



مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی
دانشگاه صنعتی بیرجند



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دانشگاه صنعتی بیرجند

گزارش عملکرد مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه صنعتی بیرجند

سال ۱۴۰۴



گزارش افتتاحیه مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه صنعتی بیرجند



روز یکشنبه ۲۳ شهریورماه ۱۴۰۵، مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه صنعتی بیرجند با حضور پرشور مسئولان، اعضای هیئت رئیسه، اساتید، کارکنان و دانشجویان به طور رسمی افتتاح شد.

این مرکز با هدف ارتقای سلامت جسم و روان، بهبود کیفیت زندگی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در میان دانشجویان راه‌اندازی شده و ارائه خدمات مشاوره، آموزش مهارت‌های زندگی را در دستور کار خود قرار داد.

در این مراسم، جناب آقای دکتر عباسعلی رضاپور، رئیس دانشگاه صنعتی بیرجند، بر اهمیت توجه به سلامت روان در محیط‌های دانشگاهی و نقش کلیدی این مرکز در حمایت از دانشجویان تأکید کرد. همچنین آقای دکتر اقبالی، معاون دانشجویی دانشگاه، توسعه خدمات مشاوره‌ای و برنامه‌های پیشگیرانه را از اولویت‌های مهم دانشگاه برشمرد.

راه‌اندازی این مرکز، گامی مؤثر در توسعه خدمات حمایتی و ارتقای سلامت جسم و روان در دانشگاه صنعتی بیرجند محسوب می‌شود.





کارگاه آموزشی حال خوب

به همت معاونت فرهنگی، اجتماعی و دانشجویی دانشگاه و با تلاش مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی کارگاه آموزشی حال خوب برگزار گردید.

این کارگاه چهارشنبه ۲۷ فروردین ماه ۱۴۰۴ در محل سالن کنفرانس کتابخانه مرکزی و با حضور دانشجویان دانشگاه برگزار شد.

مدرس کارگاه جناب آقای دکتر حسینی دکترای تخصصی روانشناسی، به موضوعاتی از جمله تکنیک ها و ابزارهای روانشناختی و عملی برای داشتن سلامت روان و راههای شاد زیستن پرداختند.





کارگاه آموزشی سفر به درون

به همت معاونت فرهنگی، اجتماعی و دانشجویی دانشگاه صنعتی بیرجند و با تلاش مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی کارگاه آموزشی سفر به درون، روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۷ در محل سالن جلسات برگزار گردید.



در این کارگاه با حضور سرکار خانم آیدا باقرزاده پژوهشگر و عضو انجمن علوم اعصاب ایران، مدرس فن بیان و تکنیک‌های کلامی مباحث مربوط به تقویت خود آگاهی مدیریت ذهن و احساسات مطرح گردید.





کارگاه آموزشی سفر به دنیای هنر با قلم مو

به همت معاونت فرهنگی، اجتماعی و دانشجویی دانشگاه و با تلاش مرکز مشاوره و سبک زندگی کارگاه آموزشی سفر به دنیای هنر با قلم مو، روز جمعه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۵ در محل صنعت و معدن، انتهای خیابان شیخ محمد باقر گزاری، مجتمع تخصصی مهارت آموزی و کسب و کار برگزار شد.



در این کارگاه با حضور جناب آقای محمد احسانبخش رئیس هیات مدیره و مدیر عامل شرکت سینمایی مونس مباحث ایجاد خلاقیت ذهنی در ترکیب رنگ، شیوه رنگ سازی با گیاهان رنگ زا، جادوگری با رنگ ها مطرح گردید.

مرکز مشاوره سلامت و سبک زندگی دانشگاه صنعتی مازندران برگزار می‌کند.

کارگاه آموزشی

سفر به دنیای هنر با قلم مو

- ایجاد خلاقیت ذهنی در ترکیب رنگ
- شیوه رنگ سازی با گیاهان رنگ زا
- جادوگری با رنگ ها

با حضور جناب آقای محمد احسان بخش

⑤ جمعه ۵ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ ساعت ۱۶

⑥ مجتمع تخصصی مهارت آموزی و کسب و کار

جهت ثبت نام با شماره ۰۵۶۳۳۳۹۱۱۴۱ تماس بگیرید

moshaver_but





کارگاه آموزشی نقشه راه موفقیت فردی



به همت معاونت فرهنگی، اجتماعی و دانشجویی دانشگاه صنعتی بیرجند و با تلاش مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی کارگاه آموزشی نقشه راه موفقیت فردی، روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۴ در محل سالن جلسات برگزار گردید.



در این کارگاه، با حضور سرکار خانم آیدا باقرزاده پژوهشگر و عضو انجمن علوم اعصاب ایران مباحث مربوط به تاب آوری دانشجویی، از واکنش تا انتخاب، افزایش انگیزه و مسئولیت پذیری مطرح کردند.



دوره‌می لحظات خوش، خاطرات ماندگار

شب‌ی از جنس نشاط در خوابگاه دانشجویی صبا برگزار شد.

