



دانشگاه علوم پزشکی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی

راهنمای بهداشت روانی



اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان  
اداره کل دانشجویی  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

# خانواده‌های

# دانشجویان ورودی جدید

مجموعه محتواهای  
آموزشی دانشگاه  
دوستدار خانواده





دانشگاه علوم پزشکی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی



اداره مشاوره و سلامت‌روان دانشجویان  
اداره کل دانشجویی  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مجموعه محتوای آموزشی  
دانشگاه دوستدار خانواده  
راهنمای بهداشت روانی  
برای خانواده‌های دانشجویان ورودی جدید

گردآوری و تالیف:

الهام مرادیان

روانشناس بالینی

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران

طراحی و گرافیک: حمیدرضا منتظری

نوبت چاپ: مهرماه ۱۴۰۱

تیراژ: محدود

## فهرست مطالب

۴	سخن نخست
۶	اهمیت ارتباط والدین با دانشجو
۷	چند راهکار مهم برای ارتباط موثرتر والدین با دانشجو
۱۲	مشکلات تحصیلی و روان‌شناختی دوران دانشجویی
۱۳	برخی از علائم هشدار دهنده
۱۴	نکاتی مهم برای والدین
۱۶	ما اینجاییم، کنار شما و عزیزان شما
۲۱	فعالیت‌های واحد بهداشت روان
۲۲	خدمات مشاوره غیرحضورى
۱۸	معرفی خدمات مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران

## سخن نخست

والدین ارجمند سالها تلاش شما برای موفقیت تحصیلی فرزندان اینک به بار نشسته است. دانشجوی جوان شما گام در مسیر پیشرفت علمی نهاده است و قصد دارد تا آینده خود را آنگونه که شایسته است، بسازد. تبریک صمیمانه ما را بخاطر پرورش و تربیت چنین جوان برومند و خردمندی پذیرا باشید. با این همه هنوز راه زیادی باقی مانده است. پذیرش فرزند شما در یکی از معتبرترین مراکز علمی کشور و ورود وی به جامعه بزرگسال، آغاز مسیر پر فراز و نشیبی است که گذر پربار از آن نیازمند حمایت و توجه مناسب شماست.

اکنون فرزندان شما از خانه بیرون آمده اند. برخی مجبور به عزیمت به شهرهای دیگر شده اند. نگرانی والدین دلسوز و حامی کاملا قابل پیش بینی است. نگرانی از عواقب زندگی فردی، شرایط نامناسب جامعه و انتخاب دوستانی که شاید از امروز هم چندان در حیطه کنترل شما نباشد، چالشهای جدیدی که فرزندان با آن روبه روست و هزاران عامل دیگر که می‌تواند به نگرانیهای بی شمار والدین برای فرزندان دامن زند. با این حال نباید فراموش کرد فرزند شما دیگر عضوی از جامعه بزرگسال است و نوع ارتباط شما با وی باید از سبک‌های پیشین فاصله بگیرد. استقلال جوان امروز با نوجوان دیروز متفاوت شده و باید فرصت تصمیم گیری برای رویدادهای مهم زندگی اش را داشته باشد. لذا حضور والدین گرچه الزامی است، اما باید در قالبی نو و شیوه ای جدید، حامی جوان دانشجو باشد. در این مجموعه اطلاعات مفیدی در اختیار شما والدین ارجمند قرار می‌گیرد تا سازگاری شما با شرایط جدید تسهیل شده و نقش موثر و مفید شما در زندگی فرزندان برجسته شود.

به خاطر داشته باشید شما در جایگاه والدینی حمایت کننده، فرزندان را نیکو پرورش داده اید و وارد جامعه بزرگسال کرده اید. امروز این فرزند

شماست که در محیطی جدید بال می‌گشاید و آموخته‌هایش را برای ساخت زندگی‌اش به کار می‌بندد و برای شما، وقت آن است تا با در اختیار گذاشتن فرصت پریدن، راه را برای عزت و سربلندی فرزندتان مهیا کنید. مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران در این مسیر همواره در کنار شما والدین گرامی و عزیزان شما است.



