



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
سازمان امور دانشجویان  
دفتر مشاوره و سلامت

## "برگزاری اولین نشست دبیران کانون های دانشجویی همیاران سلامت روان دانشگاه های وزارت علوم، تحقیقات و فناوری"

اولین نشست دبیران کانون های دانشجویی همیاران سلامت روان دانشگاه های وزارت علوم، تحقیقات و فناوری به میزبانی مرکز مشاوره دانشگاه تهران و با حضور آقای دکتر ریاضی معاون محترم امور دانشجویان داخل وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، جناب آقای دکتر یعقوبی مدیرکل محترم دفتر مشاوره و سلامت سازمان امور دانشجویان وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، آقای پیروی رئیس مرکز مشاوره دانشگاه تهران و با شرکت بیش از ۷۰ تن از دبیران کانون های دانشجویی همیاران سلامت روان دانشگاه های سراسر کشور در تاریخ ۱۷ آذرماه ۱۳۹۵ در محل تالار امیرکبیر برگزار گردید.

.... ادامه در صفحه ۲

## برگزاری همایش منطقه ای و نمایشگاه دانشجویی "دانشگاه عاری از

### دخانیات" در دانشگاه فردوسی مشهد



همایش منطقه ای و نمایشگاه دانشجویی با عنوان "دانشگاه عاری از دخانیات" با همکاری وزارت علوم، ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور، شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان خراسان رضوی، با مشارکت مراکز مشاوره دانشجویی و کانون های دانشجویی همیاران سلامت روان دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی منطقه ۹ و استان خراسان رضوی در تاریخ ۲۶ آبان ماه ۹۵ به میزبانی دانشگاه فردوسی مشهد برگزار شد. در این همایش و نمایشگاه دانشجویی، نمایندگان ۲۰ دانشگاه منطقه ۹ کشوری و ۳۰ دانشگاه دولتی و غیر دولتی استان خراسان رضوی شرکت کردند. حضور و مشارکت دانشگاه های غیردولتی و غیرانتفاعی در نوع خود برای اولین بار صورت گرفت.

.... ادامه در صفحه ۴

## فهرست مطالب

- اقدامات مرکز مشاوره دانشگاه تربیت مدرس در راستای بهبود سطح ارائه خدمات ۷
- فعالیت های مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی شاهرود ۸
- اجرای طرح آموزش، پیشگیری و کنترل اج ای وی/ ایدز توسط مرکز مشاوره دانشگاه شیراز ۱۲
- فعالیت های مرکز مشاوره مؤسسه غیرانتفاعی کاوش محمودآباد ۱۴
- برگزاری کارگاه پیشگیری از اعتیاد در دانشگاه اسفراین ۱۸
- برگزاری دو عنوان کارگاه در مرکز مشاوره دانشگاه فردوسی مشهد ۱۹
- مرکز مشاوره دانشگاه علم و صنعت کارگاه های متنوعی برگزار کرد ۱۹
- بازدید سرزده مدیر کل دفتر مشاوره و سلامت از مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی اصفهان ۲۱
- آموزش شیوه های مدیریت هیجانات به دانشجویان همیار سلامت روان دانشگاه شیراز ۲۴
- فعالیت های مرکز مشاوره دانشگاه شهید چمران اهواز در هفته اجتماعی کردن مبارزه با مواد مخدر ۲۷
- فعالیت های مرکز مشاوره دانشگاه شهید بهشتی ۲۸
- فعالیت های مرکز مشاوره دانشگاه سمنان در سال جاری ۲۹
- بازدید دبیر منطقه ۷ مراکز مشاوره دانشگاه های کشور از مجتمع آموزشی عالی لارستان ۴۴
- کارگاه آموزشی نحوه برقراری ارتباط با خانواده دانشجویان در معرض خطر در مرکز مشاوره دانشگاه شیراز ۴۵
- حضور دادستان و فرماندهی انتظامی شهرستان در جمع دانشجویان خوابگاهی دانشگاه بجنورد ۴۶
- دانشجویان خوابگاه های دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی در طرح پیشگیری از رفتارهای خودآسیب رسان شرکت کردند ۴۷
- دانشجویان دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی در کارگاه آموزشی پیش از ازدواج شرکت نمودند ۴۷
- بازدید از مرکز مشاوره دانشگاه الزهراء (س) توسط دبیرخانه ای منطقه یک ۴۹
- "برگزاری کارگاه خلاقیت کاربردی توسط باشگاه شغلی مرکز مشاوره دانشگاه فردوسی مشهد" ۵۰
- کارگاه برنامه ریزی تحصیلی در خوابگاه دانشگاه اسفراین ۵۱
- برگزاری جلسه کمیته مداخله در رفتارهای خودآسیب رسان در مرکز مشاوره و روان درمانی دانشگاه شیراز ۵۲
- تشویق شرکت کنندگان در کارگاه آموزش مهارت های پیش از ازدواج در دانشگاه بناب ۵۲

## **"برگزاری اولین نشست دبیران کانون های دانشجویی همیاران سلامت روان دانشگاه های وزارت علوم، تحقیقات و فناوری"**

اولین نشست دبیران کانون های دانشجویی همیاران سلامت روان دانشگاه های وزارت علوم، تحقیقات و فناوری به میزبانی مرکز مشاوره دانشگاه تهران و با حضور آقای دکتر ریاضی معاون محترم امور دانشجویان داخل وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، جناب آقای دکتر یعقوبی مدیرکل محترم دفتر مشاوره و سلامت سازمان امور دانشجویان وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، آقای پیروی رئیس مرکز مشاوره دانشگاه تهران و با شرکت بیش از ۷۰ تن از دبیران کانون های دانشجویی همیاران سلامت روان دانشگاه های سراسر کشور در تاریخ ۱۷ آذرماه ۱۳۹۵ در محل تالار امیرکبیر برگزار گردید.

برگزاری نشست فوق با هدف دریافت نقطه نظرات دبیران کانون های دانشجویی همیاران سلامت روان پیرامون محورهای همایش کشوری اعضای شورای مرکزی کانون های سراسر کشور تشکیل شد.





## برگزاری همایش منطقه ای و نمایشگاه دانشجویی "دانشگاه عاری از دخانیات" در دانشگاه

### فردوسی مشهد

همایش منطقه ای و نمایشگاه دانشجویی با عنوان "دانشگاه عاری از دخانیات" با همکاری وزارت علوم، ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور، شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان خراسان رضوی، با مشارکت مراکز مشاوره دانشجویی و کانون های دانشجویی همیاران سلامت روان دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی منطقه ۹ و استان خراسان رضوی در تاریخ ۲۶ آبان ماه ۹۵ به میزبانی دانشگاه فردوسی مشهد برگزار شد. در این همایش و نمایشگاه دانشجویی، نمایندگان ۲۰ دانشگاه منطقه ۹ کشوری و ۳۰ دانشگاه دولتی و غیر دولتی استان خراسان رضوی شرکت کردند. حضور و مشارکت دانشگاه های غیردولتی و غیرانتفاعی در نوع خود برای اولین بار صورت گرفت.



هدف از این همایش تبیین نقش دانشجویان و همسالان در گسترش فعالیت های بهداشت روانی، جلب حمایت حداکثری دانشجویان در پیشگیری از سوء مصرف مواد بویژه سیگار و قلیان (دخانیات) در دانشگاه های منطقه، استفاده بیشتر از ظرفیت و توانمندی های علمی، فرهنگی، هنری و اجرایی دانشجویان در برنامه های اجتماعی، ارتقاء سطح سلامت روانی، اخلاقی و اجتماعی دانشجویان دانشگاه های منطقه بود.

جناب آقای دکتر یعقوبی مدیر کل دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، جناب آقای دکتر داوری و دکتر یوسفی معاونین دانشجویی و فرهنگی - اجتماعی دانشگاه فردوسی مشهد، برخی معاونین دانشگاه های استان، مدیران مراکز مشاوره منطقه و استان و اعضای شورای مرکز ی کانونها در این مراسم حضور داشتند. همایش منطقه ای و نمایشگاه دانشجویی در دو بخش مسابقه دانشجویی و پنل تخصصی برگزار شد.

#### بخش اول:

مسابقه دانشجویی پیرامون موضوع دانشگاه عاری از دخانیات در قالب های کتاب، مقاله، پژوهش، عکس، نقاشی، کاریکاتور، فیلم کوتاه و نمایشنامه، بود. در این بخش بیش از ۱۵۰ اثر از دانشجویان دریافت و مورد ارزیابی قرار گرفت و آثار منتخب مورد تقدیر قرار گرفتند.

## بخش دوم:

این بخش متشکل از دو پنل تخصصی بود که هدف این پنل ها تبیین نقش کانون های همیاران سلامت روان در توسعه و ترویج برنامه های بهداشت روانی در دانشگاهها است. این پنل ها با حضور جناب آقای دکتر یعقوبی مدیر کل دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، دکتر رضائی، رئیس مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی مشهد، دکتر اصغرپور مدیر فرهنگی و فعالیتهای داوطلبانه دانشگاه فردوسی مشهد برگزار شد. دو پنل با عناوین زیر در روز همایش برگزار شد:

- پنل اول : با موضوع نقش کانون همیاران سلامت روان در بهداشت روانی دانشجویان
- پنل دوم : با موضوع علل مصرف دخانیات و مواد مخدر در محیط های دانشگاهی



از برنامه های جنبی جشنواره، اجرای نمایش مفهومی مرتبط با موضوع جشنواره توسط کانون نمایش دانشگاه، حمل پرچم دانشگاه عاری از دخانیات توسط دوچرخه سواران در پردیس دانشگاه، معرفی فعالیتهای کانون همیاران در سال گذشته توسط دبیران کانون ها، جلسه مشترک بین مدیران مراکز مشاوره منطقه ۹ و استان خراسان رضوی با جناب آقای دکتر یعقوبی مدیر کل دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم بود.





### اقدامات مرکز مشاوره دانشگاه تربیت مدرس در راستای بهبود سطح ارائه خدمات

مرکز مشاوره دانشگاه تربیت مدرس در راستای بهبود ارائه خدمات تخصصی روانشناسی و مشاوره این مرکز اقدام به افزایش تعداد روانپزشکان این مرکز و مشاوران خوابگاه، تعیین مسئول کلینیکال خدمات مرکز مشاوره، راه اندازی واحد روانسنجی، بکارگیری یک روانشناس جهت تریاژ اولیه و برنامه ریزی جهت اعزام تیم مددکاری به خوابگاههای دانشجویی و شناسایی دانشجویان مشکل دار نمود. همچنین این مرکز در جهت ارتقای سطح آموزش دانشجویان اقدام به برگزاری کارگاههای مختلف ویژه دانشجویان و کارمندان، برگزاری کارگاههای طرح سمن، برگزاری سمینار مهارتهای شاد زیستن، همایش نقش اساتید در ارتقای سلامت روانی دانشجویان، ارائه آموزش به رابطین و شرح وظایف ایشان نمود. در سطح پیگیری نیز، مسئول این مرکز اقدام به ارتباط مستمر با متخصصین مرکز و پیگیری موارد ارجاعی و راه اندازی سه شیفت آنکال و چرخشی مددکاران بصورت ۲۴ ساعته نمود. در جهت مدیریت بحرانهای دانشجویی نیز ضمن امضای قرارداد همکاری با یکی از بیمارستانهای روانپزشکی و ترک اعتیاد اقدام به بروزرسانی اطلاعات تیم مداخله در بحران این مرکز نمود. همچنین فایل جداگانه ای برای دانشجویان پرخطر تشکیل و ضمن بررسی عوامل خطر، ارجاع فوری به روانپزشک و تهیه بانک اطلاعات مورد نیاز، گامهای موثری را در جهت پیشگیری از آسیبهای جدی برداشت.



