



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه

اینجا  
شنیده می‌شوید!



## آشنایی با مرکز

به وجود آورد، بگونه ای که سازگاری با محیط و شرایط جدید را برای دانشجو دشوار و طاقت فرسا نماید. مرکز مشاوره دانشگاه تهران، با توجه به ضرورت‌های مذکور و به منظور کمک و ارتقای سلامت روان دانشجویان در مواجهه با استرس‌های دوران دانشجویی راه اندازی گردیده و خدمات متعددی را در زمینه‌های مختلف ارائه می‌کند.

در مرکز مشاوره، کارشناسان مختلف با تخصصهای گوناگون به صورت تیمی و منجمع فعالیت می‌کنند. حضور متخصصان گوناگون اعم از روانشناس بالینی، مشاور تحصیلی، مددکار، روانپزشک و غیره در مرکز مشاوره، سبب می‌شود تا مراجعان بتوانند برای حل مشکلات خود در صورت لزوم از خدمات همه متخصصان بهره بگیرند.

همه ما به تجربه دریافته ایم که به تنهایی قادر به ساماندهی مسائل مختلف زندگی نیستیم. گاهی ممکن است به منظور حل مشکل، از راهنمایی خانواده، دوستان و اطرافیان بهره مند شویم، اما دریافت کمک تخصصی، کنترل بهتر مشکل را با احتمال خطای کمتر میسر می‌سازد؛ زیرا مشاور متخصص، دانش این کار را دارد و فردی رازدار و بیطرف است که صرفاً قصد کمک رسانی دارد.

ورود به دانشگاه و شروع دوره دانشجویی، به دلیل تغییرات عمده ای که در عرصه‌های مختلف برای فرد به وجود می‌آورد، استرس‌زای می‌باشد و گاه به دلیل عدم دسترسی به منابع حمایتی همچون خانواده و دوستان و از سوی دیگر مواجهه با فرهنگ و سبک زندگی متفاوت می‌تواند بحران‌هایی را برای دانشجو

## حوزه‌های تخصصی

### مشاور تحصیلی

مشاوران تحصیلی در زمینه مسائل و مشکلات تحصیلی همچون برنامه‌ریزی درسی، روش‌های مطالعه موثر، مدیریت زمان، آموزش مهارت‌های شناختی و فراشناختی و بررسی علل افت تحصیلی، راهنمایی برای رفع و بهبود مشکلات تحصیلی، تغییر رشته و انتخاب رشته فعالیت می‌کنند.

### مددکار

مددکاران با منابع حمایت اجتماعی آشنایی کامل دارند و برحسب شرایط مختلف مراجعان نقش‌های متفاوتی را از قبیل حمایت، مداخله گری، دفاع از حقوق فرد، فراهم کردن امکانات و راهنمایی درباره آنها را ایفاء می‌کنند.

### روان سنج

هرگاه مشاوران، اجرای آزمون‌های روان‌شناختی و شخصیتی و جز آن را ضروری بدانند، آزمون لازم را به اجرا در خواهند آورد.

### روانشناس بالینی

مراجعانی که مشکلاتی در افکار، نگرشها، احساسات، رفتار یا در مهارت‌های زندگی ضعف دارند و برای بررسی علل مشکلاتشان به روان درمانی نیاز دارند، تحت نظر روانشناسان بالینی قرار می‌گیرند.

### مشاور خانواده، ازدواج و مشکلات عاطفی

مراجعانی که مشکلات خانوادگی دارند یا در برقراری ارتباط با افراد دیگر همچون خانواده، دوست، همکار و اساتید مشکلاتی دارند یا می‌خواهند در زمینه ازدواج مشورت کنند به این مشاوران مراجعه می‌کنند.

### روانپزشک

مراجعانی با مشکلات عصبی و روانشناختی که به درمان دارویی نیاز دارند، تحت نظر روانپزشک قرار می‌گیرند. برای مثال، افرادی با افسردگی، اضطراب یا وسواس شدید، تحت نظر روانپزشک قرار می‌گیرند.



## خدمات مشاوره غیرحضوری

مرکز مشاوره به منظور خدمات بیشتر و پیشگیری از بحران‌ها، در تمام اوقات حتی روزهای تعطیل به ارائه **خدمات مشاوره تلفنی** می‌پردازد. این خدمات در زمینه‌های مختلفی از جمله ازدواج، مشکلات عاطفی، تحصیلی، روابط بین‌فردی، شغلی، خانوادگی و مانند آن ارائه می‌شود. تلفن تماس در سه خط **همه روزه** **حتی روزهای تعطیل** از **ساعت ۱۶ الی ۲۱** پاسخگوی مراجعان است.