به مناسبت هفته خوابگاه دانشجویی، مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی با همکاری کانون همیاران سلامت روان دانشگاه صنعتی بیرجند، در تاریخ ۲۵ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ از ساعت ۲۰ الی ۲۳، جشنی با حضور پرشور دانشجویان در خوابگاه دانشجویی صبا برگزار نمود. این برنامه با هدف ایجاد فضایی شاد و صمیمی برای تقویت روحیه، ارتقای سلامت روان و نشاط اجتماعی اجرا شد.





کارگاه آموزشی سفر به اعماق مغز

به همت معاونت فرهنگی، اجتماعی و دانشجویی دانشگاه صنعتی بیرجند و با تلاش مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی کارگاه آموزشی سفر به اعماق مغز، روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۶ در محل سالن کتابخانه برگزار گردید.

در این کارگاه با حضور سرکار خانم منصوره شادمان کارشناس ارشد روانشناسی مباحث مربوط به تأثیر مواد مخدر و محرک و روان‌گردان‌ها بر روی مغز مورد بررسی قرار گرفت و اشاره شد مهم‌ترین تأثیری که این مواد در سیستم عصبی و مغز دارند برهم زدن نظم پاداش یا همان سطح دوپامین است.

مغز مصرف‌کننده دوپامین کمتری ترشح می‌کند و فرد برای اینکه به احساس لذت برسد مجبور به مصرف بیشتر این مواد می‌شود و به تدریج به این مواد اعتیاد پیدا می‌کند، بهترین راه رهایی از این چرخه معیوب ترک این مواد است.





طرح احوال پرسی در ایام بحران و پس از بحران جنگ

برگزاری طرح احوال پرسی در ایام بحران و پس از بحران جنگ توسط مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه صنعتی بیرجند برگزار گردید.

دانشجو بودن جوینده نور بودن در تاریک ترین روزهاست.

طرح مذکور از ۸ تیرماه الی ۲۵ مرداد ماه توسط سرکارخانم شادمان و سرکارخانم معتمدی اجرا گردید.





کارگاه آموزشی مدیریت اضطراب امتحان؛ از نگرانی تا عملکرد بهتر



به همت معاونت فرهنگی، اجتماعی و دانشجویی دانشگاه صنعتی بیرجند و با تلاش مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی کارگاه مدیریت اضطراب امتحان؛ از نگرانی تا عملکرد بهتر، روز پنج شنبه مورخ ۱۳/۰۶/۱۴۰۴ در محل محوطه خوابگاه پسران برگزار گردید.

در این کارگاه با حضور جناب آقای دکتر حقیقی دکتری روانشناسی تربیتی، موضوعاتی از جمله اضطراب تا آرامش؛ مهارت‌های غلبه بر استرس امتحان، امتحان بدون استرس؛ تکنیک‌های آرام‌سازی و موفقیت تحصیلی، کلیدهای آرامش ذهن در فصل امتحانات مطرح گردید.



کارگاه آموزشی نگاه آگاهانه به اعتیاد و خودکشی

به همت مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه صنعتی بیرجند کارگاه «نگاهی آگاهانه به اعتیاد و خودکشی» در روز یکشنبه ۱۶ آذرماه ۱۴۰۴، ساعت ۲۰:۳۰ در خوابگاه امامت برگزار شد.



در این کارگاه، سرکار خانم شیما بهدانی (کارشناس ارشد روانشناسی بالینی) به ارائه مطالبی پیرامون موضوعات اهمیت خودمراقبتی به عنوان نخستین خط دفاعی در برابر آسیب‌های روانی و رفتاری، پیامدهای پنهان و آشکار مصرف مواد بر سلامت جسم و روان، راهکارهای عملی و علمی برای مواجهه با افکار آسیب‌رسان و خودکشی‌گرا پرداختند. در پایان جلسه، دانشجویان پرسش‌های خود را مطرح کردند و به صورت تعاملی به تبادل تجربه و دریافت راهنمایی پرداختند.



دوره‌می به حال خوش خوابگاهی

به همت معاونت فرهنگی، اجتماعی و دانشجویی دانشگاه صنعتی پیر خند و با تلاش مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دوره‌می به حال خوش خوابگاهی، روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۰ در محل محوطه خوابگاه صبا برگزار گردید.

در این دوره‌می که با حضور و مشارکت فعال همیاران سلامت روان مرکز مشاوره برگزار شد، مجموعه‌ای از بازی‌های شاد، فعالیت‌های گروهی و مسابقات هدفمند اجرا گردید.

این برنامه با هدف تقویت روحیه همکاری و کار تیمی، ارتقای مسئولیت‌پذیری فردی و جمعی، و ایجاد فضایی سرشار از شور، نشاط و تعامل سازنده میان شرکت‌کنندگان طراحی شده بود. در طول اجرای برنامه، همیاران سلامت روان ضمن همراهی و هدایت فعالیت‌ها، نقش مؤثری در ایجاد ارتباط مؤثر، افزایش انگیزه و تسهیل مشارکت فعال حاضرین ایفا کردند.

