



### فضای مجازی مرکز مشاوره و توانمندسازی

صفحه اینستاگرام

counselingbu

کانال تلگرامی

birjand\_counseling

وبسایت:

birjand.ac.ir/ccht

### فضای مجازی کانون دانشجویی

همیاران سلامت روان

صفحه اینستاگرام

hamyaran\_birjand

کانال تلگرامی

hamyaran\_birjand

لینک ثبت نام:

birjand.ac.ir/fa/form/80

## مرکز مشاوره و توانمندسازی : همراه همیشگی شما

### هدف و خدمات

ارتقاء سطح بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی با خدمات: مشاوره تلفنی (غیر حضوری) فردی و گروهی، روان‌درمانی، روان‌پزشکی، مددکاری، برگزاری وبینارها و دوره‌های آموزشی برای دانشجویان، کارکنان و اساتید، پژوهش و تولید محتوا در فضای مجازی.

- **شعبه مرکزی:** پردیس شوکت‌آباد، جنب معاونت دانشجویی، تلفن: ۰۵۶۳۲۲۰۲۰۶۶-۰۵۶۳۱۰۲۵۳۱۸
- **واحد آموزش، پژوهش و پیشگیری:** مستقر در شعبه مرکزی، تلفن: ۰۵۶۳۱۰۲۵۳۲۱
- **واحد مددکاری و مداخله در بحران:** مستقر در شعبه مرکزی، تلفن: ۰۵۶۳۱۰۲۵۳۱۹
- **واحد روان‌سنجی:** مستقر در شعبه مرکزی، تلفن: ۰۵۶۳۱۰۲۵۳۲۴

جهت اطلاع از وبینارها و دوره‌های آموزشی مرکز مشاوره و توانمندسازی، ما را در فضای مجازی دنبال کنید.



## مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند

Birjand University  
Counseling and  
Empowerment Center



### اعتیاد خاموش (قرص شب امتحان)

بعضی قرص‌ها که از نظر پزشکی برای بیماری‌ها تجویز می‌شوند، ممکن است در کوتاه مدت (مانند بسیاری از مواد مخدر دیگر) اثرات مثبتی داشته باشند اما مصرف آن‌ها در دراز مدت موجب سوء مصرف و اعتیاد می‌شود. **ریتالین** و **ترامادول** از این نوع قرص‌ها هستند. ممکن است فردی بگوید من آن را مصرف کردم و عارضه‌ای نداشته، اما یادتان باشد، افراد دارای حساسیت‌ها و واکنش‌های متفاوت هستند. راه احساس نگرانی نکردن در شب امتحان و توجه و تمرکز داشتن، مصرف قرص نیست، باید از قبل برنامه‌ریزی کنیم تا در شرایط سخت، آمادگی لازم برای مواجهه با مشکلات را داشته باشیم!

### خُلق افسرده

بسیاری از دانشجویان ممکن است به دلیل ورود به محیط دانشگاه، دوری از خانواده و مشکلات ناشی از فراگیری بیماری کووید - ۱۹ خُلق افسرده را تجربه کنند. تجربه خُلق افسرده در هر سنی ممکن است، که در این صورت افراد حتی اگر در موقعیت شاد هم قرار گیرند باز هم احساس شادی و نشاط نمی‌کنند. در این حالت احتمالاً افراد با مشکلاتی همچون خُلق پایین، احساس خستگی، ناامیدی، اشکال در تمرکز و مشکلاتی در اشتها و خواب روبه‌رو باشند. اگر چنین نشانه‌هایی را دارید، مرکز مشاوره و توانمندسازی همراه شماست.

### آموزش الکترونیک

آموزش الکترونیکی یکی از تحولاتی است که توسط خود انسان در دنیای ما به وجود آمده است و در دوره حاضر و فراگیری بیماری کووید - ۱۹ از آن بسیار استفاده می‌شود. در این دوران دانشجویان با مشکلاتی همچون عدم برقراری ارتباط مناسب استاد دانشجو، عدم دسترسی به منابع اطلاعاتی و کتابخانه‌ای، نبود نرم‌افزارها و برنامه‌های آموزشی مناسب، مشکلات اقتصادی، مشکلات فرهنگی اجتماعی و ... دست‌وپنجه نرم می‌کنند. اما می‌توان با کسب اطلاعات بیشتر و کمک گرفتن از افراد با تجربه در این زمینه مسئله را حل کرد.

ایمیل پشتیبان سامانه آموزش مجازی دانشگاه بیرجند:

[elearning@birjand.ac.ir](mailto:elearning@birjand.ac.ir)

### بی‌انگیزگی

به‌طور کلی می‌توان گفت بی‌انگیزگی نداشتن انرژی و محرک کافی برای انجام دادن کار و فعالیت است. بی‌انگیزگی در هر دوره‌ای از زندگی ممکن است رخ دهد و دلایل متفاوتی دارد، اما در بین دانشجویان بسیار شنیده می‌شود: خسته‌ام، بی‌انگیزه‌ام، حوصله هیچ کاری ندارم و ... باید توجه داشته باشید که عوامل بسیاری می‌توانند در بی‌انگیزگی نقش داشته باشند اما با در نظر گرفتن هدفی مشخص، منطقی و در دسترس می‌توان بر آن غلبه کرد.



### آسیب‌های اصلی تهدیدکننده در بین دانشجویان

#### سوگ

در شرایط کنونی جهان هر یک از افراد از جمله دانشجویان ممکن است تجربه‌ای از سوگ و از دست دادن عزیزان را داشته باشند. سوگ، پاسخی طبیعی به فقدان و از دست دادن است؛ و هر فردی ممکن است سوگ را به صورت متفاوتی تجربه کند و علائمی همچون غمگینی، شوک، انکار، گنجی، خشم یا احساس رهایی در افراد مختلف بیان می‌شوند. مدت سوگ با توجه به طول مراحل آن شامل انکار، خشم، چانه‌زدن، افسردگی و پذیرش در افراد مختلف متفاوت است؛ نکته مهم این است که هرچند کنار آمدن با فقدان دشوار است اما باید در این دوره از خودتان مراقبت کنید و در صورت نیاز از مشاور کمک بگیرید.

#### شکست عاطفی

تصمیم برای آینده زندگی و ارتباط با جنس مخالف از ویژگی‌های سنین دانشجویی است. ورود به دانشگاه امکان ارتباط بیشتری را با جنس مخالف برای شما ایجاد می‌کند اما باید مراقب باشید در ارتباط با سایر افراد مورد سوء استفاده قرار نگیرید! قبل از ایجاد و تعمیق رابطه عاطفی، شرایط طرف مقابل را ارزیابی و از صداقت او اطمینان حاصل کنید.