

Your mental health matters



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

سلامت روان





نویسنده :

دکتر ساناز آقاخانی

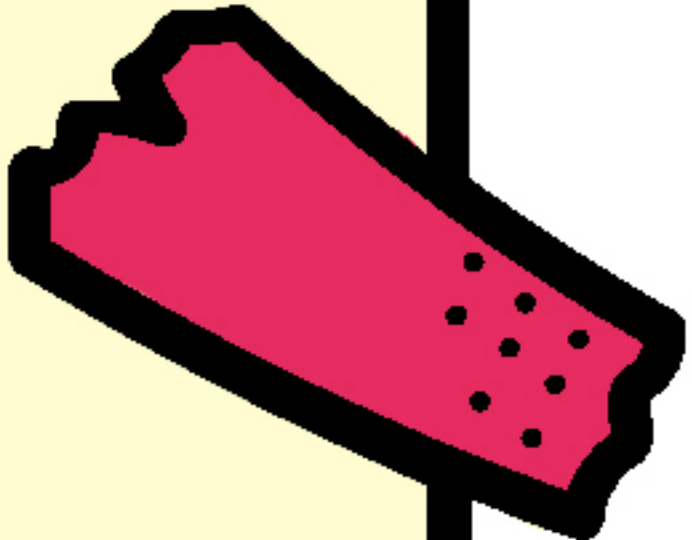
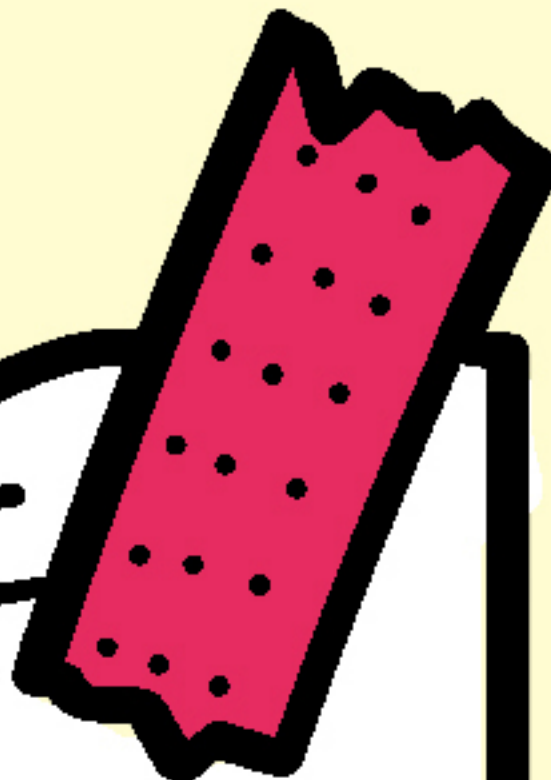
روانشناس سلامت

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران

گرافیک دیزاینر :