## فعالیت های مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی شاهرود

هر ساله دانشجویان زیادی خانه را به قصد ورود به دانشگاه ترک می کنند، زندگی دانشجویی در عین حال که فرصت های جدیدی را برای فرد به همراه دارد، به دلیل ماهیت انتقالی زندگی فرد، چالش ها و تنیدگی های خاص خود را نیز دارا می باشد. کنار آمدن با محیط و دوستان جدید، عدم حمایت های بموقع عاطفی، اجتماعی و اقتصادی، مشکلات آموزشی و احساس غربت از مهم ترین عوامل تنیدگی را در دوران دانشجویی می باشند این عوامل سبب می گردد که در تعدادی از دانشجویان نشانگان مرتبط با برخی از اختلالات روانشناختی ظاهر گردد. لذا مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه شاهرود با سه هدف عمده رشد، پیشگیری و درمان و با بکارگیری مشاورین متعهد و متخصص افتخار دارد که راهگشای مشکلات دانشجویان عزیز باشد. در ذیل به اهم فعالیت های مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی شاهرود در طول سال تحصیلی ۹۴-۹۵ اشاره شده است.

- ۱- راه اندازی و تجهیز دفتر مشاوره در دانشکده های برق، مکانیک، کامپیوتر، عمران، معدن، فیزیک و کلیه خوابگاه های دولتی و خودگردان (مجموعاً یک شعبه مرکزی و ۱۱ شعبه)
- ۲- جذب و بکارگیری نیروی انسانی مرکز طبق جدول ذیل

| سمت                                    | تعداد | ساعت حضور در هفته |
|----------------------------------------|-------|-------------------|
| مشاور                                  | ۱۷    | ۳۴۲               |
| روانپزشک                               | ۱     | ۴                 |
| پزشک                                   | ۱     | ۲۰                |
| کارشناس آموزش و مددکاری                | ۱     | تمام وقت          |
| کارشناس پیشگیری از اعتیاد              | ۱     | تمام وقت          |
| کارشناس دفتر ارتباط دانشگاه با خانواده | ۱     | تمام وقت          |
| مسئول پذیرش                            | ۱     | تمام وقت          |
| حسابدار و کارپرداز                     | ۱     | تمام وقت          |

- ۳- برگزاری ۵ جلسه ماهیانه آموزشی - توجیهی با مشاورین، پزشک، روانپزشک و کارشناسان مرکز مشاوره و سلامت دانشگاه
- ۴- اجرای طرح پایش سلامت روان و جسم بر روی ۲۵۸۱ نفر از دانشجویان جدیدالورود در آبان و آذر سال تحصیلی ۹۴-۹۵
- ۵- اجرای طرح پژوهشی آسیب شناسی مشکلات تحصیلی دانشجویان مشروطی بر روی ۲۹۹ نفر از دانشجویان با سابقه حداقل ۲ ترم مشروطی
- ۶- برگزاری ۱۰ کارگاه آموزشی ویژه کارکنان و اساتید طبق جدول ذیل

| ردیف | تاریخ  | عنوان                                                        | مدرس                  | گروه هدف             | تعداد نفرات شرکت کننده | ساعت | نفر ساعت |
|------|--------|--------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------|------|----------|
| ۱    | ۹۴/۷/۱ | آشنایی با مشکلات دانشجویان جدیدالورود و روش های مقابله با آن | آقای نعمت الله روحانی | اساتید دانشکده فیزیک | ۱۱                     | ۸    | ۸۸       |
| ۲    | ۹۴/۸/۴ | آسیب شناسی مشکلات دوران                                      | حسین خادمیان          | مشاوران مرکز مشاوره  | ۲۲                     | ۴    | ۸۸       |

# خبرنامه الکترونیکی دفتر مشاوره و سلامت سازمان امور دانشجویان

سال پنجم - شماره چهل و هفتم - آذر ماه ۱۳۹۵

| ردیف | تاریخ            | موضوع                                                                                     | مدرس                                                                                       | تعداد نفرات شرکت کننده                      | ساعت | نفر ساعت |
|------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------|----------|
| ۳    | ۹۴/۸/۲۲          | مداخله در بحران (پیشگیری از خودکشی ویژه مشاورین و سرپرستان خوابگاه ها با حضور دکتر فتوحی) | دکتر احسان فتوحی                                                                           | مشاورین و سرپرستان خوابگاه                  | ۶۰   | ۸        |
| ۴    | ۹۴/۹/۹ و ۹۴/۹/۱۶ | تربیت مربی پیشگیری از ایدز                                                                | سرکار خانم عنایت فرد<br>کارشناس دفتر پیشگیری از بیماریهای رفتار مرکز بهداشت شهرستان شاهرود | ویژه مشاوران و کارکنان دانشگاه              | ۲۲   | ۴        |
| ۵    | ۹۴/۹/۳۰          | پیشگیری اولیه از اعتیاد                                                                   | زینت السادات میر غفوریان                                                                   | مشاوران مرکز مشاوره                         | ۲۲   | ۴        |
| ۶    | ۹۴/۱۰/۱۴         | تربیت مربی پیشگیری از اعتیاد                                                              | جناب سرهنگ احمد کاهه<br>معاون اجتماعی پلیس مبارزه با مواد مخدر ناجا                        | مشاوران مراکز مشاوره دانشگاهی استان سمنان   | ۳۳   | ۸        |
| ۷    | ۹۴/۱۲/۷ و ۸      | درمان شناختی رفتاری CBT (افسردگی و اضطراب)                                                | دکتر مهدی شاه نظری                                                                         | مشاوران مراکز مشاوره دانشگاه های استان      | ۴۲   | ۱۶       |
| ۸    | ۹۴/۱۲/۱۰         | اصول مصاحبه بالینی                                                                        | دکتر هومن رشیدی                                                                            | مشاوران مرکز                                | ۲۴   | ۸        |
| ۹    |                  | آموزش انجام تست تشخیص اولیه HIV                                                           | سرکار خانم عنایت فرد                                                                       | پزشک و کارشناسان مرکز مشاوره                | ۱۰   | ۲        |
| ۱۰   | ۹۵/۲/۲۱ و ۲      | درمان اختلال نارسایی توجه و فزون کنشی (ADHD) در دانشجویان                                 | دکتر علی مشهدی                                                                             | مسئولان و مشاوران مراکز مشاوره منطقه ۹ کشور | ۴۰   | ۱۶       |
| جمع  |                  |                                                                                           |                                                                                            |                                             | ۲۸۶  | ۸۷       |

## ۷- برگزاری کارگاه های آموزشی ویژه دانشجویان

| ردیف | عنوان                                                                           | مدرس                | تعداد نفرات شرکت کننده | ساعت | نفر ساعت |
|------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------|------|----------|
| ۱    | برگزاری ۲۲ کارگاه آموزشی طرح سلامت، مهارت، نشاط (سمن) ویژه دانشجویان جدیدالورود | مشاوران مرکز مشاوره | ۵۰۳                    | ۴    | ۲۰۱۲     |
| ۲    | برگزاری ۳۴ کارگاه آموزشی مهارتهای زندگی                                         | مشاوران مرکز مشاوره | ۷۱۱                    | ۴    | ۲۸۴۴     |
| ۳    | برگزاری ۷ کارگاه آموزشی آموزش پیش از ازدواج                                     | مشاوران مرکز مشاوره | ۱۶۳                    | ۷    | ۱۱۴۱     |
| ۴    | برگزاری ۱۶ کارگاه آموزشی مهارتهای تحصیلی                                        | مشاوران مرکز مشاوره | ۳۷۴                    | ۴    | ۱۴۹۶     |
| ۵    | برگزاری ۲ کارگاه تربیت مربی همیار مشاوره ویژه اعضای همیاران سلامت               | مشاوران مرکز مشاوره | ۶۰                     | ۵    | ۳۰۰      |
| ۶    | برگزاری ۵ همایش در زمینه بهداشت روان                                            | مشاوران مرکز مشاوره | ۶۴۵                    | ۴    | ۲۵۸۰     |
| ۷    | برگزاری ۱۰ جلسه پرسش و پاسخ دانشجویی                                            | مشاوران مرکز مشاوره | ۴۰۷                    | ۲    | ۸۱۴      |
| جمع  | ۹۶ کارگاه                                                                       |                     | ۲۸۶۳                   | ۳۸۹  | ۱۱۱۸۷    |

۸- تشکیل ۲۰ جلسه شورای کمیسیون موارد خاص در مرکز مشاوره جهت بررسی پرونده های دانشجویان ارجاعی از کمیسیون موارد خاص دانشگاه

۹- عقد تفاهم نامه با اداره بهزیستی شهرستان شاهرود و شورای مبارزه با مواد مخدر استان سمنان جهت برگزاری کارگاه های آموزش مهارتهای زندگی، پیش از ازدواج و پیشگیری از اعتیاد (طرح سمن)