برگزاری این دوره علاوه بر ایجاد محیطی پرانرژی و صمیمانه، فرصتی مناسب برای تمرین مهارت‌های اجتماعی، تقویت روابط بین فردی و تجربه‌ی کار گروهی مؤثر فراهم آورد.





کارگاه آموزشی هشدارهای خاموش

توسط مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه صنعتی پیروند با هدف ارتقای آگاهی و توانمندسازی کارکنان در زمینه تشخیص و مدیریت اولیه خطر خودکشی برگزار شد.

این کارگاه با ارائه جناب آقای دکتر عادل حسینی (دکترای تخصصی روان‌شناسی) و با محوریت مباحثی همچون نشانه‌های هشداردهنده، مداخلات اولیه، شیوه گفت‌وگوی حمایتی، نحوه برخورد صحیح و خطاهای رایج به اجرا درآمد.

برنامه با حضور کارکنان حوزه‌های آموزش، حراست و خوابگاه‌ها در سالن جلسات ساختمان اداری - آموزشی شماره یک در چهارشنبه ۵ آذرماه ۱۴۰۴، ساعت ۱۲:۱۵ برگزار شد.

این کارگاه با هدف افزایش آمادگی کارکنان در مواجهه با موقعیت‌های بحرانی و ارتقای امنیت روانی محیط دانشگاه، با استقبال شرکت‌کنندگان همراه بود.

مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی
دانشگاه صنعتی پیروند برگزار می‌کند:

هشدارهای خاموش: کارگاه آموزشی

آموزش تشخیص نشانه‌ها و مداخلات اولیه در مورد خودکشی و مداخلات اولیه به سبک کارکنان
چهار روز به مدت یک هفته (پنجشنبه ۵ آذرماه ۱۴۰۴ تا یکشنبه ۸ آذرماه ۱۴۰۴) - حضور یکتا و کلیه همکاران و دانشمندان

با حضور:
جناب آقای دکتر سید عادل حسینی
دکترای تخصصی روان‌شناسی بالینی

زمان: چهارشنبه ۵ آذرماه ۱۴۰۴ ساعت ۱۲:۱۵
مکان: سالن جلسات ساختمان اداری آموزشی شماره ۱





وبینار مهارت همدلی

توسط مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه صنعتی بیرجند با هدف نقش همدلی در پیشگیری از رفتارهای خود آسیب رسان، کاهش احساس بی ارزشی و ناامیدی از طریق احساس تعلق و حمایت برگزار شد.

این کارگاه با ارائه سرکارخانم شادمان (کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی) از طریق لینک و به صورت آنلاین در روز چهارشنبه ۱۱ آذرماه ۱۴۰۴ ساعت ۱۶ با گروه هدف دانشجویان برگزار شد.

مرکز مشاوره سلامت و سبک زندگی دانشگاه صنعتی بیرجند برگزار می کند

وبینار

مهارت همدلی

نقش همدلی در پیشگیری از رفتارهای خود آسیب رسان
کاهش احساس بی ارزشی و ناامیدی از طریق احساس تعلق و حمایت



سخنران:

سرکارخانم شادمان

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

چهارشنبه ۱۱ آذر ۱۴۰۴ ساعت ۱۶

لینک: <https://vc.birjandut.ac.ir>



پاتوق نشاط



پاتوق نشاط توسط مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه صنعتی بیرجند با هدف کمک به بهبود حال خوب دانشجویان، ایجاد فضای امن، صمیمی و پرانرژی برگزار شد.

این کارگاه با ارائه سرکارخانم شادمان و سرکار خانم معتمدی در روز دوشنبه ۱۰ آذرماه ۱۴۰۴ ساعت ۱۲ الی ۱۴ در مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی برگزار گردید.





کارگاه آموزشی زندگی سالم

کارگاه آموزشی «زندگی سالم؛ مهارت‌هایی برای حال خوب» به همت مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه صنعتی پیر خند، در روز جمعه ۱۴ آذرماه ۱۴۰۴، ساعت ۲۰:۳۰، در خوابگاه آزاده برگزار شد.

این کارگاه با حضور سرکار خانم دکتر مریم جامی (دکتری روانشناسی تربیتی) و با هدف ارتقای سلامت روان دانشجویان اجرا گردید.

در این نشست، موضوعاتی همچون خودمراقبتی و نقش آن در سلامت روان، پیشگیری از مصرف مواد، و مهارت‌های مقابله با بحران‌های روانی و مدیریت افکار آسیب‌زا مورد بررسی قرار گرفت.

فضای جلسه آموزشی و تعاملی بود و دانشجویان با مشارکت فعال، پرسش‌ها و تجربیات خود را مطرح کردند.

کارگاه آموزشی

زندگی سالم؛ مهارت‌هایی برای حال خوب

خودمراقبتی برای پیشگیری از مصرف مواد
شناخت خودمراقبتی و نقش آن در سلامت روان
مهارت‌های مقابله با بحران‌های روانی و مدیریت افکار آسیب‌زا

با حضور سرکار خانم دکتر مریم جامی؛ دکتری روانشناسی تربیتی

مکان: خوابگاه آزاده | زمان: جمعه ۱۴ آذرماه ۱۴۰۴، ساعت ۲۰:۳۰



پاتوق نشاط

توسط مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه صنعتی بیرجند با هدف فرصتی برای ساختن لحظه هایی شاد و دوستانه (دوره‌می صمیمی برای بازی و خنده و رهایی از استرس) برگزار شد.

