

گزارش برگزاری کارگاه آموزشی «ارتقای تاب‌آوری و سلامت روان در محیط خوابگاهی»

در تاریخ ۲۶ مهرماه ۱۴۰۴، کارگاه آموزشی «ارتقای تاب‌آوری و سلامت روان در محیط خوابگاهی» ویژه دانشجویان مستقر در خوابگاه عابدینی دانشگاه بناب برگزار شد. این کارگاه با هدف افزایش تاب‌آوری، بهبود سلامت روان، تقویت مهارت‌های ارتباطی و پیشگیری از رفتارهای آسیب‌رسان طراحی شد. سخنران، دکتر توحید مرادی، روانشناس مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه بناب، در طول جلسه به مباحثی از جمله تاب‌آوری در زندگی خوابگاهی، مدیریت هیجانات و استرس، سلامت روان، مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض پرداختند. کارگاه به صورت ارائه مطالب توسط مدرس، بحث‌های گروهی و پرسش و پاسخ برگزار شد تا دانشجویان بتوانند مفاهیم مطرح شده را به صورت تعاملی درک کنند. بازخوردهای دریافتی بسیار مثبت بود و نشان داد شرکت‌کنندگان با اهمیت مراقبت از سلامت روان در زندگی جمعی آشنا شدند و انگیزه برای مشارکت در فعالیتهای مرتبط با سلامت روان پیدا کردند. همچنین، دانشجویان به عضویت در کانون همیاران سلامت روان ترغیب شدند که گامی مؤثر در توسعه فرهنگ سلامت روان در محیط خوابگاهی است. تداوم برگزاری چنین برنامه‌هایی همراه با پرداختن به موضوعاتی مانند مدیریت تعارض، ارتقای مهارت‌های رهبری و خودمراقبتی، می‌تواند نقش مؤثری در بهبود سلامت روان و تقویت مهارت‌های اجتماعی دانشجویان ایفا کند.