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

????https://wellbeing.uw.edu/mental-health/mental-health-resources/

作为一名华盛顿大学的学生，校园内有许多资源可供您使用。以下是一些重要的心理健康相关信息，帮助您或
他人更好地照顾心理健康。

?????????

UW 心理咨询中心

LiveWell ??????

同伴健康指导（ Peer Wellness Care
）是由我们的同伴健康教育者为西雅图校区的学生提供的免费服务。经过额外培训的教育者将作为同伴健康指
导员，帮助您增强个人健康，解决问题，并实现生活中的积极变化。

- 预约方式 ：您可以选择通过 Zoom在线或亲临 LiveWell办公室（ 109 Elm Hall
  ）进行指导。为了获得最佳体验，如果通过 Zoom，我们要求您在整个会话中开启摄像头。
- 指导特点
  ：我们的指导员经过证实的模型培训，采用以优势为基础、多元文化的视角，为您提供支持。

注意
：同伴健康指导并非心理咨询或治疗。如果您正面临严重影响功能和健康的心理问题，建议您与大学咨询中心
预约。我们也不是紧急服务；在任何危及生命的情况下，请拨打 911。

预约链接 ：您可以在 这里 预约指导会话。

????

- 学术支持项目 ：学术支持 | academicsupport.uw.edu | 206.685.8299
- 国际关系与文化领导力交流中心（ **CIRCLE**）：国际学生支持 | washington.edu/circle |
  206.685.4004
- 咨询中心 ：预约表格 | 学生门户 | 206-543-1240
- 残障资源服务（ **DRS**）：残障支持 | depts.washington.edu/uwdrs | 206.221.9117
- **Husky Health**: 身体健康 | wellbeing.uw.edu/medical-get-started | 206.685.1011
- 国际学生服务（ **ISS**）：国际学生服务支持 | iss.washington.edu | 206.221.7857

- **LiveWell** 保密顾问 ：性侵犯、关系暴力、跟踪或性骚扰支持 | livewell.uw.edu/survivor-support-advocacy | 206.543.6085
- **Q**中心： LGBTQIA支持 | sites.uw.edu/qcenter | 206.897.1430
- 经济援助 ：财政支持 | washington.edu/financialaid | 206-543-6101
- **MiResource**: 心理健康资源搜索 | uwcc.miresource.com | support@miresource.com

????

- 紧急情况 ：如果您有医疗紧急情况，请拨打 911。
- 营业时间内的紧急问题 ： Husky Health Center
  为有紧急需求的西雅图校区学生提供当日诊疗。请拨打 206-685-1011预约。
- 学生护理建议 ： Husky Health Center为当前的西雅图校区学生提供免费护理建议。
- 非营业时间的医疗建议 ：在非营业时间，您可以拨打 24小时社区护理热线 206-520-7511
  获取紧急医疗建议。

????

- **24**小时支持 ：如果您或您认识的人正处于危机中，而 UW的办公室已关闭，以下资源可以提供帮助：
  - **Crisis Connections**: 免费 24小时电话危机支持 | 电话： 866-427-4747
  - **Crisis Text Line**: 免费 24小时短信危机支持 | 短信： 发送 HEAL到 741741
- 心理支持 ： Fireside Project提供与迷幻体验相关的免费、保密、非评判性的情感支持。
  - 服务时间 ：上午 11点至晚上 11点（西雅图时间）
  - 电话或短信 ： 623-473-743

Revision #8
Created 13 September 2024 22:09:06 by Shufan Wang
Updated 25 November 2024 22:01:26 by Shufan Wang