



## معرفی اداره مشاوره :

مواجهه با مسائل مختلف زندگی اعم از فردی، خانوادگی، اجتماعی، تحصیلی، شغلی غیره اغلب چالش برانگیز و همراه با احساس نارضایتی، سردرگمی، اضطراب، استیصال و درماندگی است. همه به تجربه دریافتیم که به تنهایی قادر به اداره همه مسائل مختلف زندگی نیستیم. گاهی ممکن است به منظور حل مشکلات از راهنمایی خانواده، دوستان و اطرافیان بهره مند شویم، لیکن کمک تخصصی، حل بهتر و سریع تر مشکل را با احتمال خطای کمتر میسر می سازد. ورود به دانشگاه و شروع زندگی دانشجویی، به دلیل تغییرات عمده ای که در عرصه های مختلف زندگی برای فرد به وجود می آورد، استرس زاست و گاهی به دلیل عدم دسترسی به منابع حمایتی مطمئن، موجب ایجاد بحران هایی برای دانشجو می شود مرکز مشاوره دانشگاه با توجه به ضرورت های فوق و به منظور کمک به دانشجویان جهت اداره و مدیریت مسائل عمده دوران زندگی دانشجویی تاسیس گردیده و خدمات متعددی را در زمینه های مختلف ارائه می کند.





## وظایف و فعالیتها:

۱. ارائه خدمات مشاوره و روانشناسی برای افرادی که از مشکلات فردی مانند اضطراب، افسردگی، تنهایی، کمرویی، پرخاشگری و... یا سایر مشکلات مانند وابستگی به مواد مخدر، ناکامی، بحران در زندگی، تجربه استرس شدید، طلاق و... رنج می‌برند یا می‌خواهند از مشاوره تحصیلی و شغلی، مشاوره پیش از ازدواج و زناشویی استفاده کنند.
۲. ارائه خدمات روانپزشکی که توسط روانپزشک ارائه می‌شود. تشخیص‌های اولیه اختلالات، دارو درمانی، روان‌درمانی و در صورت نیاز بستری افراد را شامل می‌شود، افرادی که دچار اختلالات روانی مزمن بوده و نیازمند اقدامات دارویی هستند از این خدمات استفاده می‌کنند.
۳. انجام تستهای روان‌شناسی
۴. اجرای طرح غربالگری سلامت روان دانشجویان جدیدالورود (GHQ)
۵. ارجاع دانشجویان نیازمند به مراکز پزشکی و موسسات خدمات اجتماعی مرتبط بامشکل دانشجویان
۶. شناسایی منابع اجتماعی و رفاهی برای کمک به حل مشکلات دانشجویان
۷. ارائه خدمات مددکاری که توسط مددکار مرکز مشاوره انجام می‌شود شامل پیگیری و تامین حمایت‌های محیطی و سازمانی، پیگیری وضعیت تحصیلی دانشجویان مشروطی و اخراجی و
۸. نامه نگاری با کمیسیون موارد خاص، شورای انضباطی و... دانشگاه برای حذف درس یا ترم دانشجو پس از طرح در شورای مربوطه
۹. تدریس درس مهارت‌های زندگی
۱۰. فراهم آوردن امکان جهت امانت دادن کتاب از کتابخانه تخصصی این مرکز به مراجعین
۱۱. تشکیل کمیته روانشناختی شامل درمانگران، روانپزشکان و مددکاران اداره مشاوره جهت رسیدگی به مشکلات آموزشی و روانشناختی دانشجویان
۱۲. حضور روانشناسان بالینی در دفاتر دانشکده‌ها و خوابگاه‌ها



## اهداف:

ما به دنبال این هستیم تا برنامه هایی که در ارتقاء سلامت روان دانشجویان اثر گذار می باشند را مشخص و با بررسی نقاط قوت و ضعف آنها زمینه را برای رفع ضعف ها و تقویت قوت ها فراهم نماییم.

۱- کمک به مراجعین در شناخت بهتر خود (استعدادها- توانایی ها- ارزشها و...)