- ۱۰- انتشار ماهنامه مرکز مشاوره و سلامت دانشجویی تحت عنوان پیک سلامت روان و توزیع آن در خوابگاه ها و دانشکده های دانشگاه از دی ماه ۱۳۹۴ به بعد با تیراژ ماهانه ۳۰۰ نسخه
- ۱۱- انتشار ماهنامه تماس ویژه پیشگیری از ایدز و اعتیاد در بین دانشجویان از بهمن ماه ۹۴ به بعد با تیراژ ماهانه ۳۰۰ نسخه
- ۱۲- عضویت در فصلنامه طب اعتیاد
- ۱۳- تشکیل و راه اندازی کانون همیاران سلامت با بیش از ۱۰۰ عضو فعال
- ۱۴- خریداری ۳۳۷ جلد کتاب خودیاری ویژه مشاوران و دانشجویان
- ۱۵- خرید ۷۷ لوح فشرده آموزشی (DVD) با موضوعات روانشناسی و مشاوره و پیشگیری از اعتیاد از مرکز جهاد دانشگاهی و مرکز ملی مطالعات اعتیاد به منظور استفاده مشاوران مرکز مشاوره و سلامت دانشجویی
- ۱۶- خرید ۳۰ عدد تست روانشناختی جهت استفاده در مرکز مشاوره
- ۱۷- تهیه، طراحی و توزیع ۱۰۰ عنوان بروشور، تراکت، جزوه و پوستر و بنر با موضوع پیشگیری از اعتیاد و ایدز و بهداشت روان در بین دانشجویان دانشکده ها و خوابگاه ها با حدود تکثیر ۲۰۰۰۰ نسخه
- ۱۸- توزیع ۲۲ بسته آموزشی شامل کتاب های مهارت زندگی و سازگاری با زندگی دانشجویی به کلیه مشاوران مرکز جهت برگزاری کارگاه های طرح سمن
- ۱۹- برگزاری مسابقه پیامکی "اگر شما جای مسئولین بودید چه برنامه یا راهکاری برای پیشگیری از اعتیاد جوانان داشتید؟" در بهمن ماه ۹۴ و اهداء جایزه به ۴ پیشنهاد برتر
- ۲۰- برگزاری دو دوره مسابقه علمی- ادبی- هنری پیشگیری از اعتیاد در دی ماه و اسفند ماه ۹۴ و اهداء جایزه به کلیه شرکت کنندگان
- ۲۱- انجام ۸ مورد تست تشخیصی HIV به شکل محرمانه از دانشجویان متقاضی در مرکز مشاوره و سلامت دانشگاه
- ۲۲- تشکیل کمپین پیشگیری از ایدز و اعتیاد در بین دانشجویان
- ۲۳- معرفی برنامه ها و خدمات مرکز مشاوره و سلامت دانشجویی از طریق چاپ بنر، بروشور و درج خبر در سایت دانشگاه
- ۲۴- ایجاد کانال مرکز مشاوره و سلامت جهت اطلاع رسانی برنامه های مرکز مشاوره و درج مطالب مفید برای دانشجویان
- ۲۵- برگزاری نمایشگاه دانشگاه پاک- دانشجوی سالم (دانشگاه عاری از دخانیات) از تاریخ ۹۵/۳/۳ لغایت ۹۵/۳/۶ (لازم به ذکر است از این نمایشگاه حدود ۲۰۰۰ نفر بازدید نمودند)
- ۲۶- برپایی چادر ایستگاه سلامتی در پردیس مرکزی دانشگاه و خوابگاه دختران ۷ تیر از تاریخ ۲/۱۱ لغایت ۹۵/۲/۱۵ ( در این ایستگاه خدماتی از قبیل تست دیابت، اندازه گیری فشار خون، قد و وزن و BMI، تست HIV، به دانشجویان و کارکنان ارائه گردید. لازم به ذکر است که در طول مدت برپایی چادر حدود ۱۵۰۰ نفر از خدمات فوق استفاده نمودند)
- ۲۷- برگزاری اردوی آموزشی- تفریحی ویژه ۸۰ نفر از دانشجویان عضو کانون همیاران سلامت و دانشجویان فعال در دفاتر مشاوره دانشگاه به همراه پرسنل و مشاوران شاغل در دفاتر مشاوره (تاریخ ۲/۲۳ ۹۵ ویژه دانشجویان دختر و ۹۵/۲/۳۰ ویژه دانشجویان پسر)
- ۲۸- اجرای طرح پژوهشی "بررسی سیمای زندگی دانشجویی" بر روی ۶۸۰ نفر از دانشجویان در اردیبهشت ۱۳۹۵
- ۲۹- میزبانی نشست تخصصی و کارگاه آموزشی ۲ روزه مسئولین و کارشناسان مراکز مشاوره منطقه ۹ کشور در تاریخ های ۱ و ۲ اردیبهشت ۱۳۹۵
- ۳۰- پیگیری مشکلات دانشجویان از طریق دعوت یا تماس با خانواده آنان ۵۰ مورد

- ۳۱- پیگیری مشکلات دانشجویان اقدام کننده به خودکشی ۱۰ مورد
- ۳۲- پیگیری مشکلات آموزشی دانشجویان از طریق دانشکده ها و اساتید ۴۰ مورد
- ۳۳- ارجاع دانشجویان نیازمند به صندوق مددکاری دانشگاه جهت کمک مالی (۱۵ مورد)
- ۳۴- ارائه خدمات مشاوره ای و روان سنجی به ۲۷۴۷ (۱۰۹۷ نفر در دفتر مشاوره مرکزی و ۱۶۵۰ نفر در شعبات دانشکده ها و خوابگاه ها) نفر از دانشجویان و کارکنان دانشگاه از طریق ۳۷۱۰ جلسه مشاوره ای. (آمار فوق مربوط به تا تاریخ ۹۵/۳/۱۰ می باشد)
- ۳۵- بررسی ۱۴۰ پرونده مدارک روانشناختی و روانپزشکی دانشجویان مشروطی ارجاعی از کمیسیون موارد خاص دانشگاه
- ۳۶- انجام معاینات پزشکی ۸۶۲ نفر از دانشجویان و کارکنان دانشگاه توسط پزشک مرکز
- ۳۷- بررسی ۱۰۶ پرونده مدارک پزشکی دانشجویان مشروطی ارجاعی از کمیسیون موارد خاص دانشگاه
- ۳۸- انعقاد قرارداد با درمانگاه شبانه روزی شفاء جهت ارائه خدمات کلینیکی، پاراکلینیکی و دندان پزشکی به دانشجویان و کارکنان دانشگاه با تخفیف مناسب
- ۳۹- ویزیت ۱۰۰ دانشجوی نیازمند به خدمات روانپزشکی توسط روانپزشک مرکز جناب آقای دکتر هومن رشیدی متخصص روانپزشکی
- ۴۰- ارائه ۱۷۰ نسخه رژیم غذایی به دانشجویان و کارکنان مراجعه کننده به کارشناس تغذیه و رژیم درمانی مرکز
- ۴۱- ۳۷۰ نفر از دانشجویان ورودی ۹۴-۹۵ دارای اضافه وزن و کم وزن بر اساس اطلاعات فرمهای پایش سلامت جسم و ارائه راهکارهای مناسب.

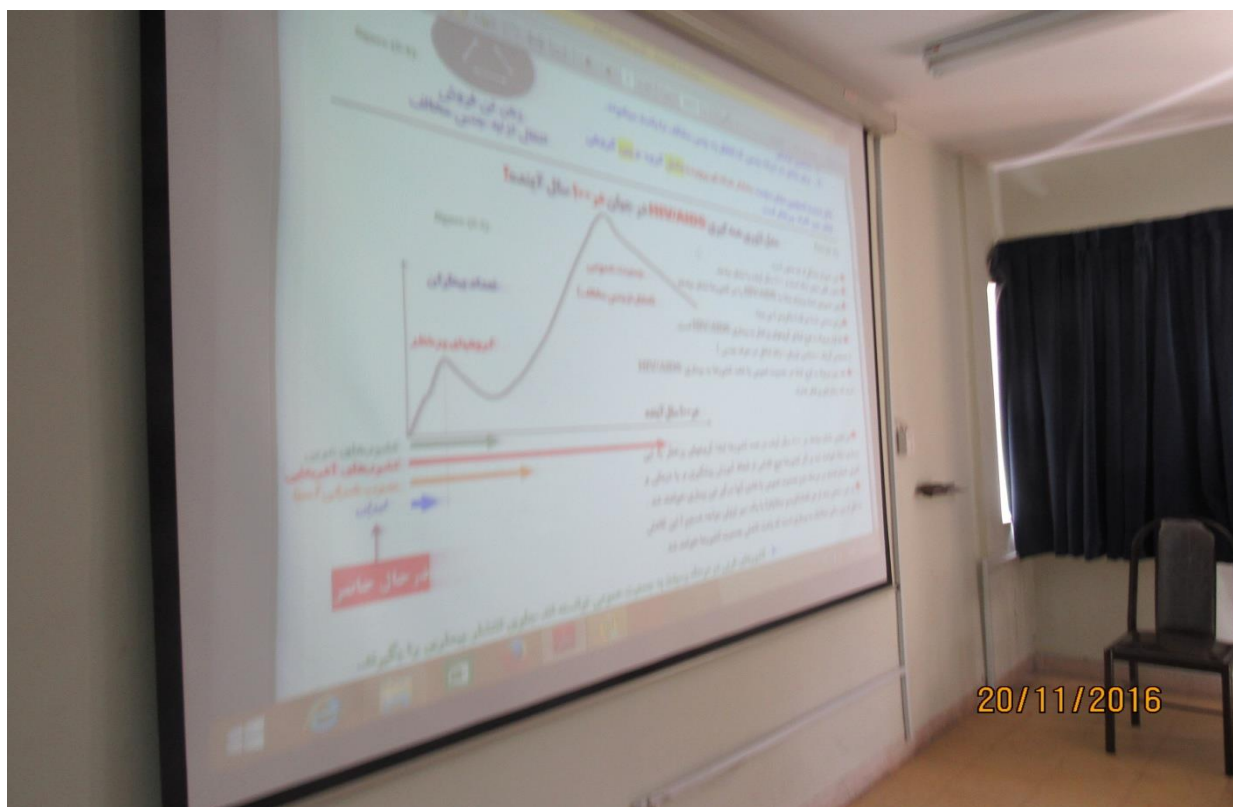
### فعالیت های دفتر ارتباط دانشگاه با خانواده مرکز مشاوره دانشگاه شاهرود

- ۴۲- راه اندازی و مدیریت سایت مربوط به مرکز مشاوره در سامانه ی خدمات دانشجویی ( قرار دادن و مطالب مختلف مانند معرفی مرکز، کارشناسان، ساعات کار آنها، بروشورهای علمی مفید و مطالب مربوط به اساتید)
- ۴۳- راه اندازی کارتابل ارتباط دانشگاه با خانواده
- ۴۴- ارسال ، اخبار و اطلاعیه های مربوط به مرکز مشاوره و دفتر ارتباط با خانواده به کلیه دانشجویان از طریق کارتابل دانشجویی ( برنامه ی کارگاهها - قوانین انضباطی و آموزشی، مسابقه ی پیامکی پیشگیری از اعتیاد، انجام رایگان تست HIV)
- ۴۵- اسخگویی به سوالات مطرح شده از طریق کارتابل دانشجویی و والدین (۱۰۰ مورد)
- ۴۶- استخراج لیست دانشجویان مشروطی و ارسال آن به مشاورین دانشکده ها و خوابگاه ها جهت برگزاری کارگاه های آموزشی و مداخلات درمانی.
- ۴۷- استخراج کارنامه ی آموزشی کل دانشجویان مشروطی رشته های مختلف تحصیلی و ارسال پستی آنها به والدین به همراه بروشور معرفی دفتر ارتباط دانشگاه با خانواده
- ۴۸- شرکت در ۳ جلسه دانشجویان مشروطی به منظور معرفی دفتر ارتباط دانشگاه با خانواده و اهداف آن
- ۴۹- پاسخگویی تلفنی به سوالات خانواده ها و ارائه راهنمایی های لازم (۱۰۰ مورد)
- ۵۰- پاسخگویی به سوالات ۲۸۰ نفر از دانشجویان مراجعه کننده به دفتر ارتباط دانشگاه با خانواده
- ۵۱- پاسخگویی به خانواده های مراجعه کننده به واحد ارتباط دانشگاه با خانواده ۱۲ مورد

