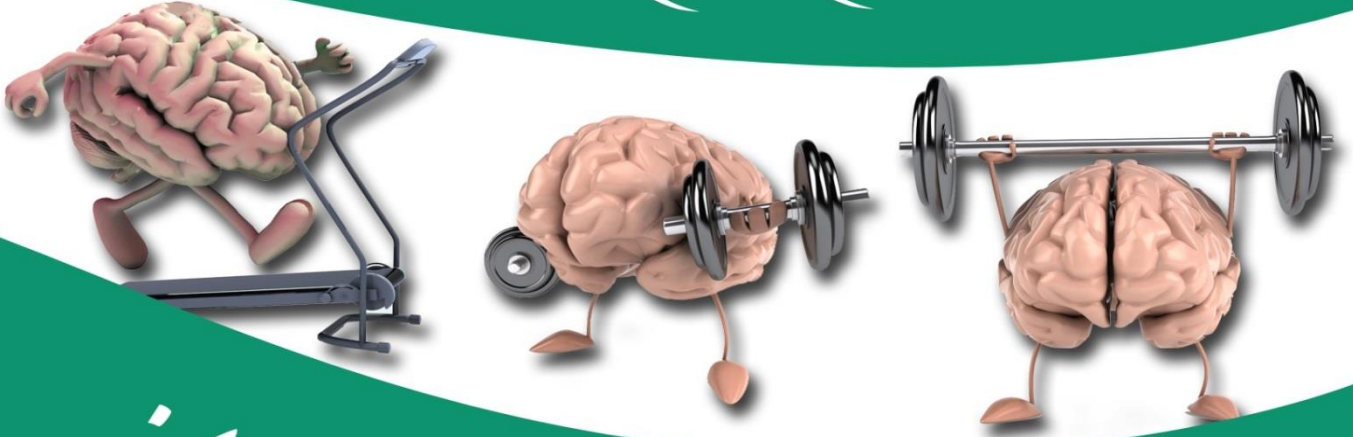




وزارت صحت و
روانشناسی

مرکز
مکملات

مسئله رولا جوان و نوجوان: جہاں دریں تغیر حالیہ



گرامیداشت ہفتہ مسئلہ رولا

۱۸ الے ۲۵ مہرمہ ۱۳۹۷

طبقہ سوم سا ختمان مرکزی



۰۲۶ - ۳۴۵۷ ۷۱۹۷

۰۲۶ - ۳۴۵۶ ۹۵۵۷



گزارش برنامه‌های اجرا شده مرکز مشاوره

مهرماه ۹۷

مرکز مشاوره دانشگاه خوارزمی (کرج) به مناسبت هفته سلامت روان و با هدف پیشگیری در حوزه‌های مختلف برنامه‌های ذیل را برای گروه مخاطب دانشجوی و کارکنان اجرا نمود که گزارش آن به شرح ذیل است:

۱. برگزاری کارگاه مهارت‌های زندگی با عنوان "مقابله با اضطراب اجتماعی، چگونه بدون اضطراب در جمع صحبت کنیم"؛ در تاریخ ۹۷/۷/۱۸ . توسط مرکز مشاوره دانشگاه (کرج)

مرکز مشاوره (کرج) با هدف پیشگیری اولیه و افزایش مهارت‌های دانشجویان، کارگاه ۴ ساعته‌ای را در محل سالن اجتماعات فرهنگ در هفته سلامت روان برگزار نمود. که اکثریت مخاطبان این کارگاه دانشجویان ورودی جدید بودند. در این کارگاه به مواردی از قبیل تعریف استرس و اضطراب، دلایل ایجاد اضطراب، تأثیر اضطراب بر عملکردهای جسمی، رفتاری و شناختی و آموزش آرام‌سازی پرداخته شد.





۲. فیلم در بند با هدف آگاه سازی دانشجویان از آسیب های اجتماعی که در کمین آنها قرار دارد با همکاری کانون فیلم و عکس و کانون بهداشت و سلامت. در روز ۴شنبه، مورخ: ۹۷/۷/۱۸- ساعت ۱۹ الی ۲۱ در سالن شماره یک علوم به نمایش درآمد. و مورد استقبال تعداد زیادی از دانشجویان قرار گرفت.

۳. برگزاری سمینار "تاب آوری و افزایش مسئولیت پذیری فردی - شجاعت کامل نبودن"؛ در تاریخ ۹۷/۷/۲۲؛ توسط مرکز مشاوره (کرج)

مرکز مشاوره (کرج) با هدف افزایش سازگاری دانشجویان با محیط دانشگاه و خوابگاه و پیشگیری از آسیب های اجتماعی، در روز یکشنبه ۲۲مهرماه سمینار ۲ ساعته ای (۱۹ الی ۲۱) را با حضور آقای دکتر حسنی در محل سالن الغدیر دانشکده ادبیات برگزار نمود. سرفصل های ارائه شده در این جلسه شامل: تعریف تاب آوری، ویژگی های افراد تاب آور، عوامل مؤثر در میزان تاب آوری افراد و تاب آورسازها بودند. در پایان به سوالات دانشجویان در حوزه سلامت روان پاسخ داده شد.





