

برگزاری غرفه «خوش آمدگویی سلامت» ویژه دانشجویان ورودی جدید دانشگاه بناب

همزمان با هفته سلامت روان و در راستای برنامه‌های ستاد استقبال از دانشجویان ورودی جدید دانشگاه بناب، مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی این دانشگاه با همکاری کانون همیاران سلامت اقدام به برپایی غرفه‌ای با عنوان «خوش آمدگویی سلامت» نمود. این غرفه از تاریخ ۲۷ تا ۳۰ مهرماه ۱۴۰۴ در محل برگزاری مراسم استقبال فعال بود و با استقبال پرشور دانشجویان ورودی جدید همراه شد. در طول این برنامه، دانشجویان ضمن آشنایی با خدمات گسترده‌ی مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی، با فعالیت‌ها و اعضای کانون همیاران سلامت نیز گفت‌وگو کردند. کارشناسان حاضر در غرفه، توضیحاتی درباره‌ی خدمات مشاوره‌ای، پزشکی، بهداشت فردی و تغذیه سالم ارائه دادند و دانشجویان را با فرآیند تکمیل کارنامه سلامت جسم و روان آشنا ساختند؛ اقدامی که نقش مؤثری در شناسایی، پایش و ارتقای وضعیت سلامت دانشجویان دارد. در بخش ارزیابی روانی، آزمون‌های مداد و کاغذی شامل افسردگی، اضطراب، امید به زندگی و ناامیدی اجرا شد تا دانشجویان بتوانند شناخت دقیق‌تری از وضعیت روانی خود به دست آورند. در بخش سلامت جسم نیز توصیه‌های کاربردی در زمینه‌ی تغذیه مناسب، فعالیت بدنی، خواب کافی و پیشگیری از بیماری‌ها در اختیار آنان قرار گرفت. همچنین بروشورهای آموزشی متنوعی با موضوعاتی همچون «سخنی با والدین»، «نه به سیگار»، «نشانه‌شناسی بیماری‌های روانی»، «راه‌های افزایش تاب‌آوری»، «مدیریت استرس در دوران دانشجویی» و «سبک زندگی سالم» بین دانشجویان توزیع شد. این بروشورها با زبانی ساده و علمی تدوین شده بودند تا آگاهی دانشجویان نسبت به سلامت جسم و روان افزایش یابد. برگزاری غرفه «خوش آمدگویی سلامت» علاوه بر اطلاع‌رسانی، بستری برای تعامل، گفت‌وگو و ایجاد ارتباطی صمیمانه میان دانشجویان و کارشناسان مرکز مشاوره و سلامت فراهم کرد. فضای گرم و دوستانه غرفه باعث شد بسیاری از دانشجویان تازه‌وارد، پرسش‌های خود را درباره‌ی موضوعاتی مانند اضطراب شروع تحصیل، روش‌های تغذیه سالم، و مهارت‌های حفظ تعادل روانی و جسمی مطرح کنند. حضور اعضای کانون همیاران سلامت در کنار کارشناسان نیز شور و نشاط ویژه‌ای به برنامه بخشید. هدف اصلی این برنامه، ارتقای سلامت جسم و روان، افزایش احساس تعلق، و آشنایی دانشجویان با خدمات حمایتی دانشگاه بود. بازخوردهای دانشجویان نشان داد که این‌گونه فعالیت‌ها نقش مهمی در سازگاری آنان با محیط جدید و کاهش استرس‌های ابتدای سال تحصیلی دارد. غرفه «خوش آمدگویی سلامت» در حقیقت فرصتی بود برای آغاز گفت‌وگویی تازه میان دانشجویان و فضای دانشگاه؛ جایی که هر پرسش، با لیخند و آرامش پاسخ داده می‌شد و هر نگاه، نوید گامی مطمئن‌تر در مسیر رشد، آگاهی و تندرستی بود. این تجربه نشان داد که سلامت جسم و روان نه فقط یک برنامه‌ی مقطعی، بلکه مسیری پیوسته برای ساختن دانشگاهی پویا، آرام و انسان‌محور است.



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی
دانشگاه بناب



کانون همیاران سلامت



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

برگزاری غرفه خوش آمد گویر دانشجویان ورودی جدید



مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه بناب