



دانشگاه دریانوردی و  
علوم دریایی چابهار



مرکز بهداشت درمان و مشاوره دانشجویی  
دانشگاه دریانوردی و علوم دریایی چابهار



کتابچه گزارش عملکرد مرکز بهداشت، درمان و مشاوره دانشجویی

دانشگاه دریانوردی و علوم دریایی چابهار



## گزارش عملکرد مرکز بهداشت، درمان و مشاوره دانشجویی ۹۹-۹۸

با توجه به شرایط حساس کنونی، رعایت فاصله گذاری اجتماعی و عدم حضور دانشجویان در دانشگاه مرکز مشاوره دانشگاه دریانوردی و علوم دریایی چابهار اقدام به ارائه خدمات مشاوره تلفنی ویژه دانشجویان نموده است.

مرکز مشاوره دانشگاه دریانوردی و علوم دریایی چابهار  
خدمات ویژه روانشناسی ویژه دانشجویان دانشگاه

مشاور	تخصص	روز های هفته	ساعت تماس	شماره تماس
غلامرضا بهر پور	مشاوره فردی و خانواده	شنبه الی چهارشنبه	۹-۱۲	۰۹۳۶۰۵۱۶۶۱۷
آقای دکتر خالد باغیا	روانشناسی تربیتی	شنبه یکشنبه دوشنبه پنجشنبه	۸-۱۲	۰۹۱۵۰۰۴۰۰۱
		سه شنبه چهارشنبه	۸-۱۰	

معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره و دانشجویی

جهت شرکت در پویش "در خانه بمانیم" مرکز مشاوره دانشگاه با همکاری اعضای کانون همیاران سلامت روان با شعار «کمپین دانشجویی در خانه بمانیم، ایران را سرشار از همدلی کنیم» اقدام به برگزاری مسابقه عکاسی در این زمینه نموده است. در این مسابقه دانشجویان عکس فعالیت‌های خود در زمان قرنطینه را به پیج کانون ارسال می کنند و به ۳ نفر از برگزیدگان جوایز نقدی اهداء خواهد شد.

اعضای کانون همیاران سلامت روان دانشگاه با هدف "پیشگیری از بیماری کرونا" و شرکت در کمپین دانشجویی # در خانه\_ بمانیم، اقدام به طراحی پوستر نمودند و آنها را در تمامی کانالهای ارتباطی دانشگاه نشر دادند



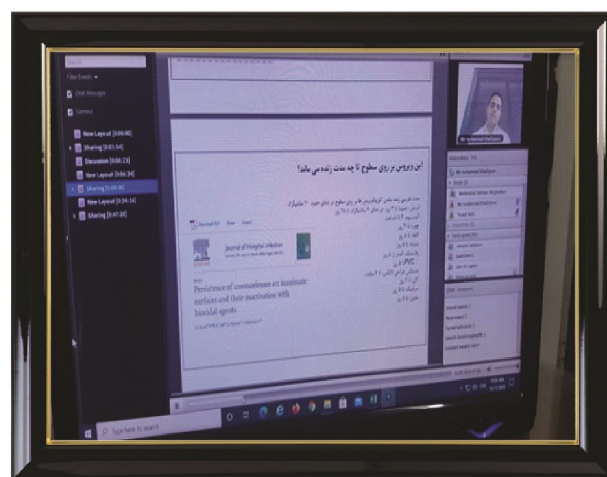
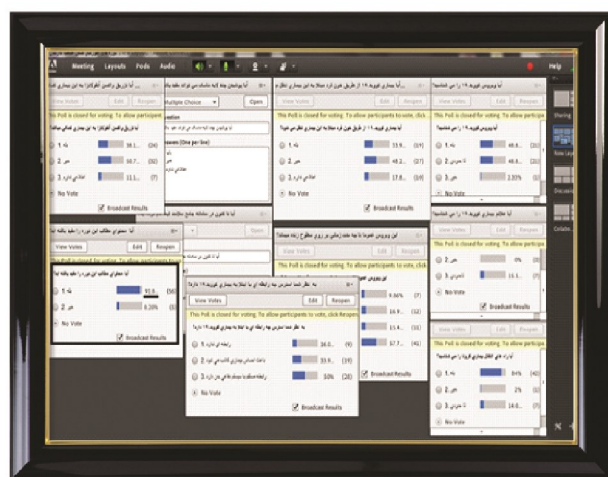
مرکز مشاوره دانشگاه با همکاری کانون همیاران سلامت روان اقدام به برگزاری مسابقه کتابخوانی با سه موضوع (شکست عاطفی، راهنمای پیشگیری از مصرف مواد و برنامه بتا) به صورت آنلاین نموده است. در این مسابقه هر هفته یک کتاب معرفی و در پایان به سه نفر از برگزیدگان جایزه اهدا گردید. هدف از این مسابقه حمایت از کمپین در خانه بمانیم و افزایش ارتقا سلامت روانی دانشجویان در روزهای سخت کرونایی بوده است.



