



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

مراسم نودانشجویان دانشکده برق و کامپیوتر ورودی ۹۹

دفتر مشاوره
دانشکده برق و کامپیوتر

سلامت روان برای همه
سرمایه گذاری بیشتر
دسترس‌تری بیشتر
"برای همه و همه جا"





معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



دانشجوی عزیز

ورود شما به عرصه علم و دانش گرمای باد
سال تحصیلی سرشار از امید و موفقیت و
سلامتی را برایتان آرزو می‌کنیم.

آبان ۱۳۹۹

خودمراقبتی و دیگر مراقبتی
مسئولیت فردی و اجتماعی





معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

دانشجوی عزیز
ورود شما به عرصه علم و دانش گرمی باد
سال تحصیلی سرشار از امید و موفقیت و سلامتی را برایتان آرزو می کنیم.
مرکز مشاوره دانشگاه تهران
آبان ۱۳۹۹

خبرگزاری و دیگر مراکز
مسئولیت فرعی و اجتمالی

 <p>ماهانم ها و کتابچه های بهداشت روان</p> <p>انتشارات</p>	 <p>درمان های نورتریابی به همراه تفسیر و ارزیابی</p> <p>نورتریابی</p>	 <p>پاسخ به سوالات مشاوره ای و روانشناسی</p> <p>مشاوره الکترونیکی</p>	 <p>مشاهده و دریافت فایل های آموزشی و مشاوره ای</p> <p>آرشیو چند رسانه ای</p>	 <p>کارگاه های بهداشت روانی</p> <p>بهداشت روان و پیشگیری</p>	 <p>دریافت اپلیکیشن های مشاوره ای و روانشناسی</p> <p>دریافت اپلیکیشن</p>
---	--	--	---	---	---



مرکز مشاوره دانشگاه تهران

- مشاوره حضوری:
روانشناس بالینی / مشاوره تحصیلی، مشاوره عاطفی،
مشاوره خانواده، روانپزشکی، مددکاری، تست و ...
- خدمات نوروتراپی
- کارگاه های آموزشی و بهداشت روانی
- مشاوره های تلفنی و الکترونیکی
- دفاتر مشاوره در دانشکده ها و شعبات خوابگاهی



نکات مهم در این ایام

- ارتباطات اجتماعیمان را حفظ کنیم.
- یادمان باشد، ورود به دانشگاه به معنای ورود به دنیای بزرگسالان است.
- فضا و امکانات و خدمات دانشگاه را بشناسیم.
- مراقب تغذیه خود باشید.
- سعی کن هرچند وقت یکبار از پشت کامپیوتر حتما بلند شوید و حرکات ورزشی و کششی انجام دهید.

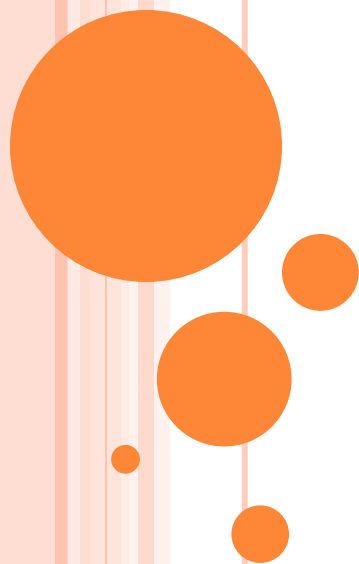


شانه ما





احساس نگرانی و دلشوره
احساس ناامیدی و غم
احساس ترس
احساس خستگی
ناآرامی و بیقراری
توجه زیاد روی جزئیات
وجود مشکل در خوابیدن و خواب
داشتن فکر و خیال زیاد
بی اشتها





- تپش قلب
- احساس ضعف
- افکار مزاحم
- حواسپرتی، اشکال در تمرکز و توجه
- کارهای خود را به فردا موکول کردند.
- کارها با دستپاچگی و لحظه آخر انجام دادند.
- عدم تصمیم گیری در فعالیت های روزانه
- داشتن هدف اما بدون برنامه ریزی یا با برنامه ریزی های ناموفق



- من زمان کافی برای کارهام ندارم
- تا زمانی که موقع امتحان نرسد، نمی توان درس بخوانم.
- همیشه کارهایم خیلی طولانی میشود.
- خسته شدم از اینکه برنامه ریزی میکنم اما نمی توانم انجام بدم.
- همیشه کارهای غیرمنتظره و ناگهانی برنامه های من را خراب می کند.
- آنقدر برنامه درسی و کار دارم که میترسم سراغ آنها بروم.
- و...



