



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

راهنمای فوری حمایت‌های روانی-اجتماعی در خوابگاه‌های دانشجویی

گروه هدف: ناظمه‌ها و کارشناسان خوابگاه
هادر شرایط بحران (جنگ یا غیرجنگ)

تهیه شده توسط مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران، خرداد ۱۴۰۴



● بخش اول نشانه‌های هشدار

۱ نشانه‌های نیازمند تماس فوری با مرکز مشاوره

واکنش‌های جسمی شدید:

- لرزش شدید دست‌ها
- عرق سرد
- تنفس تند مثل حالت بعد از دویدن
- از دست دادن کنترل مانند فریادهای ناگهانی
- پرتاب اشیا
- خرد کردن وسایل



خطر آسیب‌رسانی:

- صحبت درباره مرگ
- نشان دادن جای زخم روی بدن
- نگه‌داشتن چاقو یا قرص
- واکنش‌های غیرعادی مانند خنده بی‌مناسبت
- پچ‌پچ با خود
- نگاه خیره‌ترسیده

۲ نشانه‌های نیازمند گزارش در ۲۴ ساعت

- انزوای خطرناک مانند قفل کردن در اتاق
به مدت دو روز
- غذا نخوردن
- عدم پاسخگویی
- تغییرات آشکار مانند بی‌تفاوتی به نظافت شخصی



- پوشیدن لباس‌های کثیف چند روزه
- اضطراب مداوم مانند قدم زدن بی‌وقفه در راهرو

- جویدن ناخن تا خونریزی
- شب‌بیداری‌های مکرر مانند روشن
- بودن چراغ اتاق تا صبح پرسه زدن در نیمه‌شب

● بخش دوم اقدامات ضروری گام به گام

الف: برخورد اولیه

- پیش‌قدم شدن با گفتن سلام: می‌تونم چند دقیقه کنارت باشم



- پرهیز از گفتن جملاتی مثل چی شده؟
یا چرا این شکلی شدی؟
- گوش دادن فعال با تکان دادن سر و
تکرار جمله‌های: می‌فهمم که الان خیلی
ترسیدی.

ب: انتقال به فضای امن

- بردن دانشجو به یک اتاق ساکت
ترجیحا با نور ملایم
- دادن یک لیوان آب
- باز گذاشتن در به اندازه نیمه برای
ایجاد احساس امنیت



ج: تماس اضطراری با مرکز مشاوره

- ارائه اطلاعات هنگام تماس
- شماره دانشجویی

د: نشانه‌های مشاهده شده

- لرزش دست
- صحبت درباره مرگ



و: اقدامات تا رسیدن مشاور

- انتقال به اتاق امن
- دادن یک لیوان آب
- کمک به تنفس عمیق با گفتن: لطفاً با من
این کار رو انجام بده.
- نفس عمیق را نگه دار و آهسته رها کن.
- پرت کردن حواس با پرسیدن:
آخرین باری که سفر رفتی کجا و کی بود؟



● بخش سوم پرهیزهای حیاتی

الف: پرهیز از پرسیدن سوالات چرایی

جمله نادرست: چرا گریه می‌کنی؟

جمله جایگزین: چه حسی داری؟

ب: پرهیز از مقایسه کردن

جمله نادرست: دیگران بدتر از تو هستن.

جمله جایگزین: احساس تو رو درک می‌کنم.

ج: پرهیز از نصیحت و توصیه کردن

جمله نادرست: برو نماز بخون.

جمله جایگزین: دوست داری با مشاور

صحبت کنی؟



د: پرهیز از شایعه‌پراکنی

صرفاً گزارش به کارشناس مرکز مشاوره
مجاز است.

● بخش چهارم آرام‌سازی محیط خوابگاه

راهکارهای فضای عمومی:

- افزایش نورپردازی راهروها حداقل ۵۰ درصد روشن‌تر از حالت عادی
- پخش موسیقی بی‌کلام ملایم مثلاً صدای باران از بلندگوهای راهرو

• نصب پوستر در آسانسورها با این

پیام: اگر نیاز به صحبت داری مرکز

مشاوره همیشه کنار توست

• خط مشاوره ملی ۱۴۸۰ سازمان

بهبودی

• خط هاتلاین مرکز مشاوره دانشگاه:

۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰

• بخش پنجم مواجهه با بحران‌های خاص

مواجهه با توهین یا پرخاش:

• گرفتن فاصله دو متری

• گفتن جمله الان نمی‌تونم کمکت کنم ولی

مشاور می‌تونه



مواجهه با شکستن وسایل:

- خارج کردن دانشجویان دیگر از محیط
- گفتن توام با آرامش به دانشجو که: می‌تونم این اشیا رو بردارم تا بهت آسیب نزنم.

مواجهه با خودزنی

- با آرامش سوال بپرسید: می‌تونم پانسمان کنم؟
- تماس همزمان با اورژانس



● نکات طلایی برای کارکنان

- استراحت ۱۰ دقیقه‌ای و نوشیدن آب پس از هر بحران
- ثبت تمام اتفاقات در دفتر شیفت حتی موارد کوچک

با آرزوی موفقیت
مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران