



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

مجموعه محتوای آموزشی
ارتقا سواد سلامت روان

به مناسبت هفته خوابگاهها

۲۴-۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۱

خوابگاههای دانشجویی،
مشارکت اجتماعی
و سلامت اجتماعی

سلامت روان من: آیا من به کمک نیاز دارم

فاطمه ویسی
دکترای روانشناسی بالینی

اردیبهشت ۱۴۰۱



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

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 - ۸۶۲۲۶۴۳

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 اشتراک گذاری ما را در همسرانی یاری بفرمایید.



سلامت روان من: آیا من به کمک نیاز دارم

ابتدا تعیین کنید که تا چه میزان عوامل ذیل در فعالیت های روزانه شما اختلال ایجاد می کند:

۱- داشتن نشانگان خفیف روانشناختی

آیا شما نشانگان ذیل را به صورت خفیف تجربه می کنید، نشانگانی که کم تر از دو هفته است که به طول انجامیده است؟

- احساس می کنید کمی خلق تان پایین آمده است.
- احساس ناراحتی می کنید، اما همچنان می توانید وظایف محل کار یا خانه را انجام دهید
- مقداری مشکل در خواب دارید
- احساس ناراحتی می کنید، اما همچنان می توانید از خود مراقبت کنید یا از دیگران مراقبت کنید
- اگر چنین است، در اینجا برخی از فعالیت های خودمراقبتی وجود دارد که می تواند کمک کننده باشد:
- ورزش کردن
- افزایش ارتباط های اجتماعی (مجازی یا حضوری)
- داشتن خواب کافی در یک برنامه منظم
- تغذیه سالم
- صحبت با یک دوست قابل اعتماد یا یکی از اعضای خانواده
- اگر با وجود تلاش های خودمراقبتی، علائم بالا بهبود نیافتند یا به نظر می رسد بدتر می شوند، با متخصصان سلامت روان صحبت کنید.

۲- داشتن نشانگان شدید روانشناختی

آیا شما نشانگان ذیل را به صورت شدید تجربه می کنید، نشانگانی که بیش تر از دو هفته است که به طول انجامیده است؟

- مشکل در خواب
- تغییرات اشتها که منجر به تغییرات وزن ناخواسته می شود
- صبح ها به سختی از خواب بیدار شدن
- مشکل در تمرکز
- از دست دادن علاقه به چیزهایی که معمولا برای شما لذت بخش است
- ناتوانی در انجام وظایف و مسئولیت های معمول روزانه
- داشتن افکار مرگ و افکار خود آسیب رسان به خود
- در صورت داشتن نشانگان فوق به دنبال کمک حرفه ای باشید به عنوان نمونه:
- شرکت در جلسات مشاوره و روان درمانی حضوری و یا غیر حضوری
- دریافت خدمات روانپزشکی و دارو درمانی
- نورو تراپی