برگزاری مسابقه حافظ خوانی ویژه دانشجویان سراسر کشور در راستای حمایت از " کمپین در خانه بمانیم" و بالا بردن حس شادی و نشاط در بین دانشجویان. در این مسابقه به سه نفر از دانشجویان به اتفاق نظر آراء جوایز نقدی اهدا گردید.



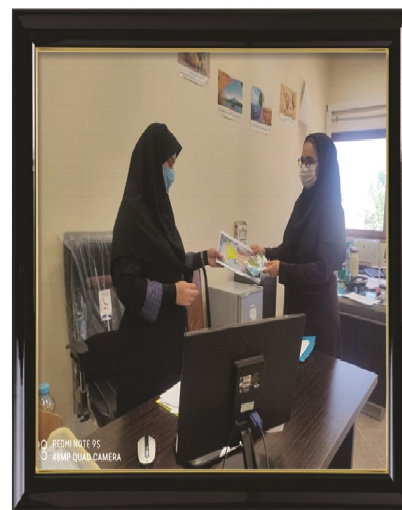
کارگاه آموزشی پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ مورخ چهاردهم مهرماه ۱۳۹۹ به صورت آنلاین برای کلیه کارکنان دانشگاه توسط جناب آقای دکتر خلیلی پور مدیر مرکز بهداشت دانشگاه سیستان و بلوچستان آموزش داده شد. در این کارگاه توصیه هایی جهت کاهش خطر ابتلا به این ویروس و همچنین راههای انتقال ویروس کرونا مورد بحث و بررسی قرار گرفت.



روز جهانی و هفته سلامت روان از ۱۸ الی ۲۴ مهرماه با شعار ۲۰۲۰ سازمان جهانی بهداشت "سلامت روان برای همه : سرمایه گذاری بیشتر - دسترسی بیشتر، برای همه، همه جا" نامگذاری شده است. هدف افزایش توجه و آگاهی بخشی در خصوص موضوع سلامت روان در بین مردم و مسئولان و اینکه باید به سلامت روان برای همگان همچون سلامت جسم اهمیت داده شود تا جامعه ای پرنشاط و سالم داشته باشیم. مرکز مشاوره دانشگاه در جهت ارتقا سلامت روان اقدام به برگزاری فعالیتهای زیر نموده است:

توزیع دفترچه یادداشت مرکز مشاوره دانشگاه و بروشورهای سلامت روان بین کلیه کارکنان و اساتید دانشگاه

ارسال پیامک به کلیه دانشجویان، اساتید و کارمندان به مناسبت هفته سلامت روان  
طراحی پوستر با موضوع مهارت های زندگی و علایم افسردگی و همچنین تهیه بروشور مهارت های زندگی به مناسبت هفته سلامت روان جهت شرکت در پویش دانشجویی سلامت روان برای همه



پوستر پیشگیری از اعتیاد به منظور آگاهی بخشی به دانشجویان در زمینه آثار مخرب استفاده از مواد مخدر و دوری از عواقب جبران ناپذیر آن طراحی گردید



