

گزارش کارگاه های

"مدیریت روابط عاطفی" و "سوء مصرف مواد"

به مناسبت هفته خوابگاه ها

اردیبهشت ماه ۱۳۹۵

معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی، واحد تهران



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



برنامه های مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی، واحد تهران
به مناسبت هفته خوابگاهها

ردیف	نام کارگاه	زمان	ساعت	مدرس	مکان
۱-	کارگاه مدیریت روابط عاطفی	۹۵/۲/۲۰	۱۸:۳۰ الی ۲۱	خانم دکتر حامدی	خوابگاه نرگس
۲-	کارگاه مدیریت روابط عاطفی	۹۵/۲/۲۱	۱۹ الی ۲۱:۳۰	خانم دکتر حامدی	خوابگاه بنت الهدی
۳-	کارگاه سوء مصرف مواد	۹۵/۲/۲۲	۲۱ الی ۲۲:۳۰	مدرس از ستاد مبارزه با مواد مخدر	خوابگاه شهید صدر
۴-	کارگاه سوء مصرف مواد	۹۵/۲/۲۵	۲۰ الی ۲۱:۳۰	مدرس از ستاد مبارزه با مواد مخدر	خوابگاه سقایی



کارگاه مدیریت روابط عاطفی در خوابگاه نرگس :

زمان : ۹۵/۲/۲۰

مکان: خوابگاه نرگس

مدرس: سرکار خانم دکتر حامدی

گزارش:

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی، واحد تهران به مناسبت هفته خوابگاه‌ها کارگاه آموزشی "مدیریت روابط عاطفی" را با حضور سرکار خانم حامدی از روانشناسان مجرب، در تاریخ ۹۵/۲/۲۰ از ساعت ۱۸:۳۰ الی ۲۱ در خوابگاه نرگس و با حضور دانشجویان برگزار نمود.

در این کارگاه آموزشی در خصوص نحوه برقراری روابط عاطفی دختر و پسر، همسرگزینی، ملاک های اصلی برای ازدواج، مشکلاتی که در طول رابطه و بعد از رابطه بوجود می‌آید، نحوه رفتار و حرف زدن در رابطه و دیدار اول، چگونه با افسردگی و سوگ بعد از رابطه مقابله کنیم و بحث رضایت خانواده هر دو طرف در مورد ازدواج صحبت شد. دانشجویان نظرات و مشکلات خود را بیان کردند و مدرس کارگاه در خصوص مشکلات و موانع ازدواج و ارائه راه حل - ها توضیح دادند. در پایان خانم حامدی به پرسش های دانشجویان پاسخ دادند و کارگاه با پذیرایی از دانشجویان خاتمه یافت.



کارگاه مدیریت روابط عاطفی:

زمان: ۹۵/۲/۲۱

مکان: خوابگاه بنت الهدی صدر

مدرس: سرکار خانم حامدی

گزارش:

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی، واحد تهران به مناسبت هفته خوابگاه ها کارگاه آموزشی "مدیریت روابط عاطفی" را با حضور سرکار خانم حامدی از روانشناسان مجرب، در تاریخ ۹۵/۲/۲۱ از ساعت ۱۹ الی ۲۱:۳۰ در خوابگاه بنت الهدی صدر و با حضور دانشجویان برگزار نمود. در این کارگاه در مورد ازدواج صحبت شد که شامل مباحث مربوط به ایجاد رابطه، انتخاب و حفظ ارتباط و سوگ رابطه بود با توجه به پیشنهاد دانشجویان، نکات مهم در هر قسمت از رابطه بیان شد. خلاصه ای از مطالب بیان شده در کارگاه:

- ❖ هر فردی قبل از ایجاد ارتباط باید شناخت خوبی از خود داشته باشد و ملاک های ازدواجش را تعیین کند.
 - ❖ قبل از وارد شدن در یک رابطه، به ملاک های مورد نظرتان ضریب بدهید بعد از اینکه وارد رابطه شدید ممکن است به دلیل احساسات و عواطف از ملاک هایتان دور شوید.
 - ❖ فردی را که انتخاب می کنید باید همانطور که است، بپذیرید و به فکر تغییر بعضی از خصوصیات فرد نباشید.
 - ❖ در انتخاب فرد، به دنبال پر کردن خلاهای شخصی خود نباشید. در شروع رابطه، خودتان باشید زیرا با گذر زمان، ماسک ها کنار می رود و واقعیت ها آشکار می شود.
 - ❖ در یک رابطه بعد از هر بار بیرون رفتن، خلاصه ای از نکات مثبت و منفی فرد مقابل را بنویسید. نوشته ها را در بلند مدت ارزیابی کنید و ویژگی های منفی که تکرار شده اند را جدی بگیرید.
 - ❖ در زمان سوگ رابطه یا زمانی که می خواهید رابطه را به پایان ببرید باید افکار خودتان را کنترل کنید. سعی کنید به مسائل دیگر فکر کنید و درگیر انجام کار دیگری باشید.
- در ادامه مدرس کارگاه دو کتاب غلبه بر کمال خواهی از انتشارات ارجمند و چگونه از عطش دلبستگی رهایی یابیم؟ و همچنین سایت dr-hamedy.ir را جهت آگاهی و کسب اطلاعات بیشتر معرفی نمودند این کارگاه با پذیرایی از دانشجویان و پاسخ به سئوالات و ابهامات دانشجویان به پایان رسید.