با حضور استاد
روانشناسی
آقای دکتر حسینی



سمینار تاب آوری
یکشنبه ۲۲ مهرماه



ساعت ۱۹ الی ۲۱
سالن الغدير



یکشنبه ۲۲ مهرماه ۹۷
۲۱ الی ۲۱



۴. تشکیل گروه دختران همیار در خوابگاه دختران (کرج) توسط مرکز مشاوره کرج

مرکز مشاوره دانشگاه (کرج) در هفته سلامت روان با هدف توانمندسازی دختران دانشجو به ویژه دانشجویان دختر خوابگاهی و تربیت آنها به منظور آماده ساختنشان در انجام خدمات همیاری و ارجاع و تسهیل خدمات مشاوره ای به دانشجویان نیازمند و توسعه مشارکت دانشجویان در تصمیم سازی ها، تصمیم گیری ها و فعالیت های مربوط به مشاوره و گروهی تحت عنوان دختران همیار را در خوابگاه دختران (کرج) ایجاد نموده است که تا کنون ۶۰ نفر از دانشجویان جهت همکاری در این گروه اعلام آمادگی نموده‌اند.



۵. برگزاری جلسات مشاوره گروهی و پرسش و پاسخ در خوابگاه های دختران با حضور متخصصان مرکز

مشاوره کرج (خانم دکتر یگله و خانم رنجبر)

در هفته سلامت روان و به منظور آشناسازی دانشجویان با مرکز مشاوره و فعالیت های آن و اعتمادسازی در بین دانشجویان جهت مراجعه به مرکز و مطرح نمودن مسائل و مشکلاتشان، از تاریخ ۱۶ مهرماه سرکار خانم دکتر یگله و خانم رنجبر روانشناسان مرکز مشاوره هرشب در یکی از خوابگاه های دختران جلسه دوساعته ای را از ساعت ۲۱ الی ۲۳ برگزار نمودند. این جلسات از خوابگاه های ۸، ۱۰ و ۱ که دانشجویان ورودی جدید ۹۷ ساکن بودند شروع شد و آخرین جلسه در روز شنبه ۲۸ مهرماه، در سالن مطالعه خوابگاه ۷ با حضور دانشجویان خوابگاه ۷ و ۹ تشکیل گردید. در این جلسات به معرفی مرکز و خدمات آن، گروه دختران همیار، اهداف گروه و نحوه عضویت در آن، برنامه های هفته سلامت و چالش های دوران دانشجویی پرداخته شد و در پایان جلسات به سوالات دانشجویان پاسخ داده می شد



۶. برایایی غرفه مشاوره در محوطه دانشگاه و توزیع کتابچه، پیام های مشاوره و بروشورهای آموزشی به دانشجویان با هدف افزایش دانش و آگاهی در حیطه بهداشت و سلامت روان از روز دوشنبه ۱۶ مهرماه لغایت ۲۵ مهرماه. همچنین ثبت نام دانشجویان در کارگاه های آموزشی در این غرفه انجام می شد.



غرفه مرکز مشاوره به مناسبت هفته سلامت روان ۱۷ (کرج)



غرفه مرکز مشاوره به مناسبت هفته سلامت روان ۱۷ (کرج)



۷. برگزاری سمینار "آسیب های فضای مجازی چالش ها و تهدیدها" توسط مرکز مشاوره (کرج) در روز سه شنبه مورخ ۲۴ مهرماه سالن الغدير ساعت ۱۷ الی ۱۹ .

در این سمینار آقای دکتر عرب زاده در خصوص سلامت روان و شاخص های آن. علت شعار امسال "سلامت روان جهان در حال تغییر" و آمار جهانی استفاده از اینترنت تا سال ۲۰۲۰، تهدیدات شبکه های اجتماعی و بررسی ابعاد خانوادگی، ابعاد فرهنگی، عاطفی، تربیتی، امنیتی، ابعاد اقتصادی، ابعاد سیاسی فضاهای مجازی و شبکه های اجتماعی صحبت کردند. و در پایان به سوالات دانشجویان در این زمینه پاسخ دادند.



