

در این اطلاعیه تلاش شده است تا نقش مراکز "خدمات مشاوره دانشجویی" معرفی گردد.

نقش مراکز "خدمات مشاوره دانشجویی"

دانشجویان اغلب با اتخاذ تصمیمات شخصی و گفتگو با دوستان، خانواده و اساتید دانشگاه و سایر افراد به حل بسیاری از مشکلات خود می پردازند. اما گاهی اوقات راه درست برای حل این مشکلات آن است که در محیطی محرمانه از افراد متخصص تقاضای کمک کنند.

تمام کارکنان مراکز خدمات مشاوره دانشجویی افرادی واجد شرایط، با تجربه و قابل اطمینان هستند. این مراکز علاوه بر پرداختن به مسائل کلی مشاوره، در زمینه رفع مشکلاتی مانند موانع مطالعه، استرس، اضطراب، افسردگی، اختلالات ناشی از وسواس و سوء مصرف مواد نیز دارای مهارت هستند.

تفاوت مشاوره و روان درمانگری

پرسی که همواره ذهن بسیاری از افراد را به خود مشغول ساخته، این است که چه تفاوتی میان مشاوره و روان درمانی وجود دارد.

دیدگاه مراکز "خدمات مشاوره دانشجویی" در این خصوص این است که شباهت میان مشاوره و روان درمانی بیش از تفاوت آنها است. در این مراکز اغلب این دو واژه به جای یکدیگر مورد استفاده قرار می گیرند. با این حال اگر هم تفاوتی میان این دو وجود داشته باشد با عمق و طول درم ان آنها در ارتباط است.

مشاوره فردی

بخش عمده کار مراکز "خدمات مشاوره دانشجویی" شامل مشاوره فردی است. مشاوره فردی اغلب در دوره های کوتاه مدت انجام می شود. اما در صورت نیاز و چنانچه سلامت شخصی و تحصیلی فرد در معرض خطر باشد، خدمات مشاوره فردی بلند مدت نیز در اختیار وی قرار خواهد گرفت.

مرکز خدمات مشاوره دانشجویی در رفع کدام مشکلات، دانشجویان را یاری می رساند؟

بسیاری از مشکلات فردی، عاطفی و روانی که از طریق مشاوره و رواندرومانی به آنها پرداخته می شود عبارتند از: اضطراب، استرس، افسردگی، مشکلات خانوادگی، مشکلات سازشی و رفتاری، روابط بین فردی، مسائل تحصیلی، ازدواج و البته ممکن است مشاوره برای همه دانشجویان مفید نباشد، اما مشاور یا روانشناس برای حل مشکل فرد می توان او را به تخصصهای مورد نیاز ارجاع دهد.

برخی از افرادی که به مراکز مشاوره دانشجویی مراجعه می کنند به شدت دچار آشفتگی هستند که بخش هایی از زندگی آنها را مختل کرده است، در عین حال برخی دیگر به خوبی از عهده سایر بخش های زندگی خود بر می آیند. با این حال مشاوران در مراکز مشاوره دانشجویی ترجیح می دهند افراد را زمانی ملاقات کنند که مشکل آنها بسیار جدی نشده است، بنابراین دانشجویان به محض روبرو شدن با یک مشکل باید به این مراکز مراجعه و از اتلاف وقت خودداری کنند.

امکان دسترسی دانشجویان به مراکز مشاوره در جلسه نخست به سرعت فراهم می شود. پس از برگزاری نخستین جلسه مشاوره، زمان تشکیل سایر جلسات با توجه به ضرورت موضوع، میزان دسترسی دانشجو به مرکز مشاوره و پس از تشخیص نیاز وی به مشاوره های بلند مدت یا کوتاه مدت، تعیین می شود.

بخش عمده خدماتی که مراکز مشاوره دانشجویی در اختیار دانشجویان قرار می دهند کوتاه مدت است. اما این مراکز می توانند در صورت نیاز، دانشجویان را تحت روان درمانی های بلند مدت قرار دهند.