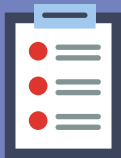


必备指南

您与心理 健康

INGLE[®]
INTERNATIONAL

Global Insurance Pioneers since 1946



Ingle International 可 为您提供帮助。

心理健康指的是您对自己的能力表现自信，应付日常压力以及高效工作有信心。作为一个在新国家生活的学生，有时很难平衡一切，生活可能会让人倍感压力。请记住重要的一点就是您并不孤单，您可以获得帮助。

第 1 步 了解

为了照顾好您自己以及您关心的人，了解心理健康和如何识别心理疾病是非常重要的。

1. 心理健康和身体健康同样重要。
2. 悲伤、焦虑、愤怒和漠然是识别心理疾病的几种情绪。
3. 心理疾病会造成头疼、肌肉疼痛和紧张、失眠或食欲异常，从而影响身体健康。
4. 它比你认为的更常见*，世界上 20% 的儿童和青少年会在他们的生活中经历心理疾病。
5. 寻求帮助并不是失败的标志，而是迈向成功的一步。
6. 有许多方式可以管理和治疗心理疾病。

*据加拿大精神卫生协会 <http://www.cmha.ca/media/fast-facts-about-mental-illness> 报道

第 2 步

认识

每个人都是独一无二的，并且心理疾病的表现方式也不尽相同。需注意的常见警告信号包括：

1. 外表变化。这可能包括卫生状况不佳或体重猛增或猛减。
2. 情绪管理困难。这可能包括：突然爆发的愤怒或大哭、情绪易波动或完全没情绪。
3. 行为变化。这可能包括：不守承诺、忽视责任（如学习或家务）或不参加社交活动。
4. 睡眠模式改变。这可能包括：睡眠太多或太少，和/或睡眠时间不规律。

第 3 步

行动

如果您觉得您可能患有心理疾病，我们有很多资源可为您提供帮助。

1. 访问 www.cmha.ca/mental-health。
2. 接触朋友、寄宿家庭成员、老师、学校课程协调员、学校辅导员、邻居.....任何您认为可以可靠交谈的人。
3. 预约您的医生。您的医生可以为您提供额外的资源，并为您推荐您应该需要的心理专家。
4. 加入 Ingle 学生**身体健康与心理健康项目**获取更多心理健康资源。
5. 拨打**学生身体健康与心理健康项目**电话热线，即时和与您同语言的的心理专家取得联系。

***学生身体健康与心理健康项目**相关信息单独提供。您的 Ingle 学生计划可能包含推荐心理健康专家的保险范围。查阅保单内容，了解更多适用于您的信息。

第 4 步

知悉

我们希望您保持健康，并且状态最佳。

1. 健康的身体和心理生活习惯包括健康的饮食、充足的睡眠和锻炼。
2. 照顾您的心理健康和照顾您的身体同样重要。
3. 可以通过多种方式管理您的心理健康，包括自我照顾、心理辅导和/或药物治疗。
4. 通过帮助自己来帮助他人。当您选择照顾自己时，会为他人树立正面积极的榜样。

知道致电给谁

紧急援助

免费电话：1.800.295.5205

对方付费电话：1.416.640.4416

如果学生有以下情况，必须在 48 小时内通知紧急援助 Intrepid 24/7：

- ✓ 因任何原因住院
- ✓ 需要进行手术（包括牙科手术）
- ✓ 需要做 MRI 或 CT 扫描
- ✓ 需要进行空运
- ✓ 正在寻求加拿大境外的任何类型的医疗救助

查看保单条款了解更多信息。

Intrepid 24/7 还为学生提供如下服务，包括：

- ✓ 查找最近的医疗机构
- ✓ 协助结账
- ✓ 有关保险范围的问题
- ✓ 提交索赔
- ✓ 安排紧急运输

Ingle International

免费电话：1.888.386.8888

直拨电话：1.416.644.4870

我们的客服中心能协助您办理以下事务：

- ✓ 购买探亲旅游险
- ✓ 咨询毕业或离校之后的保险信息
- ✓ 更改您的现有保险范围（姓名、日期或计划更改）*
- ✓ 咨询索赔状态

*如果您的学校管理您的保险范围，请联络校方做任何更改。