## اهمیت ارتباط والدین با دانشجو

دانشجویان در هر شرایطی که باشند، نیاز به ارتباط با والدین خود دارند. اگرچه گاهی اوقات از والدین فاصله می‌گیرند ولی این نیاز در آنها وجود دارد. برای بسیاری از دانشجویان، شروع دانشگاه اولین سال‌های جدایی و دوری از خانواده است. بخصوص دوری از خانواده برای دانشجویان ورودی جدید و دانشجویانی که در شهر دیگری تحصیل می‌کنند، بسیار سخت و دشوارتر از سایر دانشجویان خواهند بود. به ویژه در این زمان‌ها، آنها به ارتباط و تماس با والدین خود به شدت نیاز دارند اما حواستان باشد که به یک مزاحم تبدیل نشوید و این اجازه را هم به فرزند خود بدهید که زمان و فرصت کافی برای برقراری ارتباط با شما داشته باشد و در برخی مواقع برای صحبت کردن با شما برنامه ریزی کند. بنابراین وجود ارتباط با خانواده، می‌تواند تا حد زیادی استرس ورود به دانشگاه را کاهش دهد. لذا با دانشجو در تماس و ارتباط باشید. در دسترس بودن والدین تاثیر زیادی روی سلامت ذهن و روان دارد. اگر والدین بتوانند نقش راهنما و مشاور را به درستی ایفا کنند و از کنترل دانشجو بپرهیزند، آنها بیشتر به والدین خود نزدیک خواهند شد. گاهی اوقات والدین به جای ارتباط با فرزندان خود از روش‌هایی استفاده می‌کنند که به شدت به رابطه آنها با فرزندانشان آسیب می‌زند از جمله این روش‌های آسیب‌زننده شامل: نصیحت، کنترل، بازجویی، چک کردن وسایل دانشجویان بدون کسب اجازه، گوش دادن به مکالمه‌های تلفنی آنان و سرزنش کردن، مقایسه کردن دانشجویان با همسالان دیگر و ... این روش‌ها فقط به رابطه شما با فرزندانان لطمه می‌زند. به جای این روش‌های آسیب‌زا، بسیار مهم است که بتوانید برای آنها وقت بگذارید تا با هم صحبت کنید، یا کاری را با هم انجام دهید، به نظرات آنها توجه کنید، سعی کنید آنها را به درستی درک کنید و در صورتی که از شما راهنمایی یا اطلاعات خواستند در اختیارشان بگذارید.

## چند راهکار مهم برای ارتباط موثرتر والدین با دانشجو

**۱- مهارت همدلی** به شما کمک می‌کند تا بتوانید ارتباط بهتری با فرزندان خود برقرار کنید و دچار مشکلات ارتباطی نشوید. همدلی یعنی خود را جای فرزند خود بگذارید و تصور کنید در شرایط او قرار دارید و از خود بپرسید اگر من در چنین شرایطی بودم چه حالی داشتم، چه احساسی داشتم و مانند آن. به بیانی دیگر یعنی شرایط و احساسات و نگرانی‌های او را درک کنید. در ارتباط با فرزندان نه تنها مهم است که او را درک کنید بلکه بسیار اهمیت دارد که این درک و فهم را به او نشان دهید. بدین منظور بهتر است احساسات فرزندان را به او انعکاس دهید. برای انعکاس احساسات به فرزندان فقط کافی است همان کلماتی را که او به کار می‌برد و احساساتش را بیان می‌کند را به او برگردانید. مثالی از انعکاس احساسات:

**موقعیت:** مریم به مادر خود گلایه می‌کند که از رفتارش در مهمانی رنجیده است.  
**برخورد همدلانه و انعکاس احساسات مادر:** آنطوری که فهمیدم رفتار من باعث رنجش تو شده است. مهم است که شنونده‌ی خوب و صبوری باشید. هنگام صحبت کردن فرزندان کار دیگری انجام ندهید، حواستان به جای دیگری پرت نشود، بلکه برای او وقت بگذارید و به صحبت‌های او خوب گوش بدهید تا بتوانید با او به درستی همدلی کنید.