## اجرای طرح آموزش، پیشگیری و کنترل اچ آی وی / ایدز بر اساس مدل جامع سیستماتیک آموزش و ارتقاء سلامت توسط مرکز مشاوره دانشگاه شیراز

در راستای دانش افزایی دانشجویان همیار سلامت در خصوص بیماری ایدز و راه های پیشگیری از آن، کارگاه آموزشی تربیت مربی پیشگیری از HIV/ ایدز با تکیه بر مدل جامع سیستماتیک آموزش و ارتقاء سلامت در مرکز مشاوره و روان درمانی دانشگاه شیراز کلید خورد، یکی از اهداف اجرای این طرح بهره گیری از پتانسیل دانشجویان داوطلب همیار سلامت جهت ارتقاء سطح دانش سایر دانشجویان در خصوص این بیماری می باشد. در آغاز به کار این کارگاه آموزشی، خانم قوانلو - مددکار محترم مرکز مشاوره و روان درمانی دانشگاه شیراز و مدرس کارگاه آموزشی- با اشاره به گسترش روزافزون اچ آی وی به عنوان یکی از چالش های بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی و از مهم ترین بیماری های تهدیدکننده جوامع، تربیت مربی سلامت در این حوزه و استفاده از پتانسیل های اجتماعی و جلب مشارکت جوانان به ویژه نیروهای داوطلب را از اولویت های مهم در حوزه فعالیت های پیشگیرانه برشمردند. ایشان مؤثرترین راه جهت پیشگیری و کنترل این بیماری را ارتقاء آگاهی و دانش قشر جوان و نوجوان کشور در این خصوص دانستند. این کارگاه آموزشی که با استقبال بی نظیر دانشجویان عضو کانون همیار سلامت روان دانشگاه شیراز مواجه بود با بحث و تبادل نظر پیرامون مباحثی همچون تعریف بیماری ایدز، شناخت بیماری های نوپدید و بازپدید، علت گسترش ایدز در ایران و جهان، وجه تشابه ایدز با پدیده های اجتماعی، راه های انتقال و چگونگی پیشگیری، نقش گروه های همیار در فعالیت های پیشگیرانه و شیوه صحیح برخورد با بیمار مبتلا به پایان رسید.







### فعالیت های مرکز مشاوره مؤسسه غیرانتفاعی کاوش محمودآباد

**برگزاری کارگاه پیشگیری از اعتیاد در مؤسسه غیر انتفاعی کاوش محمودآباد**

مرکز مشاوره مؤسسه غیر انتفاعی کاوش محمودآباد به مناسبت هفته سلامت روان در تاریخ ۹۵/۷/۲۷ با هدف ارتقای توانمندی و مهارت های مقابله ای دانشجویان اقدام به برگزاری کارگاه پیشگیری از اعتیاد نمود.

این کارگاه با حضور جناب آقای عرب زاده کارشناس این حوزه برگزار و به مباحثی در خصوص تعریف اعتیاد - شناخت مواد و نمایش فیلم و نقد و بررسی آن پرداخته شد.

این کارگاه با تعداد ۵۰ دانشجو و با مشارکت آموزش، واحد فرهنگی، انجمن علمی و همیاران سلامت در سالن اجتماعات مؤسسه غیر انتفاعی کاوش برگزار گردید.





### برگزاری کارگاه بهداشت ایمنی و حرفه ای ویژه کارکنان در موسسه غیر انتفاعی کاوش محمودآباد

مرکز مشاوره در جهت ارتقای سطح سلامت و آگاهی بخشی کارکنان اقدام به برگزاری کارگاه آموزشی با موضوع ایمنی و بهداشت حرفه ای نمود. این کارگاه یک روزه توسط جناب آقای مهندس سلحشور کارشناس مرکز بهداشت شهرستان محمودآباد در اتاق جلسات موسسه برگزار گردید.



### برگزاری کارگاه ایمنی ویژه دانشجویان

مرکز مشاوره موسسه غیرانتفاعی کاوش جهت ارتقای سلامت و ایمنی دانشجویان با هماهنگی رو همکاری معاونت محترم دانشجویی و آموزشی اقدام به برگزاری کارگاه یک روزه ایمنی و سلامت نمود. در این کارگاه ۴۰ نفر از دانشجویان شرکت داشتند.



### برپایی نمایشگاه کتاب به مناسبت روز کتاب و کتابدار و کتابخوانی در موسسه غیر انتفاعی کاوش محمودآباد

مرکز مشاوره به مناسبت روز کتاب و کتابدار و کتابخوانی با همکاری واحد فرهنگی اقدام به برپایی نمایشگاه کتاب نموده است. این نمایشگاه با حضور ریاست محترم دانشگاه جناب آقای دکتر سلمانی افتتاح گردید. محتویات نمایشگاه شامل محصولات و انتشارات دفتر مشاوره و سلامت سازمان امور دانشجویان، بهزیستی، مرکز بهداشت و درمان و دیگر انتشارات به مدت یک ماه در موسسه ادامه دارد.





### اجرای طرح پایش سلامت روان در موسسه غیر انتفاعی کاوش محمودآباد

طبق سنوات گذشته در ابتدای سال تحصیلی جدید، طرح پایش سلامت روان دانشجویان ورودیهای جدید در مرکز مشاوره اجرا گردید. در این طرح دانشجویان مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد شرکت نمودند. دانشجویان به شکل گروه های چند نفره به مرکز مشاوره مراجعه کرده و به پرسشنامه ها پاسخ دادند.



### برگزاری نشست دانشجویی با موضوع سلامت و بهداشت روانی و معنوی در قرآن در موسسه غیر انتفاعی کاوش محمودآباد

مرکز مشاوره با همکاری و هماهنگی معاونت محترم فرهنگی و اجتماعی اقدام به برگزاری نشست دانشجویی با عنوان سلامت و بهداشت روانی و معنوی در قرآن نمود. این نشست دانشجویی با حضور معاونت فرهنگی اجتماعی موسسه جناب حجت الاسلام غفاری در سالن اجتماعات موسسه کاوش برگزار گردید. در ابتدا معاونت محترم فرهنگی به ایراد سخنرانی و تبیین و

تحلیل موضوع پرداختند و جلسه با پرسش و پاسخ دانشجویان به پایان رسید. ۴۰ نفر از دانشجویان در این جلسه شرکت داشتند و در خاتمه از دانشجویان پذیرایی به عمل آمد.



### برگزاری کارگاه پیشگیری از اعتیاد در دانشگاه اسفراین

کارگاه پیشگیری از اعتیاد به مدت ۴ ساعت در تاریخ ۹۵/۹/۲۶ توسط آقای نوروزی روانشناس بالینی مرکز ارائه شد. مباحث اصلی این کارگاه شامل آشنایی دانشجویان با انواع مواد مخدر و آگاهی از مضرات آن می باشد. این کارگاه با حضور ۵۰ نفر دانشجوی دختر در ساختمان شماره ۳ مجتمع برگزار گردید.



## برگزاری دو عنوان کارگاه با موضوعات " اصول اخلاق حرفه ای ویژه مشاوران و روانشناسان " و " مداخله در بحران خودکشی " در مرکز مشاوره دانشگاه فردوسی مشهد

مرکز مشاوره دانشگاه فردوسی مشهد اقدام به برگزاری دو عنوان کارگاه با موضوعات " اصول اخلاق حرفه ای ویژه مشاوران و روانشناسان " و " مداخله در بحران خودکشی " با تدریس جناب آقای دکتر حمید پور شریفی در تاریخ ۱۳۹۵/۸/۱۲ و ۱۳۹۵/۸/۱۳ نمود. در کارگاه آموزشی اصول اخلاق حرفه ای ، مشاوران با اصول کلی و ارزشهای فراگیر اخلاقی و انسانی است که زیر بنای استاندارد ها و ضوابط اخلاق حرفه ای است ، آشنا شدند . همچنین در کارگاه مداخله در بحران خودکشی مباحثی از جمله : مروری خلاصه و تحلیلی بر آمار خودکشی، باورهای نادرست در باره رفتارهای خودکشی، عوامل خطرزا و محافظت کننده خودکشی، مصاحبه با افراد در معرض خطر خودکشی، ارزیابی خطر خودکشی، مداخله در بحران (حین اقدام به خودکشی): بر اساس مدل هفت مرحله ای رابرت و نحوه اطلاع رسانی خبر بد به خانواده ها ، مورد بحث و تبادل نظر شد. هر دو این کارگاه ها با درجه عالی ارزیابی شد و مورد توجه مشاوران و روان شناسان مرکز قرار گرفت.



## مرکز مشاوره دانشگاه علم و صنعت به منظور افزایش آگاهی و ارتقاء سطح سلامت روان دانشجویان، کارگاه های متنوعی را با سرفصل های ذیل برگزار کرد.

به منظور افزایش آگاهی و ارتقاء سطح سلامت روان دانشجویان، کارگاه مدیریت استرس توسط خانم کربلایی در تاریخ های سه شنبه ۹۵/۸/۲۵ و ۹۵/۹/۲ در خوابگاه دختران برگزار گردید. در این برنامه جمعا ۳۴ دانشجو شرکت نمودند. از عناوین طرح شده در این کارگاه می توان از موارد ذیل نام برد:

تعریف استرس، موقعیت های استرس زا (خوشایند و نا خوشایند)، مفهوم مقابله و اهمیت آن، انواع مقابله (سالم - ناسالم / هیجان مدار - مسئله مدار) و راهبردهای مناسب جهت کاهش استرس.



از سری کارگاه‌های طرح استاد مشاور ویژه دانشجویان کارشناسی ورودی جدید کارگاه‌هایی توسط مرکز مشاوره برگزار گردید. در این کارگاه‌ها بیش از ۱۹۰ نفر از دانشجویان دانشکده‌های راه‌آهن، ریاضی، مهندسی صنایع، مواد و متالوژی و مهندسی شیمی، نفت و گاز شرکت داشتند که توسط ۵ نفر از مدرسان مرکز مشاوره برگزار شد.

