



## دانشجوی عزیز

**ورود شما به عرصه علم و دانش گرمی باد**  
**سال تحصیلی سرشار از امید و موفقیت و**  
**سلامتی را برایتان آرزو می‌کنیم.**

آبان ۱۳۹۹

خودمراقبتی و دیگر مراقبتی  
مسئولیت فردی و اجتماعی

## سخنی با دانشجویان ورودی جدید

مرکز مشاوره دانشگاه تهران ورود شما را به دانشگاه شادباش می‌گوید، ما خوشحال هستیم از اینکه شما به خانواده بزرگ دانشگاه تهران پیوسته‌اید. ترم جاری به دلیل شرایط ویژه و چالش‌برانگیز ناشی از شیوع کرونا و حفظ شرایط سلامت‌بخش شما به صورت مجازی برگزار می‌شود، اما ترم مجازی به معنای فقدان تجربه فضای دانشگاهی و شکل‌گیری شبکه‌های علمی و اجتماعی نیست، بلکه در این دوران نیز با پذیرش و تطابق با شرایط پیش آمده و با ویژگی‌هایی چون اشتیاق، خلاقیت، فراگیری و نوآوری می‌توان از فرصت‌های پیش رو بهترین بهره‌برداری را کرد. در واقع درست است که کرونا سبب تغییر شرایط شده، اما دانشگاه تهران مانند همیشه قوی و محکم به فعالیت‌های خود ادامه می‌دهد. در این میان نیز مرکز مشاوره دانشگاه به عنوان یکی از نهادهای خدمات‌رسانی در خدمت شما دانشجویان خواهد بود. مرکز مشاوره سال‌ها است که با درک نیازهای مختلف دانشجویان به ویژه در حوزه سلامت روان خدمات گوناگونی را با کمک متخصصین مختلف چون روانشناس بالینی، مشاور عاطفی، مشاور خانواده، مشاور تحصیلی، روانپزشک و مددکار اجتماعی ارائه می‌دهد و در این زمینه کوشش نموده است خدمات بهداشت روانی در شکل‌های مختلف ارائه شود که برای همگان دسترس‌پذیر باشد. مرکز مشاوره در شرایط فعلی نیز مانند همیشه خود را متعهد به ارائه خدمات گوناگون به شما دانش‌پژوهان گرمی می‌داند با این هدف که به شما در یک انتقال موفقیت‌آمیز به زندگی دانشگاهی کمک نماید، مطمئن باشید مرکز مشاوره

با دقت، دلسوزی و تعهد برای کسب بهترین تجربه به همه دانشجویان کمک می‌کند، ما مشتاقانه منتظر شما هستیم و امید داریم کل جامعه دانشگاهی با نبوغ، دلسوزی، تعهد جمعی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی به شرایط جاری پاسخ خردمندانه بدهد.

## راهنمای بهره‌مندی از خدمات مرکز مشاوره دانشگاه تهران

بهره‌گیری از خدمات مشاوره:

➡ مشاوره آنلاین از طریق اپلیکیشن مشورپ 

لینک ورود: <https://b2n.ir/722458>

➡ مشاوره تلفنی


(شماره خدمات مشاوره تلفنی: ۰۲۱-۶۶۹۶۲۳۷۷-۰۲۱ ساعت ۰۸-۲۰)

➡ مشاوره آفلاین الکترونیکی

از طریق ارسال ایمیل به بخش خدمات الکترونیکی سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران (مراجعه به آدرس [Counseling.ut.ac.ir](http://Counseling.ut.ac.ir))

➡ مشاوره حضوری

(مرکز مشاوره دانشگاه تهران، خ انقلاب، خ ۱۶ آذر، خ ادوارد براون، پ ۱۳ و ۱۵،

تلفن ۰۲۱-۶۶۴۱۹۵۰۴) 

➡ کارگاه‌های آموزشی بهداشت روان

لینک ورود: <https://www.skyroom.online/ch/moshavereh99/mental-health>

روزه‌های شنبه تا پنج‌شنبه ساعت ۱۶-۱۸

➡ فیلم و ویدئوهای آموزشی بهداشت روان

لینک ورود: [bayan.ut.ac.ir/category/55](http://bayan.ut.ac.ir/category/55)

➡ شرکت در طرح پایش سلامت روان جهت خودآگاهی نسبت به شاخص‌های سلامت روان از طریق مراجعه به صفحه شخصی خودتان.

لینک ورود: [ems.ut.ac.ir](http://ems.ut.ac.ir)

شرح کامل خدمات و اطلاع‌رسانی‌ها در سایت مرکز مشاوره به آدرس زیر موجود است

[Counseling.ut.ac.ir](http://Counseling.ut.ac.ir)

با آرزوی موفقیت  
مرکز مشاوره دانشگاه تهران