این کارگاه با ارائه سرکارخانم شادمان و سرکار خانم معتمدی در روز دوشنبه ۲۴ آذرماه ۱۴۰۴ ساعت ۱۲ الی ۱۴ در مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی برگزار گردید.





کارگاه از تفریح تا زندگی سالم

کارگاه آموزشی «از تفریح تا زندگی سالم؛ تصمیم‌های هوشمند: مهارت‌های زندگی برای جلوگیری از مصرف مواد» به همت مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه صنعتی بیرجند، در روز چهارشنبه ۲۶ آذرماه ۱۴۰۴، ساعت ۱۶، در ساختمان شماره ۲ دانشکده مهندسی کامپیوتر و صنایع برگزار شد.

این کارگاه با حضور جناب آقای نارمنجی، کارشناس ارشد علوم تربیتی، و با هدف ارتقای آگاهی دانشجویان نسبت به نقش مهارت‌های زندگی در پیشگیری از مصرف مواد برگزار گردید.

در این نشست، موضوعاتی مانند تصمیم‌گیری هوشمندانه، مدیریت هیجانات، انتخاب تفریحات سالم و تأثیر سبک زندگی بر سلامت فردی مورد بحث قرار گرفت. فضای کارگاه تعاملی و آموزشی بود و دانشجویان با مشارکت فعال و طرح پرسش‌های مرتبط، در روند جلسه حضور مؤثری داشتند.



مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه صنعتی بیرجند برگزار می‌کند:

تصمیم‌های هوشمند

مهارت‌های زندگی برای جلوگیری از مصرف مواد

با حضور جناب آقای نارمنجی؛ کارشناس ارشد علوم تربیتی

از تفریح [] تا زندگی سالم []

چهارشنبه ۲۶ آذرماه
ساعت ۱۶

ساختمان شماره ۲، دانشکده
مهندسی کامپیوتر و صنایع



کارگاه ذهن بیدار، انتخاب آگاه

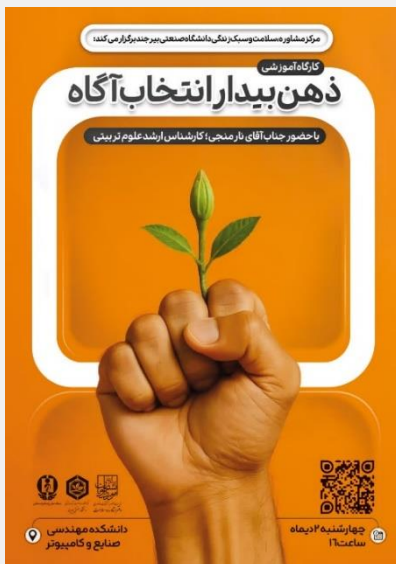
کارگاه آموزشی «ذهن بیدار، انتخاب آگاه؛ آگاهی از خطرهای مواد مخد به همت مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه صنعتی پیر خند، در روز چهارشنبه ۲ دی ماه ۱۴۰۴، ساعت ۱۶، در ساختمان شماره ۲ دانشکده مهندسی صنایع و کامپیوتر برگزار شد.

این کارگاه با حضور جناب آقای نارمنجی، کارشناس ارشد علوم تربیتی، و با هدف افزایش آگاهی دانشجویان نسبت به خطرهای مصرف مواد مخدر و پیامدهای فردی و اجتماعی آن برگزار گردید.

در این جلسه، به بررسی عوامل گرایش به مصرف مواد، نقش آگاهی و تصمیم‌گیری آگاهانه، و اهمیت پیشگیری از رفتارهای پرخطر پرداخته شد.

فضای کارگاه آموزشی و تعاملی بود و دانشجویان با طرح پرسش‌ها و مشارکت فعال در بحث‌ها، نقش مؤثری در روند جلسه داشتند.

در پایان، بر ضرورت افزایش خودآگاهی و انتخاب‌های مسئولانه در مسیر سلامت فردی و اجتماعی تأکید شد.





کارگاه آموزشی نه به اعتیاد؛ بله به زندگی

برگزاری کارگاه آموزشی نه به اعتیاد؛ بله به زندگی توسط مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه صنعتی بیرجند با هدف قدرت انتخاب با توست مسیرت را آگاهانه انتخاب کن؛ هر انتخاب پیامد دارد، هوشمندانه تصمیم بگیر برگزار شد.

کارگاه با ارائه سرکارخانم شادمان در روز سه شنبه ۷ دی ماه ۱۴۰۴ ساعت ۱۴ در کلاس ۱۲۲ برگزار گردید.

مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه صنعتی بیرجند

کارگاه آموزشی

کارگاه آموزشی نه به اعتیاد، بله به زندگی

قدرت انتخاب با توست؛ مسیرت را آگاهانه انتخاب کن.
هر انتخاب، پیامد دارد؛ هوشمندانه تصمیم بگیر.



