



مرکز مشاوره و راهنمایی دانشجویان
دانشگاه علوم پزشکی تهران

مشاوره

دریچه‌ای
گشوده
بر آرامش



داشته و فقط در ارتباط با خود آنها به کار می‌برند.
برخی از مواردی که در مواجهه با آنها می‌توانید از مشاورین کمک بخواهید عبارتند از :

- هرگاه احساس کردید در انتخاب راه حل مناسب برای مسائل جزئی یا عمده زندگی دچار مشکل شده‌اید به مشاوره مراجعه کنید. مشاور به شما نمی‌گوید چه تصمیمی باید بگیرید بلکه می‌آموزد که چگونه به بهترین تصمیم برسید.

- ممکن است متوجه شوید که موقع مطالعه، افکار یا تخیلات مزاحم، شما را از خواندن باز می‌دارند یا شیوه برنامه‌ریزی صحیح برای مطالعه و سایر فعالیت‌های روزمره را نمی‌دانید مشاوران می‌توانند راه حل‌هایی برای تمرکز بیشتر، برنامه‌ریزی مناسب و استفاده بهینه از زمان و توانایی‌هایتان پیشنهاد کنند.
- گاه مسائل عاطفی مثل از دست دادن یک دوست یا فشارهای مختلف زندگی مثل شکست تحصیلی منجر به درهم ریختگی فکری، عاطفی و رفتاری فرد می‌شود. در این شرایط مشاوران آماده‌اند تا با ارائه نقش حمایتی و راهنمایی، روش‌های سازگاری با شرایط را بیاموزند.

- ممکن است از کمرویی رنج ببرید یا متوجه شوید که نمی‌توانید از حقوق خود دفاع کنید، اعتماد به نفس پائینی دارید و یا مهارت‌های اجتماعی‌تان ناکافی است. مشاوران



زندگی کنونی انسانها تحت تاثیر تحولات سریع اجتماعی قرار گرفته و آکنده از پیچیدگی‌ها و استرس‌هاست و چنین شرایطی است که ضرورت ارائه خدمات مشاوره‌ای را در سطحی تخصصی و علمی بیش از همیشه ایجاب می‌نماید. تصور عده‌ای بر این است که تنها افرادی به خدمات مشاوره‌ای نیازمندند که دچار مشکلات روان شناختی شده باشند حال آنکه فراز و نشیب‌های زندگی و استرس‌های متفاوت گاه باعث می‌شود فرد برای غلبه بر مشکلات، گرفتن تصمیم‌های مناسب و داشتن زندگی آرام و رو به رشد به کمک‌های جانبی نیاز داشته باشد.

دانشجویان نیز از جمله اقشاری هستند که همواره با فشارهای مختلفی مانند حجم گسترده مطالب درسی، امتحانات متوالی، دوری از خانواده، تغییر و تحول شیوه زندگی فردی به گروهی و... روبرو می‌شوند. در این راستا متخصصین مختلف در مرکز مشاوره می‌توانند آنها را در جهت رویارویی مقتدرانه‌تر با مسائل و مشکلات زندگی یاری نمایند.

دیدگاه نوینی که امروز بر فرایند خدمات مشاوره‌ای حاکم است دیدگاه سلامت‌نگر است نه بیمارگر. هدف اصلی مرکز مشاوره آموزش مهارت‌های مختلف به دانشجویان برای پیشگیری از ابتلا به آسیب‌های روانشناختی است. در این مرکز مشاورین با پایبندی به اصل حرفه‌ای رازداری، صحبت‌ها و مشکلات مراجعین را با هر محتوا و مفهومی که باشد نزد خود محفوظ

نه فقط با صحبت که در عمل به شما کمک می‌کنند تا این مهارت‌ها را بیاموزید و به کار ببندید.

- و شاید گاهی دلتنگ شوید و احساس کنید نیاز به سنگ صوری دارید که به حرف‌های شما گوش سپارد. هر مشاوره گذشته از ویژگی‌های همدلانه که هر انسان سالمی از آن برخوردار است آموخته است که خوب بشنود و احساسات مراجع را درک کند.

- اضطراب و افسردگی از شایع‌ترین واکنش‌های انسان در مقابل فشارهای محیطی است که گاهی سبب ناتوانی در انجام فعالیت‌های روزمره می‌شود. در صورت احساس این حالات در خود، بهترین اقدام مراجعه به مرکز مشاوره و دریافت کمک مناسب است. در اینجا فعالیت‌های عمده مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی تهران جهت آشنایی بیشتر شما دانشجویان عزیز معرفی می‌شود:

۱ - برگزاری سمینارهای بهداشت روان (اخبار مربوط به سمینارها در سایت مرکز مشاوره به آدرس: <http://vsca.tums.ac.ir>) اطلاع‌رسانی می‌شود.

۲ - برگزاری کارگاه‌های مهارت‌های زندگی با موضوعات: (مدیریت استرس، ارتباط موثر، ابراز وجود، حل مسئله و تصمیم‌گیری، کنترل خلق منفی، مدیریت زمان، تفکر خلاق و تفکر نقاد، کنترل خشم، اعتماد به نفس)

۳ - کمک به حل مشکلات آموزشی و رفاهی دانشجویان توسط مددکاران

۴ - مشاوره خانواده

۵ - مشاوره قبل از ازدواج

۶ - انجام پژوهش در مسائل دانشجویان در حوزه بهداشت روان

۷ - ارائه کتاب در زمینه روانشناسی و اجتماعی

۸ - تهیه و انتشار جزوات آموزشی در زمینه بهداشت روان

۹ - مشاوره تلفنی از طریق تلفن: ۸۸۹۶۴۰۰۴

۱۰ - مشاوره الکترونیک از طریق آدرس:

stu.moshavereh@sina.tums.ac.ir

۱۱ - انجام آزمون‌های روان‌شناختی

۱۲ - مشاوره و روان‌درمانی با رویکردهای مختلف از جمله روانکاوی، درمان‌های شناختی رفتاری و ...

مشاوران، روان‌شناسان بالینی، مددکاران اجتماعی و روان‌پزشکان در مرکز مشاوره و راهنمایی دانشگاه علوم پزشکی تهران در انتظار دستان یاری‌جوی شما دانشجویان عزیز هستند تا بتوانید راهی را که در دانشگاه آغاز کرده‌اید با آرامش، سلامت و سربلندی طی کنید.



آدرس: خیابان انقلاب، خیابان قدس، ساختمان ۴۳، حوزه معاونت دانشجویی و فرهنگی طبقه ششم، تلفن: ۸۸۹۶۴۰۰۴، ۶۴۴۳۲۴۲۹، ۶۴۴۳۲۶۳۴