



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی

مجموعه محتواهای آموزشی  
ارتقا سواد سلامت روان

به مناسبت هفته خوابگاهها

۲۴-۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۱

خوابگاه‌های دانشجویی،  
مشارکت اجتماعی  
و سلامت اجتماعی

# راهکارهای پرورش ذهنیت پویا با کمک استقامت و تاب‌آوری

فاطمه ویسی  
دکترای روانشناسی بالینی

اردیبهشت ۱۴۰۱

## ۳. ذهن آگاهی را تمرین کنید.

برای دانشجویان زیاد اتفاق می‌افتد که تمرکز خود را از دست بدهند و به دلیل همه تعهداتی که دارند چه از نظر تحصیلی و چه از نظر اجتماعی نا آرام باشند؛ به همین دلیل ذهن آگاهی بسیار کمک کننده است. ذهن آگاهی یعنی آگاهی از فکرها، هیجان‌ها، رفتار و واکنش‌های بدنی، قضاوت نکردن آن‌ها و زندگی در لحظه حال.

## ۴. استرس را مدیریت کنید.

توانایی مقابله با فشارهای ناشی از تعهدات دانشجو، استرس زا است و استرس زیاد عامل خطری برای افسردگی است. دانشگاه اغلب با انتظاراتی مثل عملکرد تحصیلی خوب و دوستی‌های جدید استرس ایجاد می‌کند. برای دانشجویانی که باید بین تحصیل، کار، خانواده و سایر تعهدات بیرونی تعادل ایجاد کنند، مدیریت استرس دشوارتر می‌شود. رژیم غذایی مناسب، تقویت سیستم حمایتی و روزانه نگاری و ژورنالینگ همه راه‌هایی برای مدیریت استرس هستند.

## ۵. از مصرف الکل و مواد دوری کنید.

مصرف الکل و دارو به راحتی و به خودی خود تبدیل به مشکل بزرگی می‌شوند. سوء استفاده از دارو و مواد به عنوان روشی خود درمانی برای علائم افسردگی استفاده می‌شود در حالی که شاید تسکین موقتی داشته باشند ولی علائم را در بلند مدت تشدید می‌کنند. بر اساس پژوهش‌ها درصد قابل توجهی از افرادی که الکل و مواد مصرف می‌کنند، افسردگی را تجربه می‌کنند.

## ۶. به بهبود تغذیه توجه کنید.

تغذیه خوب در دوران دانشجویی کمی دشوار است. مواقعی پیش می‌آید که دانشجویان به دلیل مطالعه برای امتحان و یا برنامه‌های سنگین فراموش می‌کنند به وضعیت تغذیه خود رسیدگی کنند. اما توجه به وعده‌های غذایی خوب اهمیت زیادی دارد چون بسیاری از میان وعده‌ها و غذاهای سالم و ساده وجود دارند که می‌توانند به بهبود سلامت جسمی و روحی شما کمک کنند.

## ۷. ارتباط با دوستان و خانواده را تقویت کنید.

ارتباط اجتماعی نقش مهمی در سیستم حمایتی و سلامت روانشناختی دارد. اگر دانشجویی از افسردگی رنج می‌برد یک دوست یا عضو معتمد خانواده سیستم حمایتی مهمی به شمار می‌آید. به دلیل پشت سر گذاشتن دوره ای از فاصله گذاری اجتماعی به دلیل پاندمی، احساس انزوا و قطع ارتباط با عزیزان زیاد تجربه شده است. حفظ ارتباط از طریق تماس‌های تصویری، کلپ‌های کتاب مجازی و چت کردن در گروه‌های دوستی و خانوادگی راه‌هایی برای حفظ ارتباط با کسانی است که در زندگی بیشترین اهمیت را دارند.

**آدرس:** تهران، بزرگراه شهید همت غرب،  
بین تقاطع شیخ فضل الله نوری و شهید چمران،  
جنب ساختمان معاونت دانشجویی و فرهنگی،  
مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران  
**شماره تلفن پذیرش:** ۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳  
**شماره تلفن مشاوره تلفنی (hot line):** ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰  
**اینستاگرام** مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:  
<https://instagram.com/counseling.iums>  
**سایت مرکز مشاوره** دانشگاه علوم پزشکی ایران:  
<https://counseling.iums.ac.ir/>

با اشتراک‌گذاری ما را در هم‌رسانی یاری بفرمایید.

