



در این شماره می‌خوانید:

- به مناسبت روز جهانی بهداشت روان - ۱۰ اکتبر
- تعادل میان کار و درس
- افسردگی یا استرس؟ تفاوت را بدانید
- راه رسیدن به حال خوب

## همگام با هم در پیشگیری از خودکشی

## به مناسبت روز جهانی بهداشت روان ۱۸ مهر مصادف با ۱۰ اکتبر

همکاران، روبرو هستند. بهترین راه مقابله با نگرانی ناشی از برچسب خوردن، افزایش اطلاعات و درک مناسب از مشکلات و مسائل مربوط به سلامت روان است. مسائلی از قبیل شناسایی علل، مشخص نمودن راه حل‌ها، و در نهایت نیز قبول این موضوع که در بیماری‌های روانشناختی، مانند بیماری‌های جسمی با مسئله‌ای درمانی روبرو هستیم.

از این رو هرکدام از ما می‌توانیم با برچسب زدن و افزایش آگاهی و نگرش صحیح به مشکلات روانشناختی، سهمی در بالا بردن کیفیت زندگی افرادی که با مسائل سلامت روان درگیر هستند داشته باشیم و شرایط زندگی آرام را برای آنها فراهم کنیم.



سازمان جهانی بهداشت به منظور جهت

بخشیدن به اهداف کلی خود، برنامه‌ریزی

و هدف‌گذاری‌های سالانه، برای هر سال شعاری

مشخص می‌نماید. بر همین اساس شعار روز

جهانی بهداشت روان سال ۲۰۱۹ را **همگام با هم در**

**پیشگیری از خودکشی** نام‌گذاری کرده و برنامه‌های

خود را حول این مسئله بنا نهاده است.



سازمان جهانی بهداشت (WHO) از سال ۱۹۹۲ دهم اکتبر را روز جهانی بهداشت روان نامید. هدف از نامگذاری این روز، جهانی کردن موضوع بهداشت روان به منظور افزایش آگاهی پیرامون مسائل مربوط به سلامت روان و زمان مناسبی برای تلاش در جهت افزایش حمایت از مسائل سلامت روان است. هر ساله تعداد زیادی از کودکان و بزرگسالان به مشکلات سلامت روان دچار می‌شوند، چنین شرایطی می‌تواند تاثیر عمیقی بر زندگی میلیون‌ها نفر داشته و ظرفیت و توانایی این افراد برای گذراندن زندگی روزمره، برقراری و حفظ ارتباطات و حفظ عملکرد شغلی و تحصیلی را تحت تاثیر قرار دهد، نگرانی ناشی از برچسب خوردن و ایجاد احساس ناخوشایند، درخواست کمک را برای افراد دارای مشکلات روانشناختی سخت‌تر می‌کند. بر اساس پیش‌بینی‌های صورت گرفته فقط یک چهارم افرادی که مشکلات سلامت روان دارند تحت درمان قرار می‌گیرند. اکثریت قریب به اتفاق افرادی که تحت تاثیر این مشکلات هستند با مسائل متنوعی از جمله انزوا و عدم اطمینان برای درخواست کمک، همچنین داشتن احساس اتکاء به حمایت‌های گاه و بیگاه خانواده دوستان و

# تعادل میان کار و درس

زمان و مهارت‌های روابط بین‌فردی تمرکز کنید. همه این موارد تجارب باارزشی هستند که در آینده به کارتان خواهند آمد، حتی در حال حاضر نیز با کمک این توانایی‌ها سایر بخش‌های زندگی خود را بهتر مدیریت می‌کنید.

## آیا مطالعه سنگین و زیاد استرس‌زا است؟

مطالعه سنگین می‌تواند استرس آور باشد. اصولاً کار یکنواخت، بدون تفریح و استراحت آسیب‌زا است. چنانچه فعالیت‌های تفریحی، ارتباطی و اجتماعی خود را کاهش دهید و فقط به درس و تحصیل بپردازید، دچار مشکلات زیادی خواهید شد که مهم‌ترین آنها اضطراب و افسردگی خواهد بود. همین اضطراب و افسردگی مانع پیشرفت تحصیلی شده، تمرکز و تفکر شما را مختل می‌کند. توصیه ما این است که برنامه درسی منظم ولی متعادلی داشته باشید و در کنار آن به تفریح، ارتباطات خانوادگی، مطالعه آزاد و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی بپردازید.