هرکسی ممکن است از مشکلات بهداشت روانی یا عاطفی رنج ببرد و این برای بیشتر ما یک عمر زمان می برد. با وجود مشکلات بهداشت روانی مشترک، بسیاری از ما هیچ تلاشی برای بهبود اوضاع خود نمی کنیم. روش هایی وجود دارد که می توانیم برای افزایش روحیه خود، انعطاف پذیری، و لذت بیشتر بردن از زندگی استفاده کنیم یکی از این روشها انجام فعالیت های لذت بخش است که باعث شادی و نشاط ما می شود. به همین منظور، و جهت شرکت در #پویش دانشجویی سلامت روان، مرکز مشاوره دانشگاه با همکاری کانون همیاران سلامت روان مسابقه کلیپ سازی را برگزار نمود. با شروع سال تحصیلی جدید، مرکز مشاوره دانشگاه دریانوردی و علوم دریایی چابهار طرح غربالگری و پایش سلامت روان را برای تمامی دانشجویان شاغل به تحصیل در همه مقاطع و ورودی جدید به صورت الکترونیکی و از طریق سامانه سجاد با مراجعه به آدرس: <http://portal.saorg.ir.mentalhealth> اجرا می کند.

در راستای پیشگیری از بیماری کرونا مرکز بهداشت دانشگاه با همکاری شبکه بهداشت شهرستان چابهار و اکسیناسیون کارمندان و اعضای هیئت علمی که بیماری خاص یا زمینه ای داشتند انجام داد. پاسخ گویی مؤثر به دانشجویان مشکل دار، نیازمند همکاری افراد زیادی است. اگر چه مشاوران دانشگاه اولین افرادی هستند که مسئولیت برآوردن نیازهای مربوط به سلامت روان را در قبال دانشجویان به عهده دارند اما میزان موفقیت آنها به همکاری بخش های دیگر بستگی دارد. اساتید و کارکنان به دلیل آنکه در تماس مستقیم با دانشجویان هستند، از موقعیت بی نظیری برای شناسایی و ارجاع دانشجویان نیازمند به مشاوره برخوردارند. ابراز علاقه و نگرانی اساتید و کارکنان نسبت به سرنوشت دانشجو عامل مهمی برای یاری رسانی به دانشجویی است که در حال تلاش برای تثبیت مجدد تعادل هیجانی خود است و حتی می تواند به ادامه تحصیل و بعضاً ادامه زندگی فرد منجر شود. در این راستا مرکز مشاوره دانشگاه کارگاه آموزش مجازی "نقش اساتید و کارکنان دانشگاه در ارتقاء سلامت روان دانشجویان" را در روزهای یکشنبه و سه شنبه ۱۸ و ۲۰ آبان ماه با حضور حداکثری اساتید و کارکنان توسط جناب آقای دکتر یعقوبی برگزار نمود.

**نقش اساتید و کارمندان در ارتقاء سلامت روان دانشجویان به صورت مجازی**

**زمان:** یکشنبه و سه شنبه (۱۸ و ۲۰ آبان ماه) ساعت ۱۸

**مدرس:** دکتر حمید یعقوبی

مدیرکل سابق دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
روانشناس بالینی، عضو هیات علمی و مشاوران دانشگاه، قائم  
رئیس مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی خرباب

**نقدهای کلیدی پویش سلامت روان**

- ۱- با پائینو صحبت کنید، در مجلسی خصوصی و آرام
- ۲- به او فرصت صحبت بدهید، گوش بدهید، گوش دادن موثر
- ۳- صاف بنشینید و از صحبت کردن بپرهیزید.
- ۴- به دانشجو کمک کنید تا راههای مختلف حل مساله و مسائل و مطالب ارزش را بررسی کند.
- ۵- مستملاً از او بپرسید که چگونه می تواند تا همین نحو به او کمک کنید.
- ۶- حدوداً اخبارات و مسئولیتهای خود را بنویسید. (ارجاع)

**مسابقه کلیپ سازی سلامت روان**

**دانشجویان عزیز**

فرصتی عالی که برای شما آماده شده است و در آن می توانید با کلیپ سازی خود، مشکلات و راهکارهای خود را بیان کنید و به بهبود روحیه خود و دیگران کمک کنید. کلیپ های شما در مسابقه شرکت خواهد کرد و برنده کلیپ های برنده جوایز نقدی خواهد گرفت.

