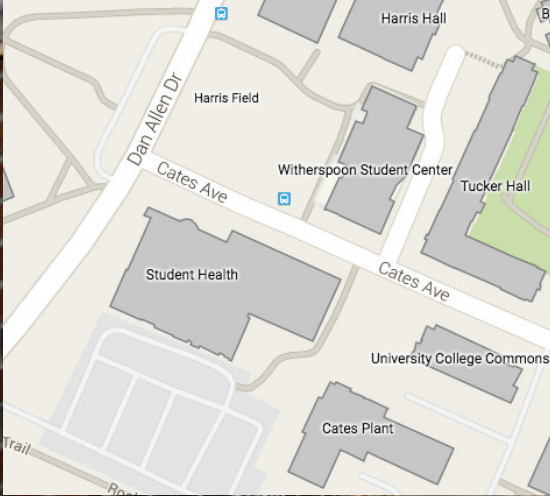


NC STATE

دلایل مراجعه به مرکز  
مشاوره



NC State Counseling Center  
2815 Cates Ave. - 2<sup>nd</sup> Floor  
Raleigh, NC 27695  
919.515.2423  
[counseling.dasa.ncsu.edu](http://counseling.dasa.ncsu.edu)

غربت زدگی: زندگی دور از وطن ممکن است دانشجویان خارجی را دچار فشار روانی کند. دانشجو ممکن است از راه های گوناگون دچار غربت زدگی شود، مثلا:

- دلتنگ شدن برای دوستان، بستگان و دیگر افراد مهم
- محروم شدن از کمک ها و حمایت های خانواده به دلیل اختلاف زمانی و دوری از وطن
- محروم شدن از غذاها، اعیاد، زادروزها و دیگر چیزهای خوشایند و آرامش بخش
- مستقل شدن و زندگی در تنهایی برای نخستین بار

مشاور می تواند دانشجویان خارجی را که در حال اندوختن تجربیات علمی، اجتماعی و فرهنگی در ایالات متحده هستند، راهنمایی کند. تحصیل در خارج از کشور با چالش های بی نظیری همراه است.

مشاوران در زمینه ارائه پشتیبانی در حوزه های گوناگون ورزیده و مجرب هستند. مشاوران اغلب به راهنمایی دانشجویان خارجی که ممکن است دچار افسردگی، پریشانی و مشکلات ارتباطی باشند می پردازند. در ضمن، مشاور می تواند بازخورد و راهنمایی محرمانه ای به شما بدهد که بستگان یا دوستان قادر به ارائه آن نیستند.

علاوه بر دلایل متعدد و کلی مراجعه به مرکز مشاوره، تک تک موارد زیر دلایل خاص مراجعه دانشجویان خارجی به مرکز مشاوره دانشگاه هستند:

مشکلات زبانی: اجبار به استفاده روزانه از زبان دوم ممکن است تنش زا و از نظر جسمی و روانی فرساینده باشد (مثلا، پیگیری مکالمات، ایجاد روابط با دانشجویان و مسئولان دانشکده، تحصیل و آموزش به زبان دوم و...).

آشناختن فرهنگی: این همان بلاتکلیفی ناشی از عدم اطمینان به پذیرش اجتماعی کارهایی است که انجام می دهید. آیا منظور من درک می شود؟ آیا منظور دیگران را کاملا میفهمم؟

فشارهای علمی غیرعادی: مرکز مشاوره پیوسته از دانشجویان خارجی دچار فشار درسی پشتیبانی میکند، مثلا:

- تمایل به نومید نکردن خانواده، شامل برآورده کردن انتظارات خانواده در زمینه موفقیت درسی
- گذار به فرهنگ علمی جدید و متفاوت با انتظارات متفاوت بستگان و دوستان ساکن وطن
- ممکن است ماهیت پیچیده محیط دانشگاه جدید شما را نفهمد
- همکلاس ها و مدرسان متولد ایالات متحده ممکن است برخی از مشکلات تحصیل در خارج از کشور را درک نکنند

کاریابی: دانشجویان خارجی ممکن است به دلیل بلاتکلیفی در زمینه اشتغال و کاریابی دچار فشار روانی شوند. این بلاتکلیفی ممکن است نگرانی های مربوط به کسب روادید کار، شناخت فرهنگ کاریابی در ایالات متحده، شناسایی منابع کاریابی، تصمیم گیری درباره بازگشت به وطن یا ماندن در ایالات متحده و دیگر موارد را در بر بگیرد.

بهرتر است مراجعه به مشاور را سرمایه گذاری برای بهداشت و کسب مهارت و مدیریت بهتر موقعیت های حرفه ای و شخصی در آینده بدانید. مزایایی که دریافت می کنید و مهارت هایی که می آموزید واقعا در بلندمدت باعث صرفه جویی در وقت و انرژی شما می شود.