۸. مرکز مشاوره دانشگاه (کرج) به مناسبت هفته سلامت روان و با هدف پیشگیری اولیه از اعتیاد، سمیناری

را ویژه کارکنان و دانشجویان در روز سه شنبه ۲۴ مهرماه برگزار نمود. در این سمینار ۲ساعته، جناب

سرهنک ذیلا رئیس اداره آموزش و مشارکت عمومی معاونت اجتماعی ناجا در مورد انواع مواد، علائم

سوء مصرف هریک از مواد، و نحوه

ترک آنها صحبت کردند. و به

سوالات شرکت کنندگان در این

حوزه پاسخ دادند.



۹. برگزاری کارگاه آموزشی " هنر تصمیم گیری و حل مسئله " در تاریخ ۴شنبه ۲۵ مهرماه

در راستای اهداف مرکز مشاوره و برنامه های پیشگیرانه، کارگاه آموزشی ۴ ساعته ای ویژه دانشجویان در هفته سلامت روان برگزار شد. سرفصل های ارائه شده در این کارگاه شامل موارد ذیل بودند:

تعریف مهارت حل مساله و تصمیم گیری، مفاهیم کلیدی در حل مسأله، انواع راهکارهای مقابله ای کارآمد و ناکارآمد، گامهای حل مسأله، موانع شناختی، انواع و مراحل تصمیم گیری و...

در پایان جلسه به شرکت کنندگان گواهی شرکت در این دوره ارائه شد.



۱۰. نمایش فیلم یکی از ما دو نفر در روز ۴شنبه ۲۵ مهرماه در ساعت ۱۹ الی ۲۱ با همکاری کانون بهداشت و سلامت و کانون فیلم و عکس، که مورد استقبال دانشجویان قرار گرفت.



۱۱. برگزاری کارگاه آموزشی ویژه کارکنان حراست در هفته سلامت روان

مرکز مشاوره دانشگاه (کرج) با توجه به نیاز و ضرورت کارکنان، کارگاه آموزشی را با عنوان " مهارتهای کاربردی ارتباط مؤثر با دانشجویان"، را در روزهای یکشنبه و دوشنبه ۲۹ و ۳۰ مهرماه برای کارکنان حراست برگزار نمود.

در اولین جلسه که حدوداً ۶۰ نفر از کارکنان حراست شرکت داشتند، علل مشکلات کارکنان حراست در ارائه خدمات به دانشجویان، عوامل دخیل در ارتباط مؤثر، و نقش تفاوت های فردی و تیپ های شخصیتی در نحوه ارتباط با دیگران مورد بحث و چالش قرار گرفت.



۱۲. برگزاری کارگاه آموزشی "بیداری در روابط عاطفی" ویژه دانشجویان

با توجه به اینکه با توجه به آمار مراجعه کنندگان به مرکز مشاوره، غالب مشکلاتی که دانشجویان با آن مواجه می شوند ریشه در روابط بین فردی و آسیب‌های آن دارد، مرکز مشاوره کارگاه آموزشی را با عنوان "بیداری در روابط عاطفی" برای دانشجویان برگزار نمود. در این جلسه که حدود ۴۵ نفر از دانشجویان آقای دکتر اسدپور در مورد علل و نحوه شروع روابط عاطفی، آسیب شناسی این روابط و تأثیر آن در ازدواج، و عوامل مؤثر در موفقیت یک ازدواج از جمله نقش خانواده‌های اصلی و انواع سبک‌های دلبستگی برای دانشجویان صحبت نمود و در پایان جلسه به سؤالات شرکت کنندگان در این حیطه پاسخ دادند.



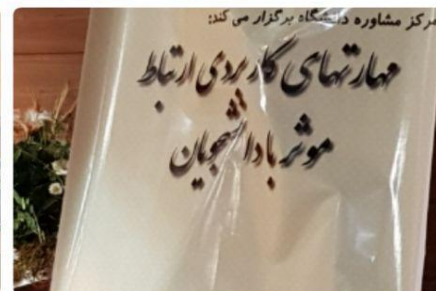




**۱۳. برگزاری دومین جلسه کارگاه
آموزشی " مهارت‌های کاربردی
ارتباط مؤثر با دانشجویان "
ویژه کارکنان حراست.**



این جلسه ساعت ۸ صبح روز
دوشنبه ۳۰ مهرماه در سالن
اجتماعات فرهنگ دانشسکده
علوم در کرج با حضور ۳۰ نفر از
کارکنان انتظامات برگزار شد. در
این جلسه ارتباط مؤثر و اجزای
آن، زبان بدن و نقش آن در
ارتباط، تفاوت‌های فردی و تیپ
های شخصیتی و همدلی مورد
بحث قرار گرفت.



۱۴. تهیه، تکثیر و توزیع شش بروشور آموزشی با همکاری پلیس فتا با محوریت پیشگیری از آسیب های فضای مجازی در هفته سلامت روان



مرکز مشاوره و خدمات روانشناسی دانشگاه خوارزمی (پردیس کرج)
 مهرماه ۱۳۹۷