## ۲- به نیازهای عاطفی دانشجو بیشتر از نمره‌های وی اهمیت

**دهید.** دوره دانشجویی فقط دوره‌ی تحصیلات تکمیلی نیست، بلکه در کنار تحصیل فعالیت‌های متعدد دیگری در زندگی دانشجویان مطرح می‌شود. فرزندان به عشق، محبت، توجه و علاقه‌ی والدین خود بسیار نیاز دارند. نه تنها این نیاز در دوران دانشجویی کم نمی‌شود، بلکه بسیار بیشتر هم می‌شود. فرزندان والدینی که احساسات مثبت خود را به آنها ابراز می‌کنند، ارتباط بهتر و موثرتری با هم دارند و به دنبال آن از سلامت روانی بالاتری برخوردار هستند. احساسات مثبت مثل: افتخار، غرور، عشق، رضایت، تایید و ...

## ۳- مهارت حل اختلاف :

با استفاده از مهارت حل اختلاف می‌توانید با کمک یکدیگر آنچه را که باعث بروز اختلاف و سوء تفاهم در ارتباط بین شما و فرزندان شده است را حل و فصل نمایید. هنگامی که افراد با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند، طبیعی است که بینشان اختلاف نیز ایجاد شود. برای اینکه بتوانید اختلافات بین خود و فرزندان را حل نمایید، بهتر است اصول زیر را به کار برید:

👉 با فرزندان زمانی را هماهنگ کنید تا در مورد اختلافان حرف بزنید.

👉 مراقب لحن صحبت خود باشید و از تمسخر، توهین، احساس گناه دادن و شرم‌دهنده نمودن فرزند خود دوری کنید.

👉 کلمات زشت و نامناسب به کار نبرید و فراموش نکنید که می‌خواهید مشکل و اختلاف را حل کنید و هدف تخلیه احساسات منفی و مخرب نیست.

👉 به فرزندان نیز اجازه دهید که نظرش را بیان کند، او را قضاوت نکنید و وسط حرف او نپرید.

## ۴- فرزند خود را همان طور که هست بپذیرید.

داشتن انتظارات شخصی و غیرواقعی بینانه از فرزندان به ارتباط والدین با آنها آسیب



می‌زند. ممکن است والدین از رشته تحصیلی، دانشگاه محل تحصیل، نمرات کسب شده تحصیلات دانشگاهی و... فرزند خود راضی نباشند و انتظارات بالاتری از فرزند خود داشته باشند ولی بخاطر بسپارید که فرزند شما در هر رشته تحصیلی و هر دانشگاهی و با هر معدل و نمرات تحصیلی که درس بخواند، در هر حال فرزند شماست و به حمایت شما احتیاج دارد. ارتباط همدلانه شما با فرزندتان به آنها کمک می‌کند تا بهتر بتوانند با شرایط سازگار شوند.

## چند نکته مهم برای والدین

**۱- انتظارات واقع بینانه ی تحصیلی را مشخص و بیان کنید.** والدین در مقابل خدمات و امکاناتی که در اختیار فرزندتان خود می‌گذارند، انتظاراتی نیز از آن‌ها دارند. بنابراین به صورت مشخص، واقع بینانه، شفاف، کوتاه و متناسب با فرزندتان انتظارات خود را مشخص کنید. انتظار نداشته باشید که دانشجو همانند دوران دبیرستان به فعالیت تحصیلی بپردازد. همه شاگردهای اول دبیرستان الزاما در دانشگاه هم شاگرد اول نیستند. می‌توانید به فرزندتان در تنظیم اهداف منطقی تحصیلی کمک کنید و از او بخواهید در شرایط لازم از دیگران هم کمک بگیرد. انتظار معدل متوسط، پیشرفت زبان، یادگیری نرم افزارهای پیشرفته ی کامپیوتری و... از انتظارات معمول و متعارفی است که شما می‌توانید از دانشجوی خود داشته باشید.