**موضوع کلیپ:** سلامت روان

**مدت زمان کلیپ:** ۳ تا ۵ دقیقه

**فرمت کلیپ:** MP4

**آدرس ایمیل برای ارسال کلیپ:** [09176111111@saorg.ir](mailto:09176111111@saorg.ir)

**مهلت ارسال کلیپ:** تا تاریخ ۱۳۹۹/۱۰/۲۰

برای اطلاعات بیشتر با ما تماس بگیرید: ۰۹۱۷۶۱۱۱۱۱۱



فصلنامه آوای سلامت شماره ۲۷ پاییز ۹۹ با موضوعات ذیل منتشر شد.

چگونه در شرایط کرونایی موثر و هدمند درس بخوانیم؟

۷ توصیه برای حفظ و ارتقای سلامت روان

آیا معاشرت با جنس مخالف پیش از ازدواج صحیح است؟

۵ فویبای جدید بشر

تأثیرات پاندمی کووید-۱۹ بر سلامت ذهن

دژاوو چیست و چرا رخ می‌دهد؟

چه چیزهایی بخوریم تا شر کرونا کم شود؟

از آنجا که خانواده مهمترین نهاد تأثیر گذار در رشد، تعادل و شکوفایی افراد جامعه می باشد، توجه به این نهاد و بررسی راهکارهای مدیریت این نهاد می تواند اولویت اصلی اندیشه های بشر باشد. زن به دلیل نقش خاصی که در دستگاه خلقت بر عهده دارد، به سرمایه های درونی بس گران بهایی مجهز است که جامعه بشری در رشد خود نیازمند این ارزشها است. در شرایطی که دشمنان از طریق جنگ نرم به دنبال تزلزل در بنیان خانواده هستند، رهبر معظم انقلاب با رهنمودهای حکیمانه، موضوع سبک زندگی را مطرح کردند و آسیب شناسی و توجه به سبک و فرهنگ زندگی را ضروری خواندند. زن در سبک زندگی اسلامی مورد توجه قرار گرفته است و نقش او در خانواده به عنوان زن نمونه اسلامی نقشی انکار ناپذیر خواهد بود. در این راستا مرکز مشاوره با همکاری مدیریت برنامه ریزی و فرهنگی دانشگاه کارگاه آموزش مجازی "تقویت بنیان خانواده با محوریت سبک زندگی" را در روزهای ۶ و ۸ آبان ماه ۱۳۹۹ ویژه اساتید و کارکنان در دو جلسه به مدت ۴ ساعت توسط جناب آقای دکتر حبشی برگزار نمود. جهت اطلاع از خدمات، برنامه ها و فعالیتهای مرکز مشاوره دانشگاه موارد ذیل برای کلیه دانشجویان پیامک گردید.

به اطلاع دانشجویان گرامی می رساند؛ جهت انجام "مشاوره تلفنی" از (شنبه لغایت چهارشنبه) هر هفته، از ساعت ۱۰ صبح الی ۱۲ ظهر، می توانند با سرکار خانم "بدیع پور، رئیس مرکز مشاوره دانشگاه" به شماره همراه (۰۹۳۶۰۵۱۷۶۱۷) تماس حاصل فرمایند.

