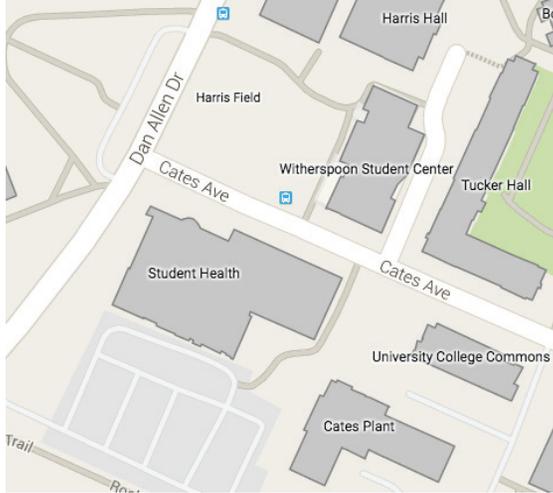


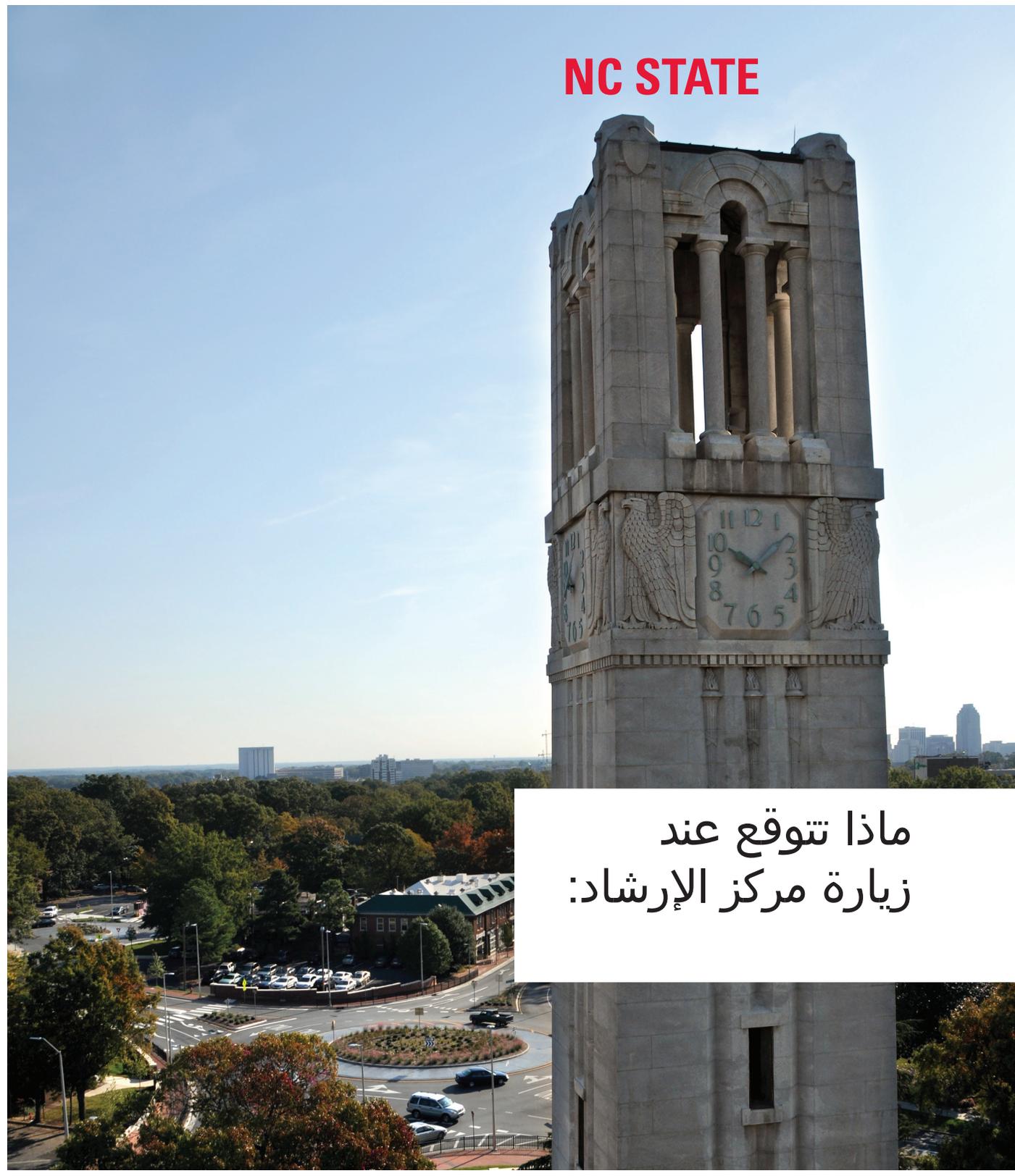
# NC STATE

## كيف يمكنني الذهاب إلى مركز الإرشاد؟

قد تكون زيارة مركز الإرشاد للمرة الأولى عملية مخيفة. دعونا نسير عبر خطوات. يقع مركز الإرشاد في الطابق الثاني من مبنى المركز الصحي للطلاب في 2815 Cates Avenue. يتوافر عدد قليل من أماكن وقوف السيارات في المجموعة خلف المبنى (الصف الملاصق للأشجار بجانب دان ألين محجوز للطلاب) لذلك يمكنك النظر في استقلال الحافلة. في حالة إيقاف السيارة خلف المبنى، يمكنك السير إلى داخل المبنى. يوجد خلف الباب طالب على مكتب يمكنه أن يوفر لك تصريح إيقاف للسيارة. قد يطلب دليلاً على موعدك. ومجرد حصولك على تصريح إيقاف للسيارة، ستعود إلى سيارتك وتعلق التصريح عليها بداية من مرآة الرؤية الخلفية الخاصة بك حتى لا يكون عليك شراء تذكرة.



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



## ماذا تتوقع عند زيارة مركز الإرشاد:

## ماذا يحدث بعد ذلك؟