سخنران:

سرکارخانم شادمان

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

سه شنبه ۷ دی ۱۴۰۴ ساعت ۱۴

مکان: کلاس ۱۲۲





پاتوق حرف و کتاب

پاتوق «حرف و کتاب» با محوریت گفت‌وگو درباره مدیریت وابستگی عاطفی در روز دوشنبه ۸ دی‌ماه، ساعت ۱۲، در مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه صنعتی بیرجند برگزار شد.

این دوره‌می با استقبال دانشجویان و با هدف ایجاد فضایی امن، محترمانه و بدون قضاوت برای بیان تجربیات، شنیدن دیدگاه‌های مختلف و افزایش آگاهی هیجانی شکل گرفت.

در این جلسه، شرکت‌کنندگان به بیان نظرات، احساسات و پرسش‌های خود پیرامون وابستگی عاطفی پرداختند و گفت‌وگوها با مشارکت فعال اعضا پیش رفت.

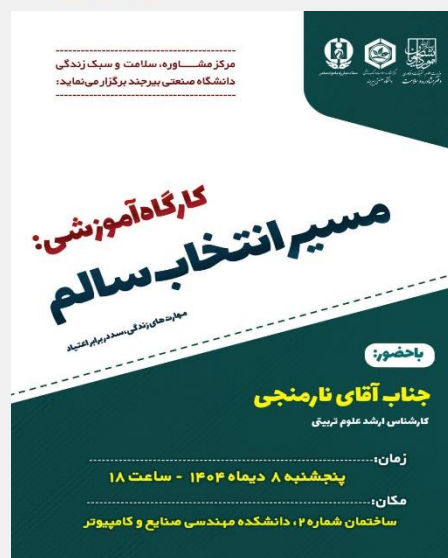
با توجه به درخواست دانشجویان و برای حفظ حریم خصوصی و احساس امنیت روانی، در این جلسه هیچ‌گونه عکس‌برداری انجام نشد.

این موضوع به صورت چندجلسه‌ای طراحی شده و جلسات بعدی نیز با تمرکز بر ادامه بحث، تعمیق آگاهی و تمرین مهارت‌های مرتبط برگزار خواهد شد.





برگزاری کارگاه مسیر انتخاب سالم



کارگاه آموزشی مسیر انتخاب سالم؛ مهارت‌های زندگی، سدی در برابر اعتیاد به همت مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه صنعتی بیرجند، در روز پنجشنبه ۸ دی‌ماه ۱۴۰۴، ساعت ۱۸، در ساختمان شماره ۲ دانشکده مهندسی صنایع و کامپیوتر برگزار شد.

این کارگاه با حضور جناب آقای نارمنجی، کارشناس ارشد علوم تربیتی، و با هدف افزایش آگاهی دانشجویان نسبت به مهارت‌های زندگی و نقش آن‌ها در پیشگیری از گرایش به اعتیاد برگزار گردید.

در طول جلسه، مباحثی از جمله تصمیم‌گیری آگاهانه، مدیریت هیجانات، نه گفتن مؤثر و تقویت مسئولیت‌پذیری فردی مورد بررسی قرار گرفت.

فضای کارگاه تعاملی و آموزشی بود و دانشجویان با طرح پرسش‌ها و مشارکت فعال، در بحث‌ها حضور مؤثری داشتند.

در پایان، بر اهمیت انتخاب‌های سالم در مسیر زندگی فردی و اجتماعی تأکید شد و این برنامه به‌عنوان گامی مؤثر در ارتقای سلامت روان دانشجویان ارزیابی گردید.





طرح احوالپرسی در ایام امتحانات دانشجویان



برگزاری طرح احوال پرسی در ایام امتحانات دانشجویان توسط مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه صنعتی بیرجند برگزار گردید.

هدف از اجرای طرح فراهم کردن دسترسی آسان به خدمات مشاوره‌ای برای دانشجویان در ایام امتحانات، پیشگیری از افت تحصیلی و مشکلات آموزشی و کاهش تأثیرات منفی اضطراب و فشارهای روانی، مداخله به موقع و حمایت بهنگام در مواجهه با بحران‌ها و چالش‌های احتمالی بود. این طرح از تاریخ ۱ بهمن الی ۲۰ بهمن ماه ۱۴۰۴ توسط سرکار خانم بهدانی اجرا شد.



طرح خدایوت دانشجو

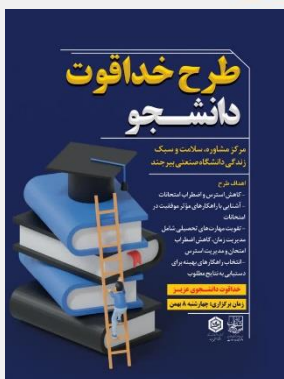
مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه صنعتی بیرجند با هدف کاهش استرس و اضطراب امتحانات و ارتقای مهارت‌های تحصیلی دانشجویان، طرح «خدایوت» را برگزار می‌کند.

