

مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه علامه طباطبائی

زندگی یعنی مسئله و مسئله اصلی ما زندگی ماست، زندگی پر است از فراز و فرود، شادی و غم، موفقیت ها و ناکامی ها، هر روز با تصمیمی مواجه هستیم که می تواند زندگی ما را تحت تاثیر خود قرار دهد ما نیاز به پشتیبان داریم، به نقل از مولی علی (ع) که « بهترین پشتیبان مشاوره و مشورت گرفتن است » چرا که با این دنیای پر هیاهو و متنوع و متکثر ممکن است ما در هر حوزه ای به مشارکت نگاه و فکر دیگران به موضوعات خودمان نیاز داشته باشیم.

در مسیر زندگی به تصمیمات اساسی بر می خوریم، ازدواج، ادامه تحصیل، محل زندگی، خرید وسایل، اهداف آینده زندگی که نیاز به کمک و مشاوره داریم، پس هدف مشاوره همیشه درمان بیماری نیست اما گاهی هم خلق و خو و روحیه مان دچار افت می شود یا با موضوعاتی روانشناختی مواجه می شویم که روزگار ما را تحت تاثیر خودش قرار می دهد.

گفتگو از قدیم الایام درمان بخش بوده، به زبان آوردن مثل تمیز کردن دودکش خانه دل آدم است، آنچه در قالب مفاهیمی مثل اضطراب، افسردگی، وسواس، ترس های اجتماعی، پرخاشگری، قهر و... می شناسیم گاهی به علت سد شدن انرژی درونی ماست و خدمات بهداشت روانی (مشاوره و رواندرمانی) مسیر تخصصی برای کمک به افراد است تا این مشکلات را بشناسند و با آنها مواجه شوند.

مرکز مشاوره محلی امن برای درد دل و گفتگویی است که از نظر شما راز به حساب می آید ما معتقد و مقید به رازداری و حفظ اصل محرمانه بودن حرفهای مراجعینمان هستیم. ما این اطمینان را می دهیم که هرکس دردی دارد دوايي هم دارد و دردهای روان انسان را نمی توان پیش هرکسی ابراز کرد، روانشناس و مشاور فردی است که در این زمینه تخصص نظری و تجربه عملی چندین ساله دارد، هدف مشاوره کمک به فرد برای افزایش توانایی و مواجه شدن، کاهش و حل مشکلات او است. **مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه علامه طباطبائی با قدمت ۳۰ ساله محلی امن در جهت ارتقای سلامت روان و ارائه خدمات درمانی، پیشگیرانه و رشدی به دانشجویان است.**

خدمات درمانی:

خدمات درمانی معطوف به دانشجویانی است که به نحوی در زندگی خود از لحاظ اجتماعی، اقتصادی، روحی، روانی و یا تحصیلی و شغلی دچار مشکل شده اند. هدف مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه علامه طباطبائی تلاش در راستای ارتقای سطح سلامت روانی، اخلاقی، معنوی و تربیتی دانشجویان و پیشگیری از آسیب های روانی - اجتماعی است.

- مشاوره فردی، مشاوره خانواده، پیش از ازدواج و ازدواج، مشاوره تحصیلی، شغلی و توانبخشی
- مشاوره گروهی

- خدمات روانپزشکی
- خدمات مددکاری اجتماعی
- خدمات روانسنجی
- سامانه مشاوره آنلاین

خدمات پیشگیرانه:

خدمات پیشگیرانه معطوف به دانشجویانی است که در حال حاضر گرفتاری یا مشکل خاصی ندارند، زندگی موفق هم دارند، ولی در آینده ممکن است دچار مسائل یا مشکلاتی شوند.

- اجرای طرح پایش سلامت روان دانشجویان
- اجرای طرح پیشگیری از افت تحصیلی
- ارائه واحد درسی مهارت های زندگی دانشجویی برای دانشجویان ورودی جدید
- اجرای طرح نشاط کارکنان
- پیشگیری و مدیریت رفتارهای خودآسیب رسان
- پیشگیری از سوء مصرف

خدمات رشدی:

خدمات رشدی مختص دانشجویانی است که می خواهند در زندگی خود موفق تر از آن چیزی که هستند باشند و به موفقیت های عالی تری در زندگی خود برسند.

- برگزاری کارگاه ها و دوره های آموزشی حضوری و مجازی
- انتشار کتابچه ها ، بروشورها و پیام های بهداشت روانی
- برگزاری نشست های تخصصی حضوری و مجازی

خدمات دیگر:

- ارائه خدمات مشاوره به عموم مردم در کلینیک مشاوره و بهداشت روان عموم
- تشکیل کانون همیاران سلامت روان: جلب مشارکت و استفاده از ظرفیت دانشجویان داوطلب در زمینه فعالیت های بهداشت روانی

- جلب مشارکت و استفاده از ظرفیت استادان، کارمندان و خانواده دانشجویان به منظور ارتقای سلامت روانی و پیشگیری از آسیب‌ها و مشکلات روانی-اجتماعی و تحصیلی دانشجویان
- برقراری ارتباط مؤثر با سایر واحدهای دانشگاه به منظور کمک به حل مشکلات دانشجویان
- همکاری‌های بین‌بخشی با سایر سازمان‌ها و نهادهای اجتماعی - فرهنگی - پیشگیری خارج از دانشگاه با هدف اجرای برنامه‌های بهداشت روانی

- اطلاعیه اجرای طرح پایش سلامت روان دانشجویان ورودی جدید

"اطلاعیه تکمیل کارنامه سلامت جسم و روان دانشجویان نوورود نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۶"

دانشجویان عزیز؛ ضمن تبریک آغاز سال تحصیلی جدید و خوش آمدگویی به دانشگاه علامه طباطبائی، لطفاً نسبت به تکمیل پرسشنامه زیر اقدام کنید.

تکمیل این پرسشنامه برای همه دانشجویان الزامی است.

با تشکر از همکاری شما

لینک کارنامه سلامت جسم و روان:

<https://health.saorg.ir>

آدرس مرکز مشاوره و سبک زندگی در پردیس مرکزی: دهکده المپیک، میدان ورزش، نبش المپیک یازدهم، ساختمان معاونت دانشجویی دانشگاه علامه طباطبائی، طبقه اول، مرکز مشاوره و سبک زندگی

شماره تلفن های مرکز مشاوره و سبک زندگی:

مدیریت: ۴۸۳۹۳۴۶۰

کارشناسان مشاوره: ۴۸۳۹۳۴۶۲ - ۴۸۳۹۳۴۶۳ - ۴۸۳۹۳۴۶۴ - ۴۸۳۹۳۴۷۱ - ۴۸۳۹۳۴۷۲

پذیرش (برای گرفتن وقت قبلی): ۴۸۳۹۳۴۶۶

مددکاری اجتماعی: ۴۸۳۹۳۴۶۵

ساعات کاری مرکز: شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۸ الی ۱۵:۳۰

- آدرس سایت مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه علامه:

<https://counselingcenter.atu.ac.ir>

- آدرس سامانه مشاوره آنلاین مرکز مشاوره:

<https://advisor.atu.ac.ir/>

- آدرس صفحه اینستاگرام مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه علامه:

https://instagram.com/counseling_center_atu

- آدرس کانال ایتا مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه علامه:

https://eitaa.com/CounselingCenter_atu

- آدرس کانال تلگرام مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه علامه:

https://t.me/CounselingCenter_atu

بهای رشد، تمرین - تمرین - تمرین است