

## 常见问题

### CAPS 为哪些人群提供服务？

CAPS 为所有的 UNC 本科生，研究生，博士生和博士后提供服务。学费中的学生健康费 (Student Health Fee) 包含此项服务，但并不包括药物费。暑假期间，CAPS 的服务面向修暑期课程 (summer school) 的学生，以及已缴纳夏季健康费但并未修课的学生。

### CAPS 在哪里？

心理咨询服务部位于 James A. Taylor 大楼中的学校健康中心 (Campus Health Services) 三楼。大楼位于 Kenan 露天体育场 (Kenan Stadium) 6 号门和 UNC 医院之间。

### CAPS 的短期治疗有几个疗程？

CAPS 的短期治疗没有具体的疗程限制。您与您的心理咨询师会先明确咨询和治疗的方向，如需长期治疗，CAPS 会协助学生与学生所在社区的专家取得联系。

### 接受咨询需要预约吗？

不需要。CAPS 的开放咨询时间是周一至周四上午 9-12 点，下午 1-4 点；周五上午 9:30-12 点，下午 1-4 点，无需预约。学生必须先接受诊断，而后开始后续治疗。

### 详细信息请见网站：

<https://caps.unc.edu/>

## 联系我们：

电话: 919.966.3658

网站: <https://caps.unc.edu/>

### 心理咨询和健康服务

James A. Taylor Building

Campus Health Services

UNC- Chapel Hill

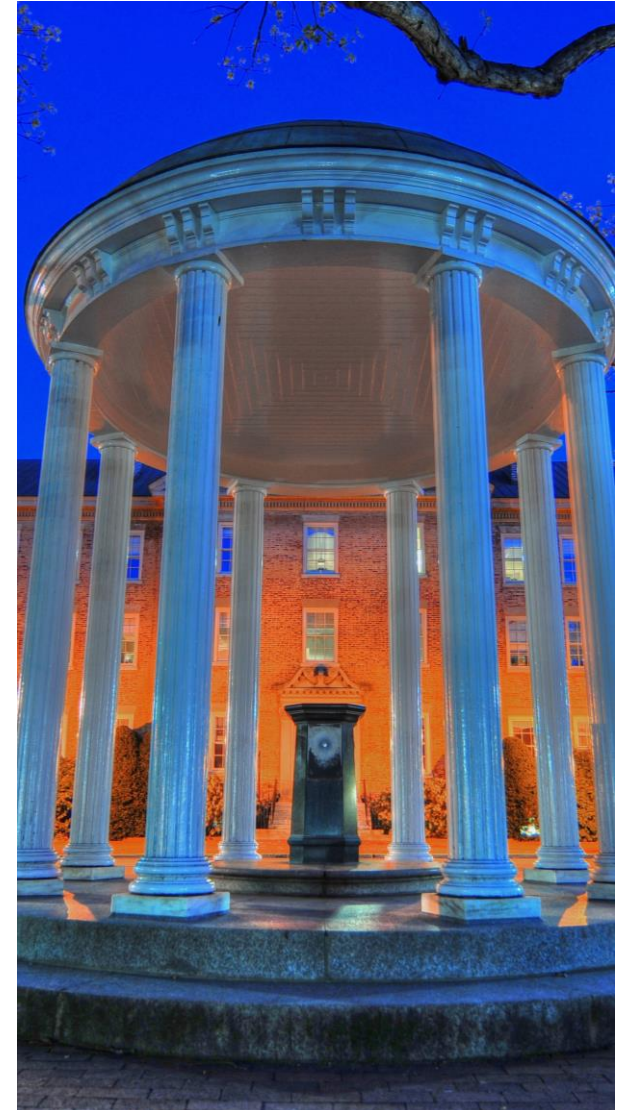
Student Affairs



# 心理咨询和 健康服务

The University of North Carolina at Chapel Hill

北卡罗莱纳大学教堂山分校



Credit: The University of North Carolina

## CAPS 提供哪些服务？

**短期个人心理治疗：**针对可在短期内诊断和治疗的问题。您与您的心理咨询师会共同确定一个咨询和治疗的方向。如需持续治疗，您与您的 CAPS 心理咨询师大约会一周见一次。

**小组治疗：**当面对相似问题时，同一小组内的学生能互相理解，互相支持，并且互相鼓励。同时，学生们可以获得更多样的有价值的观点。尽管初期很多学生对小组治疗心存疑虑，但他们最终表示小组治疗的效果远超他们的预期。小组活动通常包括成员之间互相分享想法和感受，互相支持并给予反馈，并在安心的氛围中共同尝试新的行为。