اهداف طرح:

- ✓ کاهش استرس و اضطراب امتحانات
- ✓ آشنایی با راهکارهای مؤثر موفقیت در امتحانات
- ✓ تقویت مهارت‌های تحصیلی شامل مدیریت زمان، کاهش اضطراب امتحان و مدیریت استرس
- ✓ انتخاب راهکارهای بهینه برای دستیابی به نتایج مطلوب

زمان برگزاری: چهارشنبه ۸ بهمن

اگر در روزهای امتحان به آرامش، راهنمایی یا همراهی نیاز داری، ما کنار تو هستیم.





صدای مشاور دانشجو در شرایط اضطرار

برگزاری طرح صدای مشاور دانشجو در شرایط اضطرار توسط مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه صنعتی بیرجند برگزار گردید.

این طرح با هدف نشان دادن حمایت و دلجویی از دانشجویان در شرایط بحران اجرا شد.

طرح مذکور توسط سرکارخانم شادمان و سرکارخانم بهدانی از تاریخ ۹ الی ۲۹ اسفندماه ۱۴۰۴ اجرا شد.





گزارش طرح نام‌گذاری اتاق‌های خوابگاه دختران

مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه صنعتی بیرجند با هدف ایجاد فضایی مثبت و امیدبخش در خوابگاه‌های دانشجویی، اقدام به نام‌گذاری اتاق‌های خوابگاه دختران با مفاهیم روانشناختی و انگیزشی کرد. اسامی انتخاب‌شده شامل «دانایی»، «شادابی»، «لبخند»، «امیدواری» و مفاهیم مشابه بود که هر یک نمایانگر ارزشی مثبت برای ساکنان اتاق محسوب می‌شود.

این طرح با استقبال گرم دانشجویان دختر ساکن خوابگاه روبه‌رو شد. دانشجویان از این ابتکار به عنوان عاملی برای ایجاد حس تعلق، نشاط و هویت‌بخشی به فضای خوابگاه یاد کردند. به گفته ساکنان، نام‌های انتخاب‌شده نه تنها فضای اتاق‌ها را دلپذیرتر کرده، بلکه یادآور مفاهیم مثبت در طول روزمرگی دانشجویی بوده است.

این اقدام گامی مؤثر در راستای ارتقای سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی خوابگاهی توسط مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه صنعتی بیرجند ارزیابی می‌شود.





مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی
دانشگاه صنعتی بیرجند



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دانشگاه صنعتی بیرجند

گزارش عملکرد واحد بهداشت مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه صنعتی بیرجند

سال ۱۴۰۴



کارگاه آموزشی اصول خودمراقبتی بانوان

به همت معاونت فرهنگی، اجتماعی و دانشجویی دانشگاه و با تلاش مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی کارگاه آموزشی اصول خودمراقبتی بانوان برگزار گردید.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه صنعتی بیرجند، سرپرست مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی در تکمیل این خبر اظهار داشت این کارگاه دوشنبه ۲۵ فروردین ماه ۱۴۰۴ در محل سالن کنفرانس کتابخانه مرکزی و با حضور دانشجویان دختر دانشگاه برگزار شد.

مدرس کارگاه سرکارخانم صبا مودی کارشناس ارشد مامایی، به موضوعاتی از جمله بیماری‌های عفونی زنان، عفونت‌های شایع و راه‌های پیشگیری و همچنین عوامل خطر سرطان پستان پرداختند.





کارگاه آموزشی دانش زنان برای انتخاب های سالم

به همت معاونت فرهنگی، اجتماعی و دانشجویی دانشگاه و با تلاش مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی کارگاه آموزشی دانش زنان برای انتخاب های سالم برگزار گردید.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه صنعتی بیرجند، سرپرست مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی در تکمیل این خبر اظهار داشت این کارگاه سه شنبه ۹ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ در محل سالن جلسات ساختمان اداری-آموزشی شماره یک و با حضور همکاران خانم دانشگاه برگزار شد.

مدرس کارگاه سرکارخانم صبا مودی کارشناس ارشد مامایی، به موضوعاتی از جمله بیماری های عفونی زنان، مراقبت های قبل و بعد بارداری، یائسگی، سلامت جنسی و همچنین عوامل خطر سرطان پستان پرداختند.





کارگاه آموزشی خودمراقبتی سرطان پستان



به همت معاونت فرهنگی، اجتماعی و دانشجویی دانشگاه و با تلاش مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی کارگاه آموزشی با عنوان خود مراقبتی سرطان پستان ویژه کارکنان خانم دانشگاه روز چهارشنبه ۹ آذر ماه ۱۴۰۴ برگزار شد.



این کارگاه با هدف ارتقاء سطح آگاهی بانوان در خصوص اهمیت پیشگیری، غربالگری و تشخیص زود هنگام سرطان پستان، افزایش مشارکت در انجام غربالگری ها و کاهش عوامل خطر ابتلا، با ارائه سرکار خانم خدادادی کارشناس مامایی مرکز بهداشت صورت گرفت.