**۲- در مورد مسائل مالی با دانشجو شفاف و روراست باشید.** اکثریت دانشجویان از نظر مالی به خانواده خود وابسته اند. دانشجویان نیازهای مالی مختلفی دارند که بعضی از این انتظارات ممکن است منطقی باشد و بعضی دیگر، خواسته‌هایی باشد که در اثر مشاهده ی امکانات بهتر

دانشجویان دیگر ایجاد شده باشد. به همین دلیل ضرورت دارد که با فرزند خود در مورد امکانات و کمک‌های مالی خود صحبت کنید و میزان کمک‌های خود را مشخص کنید. وضعیت مالی و نحوه ی کمک‌های پولی خود را برای فرزندان توضیح دهید و برای او روشن کنید که قادرید یا مایلید کدام یک از هزینه‌های او را حمایت کنید و تامین کدام هزینه‌های دانشجو از عهده ی شما برنمی آید.

**۳- فرزند خود را با موضوعات هیجانی بمباران نکنید.** هدف شما این است که برای دانشجوی خود موثر و مفید باشید. آنچه برای فرزندان مهم است این است که بدانند شما به او اهمیت می‌دهید. دانشجو مایل است مطمئن باشد که اعضای خانواده در شرایط راحت و آسوده ای به سر می‌برند و یا حداقل بدانند که مشکل یا بحران خاصی در زندگی آنها وجود ندارد. به همین دلیل سعی کنید که اطلاعات لازم در مورد زندگی خانوادگی را به آنها بدهید ولی آنها را از مشکلات خانوادگی دور نگه دارید. اینکه دائماً از مشکلات خانوادگی به آنها بگویید و آنان را در جریان بحران‌هایی بگذارید که هیچ ربطی به آن‌ها ندارد، نتیجه ای غیر از اینکه ذهنشان را مشغول مشکلات خانوادگی کرده و مشکل تحصیلی و روانی برای دانشجو به بار آید، نخواهد داشت. دانشجویی که نگران والدین یا دیگر اعضای خانواده است، تمرکز خود را برای فعالیت‌های تحصیلی از دست می‌دهد و این در حالی است که دانشجوی شما در دوره ی تحصیلات دانشگاهی بیشتر از دوره‌های دیگر زندگی به تمرکز شدید احتیاج دارد.

**۴- استقلال و جدایی فرزندان را به رسمیت بشناسید.** والدین تحت تاثیر جدایی و فاصله ای که به علت تحصیل بین آنها و دانشجو ایجاد شده است، قرار می‌گیرند. دل تنگی، تنهایی و احساساتی از این قبیل در چنین دوره ای بیشتر احساس می‌شود. بنابراین تجربه ی این احساسات طبیعی است. گاهی

اوقات ممکن است والدین فرزندان خود را از اینکه وقت زیادی را بیرون از خانه یا خوابگاه می‌گذرانند، سرزنش کنند، محدود کنند، قواعد و قوانین سخت‌گیری را برای رفت و آمد تعیین کنند، از دوری فرزند بی‌تابی و بی‌قراری کنند و... این روش‌ها به جز اینکه دانشجو را دچار احساسات منفی مثل ترس کند، فایده دیگری ندارد. سن دانشگاه، سن استقلال یابی است. بنابراین لازم است والدین در کنار حمایت و ارتباط همدلانه با فرزندشان، به رشد استقلال در آنها هم اهمیت دهند و آن را مسیر طبیعی رشد فرزندشان بدانند. متقابلاً دانشجویان نیز در مقابل ترک خانه و خانواده مقاومت دارند و احساس دل‌تنگی در آغاز ورود به دانشگاه ممکن است شدید باشد. در این مواقع به طور منظم با فرزندتان در تماس باشید و به نگرانی‌هایشان گوش کنید. با توجه به امکانات امروزی و تماس‌های صوتی و تصویری در ارتباط بودن با خانواده بسیار آسان است. برای غلبه بر دل‌تنگی خود و فرزندتان، از او بخواهید با شما در تماس باشد و در مورد همه چیز و نه فقط فعالیت‌های دانشگاهی صحبت کند.

