

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی
دانشگاه علوم پزشکی تبریز

اهداف عمده مشاوره

- ۱- آسان کردن تغییرات رفتاری.
 - ۲- افزایش توانایی مراجع در ایجاد و حفظ رابطه با دیگران.
 - ۳- کمک به بالا بردن اثر بخشی و توانایی سازگاری مراجعان.
 - ۴- بهبود فرآیند تصمیم گیری در مراجعان.
 - ۵- تسهیل شکوفایی استعدادهای بالقوه مراجعان.
 - ۶- کمک به مراجعین در شناخت بهتر خود (استعدادها - تواناییها - رغبت ها - ارزشها - افکار - به منظور ارتقای سطح فکر و اعتلای هر چه بیشتر توانمندیها).
 - ۷- کمک به مراجعین در انتخاب و تصمیم گیریهای مهم زندگی (مانند انتخاب رشته تحصیلی - شغلی - امور اجتماعی).
 - ۸- کمک به مراجعین در بهبود سازگاری خانوادگی - همسرگزینی - روابط زناشویی و غیره.
 - ۹- کمک به پیشگیری از بروز مشکلاتی که میتواند سرمنشاء ایجاد اختلالات عمیق عاطفی - شناختی باشد
 - ۱۰- تلاش برای درمان نارسائیها و اختلالات شناختی - عاطفی و هیجانی ایجاد شده.
 - ۱۱- کمک به مراجعین در فراگیری مهارتهای لازم برای برقراری روابط سالم با افراد دیگر در محیط های مختلف اجتماعی.
 - ۱۲- کمک به مراجعین به منظور کسب مهارتهای لازم برای مواجهه با تحولات ناشی از رشد و ارضاء سالم نیازهای هر مرحله .
 - ۱۳- کمک به مراجعین برای شناخت و پذیرش ارزش های حاکم بر جامعه و شناسایی و تحلیل هیجانهای باز دارنده از پذیرش و عمل به این ارزش ها.
 - ۱۴- کمک به مراجعین، برای ارتقاء سطح بهداشت روانی خود.
 - ۱۵- مساعدت به دانشجویان و معرفی آنان به مددکار اجتماعی جهت حل مشکل مالی به شیوه مناسب.
 - ۱۶- تهیه بروشور و اطلاع رسانی برای دانشجویان.
 - ۱۷- برگزاری کارگاهها و کلاسهای آموزشی (بهداشت- روانی- اجتماعی - تحصیلی) و جلسات سخنرانی و پرسش و پاسخ برای دانشجویان در دانشکده ها و خوابگاههای دانشجویی.
- برای اینکه تسهیلی در امر ارتباط دانشجویان عزیز با مشاورین اداره فراهم آید اداره مشاوره دفاتری در دانشکده ها دایر نموده است و مشاورین در دفاتر مذکور مستقر و بدین وسیله ارتباط خود را با دانشجویان ایجاد و حفظ میکنند و آماده ارائه هر گونه خدمات مشاوره می باشند.

عملکرد اداره مشاوره

پایش و غربالگری سلامت روانی دانشجویان جدیدالورود ۱۴۰۰ (۱۶۹۱ نفر) به تعداد ۷۳۵ نفر

ارائه خدمات مشاوره حضوری دانشجویان تمامی دانشکده ها در زمینه های مختلف تحصیلی روحی - عاطفی - رفتاری و ازدواج و غیره... به تعداد ۲۵۶ نفر

ارزیابی تلفنی دانشجویان براساس دستورالعمل وزارت متبوعه (طرح همقدم) به تعداد ۹۳۰ نفر

شناسایی و ارائه مشاوره به دانشجویان دارای افت تحصیلی در دانشکده ها با معدل کمتر از ۱۵ از ۷۸۶ نفر به تعداد ۶۱۶ نفر

مشاوره دانشجویان مشروطی ارجاع داده شده از طرف آموزش دانشکده ها به تعداد ۴۹ نفر

حل مشکل دانشجویان درگیر با کرونا و موجه نمودن عدم حضورشان در برنامه آموزشی به تعداد ۳۹ نفر

اجرای برنامه های کنترل و کاهش آسیب های اجتماعی برای کل دانشجویان در ۲ برنامه

۱- برنامه نگرش جوانان به مواد الکلی: تعداد دانشجویان شرکت کننده ۱۴۰ نفر

۲- برنامه خطر پذیری جوانان تعداد دانشجویان شرکت کننده ۱۲۶ نفر

اجرای کارگاهها و مهارت های زندگی به صورت حضوری و مجازی و وبیناری برای کل دانشجویان دانشگاه به تعداد ۱۲ کارگاه آموزشی به صورت وبینار





برقشكوت

مقدمه

برقشكوت یکی از انواع مهم برقشكوت است که در صنایع مختلف به کار می رود. این نوع برقشكوت دارای ویژگی های خاص است که آن را از سایر انواع برقشكوت متمایز می کند.

در ادامه به بررسی ویژگی ها و کاربردهای برقشكوت خواهیم پرداخت.

همایش آنلاین ویژه والدین دانشجویان جدیدالورود

عنوان: خانواده، نخستین دانشگاه



سخنران: سرکار خانم دکتر هایدی فیزی پور
رئیس اداره مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ارومیه



جناب آقای دکتر جواد جوادپوری

رئیس اداره مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ارومیه



جناب آقای محمدا امیری

رئیس اداره مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ارومیه



جناب آقای سلیمان محمدلو

رئیس اداره مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ارومیه



سرکار خانم فریبا بختیاری

رئیس اداره مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ارومیه



سرکار خانم منیره فرشاف

رئیس اداره مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ارومیه



مدربین: سرکار خانم حاجیه شیدایی

رئیس اداره مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

زمان: روز سه شنبه ۹ آذر ماه ساعت ۱۰ الی ۱۲



لینک ورود به همایش: <https://www.skyroom.online/ch/umsu/salamatravan>





زندگی پاک و بیمارستان

وبینار آموزشی
رایگان و جایزه‌دار



* اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی
دانشگاه علوم پزشکی تبریز برگزار می‌کند:

عناوین و بینارها

۱ آموزش مهارت ارتباط موثر و رفتار جرئت‌مندانه

خانم سهیلا کریم زاد شریفی
روانشناس بالینی



۲ مهارت مدیریت استرس و هیجان‌ها

خانم دکتر نسترن عطارد
روانشناس بالینی



آقای دکتر یوسف خنیا
روانشناس بالینی



۳ پیشگیری از رفتارهای آسیب‌رسان و مصرف الکل و مواد مخدر

آقای بابک وجودی
روانشناس بالینی



آقای شهرام یاقوتی
کارشناس پیشگیری از اعتیاد
ستاد مبارزه با مواد مخدر استان



* اطلاعات کلی و بینار

برای اطلاع یافتن از جوایز مسابقه
و نحوه شرکت در این و بینارها به
پیج اینستاگرامی زیر مراجعه کنید.

این و بینارهای آموزشی در
تاریخ ۲ اسفند (۱۴۰۰/۱۲/۲)
و در ساعات ۸:۳۰ تا ۱۴:۳۰
و در پلتفرم ادوبی کانکت،
برگزار خواهند شد.

شرکت در و بینار آموزشی
برای کل دانشجویان
دانشگاه علوم پزشکی تبریز،
آزاد است.

@hamtayaran_tbzmed

لایو پیشگیری از

اعتیاد

زمان:
۱۵ آذر ۱۴۰۰
ساعت ۲۱

همتایاران سلامت روان، لایو پیشگیری از اعتیاد را با حضور اداره مشاوره دانشگاه علوم پزشکی تبریز و ستاد مبارزه با مواد مخدر استان آذربایجان شرقی برگزار میکند

روانشناس و مدرس: استاد یاقوتی

 @hamtayaran_tbzmed

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.



MEFDA PHOTO

فعالیت همتایاران سلامت در کنترل شیوع کرونا

گزارش کار بهار و پاییز 1400 همتاباران سلامت دانشگاه علوم پزشکی تبریز

۱- اجرای طرح های میدانی شهید حاج قاسم سلیمانی ، تشدید صبح و عصر و رپید تست سیار در ایام تعطیلات نوروز و حضور فعال دانشجویان / از ۱ تا ۱۵ فروردین ماه

-دانشجویان از پیش از فروردین ماه و حتی در ایام تعطیلات نوروز در مراکز ۱۲ گانه ۱۶ ساعته (طرح تشدید و شهید حاج قاسم سلیمانی) ، مراکز صنعتی و کارخانجات و تمامی سطوح کلان شهر تبریز (طرح رپید تست سیار) در دو شیفت صبح و عصر جهت نمونه گیری PCR ، رپید تست و ویزیت در منزل حضور داشتند.

-این طرح جهت کمک به افراد در معرض کرونا و مبتلا به بیماری های زمینه ای و اطلاع رسانی برای جلوگیری از شیوع کرونا صورت گرفت و با بازخورد خوبی مواجه شد.

روزانه به طور میانگین ۴۰۰ تست رپید سیار توسط ۱۰ گروه ۲ نفره از دانشجویان علوم پزشکی انجام می شد.

در طرح شهید حاج قاسم سلیمانی روزانه ۱۲ گروه دو نفره از دانشجویان اینترن پزشکی و سال آخر پرستاری جهت مراقبت در منزل به مراکز بهداشت اعزام شدند.

در طرح تشدید در دو شیفت صبح و عصر ۱۵ گروه ۲ نفره از دانشجویان علوم پزشکی به ۱۵ مرکز بهداشت در سطح کلان شهر تبریز جهت مراقبت در منزل در شیفت صبح و نمونه گیری در شیفت عصر اعزام شدند. در کل ایام عید نوروز نزدیک به ۴۵۰۰ رپید تست گرفته شد.

۲- اجرای طرح های میدانی رپید تست سیار ، حاج قاسم سلیمانی و آزمایشگاه در ماه های فروردین ، اردیبهشت و خرداد و حضور فعال دانشجویان

دانشجویان در هر هفته در مراکز بهداشت ۱۲ گانه ۱۶ ساعته (طرح شهید حاج قاسم سلیمانی) ، آزمایشگاه جامع سلامت (طرح آزمایشگاه) و در کارخانجات و اصناف (طرح رپید تست سیار) حضور داشتند.

این طرح ها جهت کمک به افراد در معرض کرونا و مبتلا به بیماری های زمینه ای و تسهیل کار کارکنان درمان صورت گرفته است.



MEFDA PHOTO

فعالیت همتایاران سلامت در کنترل شیوع کرونا

پیر از فعالیت ہمتیاران سلامت توسط مسئولین استانی





MEFDA PHOTO

Matin Baryaji



REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA

در طرح شهید حاج قاسم سلیمانی روزانه ۱۲ گروه دو نفره از دانشجویان اینترن پزشکی و سال آخر پرستاری جهت مراقبت در منزل به مراکز بهداشت اعزام شدند.

در طرح آزمایشگاه ۳ گروه ۶ نفره به طور چرخشی (۲ روز در هفته) و همچنین در روزهای تعطیل جهت کمک در بخش تریاژ نمونه های کرونا به مرکز جامع سلامت (مرکز تحقیقات سل ریوی) ، اعزام شدند. از تعطیلات نوروز تا کنون نزدیک به ۳۰۰۰ رپید تست گرفته شده است.

۳- مسابقه بینش رمضان در ماه مبارک رمضان

در بخش های هنری و فرهنگی ، عکاسی ، طراحی و نقاشی ، کلیپ ، شعر و ... برگزار شد.

۴- اجرای طرح نیکوکاری رمضان

تهیه و جمع آوری ۵۳۵ پک رمضان (افطاری) از دانشجویان همتایار داوطلب خیر در شب ۲۳ ام ماه مبارک رمضان و پخش بین افراد مستضعف در منطقه ملازینال کلان شهر تبریز

۵- فعالیت مجدد در پیج اینستاگرامی همتایاران و جذب دنبال کننده های بیشتر

سیاست هایی در حوزه فعالیت های مجازی اتخاذ شد و تیم هایی جهت تولید محتوا در پیج اینستاگرامی و کانال تلگرامی همتایاران تشکیل شد. بدین جهت تمامی فعالیت های میدانی ، فرهنگی ، اجتماعی ، مددکاری و علمی آموزشی در زمینه کرونا کووید ۱۹ به عموم دانشجویان همتایار اطلاع رسانی گردید و اخبار تمامی آن ها بارگزاری شد .

بخش زیادی از عضو گیری همتایاران سلامت در بستر های تلگرام ، اینستاگرام و واتس آپ صورت گرفت و با بازخورد خوبی مواجه شد. این بخش با هدف مشارکت دانشجویان از راه دور در فعالیت های همتایاران شکل گرفت و دانشجویان با وجود محدودیت های کرونا توانستند در فعالیت های مختلف همکاری داشته باشند

۶- ایجاد اتاق فکر خلاق جهت جمع اوری ایده های نو دانشجویان همتایار و استقبال از ایده های جدید

هر دو هفته یکبار جلسات آنلاین برای جمع آوری ایده های نو در بخش های مختلف فعالیت های همتایاران برگزار می شد و ایده های دانشجویان بعد از تایید شورای مرکزی ، در چشم انداز ۶ ماهه گنجانده شد.

۷- ایجاد فرم ثبت نام اینترنتی جهت مشارکت دانشجویان علوم پزشکی تبریز در فعالیت های فرهنگی ، اجتماعی و میدانی برای دانشجویان بومی و غیر بومی

ایجاد گوگل فرم به همان شکل ثبت نام های حضوری سابق به علاوه آزمون های MBTI ، IQ و EQ جهت استعدادیابی دانشجویان همتایار و ایجاد بستر مناسب جهت پرورش استعداد های آن ها و به حداقل رساندن اختلالات رفتاری آن ها

۸- مدیریت منابع انسانی در شورای مرکزی همتایاران و دانشکده ها

گروه بندی دانشجویان ثبت نامی از طریق لینک اینترنتی بر اساس تیپ شخصیتی MBTI نیاز سنجی دانشجویان و ارائه لیست کارگاه های مورد نیاز ایجاد گروه های تلگرامی همتایاران دانشکده ها و سازمان دهی دانشجویان هر رشته به تفکیک در گروه ها دریافت چارت سازمانی از دبیران هر دانشکده

۹- تدوین سند چشم انداز ۶ ماهه همتایاران

دریافت برنامه ۶ ماهه از هر معاونت شورای مرکزی و دبیران دانشکده ها شامل تمامی فعالیت های میدانی ، فرهنگی ، اجتماعی ، علمی آموزشی و تهیه Action plan ها و تدوین نهایی سند چشم انداز و ارائه به مسئول همتایاران

۱۰- ارائه طرح های همکاری دانشجویان در پاکسازی محوطه دانشگاه به مناسبت روز جهانی محیط زیست

۱۱- طرح تقدیر از کادر خدومه دانشکده های دانشگاه علوم پزشکی تبریز

اهدای لوح تقدیر و گل به کادر خدومه دانشکده ها و قدردانی از زحمات آن ها توسط نائب دبیر دانشگاه همتایاران

- ۱۲- ارائه لیست فعالیت های فرهنگی شامل بحث و تحلیل کتاب ، فیلم و انیمیشن در حوزه های فلسفی ، روان شناسی و اجتماعی
- ۱۳- هماهنگی ایام و ذهاب طرح ها (معاونت بهداشت) ، تهیه اقلام طرح های میدانی (مرکز بهداشت)
- ۱۴- آموزش و بازرسی نیروی طرح های اجرایی میدانی
- ۱۵- درخواست کارگاه های توانمند سازی و کسب مهارت دانشجویان برای شروع کسب و کار
- ۱۶- شناسایی دانشجویان بی بضاعت و کم بضاعت جهت کمک در هزینه های کمک تحصیلی
- ۱۷- برگزاری کارگاه های خبرنگاری، عکاسی ، آموزشی طرح ها
- کارگاه های خبرنگاری و عکاسی به صورت آنلاین برگزار شد و فیلم های دوره ها به صورت رایگان در اختیار دانشجویان جهت افزایش مهارت ها قرار گرفت
- ۱۸- ارتباط با همتایاران و همیاران دانشگاه های سراسر کشور و شرکت در وبینارهای کشوری
- شرکت در وبینار های کشوری در حوزه سلامت روان در بستر های اداب کانکت ، اسکای روم و ...
- ۱۹- ارائه لیست کارگاه های ۶ ماهه

