

آشنایی با مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران

پاییز ۱۴۰۱



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



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

آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، جنب ساختمان معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران

شماره تلفن پذیرش: ۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳

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/>



COUNSELING CENTER
IRAN UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES
2022



خدمات مشاوره غیرحضور

مرکز مشاوره به منظور دسترسی بیشتر دانشجویان به خدمات مشاوره، روانشناختی در زمینه‌های مختلف ازدواج، عاطفی، تحصیلی، روابط بین فردی، خانوادگی و روانپزشکی را به صورت غیرحضور، آنلاین و رایگان از طریق اپلیکیشن ایران-حال به صورت کاملاً محرمانه ارائه می‌نماید.



نشانی و اوقات فعالیت و تلفن تماس دفاتر مرکز مشاوره دانشگاه در دانشکده‌ها:
<https://haal.ir/user/#?inputType=iranian-university>



لینک دریافت خدمات مشاوره غیرحضور آنلاین:
<https://haal.ir/user/#?inputType=iranian-university>



همیاران سلامت روان

همیاران سلامت روان دانشجویانی هستند که به عنوان رابطین سلامت روان به سایر دانشجویان و نیز با هدف ارائه خدمات مستمر، فراگیر و اجتماع محور زیر نظر مرکز مشاوره فعالیت می‌کنند.

دانشجوی همتایار، دانشجوی برگزیده‌ای است که ضمن عضویت در گروه همتایاران سلامت روان مرکز مشاوره، آمادگی خود را برای انجام خدمات مرتبط با سلامت روان، آموزش، پیشگیری، شناسایی، یاری رسانی و ارجاع دانشجویان نیازمند به خدمات مشاوره اعلام می‌دارد و در فعالیت‌های اجتماع محور مرکز مشاوره مشارکت می‌نماید.



خدمات مشاوره حضوری و نحوه پذیرش مراجعان

زمانی که فرد به مرکز مشاوره مراجعه می‌کند، مشاور یا روان شناس پس از انجام مصاحبه پذیرشی و اخذ شرح حال، بر اساس نوع مساله، فرد را به یک یا چند تن از متخصصان مرکز مشاوره ارجاع می‌دهد و فرآیند مشاوره و روان درمانی تا زمان لازم ادامه می‌یابد.

COUNSELING CENTER
IRAN UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES

آشنایی با مرکز

همه ما به تجربه دریافته‌ایم که به تنهایی قادر به ساماندهی مسائل مختلف زندگی نیستیم. گاهی ممکن است به منظور حل مشکل، از راهنمایی خانواده، دوستان و اطرافیان بهره‌مند شویم، اما دریافت کمک تخصصی، کنترل بهتر مشکل را با احتمال خطای کمتر میسر می‌سازد؛ زیرا مشاور متخصص، دانش این کار را دارد و فردی رازدار و بیطرف است که صرفاً قصد کمک رسانی دارد.

ورود به دانشگاه و شروع دوره دانشجویی، به دلیل تغییرات عمده‌ای که در عرصه‌های مختلف برای فرد به وجود می‌آورد، استرس‌زا می‌باشد و گاه به دلیل عدم دسترسی به منابع حمایتی همچون خانواده و دوستان و از سوی دیگر مواجهه با فرهنگ و سبک زندگی متفاوت می‌تواند بحران‌هایی را برای دانشجو به وجود آورد، بگونه‌ای که سازگاری با محیط و شرایط جدید را برای دانشجو دشوار و طاقت فرسا نماید. مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران با توجه به ضرورت‌های مذکور و به منظور کمک و ارتقای سلامت روان دانشجویان در مواجهه با استرس‌های دوران دانشجویی راه‌اندازی گردیده و خدمات متعددی را در زمینه‌های مختلف ارائه می‌کند.

