

خدمات مشاوره دانشجویی



اداره مشاوره دانشجویی

شماره تماس مشاوره تلفنی: ۳۲۲۹۰۲۲ - ۳۲۳۹۸۲۳

Email : Counseling@gums.ac.ir

مشاوره فردی

بخش عمده کار مراکز "خدمات مشاوره دانشجویی" شامل مشاوره فردی است. مشاوره فردی اغلب در دوره های کوتاه مدت انجام می شود. اما در صورت نیاز و چنانچه سلامت شخصی و تحصیلی فرد در معرض خطر باشد، خدمات مشاوره فردی بلند مدت نیز در اختیار وی قرار خواهد گرفت.

مشاوره گروهی

در کنار خدمات مشاوره فردی، گاهی بر اساس نیاز فرد و از طرفی تشخیص مشاور، جلسات مشاوره گروهی برگزار خواهد شد. در این جلسات معمولاً عده محدودی از افراد با مشکلات یکسان و یا ناهمسان، طی روزها و ساعات مشخصی گرد هم می آیند و در خصوص مشکلاتی که با آن درگیر هستند راهنمایی های لازم را دریافت می کنند.

آیا مراکز خدمات مشاوره دانشجویی می توانند خدمات بلند مدت در اختیار دانشجویان قرار دهند؟

بخش عمده خدماتی که مراکز مشاوره دانشجویی در اختیار دانشجویان قرار می دهند کوتاه مدت است. اما این مراکز می توانند در صورت نیاز دانشجویان را تحت روان درمانی های بلند مدت قرار دهند.

مشاور کیست؟

گروهی از متخصصان آموزش دیده و مشاوران با تجربه که به منظور کمک به افراد با طیف وسیعی از مشکلات، دوره دیده اند، در مرکز مشغول ارائه خدمات هستند. این گروه از متخصصان شامل، روانپزشک، روانشناس، مشاور و مددکار می باشند. **روانپزشک** دکتر طب و متخصص در زمینه روانپزشکی است. **روانشناس** با افکار، نگرشها، احساسات و رفتار سروکار داشته و هم چنین، متخصص در آزمون های روانشناختی است. **مشاوران** با رویکردی فردی یا گروهی، زمینه را برای ایجاد تغییراتی مثبت در فرد فراهم می کنند. **مددکاران**، بیشترین آشنایی را با منابع حمایت اجتماعی دارند.



در مشاوره چه اتفاقی می افتد؟

مشاوره به معنی پند و اندرز دادن نیست. نقش مشاور حمایت کردن، درک کردن، گوش دادن و پاسخ دادن بدون قضاوت و انتقاد است. او به ارزش ها، انتخاب ها و سبک زندگی شما احترام می گذارد. او کمک می کند تا احساسات تان را بشناسید و در مواردی، آنچه را که در لایه های زیرین مشکلات کنونی شما وجود دارد، شناسایی کنید.

محرمانه بودن مشاوره

مطالبی که شما در طول جلسات مشاوره مطرح می کنید، محرمانه است.

مرکز خدمات مشاوره دانشجویی در رفع کدام مشکلات دانشجویان را یاری می‌رساند؟

بسیاری از مشکلات فردی، عاطفی و روانی مانند اضطراب، استرس، افسردگی، مشکلات خانوادگی و موضوعات مربوط به هویت شخصی فرد از طریق مشاوره قابل برطرف شدن هستند. البته ممکن است مشاوره برای همه دانشجویان مفید نباشد. ناگفته نماند که مشاوره در رفع مشکلاتی مانند پذیرش یک فرهنگ جدید، قرار گرفتن بر سر دوراهی و ناتوانی در اتخاذ یک تصمیم و نیز مشکلاتی خاص مانند اعتیاد و ... نیز موثر است.

برخی از افرادی که به مراکز مشاوره دانشجویی مراجعه می‌کنند به شدت دچار آشفتگی و برخی از آنها نیز گرفتار افکار خودکشی‌گرایی‌اند. بسیاری از این افراد دارای مشکلاتی هستند که بخش‌هایی از زندگی آنها را دچار آشفتگی و اختلال می‌سازد، در عین حال برخی دیگر به خوبی از عهده سایر بخش‌های زندگی خود برمی‌آیند. با این حال مشاوران در مراکز مشاوره دانشجویی ترجیح می‌دهند افراد را زمانی ملاقات کنند که مشکل آنها بسیار جدی نشده است، بنابراین دانشجویان به محض روبرو شدن با یک مشکل باید به این مراکز مراجعه و از اتلاف وقت خودداری کنند.

امکان دسترسی دانشجویان به مراکز مشاوره در جلسه نخست به سرعت فراهم می‌شود. دانشجویانی که نیاز فوری به مشاوره دارند در اولویت قرار دارند و در برنامه زمانی مراکز خدمات مشاوره، برای آنها یک جای خالی در نظر گرفته شده است.

پس از برگزاری نخستین جلسه مشاوره، زمان تشکیل سایر جلسات با توجه به ضرورت موضوع، میزان دسترسی دانشجو به مرکز مشاوره و پس از تشخیص نیاز وی به مشاوره‌های بلند مدت یا کوتاه مدت، تعیین می‌شود.

چگونه دانشجویان را به مراکز مشاوره دانشجویی هدایت کنیم؟

بسیاری از دانشجویان خود برای رفع مشکلاتشان به مراکز مشاوره مراجعه می‌کنند اما برخی دیگر از دانشجویان نیازمند راهنمایی سایرین برای مراجعه به این قبیل مراکز هستند. به نظر می‌رسد که مسئولان دانشگاه نخستین کسانی هستند که می‌توانند این قبیل دانشجویان را به استفاده از مراکز مشاوره دانشجویی فرا بخوانند. نخستین نشانه استرس فردی در این دانشجویان، مختل شدن وضعیت درسی آنهاست. بنابراین استادان و سایر مسئولان دانشگاه در موقعیت بسیار خوبی قرار دارند و می‌توانند تشخیص دهند که چه زمان یک دانشجو نیازمند کمک است. آنها می‌توانند به این دانشجویان پیشنهاد کنند که برای حل مشکلات خود به مراکز مشاوره مراجعه کنند. اگر دانشجویی در مراجعه به این قبیل مراکز تعلل می‌کند، دادن اطلاعات بیشتر در این خصوص به آنها می‌تواند دیدگاهشان را تغییر دهد؛ البته بهتر است که دانشجوی مورد نظر هرگونه قرار ملاقات با این مراکز را شخصا بپذیرد.



مواجهه با مسائل مختلف فردی، خانوادگی، اجتماعی، تحصیلی، مذهبی، حقوقی و ... اغلب چالش برانگیز و همراه با احساس نارضایتی، سردرگمی، اضطراب و درماندگی است. همه ما به تجربه دریافته‌ایم که به تنهایی قادر به ساماندهی مسائل مختلف زندگی نیستیم. گاهی ممکن است به منظور حل مشکل، از راهنمایی خانواده، دوستان و اطرافیان بهره‌مند شویم، اما دریافت کمک تخصصی، کنترل بهتر و سریع‌تر مشکل را با احتمال خطای کمتر میسر می‌سازد.



نقش مراکز "خدمات مشاوره دانشجویی" چیست؟

ورود به دانشگاه و شروع دوره دانشجویی، به دلیل تغییرات عمده‌ای که در عرصه‌های مختلف زندگی برای فرد به وجود می‌آورد، معمولاً تنش‌آور است و گاهی ممکن است دسترسی نداشتن به منابع حمایتی مطمئن، بحران‌هایی را برای دانشجو بوجود آورد.

رویکرد مراکز خدمات مشاوره دانشجویی

به فرآیند مشاوره چیست؟

تمام کارکنان مراکز خدمات مشاوره دانشجویی افرادی واجد شرایط، با تجربه، قابل اطمینان و روان‌درمانگرند. این مراکز علاوه بر پرداختن به مسائل کلی مشاوره، در زمینه رفع مشکلاتی مانند موانع مطالعه، استرس، اضطراب، افسردگی، اختلالات ناشی از وسواس و سوء مصرف (abuse) نیز دارای مهارت هستند.