



آشنایی با اداره مشاوره و سلامت روان معاونت آموزشی، تحقیقات و دانشجویی

مواجهه با مسائل مختلف زندگی فردی، خانوادگی، اجتماعی، تحصیلی، مذهبی، حقوقی و ... اغلب چالش برانگیز و همراه با احساس نارضایتی، سردرگمی، اضطراب، استیصال و درماندگی است. همه ما به تجربه دریافته ایم که به تنهایی قادر به ساماندهی مسائل مختلف زندگی نیستیم. گاهی ممکن است به منظور حل مشکل، از راهنمایی خانواده، دوستان و اطرافیان بهره مند شویم، اما دریافت کمک تخصصی، کنترل بهتر و سریع تر مشکل را با احتمال خطای کمتر میسر می سازد. ورود به دانشگاه و شروع دوره دانشجویی، به دلیل تغییرات عمده ای که در عرصه های مختلف زندگی برای فرد به وجود می آورد، معمولاً تنش آور است و گاهی ممکن است دسترسی نداشتن به منابع حمایتی مطمئن، بحران هایی را برای دانشجو بوجود آورد. مرکز مشاوره دانشجویی دانشکده علوم پزشکی آبادان، با توجه به ضرورت های فوق و با هدف کمک به چنین مواردی در بهمن ماه ۱۳۹۲ به عنوان مدیریتی مستقل فعالیت خود را در مجموعه معاونت دانشجویی- فرهنگی آغاز نمود و در حال حاضر خدماتی را در

زمینه مشاوره، روانشناسی، روانپزشکی و بهداشت روان به دانشجویان و کارمندان دانشگاه ارائه می دهد.

*خدمات مرکز مشاوره



*اقدامات پیشگیرانه اولیه:

۱. انجام تست سالانه سلامت عمومی (GHQ) از کلیه دانشجویان جدیدالورود و غربالگری دانشجویان و ادامه پیگیری های اولیه در تسریع درمان و رفع مشکل در دانشجویان جدیدالورود

۲. شرکت در اجرای همایش های دانشجویی که همه سالانه در شروع سال تحصیلی برای کلیه دانشجویان جدیدالورود و اولیاء محترم آنها برگزار می گردد و هدف آن آشنایی بیشتر دانشجویان با بخش های مختلف محیط های دانشجویی است. در این راستا اداره مشاوره با سخنرانی (روانپزشک و روانشناس) در حیطه مشکلات دانشجویان جدیدالورود و معرفی اداره مشاوره، نحوه خدمت رسانی در طول سال تحصیلی را یادآوری و پاسخگوی کلیه سوالات شرکت کنندگان در این زمینه می باشد .

۳. اجرای کارگاه های آموزشی ویژه دانشجویان با موضوعات خاص و مرتبط با زندگی دانشجویی همچون (بهداشت روان، زندگی دانشجویی، مهارت های زندگی و تحصیلی، ازدواج، اعتیاد، مهارت های ارتباطی و...) این کارگاهها در مناسبت های مختلف (روز دانشجو، هفته سلامت، هفته

ازدواج، هفته خوابگاهها و...) به کلیه مقاطع مختلف دانشجویی ارائه می گردد

۴. کارگاههای آموزشی ویژه اساتید مشاور، متصدیان خوابگاهها و سایر همکاران حوزه معاونت دانشجویی که به نحوی با مسائل روز دانشجویی در ارتباط هستند با عناوینی همچون (ارتباط موثر بین فردی در بین کارکنان اداری، کنترل خشم، بالا رفتن روحیه مسئولیت پذیری و کنترل استرس در مراحل بحرانی، نحوه تعامل با دانشجویان آسیب پذیر و ...)