**药物治疗：**CAPS 提供药物诊疗评估。学生会和心理医生见面，如有需要医生会提出药物治疗建议。CAPS 的心理医生会对学生的药物使用进行监控和管理。

**社区转介服务：**当学生遇到的问题超出 CAPS 的治疗能力范围时，我们会提供社区转介服务，帮助学生联系所在社区的心理治疗专家进行进一步的心理治疗。转介服务能帮助学生找到邻近的、可负担的、并符合学生需求的专家。

**伴侣治疗：**CAPS 可以针对短期内能解决的问题提供初步的伴侣治疗。接受伴侣治疗的双方需均为 UNC-Chapel Hill 的学生，或其中一人为 UNC-Chapel Hill 的学生，另一人有保险并已支付学生健康费用。CAPS 同时也对伴侣治疗提供社区转介服务。

**学业干预：**严重的心理问题会影响您的课堂出勤及学业成绩。如果某项心理问题严重地影响了您的课业成绩，您可以申请进行学业上的调整。我们提供的学业干预项目包括：申请该学期休学，申请课业减负，申请期末考试缓考。另外，CAPS 提供 Bounce Back 项目，以支持试读期内需要心理帮助的学生。

## 如何获取 CAPS 的服务？

**无预约直接前往 CAPS：**学生无需任何预约，只需在咨询时间内前往 CAPS 即可。**咨询时间是周一至周四上午 9-12 点，下午 1-4 点；周五上午 9:30-12 点，下午 1-4 点。\***到访时您需要填写一些关于您所遇问题的文书，之后我们将安排您与专家见面。**\*请于下午 3:30 前到访完成文书的填写。**

**紧急情况：周一至周五，早上 8 点至下午 5 点，**CAPS 均可处理紧急情况。如遇紧急情况，请到访我们的办公室或拨打 **(919)-966-3658**。如在我们的工作时间之外（包括周末）遇到紧急情况，请拨打健康热线 (HealthLink) (919)-966-2281 以获取 CAPS 专业人员的帮助。

## 如何帮助受情绪困扰的学生？

如果您为身边的某个学生的精神健康感到担忧并且希望获得 CAPS 的帮助，您可以尝试以下几种方式：

### 鼓励学生前往 CAPS 接受咨询

学生无需任何预约，只需在咨询时间内前往 CAPS 接受服务即可。**咨询时间是周一至周四上午 9-12 点，下午 1-4 点；周五上午 9:30-12 点，下午 1-4 点。周一至周五，早上 8 点至下午 5 点，**CAPS 均可处理紧急情况。如遇紧急情况，请到访我们的办公室或拨打 **(919)-966-3658**。如在我们的工作时间之外（包括周末）遇到紧急情况，请拨打健康热线 (HealthLink) (919)-966-2281 以获取 CAPS 专业人员的帮助。

### 邀请学生一同前往 CAPS

学生有时会不愿独自来访 CAPS，但他们可能会同意在朋友或导师的陪同下前往。周一至周五，CAPS 的心理治疗师会在当天同时为你们提供帮助。

### 如有可能，请学生用您的手机与 CAPS 的诊断团队进行电话咨询

CAPS 的心理咨询师可能会邀请学生当天来访 CAPS。请拨打我们的咨询电话 **(919)-966-3658**，如果您为本校任何成员感到担忧，周一至周五早上 8 点至下午 5 点我们的心理咨询师会随时为您提供咨询服务。

**学生可能会出于隐私的顾虑不愿与心理咨询师交谈。除非有学生签署的同意书或谈话内容涉及对学生本人或他人造成伤害的信息，我们保证谈话中的任何信息不会被泄露给任何机构或个人。**