۲- کمک به مراجعین در انتخاب و تصمیم گیری های مهم زندگی (مانند رشته تحصیلی- انتخاب همسر- امور اجتماعی)

۳- کمک به مراجعین در بهبود سازگاری فردی-خانوادگی- روابط زناشویی

۴- کمک به پیشگیری از بروز مشکلاتی که می تواند سر منشاء اختلالات عمیق عاطفی و شناختی باشد

۵- تلاش برای درمان نارسائیهها و اختلالات شناختی - عاطفی و هیجانی

۶- کمک به مراجعین در فراگیری مهارتهای لازم برای برقراری روابط سالم با افراد دیگر در محیط های مختلف اجتماعی

۷- کمک به ارتقا سطح بهداشت روانی دانشجویان

۸- رفع موانع موجود در ادامه موفقیت امیز تحصیلات دانشگاهی

۹- کمک به دانشجویانی که در طول تحصیل مشکلات تحصیلی و آموزشی دارند



## تعاریف:

**همتایاری:** همتایاری در این طرح شامل گستره‌های از خدمات یاورانه بین فردی از سوی افراد غیرحرفه ای است که در مقام یاور برای سایر دانشجویان نیازمند /علاقه مند عمل می کنند.

**همتایار:** همتایار، دانشجویی است که مطابق مفاد آیین نامه از بین دانشجویان همان دانشگاه انتخاب و پس از گذراندن دوره آموزشی مربوطه زیر نظر اداره مشاوره دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی و براساس شرح وظایف به ارائه خدمات نیمه حرفه‌ای به هم دانشجویان خود می پردازد.

**خدمات یاورانه:** به خدمات غیر پزشکی بهداشت روانی اطلاق می شود که در چهار حوزه: روانشناسی بالینی، مشاوره، خانواده درمانی و مددکاری اجتماعی قابل تبیین می باشد.

**خدمات نیمه حرفه ای:** خدماتی هستند که سطح ابتدایی و اول پیشگیری مشاوره را در بر میگیرد.



## شرح وظایف همتایاران

۱. برقراری رابطه حسنه با دانشجویان نیازمند به خدمات راهنمایی و مشاوره وارجاع آنها به شعبات ادارات مشاوره مستقر در خوابگاه‌ها و دانشکده‌های دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
۲. کمک به شناسایی دانشجویان در معرض آسیب و آسیب دیده و هدایت آنها به کارشناس مربوطه بنا به تشخیص اداره مشاوره و پیگیری وضعیت دانشجویان ارجاعی به اداره مشاوره
۳. مشارکت نیمه حرفه‌ای در ارائه خدمات مشاوره در زمینه‌های هدایت و توانبخشی تحصیلی، آموزشی و شغلی
۴. مشارکت در پایش وضعیت روانشناختی دانشجویان
۵. مشارکت در تهیه، تدوین و توزیع جزوات اطلاع رسانی
۶. مشارکت در برگزاری برنامه‌ها و کارگاه‌های آموزشی اداره مشاوره دانشجویی
۷. مشارکت در تشکیل گروه‌های پرورش تفکر خلاق و ایده پردازی
۸. مشارکت در فعالیت‌های مرتبط با توانبخشی دانشجویان
۹. ارائه گزارش ماهانه به اداره مشاوره دانشجویی
۱۰. همکاری و تعامل مستمر با اداره مشاوره دانشجویی



## شرایط عضویت:

- دانشجوی همان دانشگاه و علاقمند به ارائه خدمات عمومی مشاوره ای باشد.
- دانشجو در زمان درخواست، حداقل دو نیم سال تحصیلی را گذرانده و حداقل یک نیم سال تحصیلی از مدت تحصیل وی باقی مانده باشد.
- نداشتن حکم قطعی انضباطی
- نداشتن اشتها به سوء رفتار اجتماعی به تأیید اداره مشاوره دانشجویی
- نداشتن اختلال روانی شناخته شده به تأیید اداره مشاوره دانشجویی
- گذراندن دوره آموزشی مهارت های زندگی و دوره های توجیهی اداره مشاوره دانشجویی
- تکمیل فرم عضویت و تعهد نامه رعایت ضوابط اخلاقی حیطه فعالیت





مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان  
Counseling & mental health center



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود

شاهرود، میدان هفت تیر، دانشگاه علوم پزشکی شاهرود، ساختمان  
دانشکده پرستاری، طبقه همکف، اداره مشاوره دانشجویی  
تلفن : ۳۲۳۹۷۱۱۱ داخلی : ۱۲۳

Email:sh.counseling98@gmail.com