#### **۵- فرزندان را تشویق کنید تا در فعالیت‌های غیر درسی شرکت کنند.**

بعضی از این فعالیت‌ها در راستای اهداف تحصیلی و برخی دیگر برای تفریح و سرگرمی است. فرزند خود را به سمت افراد و جمعیت‌های مناسب سوق دهید اما برای آنها تصمیم نگیرید. نکته مهمی که باید بدانید این که رشد توانایی زندگی مستقلانه، توانایی اشتغال به کاری نیمه وقت در کنار تحصیل، تسلط در فعالیت‌های غیردرسی مانند هنر، ورزش، فعالیت‌های اجتماعی و مانند آن نیز به اندازه نمرات خوب، ارزش و اهمیت دارند اگر چه، مسیری که در نهایت دانشجو انتخاب می‌کند، به تصمیم‌گیری‌های او و اهداف زندگی و تحصیل وی بستگی دارد، ولی شما می‌توانید در این زمینه نقش راهنما داشته باشید و دانشجویان را تشویق به فعالیت‌های مختلف مذهبی، اجتماعی، هنری، ورزشی و ... کنید.

## مشکلات تحصیلی و روان‌شناختی دوران دانشجویی

دوران دانشجویی، دوره‌ای از زندگی است که انتظار می‌رود دانشجویان، نقش‌ها و فعالیت‌های مختلف تحصیلی، علمی، مذهبی، اجتماعی، فرهنگی، مشارکتی و... را داشته باشند. هر یک از این فعالیت‌ها، به ویژه فعالیت‌های تحصیلی و اجتماعی، خود دارای پیچیدگی‌های مختلفی است که دانشجویان باید خود را با آنها سازگار کنند. به عبارت دیگر، دانشجویان باید با شرایط جدید زندگی دانشجویی و فعالیت‌هایی که از آنها انتظار می‌رود، خود را سازگار نمایند. در این میان پیچیدگی تحصیلات دانشگاهی، انجام تصمیم‌گیری پیچیده‌ای مانند انتخاب رشته، تجربه کردن دانشگاه و رشته تحصیلی، تفاوت دانشگاه با مدرسه و دبیرستان و بسیاری موارد دیگر، می‌تواند باعث ایجاد مشکلات تحصیلی شود که اگر به موقع تشخیص داده نشوند و به آنها رسیدگی نگردد، می‌تواند باعث شکست‌ها و سرخوردگی‌های تحصیلی شود و به دنبال آن سلامت روان فرد را تحت تاثیر قرار دهد. این در حالی است که تنوع و گوناگونی دانشجویان و نظرات و دیدگاه‌های متفاوتی که هر یک از آنان دارند نیز سازگاریشان را سخت‌تر و مشکل‌تر می‌کند. روبرو شدن با چنین تفاوت‌های وسیع و گسترده در میان دانشجویان و انتخاب دوستی‌ها و روابط اجتماعی برای بسیاری از آنها که بلافاصله از محیط دبیرستان به دانشگاه آمده‌اند، کار آسانی نیست. وجود چنین فشارهای اجتماعی در کنار فشارهای دیگر تحصیلی، شرایط خاصی را برای دانشجویان ایجاد می‌کند که اگر به درستی با آن برخورد نشود، می‌تواند منجر به مشکلات و بیماری‌های روان‌شناختی گردد. نکته بسیار مهم آن است که عده‌ای از دانشجویان، از قبل، مشکلات و بیماری‌های روان‌شناختی داشته‌اند که به موقع یا به درستی تشخیص و درمان نشده‌اند. وجود چنین سابقه‌ای از بعضی مشکلات روان‌شناختی و بی‌توجهی به آن و همزمان شدن آن با استرس‌ها و فشارهای خاص زندگی دانشجویی، موقعیت مناسبی را برای رشد یا تشدید این بیماری‌ها فراهم می‌کند.

## علائم هشدار دهنده مشکلات تحصیلی و آشفته‌گی روان دانشجو

والدین و خانواده به عنوان اولین منبع حمایت اجتماعی فرزندان، برای یاری رساندن هر چه بهتر به دانشجو ضرورت دارد علائم هشداردهنده را که نشان دهنده ی وجود یک مشکل خاص است را بشناسند و در صورت لزوم برای کسب راهنمایی با مرکز مشاوره دانشگاه تماس بگیرند. والدین به عنوان اولین و نزدیکترین افراد حمایت کننده از دانشجولازم است فرزندان خود را در صورت لزوم، جهت دریافت خدمات تخصصی و حرفه ای روان شناختی و تحصیلی، آنها را ترغیب نمایند به مرکز مشاوره دانشگاه مراجعه نمایند.