درخواست کارگاه ها در حوزه سلامت روان شامل ارتباط و روابط بین فردی موثر ، دلبستگی عاطفی در دوران دانشجویی ، کنترل خشم ، مدیریت استرس ، تفکر نقاد ، تفکر خلاق ، افسردگی ، سوءمصرف ، تصمیم گیری و حل مسئله ، تفکر سیستمی و شخصیت شناسی

درخواست کارگاه های مهارتی شامل کارگاه های تابستانه ، زبان انگلیسی ، نوازندگی و موسیقی ، سلامت روان در طبیعت ، طراحی و نقاشی و کاریکاتور ، تولید محتوا و فوتوشاپ، طراحی پوستر و اینفوگرافی

۲۰_ اجرای طرح میدانی واکسیناسیون عمومی

از مورخه ۵ تیرماه سال ۱۴۰۱ دانشجویان همتایار طرح واکسیناسیون عمومی را شروع کرده و در ۶ سایت واکسیناسیون بعنوان ثبات، واکسیناتور و در اکثریت سایت ها بعنوان حراست فعال بودند و تمامی واکسیناسیون در منازل و شرکت ها و ادارات و واکسیناسیون های سیار به عهده دانشجویان همتایار هست. در حال حاضر دانشجویان همتایار در سه تا از مراکز تجمعی واکسیناسیون فعالیت می کنند و همچنین کما فی السابق دانشجویان همتایار بعنوان واکسیناتوری و ثبات سیار به منازل و ادارات اعزام می شوند

۲۱- تشکیل تیم تحقیقاتی در مورد بیماری های رفتاری و عوامل روانی تاثیر گزار بر افزایش چنین بیماری های

با توجه به نیاز سنجی معاونت علمی همتا یاران سلامت تیم با عنوان بررسی بیماری های رفتاری تشکیل شد و افراد عضو این تیم عوامل روانی و محیطی که باعث شیوع بیماری های رفتاری در جامع و بخصوص جامع دانشگاهی هستند را مورد بررسی قرار دادند و طرح ها و ایده های قابل اجرا را مطرح کردند

۲۲- اجرای طرح BPO به صورت مجازی و میدانی برای افزایش سطح آگاهی جامع دانشگاهی و آشنایی با مشکلات روان شناختی



MEFDA PHOTO

اهداف این طرح کاهش مشکلات روان شناختی
ارتباط مسائل روحی به دوره های سیکل ماهانه و آشنایی با آن و مدیریت آن
آشنایی با واکسن های موثر برای جلوگیری از بیماری های جسمانی
برگزاری وبینار نایب در ارتباط صلح جسم با روان

برگزاری وبینار هایی در مورد بیماری های قابل کنترل و جلوگیری از پاندمی شدن آن

۲۳- تشکیل تیم علمی طراحی پرسشنامه در مورد مشکلات روانی دوران کرونا در محیط دانشجویی
تشکیل تیم علمی در جهت بررسی وضعیت روانی دانشجویان در دوران کرونا و نیاز سنجی در مورد برنامه های
آتی و تهیه پرسشنامه های روانشناختی

۲۴- اجرای طرح مراکز سلامت و حضور دانشجویان همتایار بعنوان نمونه گیری در مرکز بهداشت
دانشجویان همتایار از شهریور ماه 1400 در دوازده مرکز بهداشت در نقاط مختلف کلان شهر تبریز از ساعت
8 صبح تا 6 عصر حضور پیدا می کنند و از مراجعه کنندگان نمونه گیری می کنند (نمونه گیری PCR برای
غربالگری کرونا)

۲۵- تدوین اکشن پلن های اجرایی سه ماهه پیش رو در حیطه فعالیت های سلامت روان
شورای مرکزی همتا یاران اکشن پلن های برنامه های اجرایی سه ماهه پیش رو در حیطه سلامت روان را تدوین
کرده و تحویل رئیس اداره مشاوره داده اند برنامه های تدوینی به شرح ذیل می باشد .

شفقت درمانی

کنترل استرس

کنترل اضطراب

تاب آوری

وبینار BPO