نکاتی برای برنامه ریزی مفید (مدیریت زمان)

- تعیین اهداف برای نیمسال تحصیلی
- فهرستی از اهداف بلندمدت داشته باشید.
- فهرستی از برنامه های روزانه تهیه و الویت بندی نمایید.
- در طول روز از برنامه ریزی خود با توجه به درجه بندی مشخص کرده استفاده کنید.
- در برنامه ریزی ها الویت اول دروس دانشگاهی و انجام تکالیف درسی قرار دهید.
- حتما قرار و کارهای مهم را یادداشت نمایید.
- کارهای ساده را بعد از کارهای سخت انجام دهید.
- در برنامه ریزی فعالیت های تفریحی و سرگرمی بگنجانید.
- برنامه ریزی انعطاف داشته و بسیار فشرده نباشد.
- ...



مهارت‌های مطالعه

- داشتن برنامه ریزی
- مکان و زمان مطالعه
- خواندن (پیش خوانی/خواندن/پس خوانی)
- یادداشت برداری
- حفظ کردن (خلاصه برداری/خوشه بندی/حل تمرینها/از خود سوال کردن/مطالعه مطالب با فاصله)
- و...



راه های ارتباطی با دفتر مشاوره دانشکده برق و کامپیوتر

○ آدرس : کارگر شمالی-پردیس دانشکده های فنی- ساختمان قدیم
دانشکده برق و کامپیوتر- طبقه اول- اتاق ۲۱۷

○ شماره تماس: ۸۶۰۹۳۰۲۷

○ پست الکترونیکی maryam.fakharian@guest.ut.ac.ir



راهنمای بهره‌مندی از خدمات مرکز مشاوره دانشگاه تهران

بهره‌گیری از خدمات مشاوره:



➤ مشاوره آنلاین از طریق اپلیکیشن مشورپ

لینک ورود: <https://b2n.ir/722458>

➤ مشاوره تلفنی

(شماره خدمات مشاوره تلفنی: ۰۲۱-۶۶۹۶۲۳۷۷ - ساعت ۲۰-۸)

➤ مشاوره آنلاین الکترونیکی

از طریق ارسال ایمیل به بخش خدمات الکترونیکی سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران (مراجعه به آدرس Counseling.ut.ac.ir)

➤ مشاوره حضوری

(مرکز مشاوره دانشگاه تهران، خ انقلاب، خ ۱۶ آذر، خ ادوارد براون، پ ۱۳ و ۱۵، تلفن ۶۶۴۱۹۵۰۴)

➤ کارگاه‌های آموزشی بهداشت روان

لینک ورود: <https://www.skyroom.online/ch/moshavereh۹۹/mental-health>

روژه‌های شنبه تا پنج شنبه ساعت ۱۸-۱۶

➤ فیلم و ویدئوهای آموزشی بهداشت روان

لینک ورود: bayan.ut.ac.ir/category/55

➤ شرکت در طرح پایش سلامت روان جهت خودآگاهی نسبت به شاخص‌های سلامت روان از طریق مراجعه به صفحه شخصی خودتان.

لینک ورود: ems.ut.ac.ir

شرح کامل خدمات و اطلاع‌رسانی‌ها در سایت مرکز مشاوره به آدرس زیر موجود است

Counseling.ut.ac.ir

با آرزوی موفقیت
مرکز مشاوره دانشگاه تهران





با آرزوی
موفقیت
برای شما
دانشجویان
عزیز

