



دانشگاه دریانوردی و
علوم دریایی چابهار



کتابچه گزارش عملکرد کانون همیاران سلامت_یارگران زندگی

دانشگاه دریانوردی و علوم دریایی چابهار



گزارش عملکرد کانون همیاران سلامت روان یاریگران زندگی دریانوردی و علوم دریایی چابهار

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.



نتایج آرا مسابقه

محمد سلیمی	۵۱ رای	آرمان منصور آبادی	۷ رای
زوی ایش	۳۸ رای	محمد سعید سالاری	۶ رای
مژگان خمیرزاده	۳۷ رای	محمد علی شهرکی	۵ رای
سپهر مهر بلوچزهی	۳۰ رای	فرجی خیردی	۵ رای
صدف مولاکی	۲۷ رای	سید ابوالفضل موسوی	۴ رای
ملیکا شیر قاضی	۲۷ رای	صفورا شمس الدینی	۳ رای
هانیه عزیزی	۲۵ رای	الله خیر پور	۳ رای
فاطمه رحیمی	۲۰ رای	رویا طویله احمدی	۳ رای
مهتاب جلیلیان	۲۱ رای	سید محمد رضا سادات	۲ رای
محمد مهاجر تهرانی	۱۸ رای	محمد هوتی	۲ رای
مریم سارانی مقدم	۱۷ رای	احمد رضایی	۱ رای
زهرا شهدادی	۱۶ رای	تائیز زهرا سپهرنیا	۱ رای
مطهره رحمانزایی	۱۵ رای		
آرمان انور مجاهد	۱۵ رای		
روح الله مهدیزاده	۱۴ رای		
فرکس جون	۱۳ رای		
راحمیه رحیمی	۱۳ رای		
مریم امیری	۱۲ رای		
معتز مهزوز	۱۲ رای		
محمد علی سعیدی	۱۰ رای		



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.



اعضای کانون همیاران سلامت روان دانشگاه با هدف پیشگیری از بیماری کرونا و شرکت در کمپین دانشجویی* در خانه بمانیم* اقدام به طراحی پوستر ویژه شب های قدر نمودند و آنها را در تمامی کانالهای ارتباطی دانشگاه نشر دادند.

نکات پیشگیرانه از کرونا در شب قدر

#کمپین_دانشجویی_در_خانه_مانیم
#ایران_را_سربلند_از_همدلی_کنیم

- ۱ رعایت حداقل فاصله یک متری از طرفین و از پشت سر و جلو هر فرد
- ۲ استفاده از ماسک و دستکش
- ۳ جادر نماز شخصی (مخصوص بانوان)
- ۴ استفاده از مهر، سجاده و قرآن شخصی

التماسی دعا

مرکز مشاوره و بین المللی
موسسه تخصصی




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.



کتاب بخون !!!!!!!
آنلاین مسابقه بده !!!!
جایزه ببر !!!!!
هر هفته یک کتاب کوتاه
سه برنده
۱۰۰ هزار تومان جایزه
جهت دریافت فایل کتاب و ثبت نام به شماره زیر در پیام رسان **whatsapp** پیام ارسال کنید
۰۹۱۲۰۱۸۰۷۸۷
ایران...را...مهرمان...از...معدنی...کادیم
کمپین...دانشجویان...در...خانه...بمانیم
آگاهی...بخش...از...سلامت...روان
برای اطلاع بیشتر به آیدی کانال همیاران سر بزنید
CMU HAMYARAN
مرکز مشاوره و بهداشت روانی دانشجویان

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.



ویژه دانشجویان سراسر کشور

مسابقه بزرگ حافظ خوانی

تا پایان اردیبهشت ماه یک غزل از حافظ بخونید بفرستید

تلفظ صحیح
نوع خوانش
خلاقیت در ضبط

جوایز

نفر اول ۲۰۰۰۰ هزار تومان
نفر دوم ۱۵۰۰۰ هزار تومان
نفر سوم ۱۰۰۰۰ هزار تومان

حافظ خوانی خودتون به شماره زیر ارسال کنید
۰۹۹-۰۵۲۶۳۲۸

برای اطلاع بیشتر به پیج کانون همیاران سر بزنید
CMU_HAMYARAN

ایران_را_سرشار_از_همدلی_کنیم
کمپین_دانشجویی_در_خانه_مانیم

مرکز مشاوره و بهداشت
موسوم فریادی

طراحی پوستر با موضوع مهارت های زندگی و علایم افسردگی و همچنین تهیه بروشور مهارتهای زندگی به مناسبت هفته سلامت روان جهت شرکت در پویش دانشجویی سلامت روان برای همه