۶۶۹۶۲۳۷۷

تلفن مستقیم  
(چهار خط)

۳۵۱۰-۳

تلفن داخلی دانشگاه تهران  
ویژه دانشجویان خوابگاهی

**مشاوره بر خط** از طریق ورود به اپلیکیشن سامانه موبایل دانشگاه تهران (my app) و سپس ورود به قسمت مرکز مشاوره برای عموم دانشجویان قابل دسترسی می‌باشد.

**مشاوره الکترونیکی (مکاتبه ای)** از طریق وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه به آدرس <http://counseling.ut.ac.ir> صورت می‌گیرد.

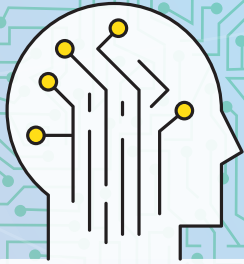


## فعالیت‌های واحد بهداشت روان

واحد بهداشت روانی جهت حفظ و ارتقای سلامت و بهداشت روانی فعالیت می‌کند. این واحد با برگزاری کارگاه‌های آموزشی ویژه دانشجویان، کارکنان، کارشناسان و استادان می‌کوشد تا آگاهی‌ها و توانمندی‌های اجتماعی-ارتباطی شرکت‌کنندگان را ارتقاء دهد؛ از جمله این کارگاه‌های آموزشی می‌توان به کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی، آموزش پیش از ازدواج، روش‌های صحیح مطالعه، اضطراب امتحان و اجرای سیمینارهای بهداشت روانی اشاره کرد.

همچنین این واحد با تدوین و انتشار نشریه‌های گوناگون همچون فصلنامه سلامت روان، ماهنامه پیام مشاور و نیز چاپ بروشور، کتابچه و سی‌دی‌های گوناگون درباره مسائل فراگیر و بحث‌انگیز در میان دانشجویان به سلامت و بهداشت روانی کمک می‌کند. با مراجعه به مرکز مشاوره و شعبات آن می‌توانید این نشریات و بروشورها را به طور رایگان تهیه نمایید.





## خدمات واحد نوروتراپی



ارائه خدمات فوق در این مرکز با همکاری تیمی متشکل از متخصص علوم اعصاب، روانپزشک، روانشناس و مشاور صورت می‌گیرد.

این واحد با توجه به نقش مهم عوامل زیست شناختی و خودتنظیم گری در سلامت روان با استفاده از نوروفیدبک و سایر فن آوریهای نوین به تشخیص و درمان اختلالات و ارتقای توانمندیهای شناختی می پردازد. واحد نوروتراپی با استفاده از فناوری های نوین، تشخیص بسیاری از اختلالات روان شناختی را تسهیل نموده و امکان درمان بهتر و سریعتر بسیاری از این اختلالات را فراهم نموده است. در این واحد امور زیر انجام می گردد:



تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۶ آذر،  
خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۳، طبقه ۴  
تلفن: ۶۶۴۱۰۶۲۰

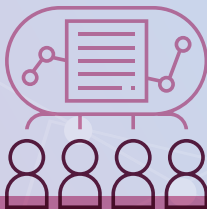
۱ QEEG (نوار مغزی یا نقشه مغزی)

۲ خدمات نوروفیدبک و بیوفیدبک

۳ TMS (تحریک مغناطیسی مغز)

۴ TDCS (دستگاه تحریک مستقیم فراجمعه ای)

## کانون دانشجویی همیاران سلامت روان



۶۶۴۸۰۳۶۶

تلفن تماس

@UThamyaran

کانال کانون همیاران

کانون دانشجویی همیاران سلامت نهادهی است که با هدف جلب مشارکت و یاری دانشجویان به سایر دانشجویان و نیز با هدف ارائه خدمات مستمر، فراگیر و اجتماع محور زیر نظر مرکز مشاوره فعالیت می کند. دانشجوی همیار، دانشجوی داوطلبی است که ضمن عضویت در کانون دانشجویی همیاران سلامت، آمادگی خود را برای انجام خدمات مرتبط با سلامت روان، آموزش، پیشگیری، شناسایی، یاری رسانی و ارجاع دانشجویان نیازمند به خدمات مشاوره اعلام می دارد و در فعالیت های اجتماع محور مرکز مشاوره مشارکت می نماید.

