

آذر ۱۳۹۷

گزارش برنامه های اجرا شده

مرکز مشاوره دانشگاه
خوارزمی (کرج)



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

گزارش برنامه های اجرا شده در آذرماه ۹۷

مرکز مشاوره دانشگاه (کرج)

۱. برگزاری سه جلسه کارگاه ارتقاء سلامت روان و پیشگیری از آسیب های اجتماعی ویژه

دانشجویان ورودی جدید

مرکز مشاوره با هماهنگی معاونت دانشجویی و ابلاغ به تمام دانشکده ها، کارگاه ارتقاء سلامت روان را با هدف پیشگیری از آسیب های اجتماعی در چهار جلسه دوساعته بصورت اجباری برای دانشجویان کارشناسی ورودی جدید برنامه ریزی نمود، که دانشجویان طبق برنامه زمان بندی شده در این جلسه شرکت نمودند.

در هر یک از این جلسات، که در روزهای دوشنبه ۵ و ۱۹ آذرماه برگزار شد،

بیش از ۳۰۰ نفر از دانشجویان ورودی جدید دانشکده و آقای دکتر محمدخانی دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی به عنوان مدرس و سخنران حضور داشتند.

قبل از شروع کارگاه، آقای دکتر زنگانه معاون محترم دانشجویی سخنرانی کوتاهی در مورد چالش های دوران دانشجویی و نقش مرکز مشاوره در مقابله موفقیت آمیز با این چالش ها ایراد نمودند. سپس آقای دکتر محمدخانی در مورد شاخص های سلامت روان: خودآگاهی و همدلی، جرأت ورزی، عزت نفس، استقلال،

زمان	مکان	دانشکده
دوشنبه ۱۱:۳۰ - ۱۳:۰۰ ۹۷/۰۸/۲۸	سالن یکم علوم	روانشناسی و علوم تربیتی - ریاضی و علوم کامپیوتر
دوشنبه ۱۲ - ۱ ۹۷/۰۹/۰۵	سالن القدر	مجموعه دانشکده ادبیات و علوم انسانی
دوشنبه ۱۲ - ۱ ۹۷/۰۹/۱۹	سالن القدر	علوم زمین - علوم جغرافیایی - علوم فیزیک - علوم زمین - تربیت بدنی
دوشنبه ۱۲ - ۱ ۹۷/۰۹/۲۶	سالن القدر	دانشکده فنی مهندسی - دانشکده شیعی

حل مسأله، تاب آوری و مسئولیت پذیری؛ و آسیب های روانی - اجتماعی: اعتیاد و سوء مصرف مواد، سوء استفاده عاطفی - جنسی و خود مراقبتی صحبت کردند.



**در این جلسه کانون
همیاران سلامت روان به
عضوگیری از دانشجویان
جدید و توزیع بروشورهای
معرفی کانون پرداختند.



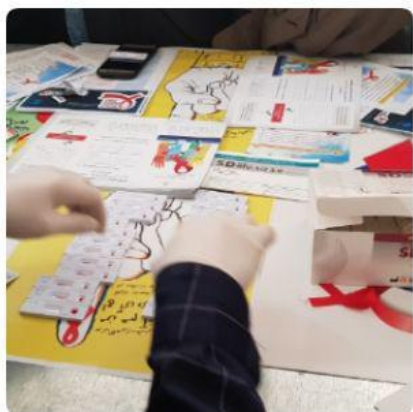
۲. برگزاری سمینار دو روزه ایدز: شناخت، پیشگیری و درمان

این سمینار در روزهای سه شنبه و چهارشنبه ۶ و ۷ آذرماه با همکاری مرکز پیشگیری بهداشت شهرستان کرج به مدت ۴ ساعت در سالن غدیر دانشکده ادبیات برگزار گردید. در این جلسه که کارکنان و دانشجویان شرکت داشتند تعریف بیماری ایدز و تفاوت آن با اچ آی وی، تاریخچه ظهور این بیماری، راه های انتقال، علائم و نشانه های بیماری، روشهای پیشگیری و درمان بیماری مورد بحث قرار گرفت. همچنین بروشورهای مرتبط با ایدز جهت افزایش اطلاعات شرکت کنندگان در اختیار آنها گذاشته شد.



۳. برپایی ایستگاه مشاوره و تست ایدز (رپید تست) بصورت رایگان و محرمانه به مدت دو روز با همکاری مرکز بهداشت و پیشگیری شهر کرج

در این دو روز یک کارشناس و یک روانشناس از طرف مرکز بهداشت شهر کرج در دانشگاه حضور یافتند و از افراد داوطلب بصورت رایگان تست اچ آی وی گرفتند.
در این دو روز حدود ۲۰۰ نفر از دانشجویان و کارکنان بصورت داوطلبانه تست اچ آی وی را انجام دادند.



