

همتیاران سلامت روان

دانشگاه علوم پزشکی تبریز



اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی
پرستاران سلامت روان
دانشگاه علوم پزشکی تبریز



معرفی همتایاران

علوم پزشکی تبریز



کاری از:

حمید شافعی

آیلین موحدی‌فر

زهرا بخشعلی زاده



همتایاران سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی تبریز از سال ۱۳۹۶ در راستای اجرای آیین‌نامه همتایاران وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی فعالیت خود را آغاز کرده‌است و رسالت خود را در پیشگیری از شیوع آسیب‌های روانی-اجتماعی و کمک به ارتقای سلامت روانی-اجتماعی دانشجویان می‌بیند. این نهاد دانشجویی که با ابلاغ رسمی آیین‌نامه وزارتی تشکیل شد، فعالیت‌های فردی و اجتماعی خود را در ابعاد سطح اولیه پیشگیری و درمان، آموزشی، علمی، فرهنگی و رسانه‌ای با محوریت سلامت روان زیر نظر مرکز سلامت و مشاوره دانشجویی و معاونت دانشجویی- فرهنگی دانشگاه پیگیری می‌کند.

دانشجویان همتایار پس از گذراندن دوره‌های آموزشی مربوطه زیر نظر مرکز سلامت و مشاوره دانشجویی به ارائه خدمات نیمه‌حرفه‌ای به هم دانشجویان خود می‌پردازند.

همتایاران با توجه به علاقه و استعدادهای ذاتی خود، به کمیته‌های مختلف تقسیم شده و در عرصه‌های اختصاصی به فعالیت می‌پردازند که در ادامه با هر یک از این کمیته‌ها آشنا می‌شویم.



کمیته مددکاری و فوریت‌های سلامت روان:

این کمیته غالباً پیرامون مدرسانی به دانشجویان در معرض آسیب و هدایت و ارجاع آنان به مرکز مشاوره دانشگاه به منظور دریافت راهنمایی‌های تخصصی از مشاوران و متخصصان در شرایط خاصی مثل افسردگی، اضطراب شدید، مصرف شدید مواد مخدر، خودکشی و... فعالیت می‌کند.

کمیته مددکاری و فوریت‌های سلامت روان از دانشجویانی

با توانمندی‌های ذیل دعوت به همکاری می‌کند:



۱. برنامه ریزی جهت مدرسانی به دانشجویان در معرض آسیب و آسیب پذیر
۲. شناسایی افراد نیازمند به یاری و نیز ارائه راهکارهایی نیمه حرفه‌ای به صورت تماماً محرمانه و با حفظ شأن و منزلت دانشجویان
۳. اقدام فوری در مواقع ضروری و ارتباط سریع با مرکز مشاوره جهت ورود به مسائلی همچون خودکشی، مصرف شدید مواد مخدر و...
۴. تشکیل صندوق خیریه و طرح برنامه‌ریزی‌های مربوط به آن با همکاری مرکز مشاوره دانشگاه
۵. تشکیل گروه‌های نیمه تخصصی دانشجویی با کمک کمیته آموزش و کنترل فضای خوابگاه‌ها و دانشکده‌ها



کمیته امور بین‌الملل:

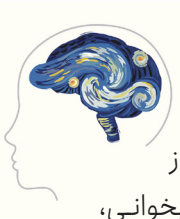


از آن جایی که اهمیت سلامت روان هیچ دانشجویی قابل چشم پوشی نیست، دانشجویان بین‌الملل غیر ایرانی نیز بایستی جزئی از این جامعه در نظر گرفته شده و فعالیت‌ها و مسائل مخصوص به خود ایشان در کمیته‌ای جداگانه دنبال گردد. از این رو این کمیته به عنوان پل ارتباطی این دانشجویان با دانشجویان ایرانی و همچنین با مرکز مشاوره دانشگاه معرفی می‌گردد. امید است در گام‌های بعدی نیز شاهد ارتباطات مؤثر و مطالعات هدفمند با همکاری دانشگاه‌های خارج از کشور توسط این کمیته باشیم.

کمیته امور بین‌الملل از دانشجویانی با توانمندی‌های ذیل دعوت به همکاری می‌کند:



۱. تدوین برنامه‌های مختص دانشجویان خارجی با توجه به نیازها و مسائل آنان
۲. ایجاد پل ارتباطی بین دانشجویان ایرانی و خارجی جهت انتقال معلومات و تجربیات
۳. برقراری ارتباط با دانشگاه‌های علوم پزشکی خارج از کشور و بررسی وضعیت دیگر دانشگاه‌ها
۴. کمک به دانشجویان خارجی جهت برقراری ارتباط هرچه سریع‌تر و آسان‌تر با مرکز مشاوره دانشگاه
۵. تسلط به زبان‌های خارجی از جمله انگلیسی، ترکی، عربی و...



