



## مراکز خدمات مشاوره‌ای و روانشناختی اداره کل بنیاد شهید و امور ایثارگران تهران بزرگ



در حیطه خدمات مشاوره‌ای، کادر متخصص و مجرب مراکز مشاوره، که از میان اساتید دانشگاهی و افراد توانمند در مشاوره و روان‌درمانی و دارای سابقه کار خدمت‌رسانی به خانواده‌های شاهد و ایثارگر هستند انتخاب گردیده‌اند، و در زمینه‌های زیر آماده ارائه خدمات مشاوره‌ای می‌باشند:

- مشاوره کودک
- مشاوره نوجوان
- مشاوره بزرگسال
- مشاوره (ازدواج، زناشویی و خانواده)
- مشاوره تحصیلی و شغلی
- خدمات روان‌درمانی
- خدمات روانپزشکی
- خدمات مددکاری اجتماعی
- خدمات روان‌سنجی
- خدمات روان - آموزشی



## خدمات مراکز مشاوره:

### مشاوره کودک:

در دنیای امروز با توجه به رشد روزافزون علم و تکنولوژی، نیاز بیشتری جهت توجه به سبکهای تربیتی و پرورشی والدین مشاهده می شود و از سوی دیگر گسترش دامنه مشکلات کودکان و لزوم توجه به آنها بیش از پیش اهمیت یافته است. در جوامع پیشرفته دنیا تلاش دارند با توجه به مسائل و مشکلات کودکان در راستای پیشگیری از مشکلات احتمالی در سایر دوره های زندگی، نسبت به ارتقاء بهداشت روانی جامعه گام بردارند.

### مشاوره نوجوان:

نوجوانان به عنوان نیروهای بالقوه هر اجتماع، سهم عمده ای در ساختار اجتماعی دارند و لذا همواره مورد توجه پیامبران الهی و سایر مصلحان جوامع بشری بوده اند. دوره نوجوانی دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی است دوره ای که همزمان با بلوغ جسمانی تغییرات سریعی در ساختارهای روانشناختی فرد حادث می گردد، هویت فرد در این دوره شکل گرفته و دیدگاههای جدیدی نسبت به دنیای پیرامون خود کسب می کند. دیدگاههایی که بعضاً در تناقض با عقاید و باورهای والدین آنهاست و باید با برخورد منطقی در عبور از این بحران به آنها یاری رساند. از سوی دیگر، برخی فشارهای دوره نوجوانی و عدم مهارت های مقابله سودمند، فرد را مستعد برخی اختلالات روانشناختی از قبیل پر خاشگری، اضطراب، افسردگی و... می نماید. این مشکلات دست به دست هم داده و تأثیرات نامطلوبی بر عملکرد تحصیلی نوجوان بر جامی گذارد.

### مشاوره بزرگسال:

هر یک از افراد جامعه با توجه به شرایط و دیدگاههای خود سبک متفاوتی را در برخورد با مشکلات و حل آنها بر می گزینند و همواره سعی می کنند شیوه های بهتر و سودمندتری جهت غلبه بر دشواری ها و سازگاری با شرایط جدید کسب نمایند. یکی از شیوه های موثر و عاقلانه، استفاده از تجربیات و دیدگاه افراد دیگر، خصوصاً افراد متخصص و کار آزموده است زیرا به فرد کمک می کند تصمیم گیریهای بهتری داشته و موفقیت های بیشتری را کسب نماید. مشاور کمک می کند تا فرد خود را به مهارت ها و توانایی های لازم مجهز نموده و شخصاً قادر به حل مساله گردد.

### مشاوره (ازدواج، زناشویی و خانواده):

اینکه با چه فردی و در چه زمانی ازدواج کنید و خود را متعهد به یک رابطه زناشویی کنید، از جمله تصمیمات بسیار با اهمیت زندگی می باشند که پیامدهای بلند مدت و حتی همیشگی نیز به همراه دارند. بنابراین نباید آنها را بی اهمیت انگاشته و یا شتابزده عمل کرد. همچنین نباید بدون اطلاعات کافی و ملاحظات دقیق، همسر آینده خود را برگزید. نباید در اتخاذ اینگونه تصمیمات پیرو احساسات و هیجانات خود بود، چرا که آنها بسیار گمراه کننده و سطحی نگر



می باشند. یکی از بهترین راهها جهت دستیابی به دیدگاهی عمیق تر و دقیق تر در امر ازدواج کمک گرفتن از یک فرد بی طرف است که بتواند جنبه های دیگر از انتخاب و عوامل موثر بر آن را به ما نشان داده و ما را در انتخاب بهتر یاری رساند. در جلسات مشاوره ازدواج به مراجع کمک می شود تا مناسب ترین همسر را انتخاب کند. بنابراین مشاور باید نسبت به شناخت زوجین، خانواده های آنان و تمام عواملی که در زندگی زناشویی دخالت دارد، اقدام کند و مراجع را در جهتی که زوجین هماهنگی بیشتری داشته باشند، هدایت نماید.

خانواده سیستمی است که با تبادل اطلاعات عمل می کند و این اطلاعات شامل عقاید، رفتارها و تعاملات است. خانواده هایی که دچار مشکل می شوند، مکرراً اطلاعات مشابه و ناخوشایندی را مبادله می کنند. که آنها را در یک دور باطل مشاجرات و درگیری های بین فردی قرار می دهد. لذا مشاور، خانواده را در کشف عقاید، احساسات، رفتارها و یا تعاملات متقابل و جدید یاری می دهد و کمک می کند تا خانواده به نواقص سیستم آگاهی یافته و آنها را رفع نماید. بطور کلی؛ در این حوزه هدف مشاوره؛ ایجاد بینش و شناخت بیشتر در خصوص ازدواج، آموزش مهارت های لازم، تحکیم نظام خانواده، ارتقاء سلامت و بهداشت روانی و افزایش میزان رضایتمندی زناشویی خواهد بود.

### **مشاوره تحصیلی و شغلی:**

در مشاوره تحصیلی به فرد کمک می شود تا مهارت ها و توانمندی های خود را بشناسد و به مدد آن سریعتر بفهمد که چه می خواهد و باید چگونه در جهت اهداف از پیش تعیین شده پیش رود و به نقاط قوت و ضعف خود پی ببرد و محدودیتهایش را درک و با توجه به این مسائل در چهار چوب یک برنامه ریزی صحیح از همه امکانات موجود خود بهره ببرد. از سوی دیگر در مشاوره، علل افت تحصیلی دانش آموزان بررسی گردیده و به آنها کمک می شود عملکرد تحصیلی خود را بهبود بخشند.

بسیاری از افراد ممکن است برداشتی مبهم و توأم با اشتباه از دنیای کار داشته باشند، مشاغلی را در نظر گیرند که غیر واقعی و دور از دسترس باشد و بیشتر بر اساس اعتبار، درآمد، حیثیت اجتماعی یا فشار والدین یا همسالان بوده و کمتر بر پایه علایق و رغبت های فردی باشند و در نتیجه از استعدادها، علایق، محدودیتهای و علل آنها آگاهی کافی ندارند.

در مشاوره تحصیلی و شغلی به افراد کمک می شود استعدادها و توانمندیهای خود را شناخته و در راستای ویژگیهای شخصیتی و روان شناختی با توجه به میزان استعداد و بهره هوشی رشته مناسبی را جهت ادامه تحصیل و ورود به دنیای کار انتخاب نموده تا اینکه به حداکثر موفقیت ممکن دست یابند. با توجه به اینکه قسمت عمده ای از زندگی روزمره افراد در محیط های شغلی سپری می گردد اهمیت توجه به مشاوره تحصیلی و شغلی حائز اهمیت می گردد.

### **خدمات روان درمانی:**

یکی دیگر از خدمات تخصصی مراکز مشاوره کمک به افرادی است که دچار مشکلات عمیق تر روانشناختی بوده و گرفتار اختلالاتی از قبیل افسردگی،



اضطراب و استرس، هراس، وسواس و... می باشند. در جلسات روان درمانی به افراد کمک می شود نسبت به ریشه مشکلات خود بینش و آگاهی یافته و راههای بهتری را جهت رفع و حل سرمنشأ آنها اتخاذ نمایند. این جلسات معمولاً به دو صورت فردی و گروهی برگزار می گردد. در جلسات فردی که در آن یک روانشناس بعنوان درمانگر حضور می یابد، مراجع با اطمینان خاطر نسبت به رازدار بودن درمانگر مشکلات خود را به تفصیل مطرح نموده و با توجه به تشخیص درمانگر مربوطه روش درمانی و تعداد جلسات لازم تعیین می گردد. در نوع دیگر، یعنی روان درمانی گروهی، افراد دارای مشکلات مشابه و همسان از نظر ویژگیهایی از قبیل سن، جنسیت، میزان تحصیلات و... در یک گروه قرار گرفته و نسبت به رازداری و سایر قوانین کار گروهی در برابر سایر اعضا متعهد می گردند. در این نوع جلسات معمولاً یک روانشناس به عنوان درمانگر و رهبر گروه، یک روانشناس یا مشاور به عنوان کمک درمانگر و حدوداً ۸-۱۲ مراجع در گروه حضور یافته و برنامه درمانی را آغاز می نمایند. این جلسات فرصتی را فراهم می سازد تا فرد با تجربیات سایر افرادی که مشکلاتی مشابه وی دارند آشنا شده و تجربیات مفید خود را در اختیار دیگران قرار دهد و از درمانگران حاضر در جلسه باز خورد دریافت کند.

### خدمات روانپزشکی:

در برخی موارد جهت غلبه بر علائم اختلال نیاز مبرم به استفاده از داروهای روانپزشکی به وجود می آید و فرد ناگزیر به طی یک یا چند دوره دارو درمانی خواهد بود از سوی دیگر نتایج تحقیقات مختلف حاکی از تاثیر بیشتر ترکیب دارو درمانی و روان درمانی بر روی برخی اختلالات روانشناختی است لذا در مراکز مشاوره جهت ارائه خدمات بهتر، از متخصصان روانپزشکی بهره گیری گردیده است.

### خدمات مددکاری اجتماعی:

مددکاری اجتماعی یک خدمت حرفه ای است که مبتنی بر ارزشها، دانش و مهارتهای خاص برای کمک به افراد و گروهها یا جامعه قرار گرفته است، تا بتوانند استقلال شخصی و اجتماعی و رضایت خاطر فردی و اجتماعی بدست آورند. بدین منظور جهت پوشش نیازهای مراکز مشاوره و ارائه خدمات مطلوب به خانواده های شاهد و ایثارگران کارشناسان مددکاری اجتماعی بهره گیری به عمل آمده است.

### خدمات روان سنجی:

یکی دیگر از خدماتی که در مراکز مشاوره ارائه می گردد خدمات روان سنجی است که شامل ارزیابی و آزمونهای روان شناختی، هوش و شخصیت می گردد. این خدمات بنا به تشخیص درمانگر مربوطه به منظور تایید تشخیص اولیه، ارزیابی آسیب شناسی روانی، طرح ریزی درمان مناسب، ارزیابی اثرات طرح درمانی و... بکار می رود. از مهمترین خدمات این بخش، ارزیابی ویژگیهای شخصیتی در مراجعین مشاوره از دواج می باشد که کمک می کند زوجین



قبل از تشکیل خانواده و زندگی مشترک، شناخت بهتری نسبت به شخصیت یکدیگر کسب نمایند.

یکی از نگرانی های والدین مربوط به میزان بهره هوشی و استعداد های فرزندان شان می باشد لذا سعی می گردد، در کنار مشاوره کودک و نوجوان از خدمات روانسنجی استفاده گردیده و خانواده را از سطح توانمندی فرزندان شان آگاه ساخت.

### خدمات روان - آموزشی:

مراکز مشاوره بنیاد شهید و امور ایثارگران در کنار ارائه خدمات درمانی و مشاوره ای، اقدام به برگزاری کلاسهای آموزشی با موضوعات مرتبط با روان شناسی می نماید. از مهمترین موضوعات می توان به کلاسهای آموزش مهارت های زندگی، آسیب های اجتماعی، مسائل تربیتی و خانوادگی، روان شناسی تغذیه و تندرستی، اختلالات شایع روانی و... اشاره نمود.

## تفاوت های مراکز مشاوره اداره کل بنیاد شهید و امور ایثارگران با مراکز خصوصی:

مراکز مشاوره اداره کل بنیاد شهید و امور ایثارگران نسبت سایر مراکز مشاوره که خدمات مشابهی ارائه می نماید دارای یک سری تفاوتها هستند که باعث برتری و مزیت آنها می گردد. بد نیست شما نیز با آنها آشنا شوید:

• مراکز مشاوره اداره کل بنیاد شهید و امور ایثارگران از نظر تجهیزات و فضای فیزیکی از استانداردهای بالایی برخوردار بوده و بعضا می توان ادعا کرد نسبت به مراکز خصوصی مجهز تر می باشند.

• پرسنل درمانی این مراکز تا حد امکان از میان افراد متخصص و اساتید دانشگاهی انتخاب گردیده اند که مورد تأیید اداره کل نظام روانشناسی و مشاوره ایران بوده و پس از طی مراحل مصاحبه و گزینش بکار مشغول شده اند.

• مراکز مشاوره اداره کل بنیاد شهید و امور ایثارگران اختصاص به خانواده های شاهد و ایثارگر داشته و کلیه خدمات مرکز به صورت رایگان ارائه می گردد. و لذا هیچگونه محدودیت مالی در تعداد دفعات مراجعه مطرح نمی باشد.

• این مراکز در چهار جهت جغرافیایی شهر تهران قرار داشته و فرد می تواند با توجه به منطقه سکونت یا منطقه بنیاد شهید که در آن پرونده دارد به این مراکز مراجعه نماید. لذا محدودیت دسترسی به مراکز مشاوره در حداقل ممکن قرار دارد.

• در این مراکز تا حد امکان شرایط فیزیکی متناسب با وضعیت جسمانی جانبازان طراحی گردیده تا این عزیزان مشکلی در مراجعه و دریافت خدمات نداشته باشند.

• این مراکز تحت نظارت اداره کل بنیاد شهید و امور ایثارگران تهران بزرگ بوده و در صورت لزوم شرایط پیگیری و ارجاع به سایر مراکز درمانی تحت پوشش اداره کل سهل الوصول خواهد بود.



## آدرس و تلفن تماس مراکز مشاوره:

### مرکز مشاوره شاهد و ایثارگر جنوب غرب

آدرس: خیابان ملک-روبروی خیابان ترکمنستان- بنیاد شهید و امور ایثارگران  
منطقه ۷- طبقه چهارم  
تلفن: ۷۷۵۰۹۰۹۴ و ۷۷۵۰۴۰۴۸ دورنگار  
این مرکز ارائه دهنده خدمات به خانواده های محترم شاهد و ایثارگر مناطق (۱۰) و (۱۱)، (۱۶ و ۱۹) و (۲۱ و ۹) بنیاد شهید و امور ایثارگران می باشد

### مرکز مشاوره شاهد و ایثارگر جنوب شرق

آدرس: خیابان ۱۷ شهریور - ابتدای اتوبان شهید محلاتی - بعد از خیابان گیلگی  
جنوبی- پلاک ۲۲۰  
تلفن: ۳۳۷۱۱۵۸۸ - ۳۳۷۱۴۹۰۸ - ۳۳۷۰۳۰۶۵  
دورنگار: ۳۳۷۱۳۳۳۰  
این مرکز ارائه دهنده خدمات به خانواده های محترم شاهد و ایثارگر مناطق (۱۲) و (۱۳) و ۱۴ و ۱۵ بنیاد شهید و امور ایثارگران می باشد.

### مرکز مشاوره شاهد و ایثارگر شمال غرب

آدرس: ستارخان - خیابان یکم دریان نو - خیابان سروش یکم - پلاک ۱۶  
تلفن: ۶۶۵۰۸۵۴ - ۶۶۵۲۰۸۵۳ - ۶۶۵۰۱۲۳۱  
دورنگار: ۶۶۵۵۹۴۹۴  
این مرکز ارائه دهنده خدمات به خانواده های محترم شاهد و ایثارگر مناطق (۶) و (۷) و (۵ و ۲۲) و ۲ بنیاد شهید و امور ایثارگران می باشد.

### مرکز مشاوره شاهد و ایثارگر شمال شرق

آدرس: بزرگراه رسالت - خیابان استاد حسن بنای جنوبی نبش کوچه شهید  
رحیمی - پلاک ۳۰۴  
تلفن: ۲۲۳۱۲۴۳۵ - ۷ - دورنگار: ۲۲۳۱۲۴۳۳  
این مرکز ارائه دهنده خدمات به خانواده های محترم شاهد و ایثارگر مناطق ۸ و ۴-۱۳ بنیاد شهید و امور ایثارگران می باشد.

تهیه و تنظیم:

بنیاد شهید و امور ایثارگران تهران بزرگ  
معاونت تعاون و امور اجتماعی  
اداره مددکاری و مشاوره