

بسمه تعالی



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

معرفی مرکز مشاوره و بهداشت روان

دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

* شماره تماس : ۵۶۳۶۵۷۶۳

* آدرس : اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶ -

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان .

* آدرس الکترونیکی:

<http://counseling.iiau.ac.ir>

انواع خدمات مشاوره ای و درمانی مرکز:

- ۱- مشاوره تحصیلی (آموزش روشهای مطالعه ، یادداشت برداری، تلخیص، ایجاد انگیزه تحصیلی ، کاهش اضطراب امتحان و ...)
- ۲- مشاوره شغلی (کمک به دانشجویان جهت انتخاب و اشتغال به شغلی که با تخصص ، شخصیت ، علایق ، رغبتها ، استعداد و توانایی ذهنی آنان هماهنگ و سازگار باشد)
- ۳- مشاوره خانواده و زناشویی (کمک به دانشجویان جهت حل مشکلات خانوادگی نظیر تعارضات زناشویی)
- ۴- مشاوره فردی (کمک انفرادی به دانشجویان جهت کاهش حل مشکلات عاطفی نظیر افسردگی ، اضطراب و....)
- ۵- مشاور گروهی(تشکیل گروه های درمان با موضوعات مختلف نظیر: مهارتهای ارتباطی، اعتماد به نفس، کاهش اضطراب، خود شناسی و.....)
- ۶- مشاوره ازدواج (کمک به دانشجویان جهت آگاهی از ملاک و معیار ازدواج موفق و در نهایت انتخاب همسر مناسب)
- ۷- مشاوره اعتقادی (کمک به دانشجویان جهت ارتقاء مذهبی و استفاده از باورهای مذهبی آنان برای کاهش وحل مشکلات عاطفی آنان)
- ۸- سنجش(استفاده از آزمونهای روانی از قبیل آزمونهای سلامت روانی، هوش، رغبت، شخصیت و.....)

اهداف مرکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد

اسلامشهر:

ضرورت وجود مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی به منظور ارائه خدمات مورد نظر به دانشجویان نسبتاً آشکار است و در واقع تأسیس این مراکز را می توان نخستین و مهمترین گام برای پیشگیری ، تشخیص و کاهش اختلالات روانی _ اجتماعی دانشجویان دانست. در راستای تحقق این مهم پس از تلاش مسئولین و اساتید متخصص این واحد، بخش خدماتی و آموزشی به نام مرکز مشاوره در سال ۱۳۸۰ در محیط دانشگاه تأسیس و راه اندازی شد.

هدف اصلی از تأسیس مرکز مشاوره، کاهش و حل مشکلات عاطفی و اجتماعی دانشجویان و تأمین بهداشت روانی آنها است و همچنین پرورش اعتماد به نفس مراجع، کمک به رشد شخصیتی، روانی و اجتماعی فرد، یاری مراجع جهت کسب قدرت تصمیم گیری و افزایش سازش با محیط اعم از افراد، آب و هوا و فرهنگ جامعه ، از دیگر اهداف مرکز می باشد.

انسان همواره در مسائل مختلفی که در زندگی با آنها روبروست نیازمند مشورت با دیگران و استفاده از رأی و نظر صاحبان اندیشه و خرد است. دوران جوانی یکی از حساس ترین دوران زندگی یک انسان می شود. در شرایطی که تقریباً تمامی دانشجویان این دانشگاه را جوانان تشکیل می دهند، هدفداری و آینده نگری ایجاب می نماید که توجه بیشتری به جوانان شده تا آنان بتوانند در محیطی آرام با حل مسائل و مشکلات خود بازدهی درسی و آموزشی خود را بالا ببرند.

راهنمایی چیست؟

راهنمایی جریان یاری دهنده ای است که از طریق یک سلسله فعالیت‌های منظم و سازمان یافته به رشد متعادل و همه جانبه انسان می انجامد و موجبات بهره گیری از حداکثر توانایی های بالقوه فرد را فراهم می آورد. فعالیتی که به انسان کمک می کند تا محیط اطراف خود را بشناسد. به عبارت دیگر راهنمایی نشان دادن راه درست و پیشگیری از وقوع مشکلات است.

مشاوره چیست ؟

مشاوره در واقع رابطه دو جانبه بین مشاور و مراجع است که در این رابطه مشاور محیط امن و توأم با راز داری را برای مراجع فراهم می آورد تا مراجع به بیان مشکلات و مسائل خود بپردازد و مشاور هم به مراجع کمک می کند تا راه حلی مناسب برای مشکلاتش بیابد و راه و روش، طرز فکر و شیوه ادراکی تازه ای را در زندگی خود انتخاب کند تا از گرفتار شدن در حالات ناخوشایند عاطفی، اجتماعی و ارتباطی پیشگیری نموده و مسیر سازنده ای را در زندگی خود در پیش گیرد.

مشاور چیست ؟

مشاور فردی است که پس از تحصیل در رشته های علمی مربوطه، توانایی یاری رساندن به مراجعان را پیدا کرده باشد. او کسی است که زندگی و معنی آنرا درک می کند به اصول حرفه ای خود پایند است و به ارزشهای والای انسانی و اخلاقی متعهد است. مشاور زمینه را برای ایجاد تغییرات مثبت در فرد فراهم می آورد و همچنین در آزمون های روان شناختی تخصص دارد.

چه زمانی به مشاوره نیاز داریم ؟

زمانی که بخواهیم:

- خلق و خوی بهتری از اکنون داشته باشیم و شادتر باشیم.
- از اضطراب و نگرانی بی مورد به دور باشیم.
- احساس تنهایی و بیگانگی را از خود دور کنیم و خود را بشناسیم و آنچنان که هستیم خود را بپذیریم.
- زمانی که روش برنامه ریزی برای خود را نمی دانیم.
- با اطرافیان خود ارتباط موثر برقرار کنیم.
- زمانی که بخواهیم از قدرت تمرکز فکر برخوردار شویم و در مطالعه موفقیت بیشتری کسب کنیم.
- زمانی که بخواهیم ازدواج موفقتری داشته باشیم.
- زمانی که بخواهیم برخی عادات نامناسب را کنار بگذاریم و رفتار بهتری کسب کنیم.
- زمانی که بی دلیل آزرده خاطر هستیم و زود عصبانی و پرخاشگر می شویم و می خواهیم بر آنها غلبه کنیم.
- زمانی که نمی توانیم وسوسه هایی مثل هوس مصرف سیگار و مواد مخدر و را از خود دور کنیم.
- زمانی که جرات نه گفتن و مخالفت با درخواست دیگران را نداریم.
- زمانی که با افرادی زندگی می کنیم که رفتار مناسبی با ما ندارند و نمی دانیم چگونه آنها را کنترل کنیم که زندگی راحت تری داشته باشیم.
- زمانی که می خواهیم دوستان زیادی داشته باشیم و دوستان خوب خود را حفظ کنیم.