



نقش حیاتی اساتید و همتایاران سلامت روان در بحران‌ها

راهنمای علمی-عملی برای حمایت روانی از دانشجویان در شرایط پُرتنشی



در روزهای پرچالش جامعه که اضطراب و فشار روانی فراگیر شده، دانشجویان (به‌ویژه ساکنان خوابگاه‌ها و غیربومی‌ها) بیش از هر زمان نیازمند همدلی، همراهی و حمایت‌های روان‌اجتماعی هستند. در این شرایط، نقش اساتید و همتایاران سلامت روان نقشی تعیین‌کننده است.

راهکارهای حمایتی برای همتایاران سلامت روان (دانشجویان داوطلب آموزش دیده در حوزه روان):

۱. شنونده فعال بی‌قضاوت باشید
گاهی فقط گوش دادن بدون پیش‌داوری مهم‌ترین کمک است.
۲. از ارائه راه‌حل‌های ناخواسته یا نصیحت پرهیزید.



۲. اعتباربخشی به احساسات با جملاتی مانند این، حس "درگشتن" ایجاد کنید:
«طبیعی این روزها خوابت نبره»
«کاملاً قابل درک که تمرکز نداری»
«این حس اضطراب، واکنش طبیعی به شرایط غیرعادی‌ست»

۳. شناسایی و ارجاع به موقع در مواجهه با نشانه‌های شدید (افسردگی، افکار خودآسیبی، اختلال عملکرد روزانه):
خط اضطراری دانشگاه: ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰
داخلی مرکز مشاوره: ۵۵۴۴
خط ۲۴ ساعته بهزیستی: ۱۴۸۰



همتایاران مراقب سلامت روان خودتان هم باشید. کمک گرفتن از مشاور، نشانه مسئولیت‌پذیری شجاعت است.

راهکارهای حمایتی برای اساتید:

۱. الگوی ثبات و آرامش باشید
لحن مطمئن، نگاه حمایتگر و بیان همدلانه تان
حس امنیت ایجاد می کند.



۲. پرهیز از اشاعه اضطراب
از بیان اخبار نگران کننده، پیش بینی های منفی یا
نادیده گرفتن احساسات دانشجویان خودداری
کنید.

۳. ایجاد فضای گفت و گوی امن
اختصاص ۵ دقیقه ابتدای کلاس به پرسش هایی
مانند:

«امروز حال عمومی تون چگونه؟»
«نیازی هست که بدویم؟»



۴. انعطاف در حمایت تحصیلی
تسهیل شرایط تحویل تکالیف/ پروژه ها و درک
کاهش موقت تمرکز برخی دانشجویان.

۵. معرفی مرکز مشاوره به عنوان 'فضای امن'
- تأکید کنید: «مراجعه به مشاور، نشانه هوشمندی
و خودمراقبتی است، نه ضعف»



منابع فوری کمک:

- مشاوره تلفنی رایگان
شماره ۱۴۸۰ (بهره‌یستی، ۲۴ ساعته)
- مشاوره آنلاین
اپلیکیشن ایران حال:
haal.ir/pwa/university/iran
- مراکز محلی
تماس با مرکز مشاوره مدرسه یا منطقه



گاه یک نگاه مطمئن استاد، یا یک جمله همدلانه از هم‌تایار، می
تواند مسیر یک بحران روانی را تغییر دهد!

تهیه شده توسط مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه علوم پزشکی ایران
طراح: فاطمه کبری زاده، دانشجوی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایران