

گزارش عملکرد سال ۱۴۰۱ مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت

فروردین ماه ۱۴۰۱:

۱. آماده سازی فرم پذیرش دانشجویان در دانشگاه الزهراء و مجوز حضور در دانشگاه و خوابگاه.



فرم پذیرش دانشجویان در دانشگاه الزهراء (س)



اینجانب به شماره دانشجویی رشته مقطع و شماره همراه خود را متعهد به رعایت کلیه موارد زیر در تمام مدت حضور دانسته و ایجاد فضای ایمن برای خود و سایرین را بخشی از مسئولیت اجتماعی خویش می‌دانم و رعایت موارد فوق را تایید می‌نمایم.

انجام واکسیناسیون کووید ۱۹

رعایت پروتکل های بهداشتی در کلیه بخش های دانشگاه و خوابگاه (استفاده از ماسک، رعایت فاصله فیزیکی، عدم تجمع در اماکن عمومی و...):

مراجعه به پزشک و مطلع نمودن کارشناس اداره بهداشت و سلامت دانشگاه و مسئولین خوابگاه و دانشکده در صورت مشاهده علائم مشکوک و ابتلا به بیماری کرونا در اسرع وقت:

شرکت در کارگاه های آموزشی اعلام شده توسط اداره بهداشت و سلامت دانشگاه که تاریخ آن متعاقبا اعلام می‌گردد:

ترک دانشگاه و خوابگاه در صورت اعلام مسئولین، مبنی بر عدم رعایت هر یک از موارد پروتکل های بهداشتی در دانشگاه یا خوابگاه:

ترک دانشگاه و خوابگاه در صورت مثبت بودن نتیجه تست کرونا.

نام و نام خانوادگی: امضای دانشجو: اثر انگشت:

پرونده بهداشتی نامبرده با شماره در تاریخ در اداره بهداشت و سلامت تکمیل گردید. نام و امضای کارشناس بهداشت




بسمه تعالی

مجوز حضور در دانشگاه و خوابگاه

به اطلاع می‌رساند سرکار خانم..... با شماره دانشجویی مقطع

تاکنون..... دز واکسیناسیون کووید ۱۹ را انجام داده است و تزریق واکسن دز بعدی می‌بایست در تاریخ

انجام شود .

قرم پذیرش و تعهد نامبرده با شماره در اداره بهداشت و سلامت تکمیل گردید. دانشجو متعهد گردید در صورت ابتلا به بیماری کرونا، از حضور در دانشگاه و خوابگاه خودداری نماید و مراتب را در اسرع وقت، به اداره بهداشت و سلامت دانشگاه با شماره داخلی ۲۲۵۳ یا ۴۴۷۱ و یا مسئول خوابگاه اطلاع دهد .

تاریخ

نام و امضای کارشناس بهداشت :

۲. بررسی پردازش ۲۳۷۰ سامانه گلستان برای کنترل تعداد دوز واکسن تزریق شده توسط دانشجویان تکمیل کننده

پیش ثبت نام خوابگاه‌ها.

الف) در مقطع دکتری (۴۹ نفر)

ب) کارشناسی ورودی ۱۳۹۷ (۱۶۲ نفر)

ج) کارشناسی ورودی ۱۳۹۸ (۳۸۲ نفر)

د) کارشناسی ورودی ۱۳۹۹ (۳۹۲ نفر) و ارسال نتایج برای مدیریت محترم امور خوابگاه‌ها.

۳. کنترل فیزیکی کارت واکسن ۱۸ نفر از دانشجویان بین‌الملل و صدور مجوز حضور در خوابگاه.



۴. دریافت کارت واکسن از دانشجویان مقطع دکترا به صورت حضوری به دلیل عدم به روز بودن سامانه استعلام واکسیناسیون دانشجویان وزارت علوم در برخی موارد و بررسی تعداد دوز واکسن تزریق شده و صدور مجوز حضور در خوابگاه از روز یکشنبه ۱۴۰۱/۱/۱۴ در محل اداره بهداشت.

۵. بررسی تعداد دوز واکسن دانشجویان مقطع کارشناسی ورودی سال ۱۳۹۷ و ۱۳۹۸ و صدور مجوز حضور در خوابگاه در روز شنبه ۱۴۰۱/۱/۲۰ در محل اداره بهداشت.





۶. دریافت کارت واکسن و بررسی تعداد دوز واکسن دانشجویان مقطع کارشناسی، کارشناسی ارشد ورودی سال ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰ و صدور مجوز حضور در خوابگاه از روز یکشنبه ۱۴۰۱/۱/۲۱ تا روز چهارشنبه ۱۴۰۱/۱/۲۴ در سالن حورا طبق برنامه‌ریزی انجام شده ستاد استقبال از دانشجویان.



۷. ارجاع تعدادی از دانشجویان به کلینیک دانشگاه برای بررسی گواهی بیماری و پیگیری علت عدم تزریق دوز

سوم و...

۸. ارجاع دانشجویان جامانده به مرکز سلامت جامعه صبارو برای تزریق دوز سوم و تکمیل واکسیناسیون و سپس صدور مجوز حضور در خوابگاه.
۹. مطالعه ویرایش چهارم پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید ۱۹ ارسالی از سازمان امور دانشجویان و انتخاب جملاتی از پروتکل برای تهیه پوستر و اینفوگرافی پیشگیری از ابتلا به کرونا.
۱۰. حضور همکاران مرکز مشاوره در سالن حورا جهت بررسی پایش سلامت روان دانشجویان و معرفی خدمات مرکز مشاوره
۱۱. حضور مددکار مرکز مشاوره در سالن حورا جهت اقدامات لازم مددکاری برای دانشجویان واجد شرایط
۱۲. یادآوری الزام تکمیل فرم پایش سلامت روان و جسم به دانشجویان توسط همکاران مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت
۱۳. برنامه ریزی و هماهنگی با اداره امور خوابگاه برای برگزاری کارگاه های آموزشی ویژه دانشجویان ساکن خوابگاه توسط همکاران مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت با دو موضوع آشنایی با مرکز مشاوره و رعایت نکات بهداشتی در خوابگاه
۱۴. ارائه کتاب به دانشجویان با عناوین خانواده و دانشجو، زندگی دانشجویی و چگونگی سازگاری با محیطهای دانشجویی به منظور آشنایی با فضای دانشجویی و دانشگاه
۱۵. اطلاع رسانی نکات بهداشتی از تمامی طرق (درج در سایت دانشگاه و انتشار در کانال ها و گروه های مجازی)
۱۶. برگزاری کارگاه های آموزشی با عنوان "رعایت بهداشت در خوابگاه" ویژه دانشجویان کارشناسی و ارشد ساکن خوابگاه ورودی های سال ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰

۱۷. اجرای طرح "سلامی دوباره به زندگی خوابگاهی"

مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء - با همکاری
کانون‌های همیاران سلامت جسم و روان برگزار می‌کند:

سلامی دوباره به زندگی خوابگاهی

- حضور روانشناس و مددکار اجتماعی در مرکز مشاوره خوابگاه
- حضور کارشناسان اداره بهداشت و سلامت در گلستان‌های دانشجویی
- نیازسنجی دانشجویان با حضور روانشناسان و مددکاران اجتماعی در
گلستان‌های دانشجویی
- برگزاری کارگاه‌های آموزشی جهت تسهیل زندگی خوابگاهی

شماره تماس: ۰۲۱-۸۵۶۹۲۷۹۴

اردیبهشت ماه ۱۴۰۱

۱۸. طراحی تعداد ۱۲ پوستر و اینفوگرافی با عناوین زیر:

• نکات بهداشتی در تهیه و مصرف غذا

نکات بهداشتی در تهیه و مصرف غذا

در صورت تمایل به مصرف مجدد غذای نگهداری شده در یخچال، آن را به طور کامل گرم کنید. از گرم کردن مکرر غذای مانده جداً خودداری نمایید.

تملی غذاهارابه ویژه گوشت، ماکیان، ماهی و تخم مرغ را به طور کامل بپزید و از ظروف متفلوت و مجزا برای نگهداری آنها استفاده کنید.

غذاهایی مانند سوپ و خورش را قبل از مصرف دوبار مبه خوبی بجوشانید و مطمئن شوید دمای آن به ۷۰ درجه رسیده است. تنها به گرم کردن آن اکتفا نکنید.

از سرو چای و غذا داخل ظروف پلاستیکی شفاف خودداری کنید. استفاده از ظروف پلاستیکی برای ارگه نوشیدنی ها و غذاهای سرد بلا مانع است.

از برگرداندن روغن استفاده شده به ظرف اصلی و با استفاده مکرر از روغن سوخته شده اکیداً خودداری کنید.

غذاهای پخته را در درجه حرارت اتاق بیش از ۲ ساعت نگهداری نکنید. درب ظرف باید حتماً بسته باشد و غذا در معرض هوا قرار نگیرد.

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء - فروردین ۱۴۰۱

• روش صحیح شستشوی دستها

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء
فروردین ۱۴۰۱

روش صحیح شستشوی دستها

از صابون مایع استفاده کنید.

دستها را مرطوب کنید.

کف دستها را خوب به هم بمالید.

بین انگشتان را بشوئید.

پشت انگشتان را بشوئید.

انگشتان شست را بشوئید.

ناخنها را بشوئید.

معجزها را بشوئید.

آبکشی کنید.

با دستمال کاغذی یا حوله یکبار مصرف خشک کنید.

شیر آب را با همان دستمال ببندید.

دستمال را در سطل زباله دردار بیندازید.

• نکات مهم هنگام سوار شدن در آسانسور



- موثرترین اقدامات برای کاهش انتقال کووید ۱۹



موثرترین اقدامات برای کاهش انتقال کووید ۱۹:

حفظ فاصله فیزیکی

استفاده از ماسک مناسب و قالب صورت

شستشوی دست‌ها و رعایت پروتکل‌های بهداشتی

واکسیناسیون کامل و دریافت به‌موقع دز یادآور

باز کردن پنجره‌ها برای بهبود تهویه هوا

پرهیز از حضور در اماکن پرجمعیت و یا دارای تهویه نامناسب

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء -
فروردین ۱۴۰۱

- نکات مهم برای پیشگیری از ابتلا به کرونا

نکات مهم برای پیشگیری از ابتلا به کرونا

در اماکن عمومی حتماً از ماسک استفاده نمایید.

از تماس دست با چشم، بینی و دهان خودداری کنید.

از تماس با افراد دارای علائم بیماری خودداری نمایید.
از رویوسی و دست دادن با افراد دیگر بپرهیزید.

اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید.

سیستم ایمنی بدن خود را با مصرف میوه و سبزیجات تازه تقویت نمایید.

فاصله فیزیکی حداقل یک متر را هنگام صحبت با دیگران رعایت نمایید.

قبل از غذا، حداقل ۲۰ ثانیه دست‌ها را با بالای مچ با آب و صابون بشوید.
در صورت عدم دسترسی به آب، از ضدعفونی کننده الکلی استفاده نمایید.


هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی را با دستمال کاغذی یا قسمت داخلی آرنج بپوشانید. دستمال استفاده شده را در سطل زباله بیندازید.


به اطرافیان خود رعایت نکات بهداشتی ذکر شده را گوشزد نمایید.


اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء -
فروردین ۱۴۰۱


- نکات بهداشتی هنگام حضور در مسجد و نمازخانه


برای پیشگیری از شیوع بیماری کرونا، در مسجد و نمازخانه موارد بهداشتی زیر را رعایت نمایید:


حتماً در نمازخانه ماسک بزنید. 

با فاصله ۱-۲ متری از یکدیگر بنشینید. 

بنجره‌ها را باز بگذارید و یا تهویه را روشن نمایید. 

از چادر مشترک استفاده نکرده و از مهر و سجاده شخصی خود استفاده کنید. 

حداقل زمان ممکن در نمازخانه بمانید. 

پس از خروج و پوشیدن کفش‌ها، دست‌هایتان را با آب و صابون بشوید. 

- رعایت نکات بهداشتی در کارگاه و آزمایشگاه



برای کاهش انتقال کووید ۱۹ در کارگاه و آزمایشگاه نکات زیر را رعایت کنید:

رعایت فاصله ایمن بین افراد هنگام انجام کار عملی و یا تئوری، الزامی است.
وجود سیستم تهویه مناسب در کارگاه و آزمایشگاه ضروری است.
از انجام کارهای اداری در محیط کارگاه و آزمایشگاه خودداری نمایید.




هنگام کار حتماً از وسایل حفاظت فردی مناسب استفاده شود.
از قرار ملاقات و تجمع در این اماکن خودداری نمایید.
از خوردن و آشامیدن مواد غذایی در این اماکن خودداری نمایید.
خروج افراد یا روپوش سفید کار و حضور در سایر اماکن دانشگاه ممنوع است.

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء
فروردین ۱۴۰۱

- رعایت نکات بهداشتی در مواجهه چهره به چهره با دیگران



- رعایت نکات بهداشتی در خوابگاه های دانشجویی



در خوابگاه‌های

دانشجویی...

استفاده از ماسک در محل‌های عمومی خوابگاه مانند

آشپزخانه

نمازخانه

سالن‌های ورزشی

سالن مطالعه

سالن تلویزیون

و...

با رعایت فاصله گذاری ایمن الزامی است.



اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء
فروردین ۱۴۰۱

• استفاده صحیح از ماسک

استفاده صحیح از ماسک

✓ × × ×

هنگام استفاده از ماسک، کاملاً دهان و بینی را بپوشانید.

فقط در زمان خوردن و آشامیدن، با رعایت فاصله فیزیکی، عدم استفاده از ماسک بلامانع است.

از قرار دادن ماسک استفاده شده بر روی میز کار یا سطوح مشترک خودداری نمایید.

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء -
فروردین ۱۴۰۱



- مهمترین راهکارها برای قطع زنجیره انتقال کرونا



۱۹. اطلاع‌رسانی پوسترها و اینفوگرافی‌های تهیه شده از طریق کانال‌های مجازی دانشجویی و سایت دانشگاه از

تاریخ ۱۴۰۱/۱/۲۲.

<https://student.alzahra.ac.ir/page-Health/fa/۱۹/form/pId۱۴۳۲۸>

۲۰. تهیه پرینت رنگی از مطالب فوق‌الذکر و نصب در اماکن مختلف دانشگاه برحسب مورد.



رویدادهای اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۱

روز جهانی زمین پاک



روز جهانی زمین پاک دوم اردیبهشت ماه هر ساله در ایران برگزار می‌شود، یک جنبش محیط زیستی تلقی می‌شود تا همگان از اهمیت زمین و مزایای بی‌بدیل آن و گام‌هایی که می‌توانند برای حفظ آن بردارند، آگاه شوند. البته مردم دیگر نقاط جهان این روز را هر ساله در ۲۲ آوریل گرامی می‌دارند. این روز، روزی برای ارتقاء آگاهی و آموزش در مورد مسایل زیست محیطی و ترویج فرهنگ حفاظت و پاسداری از زمین است.

<https://student.alzahra.ac.ir/page-studentcopy/fa/۱۹/dorsaetoolsenews/۶۰۱۹۲-G۰>

وبینار آموزشی "دانستنی‌های قبل از ازدواج"

مرکز مشاوره دانشگاه گیلان برگزار می‌کند:
دانش‌های قبل از ازدواج
روزه دانشجویان دانشگاه‌های منطقه دو کشور
مدرس: خانم مرگان آذرخش
کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه الزهرا
زمان: چهارشنبه، ۷ اردیبهشت ۱۴۰۱
از ساعت ۱۰ تا ۱۲
همراه با ارائه گواهی معتبر
لینک ورود به برنامه: <http://vc.guilan.ac.ir/moshavereh>
لطفاً با گزینه میهمان وارد شوید.
لینک ثبت نام: <https://moshavereh.guilan.ac.ir/test4>

مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا^۳ در راستای اجرای طرح ارتقای سلامت روان در اقدامی مشترک با مرکز مشاوره دانشگاه گیلان و با مدیریت این مرکز اقدام به برگزاری وبینار «دانستنی‌های قبل از ازدواج» روز چهارشنبه مورخ ۷ اردیبهشت ۱۴۰۱ از ساعت ۱۰ تا ۱۲ نمود.

مدرس کارگاه سرکار خانم مرگان آذرخش روانشناس مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه الزهرا^۳ مطالبی با موضوعات؛ تعریف ازدواج، نیاز به آموزش در ازدواج، چستی ازدواج، چرایی ازدواج، چگونگی ازدواج، ارائه نمودند.

<https://student.alzahra.ac.ir/page-studentcopy/fa/۱۹/dorsaetoolsenews/۶۰۲۱۰>

روز جهانی "ایمنی و بهداشت حرفه ای"

۲۸ آوریل (۸ اردیبهشت) توسط سازمان بین‌المللی کار به عنوان روز جهانی بهداشت حرفه‌ای و ایمنی محیط کار اعلام شده است. این روز فرصت مناسبی است تا زمینه‌های علمی، پژوهشی و کاربردی برای شناسایی مخاطرات شغلی، اجرای روش‌های صحیح کنترل و ارتقای سطح سلامت نیروی انسانی اقدام نمود.



نخستین کمیته مشترک سازمان بهداشت جهانی و سازمان بین‌المللی کار

که در سال ۱۹۵۰ تشکیل شد، بهداشت حرفه‌ای را چنین تعریف نموده است: تامین و ارتقاء عالی‌ترین سطح سلامت جسمی، روانی و اجتماعی برای کارگران همه مشاغل، پیشگیری از بیماری‌ها و حوادث ناشی از کار، بکارگماردن نیروی کار در محیط و شغلی که از لحاظ جسمی و روانی قدرت انجام آنرا دارد و بطور خلاصه تطابق کار با انسان.

سازمان بین‌المللی کار (ILO) از سال ۲۰۰۳ با هدف پیشگیری از حوادث و بیماری‌های شغلی مراسمی را در روز ۲۸ آوریل که در ایران مصادف با ۸ اردیبهشت ماه است برگزار می‌کند. روز جهانی ایمنی و سلامت شغلی در واقع یک فعالیت سالانه بین‌المللی برای نهادینه کردن کار سالم و ایمن در سرتاسر جهان است. برگزاری این مراسم یک بخش مهم از استراتژی‌های جهانی سازمان بین‌المللی کار برای ارتقای ایمنی و سلامت شغلی در همه محیط‌های کاری است که باعث ارتقای آگاهی‌های مردم و همچنین افزایش امنیت و سلامت در محیط کار می‌شود.

<https://student.alzahra.ac.ir/page-studentcopy/fa/19/dorsaetoolsenews/60213-G0>

کارگاه آموزشی "بهداشت در خوابگاه"

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه به مناسبت بازگشایی دانشگاه و حضور دانشجویان عزیز در خوابگاه اقدام به برگزاری کارگاهی با عنوان "بهداشت در خوابگاه" در تاریخ ۱۴۰۱/۲/۷ در مرکز مشاوره خوابگاه نمود. در این کارگاه که به منظور آموزش و افزایش آگاهی در مورد مسائل بهداشتی و آشنایی دانشجویان با مسئولیت‌های خود در زندگی خوابگاهی برگزار شد، نکاتی درباره بهداشت فردی (پوست، مو،...)، بهداشت محیط، توصیه‌های بهداشتی هنگام سکونت در خوابگاه و همچنین در مورد آشنایی و انتقال بیماری کووید ۱۹ توضیحاتی داده شد. در پایان به پرسش‌های شرکت‌کنندگان پاسخ داده شد. تعداد دانشجویان



شرکت‌کننده در این جلسه ۲۰ نفر بود. شایان ذکر است این

کارگاه در روزهای ۱۰ و ۱۱ اردیبهشت ماه نیز برگزار می‌شود.



<https://student.alzahra.ac.ir/page-studentcopy/fa/19/dorsaetoolsenews/60220-G0>

وبینار آموزشی "سازگاری با زندگی خوابگاهی"



مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء (س) برگزار می کند.

کارگاه:
سازگاری با زندگی خوابگاهی

مدرس:
سرکار خانم دکتر فریبا سهیلی
- دکترای تخصصی مشاوره
- درمانگر مرکز مشاوره دانشگاه الزهراء

شنبه ۱۰ اردیبهشت ۱۴۰۱
ساعت: ۱۷ الی ۱۹

شماره تماس پشتیبانی:
۰۹۰۲۶۰۹۵۶۶۳

لینک برگزاری: webinar.alzahra.ac.ir/markazemoshavereh

با توجه به از سرگیری آموزش حضوری دانشگاه ها و لزوم بازگشت دانشجویان به محیط خوابگاه ها، برگزاری کارگاهی که بتواند برخی از نکات مهم برای داشتن زیستی شاد و سالم در محیط خوابگاهی را ارائه نماید، ضرورت داشت.


به همین منظور مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء ویناری تحت عنوان «سازگاری با زندگی خوابگاهی» در تاریخ ۱۰ اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۱ از ساعت ۱۷ تا ۱۹ برگزار نمود.

مدرس کارگاه خانم دکتر فریبا سهیلی درخصوص چگونگی تبدیل محیط خوابگاه به فضایی آرام و مطلوب برای زندگی، نحوه برقراری

ارتباط با هم اتاقی ها، حل و فصل اختلافات، مدیریت زمان و پول و خود مراقبتی مطالبی ارائه نمودند.

<https://student.alzahra.ac.ir/page-studentcopy/fa/19/dorsaetoolsenews/60236-G0>

وبینار آموزشی "مهارت‌های ارتباطی در زندگی خوابگاهی"



مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء (س)، برگزار می‌کند:

کارگاه:
مهارت‌های ارتباطی در زندگی خوابگاهی

مدرس:
سرکار خانم دکتر فریبا سهیلی
-دکترای تخصصی مشاوره-
-درمانگر مرکز مشاوره دانشگاه الزهراء-

شنبه ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۱
ساعت: ۱۷ الی ۱۹

شماره تماس پشتیبانی:
۰۹۰۲۶۰۹۵۶۶۳

لینک برگزاری: webinar.alzahra.ac.ir/markazemoshavereh

با توجه به از سرگیری آموزش حضوری در دانشگاه ها و حضور دانشجویان در خوابگاه ها، برگزاری کارگاهی که بتواند برخی از نکات مهم برای کمک به دانشجویان به منظور داشتن تعامل مناسب در محیط خوابگاهی را ارائه دهد، ضرورت داشت. به همین منظور کارگاهی با عنوان «مهارت‌های ارتباطی در زندگی خوابگاهی» روز شنبه مورخ ۱۷ اردیبهشت ماه ۱۴۰۱ از ساعت ۱۷ تا ۱۹ توسط مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه الزهراء و با تدریس خانم دکتر فریبا سهیلی برگزار شد.

این کارگاه با هدف آشنایی دانشجویان با موضوعاتی مانند ماهیت

ارتباطات و ویژگی های آن، لزوم رعایت مرزها، گوش دادن فعال، مهارت های حل اختلاف نظر و گذراندن اوقات سازنده با هم اتاقی ها، تشکیل گردید.

گرامیداشت هفته سلامت



سازمان جهانی بهداشت WHO روز ۱۸ فروردین ماه را روز جهانی بهداشت نام گذاری کرده است . روز جهانی بهداشت سال ۱۴۰۱ نیز با عنوان “ سیاره ما، سلامت ما ” نامگذاری شده است .

روز شمار هفته سلامت:

شنبه ۱۷ اردیبهشت: نقش مردم، مسئولین، سمن ها در تحقق

عدالت و تعالی نظام سلامت

یکشنبه ۱۸ اردیبهشت: نقش مردم، مسئولین، سمن ها در دستیابی به انرژی پاک

دوشنبه ۱۹ اردیبهشت: نقش مردم، مسئولین، سمن ها در مدیریت حوادث و بلایا

سه شنبه ۲۰ اردیبهشت: نقش مردم، مسئولین، سمن ها در ارتقای سلامت خانواده و جوانی جمعیت

چهارشنبه ۲۱ اردیبهشت: نقش مردم، مسئولین، سمن ها در تولید پاک و مدیریت پسماندها

پنجشنبه ۲۲ اردیبهشت: نقش مردم، مسئولین، سمن ها در تغذیه سالم از مزرعه تا سفره

جمعه ۲۳ اردیبهشت: نقش مردم، مسئولین، سمن ها در کاهش / کنترل مصرف دخانیات

<https://student.alzahra.ac.ir/page-studentcopy/fa/19/dorsaetoolsenews/60301-G0>

وبینار آموزشی "هم قدم با بیمار"

مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء به مناسبت هفته سلامت در سال ۱۴۰۱ و روز جهانی بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج اقدام به برگزاری کارگاهی با عنوان "هم قدم با بیمار" در روز یکشنبه مورخ ۱۸ اردیبهشت ماه ۱۴۰۱ از ساعت ۱۷ الی ۱۹ نمود. مدرس این کارگاه خانم ندا شاهواروقی فراهانی در خصوص مسائل مربوط به چگونگی همراهی با بیماران مبتلا به بیماریهای مزمن و کمک به مراقبین به شرکت کنندگان توضیحاتی ارائه نمودند.

-چالش های مراقبین بیماران مبتلا به بیماری های خاص و



مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء -
به مناسبت روز بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج برگزار می‌کند:

کارگاه:
همقدم با بیمار
(کمک به مراقبین بیماران مزمن)

مدرس: 
سرکار خانم ندا شاهواروقی فراهانی
- کاندیدای دکتری تخصصی روانشناسی
- درمانگر حوزه سوگ و بیماری‌های مزمن

یکشنبه ۱۸ اردیبهشت ۱۴۰۱  شماره تماس پشتیبانی:
۰۹۰۲۶۰۹۵۶۶۳  ساعت: ۱۷ الی ۱۹

لینک برگزاری: webinar.alzahra.ac.ir/markazemoshavereh

سخت درمان

-رساندن خبر ابتلا به یک بیماری: آیا مجاز هستیم دروغ بگوییم؟

-چگونگی رساندن خبر بد

-واکنش های افراد نسبت به شنیدن خبر ابتلا به یک بیماری

-فازها (مراحل) مختلفی که بیمار در فرایند بیماری تجربه می کند.

-مراقبت از کودکان و نوجوانان در فرایند بیماری والدین

-آیا باید به کودکان و نوجوان خبر بیماری را بدهیم؟

-چرا باید مسئله بیماری والدین را به فرزندان گفت؟

-زمان و فرد مناسب برای انتقال خبر بد به کودکان و نوجوانان

-چگونه باید مسئله بیماری والدین را به فرزندان بگوییم؟ چه باید گفت؟ (براساس تفاوت های سنی به ترتیب سن پیش از

مدرسه، سن مدرسه و نوجوانی)

-تله های مراقبتی (تله هایی که مراقبین در مراقبت از بیمار در آن ها گرفتار می شوند)

-با بیماری که احساس سرپار بودن دارد چطور باید رفتار کرد؟

-دوره خاموشی یا بهبود

<https://student.alzahra.ac.ir/page-studentcopy/fa/19/dorsaetoolsnews/60338-G0>

برپایی ایستگاه سلامت

مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء به مناسبت هفته سلامت روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۲/۱۹ با همکاری مرکز بهداشت شمال تهران اقدام به برگزاری ایستگاه سلامت در محل طاقدیس یاس دانشگاه نمود.



این مراسم از ساعت ۱۱:۳۰ الی ۱۳:۳۰ با حضور مشاوران تغذیه، مامایی و معاینات جوانان (قد، وزن و محاسبه BMI)، تست قند خون و اندازگیری فشارخون برگزار شد که با استقبال خوب دانشجویان مواجه گردید. با مشارکت اداره تربیت بدنی غرفه‌ای با عنوان "ورزش، نشاط و سلامت" برپا شد، که بازی‌های حمل توپ جیمبال و استپ چینی بصورت مسابقه بین دانشجویان برگزار شد. شایان ذکر است پس از مقایسه رکوردها به ۳ نفر که بهترین رکورد را داشته باشند جوایز نقدی اهدا خواهد شد.

مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء
به مناسبت هفته سلامت در سال ۱۴۰۱ برگزار می‌کند.

سیاره ما، سلامت ما

برپایی ایستگاه سلامت با همکاری واحد جوانان مرکز بهداشت شمال تهران شامل:
- مشاوره تغذیه
- معاینات جوانان (قد، وزن و محاسبه BMI)
- مشاوره مامایی
- زمان: دوشنبه ۱۴۰۱/۲/۱۹ از ساعت ۱۱:۳۰ الی ۱۳:۳۰
- مکان: طاقدیس یاس

برگزاری بازی‌های ورزشی و مسابقه با همکاری اداره تربیت بدنی
- زمان: دوشنبه ۱۴۰۱/۲/۱۹ از ساعت ۱۳:۳۰ الی ۱۴:۳۰
- مکان: طاقدیس یاس

برگزاری ویننار
- همقدم با بیمار (کمک به مرخصین بیمارستان مرزن)
- زمان: ۱۸ اردیبهشت، ۱۴۰۱ ساعت ۱۷ الی ۱۹
- استرین و بینامی
- زمان: ۲۰ دیهنت، ۱۴۰۱ ساعت ۱۷ الی ۱۹
- لینک برگزاری: webinar.alzahra.ac.ir/markazemoshavereh



<https://student.alzahra.ac.ir/page-studentcopy/fa/19/dorsaetoolsenews/60360-G0>

وبینار آموزشی "استرس و بیماری"



مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء در راستای آگاهی بخشی به دانشجویان در هفته سلامت اقدام به برگزاری کارگاهی با عنوان "استرس و بیماری" روز سه شنبه مورخ ۲۰ اردیبهشت ماه ۱۴۰۱ از ساعت ۱۷ الی ۱۹ نمود. مدرس این کارگاه خانم مریم مظلوم در خصوص مسائل مربوط به ارتباط استرس و بیماری از جمله تفاوت های فردی در ارتباط استرس بیماری، وضعیت روانشناختی و سیستم ایمنی و ارتباط استرس بیماری (تعدیل کننده های روانشناختی) به ارائه مطالب پرداختند.

<https://student.alzahra.ac.ir/page-studentcopy/fa/19/dorsaetoolsenews/60361-G0>

معرفی مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه الزهراء به عنوان مرکز مشاوره فعال در سی و سومین گردهمایی روسای مراکز مشاوره دانشگاه های سراسر کشور

در سی و سومین گردهمایی روسای مراکز مشاوره دانشگاه های سراسر کشور که در تاریخ ۱۸ الی ۲۰ اردیبهشت ماه به میزبانی دانشگاه شیراز برگزار شد. مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه الزهراء عنوان مرکز مشاوره فعال سال ۱۴۰۰ را به خود اختصاص داد و با اهدای لوح تقدیر و تندیس از تلاش ها و خدمات ریاست و کارکنان این مرکز تقدیر به عمل آمد. کسب این موفقیت را به همکاران پر تلاش مرکز مشاوره دانشجویی و همچنین خانواده بزرگ دانشگاه الزهراء تبریک می گوئیم.



<https://student.alzahra.ac.ir/page-tudentcopy/fa/19/dorsaetoolsenews/60394-G0>

تقویم برنامه های مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء به مناسبت هفته سراهای دانشجویی



مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء
با همکاری کانون های سلامت جسم و روان
به مناسبت هفته سراهای دانشجویی برگزار می کند:

برنامه های مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت

از تاریخ ۱۲ لغت ۱۳۰۱ اردیبهشت ۱۴۰۱

مرکز مشاوره خوابگاه	خانم رحیم	۱۷ الی ۱۹	کارگاه آموزشی راهکارهای افزایش اعتماد به نفس	شنبه ۲۴ اردیبهشت
مرکز مشاوره خوابگاه	خانمها آذرخش و رحیم	۱۷ الی ۱۹	کارگاه آموزشی دانستن های قبل از ازدواج بر اساس کتاب هوش عاشقانه	یکشنبه ۲۵ اردیبهشت
مرکز مشاوره خوابگاه	خانم رازقر	۱۷ الی ۱۹	کارگاه آموزشی مدیریت استرس	دوشنبه ۲۶ اردیبهشت
مرکز مشاوره خوابگاه	همکاران مرکز مشاوره- بهداشت و سلامت	۱۹ الی ۲۱	حضور روانشناسان در خوابگاه (گپی با روانشناسان)	دوشنبه ۲۶ اردیبهشت
مرکز مشاوره خوابگاه	خانم آذرخش	۱۷ الی ۱۹	کارگاه آموزشی ارتباط موثر	سه شنبه ۲۷ اردیبهشت
مرکز مشاوره خوابگاه	خانم سفیری	۱۳ الی ۱۵	کارگاه آموزشی بهداشت در خوابگاه	سه شنبه ۲۷ اردیبهشت
محوطه دانشگاه	همکاران در مرکز بهداشت شمال تهران	۱۰ الی ۱۴	ایستگاه سلامت	سه شنبه ۲۷ اردیبهشت
مرکز مشاوره خوابگاه	خانم دکتر مهمن نوازان	۱۷ الی ۱۹	کارگاه آموزشی سازگاری با دانشگاه با مهارت های تاب آوری	چهارشنبه ۲۸ اردیبهشت
محوطه دانشگاه	کانون همیاران سلامت جسم	-	توزیع فرم خودآزمایی جهت شرکت در مسابقه انالی نمونه بهداشتی	در طول هفته
محوطه دانشگاه	کانون همیاران سلامت جسم و روان	۱۷ الی ۱۹	میز اطلاع رسانی با حضور اعضای کانون همیاران سلامت جسم و روان	در طول هفته
محوطه دانشگاه	کانون همیاران سلامت جسم	-	برگزاری مسابقه با موضوع صرفه جویی در مصرف انرژی در خوابگاه	در طول هفته
محوطه دانشگاه	کانون همیاران سلامت جسم و روان	۱۷ الی ۱۹	توزیع بروشور با موضوع کمینسیون موارد خاص از طریق میز اطلاع رسانی	در طول هفته
مرکز مشاوره خوابگاه	خانم دکتر زهرایی و خانم سفیری	-	یازدید از خوابگاه توسط مسئولین مرکز مشاوره و کارشناس مسئول اداره بهداشت	در طول هفته

<https://student.alzahra.ac.ir/page-studentcopy/fa/19/dorsaetoolsenews/60418-G0>

مسابقه انتخاب اتاق نمونه بهداشتی دانشجویی

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه، به مناسبت فرا رسیدن هفته خوابگاه ها و به منظور ارتقای سطح بهداشت در خوابگاه‌های دانشجویی و فرهنگ سازی رعایت موازین بهداشتی، مسابقه انتخاب اتاق نمونه بهداشتی دانشجویی را برگزار می‌نماید.

دانشجویان عزیز می‌توانند از دو طریق زیر در مسابقه شرکت نمایند:

۱- مراجعه به سایت معاونت دانشجویی دانشگاه- مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت- اداره بهداشت و سلامت و دانلود فرم خودارزیابی اتاق نمونه بهداشتی.

۲- دریافت فرم خودارزیابی اتاق نمونه بهداشتی از میز اطلاع رسانی مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت مستقر در روبروی گیت ورودی خوابگاه و یا دفاتر گلستان ها.

لطفاً با همکاری ساکنین اتاق فرم خوداظهاری را تکمیل نموده تا روز پنجشنبه ۵ خرداد ماه ۱۴۰۱



مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا-
به مناسبت گرامیداشت هفته خوابگاه‌ها برگزار می‌کند:

مسابقه انتخاب اتاق نمونه بهداشتی دانشجویی

اهداف

۱. ارتقای سلامت دانشجویان خوابگاهی
۲. ارتقای وضعیت بهداشتی دانشجویان و شاخص های بهداشتی خوابگاه‌ها
۳. حساس سازی دانشجویان در خصوص اهمیت و جایگاه بهداشت در خوابگاه

ملاک ها و معیار های انتخاب اتاق نمونه

۱. رعایت نظم و ترتیب در اتاق
۲. جلوگیری از جلب حشرات و جوندگان موذی به داخل اتاق
۳. رعایت بهداشت فردی
۴. نگهداری صحیح مواد غذایی
۵. جلوگیری از تکثیر عوامل بیماری‌زا و حساسیت‌زا
۶. رعایت نکات ایمنی و بهداشت محیط

فرایند اجرا

گام اول: دانلود فرم های خودارزیابی اتاق نمونه بهداشتی از سایت معاونت دانشجویی - مرکز مشاوره بهداشت و سلامت- اداره بهداشت

گام دوم: تکمیل و ارسال فرم های خودارزیابی به آدرس ایمیل behdasht@alzahra.ac.ir تا تاریخ ۱۴۰۱/۳/۱۵

گام سوم: بازدید اولیه توسط همیاران بهداشت

گام چهارم: بازدید نهایی توسط مسئولین از اتاق های برتر

گام پنجم: اعلام اسامی اتاق های برتر و ارائه جوایز به کلیه ساکنین اتاق

به آدرس ایمیل behdasht@alzahra.ac.ir ارسال نمایید.

لازم به ذکر است بر اساس امتیاز دریافتی از فرم های تکمیل شده و نظرات کارشناسان پس از بازدید اتاق، امتیاز کل محاسبه و به ساکنین اتاق های منتخب جوایزی اهداء خواهد شد.

<https://student.alzahra.ac.ir/page-studentcopy/fa/19/dorsaetoolsenews/60416-G0>

مسابقه بهترین پیشنهاد برای صرفه جویی در مصرف انرژی خوابگاه ها

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء
به مناسبت گرامینداشت هفته خوابگاهها در سال ۱۴۰۱ برگزار می کند:

مسابقه
بهترین پیشنهاد برای صرفه جویی در مصرف انرژی در خوابگاهها

- با انتخاب یکی از منابع انرژی (آب ، برق، گاز و ...) پیشنهادات خود را ارائه نمایید.

- دانشجویان عزیز می توانند پیشنهادات خود را با ذکر نام، نام خانوادگی، رشته تحصیلی، شماره دانشجویی و شماره تماس، تا ۱۴۰۱/۲/۳۱ به آدرس ایمیل behdashti@alzahra.ac.ir ارسال نمایند.

به ۳ پیشنهاد برتر جوایزی اهدا خواهد شد.



وبینار آموزشی "همراهی با فرزند سوگوار"

مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء (س) برگزار می‌کند.
ارتقای سلامت روان، کارگاهی تحت عنوان «کمک به کودک سوگوار» برگزار نمود. این کارگاه روز شنبه مورخ ۲۴ اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۱ از ساعت ۱۷ الی ۱۹ برگزار شد.

مدرس کارگاه سرکار خانم ندا شاهواروقی فراهانی در خصوص سوگ در کودکان، علائم سوگ در کودکان، نیازهای کودکان سوگوار، ادراک مرگ در مسیر رشدی، رساندن خبر بد به کودک، مواجهه با سوگ کودک و چگونگی پاسخ به سوالات کودکان در مورد سوگ و مرگ، مطالبی ارائه نمودند.



مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء (س) برگزار می‌کند.

کارگاه:
همراهی با فرزند سوگوار

مدرس: 
سرکار خانم ندا شاهواروقی فراهانی
- کاندیدای دکتری تخصصی روانشناسی
- درمانگر حوزه سوگ و بیماری‌های مزمن

شنبه ۲۴ اردیبهشت ۱۴۰۱ 
ساعت: ۱۷ الی ۱۹

شماره تماس پشتیبانی: 
۰۹۰۲۶۰۹۵۶۶۳

لینک برگزاری: webinar.alzahra.ac.ir/markazemoshavereh

<https://student.alzahra.ac.ir/page-studentcopy/fa/19/dorsaetoolsenews/60423-G0>

کارگاه آموزشی "راهکارهای افزایش اعتماد به نفس"



مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء به مناسبت هفته سراهای دانشجویی و در راستای افزایش سلامت روان دانشجویان ساکن خوابگاه اقدام به برگزاری کارگاهی با عنوان "راه کارهای افزایش اعتماد به نفس" روز شنبه مورخ ۲۴ اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۱ از ساعت ۱۷ الی ۱۹ در محل مرکز مشاوره خوابگاه نمود. مدرس این کارگاه خانم رنجبر در خصوص تعریف اعتماد به نفس و تفاوت آن با عزت نفس پرداختند و در ادامه به مباحثی از جمله منشاء اعتماد به نفس، انواع اعتماد به نفس، ویژگی های افراد با اعتماد به نفس بالا، ویژگی های افراد با اعتماد به نفس پایین، چگونه اعتماد به نفس خود را تخریب می کنیم و راهکارهای افزایش اعتماد به نفس صحبت نمودند.

<https://student.alzahra.ac.ir/page-studentcopy/fa/19/dorsaetoolsenews/60461-G0>

کارگاه آموزشی "دانستنی های قبل از ازدواج براساس کتاب هوش عاشقانه"



مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء به مناسبت هفته سراهای دانشجویی و در راستای سیاست دولت مبنی بر جوان سازی جمعیت کشور و افزایش سلامت روان دانشجویان اقدام به برگزاری کارگاهی با عنوان " دانستنی های قبل از

ازدواج براساس کتاب هوش عاشقانه " روز یکشنبه مورخ ۲۵

اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۱ از ساعت ۱۷ الی ۱۹ در محل مرکز

مشاوره خوابگاه نمود. مدرسین این کارگاه خانم زهرا رنجبر و

خانم مژگان آذرخش در خصوص بررسی جنبه های مختلف

ازدواج و تعریف آن، باورها درست و نادرست قبل از ازدواج،

نیازهای اساسی و ازدواج، هوش هیجانی و هوش عاشقانه

چیست و چگونه بر انتخاب ما اثر می گذارد، خودآگاهی پیش

نیاز مشاوره ازدواج و چرایی ازدواج به ارائه مطالب علمی

پرداختند.



اقدامات کانون همیاران سلامت جسم و روان به مناسبت هفته سراهای دانشجویی

اعضای کانون همیاران سلامت جسم و روان به مناسبت هفته سراهای دانشجویی اقدام به برپایی میز اطلاع رسانی در فضای خوابگاه دانشگاه الزهراء نمودند. هدف از این اقدام، ارتباط با دانشجویان خوابگاهی و آشنایی آنان با فعالیت های کانون های همیاران سلامت جسم و روان بود. در ادامه اعضا



با پخش تقویم برنامه های هفته سراهای دانشجویی مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت در طول هفته، دانشجویان را به حضور در کارگاه ها و سایر فعالیت ها ترغیب نمودند. با توزیع بروشور کارگروه مرکز مشاوره دانشجویی موجب افزایش آگاهی دانشجویان به قوانین مربوط به مرخصی، حذف ترم و... شدند. همچنین شرکت های تبلیغاتی دو مسابقه انتخاب اتاق

نمونه بهداشتی دانشجویی و ارائه بهترین راهکار جهت صرفه جویی در انرژی در محیط خوابگاهی و دریافت جایزه، دانشجویان را به شرکت در این مسابقات دعوت نمودند.





