



دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی



دفتر مشاوره و سلامت وزارت
علوم، تحقیقات و فناوری

چگونه می توانم

به فرد افسرده کمک کنم؟

”با عمل، امید بسازیم“

CREATING HOPE THROUGH ACTION

به مناسبت روز جهانی پیشگیری از خودکشی

۱۹ شهریور ۱۴۰۰، ۱۰ سپتامبر ۲۰۲۱

مهمترین عامل در کمک به یک فرد
افسرده، حمایت کننده بودن است.

سرزنش شخص به خاطر افسردگی، فشار در
جهت رفع سریع افسردگی توسط شخص و
یا سایر روش های شتاب زده می تواند وضعیت
را بدتر کند.

لطفا ورق بزنید

به شخص فرصت دهید تا دریابد که نگرانش
هستید و می خواهید به او کمک کنید.

دامنه کمک شما از گوش دادن به او تا پیشنهاد
به وی برای ملاقات با یک متخصص
بهداشت روان جهت دریافت کمک را شامل می
گردد.

در کل می توانیم این کارها را انجام
دهیم:

لطفا ورق بزنید

حمایت کننده و شکیبایا باشید.

**اجازه دهید که شخص افسرده از
علاقه و نگرانی شما نسبت به خودش آگاه
شده و دریابد که شما در مواقع لازم
جهت کمک به او در دسترس هستید.**



**به فرد افسرده نگوید که می دانید او چه
احساسی دارد، زیرا این امر ممکن است
او را نسبت به شما خشمگین کند.**

شخص افسرده را تشویق کنید که اگر علائم
افسردگی پایدار بوده و در عملکردهای
روزمره اش ایجاد مشکل کرده اند، به دنبال
کمک تخصصی باشد.

ارتباط با ما

 031-33 91 25 31

 @moshaver_iut

 @moshaver_iut

 0936 221 09 58

 www.counseling.iut.ac.ir