همچنین از برنامه‌های طرح ارتقاء تحصیلی کارگاه ویژه دانشجویان دو ترم مشروطی روز پنجشنبه ۹۵/۸/۲۷ از ساعت ۸ الی ۱۳ برگزار گردید. در این کارگاه‌ها مباحث ذیل توسط آقای صالحی (از مشاورین مرکز مشاوره) ارائه گردید: قوانین و مقررات تحصیلی، علل افت تحصیلی، مدیریت زمان و برنامه ریزی و اهمال کاری و کمال گرایی.

### سر فصل های کارگاه ازدواج جوانان:

آشنایی، جذابیت، اجزاء سه گانه عشق، انواع عشق، انتخاب همسر و معیارهای آن: ملاک های دوست یابی، افراد مناسب برای ازدواج، چه کسانی برای ازدواج مناسب هستند، انتخاب های مناسب برای همسر، نشانه های ازدواج موفق، دوره های نامزدی.

### سر فصل های کارگاه زندگی خوابگاهی:

محیط جدید و چالش های پیش رو، - دوری از خانه، غم غربت، مدیریت زمان و برنامه ریزی، برنامه ریزی مالی، مهارت های ارتباطی در برخورد با فرهنگ های مختلف، تقسیم وظایف و الگوهای خواب.

### سر فصل های کارگاه چالش های زندگی دانشجویی:

تعریف چالش، موقعیت های چالش برانگیز (مثبت و منفی)، تحصیل در دانشگاه و تفاوت های آن با دبیرستان، مدیریت زمان و برنامه ریزی، مهارت های اجتماعی، چگونگی ارتباط با خانواده و علل شایع افت تحصیلی، قوانین آموزشی.

### سر فصل های کارگاه مهارت های جرأت مندی:

موقعیت های ناخوشایند و فشار روانی، تعریف جذات مندی، شیوه های برخورد در موقعیت های تضییع حق (منفعل، پرخاشگر و ...)، در چه مواقعی باید نه گفت و روش های عملی قاطعیت و نه گفتن.

**سر فصل های کارگاه پیشگیری از اعتیاد:**

تعریف اعتیاد، سوء مصرف، وابستگی، انواع مواد و شیوه تقسیم بندی آنها، آشنائی مواد رایج بین دانشجویان، پیامدهای فردی (جسمی، روانی)، خانوادگی و اجتماعی سوء مصرف و باورهای غلط رایج

**سر فصل های کارگاه مدیریت زمان و برنامه ریزی:**

اهمیت زمان و چرایی لزوم مدیریت زمان، تعریف مدیریت زمان، شاخص های ضعف در مدیریت زمان، قاعده پارلو، گام های مدیریت زمان، کمالگرایی، اهمالکاری و گریزها و اجتناب ها.

در راستای انجام برنامه های طرح ارتقاء تحصیلی کارگاه ویژه دانشجویان دو ترم مشروطی روز پنجشنبه ۹۵/۸/۲۰ از ساعت ۸ الی ۱۳ برگزار گردید. در این کارگاه ها مباحث ذیل توسط آقای صالحی (از مشاورین مرکز مشاوره) ارائه گردید: قوانین و مقررات تحصیلی، علل افت تحصیلی، مدیریت زمان و برنامه ریزی و اهمال کاری و کمال گرایی.

**بازدید سرزده مدیر کل دفتر مشاوره و سلامت از مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی اصفهان**

مدیر کل دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم جناب آقای دکتر یعقوبی در دیداری سرزده در روز چهارشنبه ۹۵/۸/۱۲ از مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی دانشگاه صنعتی اصفهان بازدید نموده و ضمن بازدید، از تمامی فعالیت های جاری مرکز تقدیر و تشکر به عمل آوردند و از کلیه همکاران برای ارائه خدمات مطلوب به جامعه دانشگاهی آرزوی موفقیت نمودند.





در ادامه این بازدید جناب آقای دکتر یقوبی در جلسه شورای سرپرستان دانشجویی و فرهنگی دانشکده ها این دانشگاه که با حضور معاونین دانشجویی و فرهنگی برگزار شد شرکت نمودند و در زمینه بهداشت روانی دانشجویان و اهم فعالیتهای جاری دفتر مشاوره و سلامت سازمان امور دانشجویان به ایراد سخنرانی پرداختند.





### آموزش شیوه های مدیریت هیجانات به دانشجویان همیار سلامت روان دانشگاه شیراز

کارگاه آموزشی مدیریت هیجانات با هدف ارتقاء توانمندی های روان شناختی دانشجویان همیار سلامت در تاریخ بیست و ششم آبان ماه در مرکز مشاوره و روان درمانی دانشگاه شیراز برگزار گردید.

مدرس این کارگاه آموزشی - خانم دکتر خسروی - با بیان لزوم آموزش مهارت های لازم به دانشجویان برای مقابله با مشکلات مختلف روان شناختی، ارتقای روابط اجتماعی سازنده را از اهم وظایف دانشجویان همیار برشمردند و بر آشنایی بیشتر این دانشجویان با ساز و کار هیجان، تأثیر آن بر رفتار و بروز عکس العمل صحیح و اصولی در برابر آنها تأکید نمودند. در این کارگاه، دانشجویان با مباحثی همچون تعریف هیجان، مزایای مدیریت هیجان، کنترل هیجانات منفی با تکیه بر رویکرد رفتاری منطقی - احساسی (REBT)، فرایند شکل گیری خشم و برخورد با عوامل خشم انگیز به طور نظری و عملی آشنا شدند.





## فعالیت‌های مرکز مشاوره دانشگاه شهید چمران اهواز در هفته اجتماعی کردن مبارزه با مواد مخدر

در راستای برنامه های پیشگیری اولیه از اعتیاد، مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه شهید چمران اهواز در هفته اجتماعی کردن مبارزه با مواد مخدر که از تاریخ ۲۲ لغایت ۲۸ آبان ادامه داشت، اقدام به برگزاری کارگاههای آموزشی مهارت‌های زندگی و انعطاف پذیری روانشناختی نمود. این کارگاهها با شرکت دانشجویان همیار سلامت و نیز سایر دانشجویان در سالن آمفی تاتر شهید شهریار برگزار گردید. سایر فعالیتهایی که در این زمینه انجام شد از این قرار بودند.

- برگزاری نمایشگاه آشنایی با مواد مخدر و راهکارهای پیشگیری از آن در خوابگاه پسران و خوابگاه دختران واقع در مجتمع شهید علم الهدی و مجتمع حضرت معصومه (س).
- توزیع و اجرای پیام‌های آموزشی و مقابله ایی با اعتیاد بوسیله اتوماسیون اداری .
- تهیه و تدوین و توزیع بروشور اجتماعی کردن مبارزه با مواد مخدر، آشنایی با عوارض ریتالین و نیز معرفی ماده شیشه و اثرات سوء آن.
- توزیع پوسترهای پیشگیری در بین دانشجویان و خوابگاههای دانشجویی.
- افتتاح ایستگاه کتاب پیشگیری در سالن انتظار مرکز مشاوره.



## فعالیت‌های مرکز مشاوره دانشگاه شهید بهشتی

۱: کانون دانشجویی همیاران سلامت روان دانشگاه شهید بهشتی برای سال تحصیلی جدید اقدام به ثبت نام و عضو گیری از بین دانشجویان علاقه مند به فعالیت در این کانون نمودند.



۲: اداره آموزشهای اجتماعی مرکز مشاوره و آموزش دانشگاه شهید بهشتی با همکاری کانون دانشجویی "همیاران سلامت روان" به مناسبت بزرگداشت ۲۶ آبان مصادف با ۱۶ نوامبر روز جهانی بردباری اقدام به برپائی ایستگاههای بردباری نموده است. در این ایستگاهها پندنامه هایی از بزرگان دین اسلام و ادبیات جهان در خصوص فضیلت صبر و بردباری در بین دانشجویان منتشر شد



## ۳: برگزاری کارگاه های آموزشی سلامت، مهارت، نشاط (سمن) در دانشگاه شهید بهشتی

در راستای برنامه های پیشگیری اولیه از اعتیاد، مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه شهید بهشتی اقدام به برگزاری کارگاههای آموزشی سلامت، مهارت، نشاط (سمن) نمود. این کارگاه ها که ویژه دانشجویان ورودی جدید (سال تحصیلی ۹۵-۹۶) بود از تاریخ ۱۲/۸/۹۴ لغایت ۲۸/۸/۹۴ با استفاده از اساتید و مدرسین مجرب و مسلط به مباحث روان شناختی، مهارت های زندگی و پیشگیری اولیه از اعتیاد برگزار گردید. عناوین کارگاه های برگزار شده عبارت بودند از؛



|                                                 |
|-------------------------------------------------|
| کنترل هیجانات منفی                              |
| مقابله با کمال گرایی                            |
| سبک زندگی ایرانی (خانواده در نزد فرهنگ ایرانی)  |
| برنامه ریزی تحصیلی                              |
| دلبستگی سالم و ناسالم                           |
| مدیریت خشم                                      |
| مقابله با اضطراب امتحان                         |
| دیگه از شنبه شروع می کنم (مقابله با اهمال کاری) |
| ارتباط مؤثر                                     |
| مدیریت روابط عاطفی                              |

۴: اولین دوره کارگاههای آموزشی درون دانشکده ای از سری کارگاههای مهارتهای تحصیلی دانشجویان جهت پیشگیری از افت تحصیلی در تعدادی از دانشکده های دانشگاه شهید بهشتی برگزار و با استقبال خوب دانشجویان و دانشکده ها روبرو شد.



## فعالیت های مرکز مشاوره دانشگاه سمنان در سال جاری

### برگزاری سخنرانی با عنوان مهارت های افزایش اعتماد به نفس توسط دفتر ارتقاء تحصیلی و تعامل دانشگاه با خانواده دانشگاه سمنان و معارفه کانون همیاران سلامت روان

در تاریخ ۱۹ اردیبهشت ماه ۱۳۹۵ در محل تالار دانش دانشکده علوم انسانی سخنرانی با عنوان مهارت های افزایش اعتماد به نفس و معارفه کانون دانشجویی همیاران سلامت روان مرکز مشاوره با سخنرانی رییس محترم مرکز مشاوره برگزار شد. آقای دکتر صباحی این جلسات را فرصتی برای تبادل نظر و تعامل بیشتر با دانشجویان و دریافت بازخورد مستقیم از سوی مخاطبین مرکز مشاوره دانستند. ایشان پاسخ گوی سؤالات زیادی از سوی شرکت کنندگان بودند و در خصوص نقش مشاور و جایگاه مشاوره توضیح دادند.



