

جستن، یافتن و آنگاه به اختیار برگزیدن ...

مروری بر نقش مرکز مشاوره و بهداشت روان در دانشگاه

ورود به دانشگاه و آغاز زندگی دانشجویی همواره با دغدغه‌ها و نگرانی‌هایی همراه است. بویژه دانشجویانی که با هدف ادامه تحصیل از کانون خانواده و فضای امن خانه دور می‌شوند؛ بیش از دیگران شاید دچار تنش‌های روحی، استرس و اندوه شوند.

از یک سو محیط دانشگاه جایی برای تعامل دانشجویان از سراسر کشور با خرده فرهنگ‌های مختلف است و از سوی دیگر این تنوع فرهنگی اگر چه غالباً به رشد مهارت‌های اجتماعی منجر می‌شود اما در مواقعی نیز موجبات تعارض و تنش و افزایش فشار روانی را فراهم می‌آورد. مشکلاتی که عموماً از ناآگاهی نسبت به ایجاد روابط انسانی مثبت و عدم سازگاری افراد ناشی شده و بخشی از «مشکلات درون دانشگاهی» محسوب می‌شوند.

از طرفی مسائل فردی و «مشکلات بیرون از دانشگاه» نیز در زمره موضوعاتی هستند که در نهایت ممکن است به طور گسترده‌ای موجب اختلال در کارکرد و بحران‌های عاطفی، احساسی و ارتباطی در دانشجویان شود. مسائلی مانند تنگناهای اقتصادی، کاهش اعتماد به نفس و ترس از عدم موفقیت، وجود تنش و اختلاف با دیگران و آسیب‌های دیگری که فرد گاهی در مواجهه با محیط جدید با آن روبرو می‌شود. بنابراین واقعیت این است که دوران دانشجویی تغییرات گسترده‌ای در سبک و روال معمول زندگی پدید می‌آورد. تغییراتی که گاه دانشجویان را با شرایط چالش برانگیزی مواجه می‌نماید.

طبق تحقیقات به عمل آمده، حاصل این چالش‌ها بروز بحران‌های مختلف و مشکلات کارکردی دانشجویان است که عموماً به شرح زیر نمود پیدا می‌کند.

احساس تنهایی، غم غربت، مشکل در سازگاری با محیط، مشکلات ارتباطی و اختلاف با دیگران، اختلال خواب (کم خوابی یا پرخوابی)، ترس و اضطراب، افسردگی، رفتارهای خودآسیب‌رسان و در نهایت ضعف در روند رشد تحصیلی و آموزشی.

در این بین دانشجویانی که به منابع حمایتی دسترسی کمتری دارند و یا به هر دلیلی از مشورت و راهنمایی متخصصین و مشاورین برخوردار نیستند، بیش از سایرین دچار بحران شده و به سختی قادر به عبور از شرایط دشوار هستند. حال آنکه مراکز مشاوره‌ی مستقر در دانشگاه‌ها با ارائه‌ی خدمات متنوعی در زمینه‌های مختلف فردی، اجتماعی و اقتصادی؛ نقش مؤثری در رشد آموزشی، تحصیلی و ارتقاء سلامت روان دانشجویان ایفا می‌کنند.

براین اساس می توان گفت؛ «مرکز مشاوره و بهداشت روان دانشگاه علامه طباطبایی»، مکانی ست برای ارائه ی خدمات گروهی از نیروهای متخصص اعم از (مشاور، مددکار اجتماعی، روانشناس و روانپزشک) به دانشجویان و تعامل و همفکری با آنان که برای عبور از بحران، کاهش فشار روانی، گذر از دایره ی تردید در تصمیم گیری و یا ارتقاء سلامت روان نیاز به کمک و حمایت و مداخلات حرفه ای دارند.

کارشناسان و متخصصین این مرکز ضمن اینکه رازدارانه پذیرای شنیدن مشکلات دانشجویان هستند، آماده اند که به مراجعین دانشجو کمک کنند تا با بهره گیری از شیوه های حل مسئله؛ بر تردیدها، مشکلات یا بحران هایی که با آن مواجه شده اند، غلبه نمایند. با درک و شناخت نقطه قوت ها و نقاط ضعف خویش به تحلیل و تفکیک موقعیت های پیش رو بپردازند و بهترین شیوه را برای تجربه ی یک زندگی موفق انتخاب برگزینند.

لازم به ذکر است که بازگو کردن مشکلات و دغدغه های فکری نزد مشاوران و روانشناسان آگاه ضمن اینکه عامل بازدارنده ای در راستای پیشگیری از دغدغه های عاطفی، روانی و مشکلات آموزشی و تحصیلی محسوب می شود؛ گام مؤثری نیز در جهت ارتقای سطح سلامت روحی، اخلاقی، معنوی، تربیتی و پیشگیری از آسیب های روانی-اجتماعی می باشد.

مشاورین و مددکاران این مرکز ضمن درک و حمایت همه جانبه از دانشجویان، در تلاشند تا کمک مؤثری باشند در راستای:

- راهنمایی دانشجویان برای تشخیص شرایط محیطی همراه با افزایش سازگاری با تغییرات جدید.
- کمک به آنان برای اتخاذ تصمیمات آگاهانه، عاقلانه و اثربخش.
- ارائه کمک های همدلانه برای حل مشکلات مالی، رفتاری، عاطفی، شناختی، تحصیلی و خانوادگی.
- و کمک به ایجاد زمینه های لازم برای ارتقاء سطح روابط فردی و اجتماعی بویژه در فضای دانشگاه از طریق توجه به عوامل تعیین کننده در روابط متقابل بین فردی و شیوه های حل تعارض.
- رویکرد مرکز مشاوره و بهداشت روان دانشگاه علامه طباطبایی، واقع گرایی بی واسطه و ارتباط گفتگو محور براساس تعاملات دوستانه ی دانشجو، مشاور و مددکار است.
- به خاطر داشته باشیم موفقیت و خوشبختی اغلب به احساس فرد از داشتن هدفی در زندگی یا صرف کردن زمان و انرژی برای دستیابی به اهداف ارزشمند تعریف می شود و ما در این مرکز همواره و در هر شرایطی آماده ایم تا برای تجربه یک زندگی موفق دانشجویی در کنارتان باشیم.

مرکز مشاوره و بهداشت روان دانشگاه علامه طباطبایی