لینک وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه:

[www.Counselingcmu.ir](http://www.Counselingcmu.ir)

آدرس صفحه اینستاگرام کانون همیاران سلامت روان:

[www.instagram.com/Cmu\\_Hamyaran](https://www.instagram.com/Cmu_Hamyaran)

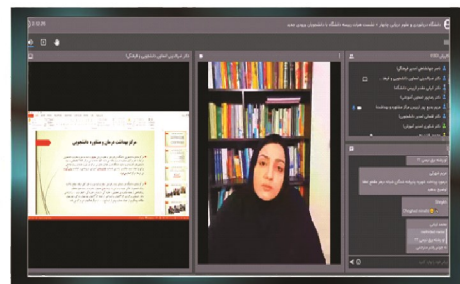
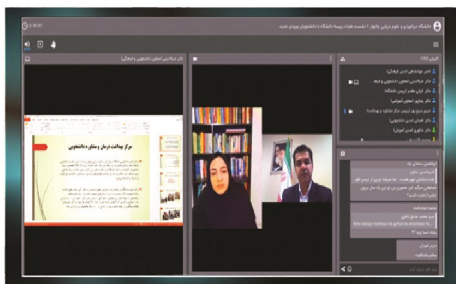
و به مناسبت روز دانشجو مرکز مشاوره دانشگاه با همکاری کانون همیاران سلامت روان اقدام به برگزاری مسابقه کتابخوانی با موضوع دانستیهای کاربردی برای موفقیت در دانشگاه به صورت آنلاین نمود. در این مسابقه به سه نفر از برگزیدگان جوایز نقدی اهدا گردید.



کانون همیاران سلامت روان به مناسبت شب یلدا و جهت حمایت از کمپین در خانه بمانیم پوسترهایی را طراحی و در فضای مجازی منتشر کرد.



جلسه مجازی نشست هیئت ریسه و رئیس مرکز مشاوره دانشگاه با دانشجویان ورودی جدید در روز پنجشنبه مورخ ۱۸/۱۰/۹۹ ساعت ۱۵ از طریق لینک [https://www.skyroom.online/ch/cmu\\_university/students](https://www.skyroom.online/ch/cmu_university/students) برگزار گردید. در این جلسه سرکار خانم بدیع پور رئیس مرکز مشاوره دانشگاه ضمن تبریک قبولی و خوش آمدگویی به دانشجویان نو ورود به تبیین و تشریح فعالیت‌های مرکز مشاوره دانشگاه از جمله اجرای طرح پایش سلامت جسم و روان دانشجویان و ضرورت شرکت کلیه دانشجویان در این طرح همچنین برنامه مشاوره تلفنی و برگزاری کارگاه‌های آموزشی به صورت مجازی در ایام کرونا پرداختند و به منظور اطلاع کلیه دانشجویان از برنامه ها، فعالیتها و دریافت مطالب آموزشی آدرس وب سایت مرکز مشاوره و صفحه اینستاگرام کانون همیاران سلامت روان معرفی گردید.



فصلنامه آوای سلامت شماره ۲۸ زمستان ۹۹ با موضوعات ذیل منتشر شد.  
عادت ها چگونه شکل می گیرند؟

تعامل استاد-دانشجو و رابطه آن با رشد مهارت های شناختی دانشجویان  
راه های رهایی از احساس گناه

عادت هایی که موفقیت دانشجویان را تضمین می کند

نوشیدن آب کافی در بهبود تصمیم گیری نقش دارد

نقش شکست عاطفی و سبکهای دلبستگی در پیش بینی افکار خودکشی دانشجویان

ترفندهای مؤثر در غلبه بر اضطراب و رها شدن از استرس

پر خوری عصبی را چطور کنترل کنیم؟

چهار تاکتیک ساده برای کنترل حواس و مقابله با حواس پرتی





دانشگاه دریانوردی و علوم دریایی چابهار  
معاونت دانشجویی  
مرکز بهداشت، درمان و مشاوره دانشجویی

کتابخانه مرکزی

چابهار / بلوار شهید ریگی / دانشگاه دریانوردی و علوم دریایی چابهار

[www.cmu-counseling.ir](http://www.cmu-counseling.ir)

۰۵۴-۳۱۲۷۲۱۶۸