در ادامه خانم اعرابی ضمن تاکید بر اصول رازداری و اخلاق مداری به عنوان اصول حرفه ای مشاوران به توضیح اهداف، چگونگی دستیابی خدمات مرکز مشاوره، نحوه کار دفتر ارتقاء تحصیلی و تعامل دانشگاه با خانواده و کار گروه تخصصی تعامل مرکز مشاوره با کمیسیون موارد خاص و چگونگی استفاده از خدمات آن و ارجاع افراد توضیح دادند و از دانشجویان خواستند در صورت نیاز به این مراکز مراجعه نمایند. همچنین در مورد چگونگی تشکیل کانون دانشجویی همیاران سلامت روان در مرکز مشاوره دانشگاه سمنان، اهداف، نحوه عضویت در کانون مذکور صحبت نمودند. سپس ضمن معرفی اعضای محترم شورای مرکزی کانون دانشجویی همیاران سلامت روان مرکز مشاوره از دبیر محترم کانون خواستند به نمایندگی از شورای مرکزی این کانون ایراد سخنرانی نمایند. آقای سیجاوندی دبیر محترم کانون دانشجویی همیاران سلامت روان با ارائه پاورپوینت به معرفی کانون مذکور، ایده ها و اقدامات در دست اقدام آن پرداختند. ایشان با تاکید بر نوع دوستی از دیگر دانشجویان خواستند که به عضویت در این کانون درآیند. سپس کلیپ های بهداشت روان توسط همیاران محترم کانون دانشجویی مرکز مشاوره پخش شد.



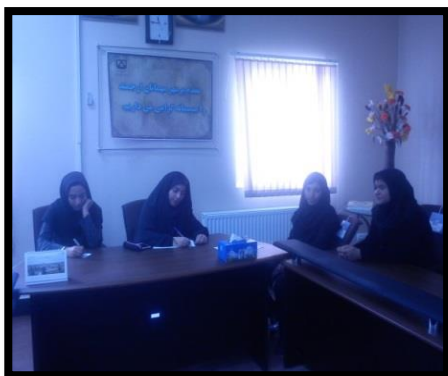
در پایان مسابقه از مباحث ایراد شده توسط رییس محترم مرکز مشاوره، اجرا شد و از بین پاسخ های صحیح به ۳ نفر به قید قرعه جایزه اهداء شد. شایان ذکر است اعضاء محترم شورای مرکزی پاسخ گوی سؤالات دانشجویان در رابطه با کانون در انتهای مراسم بودند.

از فعالیت های جانبی برنامه مذکور ۱- اهداء کتب بهداشت روان به علاقمندان بود. ۲- همچنین بروشور با عنوان دانشجو همیار دانشجو تهیه و در اختیار جمع قرار گرفت. ۳- از دیگر اقدامات عضو گیری از دانشجویان علاقمند جهت حضور در کانون مذکور بود. ۴- . فرم های نظر سنجی نیز توزیع و ۵- از حاضرین پذیرایی به عمل آمد.



### برگزاری جلسات مشترک کانون همیاران سلامت روان مرکز مشاوره دانشجویی در دانشگاه سمنان

کانون همیاران سلامت روان مرکز مشاوره دانشجویی با نظارت رییس مرکز مشاوره و کارشناس این مرکز به شکل ماهانه جلسات مشترک داشتند. در این جلسات هم اندیشی در خصوص اقدامات کانون پرداخته شده است.



### حضور کانون همیاران سلامت روان در کمیته استقبال از دانشجویان جدید الورد در دانشگاه سمنان

مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه سمنان همچون سالهای گذشته هفته اول مهرماه سال جاری در جشن ورودی های جدید با برپایی غرفه، حضوری فعال داشت. در غرفه مرکز مشاوره، دستاوردهای انتشاراتی از قبیل گاهنامه پل، بروشورهای بهداشت روانی، بروشور معرفی مرکز مشاوره دانشجویی، بروشور معرفی دفتر ارتقاء تحصیلی و تعامل دانشگاه با خانواده و... پوسترهایی با مضامین روانشناختی و کتابچه های مرتبط برای آشنایی هر چه بیشتر دانشجویان جدیدالورود با مباحث مهم دانشجویی ارائه شد که با استقبال دانشجویان و مسئولین دانشگاه

روبرو گردید. کانون دانشجویی همیاران سلامت روان این مرکز نیز در غرفه هایی مستقل به معرفی کانون خود پرداختند و عضو گیری نمودند.

### دفتر ارتقاء تحصیلی و تعامل دانشگاه با خانواده در دانشگاه سمنان اقدامات ویژه برای دانشجویان مشروط انجام داد.

پیرو رایزنی با آموزش دانشگاه سمنان از دانشجویان مشروط دعوت گردید. ایشان در دفتر ارتقاء تحصیلی و تعامل دانشگاه با خانواده در دانشگاه سمنان توسط کارشناس دفتر مذکور مصاحبه شدند و پس از ارزیابی و علت شناسی در گروههای مجزا طبقه بندی شده و اقدامات زیر را به فراخور نیاز دریافت داشتند:

مشاوره فردی، شرکت در مشاوره گروهی در گروه های مجزا، دریافت خدمات روانپزشکی، دریافت خدمات روان سنجی، دریافت خدمات مددکاری، ارتباط با خانواده دانشجویان، ارتباط با مسئولین و اساتید در دانشگاه برای این دسته از دانشجویان تکنیک های خود نظم بخشی هیجانی و ACT آموزش داده شد که نتایج مثمر ثمری را به همراه داشت. این گروه پشتیبان تحصیل جهت حمایت بیشتر داشتند.



### برگزاری جلسات با مسئولین دانشگاه توسط دفتر ارتقاء تحصیلی و تعامل دانشگاه با خانواده دانشگاه سمنان

به موازات اقدامات فوق جلسات متعدد با مسئولین آموزش به همت دفتر ارتقاء تحصیلی و تعامل دانشگاه با خانواده دانشگاه سمنان برگزار شد. در این جلسات به هم اندیشی در خصوص نحوه تعامل و تدریس اساتید و نوع ارائه دروس سرویسی پرداخته شد. لزوم برگزاری کارگاه های آموزشی و روانشناختی ویژه اساتید و تغییر در روند اجرا و ارائه دروس سرویسی از مصوبات این جلسه بود.



### برگزاری جلسات با مسئولین دانشگاه به همت دفتر ارتقاء تحصیلی و تعامل دانشگاه با خانواده سمنان

از دیگر اقدامات مهم در این دفتر تلاش و رای زنی در جهت فعال شدن اساتید راهنما در گروههای آموزشی دانشگاه سمنان بود که این تلاش ادامه خواهد داشت.



### برگزاری کارگاه آموزشی استانی با عنوان انطباق پذیری مسیر شغلی توسط دفتر ارتقاء تحصیلی و تعامل دانشگاه با خانواده سمنان

دفتر ارتقاء تحصیلی و تعامل دانشگاه با خانواده سمنان با مشارکت دفتر کارآفرینی اقدام به برگزاری کارگاه انطباق پذیری مسیر شغلی ویژه روانشناسان محترم در سطح استان نمود. کارگاه مذکور به مدت دو روز در تاریخ های سه شنبه و چهارشنبه ۱۱ و ۱۲ خرداد ماه ۱۳۹۵ بود. این کارگاه توسط جناب آقای دکتر ربیعی برگزار شد.





### برگزاری کارگاه آموزشی با عنوان مهارت‌های تحصیل توسط دفتر ارتقاء تحصیلی و تعامل دانشگاه با خانواده دانشگاه سمنان با همکاری کانون همیاران سلامت روان

دفتر ارتقاء تحصیلی و تعامل دانشگاه با خانواده دانشگاه سمنان با همکاری کانون همیاران سلامت روان اقدام به برگزاری کارگاه‌های آموزشی با عنوان برنامه ریزی تحصیلی ویژه دانشجویان مشروط نمود.



**برگزاری کلاس های حل تمرین و رفع اشکال ویژه دانشجویان مشروط رشته های مهندسی دانشگاه سمنان توسط دفتر ارتقاء تحصیلی و تعامل دانشگاه با خانواده دانشگاه سمنان با همکاری کانون همیاران سلامت روان**

دفتر ارتقاء تحصیلی و تعامل دانشگاه با خانواده دانشگاه سمنان با همراهی کانون همیاران سلامت روان از دانشجویان رتبه ۱ در رشته ها دعوت کرد تا به منظور برگزاری کلاس های حل تمرین و رفع اشکال از دانشجویان مشروط در محل دفتر ارتقاء تحصیلی و تعامل دانشگاه با خانواده در دانشگاه سمنان حضور یابند که مورد استقبال دانشجویان قرار گرفت.



### **برگزاری نشست مشترک روسای مراکز مشاوره دانشگاه های استان سمنان به میزبانی مرکز مشاوره مادر ( مرکز مشاوره دانشگاه سمنان)**

مرکز مشاوره دانشگاه سمنان در تاریخ ۹۵/۷/۲۸ میزبان روسا مراکز مشاوره دانشگاه های استان سمنان بود. جناب آقای دکتر صباحی ضمن عرض خیر مقدم، به ارائه گزارشی از وضعیت سیمای زندگی دانشجویان دانشگاه های استان سمنان و لزوم برنامه ریزی بر محور نتایج حاصل از طرح مذکور پرداختند. از دیگر موارد ذکر شده، یکسان سازی اقدامات در کارگروه تخصصی تعامل مرکز مشاوره با کمیسیون موارد خاص در دانشگاه های استان مطابق با شیوه نامه اجرایی، ارائه درس مهارت های زندگی در دانشگاه ها بود. ارائه گزارش در خصوص دفتر ارتقاء تحصیلی و تعامل دانشگاه با خانواده توسط خانم اعرابی کارشناس دفتر مذکور از بخش های اصلی این نشست بود. در این جلسه طراحی و اجرای پروژه های مشترک و تبادل اساتید در سطح استان پیشنهاد گردید.

### **برگزاری جلسات مشترک و چاره اندیشی در خصوص پیشگیری از اعتیاد و مصرف دخانیات در دانشگاه سمنان توسط مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه سمنان**

با توجه به نتایج حاصل از طرح ملی سیمای زندگی مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه سمنان در جهت پیشگیری از اعتیاد و مصرف دخانیات در این دانشگاه جلسات هم اندیشی با مسئولین دانشگاه برگزار نمود.



### پاکسازی نمادین دانشگاه سمنان از دخانیات توسط مرکز مشاوره دانشجویی با حضور همیاران سلامت روان و دانشجویان سال اولی

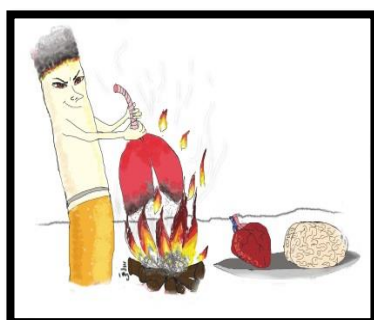
کانون همیاران سلامت روان مرکز مشاوره دانشجویی در حرکتی نمادین با حضور دانشجویان سال اولی دانشگاه سمنان با شعار دانشگاه عاری از دخانیات اقدام به پاکسازی این دانشگاه از سیگار ( در قدم اول: بوستان های دانشکده مهندسی ) نمودند. معاون محترم دانشجویی و جمعی از مسئولین و روانشناسان محترم مرکز مشاوره در کنار دانشجویان با شعار مذکور همدل و همگام شدند. در این برنامه رییس محترم مرکز مشاوره به توضیح اثرات نامطلوب دخانیات پرداختند. درجانب برنامه مذکور کتب و انتشارات پیرامون موضوع به شکل نمایشگاه جهت استفاده رایگان دانشجویان قرار گرفت. به دلیل اهمیت موضوع مقرر شد در مکان های پاکسازی شده تابلو یادبود نصب گردد.