### برخی از علائم هشدار دهنده

**نشانه‌های تحصیلی:** افت مشخص کیفیت فعالیت‌های تحصیلی، غیبت یا غیبت‌های مکرر از کلاس، فرار از درس، عدم حضور در امتحانات، حذف مکرر درس‌ها، مشروط شدن (معدل زیر ۱۲)

**نشانه‌های روانی، رفتاری، شخصیتی و جسمی:** ظاهر نامرتب یا ژولیده، بی توجهی به بهداشت جسمی، خستگی مفرط، اشکال در خوابیدن، کاهش یا افزایش واضح وزن، بی قراری، گوشه گیری، اضطراب دائمی، خشم و خصومت، کاهش چشمگیر تمرکز، کاهش انگیزه، گریبان بودن و بغض کردن، بیان ناامیدی (نظیر: خوب که چی؟ یا فایده نداره)، بیان عبارات مستقیم و غیر مستقیم درباره ی مرگ و خودکشی.

## نکاتی مهم برای والدین جهت ترغیب دانشجویان برای مراجعه به مرکز مشاوره و دریافت خدمات روان شناختی

۱- سعی کنید فرایند کمک و مشاوره گرفتن از یک متخصص را امری طبیعی و منطقی جلوه دهید. همه ی ما در صورت نیاز در حوزه‌های مختلف به یک متخصص مراجعه می‌کنیم. حوزه ی بهداشت روان نیز از همین دست است. اگر هم خودتان قبلا از خدمات مشاوره و بهداشت روان کمک گرفته اید، از تجربه ی خود در جهت ترغیب فرزندتان بگویید.

۲- به فرزند خود بگویید هیچ مشکلی نه آنقدر بزرگ است که قابل حل نباشد و نه آنقدر کوچک که نیاز به درمان نباشد.

۳- به دانشجو اطمینان دهید کمک گرفتن از مشاور به معنی بیمار بودن یا ضعف او نیست بلکه نشان دهنده ی بلوغ و آگاهی اوست که برای حل مشکل از یک متخصص کمک بگیرد.

۴- با دانشجو صحبت کنید و به او اطمینان دهید که هیچ اشکالی ندارد که یک جلسه صحبت کردن با مشاور را امتحان کند. این به آن معنا نیست که او ملزم به ادامه درمان است.

۵- به فرزندتان اطمینان دهید محتوای صحبت او محرمانه می‌ماند و پیش هیچ کس از جمله والدین، اساتید و سایر کارکنان افشا نخواهد شد.

۶- به نگرانی‌ها و ترس‌های واقعی فرزندتان نسبت به شرکت در جلسه مشاوره بها دهید، آن‌ها را ارزیابی کنید و درباره آن‌ها بحث کنید. بعضی از دانشجویان ممکن است تصورکنند شرکت در این جلسات به معنی ضعف یا شکست آن‌هاست. درحالی‌که توانایی کمک گرفتن از دیگران یکی از گام‌های مهارت حل مسئله است. به فرزند خود اطمینان دهید که اراده وی برای تغییر و حل یک مشکل دلیل بارزی از قدرت وی است.

۷- به خاطر داشته باشید کوچک شمردن نگرانی‌ها و ناراحتی‌های هرکس در همه زمینه‌ها می‌تواند اثرات مخربی برجای بگذارد. پس از جملاتی که نشان دهنده کوچک شمردن و یا تحقیر مشکل، نظیر «این که مسئله مهمی نیست» بپرهیزید.

۸- به فرزند خود پیشنهاد کنید پیش از شروع مشاوره به سایت مرکز مشاوره دانشگاه سری بزنند و از خدمات و امکانات ما آگاهی کسب کند. ممکن است یک دانشجوی تمایل داشته باشد از سرویس‌هایی استفاده نماید که در آن به هیچ عنوان نامش پرسیده نمی‌شود.

## ما اینجاییم، کنار شما و عزیزان شما

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 مشکل را با احتمال خطای کمتر میسر می‌سازد؛ زیرا مشاور متخصص، دانش این کار را دارد و فردی رازدار و بی طرف است که صرفاً قصد کمک رسانی دارد.