۴. برپایی غرفه مشاوره به مناسبت روز جهانی ایدز و حذف خشونت علیه زنان به مدت یک هفته در محوطه دانشگاه.

توزیع کتابچه، پیام های مشاوره و بروشورهای آموزشی به دانشجویان با هدف افزایش دانش و آگاهی در حیطه بهداشت و سلامت روان به ویژه ایدز و آسیب های اجتماعی از روز شنبه ۱۰ آذر لغایت ۱۴ آذرماه ۹۷.

همچنین ثبت نام دانشجویان در کارگاه های آموزشی (هنر برقراری ارتباط مؤثر با دیگران و غلبه بر اضطراب امتحان) در این غرفه انجام می شد.

۵. نمایش فیلم متولد ایدز در روز دوشنبه ۱۲ آذرماه

مرکز مشاوره دانشگاه با همکاری کانون فیلم و عکس به مناسبت روز جهانی مبارزه با ایدز فیلم داستانی و مستند متولد ایدز را در ساعت ۱۹ الی ۲۱ در سالن یک علوم برگزار نمود.



۶. اولین جلسه اعضای کانون همیاران سلامت با حضور اعضای فعال این کانون در سالن مرکز مشاوره دانشگاه (کرج) در روز دوشنبه ۱۲ آذرماه ساعت ۱۲ الی ۱۳ تشکیل شد. در این جلسه پس از اینکه اعضای کانون خود را معرفی نمودند، خانم دکتر یگله پس از معرفی دبیران کانون، (آقای داود محمدیان و خانم فاطمه حسینی پور) در مورد اهداف کانون، ضرورت تشکیل گروه های دختران و پسران همیار در خوابگاه ها و ... صحبت نمودند. سپس آقای دکتر کاوسیان مدیر مرکز مشاوره در خصوص اهمیت نقش کانون همیاران سلامت در کاهش آسیب های اجتماعی در دانشگاه و خوابگاه ها و حمایت همه جانبه مرکز مشاوره از فعالیت ها و برنامه های کانون همیاران سلامت و در نظر گرفتن یک محل مناسب برای فعالیت های این کانون برای دانشجویان صحبت کردند.





۷. برگزاری مسابقه پوستر با موضوع ایدز

برگزاری مسابقه پوستر با موضوع "ایدز" در مرکز مشاوره دانشگاه

دوشنبه ۱۲ آذرماه، پوسترهای طراحی شده توسط دانشجویان به مناسبت روز جهانی مبارزه با ایدز، در مرکز مشاوره دانشگاه (کرج) به نمایش گذاشته شد.

براساس اعلام نظر بازدیدکنندگان نفرات برتر به شرح ذیل انتخاب شدند.

نفر اول: حسین ناسوتی دانشجوی کارشناسی زیست سلولی ملکولی ورودی ۹۵.

نفر دوم: مائده مداحی دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی ورودی ۹۶.

نفر سوم: امیر ابراهیمیان، دانشجوی کارشناسی مهندسی کامپیوتر، ورودی ۹۵.



ایدز

هرگز نیست

نفر اول مسابقه پوستر حسین ناسوتی

با ایدز بجنگیم؛ نه کسانی که مبتلا هستند.

ایدز

از مردم موجودی خطرناک نمی سازد، بلکه شما می توانید دستشان را بفشارید و آنها را در آغوش بگیرید؛ خدا می داند که آنها چقدر محتاج محبت اند.



نفر دوم مسابقه پوستر مائده مداحی



1 December

WORLD AIDS DAY

نفر سوم مسابقه پوستر امیر ابراهیمیان

آذرماه

روز جهانی "ایدز"

انگ یا استیگما:

استیگما یا انگ مجموعه ای از نگرش و تفکرات منفی و پیش داوری در باره یک شخص، گروه، جامعه یا ملت است. انگ سبب می شود ما از چیزی بترسیم آن را طرد کنیم انکار کنیم و یا خجالت بکشیم و شرمندانه باشیم

انگ و تبعیض می کشد، نه ا.ج. آی.وی

اگر بدانیم که: در هر ساعت، ۲۲۰ نفر در سراسر دنیا به ا.ج. آی.وی مبتلا می شود از هر دو نفر مبتلا یکی از آن ها از ابتلاء خود بی خبر است هر یک از ما و هر یک از عزیزان ما در خطر ابتلاء به ا.ج. آی.وی هستیم هرگز یکدیگر را قضاوت نخواهیم کرد

طرد شدن افراد مبتلا باعث مخفی ماندن بیماری و در خطر فرار گرفتن هر یک از افراد جامعه می شود



۸. حضور کانون همیاران سلامت روان در روز جمعه ۱۶ آذر- روز دانشجو

فعالیت های انجام شده:

