



دانشجوی عزیز

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

مهرماه ۱۴۰۰

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 سلامت بخش 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 در شرایط فعلی نیز مانند همیشه خود را متعهد به ارائه خدمات گوناگون به شما دانش‌پژوهان گرمی می‌داند.

ما مشتاقانه منتظر شما هستیم و امید داریم جامعه دانشگاهی با نبوغ، دلسوزی، تعهد جمعی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی به شرایط جاری پاسخ‌خردمندانه 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 - ساعت ۰۸-۲۰)

↪ مشاوره آنلاین الکترونیکی

از طریق ارسال ایمیل به بخش مشاوره الکترونیکی سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران (مراجعه به آدرس Counseling.ut.ac.ir)

↪ مشاوره حضوری

(مرکز مشاوره دانشگاه تهران، خ انقلاب، خ ۱۶ آذر، خ ادوارد براون، پ ۱۳ و ۱۵،
تلفن ۶۶۴۱۹۵۰۴)

↪ کارگاه‌های آموزشی بهداشت روان

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

روزه‌های شنبه تا پنج شنبه ساعت ۱۶-۱۸

↪ فیلم و ویدئوهای آموزشی بهداشت روان

لینک ورود: 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

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

Counseling.ut.ac.ir

با آرزوی موفقیت
مرکز مشاوره دانشگاه تهران