کارگاه سوء مصرف مواد در خوابگاه شهید صدر:

زمان: ۹۵/۲/۲۲

مکان: خوابگاه شهید صدر

مدرس: جناب آقای کاهه (رئیس اداره اجتماعی ستاد مبارزه با مواد مخدر)

گزارش:

کارگاه آموزشی با حضور جناب آقای کاهه (رئیس اداره اجتماعی ستاد مبارزه با مواد مخدر)، در روز چهارشنبه مورخه ۹۵/۲/۲۲ از ساعت ۲۱ الی ۲۲:۳۰ در خوابگاه پسرانه شهید صدر و با حضور دانشجویان برگزار گردید. هدف از اجرای این کارگاه افزایش آگاهی دانشجویان درمورد سوء مصرف سیگار، قلیان، اعتیاد و مضرات آن و پیشگیری از آسیب های اجتماعی بود. آقای کاهه در این کارگاه بیان نمودند:

با شروع دوره ی دانشجویی یکی از مهمترین مراحل زندگی ما آغاز می شود. چرا که در طی دوره ی تحصیل می توان خود را برای زندگی پس از تحصیل آماده کرد. اگر دید ما به دوره ی تحصیل یک مدرک برای یافتن شغل مناسب باشد، امکان اینکه این دوره تأثیر شگرفی بر زندگی ما بگذارد ضعیف خواهد بود؛ ولی چنانچه این ذهنیت در ما شکل بگیرد که زندگی مطلوب نیازمندی های متنوعی دارد که در رأس این نیازمندی ها، تسلط داشتن بر مجموعه ای از مهارت ها است، دوره ی تحصیل به تأثیر گذارترین مرحله ی زندگی فرد بدل خواهد شد. یافته های علمی گواه آن است که بهداشت روانی از جمله مهمترین نیازهای انسان امروزی است که برای تأمین آن لازم است فرد دقیقاً خود را بشناسد. بتواند دیگران را درک کرده و روابط مؤثری با آنها ایجاد نماید. هیجان های منفی و استرس های روزمره خود را شناسایی کرده و آنها را تحت کنترل خود در آورد. ایشان راهکارهای پیشگیری از اعتیاد را:

۱- مهارتهای زندگی

۲- مهارتهای دوستیابی

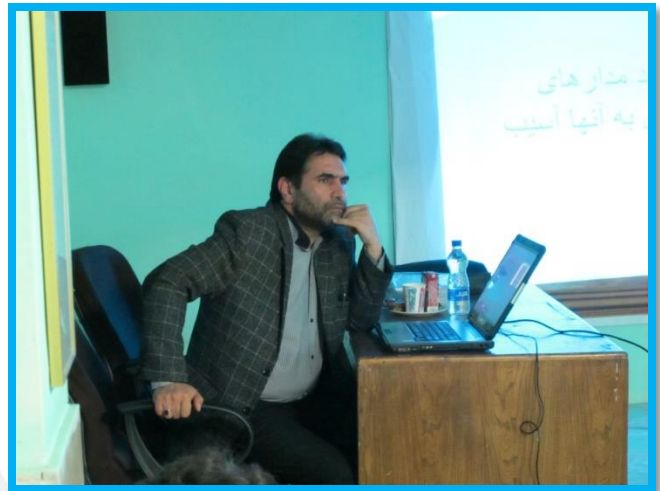
۳- مهارتهای مقابله با هیجانات و استرس

۴- مهارتهای تصمیم گیری و ارتباطات اجتماعی

۵- قدرت نه گفتن به دیگران و توانایی حل مسئله

را از جمله راهکارهای مهم و با ارزش دانست و افزود تنها راه نجات از مواد پر خطر اعتیاد داشتن مهارتهای ذکر شده در خانواده ها و افراد می باشد. ایشان بیماریهای گریبانگیر اعتیاد را خطری جدی برای خانواده ها دانست و افزود باید خانواده ها آگاه باشند که کاهش آن یک حرکت و عزم جهانی است که در پاسخ به بحران فزاینده ی بیماری اعتیاد ایجاد شده است و بی تمامی شکل ظاهری مواد را از نزدیک به دانشجویان ها نشان و اثرات سوء آن را روی افراد به صورت واضح تشریح و در پایان به تمامی سؤالات و ابهامات دانشجویان پاسخ داد و از حضور آنها تشکر و قدردانی نمود. کارگاه با پذیرایی از دانشجویان به پایان رسید.