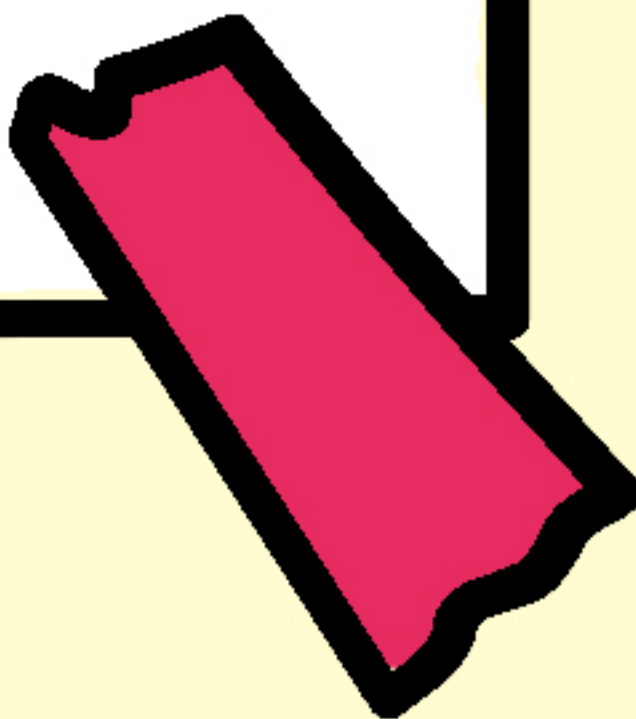
معصومه کریمی

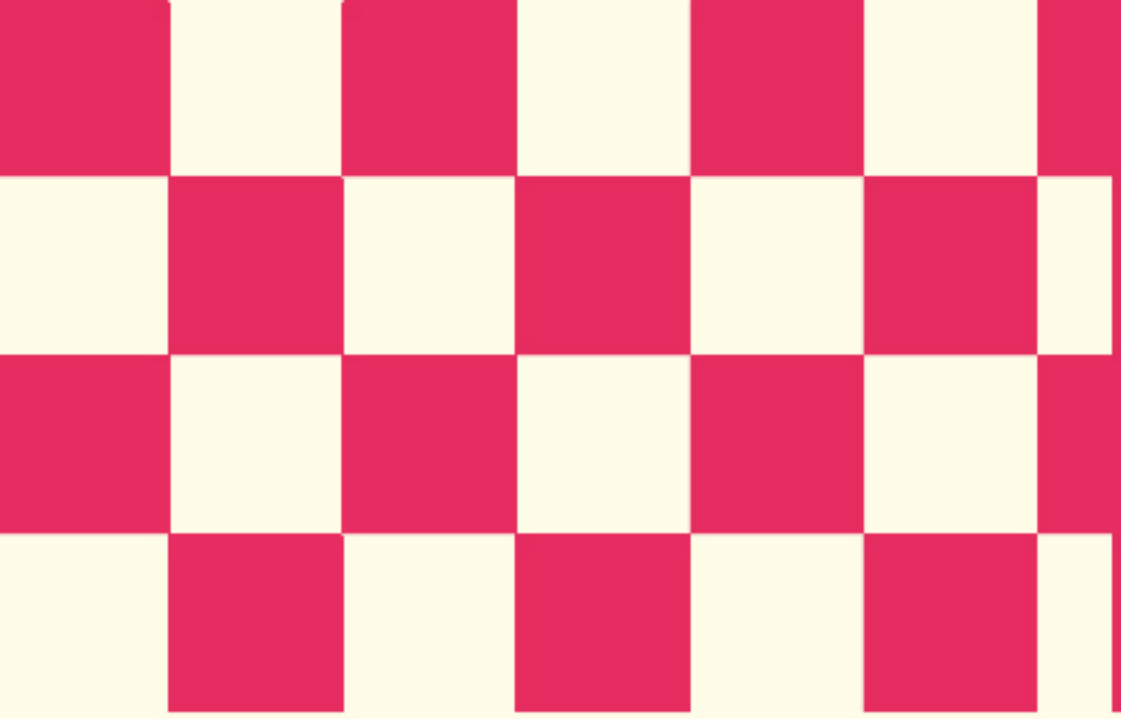
دانشجوی ارشد فیزیک پزشکی



چرا سلامت روان شما مهم است؟

رزیدنتی یکی از سخت‌ترین
و پرچالش‌ترین دوره‌های
زندگی حرفه‌ای است.
شیفت‌های طولانی،
مسئولیت‌های سنگین،
انتظارات بالا
و گاهی احساس تنهایی
می‌تواند تأثیر زیادی
بر سلامت روان شما بگذارد.
حفظ سلامت روانی به اندازه‌ی
سلامت جسمانی اهمیت دارد
و کمک گرفتن
نشانه‌ی قدرت است، نه ضعف!





چرا باید از جلسات مشاوره استفاده کنید؟

مدیریت استرس و اضطراب :
یادگیری تکنیک‌های کاربردی برای کاهش استرس‌های کاری و شخصی.

افزایش تمرکز و عملکرد حرفه‌ای:
ذهن آرام‌تر، تصمیم‌گیری بهتر و عملکرد موثرتر در محیط بیمارستان.

پیشگیری از فرسودگی شغلی :
مقابله با خستگی مزمن و احساس فرسودگی ناشی از فشارهای کاری.

بهبود روابط حرفه‌ای و شخصی :
افزایش مهارت‌های ارتباطی برای تعامل بهتر با بیماران، همکاران و خانواده.

افزایش رضایت شغلی و کیفیت زندگی :
ایجاد تعادل بین کار و زندگی و احساس کنترل بیشتر بر شرایط.

چه نوع خدماتی برای شما فراهم شده است؟

– جلسات مشاوره فردی

– فضای امن و خصوصی برای صحبت
درباره نگرانی‌ها، استرس‌ها و چالش‌های شخصی.

– ارائه راهکارهای تخصصی متناسب با نیازهای شما.