<https://student.alzahra.ac.ir/page-studentcopy/fa/19/dorsaetoolsenews/60513-G0>

وبینار آموزشی "طعم شیرین آرامش با دلگرم سازی خود و دیگری"

مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء در طرح مشترک با مرکز مشاوره دانشگاه شریف و با مدیریت این مرکز اقدام به برگزاری وبینار آموزشی با عنوان «طعم شیرین آرامش با دلگرم سازی خود و دیگری» روز دوشنبه مورخ ۲۶ اردیبهشت سال ۱۴۰۱ از ساعت ۱۸ تا ۲۰ نمود.

این کارگاه آموزشی در راستای اجرای طرح ارتقای سلامت روان دانشجویان با ارائه سرکار خانم دکتر اشرف مهمان نوازان روانشناس مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشجویی نوازان روانشناس مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشجویی دانشگاه الزهراء برگزار شد. ایشان به تشریح مباحثی از جمله؛ دلگرم سازی چیست، تفاوت دلگرم سازی و تشویق،

هدیه‌ای از جنس آگاهی ۲۲۱
مجموعه کارگاه‌های بهاری مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی شریف
وبینار دانشجویان سرکار کشور و بیوم سلامت روان

طعم شیرین آرامش با دلگرم سازی خود و دیگری

دوشنبه، ۲۶ اردیبهشت ماه ۱۴۰۱، ساعت ۱۸ الی ۲۰

دکتر اشرف مهمان نوازان
دکتر روانشناسی
مدرس و مجازهای توانمندسازی
روانشناسی دانشگاه الزهراء

لینک ورود به اتاق جلسات مرکز مشاوره
<https://vclass.ecourse.sharif.edu/ch/public-speaking>

SH_COUNSELING SHARIF_UHL_COUNSELING COUNSELLINGSORG
HTTP://COUNSELING.SHARIF.EDU

سازوکارهای دلگرم سازی در ارتباطات، ساز و کارهای دلگرم سازی با خود، پرداختند.

<https://student.alzahra.ac.ir/page-studentcopy/fa/19/dorsaetoolsenews/60515-G0>

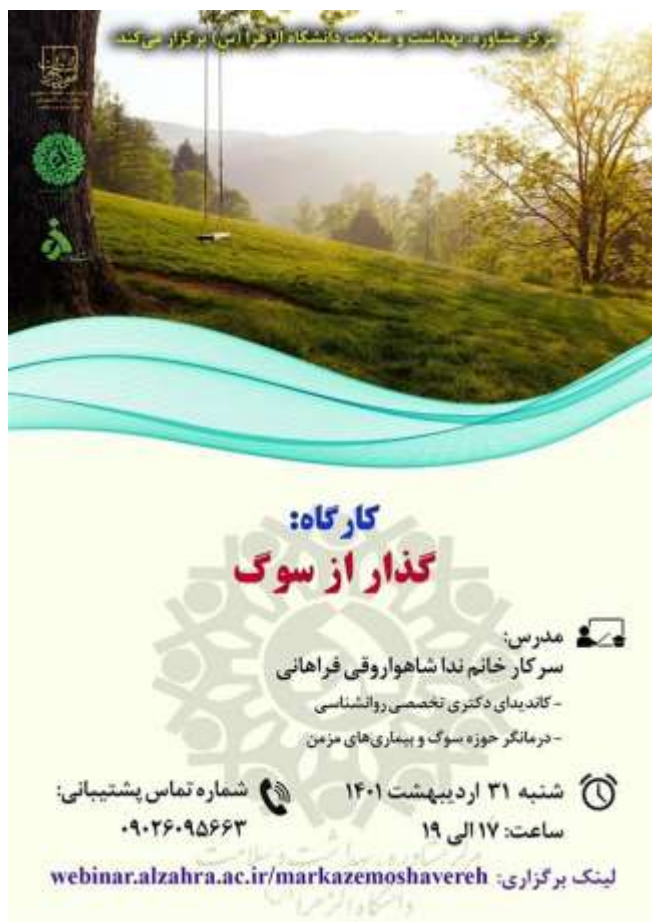
روز جهانی "فشار خون"



هدف از روز جهانی فشار خون تشویق افراد به اندازه گیری فشار خون خود در منزل یا توسط کارکنان بهداشتی و ایجاد تغییرات ساده در شیوه زندگی است که اثرات بسیار مهمی را در برخواهد داشت.


<https://student.alzahra.ac.ir/page-studentcopy/fa/19/dorsaetoolsenews/60499-G0>

وبینار آموزشی "گذار از سوگ"



مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء برگزار می کند

کارگاه:
گذار از سوگ

مدرس: 
سرکار خانم ندا شاهواروقی فراهانی
- کاندیدای دکتری تخصصی روانشناسی
- درمانگر حوزه سوگ و بیناری های مزمن

شماره تماس پشتیبانی: ۰۹۰۲۶۰۹۵۶۶۳

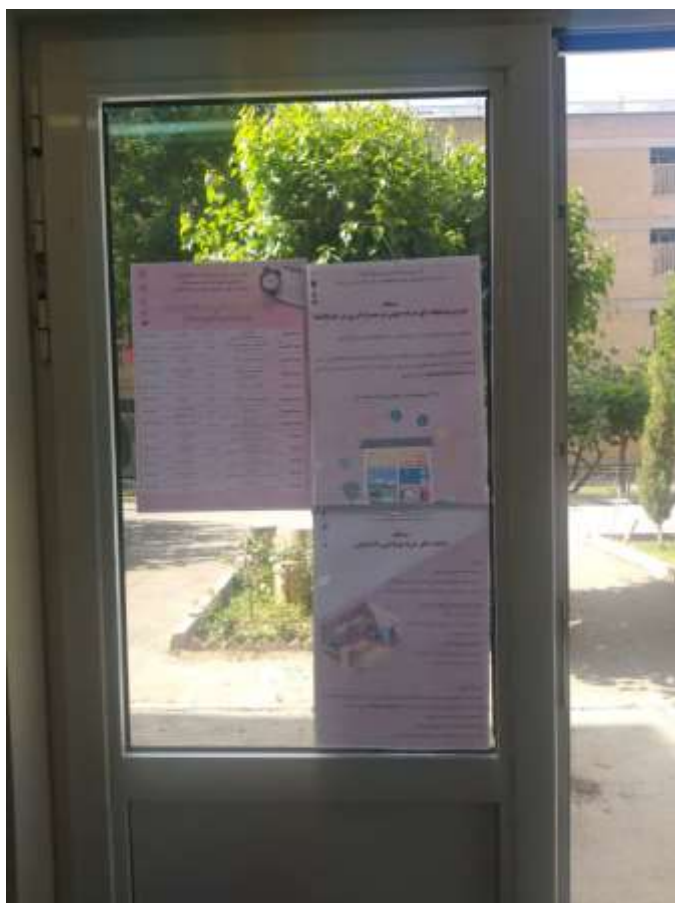
شنبه ۳۱ اردیبهشت ۱۴۰۱
ساعت: ۱۷ الی ۱۹

لینک برگزاری: webinar.alzahra.ac.ir/markazemoshavereh

مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء با هدف ارتقای سلامت روان، کارگاهی تحت عنوان گذار از سوگ برگزار نمود. این کارگاه روز شنبه مورخ ۳۱ اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۱ از ساعت ۱۷ الی ۱۹ برگزار شد. مدرس کارگاه خانم ندا شاهواروقی فراهانی در خصوص نخستین تجربه ما از فقدان، تعریف سوگ، انواع سوگ، جلوه های سوگ، اهمیت مراسم سوگواری، فرایند سوگواری، تفاوت های فردی در فرایند سوگواری، کمک به فرد سوگوار، عوامل خطر و زمینه ساز برای سوگ پیچیده، ارمان های فقدان و سوگ، مطالبی ارائه نمودند.

<https://student.alzahra.ac.ir/page-studentcopy/fa/19/dorsaetoolsenews/60511-G0>

گزارش تصویری برنامه های مرکز مشاوره بهداشت و سلامت به مناسبت هفته سراهای دانشجویی







گزارش وینار "شجاعت ناکامل بودن"

هدیه‌ای از جنس آگاهی ۲۲۷

مجموعه کارگاه‌های بهاری مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی شریف
روانه‌شناسی، روانشناسی، مشاوره و آموزش تخصصی

شجاعت ناکامل بودن

دوشنبه، دوم خردادماه ۱۴۰۱؛ ساعت ۱۸ الی ۲۰

دکتر اشرف مهمان نوازان
دکتر روانشناسی
مدرس وینارهای روانشناسی
روانشناسی دانشگاه الزهراء

لینک ورود به اتاق جلسات مرکز مشاوره
<https://vclass.ecourse.sharif.edu/ch/public-speaking>

SHARIF_COUNSELLING SHARIF_UNI_COUNSELLING COUNSELLINGSORO

HTTP://COUNSELLING.SHARIF.EDU

مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء در طرح مشترک با مرکز مشاوره دانشگاه شریف، و با مدیریت این مرکز اقدام به برگزاری وینار "شجاعت ناکامل بودن" روز دوشنبه مورخ ۲ خرداد ۱۴۰۱ از ساعت ۱۸ تا ۲۰ در راستای اجرای طرح ارتقای سلامت روان نمود.

مدرس کارگاه سرکار خانم دکتر اشرف مهمان نوازان روانشناس مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه الزهراء مطالبی با موضوعات؛ لحظه ای تامل در چگونگی کامل و بی نقص بودن، هدف‌گزینی‌های ما، پذیرش شجاعت ناکامل بودن، آیه ای از قرآن کریم، ارائه نمودند.



۴ خرداد روز جهانی تیروئید با شعار "مشکل تو نیستی، تیروئیدته"

غده تیروئید که در ناحیه جلو گردن واقع شده یکی از مهم‌ترین غدد درون ریز بدن بوده که با تولید هورمون‌های تیروئید سوخت و ساز بدن را کنترل می‌کند. بیماری‌های متعددی که در این غده بروز می‌کنند باعث اختلال در عملکرد آن گردیده و منجر به بروز علائم و نشانه‌های بالینی متعدد می‌گردند. بنابراین آگاهی آحاد جامعه از بیماری‌های غده تیروئید که بطور مستقیم بر سلامت فرد تاثیر دارند، ضروری می‌باشد.

در یازدهمین کنگره اروپایی آندوکرینولوژی در استانبول ترکیه که در ۱۱ آپریل سال ۲۰۰۹ میلادی برگزار شد، ۲۵ الی ۳۱ ماه مه مصادف با ۴ تا ۱۰ خرداد ماه هر سال تحت عنوان هفته جهانی تیروئید برگزیده شد. اولین مراسم روز جهانی تیروئید در سال ۲۰۱۱ میلادی توسط انجمن تیروئید آمریکا، انجمن تیروئید اروپا، انجمن تیروئید آسیا و اقیانوسیه و انجمن تیروئید آمریکای لاتین برگزار گردید.

