



فاطمة حيدر

تعزيز الصحة النفسية لطلاب جامعة قطر.. فاطمة حيدر لـ الشرق: جلسات إرشاد نفسي واجتماعي بمركز الاستشارات الطلابي

غنوة العلواني

خلال مسيرتهم التعليمية والشخصية وأضافت في لقاء خاص لـ الشرق: نقدم فرصا متنوعة ومتطورة لفهم الذات وتحديد المشاكل وحلها وتحسين الأداء الأكاديمي للطلاب من خلال التخفيف من الضغوط العاطفية والنفسية كما يعنى المركز بتعزيز وتنمية وتطوير الطلاب لتحقيق نضوج فكري صحي.

قالت السيدة فاطمة عبد الله حيدر مرشدة نفسية في مركز الاستشارات الطلابية بجامعة قطر ان المركز يقوم بتزويد الطلاب بالإرشاد النفسي والدعم للتغلب على الصعوبات التي تواجههم

الإيجابية بالرغم من الاختلافات الشخصية والتقليل من التوتر.

◀ برنامج الرفيق المعاون

وقالت السيدة حيدر نقدم أيضا برنامج الرفيق المعاون ويهدف البرنامج إلى مساعدة الطلبة الذين يعانون من ضغوط سواء كانت تتعلق بالدراسة أو بمشاكل حياتية حيث يتم إعانة الطلبة على التخلص من الضغوط والصعوبات النفسية ويتم ذلك من خلال تدريب الطلاب ليكونوا الرفيق المعين أي أن يكونوا قادرين على مساعدة ودعم زملائهم من الطلبة الذين يواجهون تحديات اجتماعية أو أكاديمية في الجامعة حيث يسعى بعض الطلاب لإيجاد العون والمساعدة من زملائهم ويفضلون التوجه لهم إذا واجهتهم بعض الصعوبات إذ يشعرون بقربهم من بعضهم ويتقاسمون التجربة ويتكون برنامج الرفيق المعاون من رفقاء معاونين متدربين واختصاصيين نفسيين من أجل أن يشرفوا على جميع الأنشطة في البرنامج لخلق أجواء مليئة بالراحة النفسية التي يحتاجها الطلبة للتغلب على الضغط النفسي.

◀ البرامج المتاحة

وأوضحت السيدة حيدر أن هناك العديد من البرامج الإرشادية المقدمة للطلبة ومنها برنامج ورش اكتشاف الذات ويهدف هذا البرنامج إلى تطوير الذات وتنمية واكتساب مهارات حياتية تزيد من المقاومة الداخلية والقدرة على إدارة الذات بطريقة ايجابية وفعالة وهناك العديد من المواضيع التي تندرج تحت اكتشاف الذات وهي مهارات التواصل الفعال وإدارة الضغوط النفسية والتعامل مع القلق والغضب. كذلك نقدم للطلبة برنامج الإرشاد الجماعي للمتزوجين وندعم طلاب الجامعة المتزوجين بتقديم الاستشارات الزوجية ومناقشة كل ما يتعلق بضغوط وصعوبات الحياة والخلافات الزوجية ويهدف هذا البرنامج إلى دعم الطلاب المتزوجين للموازنة بين الحياة الأكاديمية والحياة الزوجية وتعزيز مهارات التواصل بين الأزواج بطريقة فعالة ودعم الأزواج بمهارات التربية الذكية للتركيز على قيمة الوقت مع أطفالهم ومساعدتهم في التركيز على الأشياء

◀ الإرشاد الفردي

وأكدت السيدة حيدر أن هناك جلسات إرشاد فردي تقدم للطلبة ويوفر المركز الدعم في عدة مجالات منها الناحية الأكاديمية والتي تتمثل في الصعوبات الأكاديمية وتتضمن قلق الامتحانات ورهبة الامتحانات ومن الناحية الشخصية وتتضمن الاستشارات العائلية والزوجية ومواجهة الصعوبات النفسية من ضمنها القلق والكآبة والوسواس القهري إلى جانب المهارات الشخصية حيث يتم تقديم جلسات متخصصة لتطوير وتنمية المهارات الاجتماعية ومهارات التواصل الفعال وإدارة الضغوط النفسية وبناء الثقة بالنفس والتحفيز واكتشاف الذات. وقالت السيدة فاطمة نقدم أيضا برامج الإرشاد الجماعي والبرامج الوقائية ونقدم الدعم للطلبة من خلال الإرشاد الجماعي والورش للذين يرغبون في تنمية قدراتهم وتحقيق أهدافهم حيث يلتقون مرة أسبوعيا يناقشون قضايا وأهدافا محددة متعلقة بهم.

وقالت: يتم تحويل بعض الطلاب للمركز حيث نقوم بدورنا بدراسة الحالة وتقييمها وإجراء اللازم كما أن هناك طبيبا نفسيا يزور المركز أسبوعا لعلاج بعض الحالات التي تحتاج لمتابعة طبية من قبل الطب النفسي. وأضافت السيدة حيدر أن مركز الإرشاد الطلابي بجامعة قطر يقدم الاستشارات والنصائح لأعضاء هيئة التدريس والموظفين في القضايا الخاصة بالطلبة وذلك من أجل تعزيز قيمة الصحة النفسية في المجتمع الجامعي. وأشارت إلى أن عملية الإرشاد النفسي ما هي إلا عملية تفاعل بناءة ومستمرة بين مرشد ومسترشد تهدف إلى مساعدة الطالب ليفهم ذاته ويكتشف قدراته وينمي مهاراته ويواجه تحدياته ويتخذ قراراته ليحقق له التوافق في مختلف مجالات حياته مما يحقق له النجاح في حياته الجامعية والمجتمعية. كما شددت السيدة فاطمة على خصوصية المعلومات وأكدت أنها من أهم سياسات مركز الإرشاد الطلابي وبناء عليه فإن أي معلومات كالاسم أو الهوية أو أي إفادة لن يتم استخدامها أو كشفها من غير موافقة الطالب.