- ✓ ثبت نام کارگاه آموزشی مقابله با اضطراب امتحان (سرکار خانم دکتر نوری)
- ✓ ثبت نام دانشجویان علاقمند به عضویت در کانون همیاران سلامت روان
- ✓ توزیع بروشور و مطالب آموزشی



۹. شنبه های مشاوره ای در خوابگاه: برگزاری کارگاه آموزشی شیوه های کاربردی غلبه بر اضطراب امتحان. روز شنبه ۱۷ آذرماه

مرکز مشاوره دانشگاه خوارزمی (کرج) با توجه به نزدیک شدن به فصل امتحانات، کارگاهی را تحت عنوان شیوه های مقابله با اضطراب امتحان در سالن رویش خوابگاه دختران در روز شنبه ۱۷ آذرماه از ساعت ۱۷ الی ۱۹ برگزار نمود.

در این جلسه که اغلب شرکت کنندگان دانشجویان ورودی جدید بودند، سرکار خانم دکتر نوری، در مورد اضطراب امتحان، علل، و راهکارهای عملی مقابله با آن صحبت نمودند و در پایان جلسه به سوالاتی که دانشجویان در این زمینه داشتند پاسخ دادند.

بر طبق برنامه ریزی های صورت گرفته، کارگاه های آموزشی روزهای شنبه مرکز مشاوره در خوابگاه دختران، بصورت هفتگی برگزار خواهد شد.





۱۰. برگزاری کارگاه " هنر برقراری ارتباط مؤثر با دیگران"، در روزهای یکشنبه ۱۸، ۲۵ آذرماه
و ۲ دی ماه ویژه دانشجویان

اولین جلسه آموزشی این کارگاه ۶ ساعته در روز یکشنبه ۱۸ آذرماه در سالن جلسات دانشکده فنی و مهندسی، برگزار شد.

در این جلسه نقش رفتارهای غیر کلامی در ارتباط مؤثر، زبان بدن، تاثیر دوسویه جسم و ذهن بر هم؛ توسط آقای دکتر عرب زاده عضو هیات علمی دانشکده روانشناسی بصورت ایفای نقش، بارش فکری و کار گروهی مورد بحث قرار گرفت.



۱۱. سومین جلسه کارگاه آموزشی ارتقاء سلامت روان و پیشگیری از آسیب های اجتماعی ویژه دانشجویان ورودی جدید در روز دوشنبه ۱۹ آذرماه توسط مرکز مشاوره دانشگاه (کرج) برگزار شد.

در این جلسه که دانشجویان کارشناسی ورودی ۹۷ دانشکده های علوم زمین، علوم جغرافیا، علوم زیستی و تربیت بدنی و علوم فیزیک حضور داشتند، استاد دکتر محمدخانی در مورد چالش های روانی اجتماعی دوران دانشجویی شامل، سوء مصرف مواد، مصرف مشروبات الکلی، روابط آسیب زا (سوء استفاده عاطفی-جنسی)، رفتارهای پرخطر، خودکشی و خودآسیب زنی، اضطراب، افسردگی، استرس، مشکلات خانوادگی، مشکلات هویتی؛ همچنین در مورد دلایل ایجاد این آسیب ها (فقدان دانش، باورها و نگرش های اشتباه، فقدان مهارت) توضیح دادند و در پایان در مورد هر یک از مهارت های زندگی به طور خلاصه (خودآگاهی، مدیریت استرس، مدیریت زمان، ارتباط موثر، تصمیم گیری و حل مساله، حل تعارض ، کنترل خشم) صحبت کردند.



۱۲. برگزاری کارگاه آموزش مهارت تنظیم چرخه هیجانی، دوشنبه ۱۹ آذرماه، ۱۷ الی ۱۹.

محورهای ارائه شده در این کارگاه که تدریس آن را خانم دکتر مقدسین عضو هیات علمی دانشکده روانشناسی علوم تربیتی برعهده داشتند، شامل موارد ذیل بود:

- ✓ تعریف هیجان
- ✓ چرخه تنظیم هیجان و مؤلفه های آن (حواس جسمانی، رفتار، راه اندازه‌ها، هیجان‌ها و افکار)
- ✓ ویژگی های چرخه هیجان

❖ نحوه مداخله و تکنیک های تنظیم چرخه هیجانی به کارگاه دیگری موکول شد.





۱۳. دومین جلسه شنبه های مشاوره ای در خوابگاه دختران با موضوع شیوه های مقابله با

افکار منفی در روز شنبه ۲۴ آذرماه در سالن رویش، از ساعت ۱۷ الی ۱۹ توسط استاد سرکار خانم دکتر نوری برگزار شد.