ورود به دانشگاه و شروع دوره دانشجویی، به دلیل تغییرات عمده ای که در عرصه‌های مختلف برای فرد به وجود می‌آورد، استرس زا می‌باشد و گاه به دلیل عدم دسترسی به منابع حمایتی همچون خانواده و دوستان و از سوی دیگر مواجهه با فرهنگ و سبک زندگی متفاوت می‌تواند بحران‌هایی را برای دانشجو به وجود آورد، به گونه ای که سازگاری با محیط و شرایط جدید را برای دانشجو دشوار و طاقت فرسا نماید.

مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران با توجه به ضرورت‌های مذکور و به منظور کمک و ارتقای سلامت روان دانشجویان در مواجهه با استرس‌های دوران دانشجویی راه اندازی گردیده و خدمات متعددی را در زمینه‌های مختلف ارائه می‌کند.

در مرکز مشاوره، کارشناسان مختلف با تخصص‌های گوناگون به صورت تیمی و منجسم فعالیت می‌کنند. حضور متخصصان گوناگون اعم از روانشناس بالینی، مشاور تحصیلی، مددکار، روانپزشک و غیره در مرکز مشاوره، سبب می‌شود تا مراجعان بتوانند برای حل مشکلات خود در صورت لزوم از خدمات همه متخصصان بهره بگیرند.

## معرفی خدمات مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران و نحوه استفاده از خدمات آن

### حوزه‌های تخصصی

#### روانشناس بالینی

مراجعاتی که مشکلاتی در افکار، نگرشها، احساسات، رفتار یا در مهارت‌های زندگی ضعف دارند و برای بررسی علل مشکلاتشان به روان درمانی نیاز دارند، تحت نظر روانشناسان بالینی قرار می‌گیرند.

#### مشاور خانواده، ازدواج و مشکلات عاطفی

مراجعاتی که مشکلات خانوادگی دارند یا در برقراری ارتباط با افراد دیگر همچون خانواده، دوست، همکار و اساتید مشکلاتی دارند یا می‌خواهند در زمینه ازدواج مشورت کنند به این مشاوران مراجعه می‌کنند.



### روانپزشک

مراجعاتی با مشکلات عصبی و روانشناختی که به درمان دارویی نیاز دارند، تحت نظر روانپزشک قرار می‌گیرند. برای مثال، افرادی با افسردگی، اضطراب یا وسواس، تحت نظر روانپزشک قرار می‌گیرند.

### مشاور تحصیلی

مشاوران تحصیلی در زمینه مسائل و مشکلات تحصیلی همچون برنامه ریزی درسی، روش‌های مطالعه موثر، مدیریت زمان، آموزش مهارت‌های شناختی و فراشناختی و بررسی علل افت تحصیلی، راهنمایی برای رفع و بهبود مشکلات تحصیلی، تغییر رشته و انتخاب رشته فعالیت می‌کنند.

### مددکار اجتماعی

مددکاران اجتماعی با منابع حمایت اجتماعی آشنایی کامل دارند و برحسب شرایط مختلف مراجعان نقش‌های متفاوتی را از قبیل حمایت روانی - اجتماعی ، مدیریت مورد ، مدافعه گری، واسطه گری بین مراجع و منابع مختلف اجتماعی و تسهیل امور جهت استفاده از امکانات و راهنمایی مراجعان را ایفای می‌کنند .

### روان سنج

هرگاه مشاوران، اجرای آزمون‌های روان شناختی و شخصیتی و جز آن را ضروری بدانند، آزمون لازم را به اجرا در خواهند آورد.

### چند نکته مهم

- ۱- برای گرفتن وقت مشاوره دانشجویان می‌توانند با شماره گیری ۸۸۶۲۲۶۴۳ از ساعت ۸ صبح الی ۱۵:۳۰ از روزهای شنبه تا چهارشنبه با مرکز مشاوره تماس بگیرند.
- ۲- دانشجویان در مورد موضوعات مختلفی با روان شناس و مشاوران صحبت می‌کنند. اطلاعاتی که دانشجو در اختیار کارشناسان سلامت روان قرار می‌دهند، کاملاً محرمانه خواهد بود.
- ۳- خدمات فردی، گروهی و کاگه‌ها برای دانشجویان هزینه‌ای ندارد و کاملاً برای دانشجویان رایگان است.