طراحی پوستر با شعار دانشگاه عاری از دخانیات توسط دفتر ارتقاء تحصیلی و تعامل دانشگاه با خانواده در جشنواره پاکسازی نمادین دانشگاه سمنان از دخانیات توسط مرکز مشاوره دانشجویی با حضور همیاران سلامت روان و دانشجویان سال اولی پوسترهای طراحی شده با شعار دانشگاه عاری از دخانیات توسط دفتر ارتقاء تحصیلی و تعامل دانشگاه با خانواده توسط شرکت کنندگان به نمایش درآمد.







به دنبال استقبال دانشجویان و همراهی ایشان در برنامه فوق مجدد پاکسازی نمادین دانشگاه سمنان از دخانیات در مرحله دوم در دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی این دانشگاه برگزار شد.

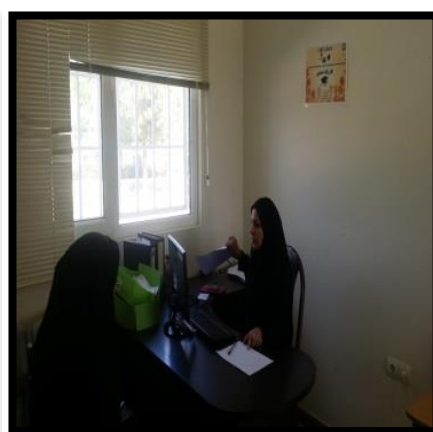


### برگزاری کارگاه هنری با موضوع دانشگاه عاری از دخانیات توسط مرکز مشاوره دانشجویی با همکاری دانشکده هنر

مرکز مشاوره دانشجویی با مشارکت دانشکده هنر اقدام به برگزاری کارگاه آموزشی با موضوع دانشگاه عاری از دخانیات نمود. کارگاه مذکور ویژه دانشجویان دانشکده هنر و با تدریس آقای دکتر ادیبی بود. در ابتدا معاون محترم دانشجویی و رییس دانشکده هنر، رییس مرکز مشاوره، مشاور فرهنگی دانشکده هنر، استاد گرافیک دانشکده هنر و کارشناس مرکز مشاوره به استاد مدعو و شرکت کنندگان خیر مقدم عرض نمودند. آقای دکتر نصیری چالش ها و نگرانی مسئولین دانشگاه سمنان و انتظار معاونت دانشجویی را از برنامه مذکور به استاد مدعو توضیح دادند. خروجی کارگاه ۵۱ اثر هنری برجسته بود. مقرر شد آثار در کتابچه ای رنگی به چاپ برسد.

### دانشجویان ورودی جدید دانشگاه سمنان در طرح پایش سلامت روان شرکت نمودند.

دانشجویان ورودی جدید دانشگاه سمنان در تمامی مقاطع در طرح کارنامه سلامت روان شرکت نمودند. همچنین همزمان با طرح مذکور این گروه توسط روانشناسان این مرکز رهنمودهای روانشناختی لازم در خصوص محیط دانشگاه دریافت داشتند. همچنین بروشور معرفی مرکز مشاوره به همراه بروشور معرفی دفتر ارتقاء تحصیلی و تعامل دانشگاه با خانواده را دریافت داشتند. در محل اجرای طرح مذکور پوستر های رنگی با نکات روانشناختی و تصاویر مرتبط آماده شده توسط دفتر ارتقاء تحصیلی و تعامل دانشگاه با خانواده در رویت دانشجویان قرار گرفت. این طرح ادامه خواهد داشت.





## برگزاری کارگاه های آموزشی با عنوان مهارت های سازگاری با زندگی دانشجویی با عنوان مهارت های سازگاری با زندگی

### تعامل دانشگاه با خانواده دانشجویان

دفتر ارتقاء تحصیلی و تعامل دانشگاه با خانواده اقدام به برگزاری ۲۰ کارگاه آموزشی با عنوان مهارت های سازگاری با زندگی دانشجویی به شکل مجزا در آبان ماه سال جاری ویژه دانشجویان جدید الورد نمود. در ابتدای این کارگاهها کارشناس دفتر ارتقاء تحصیلی و تعامل دانشگاه با خانواده به معرفی مرکز مشاوره و دفتر ارتقاء تحصیلی و چگونگی دستیابی به خدمات آن پرداختند و در ادامه روانشناسان تدریس خود را با بهره مندی از منبع علمی یکسان داشتند. در پایان هر کارگاه پرسش و پاسخ انجام و در صورت لزوم دانشجویان متقاضی به مرکز مشاوره ارجاع شدند. در تمام کارگاهها نظر سنجی انجام شد. این کارگاهها رایگان و با اعطای گواهی حضور برای شرکت کنندگان بوده است.





### برگزاری نشست مشترک در خصوص طرح درس دو واحد اختیاری مهارت‌های زندگی دانشجویی در دانشگاه سمنان توسط مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه سمنان

مرکز مشاوره دانشگاه سمنان در تاریخ ۹۵/۹/۳ با حضور معاون آموزش و تحصیلات تکمیلی و معاون دانشجویی، مسئول نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه سمنان، مدیران آموزش، مدیر گروه و معاون آموزش دانشکده روانشناسی، رئیس مرکز مشاوره، رئیس مرکز بهداشت در خصوص طرح درس دو واحد اختیاری مهارت‌های زندگی دانشجویی در محل این مرکز نشست مشترک برگزار نمود.

### برگزاری نشست مشترک مرکز مشاوره دانشجویی با کادر متخصص این مرکز در دانشگاه سمنان

مرکز مشاوره دانشجویی طبق روال سنوات قبل با شروع هر ترم تحصیلی جلسه مشترک با کادر متخصص خود برگزار می نماید. در این جلسات به ارائه گزارش مختصر از فعالیت های مرکز مشاوره، اشاره می شود. همچنین اقدامات آتی با هم اندیشی کادر متخصص مورد بررسی و برنامه ریزی قرار می گیرد. در جلسه مذکور عملکرد هریک از مشاوران که در گزارش محرمانه آماده شده بود به افراد جهت ارتقاء سطح عملکردشان داده شد. مبنای حضور کادر مذکور جهت ادامه همکاری با مرکز مشاوره دانشگاه سمنان ضمن اعلام رضایت رئیس مرکز مشاوره و کارشناس مربوطه شرکت ایشان در دوره های بازآموزی خواهد بود.



## درخشش کانون همیاران سلامت روان دانشگاه سمنان در جشنواره منطقه ای دانشگاه عاری از دخانیات ( مراکز مشاوره منطقه ۹ کشور )

دانشجویان هنرمند کانون همیاران سلامت روان مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه سمنان در جشنواره منطقه ای کشور رتبه های برتر را کسب نمودند. طراحی پوستر (مقام اول: مینا خدای، دوم: خانم سپیده کیانی، سوم: آقای فرزانه شیعی) و در نقاشی (مقام سوم: خانم فاطمه نجفی) همچنین دو طرح از پوستر ها ( خانم هانیه صفری و خانم هما یعقوبی) قابل تقدیر معرفی شدند. جشنواره با عنوان دانشگاه عاری از دخانیات در تاریخ ۲۶ آبان ۱۳۹۵ در محل دانشگاه فردوسی مشهد برگزار شد.

دانشجویان برگزیده و جانشین دبیر کانون همیاران سلامت روان در جلسه مذکور حضور به رساندند. مقرر گردید از پوستر های دانشجویان نمایشگاهی در دانشگاه سمنان و همچنین در شهر سمنان برای عموم مردم برگزار گردد.



## برگزاری جلسات مشترک شورای سیاست گذاری مرکز مشاوره دانشجویی در دانشگاه سمنان

هشتمین جلسه شورای سیاست گذاری مشاوره و بهداشت روان دانشگاهیان مرکز مشاوره دانشگاه سمنان در تاریخ ۹۵/۹/۲ روز سه شنبه با حضور اعضای محترم این جلسه شامل: ریاست دانشگاه، مسئول دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه، معاونین آموزشی و تحصیلات تکمیلی، اداری و مالی، دانشجویی، مسئول مرکز بهداشت و سلامت و مسئول مشاوره دانشجویی دانشگاه و دو نفر از اعضای هیأت علمی دانشکده روانشناسی و کارشناس مربوطه در محل سالن شقایق مرکز مشاوره دانشجویی برگزار شد. در جلسه مذکور ضمن ارائه

گزارش مختصر از اجرای طرح پایش سلامت روان و اقدامات انجام شده و فعالیت های آتی مرکز مشاوره به موفقیت دانشجویان هنرمند دانشگاه سمنان و فعالیت کانون همیاران سلامت مرکز مشاوره دانشجویی در جشنواره منطقه ای دانشگاه عاری از دخانیات اشاره شد. مسئولین محترم ضمن تبریک و قدردانی از تلاشهای صورت گرفته به تصویب برنامه ها و نظارت بر حسن اجرا و ارزیابی فعالیت های این مرکز با بررسی دستورات جلسه پرداختند.



### بازدید دبیر منطقه ۷ مراکز مشاوره دانشگاه های کشور از مجتمع آموزشی عالی لارستان

مجتمع آموزش عالی لارستان روز دوشنبه پانزدهم آذرماه میزبان رییس و معاون محترم مرکز مشاوره و روان درمانی دانشگاه شیراز بود. در این بازدید که با هدف ارزیابی امکانات و تجهیزات آن دانشگاه جهت راه اندازی مرکز مشاوره انجام شد، دکتر چنگیز رحیمی - رییس محترم مرکز مشاوره و روان درمانی دانشگاه شیراز و دبیر منطقه ۷ مراکز مشاوره دانشگاه های کشور- با اشاره به لزوم ارتقاء سلامت روان دانشگاهیان، ارایه آموزش های لازم به آنان و نیز دریافت خدمات مشاوره ای تخصصی را در راستای این امر مهم دانستند.

در این بازدید، با توجه به استقبال و نظر مثبت مسئولان محترم این مجتمع پیشنهاد شد ضمن فراهم آوردن لوازم اداری و سخت افزاری مورد نیاز، با توجه به استانداردها، مکانی برای تأسیس مرکز مشاوره در این مجتمع در نظر گرفته شود و یک نفر نیز به عنوان مسؤول دفتر معرفی گردد و برای یکی از اعضای هیأت علمی رشته روان شناسی نیز حکم مسؤول مرکز صادر شود. علاوه براین مقرر گردید انتشارات دبیرخانه منطقه ۷ مراکز مشاوره دانشگاه های کشور در اختیار این مجتمع قرار گیرد. در پایان، دکتر چنگیز رحیمی آمادگی دبیرخانه منطقه ۷ کشور را جهت هر گونه همکاری با مجتمع آموزش عالی لارستان را اعلام نمودند.