اجرای طرح غربالگری همکاران (غربالگری فشارخون، قندخون و چربی خون)

به همت معاونت فرهنگی، اجتماعی و دانشجویی دانشگاه و با تلاش مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی و با همکاری مرکز بهداشت شهرستان، طرح غربالگری کارکنان در دانشگاه صنعتی بیرجند برگزار شد.

این برنامه روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۲ در محل مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه با هدف افزایش سطح سلامت جسمی در زمینه بیماری‌های پرفشاری خون، چربی خون، دیابت و همچنین اندازه گیری قد و وزن با حضور مراقبین سلامت مرکز بهداشت به غربالگری کارکنان پرداختند.

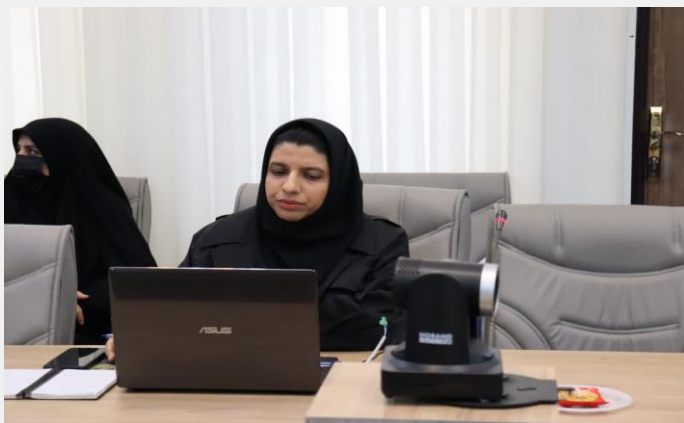




کارگاه آموزشی نقش ورزش و تغذیه در کنترل بیماری کبد چرب

به همت معاونت فرهنگی، اجتماعی و دانشجویی دانشگاه و با تلاش مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی کارگاه آموزشی با عنوان نقش ورزش و تغذیه در کنترل بیماری کبد چرب ویژه کارکنان خانم دانشگاه روز چهارشنبه ۲۶ آذر ماه ۱۴۰۴ برگزار شد.

این کارگاه با هدف آشنایی با کبد چرب و عوامل خطر، تغذیه و مواد غذایی مفید و مضر، مدیریت وزن و سبک زندگی سالم، نقش ورزش در کنترل و پیشگیری از بیماری کبد چرب، راههای تشخیص بیماری کبد چرب و ... با ارائه خانم دکتر ملیحه نخعی دکتری فیزیولوژی ورزش در محل سالن پژوهشکده زنجیره‌های ارزش برگزار گردید.





کارگاه آموزشی نقش ورزش و تغذیه در کنترل بیماری ها



به همت معاونت فرهنگی، اجتماعی و دانشجویی دانشگاه و با تلاش مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی کارگاه آموزشی با عنوان نقش ورزش و تغذیه در کنترل بیماری ها ویژه دانشجویان دانشگاه روز چهارشنبه ۳ دی ماه ۱۴۰۴ برگزار شد.

این کارگاه با هدف آشنایی دانشجویان با کبد چرب و عوامل خطر، تغذیه و مواد غذایی مفید و مضر، دوری از مصرف بی رویه فست فودها و تنقلات ناسالم و جایگزین کردن مواد غذایی سالم، میوه ها و سبزیجات فراوان در برنامه غذایی، مدیریت وزن از طریق ورزش منظم، و ... با ارائه خانم دکتر ملیحه نخعی دکتری فیزیولوژی ورزش در محل ساختمان اداری آموزشی شماره یک اتاق ۲۰۳ برگزار گردید.





استقرار اتوبوس ایدز

(به مناسبت روز جهانی ایدز)

به همت معاونت فرهنگی، اجتماعی و دانشجویی دانشگاه و با تلاش مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی و همکاری مرکز بهداشت شهرستان استقرار اتوبوس با هدف مشاوره، اطلاع رسانی و انجام تست سریع تشخیص ایدز به مناسبت روز جهانی اچ آی وی صورت گرفت.

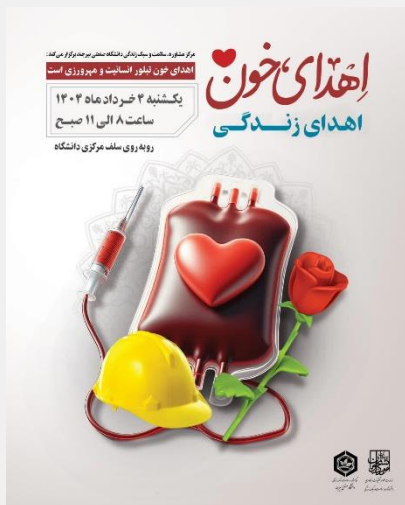
این برنامه مورخ ۹ آذر ماه ۱۴۰۴ در محل محوطه سلف مرکزی دانشگاه با استقبال پر شور دانشجویان برگزار شد. مشاوره و تست سریع تشخیص ایدز به صورت کاملاً محرمانه و رایگان و همچنین توزیع پوسترهای آموزشی در بین دانشجویان صورت گرفت.