اهداف روز و هفته جهانی تیروئید، افزایش سطح آگاهی مردم از بیماری‌های تیروئید و عوارض آنها و همچنین راه‌های پیشگیری و درمان بیماری‌های غده تیروئید می‌باشد. برای این منظور هر سال یکی از عناوین بیماری‌های غده تیروئید بعنوان شعار آن سال اعلام و در مجامع و انجمن‌های علمی اکثر کشورهای دنیا برای صاحبان حرف پزشکی و آحاد جامعه مورد بحث قرار می‌گیرد.

شیوع بیماری‌های غده تیروئید در دنیا قابل توجه بوده، این بیماری‌ها افراد را در تمام سنین گرفتار نموده و طیف وسیعی از علائم و نشانه‌های بالینی را بوجود می‌آورند. حدود یک میلیارد و ششصد میلیون نفر در دنیا در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های غده تیروئید بوده و حدود دویست میلیون نفر نیز مبتلا به انواع بیماری‌های تیروئید هستند. ۶۰ درصد بیماران که با یک بیماری تیروئید مشغول زندگی می‌باشند از وجود بیماری خود بی اطلاع هستند، افزایش سطح آگاهی مردم از بیماری‌های تیروئید و عوارض آنها و همچنین راه‌های پیشگیری و درمان بیماری‌های غده تیروئید از اهداف

نام گذاری روز تیروئید است از این رو شعار روز جهانی تیروئید سال ۲۰۲۲ میلادی «مشکل تونیستی، تیروئیدته» It's not you; It's your thyroid انتخاب شده است.

مصرف ناکافی ید، سلنیوم، کمبود ویتامین D، آلودگی هوا، قرار گرفتن در معرض تابش های رادیواکتیو، افزودنی ها و نگهدارنده های مواد غذایی، سیگار، از جمله علل اصلی بروز اختلال در عملکرد غده تیروئید محسوب می شوند. کم کاری تیروئید یا هیپوتیروئیدسم Hypothyroidism یکی از شایع ترین بیماری های غدد درون ریز محسوب می شود. در این بیماری، غده تیروئید نمی تواند به اندازه نیاز بدن هورمون های تیروئیدی تولید کند. هورمون های تیروئید و تیرونین (T3) و تیروکسین (T4) وظیفه تنظیم مصرف انرژی، تولید گرما و رشد بدن را برعهده دارند. علائم اصلی کم کاری تیروئید شامل: ضعف و خستگی، خواب آلودگی، عدم تحمل به سرما، کاهش تعریق، افزایش وزن، درد مفاصل و عضلات، اختلالات قاعدگی، ورم صورت هستند. بیماری خود ایمنی تیروئیدیت هاشیموتو، پرتودرمانی در ناحیه گردن درمان با ید رادیواکتیو، جراحی غده تیروئید، مقدار کم ید در رژیم غذایی، مصرف برخی از داروها از جمله آمیودارون، لیتیوم، اینترفرون آلفا از جمله دلایل بروز کم کاری تیروئید محسوب می شوند. پرکاری تیروئید یا هیپرتیروئیدسم (Hyperthyroidism) وضعیتی است که غده تیروئید اقدام به تولید و ترشح بیش از اندازه هورمون های تیروئیدی می کند. ترشح بیش از اندازه هورمون های T3 و T4 منجر به ضربان نامنظم قلب، کاهش وزن، تعریق زیاد، عدم تحمل به گرما، ریزش مو، اضطراب، عصبانیت، لرزش و بیقراری، برجسته شدن چشم ها، نازک شدن پوست، مشکل خواب می شود. بیماری خود ایمن گریوز، التهاب تیروئید (تیروئیدیت)، برآمدگی های غده تیروئید، زایمان، مصرف بیش از حد ید (شامل نوشیدنی و مواد غذایی حاوی ید)، داروهای تیروئید، از جمله دلایل بروز پرکاری تیروئید محسوب می شوند.

<https://student.alzahra.ac.ir/page-student/fa/۱۹/dorsaetoolsenews/۶۰۶۳۰-G۰>

هفته ملی "بدون دخانیات سال ۱۴۰۱"



همه گیری مصرف دخانیات یکی از مشکلات جهانی و همچنین کشور ما در عصر حاضر است. توسعه بی سابقه تولیدات مواد دخانی و فروش فوق العاده آن در سراسر دنیا خصوصاً نواحی کم درآمد زیان های جسمی و روحی را برای جوامع به همراه دارد بطوریکه بسیاری از مرگ های ناشی از سرطان ریه، خفره دهان، معده، مری، مثانه،

پانکراس و کلیه به دخانیات نسبت داده می‌شود. همچنین استعمال دخانیات موجب افزایش بیماری‌های قلبی، عروقی و مرگ و میر ناشی از این بیماری می‌گردد.

<https://student.alzahra.ac.ir/page-student/fa/۱۹/dorsaetoolsenews/۶۰۶۲۷-G>

روز جهانی "محیط زیست"



پانزده خردادماه هر سال روز جهانی محیط زیست نام گذاری شده است و این، نشان از اهمیت موضوع محیط زیست در جوامع بشری دارد.

روز جهانی محیط زیست

به گزارش سلامت نیوز، روز جهانی محیط زیست (world

environment day) هر سال در تاریخ ۵ ژوئن

مصادف با ۱۵ خردادماه از سوی سازمان ملل برای افزایش

آگاهی مردم برای نگهداری محیط زیست و تحریک

سیاستمداران به گرفتن تصمیماتی برای رویارویی با تخریب

محیط زیست، حفاظت و نگهداری از آن و اهمیت بخشیدن به گونه‌های مختلف زیستی جانوری انتخاب شده‌است.

در سال ۱۹۷۲، سازمان ملل متحد کنفرانسی را با موضوع انسان و محیط زیست تشکیل داد؛ همزمان با برپایی این کنفرانس

مجمع عمومی سازمان ملل قطعنامه‌ای را تصویب کرد که منجر به تشکیل برنامه‌ی محیط زیست سازمان ملل (UNEP)

شد.

<https://student.alzahra.ac.ir/page-student/fa/۱۹/dorsaetoolsenews/۶۰۷۱۹>

[G۰/tool_dorsaetoolsenews_sample_student_block۵۷۶۵](https://student.alzahra.ac.ir/page-student/fa/۱۹/dorsaetoolsenews/۶۰۷۱۹)



روز جهانی "اهدای خون"

هدف از نامگذاری روز جهانی اهدای خون (World Blood

Donor Day – WBDD) افزایش فرهنگ اهدای خون برای

اهدای زندگی به افرادی است که نیازمند خون و فرآورده‌های آن هستند.

شعار روز جهانی اهدای خون ۲۰۲۲: اهدای خون نشانه

ای از همبستگی برای نجات بیماران به ما پیوندید.

تاریخچه روز جهانی اهدای خون

سازمان بهداشت جهانی، جامعه بین‌المللی انتقال خون، انجمن بین‌المللی صلیب سرخ و هلال احمر و اتحادیه بین‌المللی سازمان‌های اهداکنندگان خون به اتفاق از سال ۲۰۰۴ میلادی (۱۳۸۳)، ۱۴ ژوئن مصادف با ۲۴ خرداد ماه را روز جهانی اهداکننده خون نامگذاری کردند و از همه کشورها خواستند در این روز برای بزرگداشت اهداکنندگان برنامه‌ریزی نمایند. این روز به مناسبت سالروز تولد کارل لنداشتاینر ([Karl Landsteiner](#)) کاشف گروه‌های خونی و برنده جایزه نوبل در سال ۱۹۳۰ انتخاب شد.

اهدای خون چیست؟

اهدای خون هنگامی رخ می‌دهد که یک فرد سالم به طور داوطلبانه مقدار مشخصی از خون خود را در یک مرکز انتقال خون هدیه می‌کند. خون اهدا شده پس از انجام آزمایش‌های غربالگری و تأیید سلامتی به منظور تهیه فرآورده‌های خونی مورد استفاده قرار می‌گیرد، یا از طریق بانک خون مراکز درمانی به افراد دیگر تزریق می‌شود.

شرایط اهدای خون

- حداقل سن ۱۸ سال تمام و حداکثر ۶۰ سال (اهداکنندگان مستمر تا ۶۵)

- حداقل وزن ۵۰ کیلوگرم
- فواصل اهدا خون هر ۸ هفته یک بار مشروط به آنکه تعداد دفعات آن در طول یکسال برای آقایان از ۴ بار و برای خانمها از ۳ بار تجاوز ننماید.
- همراه داشتن اصل کارت شناسایی (شناسنامه، گواهینامه، گذرنامه و برای اهداکنندگان بار اول کارت ملی الزامی است).

در صورت وجود سابقه موارد زیر حتماً پزشک انتقال خون را در جریان قرار دهید:

آلرژی‌ها: تب یونجه و....

مصرف دارو

سابقه بیماری‌های قلبی و عروقی، ریوی، کلیوی، کبدی

سابقه تزریق خون و فرآورده‌های آن

سابقه غش صرع تشنج

سابقه اعتیاد به مواد مخدر تزریقی

سابقه اعمال جراحی

سابقه رفتارهای پر خطر مثل تماس جنسی خارج از چارچوب خانواده

سابقه خال کوبی، حجامت و تتو

سابقه زردی یا یرقان در خود و خانواده

مسافرت به مناطق آندمی مالاریا

مقدار اهدای خون

حجم خون جمع‌آوری شده در اکثر کشورها، ۴۵۰ میلی لیتر یعنی کمتر از ۱۰ درصد حجم کل خون است (یک فرد بالغ به طور متوسط ۴/۵ تا ۵/۵ لیتر خون دارد).

در بعضی کشورها ۲۵۰ میلی لیتر خون گرفته می‌شود. بدن انسان مایع از دست رفته را بین ۱۲ تا ۲۴ ساعت جبران می‌کند. گاهی این زمان تا ۳۶ ساعت هم طول می‌کشد میزان گلبول قرمز خون از دست رفته ظرف مدت ۳ هفته جایگزین می‌شود و میزان آهن خون طی مدت ۸ هفته جایگزین می‌شود.

اهدای خون مستمر

ذخیره منظم خون امری ضروری است چرا که عمر گلبول قرمز فقط ۳۵ روز و پلاکت ۳ روز پس از اهدای خون است و بعد از این مدت نمی‌توان از آن استفاده کرد. هنگامی که مردم به طور منظم خون اهدا کنند، سرویس انتقال خون می‌تواند جمع‌آوری خون را به نحوی طراحی نماید که به طور عادی مقدار کافی از هر گروه خونی جهت رفع نیازهای کشور در دسترس باشد.

اهداکنندگان مستمر داوطلبانی سالم‌تر از دیگر اهداکنندگان هستند، زیرا اهمیت خون سالم را درک می‌کنند. همچنین احتمال پاسخگویی اهداکنندگان مستمر به اهدای خون در مواقع اضطراری بیشتر است.