بعد الجلسة الأولى، سيتم تقديم التوصيات. قد يتم تسجيلك لاجتماع فردي مع المستشار أو قد يعرض عليك فرصة للقاء في مجموعة تضم طلابًا آخرين الذين يتقاسمون نفس المخاوف المشتركة. بالإضافة إلى ذلك، قد يقترح المستشار موارد أخرى لتمتلك من استخدامها مثل ورش العمل أو الأدوية أو المكاتب الأخرى في الحرم الجامعي. سوف تتمتع بالخيار في حالة عدم رغبتك في استخدام الموارد الجامعية المقترحة، حيث يمكن للمستشار مساعدتك في العثور على المشورة أو الدعم من خارج الجامعة. حيث تتمتع بحرية الاختيار بين المشاركة أو عدم المشاركة في الإرشاد.

## ما هو الإرشاد الفردي؟

يعمل مركز الإرشاد عمومًا على تقصير الفترات مع تقديم مشورة تركز على الحل. يعني ذلك أن معظم الطلاب يحضرون المشورة لما بين جلسة وست جلسات. سيشاركك المستشار الخاص بك على تحديد الأهداف في البداية والعمل معًا لتحقيق هذه الأهداف. تشمل تلك الأهداف على سبيل المثال وليس الحصر: تحسين العلاقات وإدارة الضغط والحد من مشاعر الحزن والتواصل مع الآخرين. إذا كنت تشعر أنك لا تحصل على ما تحتاجه من المشورة، تحدث إلى المستشار الخاص بك. تتمثل مهمة المستشارون هنا في مساعدة وبالإمكان تعديل المشورة لتلبية الاحتياجات الخاصة بك. لن يتم النظر على أن ذلك أمر وقح في حالة السؤال عما تحتاجه من المستشار الخاص بك.

