名咨询/传统咨询预约更感兴趣的学生提供预约。链接: <https://shcs.ucdavis.edu/services/can>

我们也在每所学院内设有代表人员,他们能够立即与学生见面并在办公时间内提供服务。您可以在我们的工作人员网站页面上找到他们。

我们拥有范围广泛的服务,这些服务能够在不同的步骤/需求层面满足学生。我们随时提供帮助。如果您对某位所爱之人感到担忧,请直接联系我们进行咨询:530-752-0871。



## 学生紧急援助已更换名称, 服务得到完善

即便是非常仔细地管理钱财的学生,有时也会遭遇生活的意外——事故或疾病,失业或失去住所。在UC Davis,一项在危机时刻帮助学生留在校园内的紧急援助项目现已更换了名称,服务的有效性也得到提升。

学生紧急救济援助(Student Emergency Relief Aid, SERA)是We Are Aggie Pride(我们是骄傲的Aggie)的新名称,后者长期以来向学生提供迅速的现金拨款,以填补其他援助形式无法覆盖的空缺。更名为SERA后,该项目进行了扩展,以更有效地为需要帮助的学生提供服务。

除了实施精简化的经济援助在线申请流程以及项目的学生顾问委员会以外, SERA服务将会在Aggie Compass中提供,这是位于Memorial Union内的一个学生基础需求中心,开放时间为周一至周五的上午9:00至下午5:00。

“我对这些完善举措感到非常兴奋。这是非常重要的服务,更多的学生需要能够使用它。”今年19岁的Heather Perea说,她在突然失去工作导致无法支付房租后获得了紧急援助。迅速的现金拨款帮助Heather重新站稳脚跟。她非常感激,于是加入了学生基金会,担任该项目的志愿者拨款与预算主管,直到她毕业为止。

UC Davis学生基金会Aggies Helping Aggies将担任SERA的顾问委员会。这一小组还将为该项目筹集资金,这些资金完全来自于捐赠。

“SERA反映了我们学生基金会的宗旨和使命。”今年21岁的Aggies Helping Aggies主席Victoria Choi说道。“这个项目帮助我们的同学应对他们在大学经历中保持健康。”

SERA所援助的经济情况的示例包括:重大疾病;失去工作;由于没有剩余的经济援助而面临被退学的风险;汽车维修;没钱买食物;或是无力支付房租或是影响学生留在学校的能力的其他月度费用。

如需了解关于SERA的更多信息,请访问: [giving.ucdavis.edu/needbasedawards](http://giving.ucdavis.edu/needbasedawards)。

如需向SERA捐赠,请访问[give.ucdavis.edu/go/GiveToSERA](http://give.ucdavis.edu/go/GiveToSERA)



## 家长面对面

“这是欢乐的季节”……也是感到压力和不知所措,甚至(有可能)抑郁的季节。随着秋季学期接近尾声, Aggie生活在一年中的这个时候提供许多欢乐的消息。学生们收集他们的资源为期末考试做准备,同时通过节日的学习假期和聚会,暂时从学业的辛劳中得到解放。无论是现在还是全年其他时候, UC Davis也都有提供健康与保健服务,以解决其社区成员的身体和心理健康问题。学生及其家长都应知悉UC Davis所提供的援助。这篇短文提供了一些门信息,通过这些信息,学生可以开始为“他们在这个离家在外、充满激动、担忧和回报的时期里体验到的多重挑战”寻求帮助。

只需快速点击几下,学生即可通过他们的“myucdavis”主页([my.ucdavis.edu](http://my.ucdavis.edu))访问“学生健康与咨询服务”(Student Health and Counseling SerCives, SHCS)网页。该网页的显著特征是一系列的“myQuicklinks”(“我的快速链接”),其中第一个是链接至SHCS网站的“Health and Wellness”(“健康与保健”)。

家长对SHCS提供的服务以及可用的校园资源进行熟悉了解,将会有所帮助。这样的话,如果您的学生需要特定类型的协助,您将对大学系统以及学生可用的资源拥有一些基本的理解。家长可以通过访问SHCS网站上的咨询与保健部分来访问这些官员医疗和心理健康问题的信息,包括自我帮助资源,网址: <https://shcs.ucdavis.edu/home>。(如果家长有任何疑问或担忧,他们还可以拨打(530) 752-2300联系SHCS并根据提示操作。)

任何人都可以点击位于SHCS主页的顶部功能区中的“Counseling Services”(“咨询服务”)并访问UC Davis所提供的各种服务,无论学生是正处于危机当中,还是只是希望在变化万千的大學经历中保持健康。

通过点击标有“In Crisis? Text “RELATE” to 741741 (“有危机?发送短信“RELATE”至741741”)文字的按钮,SHCS咨询服务网页将向您发送立即获取咨询协助的方法描述:

网页将会指示,即时应对紧急事件的方法是拨打911并描述如何找到急诊室。网页还将继续描述什么情况将被视为“危机”。

网页描述了危机响应专线,这是一项每周7天每天24小时可用的免费、即时、保密的资源。学生可以在美国的任何地方通过发送短信“RELATE”到741741来使用这项服务。这项服务通过短信形式提供了与训练有素的危机顾问交流的机会(短信是大部分学生最常使用且感到最方便的沟通方式)。

该网页还提供了协助的电话号码:

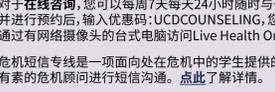
医疗与心理健康:530-752-2300  
(非办公时间咨询服务咨询:530-752-2349)  
校园警察:530-752-1230

咨询服务网页上详细列出了能够帮助学生描述其担忧和挑战的链接,并介绍了获取帮助的方法,包括在线和当面预约、研讨会以及小组。

SHCS主页上还有保健服务的链接,该网页中包含主题文章和博客条目的访问渠道。在季节相关性的注解中,它们还有关于在期末考试周和其他时间内管理压力的信息。

学生可能会说“他们搞不定”。但是如果学生(或家长)在学年中的任何时候感觉到情况并不是这样,请探索SHCS所提供的资源以及它们能够如何帮助您和您的学生。您家的学生是在为考试做准备时,可能并不完全“欢乐”,但他们可以尝试变得平静、受控和满足。这些服务可以帮助他们在所有学期以后今后的人生中保持健康;而不仅只是在这个“一年中最美好的时刻”……”

## 即时心理健康资源



**心理健康紧急医护服务**可在工作时间内在位于Hutchison和Orchard之间的LaRue内的学生健康与保健中心(SHCS)获取。 [点此了解详情](#)。

## Online Visits

Quick and easy access to care



对于**在线咨询**,您可以每周7天每天24小时随时与一名顾问进行预约并通过网页进行会面。注:在您进行预约时,将要求提供信用卡,在您输入您的信息并进行预约后,输入优惠码:UCDCOUNSELING,您的咨询服务将会免费。您可以使用任何智能手机或平板电脑上的Live Health Online应用程序或是通过网络摄像头台式电脑访问Live Health Online。 [点击此处了解详情](#)。

危机短信专线是一项面向处在危机中的学生的免费的、24/7全天候、即时、保密的短信服务。从美国的任何地方发送短信RELATE至741741,与训练有素的危机顾问进行短信沟通。 [点此了解详情](#)。

## 校园与社区资源

## Each Aggie Matters



Each Aggie Matters提供帮助应对与悲剧相关的压力。 Each Aggie Matters (EAM)是所有心理健康资源的校园网站。浏览此网站以访问心理健康资源,加入支持性校园社区,并参与有关心理健康的开放、肯定的对话。

## 倡导资源与教育中心



一项24/7全天候紧急情况响应、危机干预与支持服务,面向任何受影响的学生、教职工和工作人员提供,同时还提供教育和意识。它们的服务是校园内的,所有资源都是保密的。 [点击此处查看完整清单](#)。

## Empower Yolo



Empower Yolo向成年和儿童的虐待幸存者及其家庭成员提供免费、保密的咨询服务。它们还拥有治疗项目和支持小组。 [点击此处了解详情](#)。

## Yolo县自杀预防



Yolo县自杀预防(Suicide Prevention Yolo County, SPYC)面向Yolo县的公民提供危机预防/干预、教育和社区外联。它们的项目可以让志愿者与社区委员会联手,以积极地参与能够帮助对自杀预防/干预感兴趣的人的机会。 [点击此处了解详情](#)。

## 心理健康组织

## 学生心理健康联盟

学生心理健康联盟(Student Mental Health Coalition, SMHC)将心理健康学生团体与相关的学生组织联合在一起,从而向校园领导提供建议,向学生提供信息,减少耻辱感,促进合作,提升资源透明度。

## UC Davis心理健康举措

心理健康举措(Mental Health Initiative, MHI)负责主办UC Davis心理健康大会和UC Davis心理健康周,这两大主要活动旨在让学生参与去污名化和教育努力,促进参与围绕心理健康问题进行的组织,并向他们提供机会通过心理健康对话进行自我反思和治愈。

## 全国心理疾病联盟

全国心理疾病联盟(National Alliance on Mental Illness, NAMI)是全国最大的草根心理健康组织,旨在为受到心理疾病的数百万美国人构建更好的生活。作为一个大学分会,我们致力于在校园内营造一个安全的地方,并在促进心理健康的同时消除对于心理疾病的偏见。

## 工作场所中X世代的特征

**理解X世代在工作中的典型特征(Understanding the traits that make Gen Xers tick at work)**

作者: Robin Reshwan, US News供稿人

## 工作场所中X世代的特征

作为夹在婴儿潮和千禧世代中的一代, X世代出生在1965年至1980年之间,代表着2017年5千3百万的工作人口(根据美国普查局)。鲜为人知的事实是,X世代一词来自于Paul Fussell所著的一本书名为“Class”(《格调》)的数量级结构的社会学书籍。X世代占据当今劳动力的第二部分,并且在创业精神以及努力工作、尽情享受的观念而闻名。鉴于这个类别的员工数量如此庞大,因此理解工作场所中的X世代对于他们的管理者、同事或是他们下面工作的初级员工而言是一个非常重要主题。以下是四个常见的X世代特征。

