



NC State Counseling Center  
2815 Cates Ave. - 2<sup>nd</sup> Floor  
Raleigh, NC 27695  
919.515.2423  
[counseling.dasa.ncsu.edu](http://counseling.dasa.ncsu.edu)



الأسئلة الشائعة حول الإرشاد

**NC STATE**

5. يجب عدم الانزعاج أو "القلق" على الإطلاق بشأن استخدام مركز

الإرشاد، أليس كذلك؟

الإجابة: لا في واقع الأمر، فمعظم الطلاب الذين يأتون إلى مركز الإرشاد يطلبون المساعدة بشأن الإجهاد والضغط الأكاديمي والقضايا الاجتماعية والتنمية الذاتية.

6. من الذي يذهب عادة إلى مركز الإرشاد؟ وما هو نوع المساعدة التي

تبحث عنها؟

الإجابة: يستعين الطلاب الدوليون بمركز الإرشاد في كل وقت. يريدون أن يتعلموا كيفية التعامل مع الضغط أو القلق أو للحصول على الدعم فيما يتعلق بالضغط الأكاديمي. كما يطلبون المساعدة للتكيف مع الثقافة المختلفة لولاية نورث كارولينا.

7. ما هو نوع من الفائدة التي سأحصل عليها من زيارة مركز المشورة؟

الإجابة: عادة ما يعمل المستشارون مع الطلاب الدوليين الذين قد يعانون من صعوبات ذات صلة بالانكباب والقلق والعلاقات. ومن المفيد أن تنظر إلى الذهاب إلى المشورة كاستثمار في صحتك (مثل إدارة الضغوط وغير ذلك) وفي بناء المهارات (فهم نقاط القوة والضعف لديك وما إلى ذلك) ومن أجل إدارة الأوضاع المهنية والشخصية في المستقبل على نحو أفضل. ستساهم الفوائد التي تكتسبها والمهارات التي تتعلمها في التوفير الفعلي للوقت والطاقة في المدى الطويل.

8. ما هو الغرض من الأوراق التي يتعين علي تعبئتها؟

الإجابة: توفر الأوراق معلومات حول حياتك وحول مخاوفك. فهي تساعدنا على تحديد احتياجاتك حتى نتمكن من البدء في دعمك بسرعة أكثر.

9. ما هي الحالة التي سيوقف فيها مركز الإرشاد عمل الدورة المتعلقة بي؟

الإجابة: لا يتمتع مركز الإرشاد بسلطة وقف عمل الدورة الخاصة بك بطبيعة الحال؛ لذلك أمر متعلق بالكلية أو البرنامج الأكاديمي الذي تتبعه. هناك أوقات يقرر خلالها الطلاب أنهم بحاجة إلى تعليق الدورات الدراسية الخاصة بهم بسبب صعوبات نفسية أو طبية. يمكننا مساعدتك فيما يتعلق بإخفاقات الدورة وإعادة الفصل الدراسي. يوفر مركز الإرشاد الدعم للطلاب الدوليين عند تحديد هذه الخيارات بجانب المساعدة بالأوراق أيضًا.

10. كيف تكون جلسة المشورة؟

الإجابة: يتكون الإرشاد الفردي عادة من 45 - 50 دقيقة. هل بإمكانك الوفاء بكل 1-3 أسابيع مع نفس المستشار كي يمدك بالدعم والعمل على أهدافك. عادة ما تتكون المشورة الجماعية من 90 دقيقة ويحضرها 10-5 طلاب. تلتقي هذه المجموعات أسبوعيًا وتحظى بشعبية كبيرة.

11. إذا كنت لا أشعر بأي تحسن بعد الدورة الأولى، فما الذي يمكن أن أفعله؟

الإجابة: في حين قد يشعر بعض الطلاب بتحسن على الفور، فقد يستغرق البعض الآخر عدة جلسات قبل أن يشعروا بتحسن. سوف يقدم لك المستشار في بعض الأحيان موارد إضافية لتساعدك على الشعور بشكل أفضل أو يحولك إلى طبيب للمشورة الإضافية. من الضروري أن تتواصل مع المستشار الخاص بك بشأن ما تشعر به؛ بحيث يستطيع إجراء تعديلات على العلاج عند الضرورة.