## ما هي تلك المجموعات؟

هناك عدة أنواع مختلفة من المجموعات. تركز بعض المجموعات على بناء المهارات وسوف تتمتع بتعلم مهارات معينة من أجل التفكير وإدارة القلق وإدارة الوقت. تلتقي المجموعات الأخرى أسبوعيًا حيث عادة ما يجتمع من ست إلى ثمانية طلاب لدعم بعضهم البعض. قد يوصى بمجموعة معينة وغالبًا ما تكون العلاج الأمثل للمخاوف الحالية. قد يثير الذهاب إلى اجتماع المجموعة الأول المخاوف لكنه يمكنك اختيار التحدث كثيرًا أو قليلاً حسبما تريد. غالبًا ما يشير الطلاب الذين ينضمون إلى المجموعة إلى تعرضهم لمفاجآت سارة وإيجابية.

## ما طول فترة الإرشاد؟

يمكن حياكة تجربة الإرشاد الخاصة بك وفقا لاحتياجاتك، إنها ليست مثل فصل تعليمي ينعقد بشكل منتظم حيث سيعتمد طول وتكرار الزيارات الخاصة بك على حالتك. قد تأتي مرة واحدة أو عدة مرات طوال الفصل الدراسي أو قد يمتد ذلك على مدار عدة فصول دراسية. يحضر كثير من الناس بعض الجلسات ثم يتوقفون عن العلاج، ثم يعودون بعد أشهر أو حتى سنوات لاحقة عندما ينشأ قلق آخر.

## من الذي سيعرف؟

زيارات المشورة الخاصة بك محمية بموجب قوانين الخصوصية الفدرالية وقوانين الولاية. إذا كنت تعتقد أنه سيكون من أمرًا مفيدًا، يمكنك تقديم إذن كتابي للمستشار الخاص للتحدث إلى شخص من اختيارك حول المشاركة في المشورة. يجب أن نحصل على إذن خطي قبل أن تتمكن من المشاركة مع أي شخص (أستاذ، صديق، أحد أفراد الأسرة، مكتب الخدمات الدولية). لن نخبر مكتب الخدمات الدولية أو قسمك بشأن زيارتك إلا في حالة منحنا إذنًا كتابيًا. من حقل أن يكون الإرشاد سرّيًا، فقط في الحالات المهتدة للحياة، سوف يُشرك مركز الإرشاد أشخاصًا آخرين لضمان السلامة.

## ماذا أفعل عند الوصول؟

بعد وصولك إلى مركز الإرشاد في الطابق الثاني من مبنى المركز الصحي للطلاب، وسوف تقوم بتسجيل الدخول في مكتب الاستقبال ويطلب منك الجلوس على الحاسوب وإكمال سلسلة من النماذج. قد تستغرق الأوراق الأساسية والاجتماع بعض الوقت وبالتالي فعليك الاستعداد لقضاء ما يصل إلى ساعة واحدة. هناك أربعة نماذج وكلها ذات أهمية لمساعدة المستشار في فهم وضعك. تجنب التثبيط فقد يستغرق الأمر بعض الوقت لتعبئة النماذج، ولكن سيكون هناك القليل جدا من الأوراق بعد الجلسة الأولى. إذا كنت تواجه مشكلة في فهم النماذج، أخطر موظف الاستقبال وسوف يساعدك. وبعد ذلك، سوف تتم دعوتك لاجتماع قصير (15 دقيقة) للحديث عن ما تحتاجه من المشورة. تشمل بعض بواعث القلق العامة التي يطلب الطلاب المشورة من أجلها مخاوف العلاقات والضغط والقلق والاكنتاب، والمساعدة الأكاديمية والشعور بالوحدة. لا يوجد قلق كبير جدًا أو صغيرة جدًا فيما يتعلق بمركز الإرشاد.