در مرکز مشاوره، کارشناسان مختلف با تخصص‌های گوناگون به صورت تیمی و منجسم فعالیت می‌کنند. حضور متخصصان گوناگون اعم از روانشناس بالینی، مشاور تحصیلی، مددکار، روانپزشک و غیره در مرکز مشاوره، سبب می‌شود تا مراجعان بتوانند برای حل مشکلات خود در صورت لزوم از خدمات همه متخصصان بهره بگیرند.

حوزه‌های تخصصی

روانشناس بالینی

مراجعاتی که مشکلاتی در افکار، نگرشها، احساسات، رفتار یا در مهارت‌های زندگی ضعف دارند و برای بررسی علل مشکلاتشان به روان‌درمانی نیاز دارند، تحت نظر روانشناسان بالینی قرار می‌گیرند.

مشاور خانواده، ازدواج و مشکلات عاطفی

مراجعاتی که مشکلات خانوادگی دارند یا در برقراری ارتباط با افراد دیگر همچون خانواده، دوست، همکار و اساتید مشکلاتی دارند یا می‌خواهند در زمینه ازدواج مشورت کنند به این مشاوران مراجعه می‌کنند.

روانپزشک

مراجعاتی با مشکلات عصبی و روانشناختی که به درمان دارویی نیاز دارند، تحت نظر روانپزشک قرار می‌گیرند. برای مثال، افرادی با افسردگی، اضطراب یا وسواس، تحت نظر روانپزشک قرار می‌گیرند.

حوزه‌های تخصصی

مشاور تحصیلی

مشاوران تحصیلی در زمینه مسائل و مشکلات تحصیلی همچون برنامه‌ریزی درسی، روش‌های مطالعه موثر، مدیریت زمان، آموزش مهارت‌های شناختی و فراشناختی و بررسی علل افت تحصیلی، راهنمایی برای رفع و بهبود مشکلات تحصیلی، تغییر رشته و انتخاب رشته فعالیت می‌کنند.

مددکار اجتماعی

مددکاران اجتماعی با منابع حمایت اجتماعی آشنایی کامل دارند و برحسب شرایط مختلف مراجعان نقش‌های متفاوتی را از قبیل حمایت روانی - اجتماعی، مدیریت مورد، مدافعه‌گری، واسطه‌گری بین مراجع و منابع مختلف اجتماعی و تسهیل امور جهت استفاده از امکانات و راهنمایی مراجعان را ایفا می‌کنند.

روان سنج

هرگاه مشاوران، اجرای آزمون‌های روان‌شناختی و شخصیتی و جز آن را ضروری بدانند، آزمون لازم را به اجرا در خواهند آورد.



فعالیت‌های واحد بهداشت روان

واحد بهداشت روانی جهت حفظ و ارتقای سلامت و بهداشت روانی فعالیت می‌کند. این واحد با برگزاری کارگاه‌های آموزشی ویژه دانشجویان، کارکنان، کارشناسان و استادان می‌کوشد تا آگاهی‌ها و توانمندی‌های اجتماعی - ارتباطی شرکت‌کنندگان را ارتقاء دهد؛ از جمله این کارگاه‌های آموزشی می‌توان به کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی، آموزش پیش از ازدواج، روش‌های صحیح مطالعه، اضطراب امتحان و اجرای سمینارهای بهداشت روانی اشاره کرد.

همچنین این واحد با تدوین و انتشار نشریه‌های گوناگون همچون ماهنامه بهداشت روانی **جرعه** و نیز چاپ بروشور نسبت به افزایش آگاهی و ارتقاء سلامت و بهداشت روانی کمک می‌نماید. با مراجعه به مرکز مشاوره و یا سایت مرکز مشاوره دانشگاه می‌توانید این نشریات و بروشورها را به طور رایگان تهیه نمایید.

لینک شرکت در کارگاه‌های بهداشت روانی:

<https://www.skyroom.online/ch/iums/empowerment>

روزهای یکشنبه و چهارشنبه ساعت ۱۸ الی ۲۰

مشاوره تلفنی در مواقع بحرانی (هات لاین): ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰

