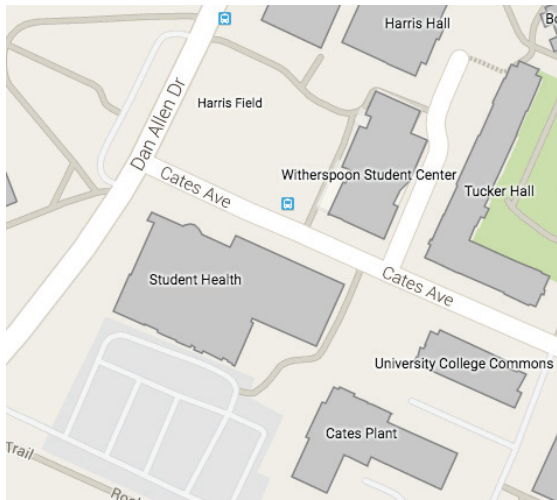


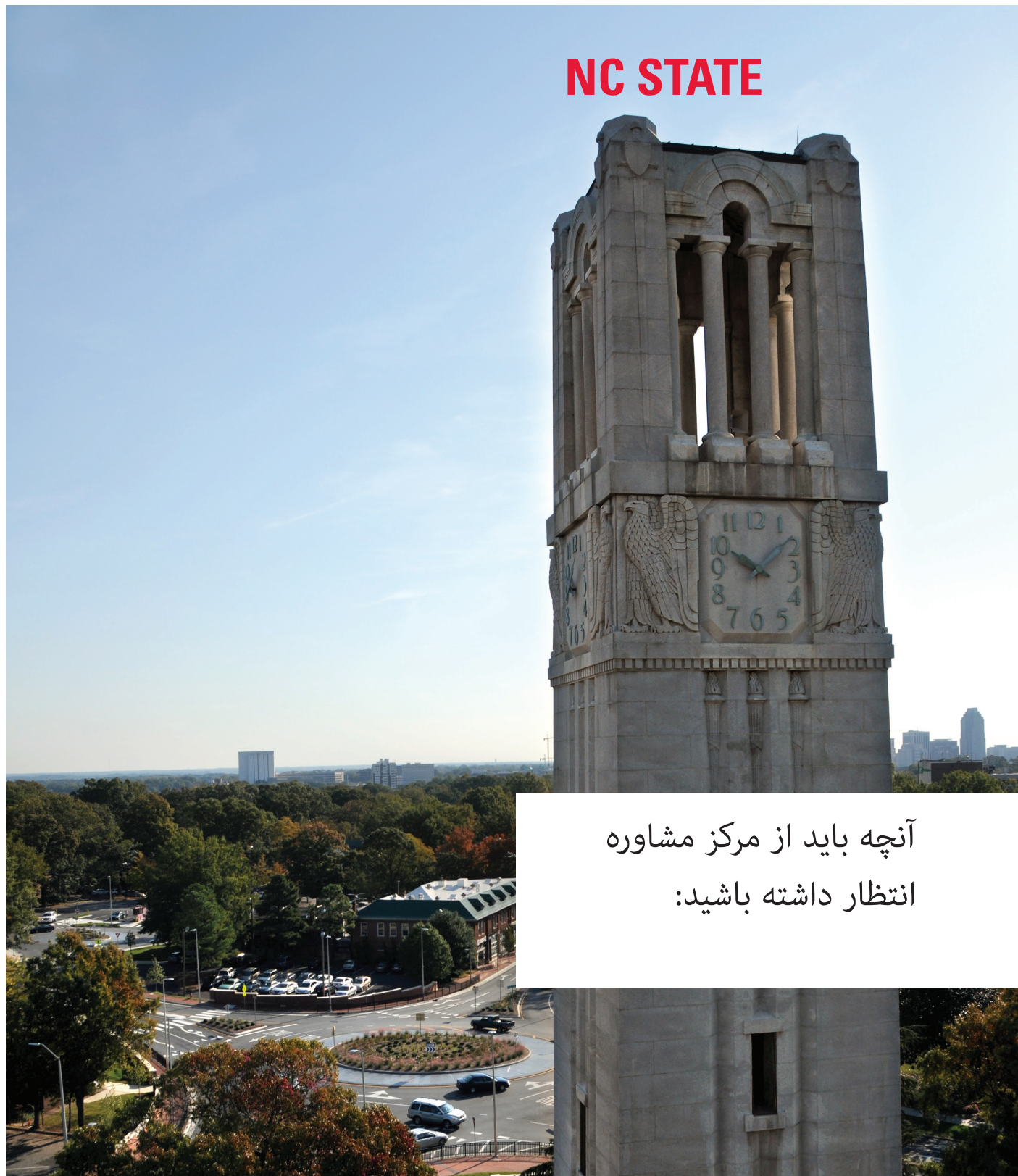
NC STATE

چگونه به مرکز مشاوره دسترسی پیدا کنم؟

نخستین نوبت مراجعه به مرکز مشاوره ممکن است فرآیندی خسته کننده باشد. نگاهی به مراحل آن می اندازیم. مرکز مشاوره در طبقه دوم ساختمان مرکز بهداشتی دانشجویان 2815 Cates Avenue واقع شده است. در پشت ساختمان فضای محدودی برای پارکینگ وجود دارد (نزدیکترین ردیف به درختان کنار Dan Allen برای دانشجویان رزرو شده است) بنا بر این بهتر است از خط اتوبوس Wolfline استفاده کنید. پس از پارک کردن خودرو در پشت ساختمان، وارد ساختمان شوید. نزدیک در، یکی از دانشجویان می تواند بلیت پارکینگ در اختیار شما قرار دهد. البته ممکن است مدرک نوبت مشاوره از شما درخواست شود. پس از گرفتن بلیت پارکینگ، به سمت اتومبیل خود بازگردید و بلیت پارکینگ را از آینه داخل خودرو آویزان کنید تا مشمول جریمه نشوید.



NC State Counseling Center
2815 Cates Ave. - 2nd Floor
Raleigh, NC 27695
919.515.2423
counseling.dasa.ncsu.edu



