

منشور اخلاق و رفتاری همتایاران سلامت روان

(ویژه دوران بحران و بلا تکلیف آتش بس)

«دانشگاه‌های علوم پزشکی؛ نبض بیدار جامعه»



۲. اصل «مرزبندی و مراقبت از خود» (ماسک اکسیژن) - رفتار: شما نمی‌توانید غریق نجات باشید اگر خودتان در حال غرق شدن باشید. ساعت‌های مشخصی را برای فعالیت همتایاری اختصاص دهید و زمان‌هایی را کاملاً از اخبار و نقش حمایتی خود جدا شوید. - جمله کلیدی: «من برای اینکه بتوانم به تو کمک کنم، باید خودم هم انرژی داشته باشم.»

۳. اصل «امانت‌داری و رازداری» - رفتار: تمام گفته‌های دانشجویان و والدین نزد شما امانت است. مگر در مواردی که خطر جدی آسیب به خود یا دیگری وجود داشته باشد که در آن صورت باید فوراً و محرمانه به مرکز مشاوره اطلاع دهید.

همتایار گرمی، شما در این ایام نه یک مشاور حرفه‌ای، بلکه «پل امید» و «سفیر آرامش» در فضای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی هستید. تعهد به این منشور، اثربخشی شما را تضمین می‌کند:

۱. اصل «گوش دادن بدون قضاوت» - رفتار: اجازه دهید دانشجو یا خانواده‌اش تمام ترس‌ها، خشم‌ها و نگرانی‌های خود را بیرون بریزند. از گفتن جملاتی مثل «اینکه ترس ندارد» یا «قوی باش» خودداری کنید. - جمله کلیدی: «می‌فهمم که شرایط سخته و حق داری این احساس رو داشته باشی؛ من اینجا هستم که بشنوم.»

۴. اصل «منبع موثق و بهداشت خبر»

– **رفتار:** در برابر شایعات جنگی و اخبار ناامیدکننده، سد ایجاد کنید. هرگز تحلیل‌های شخصی و بدبینانه را در گروه‌های دانشجویی بازنشر نکنید. آرامش شما، اولین داروی محیط است.

۵. اصل «ارجاع هوشمندانه»

– **رفتار:** بدانید کجای توانمندی شما تمام می‌شود و تخصص مشاور آغاز می‌گردد. اگر نشانه‌هایی مثل گریه‌های بی‌اختیار، بی‌خوابی بیش از ۳ روز، یا ناامیدی مطلق دیدید، با ملایمت فرد را به مرکز مشاوره هدایت کنید.

– **جمله کلیدی:** «فکر می‌کنم متخصصین مرکز مشاوره ابزارهای بهتری دارن که بتونن در این مورد خاص بهت کمک کنن.»

۶. اصل «معنابخشی به هویت دانشجویی»

– **رفتار:** به هم‌تایان خود یادآوری کنید که درس خواندن و مهارت‌آموزی در رشته‌های علوم پزشکی، قدرتمندترین نوع ایستادگی در برابر جنگ است. ما برای نجات انسان‌ها در آینده، باید امروز خود را بسازیم.

۷. اصل «پرهیز از قهرمان‌بازی»

– **رفتار:** شما مسئول حل کردن تمام مشکلات جهان یا پایان دادن به جنگ نیستید.

وظیفه شما تنها «کاهش رنج یک نفر در یک لحظه» است. کارهای کوچک شما (یک استکان چای با دوست، یک پیاده‌روی کوتاه) معجزه می‌کند.

شعار هم‌تایار: ما با هم، از میان مه عبور می‌کنیم؛ هوشیار، همدل و امیدوار.

ارتباط با ما:

■ وبسایت مدیریت مشاوره مبتنی بر سبک زندگی اسلامی ایرانی دانشگاه:

<https://www.moshavereh.sbmuc.ac.ir>

■ لینک گروه هم‌تایاران سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی: ble.ir/join/5Poe6bchh6

■ لینک گروه ارتباط خانواده با دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی: ble.ir/join/5863psjfpD

کنار شما هستیم

اداره ارتباط خانواده با دانشگاه مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

شهره سادات میرباقری

■ خط آنکال ارتباط خانواده با دانشگاه: ۰۹۹۶۷۹۲۴۹۵۲

■ خطوط بحران (حمایت فوری): ۰۹۰۳۰۲۶۰۳۶۷

۰۹۳۶۹۴۵۲۴۰۸

■ سامانه مشاوره نوشتاری (چت آنلاین):

goftino.com/c/2cQR22

■ سامانه نوبت‌دهی: sbmucc.ir

تهیه و تنظیم: شهره سادات میرباقری، محبوبه اله مرادی