12. هل يقدم مركز الإرشاد خدمات فريدة من نوعها للطلاب الدوليين؟

الإجابة: كثيرًا ما يقدم مركز الإرشاد مجموعة فريدة من نوعها وورش العمل للطلاب الدوليين. وهي مجموعة مفيدة للطلاب الدوليين. نعمل أيضًا مع مركز الخدمات الدولية على برامج خاصة للطلاب الدوليين. ندعوكم للاستفسار بشأن هذه البرامج فيما يتعلق بكل فصل دراسي.

13. أشعر بعدم توافر الوقت الكافي لدي للحصول على المشورة. جدولتي

مشغول جدًا بالفعل. ألن يساهم مركز الإرشاد في جعل حياتي أكثر تعقيدًا؟ الإجابة: ومن المفيد أن نعتقد أن طلب المشورة يعد استثمارًا في الصحة وفي بناء المهارات لتحسين إدارة الحالات المماثلة في المستقبل. وسوف تساهم المزايا التي تحصل عليها والمهارات التي تتعلمها بالفعل في توفير الوقت والطاقة على المدى الطويل.

1. كيف يكون تقديم المشورة مختلفًا/أفضل من التحدث إلى الأصدقاء أو الأسرة؟

الإجابة: يتمتع المستشار بتدريب خاص فيما يتعلق بالتعامل مع الضغوط والمسائل الأكاديمية والحياة المهنية والعلاقات. يمكن أن يوفر لك المستشار توجيهات وتعليقات سرية وموضوعية على خلاف الأصدقاء وأفراد الأسرة. كما يستطيع المستشار تقديم اقتراحات حول السلوكيات لتعديلها بقصد المساعدة في إدارة الضغوط أو الأداء الأكاديمي أو العلاقات الشخصية.

2. كيف أعرف ما إذا كنت بحاجة للذهاب إلى مركز الإرشاد؟

الإجابة: يعد الوقت الذي تعاني فيه من الضغط هو الوقت المناسب للاستعانة بمركز الإرشاد. يركز الإرشاد على الاحتياجات والأهداف. تشكل الأشياء التي قد تنظر إليها على أنها مسائل صغيرة أسبابًا وجيهةً للقدوم إلى مركز الإرشاد، فقد تتحول المسائل الصغيرة إلى مسائل كبيرة في بعض الأحيان إذا لم يتم التعامل معها.

3. من الذي سيعرف بشأن زيارتي لمركز الإرشاد؟ وما هو السياق الذي

سيقوم خلاله مركز الإرشاد بالاتصال بوالدي أو أساتذتي؟

الإجابة: مشورتك محمية بموجب قوانين الخصوصية الفيدرالية والمتعلقة بالولاية. إذا كنت تعتقد أنه سيكون أمرًا مفيدًا، يمكنك تقديم إذن كتابي للمستشار الخاص بك للتحدث إلى شخص من اختيارك حول مشاركتك في الإرشاد. يجب أن نحصل منك على إذن كتابي قبل أن نتمكن من المشاركة مع أي شخص (أستاذ، صديق، أحد أفراد الأسرة، مكتب الخدمات الدولية). يجوز لنا في الحالات التي تهدد الحياة فقط (ضرر وشيك قد يلحق بالذات أو الآخرين أو الأطفال أو إساءة معاملة كبار السن أو الشهادة محكمة) مشاركة معلومات عنك قبل الحصول على إذنك.

4. هل سيتم إخبار مكتب الخدمات الدولية أو القسم الخاص بي حول

زيارتي إلى المركز؟

الإجابة: لن نخبر مكتب الخدمات الدولية أو القسم الخاص بك بشأن زيارتك ما لم تقدم لنا إذنًا كتابيًا. فمن حقوقك المتعلقة بتقديم الإرشاد أن تكون سرية.