## افسردگی

تاثیر پاندمی COVID-19 در زندگی عادی و روزمره و تغییر در کلاس‌ها و دوره‌های آموزشی باعث شده که دانشجویها هم از نظر جسمی و هم از نظر عاطفی و هیجانی تحت تاثیر افسردگی قرار بگیرند. اغلب دانشجویها در حال حاضر درجاتی از افسردگی و یا دست کم خلق غمگین را تجربه می‌کنند. ولی افسردگی چیست؟

افسردگی احساس مداوم غمگینی و یا بی انگیزه شدن و از دست دادن علاقه به مدت حداقل دو هفته است. طبیعی است که هر چند وقت یکبار احساس غم و اندوه داشته باشید اما این احساسات معمولا پس از مدت کوتاهی از بین می‌روند. افسردگی متفاوت از این حس است چون تجربه احساس غم، پایدار است و فعالیت‌های روزمره را به شدت تحت تاثیر قرار می‌دهد.

دانشجویها به دلیل فشار زیاد برای ایجاد تعادل بین زندگی تحصیلی و اجتماعی، برنامه‌های فوق برنامه و بهزیستی روانشناختی تحت فشار هستند و شاید نتوانند همه این‌ها را مدیریت کنند. حتی شاید اولین باری باشد که از خانه و سیستم حمایتی خود دور می‌شوند. همچنین به نظر می‌رسد افسردگی در نوجوانان و جوانان کمی متفاوت تر باشد. آن‌ها به راحتی تحریک پذیر می‌شوند، دیدگاه منفی به زندگی دارند و پر خواب می‌شوند.

## علائم و نشانه‌ها

اهمیت زیادی دارد که نشانه‌ها و علائم افسردگی را به محض شروع این بیماری، شناسایی کرد. هر چند علائم در همه یکسان نیست ولی تغییراتی در خلق، افکار، رفتار و بدن مشاهده می‌شود از جمله:

- خلق پایین یا افسرده به طور مداوم
- احساس غم و بی ارزشی
- دشواری در تمرکز، حافظه و تصمیم گیری
- اعتماد به نفس پایین
- فکر به مرگ و یا خودکشی
- بی قراری

- بی خوابی یا پر خوابی
- کاهش یا افزایش وزن
- سایر علائم بدنی مثل سردرد، مشکلات گوارشی، درد عضلانی و درد.

## توصیه‌هایی برای غلبه بر افسردگی

با توجه به پاندمی و برگزاری کلاس‌ها به شکل آنلاین، دسترسی به مراکز مشاوره و خدمات بهداشت روان دانشگاه‌ها دشوارتر بوده و به همین دلیل پیگیری درمان از سوی دانشجویها با موانعی روبه رو بوده است. در این بش چند راهکاری را مرور خواهیم کرد که به غلبه بر افسردگی به شما کمک خواهد کرد:

### ۱. با متخصص صحبت کنید.

خبر خوب این است که افسردگی، حتی در سخت‌ترین شرایط و شدیدترین حالت، قابل درمان است. درمان افسردگی در ابتدای راه اثربخش تر است. به همین دلیل صحبت کردن با متخصص سلامت روان برای شناسایی مشکل و توصیه‌های درمانی بسیار اهمیت دارد. برای افسردگی می‌توان از دارو درمانی، روان درمانی و یا هر دو استفاده کرد. اگر مراجعه حضوری به هر دلیلی مناسب و در دسترس نباشد، جلسات را آنلاین می‌توان پیگیری کرد.

### ۲. خواب کافی داشته باشید.

نیاز بدنی افراد به خواب با هم متفاوت است ولی در جوانان تقریباً بین ۷ تا ۹ ساعت خواب در شبانه روز پیشنهاد می‌شود. خواب کافی به بدن اجازه می‌دهد که بهبود پیدا کرده و به حفظ سلامت روحی و جسمی کمک می‌کند. به همین دلیل است که گفته می‌شود قبل از روزهای مهم و پرکار، خواب کافی داشته باشید، چون واقعا متفاوت است.