۵. تهیه پمفلت ها، بروشور ها و پیام های بهداشتی متنوع در حوزه های مختلف بهداشت روان با تاکید بر زندگی دانشجویی

*دومین محور) ارائه کلیه خدمات مشاوره ای و روانپزشکی):

۱. ارائه کلیه خدمات روانشناختی، مددکاری و روانپزشکی جهت پیشگیری و درمان آسیب های عاطفی، روانی و اجتماعی در دانشجویان مراجعه کننده و یا در معرض آسیب

۲. حضور همه روزه و فعال کارشناسان مشاوره در دانشکده و ارائه خدمات مشاوره های حضوری به کلیه دانشجویان مراجعه کننده

۳. بررسی وضعیت دانشجویان با افت تحصیلی و رسیدگی به وضعیت تحصیلی آنها

۴. همکاری نزدیک با آموزش و اساتید مشاوره هر دانشکده جهت بررسی وضعیت دانشجویان آسیب دیده تحصیلی و عاطفی... و تصمیم گیری جهت تسریع در روند بهبود وضعیت تحصیلی و روحی آنها.



دانشگاه علوم پزشکی تهران

آشنایی با اداره مشاوره و سلامت روان معاونت آموزشی، تحقیقات و دانشجویی



هسته مشاوره و مرکز خدمات روانشناختی

معاونت آموزشی، پژوهشی و دانشجویی

شماره تماس: ۵۳۲۶۵۳۵۷

داخلی: ۱۰۲۹-۱۰۵۷

*محرمانه بودن مشاوره

مطالبی که شما در اولین جلسه و در طی جلسات مشاوره مطرح می کنید، محرمانه است. در شرایط عادی، هیچ چیز، به کس دیگری، خارج از مرکز، بدون اجازه صریح شما، بازگو نمی شود.

ندرتا، شرایطی وجود دارد که ما این حق را بر خود محفوظ می دانیم که محرمانه بودن را زیر پا بگذاریم. این موقعیت ها، فقط مواردی را شامل می گردد که مشخص شود، خطری جدی سلامت شما یا دیگری را تهدید می کند. اطلاعات مبتنی بر واقعیتی که در فرم اولیه مشاوره و سپس در جلسات مشاوره ارائه می دهید، ممکن است، در قالب آمارهای بدون نامی، درباره استفاده از خدمات مرکز، گرد آوری شود. درموردی، جهت ارزیابی عملکرد مرکز و بررسی نظرات مراجعه کنندگان به مرکز، ممکن است پرسشنامه هایی، از طریق پست یا حضوری در اختیار شما قرار گیرد. شما می توانید این پرسشنامه ها را با نام یا بدون نام تکمیل کنید..

عزیزان همیشه این مطلب را به یاد داشته باشیم :
مراجعه به روان شناس و مشورت گرفتن، خود
بالندگی و فرهیخته بودن یک شخص را در وهله
اول نمایان می سازد و اینکه این امر هرگز نشانه
بیمار بودن و ناتوانی نیست.



*در مشاوره چه اتفاقی می افتد؟

مشاوره به معنی پند و اندرز دادن نیست، مشاور به دنبال این است که به شما کمک کند تا بر مسائلی که شما را نگران کرده یا به زحمت انداخته، تمرکز کنید و به درک روشنی از آنها برسید. نقش مشاور حمایت کردن، درک کردن، گوش دادن و پاسخ دادن بدون قضاوت و انتقاد است. او به ارزش ها، انتخاب ها و سبک زندگی شما احترام می گذارد. او کمک می کند تا احساساتتان را بشناسید و در مواردی، آنچه را که در لایه های زیرین مشکلات کنونی شما وجود دارد، شناسایی کنید. او می تواند در تصمیم گیری ها، انتخاب ها یا تغییراتی که به نفع تان است، شما را یاری کند.

*مشاور به حل چه نوع مشکلاتی کمک می کند؟

مشاور به حل اکثر مشکلات شخصی، ارتباطی یا هویتی کمک می کند؛ از جمله، اضطراب، استرس و افسردگی، مشکلات ارتباطی و خانوادگی، مشکلات جنسی و مسائل هویتی. مشاوره هم چنین، می تواند به حل مشکلاتی مانند، سازگاری با فرهنگ جدید، مقابله با شرایط دشوار، تصمیم گیری ها و انتخاب های سخت و یا مشکلات خاص مانند اعتیاد، کمک کند. صبر نکنید تا مشکلات، بزرگ و جدی شوند — ما ترجیح می دهیم که وقتی مشکلاتتان خفیف هستند، به ما مراجعه کنید، طوری که، بتوان مشکل را سریع تر حل کرد.