کمیته فرهنگی، اجتماعی و هنری:



برنامه‌ریزی و مدیریت امور و برنامه‌های فرهنگی همتایاران بر عهده‌ی این کمیته بوده و شامل استقبال از دانشجویان ورودی جدید، برگزاری کارگروه‌های ورزشی، کتابخوانی، کلاس‌های هنری و موسیقی، دوره‌های اجتماعی و اردوها می‌شود. کمیته فرهنگی، اجتماعی و هنری از دانشجویانی با توانمندی‌های ذیل دعوت به همکاری می‌کند:

۱. حضور فعال در برنامه‌های فرهنگی و ارتباط مؤثر با تمام کانون‌ها و تشکلات دانشجویی و فرهنگی دانشگاه
۲. برنامه‌ریزی و مدیریت امور برنامه‌های فرهنگی همتایاران در سطح دانشگاه و انتخاب رابط‌های فرهنگی
۳. مدیریت واحدها و کارگروه‌های ورزشی، هنری، اردوها، گروه‌های کتابخوانی و...
۴. استقبال از دانشجویان در هنگام ثبت‌نام و در جشن دانشجویان جدید الورود



کمیته رسانه:



مسئولیت اطلاع رسانی و خبرگزاری برنامه‌های همتیاران و تبلیغات گسترده در سطح دانشگاه و خارج از دانشگاه بر عهده‌ی این کمیته بوده و فعالیت‌هایی همچون مدیریت فضای مجازی و بسترهای ارتباطی با دانشجویان، تهیه و تدوین محتواهای آموزشی، مستندسازی، طراحی و... در این کمیته انجام می‌گیرد.

کمیته رسانه از دانشجویانی با توانمندی‌های ذیل دعوت به همکاری می‌کند:

۱. خبرگزاری و اطلاع رسانی مناسب برنامه‌ها و مصوبات همتیاران
۲. تبلیغات گسترده برنامه‌های مصوب همتیاران در داخل و خارج از دانشگاه
۳. مدیریت هوشمندانه‌ی فضای مجازی، جذب حداکثری مخاطب و اثرگذاری
۴. تدوین محتواها و کلیپ‌های آموزشی و مستندسازی در حیطه سلامت روان
۵. جذب افراد خوش ذوق و هنرمند جهت فعالیت در این کمیته

کمیته آموزش و پژوهش:



این کمیته مسائل آموزشی و پژوهشی مربوط به دوره‌های الزامی همتیاری را به کمک مرکز مشاوره دانشگاه دنبال می‌کند. در موارد خاص همچون برخی کمپین‌ها یا طرح واکسیناسیون عمومی کووید-۱۹ که به همت همتیاران دانشگاه علوم پزشکی تبریز انجام گرفت، وظیفه آموزش مهارت‌ها و اقدامات لازم را بر عهده دارد.

کمیته آموزش و پژوهش از دانشجویانی با توانمندی‌های ذیل دعوت به همکاری می‌کند:



۱. برگزاری مستمر دوره‌های الزامی همتایاران برای اعضاء جدید
۲. آموزش اقدامات و مهارت‌های لازم در مواقع خاص همانند طرح‌ها یا کمپین‌های مختلف
۳. همکاری با کمیته نشریات جهت پیشبرد نگارش مباحث علمی پیرامون سلامت روان
۴. انجام پژوهش‌ها و آمارگیری‌ها در زمینه‌های گوناگون و انعکاس رسانه‌ای آمار با همکاری کمیته رسانه و نشریات

کمیته سراها(خوابگاه‌ها)ی دانشجویی:



وجود مشکلات متعدد در سراهای دانشجویی و آسیب‌پذیر بودن این قشر از دانشجویان به دلیل زندگی جمعی با افرادی از فرهنگ‌های گوناگون و به دور از خانواده، نیاز وجود این کمیته را برمی‌انگیزد. این کمیته با برگزاری برنامه‌های مرتبط و متنوع و با هدف شاداب نگه‌داشتن فضای سراهای دانشجویی به فعالیت می‌پردازد.

کمیته سراها(خوابگاه‌ها)ی دانشجویی از دانشجویانی با توانمندی‌های ذیل دعوت به همکاری می‌کند:

۱. مدیریت، هدایت و برنامه‌ریزی امور همتایاران در خوابگاه‌ها
۲. نظارت بر تعیین مسئولین گروه‌های نیمه حرفه‌ای ابلاغی شورای مرکزی در خوابگاه‌ها توسط دبیران خوابگاهی
۳. استقبال از دانشجویان جدید الورود در بدو ورود به خوابگاه
۴. آشنا نمودن دانشجویان خوابگاهی با روان‌شناسان فعال در خوابگاه‌ها



کمیته ارتقاء کیفیت زندگی تحصیلی:



هدف اصلی این کمیته کمک به دانشجویان در برنامه‌ریزی درسی، افزایش کیفیت مطالعاتی، آموزش شیوه‌های مطالعه و کنترل اضطراب به منظور ارتقاء کیفیت زندگی تحصیلی می‌باشد.

