????????????? -????UW?????

????https://wellbeing.uw.edu/unit/counseling-center/

????

- 生命威胁紧急情况：拨打 911
- 危机热线： Husky HelpLine（前身为 MySSP）
  - 电话： (206) 616-7777
  - 在线聊天：访问 Telus网站或使用 Telus应用
  - 下载 Telus应用： Apple App Store 或 Google Play

????

1. 一对一支持
   - 虚拟 Let's Talk
   - 药物管理
   - 一次性咨询
2. 持续治疗
   - 大西雅图地区的持续咨询选项列表
3. 团体活动
   - 工作坊
   - 团体治疗
   - 宠物治疗
4. 心理健康资源
   - 各种心理健康相关主题的重要信息

??????

- 服务对象：仅限华盛顿大学西雅图校区学生
- 电话： 206.543.1240
- 地址： 401 Schmitz Hall
- 夏季开放时间：
  - 周一、三、四、五：上午 9:00 - 下午 4:00
  - 周二：上午 10:00 - 下午 4:00
- 所有华盛顿大学假期均休息

????

1. 登录学生门户网站
2. 在线预约初次访问
3. 查看即将到来的预约
4. 登记并填写表格
5. 注册短信提醒
6. 更新个人信息（如姓名和代词）

如果无法在线预约，请致电 206.543.1240

????

- 对于在华盛顿州的学生：
  - 西雅图校区当前注册的学位项目学生通常有资格使用咨询中心服务
- 对于在州外的学生或任何处于危机中的学生：
  - 可以使用 Telus提供的 24/7多语言心理健康和危机干预支持服务

????

- 应对与 COVID相关的压力
- Now Matters Now（现在很重要）项目
- 表格
- 校园地图
- 普通心理健康相关资源
- UW心理咨询中心服务 - UW Counseling Center services
- 西雅图心理健康热线 - Seattle Mental Health hotlines
- 华大医学心理健康 - UW Medicine Mental Health Care
- UW学术帮助项目 - UW Academic Support Programs

????

- Instagram
- Facebook

注意：这些服务主要由 UW服务和活动费（ Services and Activities Fee）资助。

Revision #9
Created 23 August 2024 16:19:07 by Joanna Fang
Updated 30 September 2024 05:15:41 by Shufan Wang