## برگزاری کارگاه آموزشی نحوه برقراری ارتباط با خانواده دانشجویان در معرض خطر در مرکز مشاوره و روان درمانی دانشگاه شیراز

با هدف آشنایی مشاوران و مددکاران با شیوه ی صحیح ارایه خبرهای ناخوشایند به بیماران و خانواده های آنان، کارگاه آموزشی برقراری ارتباط با خانواده دانشجویان در معرض خطر روز چهارشنبه هفدهم آذرماه جهت مشاوران شعب مرکزی و خوابگاهی مرکز مشاوره و روان درمانی دانشگاه شیراز برگزار گردید. دکتر عمرانی - روان پزشک و مدرس کارگاه - ضمن بیان اهمیت شیوه صحیح اطلاع رسانی در مواقع بحرانی، به تشریح مراحل بازگویی وقایع ناخوشایند بر اساس مدل SPIKES پرداخت. گرفتن شرح حال از بیمار و یا خانواده وی، ارزیابی نگرش بیمار نسبت به مشکل و اصلاح خطاهای نگرشی وی، پاسخگویی به سؤالات بیمار در خصوص جزئیات بیماری، دادن اطلاعات علمی و صحیح، همدلی با بیمار و ارایه راهکارها و پیشنهادهای درمانی از جمله مراحل اصولی این مدل بودند که در قالب تمرین های عملی به شرکت کنندگان آموزش داده شد.





### حضور دادستان و فرماندهی انتظامی شهرستان در جمع دانشجویان خوابگاهی دانشگاه بجنورد

جلسه نشست پرسش و پاسخ دانشجویان دانشگاه بجنورد با جناب آقای دادستان و فرماندهی انتظامی شهرستان در روز پنجشنبه مورخ ۹۵/۰۹/۱۸ در خوابگاه های دانشجویی برگزار شد. در این نشست جناب آقای دادستان با اشاره به اینکه آسیبهای اجتماعی بویژه در حوزه جوانان در حال تغییر و گسترش است و ما باید امروزه رفتارهایی را جدی بگیریم که ظاهر تفریحی و سرگرم کننده دارند درحالی که دروازه هایی برای مبتلا شدن به آسیب های اجتماعی بزرگ تر هستند و از آن جمله مصرف دخانیات، قلیان و در گیر شدن اعتیاد آور به شبکه های اجتماعی و مجازی همچنین ماهواره است.



## دانشجویان خوابگاه‌های دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی در طرح پیشگیری از رفتارهای خودآسیب رسان شرکت کردند.

در تاریخ ۲۰ آذر ماه جلسه ای در مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی برگزار گردید و جوانب اجرای طرح پیشگیری از رفتارهای خودآسیب رسان بررسی گردید. جهت اجرای این طرح پرسشنامه ای طراحی گردید که شامل سوالات سنجش افکار خودکشی بک و تعدادی سوالات دیگر می باشد و مقرر گردید هر یک از روانشناسان عهده دار برگزاری این طرح در یکی از خوابگاهها شوند و کلیه دانشجویان خوابگاهی در این طرح غربالگری شرکت نمایند.



## دانشجویان مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی در کارگاه آموزشی پیش از ازدواج شرکت نمودند.

دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی در کارگاه آموزشی مشاوره پیش از ازدواج شرکت نمودند. این کارگاه آموزشی که در تاریخ ۱۸ آذر برگزار گردید شامل ۵ کلاس بود مدرسین دوره شامل آقایان مردی، رحمانی و مددیان و خانم ها هادی و کریم زاده بودند.





## بازدید از مرکز مشاوره دانشگاه الزهراء (س) توسط دبیرخانه منطقه یک

اولین بازدید دبیرخانه منطقه یک از مراکز مشاوره دانشگاه های استان تهران در دانشگاه الزهراء انجام شد. در راستای بازدید از مراکز مشاوره دانشگاه های منطقه یک وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، دبیرخانه منطقه یک در روز دوشنبه مورخ ۲۲ آذر ماه ۱۳۹۵ از مرکز مشاوره دانشگاه الزهراء (س) بازدید بعمل آورد.

بازدید توسط تیم بازدید کننده: جناب آقای پیروی، دبیر منطقه یک مراکز مشاوره دانشگاه های وزارت علوم و رئیس مرکز مشاوره دانشگاه تهران - جناب آقای دکتر یاریاری رئیس مرکز مشاوره دانشگاه خوارزمی، جناب آقای دکتر رهنما رئیس مرکز مشاوره دانشگاه شاهد، سرکار خانم امیری، رئیس مرکز مشاوره دانشگاه هنر، سرکار خانم آقاجانی، رئیس مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی شریف صورت پذیرفت. در ادامه اعضای تیم بازدید کننده با خانم دکتر عطرکار روشن، معاونت دانشجویی دانشگاه الزهراء (س) ملاقاتی داشته و گزارش خود را بصورت مبسوط به استحضار معاونت محترم دانشجویی دانشگاه رساندند.



**"برگزاری کارگاه خلاقیت کاربردی توسط باشگاه شغلی مرکز مشاوره دانشگاه فردوسی مشهد"**

در راستای فعالیت های باشگاه شغلی دانشگاه فردوسی مشهد زیر نظر مرکز مشاوره دانشجویی "کارگاه خلاقیت کاربردی" با تاکید بر انجام تمرین های کاربردی دو زمینه خلاقیت و نوآوری، با هدف ارتقاء مهارت های کاریابی دانشجویان در تاریخ بیستم آذرماه ۹۵، برگزار شد. این کارگاه با هدف ارتقاء مهارت های کاریابی دانشجویان همزمان با هفته پژوهش برگزار شد. همچنین کانون همیاران سلامت روان در برگزاری این کارگاه همکاری نمودند. تعداد شرکت کنندگان کارگاه، ۱۰ نفر و محل تشکیل کارگاه دانشکده مهندسی دانشگاه فردوسی مشهد، بود.



### کارگاه برنامه ریزی تحصیلی در خوابگاه دانشگاه اسفراین

باتوجه به نزدیک شدن به ایام امتحانات ، آقای نوروزی مشاور دانشگاه در تاریخ ۹۵/۹/۲۱ کارگاه برنامه ریزی تحصیلی در محیط خوابگاه دانشجویی دانشگاه اسفراین برگزار کردند. محور های اصلی این کارگاه عبارت بودند از آموزش مهارت های مطالعه مناسب، برنامه ریزی مناسب مطابق با توانایی های فردی، برنامه ریزی کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت، و همچنین آمادگی برای آزمون های متمرکز بود.



## برگزاری جلسه کمیته مداخله در رفتارهای خودآسیب رسان در مرکز مشاوره دانشگاه شیراز

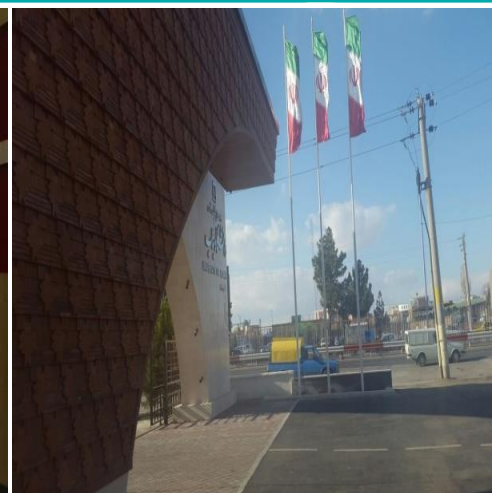
لزوم پیگیری وضعیت دانشجویان دارای مشکلات حاد روان شناختی و نیاز به اتخاذ تصمیمات سریع و اصولی توسط مسؤولان مربوطه در مواقع بحرانی سبب گردیده است تا مرکز مشاوره و روان درمانی دانشگاه شیراز اقدام به تشکیل کمیته مداخله در رفتارهای خودآسیب رسان نماید. رفتارهای خودآسیب رسان مجموعه اقداماتی است که در آنها شخص به علت احساس درماندگی و ناامیدی شدید، به طور آگاهانه قصد آسیب به خود را دارد. در این راستا ششمین جلسه این کمیته با حضور کلیه اعضای روز شنبه بیستم آذرماه در مرکز مشاوره و روان درمانی دانشگاه شیراز برگزار گردید و حاضران به بحث و تبادل نظر پیرامون وضعیت تعدادی از این دانشجویان و ارائه راهکارهای عملی در این خصوص پرداختند.



## شرکت کنندگان در کارگاه آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج برای دانشجویان توسط مرکز مشاوره دانشگاه بناب تشویق شدند.

مرکز مشاوره دانشگاه بناب با همکاری شبکه بهداشت شهرستان بناب در مورخه ۹۵/۹/۱۷ در سالن اجتماعات علامه طباطبایی دانشگاه اقدام به برگزاری این کارگاه آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج نمود. در این کارگاه خانم سهرابی کارشناس ارشد روانشناسی بالینی به عنوان مدرس کارگاه پیش از ازدواج تدریس کارگاه را به عهده داشتند. در انتهای بحث خانم جانی کارشناس پیشگیری از ایدز مرکز بهداشت و درمان بناب به آموزش روش‌های پیشگیری از شیوع ایدز پرداختند پس از خاتمه کارگاه با اعطا فرم نظرسنجی به دانشجویان و با طرح سوال و جواب از حاضرین به صورت کتبی از عناوین بحث شده در این کارگاه به برندگان جوایزی اعطا گردید.





### با تشکر از رابطین خبری مراکز مشاوره دانشجویی

دانشگاه تهران - دانشگاه شیراز - دانشگاه صنعتی شاهرود - دانشگاه شهید چمران اهواز - دانشگاه شهید بهشتی - دانشگاه علم و صنعت - دانشگاه بجنورد - تربیت مدرس - مجتمع آموزش عالی فنی مهندسی اسفراین - دانشگاه سلمان فارسی کازرون - مؤسسه غیرانتفاعی کاوش محمودآباد - دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی - دانشگاه فردوسی مشهد - دانشگاه صنعتی اصفهان - دانشگاه سمنان - دانشگاه فنی مهندسی بناب

### همکاران این شماره:

نقیسه خلجی  
سیده نجمه حسینی  
محمد راضی مرادی  
کاظم محمدی

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سر دبیر: فرشته حیدری

مدیر داخلی: معصومه وقار انزابی

صفحه آرایی: علیرضا داوری



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
سازمان امور دانشجویان  
دفتر مشاوره و سلامت