



بروشورهای چاپی مرکز مشاوره:



با یک روان‌شناسی خانواده گفتگو کنید. گاهی لازم است هر مشکل در زمینه خودش بررسی شود و گاه یک مشاور تحصیلی برای برنامه‌ریزی درسی و یک روان‌شناس بالینی برای غلبه بر افسردگی به شما کمک خواهند کرد.

اگر من یک روان‌شناس را ملاقات کنم و نخواهم والدینم بدانند آیا این موضوع با آن‌ها در میان گذاشته می‌شود؟ خط‌مشی و استاندارد حرفه‌ای و اخلاقی از رازداری حمایت می‌کند. روان‌شناس شما نمی‌تواند با والدین، استادان، دوستان یا هر فرد دیگری بدون اجازه شما گفتگو کند.

آدرس مرکز مشاوره شماره ۱: ساختمان شماره ۲ ستاد، طبقه چهارم، اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان

معرفی مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



مرکز مشاوره شماره ۱: بلوار دانشجو، خیابان شهید امرایی، جنب بیمارستان طالقانی، ساختمان شماره ۲، طبقه ۴

مرکز مشاوره شماره ۲: میدان قدس، زویوی شهرداری، کوچه نخست، پلاک ۳۶

۲۳۴۰۶۶۲۱-۲۳۴۳۹۸۲۷-۲۳۸۷۲۴۰۶



مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان
معاونت دانشجویی و فرهنگی
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

از فرمایشات مقام معظم رهبری:
امیدوار هستیم که مردم ما توجه کنند به این موضوع که مراجعه به متخصص روان‌شناس و مشاور در امر مسائل روانی به خصوص برای محیط خانواده یک ضرورت است.

تماس بگیرید. چنانچه در خوابگاه زندگی می‌کنید و علاقه‌مند هستید با یک روان‌شناس یا مشاور ملاقات کنید، می‌توانید به مشاوران در خوابگاه با توجه به برنامه حضورشان مراجعه کنید. اگر فکر می‌کنید بهترین مکان برای ملاقات دانشکده است می‌توانید با توجه به برنامه حضور روان‌شناسان در دانشکده وقت ملاقات بگیرید.

آیا برای خدماتی که در اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان ارائه می‌شود باید هزینه‌ای پرداخت کرد؟
خیر! خدمات فردی، گروهی و کارگاه‌ها برای دانشجویان هزینه ندارد و کاملاً برای دانشجویان رایگان است.

آیا اطلاعاتی که من در اختیار روان‌شناس قرار می‌دهم، محرمانه باقی می‌ماند؟

شما درباره موضوعات مختلفی با روان‌شناس گفتگو می‌کنید. اطلاعاتی که شما در اختیار روان‌شناس قرار می‌دهید محرمانه خواهد بود و برای افشای آن نیاز به اجازه کتبی شما است. برای آگاهی بیشتر به مطلب رازداری در مشاوره مراجعه کنید. برای حفظ استانداردهای اخلاقی و رازداری در روان‌درمانی و مشاوره هرگونه ارتباطی خارج از برنامه مشاوره و روان‌درمانی مورد پذیرش نیست و روان‌شناس و مشاوره شما نمی‌تواند در شبکه‌های اجتماعی با شما ارتباط داشته باشد.

اگر من در زمینه تحصیل و یادگیری درس‌های دانشگاه مشکل دارم یا دچار افت تحصیلی شدم باید به کجا مراجعه کنم؟

اگر شما اولین نگرانی‌تان در حوزه تحصیلی است مانند نمرات و معدل، اضطراب امتحان، مدیریت زمان، روش‌های مطالعه، مهارت‌های مربوط به امتحان دادن، آمادگی برای امتحان جامع یا ارتقاء، بهتر است ابتدا با یک روان‌شناس تربیتی گفتگو کنید؛ اما اگر نگرانی‌های شما شخصی است مانند مشکل در ارتباط، شکست عاطفی، افسردگی، اضطراب، مشکل در تصویر تن، مشکلات ناشی از رویدادهای زندگی مانند مرگ عزیزان، سازگاری فرهنگی با یک روان‌شناس بالینی و در زمینه ازدواج

- سوگ و فقدان
- روابط بین فردی
- مدیریت استرس
- مشکلات با والدین
- سوءمصرف مواد
- شکست‌های عاطفی

- مشکلات مربوط به تعارض با والدین، دوستان و هم‌اتاقی در خوابگاه
- مقابله با افت تحصیلی و مهارت‌های یادگیری
- مشاوره قبل از ازدواج
- مشکلات مربوط به رویدادهای آسیب‌زا
- کمال‌گرایی
- تاریخچه سوء رفتار
- سازگاری با دانشگاه و زندگی دانشجویی

چه خدماتی را اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان ارائه می‌دهد؟

- روان‌درمانی فردی
- روان‌درمانی گروهی
- مشاوره تحصیلی و مهارت‌های یادگیری
- مشاوره پیش از ازدواج و مهارت‌های همسراری
- ارزیابی و مشاوره سوءمصرف مواد
- درمان دارویی اختلالات روانی
- مداخله در بحران
- آموزش‌های روانی و حمایت‌های گروهی
- کارگاه‌های ارتقاء سلامت روان

چه طور باید وقت ملاقات گرفت؟

لطفاً با شماره تلفن‌های ۲۳۸۷۲۴۰۶-۲۳۴۳۹۸۳۷-۲۲۴۰۶۶۲۱ - ۲۲۴۰۶۶۲۱ از ساعت ۸ تا ۱۵/۳۰ روزهای شنبه تا چهارشنبه با اداره سلامت روان



اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی این فرصت را برای دانشجویان فراهم می‌کند تا بتوانند با فشارهای روانی ناشی از زندگی دانشجویی، تحصیلی، مشکلات یادگیری و ارتباط با والدین، خانواده، همکلاسی‌ها، دوستان، مشکلات دوری از خانه، زندگی در خوابگاه و ارتباط با هم‌اتاقی کنار بیایند. خواسته ما این است که دانشجویان در لحظاتی که در این دانشگاه هستند بتوانند تنها بر مسائل مربوط به تحصیل و یادگیری متمرکز باشند و دوستی‌های خوبی را ایجاد کنند و بتوانند به عنوان یک عضو فعال در ارتقای جامعه دانشگاهی سهمیم باشند. اگر شما مشکلاتی در زمینه یادگیری و تحصیل، ارتباط با همکلاسی‌ها و دوستان، نگرانی برای انتخاب در ازدواج، غمگینی، اضطراب و سردرگمی را تجربه می‌کنید به یکی از مشاورین ما در اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان در معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه، دانشکده‌ها و خوابگاه‌ها مراجعه کنید.

مسئله‌ای که باید درباره آن‌ها با یک روان‌شناس گفتگو کنید:

- افسردگی
- اضطراب
- خشم و پرخاشگری