آنچه باید از مرکز مشاوره
انتظار داشته باشید:

پس از وارد شدن چه باید بکنم؟

پس از ورود به مرکز مشاوره در طبقه دوم ساختمان مرکز بهداشتی دانشجویان، نام شما در قسمت پذیرش ثبت می شود و از شما خواسته می شود که با نشستن در پشت رایانه تعدادی فرم پر کنید. تشریفات اداری و جلسه اولیه ممکن است کمی زمانبر باشد، بنا بر این خود را برای حداکثر یک ساعت آماده کنید. چهار فرم وجود دارد که همگی برای آشنا شدن مشاور با شما و وضعیت شما مهم است. دلسرد نشوید، پر کردن فرمها ممکن است کمی زمان ببرد، ولی از جلسات بعدی تشریفات اداری چندانی وجود ندارد. اگر در فهمیدن محتوای فرمها دچار مشکل شدید، موضوع را به فرد پشت میز پذیرش اطلاع دهید و از وی کمک بخواهید. سپس، به جلسه کوتاهی (15 دقیقه) دعوت می شوید تا درباره هدف مشاوره صحبت کنید. برخی از دلایل رایج دانشجویان برای مراجعه به مرکز مشاوره عبارتند از: مشکلات ارتباطی، فشار روانی، اضطراب، افسردگی، راهنمایی درسی و تهابی. هیچ مشکلی برای مرکز مشاوره بسیار بزرگ یا بسیار جزئی نیست.

بعد چه اتفاقی می افتد؟

پس از جلسه اولیه، پیشنهادهایی به شما ارائه می شود. ممکن است برای شما جلسات مشاوره فرد به فرد در نظر گرفته شود یا حضور در گروه شامل دانشجویان دچار مشکلات مشابه به شما پیشنهاد شود. در ضمن، مشاور ممکن است منابع دیگری مانند کارگاه، دیگر دفترهای واقع در پردیس یا خدمات درمانی را به شما پیشنهاد کند. البته می توانید منابع پیشنهادی پردیس را نپذیرید. مشاور می تواند در زمینه یافتن مراکز مشاوره یا پشتیبانی خارج از پردیس به شما کمک کند. شما در پذیرفتن یا نپذیرفتن مشارکت در مشاوره کاملاً اختیار دارید.

مشاوره فردی چگونه است؟

مرکز مشاوره اغلب مشاوره کوتاه-مدت و راهکار-محور ارائه می کند. یعنی بیشتر دانشجویان در یک تا شش جلسه مشاوره حضور می یابند. شما و مشاورتان در ابتدا اهدافی را تعیین می کنید و برای دستیابی به آن اهداف همکاری می کنید. از این اهداف می توان به موارد زیر اشاره کرد: بهسازی روابط، مدیریت فشار روانی، کاهش احساس اندوه و ایجاد ارتباط با دیگران. اگر فکر می کنید مشاوره خواسته های شما را برآورده نمی کند، موضوع را به مشاور اطلاع دهید. وظیفه مشاور کمک کردن به شماست و می تواند مشاوره را با نیازهای شما سازگار کند. مطرح کردن نیازها نزد مشاور بی ادبی محسوب نمی شود.

گروه ها چه کارکردی دارند؟

گروه ها انواع مختلفی دارند. برخی گروه ها بر کسب مهارت متمرکز هستند و در آنها مهارت های خاصی می آموزید: برای فکر کردن، مدیریت اضطراب، مدیریت زمان و... برخی گروه ها ماهانه تشکیل می شوند و شامل شش تا هشت دانشجو هستند که برای پشتیبانی از یکدیگر گرد هم می آیند. ممکن است به شما گروه پیشنهاد شود و گروه اغلب محل بهتری برای مطرح کردن مشکلات است. حضور در نخستین جلسه گروه ممکن است دشوار باشد ولی می توانید تا آن حد صحبت کنید که احساس ناراحتی نکنید. دانشجویانی که به گروه ها می پیوندند همیشه از تجربه مثبتی که به دست آورده اند ابراز رضایت می کنند.

مشاوره چه مدت طول می کشد؟

تجربه مشاوره را می توان با نیازهای شما سازگار کرد. جلسات گروهی مانند کلاس درس منظم نیست زیرا تناوب و مدت دیدارها را می توان بر حسب موقعیت تغییر داد. می توانید چندین بار در طول یک نیم سال در گروه شرکت کنید یا حضور خود را تا چندین نیم سال ادامه دهید. بیشتر افراد در چند جلسه شرکت می کنند، درمان را متوقف می کنند و سپس ماه ها یا حتی سالها بعد با بروز مشکلات دیگر حضور در جلسات را از سر می گیرند.

چه کسی باخبر می شود؟

مراجعه به مرکز مشاوره مشمول قوانین ایالتی و فدرال مربوط به حفظ حریم شخصی است. اگر صلاح بدانید، می توانید به مشاور مجوز کتبی بدهید که درباره مراجعه شما با فرد مورد نظر شما گفتگو کند. بدون مجوز کتبی شما نمی توانیم اطلاعاتی در اختیار دیگران (استاد، دوست، عضو خانواده، OIS) قرار دهیم. ما OIS یا گروه شما را از مراجعه شما باخبر نمی کنیم، مگر این که در این باره به ما مجوز کتبی داده باشید. شما حق دارید که مشاوره شما محرمانه بماند. مرکز مشاوره فقط در موقعیت های خطرناک برای حفظ ایمنی از دیگران کمک خواهد گرفت.

