



### دانشجوی عزیز؛

آیا نزدیک امتحانات احساس می کنید **عصبی و نگران** هستید؟ آیا به دنبال راهی برای کاهش استرس و اضطراب امتحان هستید؟

**اضطراب امتحان** در میان دانشجویان و در تمام مقاطع تحصیلی بسیار شایع است نکته مهم این است که بدانید مقدار کمی اضطراب در این شرایط مفید است زیرا موجب می شود تا انگیزه کافی برای درس خواندن داشته باشید ولی اگر این اضطراب بیشتر شود می تواند دردسر ساز شود و موجب کاهش تمرکز و فراموشی مطالب و در برخی اوقات افت عملکردتان گردد.

در صورت مواجهه شدن با این مسئله می توانید از همکاران ما در **مرکز مشاوره** کمک بگیرید.

«ما در هر زمان که شما بخواهید در کنار شما هستیم»

شماره تماس و آدرس دفاتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی دانشکدگان فنی:

خانم پریسا نهالگر

آدرس: دانشکدگان فنی ساختمان شماره ۱، طبقه دوم اتاق ۲۱۲ تلفن: ۶۶۹۵۴۰۴۹

خانم مریم فخاریان

آدرس: ساختمان دانشکده برق شماره ۱ (قدیم) طبقه اول اتاق ۲۱۷- تلفن ۸۶۰۹۳۰۲۷

خانم آیلر قزل

آدرس: خیابان کارگر شمالی، بعد از تقاطع جلال آل احمد، روبروی کوچه نهم، دانشکدگان ۲ دانشکده های فنی دانشگاه تهران، طبقه همکف تلفن ۸۸۲۲۵۳۷۲ داخلی: ۴۴۴۰

دفتر مرکزی مشاوره دانشگاه تهران :

آدرس: خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۳، طبقه ۴ و ۵ و ۶ تلفن ۶۶۴۱۹۵۰۴ داخلی: ۳۲۰۹

شعبه کوی پسران:

آدرس: مجتمع خوابگاهی کوی پسران، ساختمان رسولیان، طبقه همکف تلفن: ۸۸۰۲۳۳۸۸ داخلی: ۵۷۰۵

شعبه خوابگاه فاطمیه :

آدرس: مجتمع خوابگاهی فاطمیه، فاطمیه ۴، روبروی بهداشت و درمان خوابگاه تلفن ۸۸۰۰۵۹۶۳ داخلی: ۶۱۰۲

شعبه خوابگاه شهید چمران:

آدرس: مجتمع خوابگاهی شهید چمران، ساختمان فیض کاشانی، طبقه همکف تلفن: ۸۸۰۶۹۵۳۱

مشاوره تلفنی:

ارائه خدمات مشاوره تلفنی از ساعت ۱۶ الی ۲۱ تمامی روزهای هفته ( به جز ایام تعطیل )

تلفن: ۶۶۹۶۲۳۷۷ (چهارخط) داخلی دانشگاه ۳-۳۵۱۰

مشاوره الکترونیکی:

پاسخ به سوالات مشاوره ای دانشجویان از طریق وب سایت مرکز به آدرس:

<https://Counseling.ut.ir>