کارگاه سوء مصرف مواد در خوابگاه شهید سقایی:

زمان: ۹۵/۲/۲۵

مکان: خوابگاه شهید سقایی

مدرس: آقای کاهه (رئیس اداره اجتماعی ستاد مبارزه با مواد مخدر)

کارگاه آموزشی با حضور آقای کاهه (رئیس اداره اجتماعی ستاد مبارزه با مواد مخدر) در مورخه ۹۵/۲/۲۵ از ساعت ۲۰ الی ۳۰:۲۱ در خوابگاه شهید سقایی و با حضور دانشجویان برگزار گردید. این کارگاه با مبحث آثار سوء مصرف مواد مخدر و با هدف پیشگیری برگزار شد.

آقای کاهه پیشگیری را شامل سه مرحله اساسی نام بردند و در خصوص مراحل آن به شرح ذیل توضیحاتی را ارائه نمودند.

مرحله اول:

مهم ترین مرحله و هدف، آن است که نفی از مواد مخدر و زیان آن با فرهنگ اصیل ما آن چنان آمیخته شود که جامعه آموذن آن را آموذن نیش عقرب بداند، اقدامات و آموزش های اقشار آسیب پذیر به نحوی صورت گیرد که افراد هرگز رغبتی به استعمال مواد مخدر از خود نشان ندهند، همان طوری که رغبتی به خوردن مردار ندارند.

مرحله دوم:

جلوگیری از معتاد شدن است و باید با پی بردن به نخستین بار مصرف مواد مخدر بلافاصله اقدامات لازم را (با توجه به ویژگی های مصرف کننده و شناخت عوامل رو آوری او به مصرف مواد مخدر) انجام داد تا از تکرار مصرف جلوگیری و از سقوط او به دام اعتیاد جلوگیری شود.

مرحله سوم:

این مرحله، در حقیقت بازپروری معتاد است که بتواند به زندگی عادی قبل از اعتیاد برگردد و بازتوانی تحقق یابد، این پیش گیری یا بازپروری موجب می شود که آثار و علائم به تدریج کم شود مثلاً از زیاده طلبی جلوگیری می کند، از بروز آثار محرومیت به تدریج کاسته می شود و وابستگی جسمانی معتاد در وهله اول و سپس وابستگی روانی او با به کارگیری شیوه های ویژه از بین می رود، ولی باید دانست در این مرحله که در واقع معالجه بعدی اعتیاد باید نامید چه بسا لازم می شود از جایگزین استفاده شود و پس از انقطاع وابستگی جسمانی ضرورت دارد ترک اعتیاد داده شده، مدت ها تحت نظارت مراکز خاصی قرار گیرد و مراقبت های ویژه به عمل آید تا بر اثر عدم انقطاع، قطع وابستگی روانی فرد مجدداً به مصرف مواد مخدر روی نیارد و از عود جلوگیری شود. در ادامه ایشان در خصوص ویژگی های فردی، که انسان ها را به دام اعتیاد می کشاند عنوان کردند: تمام کسانی که به طرف مصرف مواد مخدر می روند یک، دو یا چند بار آن را مصرف می کنند، تصورشان این است که هر وقت بخواهند می توانند مصرف مواد را کنار بگذارند و فکر می کنند، آن که معتاد می شود دیگری است نه او، و این بزرگ ترین اشتباه است، زیرا ماده ای که اعتیاد آور است، خاصیتش معتاد کردن فردی است که آن را مصرف می کند افراد بدون آن که بخواهند متوجه شوند به دام اعتیاد اسیر می شوند، خاصیت عقرب، نیش زدن است و اگر کسی با آن تماس پیدا کند مسلماً باید عواقب سوء و حتی کشنده بودن زهر عقرب را پذیرا شود، این باور باید جزو فرهنگ جامعه تلقی شود که



هر کس مواد مخدر مصرف کند در سرایشی سقوط به دام اعتیاد قرار گرفته و تنها راه جلوگیری از سقوط، دوری از مصرف مواد مخدر است. این جلسه با پرسش و پاسخ و پذیرایی از دانشجویان به پایان رسید.