مهارت های زندگی

مهارت های زندگی افراد را برای زندگی روزمره توانمند می کند، ما برای این مهارت ها از آسپها آشنایی و مشکلات سلامت روان هم موثر است. برای پیشگیری از مشکلات و برداشتن خودکنشی و اعتماد را در جامعه از طریق سازمان جهانی بهداشت مهارت های زندگی را به چند دسته کلی تقسیم کرد

خودآگاهی و همدلی
تصمیم گیری و حل مسئله
تفکر خلاق و تفکر نقادانه
مهارت ارتباطی و مهارت مدیریت رابطه
مدیریت احساسات و هیجانات و مدیریت استرس

مرکز مشاوره و بهداشت
موسوم فریادی

علائم اصلی افسردگی

تغییر خلقی
تغییر اشتها
تغییر خواب
تغییر انرژی
تغییر تمرکز
تغییر در نظر کردن
تغییر در نظر کردن

سلامت روان برای همه

مرکز مشاوره و بهداشت
موسوم فریادی

مهارت های زندگی

۱. تصمیم گیری
۲. مدیریت احساسات
۳. تفکر خلاق
۴. خودآگاهی
۵. مدیریت رابطه
۶. مدیریت هیجانات
۷. مدیریت استرس
۸. تفکر نقادانه
۹. مدیریت اعتماد
۱۰. مدیریت استرس

از پویش دانشجویی سلامت روان برای همه

مرکز مشاوره و بهداشت
موسوم فریادی



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.

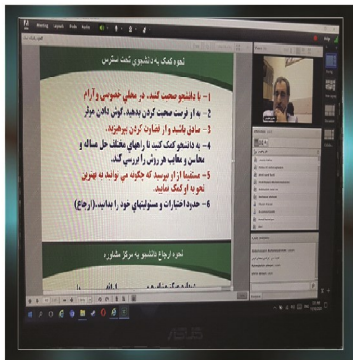


با شروع سال تحصیلی جدید، مرکز مشاوره دانشگاه دریاوردی و علوم دریایی چابهار با همکاری کانون همیاران سلامت روان طرح غربالگری و پایش سلامت روان را برای تمامی دانشجویان شاغل به تحصیل در همه مقاطع و ورودی جدید به صورت الکترونیکی و از طریق سامانه سجاد با مراجعه به آدرس: <http://portal.saorg.ir.mentalhealth> اجرا می کند.





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.

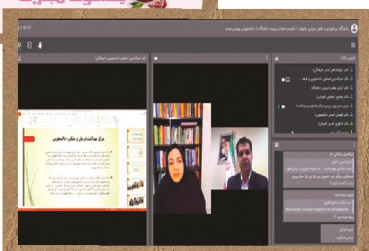


به مناسبت روز دانشجو مرکز مشاوره دانشگاه با همکاری کانون همیاران سلامت روان اقدام به برگزاری مسابقه کتابخوانی با موضوع "دانستنیهای کاربردی برای موفقیت در دانشگاه" به صورت آنلاین نمود. در این مسابقه به سه نفر از برگزیدگان جوایز نقدی اهدا گردید.

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 رییس و رئیس مرکز مشاوره دانشگاه با دانشجویان ورودی جدید در روز پنجشنبه مورخ ۱۸/۱۰/۹۹ ساعت ۱۵ از طریق لینک برگزار گردید. در این جلسه سرکار خانم بدیع پور رئیس مرکز مشاوره دانشگاه با 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، فعالیتهای و دریافت مطالب آموزشی آدرس وب سایت مرکز مشاوره و صفحه اینستاگرام کانون همیاران سلامت روان معرفی گردید.



معاونت دانشجویی


مرکز مشاوره و بهداشت

کانون همیاران سلامت روان_یاریگران زندگی

دانشگاه علامه
کامران

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

www.cmu-counseling.ir

 @cmu_hamyaran

۰۵۴-۳۱۲۷۲۱۶۸