## X世代善于领导

在咨询公司DDI、非营利研究团体The Conference Board以及专业服务公司EY在CNBC的支持下发布的2018年全球领导力预测中,研究人员揭示——在所有领导者职位中,超过50%的职位是由X世代占据的,且在婴儿潮世代退休之后比例将会上升。这些员工以愿意承担新的挑战而闻名,他们所拥有的在职资历、人力技能以及经验能够在工作中担任领导者增加价值。为他们的孩子支付大学费用和偿还自己的房贷的需求,以及即将发生的社会保障金的削减,也促使他们对自己的职业发展更加感兴趣,而此时先前世代的人已经在准备退休。撇开动机不谈,这些技能丰富的员工正在扩展他们作为管理人员以及项目、团队和业务的领导者的足迹。

## 他们与数字紧密相连

一项由Nielsen展开的调查显示了,基于X世代花在数字/科技事业上的时间,他们是最为互联的一个世代。更加年轻的同事在周末可能更喜欢社交,但X世代则可能更倾向于跟进电子邮件,追居家改造的综艺,或是了解社交媒体上的最新动态。

X世代了解科技潮流之前和之后的生活,因此这个世代必须学会适应,才能度过从纸张到网络的转变。这种来之不易的熟练导致了他们对于使用科技的自信。根据尼尔森的调查,54%的X世代受访者表示他们必须要学会自己适应,方能度过从网络到网络的转变。这种来之不易的熟练导致了他们对于使用科技的自信。根据尼尔森的调查,54%的X世代受访者表示他们必须要学会自己适应,方能度过从网络到网络的转变。这种来之不易的熟练导致了他们对于使用科技的自信。

## 协作是他们生活的方式

也许因为80年代是“网上冲浪”这项个人体育被创造出来之前的最后一个年代,X世代以他们与他人协作和配合以完成工作任务的能力而著称。在没有数字工具的年代里产生的面对面谈话和当面冲突解决的经验,使得X世代在工作中协作方面感到得心应手。在这个同侪群体中的一个成功的标志是人际关系的网络以及在需求产生时人们往来的对话。与他人合作是许多X世代在协作中以利用的一项能力。

## 他们在工作之余寻求职业发展和辅导

X世代雇用辅导员——Kumon式教育来进行早期教育、大学录取顾问、长期职业规划、长期职业发展的时间和金钱来确保他们的技能是一流的,从而产生高回报。这些专业的发展和指导,成功的X世代知道他们必须不断发展以保持相关性,因此会投入额外的时间和金钱来确保他们的技能能跟上在工作之余寻求这些专业的在职资历。人力技能以及经验能够在工作中担任领导者增加价值。为他们的孩子支付大学费用和偿还自己的房贷的需求,以及即将发生的社会保障金的削减,也促使他们对自己的职业发展更加感兴趣,而此时先前世代的人已经在准备退休。撇开动机不谈,这些技能丰富的员工正在扩展他们作为管理人员以及项目、团队和业务的领导者的足迹。

## 寒假资讯

食堂营业时段最后恢复将是12月13日晚。餐食将于1月3日下午5:00至晚上7:00在Segundo DC恢复晚餐供应。Tercero和Cuarto DC将于1月5日下午5:00恢复餐食的最后恢复供应。

所有宿舍楼将于12月14日中午关闭。住宿学生不得在寒假期间留在宿舍内,且所有建筑的进出都将拒绝,因此请记住提醒您的学生在离校之前带走他们的重要物品!

在离校前要做几件事:

- 冰箱:将食物清理掉,清洁干净,拔掉插头,保持冰箱门开启并在下方放置碗或毛巾以便除霜
- 将房间和套房内的所有垃圾清理干净
- 拔掉所有电器的插头
- 关掉电灯,将温控器调到最低设置
- 关闭并锁上窗户,关上窗帘/百叶窗,锁上您房间/套房的门

## 赠送会员资格的礼物!

将**学生校友协会(Student Alumni Association, SAA)**的会员资格作为礼物送给您的学生。



建立人脉:SAA向其会员提供机会在各种活动上与具有影响力的校友建立联系,在这些活动上,他们将分享他们的职业经历和知识。 [查看即将举行的活动](#)。

**服务:**慈善是UC Davis文化中的一部分!参与回馈大学和Davis社区的活动。 [查看即将举行的活动](#)。

**传统:** 作为校园传统的保持者,SAA致力于发扬Aggie传统,通过完成**50项Aggie传统**来展现您的Aggie自豪感!

使用促销代码**HOL**来为您的学生获取这款SAA品牌的咖啡随行杯!

