

بوصلة الطالب

دليل الإرشاد النفسي الجامعي

جامعة السبطين الفرع الدولي لجامعة طهران للعلوم الطبية

إعداد: روان سالم الشمري

إشراف: شيماء جبار أبوشنه





رفاهيتك ليست خياراً إضافياً
بل ضرورة جوهرية لتصبح
الطبيب، الممرض، والمعالج المتمكن والإنساني
الذي تسعى لأن تكونه



مرحباً بكم في رحلتكم نحو السلامة والتميز الأكاديمي..

كونكم طلبة في جامعة السبطين للعلوم الطبية، تواجهون تحديات فريدة تتطلب اهتماماً متوازناً بصحتكم النفسية والجسدية والعاطفية. لقد صُمم هذا الدليل الشامل خصيصاً لكم، أنتم الأطباء والمرضى والمعالجون المستقبليون الذين يكرسون جهودهم للعناية بالآخرين، بينما تسلكون الطريق المليء بالتحديات في دراسة العلوم الطبية.

يضع بين أيديكم قسم الإرشاد النفسي الجامعي هذا الدليل المبني على الأدلة العلمية، ليكون رفيقاً لكم خلال رحلتكم الجامعية. وقد صُمم ليجمع بين أحدث الأبحاث والممارسات العملية المتكيفة ثقافياً، بما يدعم طموحك الأكاديمي ويُعزز ارتباطكم بهويتكم وإرثكم الثقافي.

لماذا هذا الدليل مهم؟

تُعد دراسة العلوم الطبية من أكثر المسارات الأكاديمية تحدياً، تشير الدراسات إلى أن ٨٠٪ من طلبة العلوم الطبية يواجهون مستويات عالية من الضغوط النفسية، بينما تتجاوز معدلات القلق والاكئاب لديهم غالباً تلك الموجودة في عامة السكان.

ومع ذلك، يُظهر الطلبة الذين يلتزمون بممارسات السلامة والصحة النفسية نتائج إيجابية ملحوظة، منها:

- تحسن الأداء الأكاديمي بنسبة تصل إلى ٤٠٪ خلال فترات الضغط الشديد
- انخفاض معدلات الاحتراق النفسي (Burnout) بنسبة ٥٠٪ على مدار فترة الدراسة



- تعزيز مهارات التعاطف وجودة رعاية المرضى خلال سنوات الدراسة السريرية
- زيادة الرضا المهني عند ممارسة المهنة كأطباء، ممرضين، أو معالجين

كيفية استخدام هذا الدليل

تم تصميم هذا الدليل ليكون مصدرًا شاملاً وأداة عملية في الوقت ذاته. يتضمن كل فصل ما يلي:

- استراتيجيات قائمة على الأدلة العلمية ومستندة إلى أبحاث التعليم الطبي
- تمارين عملية يمكن تطبيقها مباشرة
- اعتبارات ثقافية ذات صلة بالتنوع الثقافي للطلبة
- أدوات مرجعية سريعة تساعدك خلال فترات الدراسة المكثفة

تذكر: أنت لست وحدك في هذه الرحلة، فسلامتك النفسية أولوية، وطلب المساعدة دليل على القوة لا على الضعف.