سرفصل های ارائه شده در این جلسه آموزشی:

- ✓ تاثیر فکر بر روی احساسات و فیزیولوژی بدن و...
- ✓ زندگی در حال نه آینده و گذشته
- ✓ مثبت فکر کردن
- ✓ افکار و رفتار سنجیده نه افراطی
- ✓ و خطاهای شناختی شامل: خطای شخصی سازی
- ✓ سرزنش فیلتر ذهنی پیشگویی



۱۴. دومین جلسه هم اندیشی اعضای کانون همیاران سلامت روان روز یکشنبه ۲۵ آذرماه در سالن مرکز مشاوره دانشگاه (کرج) با هدف برنامه ریزی برای فعالیت های ترم آینده برگزار

شد.



۱۵. برگزاری جلسه دوم کارگاه آموزشی هنر برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، روز یکشنبه ۲۵ آذرماه ۱۳۹۷ در سالن جلسات دانشکده فنی و مهندسی. (مدرس آقای دکتر عرب زاده)



۱۶. تهیه و تکثیر بورشور معرفی اهداف و فعالیت های کانون همیاران سلامت روان با همکاری اعضای کانون

کانون همیاران سلامت روان

دیران کانون: آقای محمديان و خانم حسينه پور

آیدی کانال مرکز مشاوره
@counseling_khu

آیدی کانال دختران همیار
@girls_khu

لینک گروه همیاران
<http://t.me/joinchat/HsWWWIIOGOmizKONQuCQ>

اهداف و وظایف اعضای کانون همیاران

- ۵) ترویج روحیه ی کار و تلاش داوطلبانه در بین دانشجویان با اجرای برنامه های فرهنگی اجتماعی و عام المنفعه
- ۶) ایجاد ارتباط با سازمانها و نهاد های دولتی و غیر دولتی معتبر و مرتبط رسمی و مورد تایید دانشگاه جهت اشتغال زایی مفید و پایدار دانشجویان
- ۷) کمک در توانمندسازی و آماده سازی دانشجویان و حمایت از ایشان در ورود به بازار کار واقعی

برخی از وظایف همیاران سلامت روان

- ۱) شرکت در برنامه های آموزشی ترویجی مرکز مشاوره
- ۲) آموزش و یاری رسانی به سایر دانشجویان در زمینه مسائل تحصیلی و برنامه ریزی درسی به ویژه در ایام امتحانات و اوقات تحصیلی
- ۳) آموزش و یاری رسانی به سایر دانشجویان در زمینه مشکلات و مسائل ارتباطی در محیط های خوابگاهی
- ۴) آموزش و یاری رسانی به سایر دانشجویان در زمینه مهارت حل مسأله و مدیریت استرس
- ۵) تلاش برای شناسایی و رفع نیازهای اقتصادی دانشجویان نیازمند اقتصادی
- ۶) همکاری با مرکز مشاوره در طراحی، تدارک و اجرای طرح های پیشگیری و مداخلاتی با رویکرد اجتماع محور به ویژه در سطح خوابگاه ها و ...

کانون دانشجویی همیاران سلامت روان نهادی است غیر سیاسی و غیردولتی که به منظور جلب مشارکت و یاری دانشجویان هر دانشگاه به سایر دانشجویان دانشگاه و نیز با هدف ارائه خدمات مستمر، فراگیر و اجتماع محور زیر نظر مرکز مشاوره دانشجویی و با هماهنگی معاونت های فرهنگی اجتماعی و دانشجویی دانشگاه فعالیت می کند

دانشجوی همیار

دانشجوی همیار، دانشجوی داوطلبی است که ضمن عضویت در کانون دانشجویی همیاران سلامت روان 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 خدمات خود را از روی میل و رغبت بدون هیچ گونه چشم داشتی و با این اعتقاد که برای اجتماع سودمند است ارائه نموده و در فعالیتهای اجتماع محور مرکز مشاوره مشارکت می نماید

برخی از اهداف کانون

- ۱) جذب، سازماندهی و تربیت دانشجویان به منظور آماده ساختن آنان در انجام خدمات همیاری و ارجاع و تسهیل ارائه خدمات مشاوره های به دانشجویان نیازمند
- ۲) کوشش در جهت تبیین و شناساندن وظایف و هدفهای مرکز مشاوره از طریق برنامه های آموزش ترویجی
- ۳) تلاش در جهت تقویت روحیه انسان دوستی و نوع دوستی در بین دانشجویان
- ۴) ارتقاء سرمایه اجتماعی (مشارکت، اعتماد و همدلی) در دانشگاه از طریق مشارکت دهی بیشتر دانشجویان در فعالیتهای دانشگاه -

مرکز مشاوره دانشگاه خوارزمی (کرج)

آذرماه ۱۳۹۷