عوارض اهدای خون

سرگیجه، احساس ضعف، سبکی سر و تهوع از جمله عوارضی است که بلافاصله پس از اهدای خون ممکن است رخ دهد و معمولاً زیاد طول نمی‌کشد.

مزایای اهدای خون

علاوه بر کسی که خون اهدایی را دریافت می‌کند، خود اهداکننده نیز از این جریان سود می‌برد.

کاهش سطح آهن

آهن ماده‌ای معدنی است که بدن برای تولید گلبول‌های قرمز خون به آن نیاز دارد. با این حال، آهن بیش از حد می‌تواند با تأثیر بر اندام‌های مختلف بدن مثل کبد و قلب و نحوه کارکرد آن‌ها برای سلامت شخص مضر باشد.

شناسایی عوارض جانبی سلامتی

هر فردی که خون اهدا می‌کند، یک معاینه فیزیکی ساده و تست خون کوتاه قبل از دادن خون انجام می‌دهد. در نتیجه این امکان وجود دارد که فرد بتواند نگرانی‌های سلامتی ناشناخته را به عنوان بخشی از فرآیند اهدای خون تشخیص دهد. البته

یک فرد هرگز نباید از اهدای خون برای پیدا کردن بیماری‌های مربوط به خون مانند هپاتیت B، هپاتیت C و یا HIV استفاده کند.

سوزاندن کالری

اهدای خون ۶۵۰ کالری را می‌سوزاند.

احساس ارزشمند بودن

اهدای خون قدرت تأثیر گذاشتن بر سه نفر را دارد که برای زنده ماندن به خون نیاز دارند. دانستن اینکه آن‌ها برای زندگی دیگران تفاوت ایجاد کرده‌اند می‌تواند استرس فرد را کاهش دهد و باعث شود که آن‌ها احساس بهتری نسبت به خودشان داشته باشند.

مصرف کنندگان خون در ایران

مصرف کنندگان اصلی خون و فرآورده‌های آن در ایران شامل بیماران تالاسمی، بیماران مبتلا به انواع هموفیلی، بیماران دیالیزی، بیماران نیازمند به جراحی‌های بزرگ (مثل جراحی قلب، کلیه، مغز استخوان و زنان)، مبتلایان به بیماری‌های خونریزی دهنده، نوزادان مبتلا به زردی ناشی از ناسازگاری خون مادر و جنین، پیوند اعضا، سوختگی‌های شدید، کم‌خونی‌های مزمن و انواع سرطان به ویژه در مرحله شیمی درمانی هستند.

منابع:

سایت پایگاه خبری موج برنا

<http://www.mojeborna.ir/News/2988>

سایت دارو دات کام

<https://daroo.com/blog/world-blood-donor-day>

اعلام نتیجه مسابقه انتخاب اتاق نمونه بهداشتی

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء^س به مناسبت فرارسیدن هفته سراهای دانشجویی و به منظور ایجاد انگیزه برای ارتقای سطح بهداشت در سراهای دانشجویی و فرهنگ سازی موازین بهداشتی، مسابقه انتخاب اتاق نمونه بهداشتی دانشجویی را در هفته گرامیداشت خوابگاهها (۲۴ تا ۳۱ اردیبهشت ۱۴۰۱) برگزار نمود. ملاکها و معیارهای انتخاب اتاق نمونه در این مسابقه موارد ذیل بودند:

۱- رعایت نظم و ترتیب در اتاق

۲- جلوگیری از جلب حشرات و جوندگان موزی به داخل اتاق

۳- رعایت بهداشت فردی

۴- نگهداری صحیح مواد غذایی

۵- جلوگیری از تکثیر عوامل بیماریزا و حساسیتزا

۶- رعایت نکات ایمنی و بهداشت محیط

پس از بررسی فرم های خودارزیابی تکمیل شده توسط دانشجویان علاقمند به شرکت در مسابقه و سپس بازدید کارشناس

اداره بهداشت به همراه مسئولین محترم گلستانها از اتاقهای

داوطلب و بررسی هر اتاق طبق موارد مندرج در چک لیستهای بهداشتی، در نهایت سه اتاق با کسب بالاترین امتیاز به عنوان اتاق نمونه بهداشتی دانشجویی برگزیده شدند:

۱- گلستان ۶ اتاق ۲۱۰

محبوبه میرزایی، ۹۹۱۳۸۹۱۰۰۱/ فیزیک ماده

فریبا یآوری ۹۹۲۴۴۹۱۰۰۲/ هنر اسلامی

مریم نورنمایی ۹۸۱۸۵۲۱۰۰۵/ زبان شناسی

۲- گلستان ۳ اتاق ۴۱۶

ریحانه عمادی ۴۰۰۱۳۲۲۱۰۱۴/ علوم تربیتی

نرگس غضنفری ۴۰۰۱۷۰۵۱۰۲۷/ علم تربیتی



سارا خاشی ۴۰۰۱۷۴۲۱۰۱۴ / علم اطلاعات
زهرا حسینی ۴۰۰۱۳۲۲۱۰۱۴ / ادیان و عرفان
زهرا صیادی ۴۰۰۱۷۰۵۱۰۲۴ / علوم تربیتی
حنانه حسن زاده ۴۰۰۱۲۳۸۱۰۰۹ / اقتصاد

۳- گلستان ۳، اتاق ۴۱۵

زهرا صالح پور / ۹۹۱۷۰۵۱۲۲ / علوم تربیتی
مائده متقی / ۹۹۱۷۰۵۱۰۳۶ / علوم تربیتی
رژین علویان / ۹۹۱۷۰۵۱۰۲۶ / علوم تربیتی
فاطمه یادگار / ۹۹۱۷۰۵۱۰۴۳ / علوم تربیتی
مریم کریمی مقدم / ۹۹۱۱۳۴۱۰۱۷ / تاریخ تمدن
مبینا کاوه / ۹۹۱۱۳۴۱۰۱۶ / تاریخ تمدن

اعلام نتیجه مسابقه بهترین پیشنهاد برای صرفه جویی در مصرف انرژی در خوابگاهها

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء به مناسبت گرامیداشت هفته خوابگاهها (۲۴ تا ۳۱ اردیبهشت ۱۴۰۱) اقدام به



اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء
به مناسبت گرامیداشت هفته خوابگاهها در سال ۱۴۰۱ برگزار می‌کند.

مسابقه
بهترین پیشنهاد برای صرفه جویی در مصرف انرژی در خوابگاهها

- با انتخاب یکی از منابع انرژی (آب - برق - گاز و ...) پیشنهادات خود را ارائه نمایید.

- دانشجویان عزیز می‌توانند پیشنهادات خود را با دکتر انام، نام خانوادگی، رشته تحصیلی، شماره دانشجویی و شماره تماس، تا ۱۴۰۱/۲/۳۱ به آدرس ایمیل behdashht@alzahra.ac.ir ارسال نمایند.

به ۳ پیشنهاد برتر جوایزی اهدا خواهد شد.

برگزاری مسابقه "بهترین پیشنهاد برای صرفه جویی در مصرف انرژی در خوابگاهها" نمود که از بین پیشنهادات ارسال شده توسط دانشجویان عزیز، نظر به کاربردی و قابل اجرا بودن، پیشنهاد سرکارخانم راحیل گلفام بعنوان پیشنهاد برتر پذیرفته شد. امید است با اجرای این پیشنهاد و کاهش حجم آب موجود در سیفون‌های مورد استفاده در سرویس‌های بهداشتی با روشی مناسب و مشابه، بتوانیم در راه صرفه جویی در مصرف آب در سراهای دانشجویی قدمی برداریم.

راحیل گلفام

دانشجوی دکترا زیست شناسی

شماره دانشجویی: ۹۶۱۳۷۸۱۰۰۳

برگزاری وینار آموزشی "خوش آمدگویی به هیجانات آگاهی رسان"

مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء^س در راستای اجرای طرح ارتقای سلامت روان دانشجویان در اقدامی مشترک با مرکز مشاوره دانشگاه تهران و با مدیریت این مرکز اقدام به برگزاری وینار آموزشی با عنوان «خوش آمدگویی به هیجانات آگاهی رسان» روز پنج شنبه مورخ ۲۶ خرداد ۱۴۰۱ از ساعت ۱۶ تا ۱۸ نمود.

مدرس کارگاه خانم دکتر اشرف مهمان نوازان روانشناس مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه الزهراء^س مطالبی با موضوعات؛ تعریف هیجان به عنوان پیام رسان، کارکردهای هیجان، باورهای غلط در مورد هیجانات، طبقه بندی هیجانات، تنظیم هیجان چیست؟ تنظیم هیجان سازگار و تنظیم هیجان در دسر

449

طرح بهاره ارتقاء
سواد سلامت روان

دکتر اشرف مهمان نوازان
روان شناس و درمانگر
پنجشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۱ ساعت ۱۶ تا ۱۸

خوش آمدگویی به هیجانات آگاهی رسان
(۲)

لینک ورود آنلاین به وبسایت
<https://counseling.ut.ac.ir/tv>

لینک اینستاگرام
<https://www.instagram.com/utcounseling/>

لینک ورود آپارات
<https://counseling.ut.ac.ir/aparat>

لینک جهت دریافت کد رهگیری شرکت در دوره‌های بهداشت روان در اینک روز اینت بکرم فرمایید.
<https://net.ut.ac.ir/>

ساز، گام های تنظیم خود - شفقتی، ارائه نمودند.

طرح پژوهشی "بررسی سیمای زندگی دانشجویی"

قابل توجه دانشجویان گرامی ورودی سال های ۹۶ و ۹۷ دانشگاه الزهراء

دانشجوی گرامی؛

طرح «بررسی سیمای زندگی دانشجویی» هر ساله با هدف بررسی سبک زندگی دانشجویان انجام می گیرد. هدف نهایی پژوهش، کاربرد این داده ها برای ارتقای سلامت روانی و اجتماعی دانشجویان است. با مراجعه به لینک زیر ما را در پیشبرد اهداف این طرح یاری کنید. پیشاپیش از همکاری شما در پژوهش و دقت در پاسخگویی کمال تشکر را داریم.

لینک پرسشنامه:

<https://porsa.irandoc.ac.ir/s/simaye-zendegi>



<https://student.alzahra.ac.ir/page-studentcopy/fa/19/dorsaetoolsenews/60903-G0>

برگزاری وینار آموزشی "مدیریت اضطراب امتحان"

با توجه به نزدیک شدن به فصل امتحانات و افزایش تجربه اضطراب امتحان در میان دانشجویان به عنوان عاملی که بر

مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء (ع.ا.ع.) برگزار می کند

کارگاه:
مدیریت اضطراب امتحان

مدرس:
سرکار خانم دکتر فریبا سهیلی
- دکترای تخصصی مشاوره
- درمانگر مرکز مشاوره دانشگاه الزهراء

شماره تماس پشتیبانی:
۰۹۰۲۶۰۹۵۶۶۳

شنبه ۲۸ خرداد ۱۴۰۱
ساعت: ۱۶ الی ۱۸

لینک برگزاری: webinar.alzahra.ac.ir/markazemoshavereh

عملکرد تحصیلی برخی دانشجویان تاثیر منفی می گذارد، مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشجویی دانشگاه الزهراء اقدام به برگزاری وینار آموزشی تحت عنوان «مدیریت اضطراب امتحان» روز شنبه مورخ ۲۸ خرداد ماه ۱۴۰۱ از ساعت ۱۶ تا ۱۸ نمود.