استقرار اتوبوس اهدای خون

(به مناسبت روز جهانی اهدای خون)



به همت معاونت فرهنگی، اجتماعی و دانشجویی دانشگاه و با تلاش مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی استقرار واحد سیار اهدای خون در دانشگاه صنعتی پیرچند صورت پذیرفت. این برنامه روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۴ به مناسبت روز جهانی اهدای خون در محل رو به روی سلف مرکزی برگزار شد.

هدف از برگزاری این برنامه ترویج فرهنگ خیرخواهانه و نجات بخش است که می تواند تاثیر زیادی بر سلامت جامعه و افراد نیازمند داشته باشد.

اهدای خون علاوه بر اینکه به نجات جان دیگران کمک می کند، برای بدن فرد اهداکننده نیز مزایای متعددی از جمله تحریک سلول های خونی، تنظیم سطح آهن بدن، پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی، کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان ها و.. دارد.



کارگاه تخصصی ارتقای سلامت مردان



به همت معاونت فرهنگی، اجتماعی و دانشجویی دانشگاه، و با تلاش مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی کارگاه تخصصی ارتقای سلامت مردان به مناسبت هفته ملی سلامت مردان برگزار شد.

این کارگاه روز چهارشنبه مورخ ۲۹/۱۱/۱۴۰۴ در محل سالن جلسات پژوهشگاه زنجیره‌های ارزش با هدف افزایش آگاهی، ارتقای سواد سلامت و ترویج فرهنگ پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان‌های شایع مردان برگزار شد.

در ادامه جناب آقای مهندس احراری کارشناس ارشد مبارزه با بیماری‌های مرکز بهداشت شهرستان به موضوعاتی از جمله سرطان پروستات، مثانه و عوامل خطر مرتبط با سبک زندگی پرداختند و کارگاه با پاسخ به پرسش‌های شرکت‌کنندگان و ارائه مشاوره‌های لازم به پایان رسید. بازخورد دریافتی نشان دهنده رضایت و استقبال مناسب همکاران از محتوای ارائه شده بود.





انجام کلرسنجی آب آشامیدنی

کلر سنجی آب یک بخش حیاتی در فرآیند تصفیه و کنترل کیفیت آب آشامیدنی است.



کلرسنجی آب به صورت روزانه توسط کارشناس بهداشت محیط مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه صورت می گیرد و در صورت عدم انطباق با مقادیر استاندارد به مرکز بهداشت تحت پوشش جهت اقدامات لازم گزارش داده می شود.

هدف از کلرسنجی آب اطمینان از اثربخشی گندزدایی، جلوگیری از مصرف بیش از حد کلر و رعایت استانداردهاست.





مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی
دانشگاه صنعتی سیرچند



- فدماٲ بعد از بازگشت برق**

- اگر مواد غذایی نیمه ذوب شدند اما هنوز بلور یخ دارند، دوباره منجمد کنید.
- اگر کاملاً ذوب شده اند در صورت تغییر نکردن رنگ و بو، پخته یا دور ریخته شود.
- تمیز کردن یخچال و فریزر: در صورت ذوب شدن مواد غذایی، یخچال و فریزر با آب و صابون تمیز کنید تا از رشد باکتری یا جلوگیری شود.

- اقدامات حين قطع برق**

- درها را بسته نگه دارید.
- یخچال ۴ ساعت
- فریزر پر ۴۸ ساعت
- فریزر نیمه پر ۲۴ ساعت
- بررسی وضعیت مواد غذایی:
- اگر مواد غذایی بوی نامطبوع
- تغییر رنگ یا لزج شدن سطح
- داشت حتماً دور از جاذب
- اگر برق بیشتر از ۴ ساعت ق
- شد: مواد فاسد شدنی را به
- جعبه خنک یا یخ منتقل کنید.

- اقدامات قبل از قطع برق**

- دمای فریزر را زیر ۱۸- تکه دارید.
- فریزر را تا حدود ۸۰ درصد پر تکه دارید.
- فضای خالی را با بطریهای آب پر کنید.
- مواد غذایی را در ظروف درب بسته و ضد نشت قرار دهید تا در صورت ذوب یخ، آلودگی منتشر نشود.

واحد بهداشت مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه صنعتی بیرجند با توجه به شرایط اضطراری ناشی از جنگ و نیاز مبرم به آگاهی‌سازی عمومی، اقدام به انتشار پیام‌های آموزشی و اطلاع‌رسانی در سطح دانشگاه و جامعه هدف کرد.

این پیام‌ها با هدف کاهش آسیب‌های جسمی و روانی، افزایش ایمنی و ارتقای تاب‌آوری در شرایط بحرانی طراحی و منتشر شد. محتوای پیام‌ها شامل راهکارهای خودمراقبتی، کمک‌های اولیه، مدیریت استرس و اضطراب ناشی از جنگ و توصیه‌های ایمنی در شرایط اضطراری بود.

این اقدام واحد بهداشت در راستای مسئولیت اجتماعی دانشگاه و با هدف حفظ سلامت و ایمنی دانشجویان و کارکنان در شرایط بحرانی صورت گرفته است.