– افزایش آگاهی از احساسات
و روش‌های سالم مقابله با آن‌ها.

– جلسات گروهی

– تعامل با سایر رزیدنت‌هایی
که شرایط مشابهی را تجربه می‌کنند.

– تبادل تجربه و دریافت حمایت اجتماعی.

– یادگیری مهارت‌های عملی
برای مدیریت فشار کاری و ارتباطات بهتر.

سوالات متداول

آیا مراجعه به مشاوره به این معنی است
که من مشکل جدی دارم؟

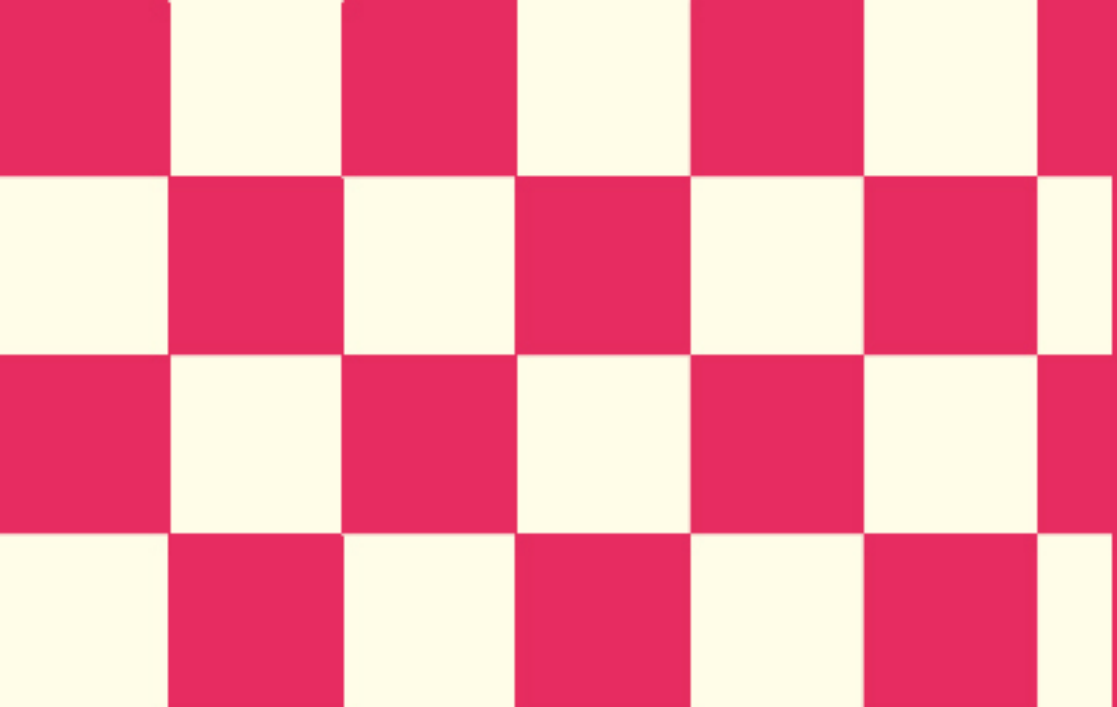
– نه! همانطور که برای پیشگیری از بیماری‌های جسمی
چکاپ انجام می‌دهید،
مراقبت از سلامت روان نیز ضروری است.

آیا اطلاعات من محرمانه باقی می‌ماند؟

– بله! تمام صحبت‌های شما
در جلسات مشاوره کاملاً محرمانه است
و با رعایت اصول اخلاقی و حرفه‌ای حفظ می‌شود.

با این حجم کاری، چطور می‌توانم وقت بگذارم؟

– جلسات کوتاه، کاربردی و متناسب
با زمان‌بندی شما طراحی شده است
تا بدون فشار زمانی از خدمات بهره ببرید.



یک تصمیم هوشمندانه برای خودتان بگیرید!

از همین امروز برای سلامت روان خود وقت بگذارید.
شما بهترین سرمایه‌ی حرفه‌ای خود هستید،
پس مراقبت از خود را در اولویت قرار دهید.



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، ضلع جنوبی
ساختمان کتابخانه مرکزی، روبه روی زمین چمن، کلینیک
مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران

شماره تلفن پذیرش: ۰۲۱۸۶۷۰۵۵۴۴ - ۰۲۱۸۸۶۲۲۶۵۳

شماره 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/>

سایت ایرانحال: **<https://haal.ir/pwa/university/iran>**