عمده مباحث مطرح شده توسط خانم دکتر فریبا سهیلی مدرس کارگاه به تعریف اضطراب امتحان، مکانیسم جسمی و شیمیایی اضطراب امتحان، ابعاد شناختی و هیجانی این مسئله، علل شدت گرفتن اضطراب امتحان و راهکارهای عملی برای مقابله با آن بود. پایان جلسه به سوالات و نظرات شرکت کنندگان اختصاص یافت.

<https://student.alzahra.ac.ir/page-student/fa/19/dorsaetoolsenews/60909-G0>

«کارگاه آموزشی «مدیریت استرس پس از سانحه



با توجه به فضای روانی پسا کرونایی و ماهیت کار کارکنان خوابگاه دانشجویی، مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه الزهراء اقدام به برگزاری کارگاه مدیریت استرس پس از سانحه نمود.

این کارگاه در تاریخ ۱ تیر ماه ۱۴۰۱ در ساعت ۱۰ تا ۱۲ توسط مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه الزهراء و با تدریس خانم عالیه شکری برگزار شد.

مدرس کارگاه سرکار خانم عالیه شکری مطالبی با موضوعات: استرس، احساسات استرس زا، مدیریت استرس در شرایط خاص، ارائه نمود.



روز جهانی مبارزه با مواد مخدر

شعار روز جهانی مبارزه با مواد مخدر ۱۴۰۱ "پرداختن به چالش‌های موادمخدر در حوزه سلامت و بحران‌های بشری"

تاریخچه

روز جهانی مبارزه با مواد مخدر

۵ تیر برابر با ۲۶ ژوئن روز جهانی مبارزه با مواد مخدر است. کنفرانس بین‌المللی مبارزه با اعتیاد و قاچاق مواد مخدر از تاریخ ۱۷ تا ۲۶ ژوئن ۱۹۸۷ در شهر وین به منظور ابراز عزم سیاسی ملت‌ها در امر مبارزه با پدیده خانمان سوز و شوم مواد مخدر تشکیل شد و در آن سندی با عنوان C.M.O به تصویب کشورهای شرکت‌کننده



رسید.

این سند خط‌مشی همه‌جانبه اقدامات در امر کنترل مواد مخدر را از سوی کشورهای شرکت‌کننده مشخص و آنان را متعهد نموده است تا اقدامات بین‌المللی در خصوص مبارزه با قاچاق مواد مخدر را قاطعانه دنبال کنند.

این سند در چهار فصل تنظیم شد و در آن حدود ۳۵ مورد از اقدامات عملی در زمینه مبارزه با موادمخدر، جلوگیری از قاچاق مواد مخدر و کنترل اعتیاد در جوامع ذکر شد.

این موارد شامل ارزیابی میزان مصرف، ریشه‌کنی مزارع غیرمجاز خشخاش، نقش رسانه‌ها در بازگشت معتادان به دامن اجتماع و معالجه آنان، نابودی شبکه‌های عمده قاچاق موادمخدر، پیشگیری از طریق آموزش و همکاری‌های حقوقی کشورها است. از آنجا که این سند در روز ۲۶ ژوئن برابر ۵ تیرماه با کسب اکثریت آرا کشورهای شرکت‌کننده در اجلاس تصویب شد، این روز را به نام روز جهانی مبارزه با موادمخدر نام‌گذاری کردند.

هرسال به مناسبت روز جهانی مبارزه با موادمخدر، شعار ویژه‌ای از سوی سازمان ملل انتخاب می‌شود و پیرو آن شعار، اقدامات و فعالیت‌های لازم برای مقابله با موادمخدر و اعتیاد در سال پیش رو برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی

می‌شود» .پرداختن به چالش‌های موادمخدر در حوزه سلامت و بحران‌های بشری «برای سال ۲۰۲۲ میلادی (۱۴۰۱ شمسی) انتخاب شده است.

در سالروز جهانی مبارزه با موادمخدر در تمامی جوامع بین‌المللی مراسم مختلفی با هدف مبارزه با موادمخدر و پیشگیری از اعتیاد، درمان افراد گرفتار شده به بیماری اعتیاد و توانمندسازی و نگهداری افراد بهبود یافته برگزار می‌شود و در ایران نیز این مراسم امسال با عنوان «کرامت انسان - همکاری‌های بین‌المللی - نه به اعتیاد» با حضور مسئولان سازمان‌های فعال در عرصه کنترل موادمخدر، نمایندگان آژانس‌های سازمان ملل متحد و جوامع بین‌الملل و سمن‌های فعال در این حوزه برگزار می‌شود.

"گردآوری شده در اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا"

<https://student.alzahra.ac.ir/page-student/fa/19/dorsaetoolsenews/60974-G0>

پوستر روز جهانی مبارزه با مواد مخدر



<https://student.alzahra.ac.ir>

وبینار آموزشی "شادکامی آموختنی نیست"

مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا در راستای اجرای طرح ارتقای سلامت روان دانشجویان در اقدامی مشترک با مرکز مشاوره دانشگاه تهران و با مدیریت این مرکز اقدام به برگزاری وبینار آموزشی با عنوان « شادکامی آموختنی نیست » روز چهارشنبه مورخ ۸ تیرماه سال ۱۴۰۱ از ساعت ۱۶ تا ۱۸ نمود.

مدرس کارگاه خانم مژگان آذرخش روانشناس مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه الزهرا مطالبی با موضوعات؛ روانشناسی مثبت، تعریف شادکامی از نظر روانشناسی مثبت، انواع توانمندی های منش، راهکارهای ارتقاء سلامت روان، هیجانات مثبت و نشاط اجتماعی ارائه نمودند.

مرکز مشاوره دانشگاه تهران
بهرار عالی و سلامت

وبینار آموزشی
شادکامی آموختنی
است

مدرس:
مژگان آذرخش

رایگان

چهارشنبه ۸ تیرماه ۱۴۰۱
ساعت ۱۶ الی ۱۸

لینک استوری روما
لینک اینستاگرام:
لینک آپارات:

<https://counseling.ut.ac.ir/tv>
<http://instagram.com/utcounseling>
<https://www.aparat.com/moshavarehvasalamat/live>

<https://student.alzahra.ac.ir/page-student/fa/19/dorsaetoolsenews/61022-G0>

وبینار " اختلالات ناشی از کمبود ید در جامعه "

مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا (س) برگزار می کند:



کارگاه
اختلالات ناشی از کمبود ید در جامعه

مدرس: جناب آقای دکتر حسین دلشاد
- فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم
- دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
- رئیس مرکز تخصصی های پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

شماره تماس پشتیبانی: ۰۹۰۲۶۰۹۵۶۶۳
سه شنبه ۱۴ تیر ۱۴۰۱
ساعت: ۱۱ الی ۱۳

لینک برگزاری: webinar.alzahra.ac.ir/markazemoshavereh
تلف همدانگی صورت گرفته با مدیریت برنامه، بودجه و تحول سازمانی. ساعت آموزشی این وبینار به عنوان ساعت آموزش ضمن خدمت محاسبه خواهد شد.

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا با همکاری پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اقدام به برگزاری وبینار " اختلالات ناشی از کمبود ید در جامعه " در فضای مجازی ادبی کانکت نمود. مدرس جناب آقای دکتر حسین دلشاد فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به بیان مطالبی در زمینه معرفی ید، تاثیر و کارکرد آن بر غده تیروئید و اختلالات ناشی از کمبود ید پرداختند. این وبینار در تاریخ ۱۴۰۱/۴/۱۴ از ساعت ۱۱ الی ۱۳ برگزار شد.

شایان ذکر است در پایان آقای دکتر دلشاد به سوالات شرکت کنندگان پاسخ دادند.

روز جهانی خود مراقبتی

به مناسبت روز جهانی خود مراقبتی کانون همیاران سلامت روان اقدام به طراحی پوستر با همین مضمون نمود.

یکشنبه ۲ مرداد روز جهانی خودمراقبتی

خود مراقبتی

مجموعه فعالیت‌های آگاهانه‌ای که فرد برای حفظ سلامت جسمی، روانی و عاطفی خود انجام می‌دهد تا زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشد، خودمراقبتی نام دارد.

روانی و عاطفی

- مدیتیشن
- مطالعه
- طبیعت‌گردی
- مشاوره یا روانشناسی
- معاشرت با آن‌ها که دوستشان دارید

جسمی

- تغذیه سالم
- ورزش
- خواب کافی

اجتماعی

- سپری کردن زمان با خانواده
- معاشرت و گفتگو با دوستان
- عضویت در گروه‌های اجتماعی

معمولی

- شکرگزاری
- عیادت
- انجام کارهای خیریه

چه فعالیت‌هایی خودمراقبتی محسوب نمی‌شود؟

کاری که خود را مجبور به انجام آن کنید.
اموری که انجام آن نیازمند هزینه‌های بسیار سنگین است.
کاری که برای دیگران و تحت تاثیر قرار دادن آن‌ها و نه برای خود فرد انجام شود.

وبینار آموزشی " شادکامی اموختنی ۲"

مرکز مشاوره دانشگاه تهران
برگزار میکند:
تابستان ۱۴۰۱

وبینار آموزشی
شادکامی اموختنی
است (۲)

مدیر: مزگان آدرخش

رایگان

چهارشنبه ۵ مردادماه ۱۴۰۱ ساعت ۱۶ الی ۱۸

لینک استکای روم:
لینک اینستاگرام:
لینک آپارات:

<https://counseling.ut.ac.ir/tv>
<http://instagram.com/utcounseling>
<https://www.apard.com/moshaverehvasalamat/live>

مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء با همکاری مرکز مشاوره دانشگاه تهران اقدام به برگزاری وبینار آموزشی " شادکامی اموختنی ۲" در فضای مجازی ادوبی کانکت نمود. مدرس این کارگاه خانم مژگان آدرخش ابتدا مطالب ارائه شده در وبینار قبلی " شادکامی شماره یک" را مرور نمودند. سپس ایشان به بیان مطالبی در زمینه بررسی دلایل روان شناسی و اجتماعی توجه به نشاط، معرفی انواع هیجانات، راهکارهای عملی برای ایجاد و ارتقا معنا در زندگی و مولفه های موثر در شادکامی پرداختند.