## مستقر در خوابگاه

### شعبه کوی پسران:

ساختمان رسولیان، طبقه همکف

تلفن: ۸۸۰۲۳۳۸۸ داخلی ۵۷۰۵

### شعبه خوابگاه فاطمیه:

فاطمیه ۴، روبروی بهداشت و درمان خوابگاه

تلفن: ۸۸۰۵۹۶۳ داخلی ۶۱۰۲

### شعبه خوابگاه شهید چمران:

ساختمان فیض کاشانی، طبقه همکف

تلفن: ۸۸۰۶۹۵۳۱

نشانی و تلفن تماس

## شعب و دفاتر

مرکز مشاوره دانشگاه



## دفاتر مستقر در دانشکده‌ها و پردیس‌های تهران

دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی دانشکده حقوق و

علوم سیاسی:

ساختمان جدید، طبقه ۴، اتاق ۴۲۴

تلفن: ۶۱۱۱۳۹۱-۶۶۴۹۴۹۸۸

دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی دانشکده اقتصاد:

ساختمان موسسه توسعه و تحقیقات اقتصادی،

طبقه اول

تلفن: ۶۱۱۱۸۱۰

دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی دانشکده علوم اجتماعی:

طبقه همکف، واحد امور دانشجویی، اتاق مشاوره

تلفن: ۶۱۱۱۷۹۰۴

دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی دانشکده دامپزشکی:

طبقه ۲، جنب تالار حامدی

تلفن: ۶۱۱۱۷۰۴۳ داخلی: ۷۰۴۳

دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی دانشکده جغرافیا:

ساختمان شماره ۲، طبقه سوم، اتاق ۳۰۳

تلفن: ۶۶۴۱۵۴۳۴

دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی پردیس فنی ۱:

طبقه دوم، اتاق ۲۱۲

تلفن: ۶۶۹۵۴۰۴۹

دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی پردیس فنی ۲:

ساختمان مرکزی، طبقه همکف

تلفن: ۸۸۲۲۵۳۷۲ داخلی ۴۴۴۰

دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی دانشکده مدیریت:

ساختمان جنوبی، ضلع غربی، نیم طبقه پایین

تلفن: ۶۱۱۱۷۶۴۶

دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی پردیس علوم:

ساختمان اداره کل آموزشی و دانشجویی پردیس

علوم، امور دانشجویی، اتاق شماره ۸

تلفن: ۶۶۹۷۱۹۴۰

دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی پردیس هنرهای زیبا:

ساختمان شماره ۳ پردیس هنرهای زیبا، پلاک ۷،

طبقه دوم، امور دانشجویی

تلفن: ۶۶۴۱۵۸۳۴

## شعب سایر شهرستان‌ها

### شعبه پردیس فارابی (قم):

جاده قدیم قم-تهران، بعد از ترمینال، بلوار دانشگاه، پردیس  
فارابی دانشگاه تهران، مرکز بهداشت و مشاوره  
تلفن: ۰۲۵ - ۳۶۱۶۶۱۵  
تلفن: ۰۴۳ - ۶۱۱۷۰۴۳ داخلی: ۷۰۴۳

### شعبه پردیس کاسپین (چوکا):

استان گیلان، شهرستان رضوانشهر، کیلومتر ۵ جاده تالش،  
شهرک ولیعصر  
تلفن: ۰۱۳ - ۴۴۶۰۸۵۵۷

### شعبه پردیس فنی فومن:

استان گیلان، شهرستان فومن، کیلومتر ۱ جاده ماسوله  
تلفن: ۰۱۳ - ۳۴۷۳۷۲۲۸

### شعبه پردیس کشاورزی و منابع طبیعی کرج:

کرج، خیابان دانشکده، پردیس کشاورزی و منابع طبیعی  
دانشگاه تهران، مرکز مشاوره  
تلفن: ۰۲۶ - ۳۲۸۱۳۰۰۰

### شعبه پردیس ابوریحان:

پاکدشت، پردیس ابوریحان، ساختمان امور دانشجویان،  
دفتر مشاوره  
تلفن: ۰۳۶۰۴۰۹۱۷

### پردیس بین المللی کیش:

بلوار میرمهنا، ابتدای خیابان نیایش  
تلفن: ۰۵۶ - ۴۴۴۳۰۰۵۵۵  
۰۲ - ۴۴۴۳۳۶۶۱ - ۷۶

## مرکز مشاوره دانشگاه

تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،  
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

<http://counseling.ut.ac.ir>

### نحوه پذیرش مراجعان

زمانی که فرد به مرکز مشاوره مراجعه می کند، مشاور یا  
روان شناس پس از انجام مصاحبه تشخیصی و اخذ شرح  
حال، بر اساس نوع مساله، فرد را به یک یا چند تن از  
متخصصان مرکز مشاوره ارجاع می دهد و فرآیند مشاوره  
و روان درمانی تا زمان لازم ادامه می یابد.

جایی برای تم - ام حرفها