کمیته ارتقاء کیفیت زندگی تحصیلی از دانشجویانی با توانمندی‌های ذیل دعوت به همکاری می‌کند:

۱. برگزاری کارگاه‌ها و وبینارهای متنوع با حضور مشاوران مرکز مشاوره
۲. همکاری با دبیر هر دانشکده برای کمک به دانشجویان در خصوص برنامه‌ریزی درسی
۳. همکاری با کمیته رسانه و تولید محتوا پیرامون مباحث افزایش کیفیت مطالعاتی، آموزش شیوه‌های مطالعه، کنترل اضطراب و...
۴. برگزاری دوره‌های و برنامه‌های متنوع و جذاب در خوابگاه‌ها به منظور کاهش یکنواختی فضای خوابگاه با همکاری کمیته سرهای دانشجویی و کمیته فرهنگی، اجتماعی و هنری
۵. ایجاد امید و شور و انگیزه در بین دانشجویان



کمیته نشریات:



تشکیل هیئت تحریریه از بین دانشجویان خوش ذوق و ایده‌پرداز و دریافت ایده‌ها و نظرات همتیاران به صورت مقالات، فایل صوتی، کلیپ و... و تولید محتوا در قالب نشریه صوتی، صوتی-تصویری، الکترونیکی یا چاپی، ایجاد گروه‌های ویراستاری، گویندگی، ترجمه، گرافیک و... از فعالیت‌های اصلی این کمیته است.

کمیته نشریات از دانشجویانی با توانمندی‌های ذیل دعوت به همکاری می‌کند:



۱. علاقه‌مند به نویسندگی جهت تشکیل هیئت تحریریه و تولید محتوا در قالب نشریه چاپی، الکترونیکی، صوتی و تصویری
۲. علاقه‌مند به ویرایش ادبی و محتوایی
۳. علاقه‌مند به طراحی و گرافیک و یا عکاسی
۴. مسلط به زبان‌های خارجی از جمله انگلیسی برای ترجمه مقالات
۵. علاقه‌مند به مصاحبه و تهیه گزارش
۶. مستعد برای گویندگی و خواندن مطالب نشریه صوتی و تصویری
۷. ایده‌پردازی و الگوگیری از سایر نشریات دانشگاهی
۸. ارتباط با کمیته رسانه و کمیته آموزش و پژوهش جهت پیشبرد اهداف

نهاد همتایاران از همان سال‌های ابتدایی تأسیس تاکنون جزو فعال‌ترین مجموعه‌های دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی تبریز بوده‌است و به منظور بهبود سلامت روان دانشجویان فعالیت‌های بسزایی در زمینه‌های متفاوت انجام داده‌است؛ از جمله این فعالیت‌ها می‌توان به برگزاری همایش‌های روانشناسی، کارگاه‌ها، مراسمات و جشن‌های مختلف، دوره‌های کتاب‌خوانی و نمایش‌نامه‌خوانی، سمینارهای پیشرفت تحصیلی، بهبود سلامت روان و فعالیت‌های میدانی ارزشمندی همچون کمپین کنترل فشار خون، کمپین اهدای خون و طرح بیپو اشاره کرد.

همچنین در سال‌های اخیر با توجه به شرایط خاص و بحرانی ایجاد شده در اثر پاندمی کووید-۱۹، همتایاران دانشگاه علوم پزشکی تبریز با نهایت توان و تلاش‌های شبانه‌روزی، در طرح‌های تشخیصی کرونا (تست‌های PCR و Rapid)، طرح واکسیناسیون



عمومی کرونا در مراکز جمعیتی، سیار و... و فرهنگ سازی (کمپین کرونا) همراه و پایه پای کادر بهداشت و درمان دانشگاه بوده‌اند و افتخار آفریدند. با توجه به این که امروزه عوامل بسیاری سلامت روان دانشجویان علوم پزشکی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به علت فشار تحصیلی، مشکلاتی جدی مثل افسردگی، اعتیاد، اضطراب و استرس آنان را تهدید می‌کند، روز به روز نیاز به حمایت روانی توسط مرکز سلامت و مشاوره دانشجویی با حضور کارشناسان متخصص و مجرب و همتیاران ملموس‌تر می‌شود. آینده‌ی نهاد همتیاران به کمک اعضای جدید و دغدغه‌مند خود همچون گذشته روشن و امیدبخش است و گام‌های بعدی در جهت پیشبرد اهداف متعالی همتیاران و حل مشکلات دانشجویان و ارتقای سلامت روان و بهبود زندگی تحصیلی آنان مؤثرتر و محکم‌تر خواهد بود.

جهت عضویت در همتیاران QR code زیر را اسکن کنید.





[@HAMTAYARAN_TBZMED](#)