

کارگاه آموزشی سبک زندگی دانشجویی ویژه ساکنین خوابگاه به مناسبت هفته سلامت (۱ تا ۷ اردیبهشت ۱۴۰۴)

ویژه ساکنین خوابگاه به مناسبت هفته سلامت (۱ تا ۷ اردیبهشت ۱۴۰۴)

در آستانه هفته سلامت و با هدف ترویج سبک زندگی سالم در میان دانشجویان، روز شنبه ۶ اردیبهشت ۱۴۰۴، کارگاه آموزشی «سبک زندگی دانشجویی ویژه ساکنین خوابگاه» با حضور آقای دکتر توحید مرادی، روانشناس مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه بناب، و با همراهی آقای حسن ولیزاده، سرپرست محترم شیفت، در خوابگاه عابدینی برگزار شد. این کارگاه به مناسبت هفته سلامت و در راستای ارتقای سلامت روان، افزایش تاب‌آوری فردی و جمعی، و بهبود کیفیت زندگی در محیط خوابگاهی برگزار گردید. در این نشست آموزشی، دکتر مرادی به تبیین مؤلفه‌های یک سبک زندگی سالم در فضای خوابگاه دانشجویی پرداختند و موضوعاتی از جمله ضرورت بهره‌مندی از خدمات روان‌شناختی، پیشگیری از مصرف مواد، تقویت مهارت‌های ارتباطی، و حمایت از دانشجویان در معرض آسیب را مورد بررسی قرار دادند. در بخش پایانی کارگاه، فضایی برای گفت‌وگو و پرسش و پاسخ فراهم شد که طی آن دانشجویان دغدغه‌ها و پرسش‌های خود را با روانشناس مرکز مطرح کردند. همچنین، راه‌های بهره‌مندی از خدمات تخصصی مرکز مشاوره برای ساکنان خوابگاه به‌صورت عملی و کاربردی تبیین شد. این برنامه با استقبال گرم دانشجویان همراه بود و گامی مؤثر در جهت تقویت زیست روانی - اجتماعی و ایجاد فضای امن روانی در خوابگاه به شمار می‌رود.