## فعالیت‌های واحد بهداشت روان

واحد بهداشت روان جهت حفظ و ارتقای سلامت و بهداشت روانی فعالیت می‌کند. این واحد با برگزاری کارگاه‌های آموزشی ویژه دانشجویان، کارکنان، کارشناسان و استادان می‌کوشد تا آگاهی‌ها و توانمندیهای اجتماعی-ارتباطی شرکت‌کنندگان را ارتقاء دهد؛ از جمله این کارگاه‌های آموزشی می‌توان به کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی، آموزش پیش از ازدواج، روشهای صحیح مطالعه، اضطراب امتحان و اجرای سمینارهای بهداشت روانی اشاره کرد. همچنین این واحد با تدوین و انتشار نشریه‌های گوناگون همچون ماهنامه بهداشت روانی جرعه و نیز چاپ بروشور نسبت به افزایش آگاهی و ارتقاء سلامت و بهداشت روانی کمک می‌نماید. با مراجعه به مرکز مشاوره و یا سایت مرکز مشاوره دانشگاه می‌توانید این نشریات و بروشورها را به طور رایگان تهیه نمایید.

**لینک شرکت در کارگاه‌های بهداشت روانی:**

<https://haal.ir/iums-consulting/>

روزهای یکشنبه و چهارشنبه ساعت ۱۸ الی ۲۰



### همتایاران سلامت روان

همتایاران سلامت روان دانشجویانی هستند که به عنوان رابطین سلامت روان به سایر دانشجویان و نیز با هدف ارائه خدمات مستمر، فراگیر و اجتماع محور زیر نظر مرکز مشاوره فعالیت می‌کند. دانشجوی همتایار، دانشجوی برگزیده‌ای است که ضمن عضویت در گروه همتایاران سلامت روان مرکز مشاوره، آمادگی خود را برای انجام خدمات مرتبط با سلامت روان، آموزش، پیشگیری، شناسایی، یاری‌رسانی و ارجاع دانشجویان نیازمند به خدمات مشاوره اعلام می‌دارد و در فعالیت‌های اجتماع محور مرکز مشاوره مشارکت می‌نماید.

## خدمات مشاوره غیر حضوری

مرکز مشاوره به منظور دسترسی بیشتر دانشجویان به خدمات مشاوره، روانشناختی در زمینه‌های مختلف ازدواج، عاطفی، تحصیلی، روابط بین فردی، خانوادگی و روانپزشکی را به صورت غیر حضوری، آنلاین و رایگان از طریق اپلیکیشن ایران- حال به صورت کاملاً محرمانه ارائه می‌نماید.

لینک دریافت خدمات مشاوره غیر حضوری آنلاین:

<https://haal.ir/user/#?inputType=iranian-university>

### خدمات مشاوره حضوری و نحوه پذیرش مراجعان

زمانی که فرد به مرکز مشاوره مراجعه می‌کند، مشاور یا روان‌شناس پس از انجام مصاحبه پذیرشی و اخذ شرح حال، بر اساس نوع مساله، فرد را به یک یا چند تن از متخصصان مرکز مشاوره ارجاع می‌دهد و فرآیند مشاوره و روان‌درمانی تا زمان لازم ادامه می‌یابد.

آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع شیخ فضل الله نوری و

شهید چمران، جنب ساختمان معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره

دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران

شماره تلفن پذیرش: ۰۲۱-۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۶۲۲۶۴۳

شماره تلفن مشاوره تلفنی (hot line): ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰

### سایر شیوه‌های اطلاع رسانی

اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:

<https://instagram.com/counseling.iums>

سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:

<https://counseling.iums.ac.ir/>





دانشگاه علوم پزشکی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی



آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع  
شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، جنب ساختمان  
معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره  
دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران



تلفن پذیرش: ۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳



تلفن مشاوره تلفنی (hot line): ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰



اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:  
<https://instagram.com/counseling.iums>



سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:  
<https://counseling.iums.ac.ir>