## آیا زمان کافی برای خودم و رسیدگی به نیازهای اولیه‌ام دارم؟

ورود به دانشگاه برای بیشتر افراد اولین تجربه کسب استقلال است، زیرا تصمیماتی که قبلاً برای شما گرفته و یا در برنامه روزانه‌تان گنجانده می‌شد حال به عهده خودتان است. وقتی سعی دارید که میان کار و تحصیل خود تعادل ایجاد کنید، ممکن است به نیازهای اولیه‌تان (خواب کافی، رژیم غذایی سالم و ورزش) کمتر توجه کنید و اهمیت کمی به آنها بدهید. نادیده گرفتن سلامت جسمی و روانی، به خصوص برای افرادی که سابقه ابتلاء به مشکلات روانشناختی دارند، پیامدهای جبران‌ناپذیری دارد.



## وقتی طاقتم تمام شد، چه کنم؟

داشتن مسئولیت‌های بیش از حد توان ممکن است به سلامت جسم و روان شما آسیب برساند یا شما را مستعد ابتلا به بیماری‌های جسمی و روانشناختی کند. علاوه بر آن، استرس مزمن شما را از رسیدن به عملکرد حداکثری بازمی‌دارد. بدانید که استرس اجتناب‌ناپذیر است ولی الزاماً بد نیست. این نکته بسیار مهم است که روش‌های درستی را برای مدیریت آن پیدا کنیم. کارهایی که می‌توانید در این گونه موارد انجام دهید عبارت‌اند از:



- راز و نیاز با خداوند
- صحبت کردن با خانواده یا یکی از دوستان
- تنفس عمیق
- پرداختن به کارهای مورد علاقه مانند رنگ‌آمیزی، مطالعه، و ...
- پیاده روی

پس از رسیدگی به خودتان، با احساس آرامش بیشتر و دید بهتری می‌توانید مشکلاتتان را حل کنید. اگر همیشه احساس خستگی و کلافگی می‌کنید، علائم رایج مسائل روانشناختی را در خود جستجو کنید. این موارد شامل تغییر در انرژی، الگوی خواب، اشتها، لذت‌نبردن از فعالیت‌های مورد علاقه، مشکل در حفظ تمرکز و داشتن احساساتی نظیر غمگینی، پوچی، ناامیدی، بی‌ارزشی یا مقصربودن می‌شود. اگر این علائم را دارید، بهتر است جهت بررسی بیشتر سلامت‌روان از متخصصان مرکز مشاوره دانشگاه کمک بگیرید. دریافت حمایت هنگام برخورد با مشکلات مختلف سبب ایجاد انگیزه برای داشتن حال بهتر، رسیدن به اهداف و لذت‌بردن از کارهایتان می‌شود.



شماره مقاله: ۹۸۰۷۲

بسیاری از دانشجویان، علاوه بر درس خواندن، کار هم می‌کنند، زیرا درصد زیادی از آنها نگران مشکلات مالی خود هستند. آنها با وجود مشکلات کاری و تحصیلی، فعالیت‌های فوق‌برنامه و دوستانشان که همگی نیاز به توجه دارند قادر به اولویت‌بندی کارهایشان نیستند و در حفظ تعادل میان بخش‌های مختلف زندگی به مشکل می‌خورند. می‌دانیم که میزان بالای استرس اثرات مخربی بر سلامت‌روان ما دارد. با افزایش میزان اضطراب، افسردگی و سایر مشکلات روانشناختی که کم و بیش در افراد جامعه به چشم می‌خورد، بهتر است توجه بیشتری به سلامت‌روان خود داشته باشیم. در اینجا، سؤالاتی را بررسی می‌کنیم که وقتی، هم کار می‌کنید و هم درس می‌خوانید برای اطمینان از سلامت‌روانتان از خود بپرسید.

## چند ساعت باید کار کنم؟

کارشناسان معمولاً پیشنهاد می‌کنند که دانشجویان در بهترین حالت حدود ۱۰ تا ۱۵ ساعت در هفته کار کنند. آنها با این زمانبندی علاوه بر رسیدگی به علایق و ارتباطات اجتماعی‌شان زمان کافی برای انجام تکالیف خود دارند. این زمان‌بندی برای دانشجویانی که خودشان باید هزینه‌هایشان را تأمین کنند و همچنین به تأمین هزینه‌های خانواده کمک کنند کافی نیست. اگر موضوع این است، راه‌حلی نظیر کلاس‌های فشرده که روزهای بیشتری را در هفته خالی نگاه می‌دارد، صحبت با اساتید یا مشاوران دانشگاه برای تنظیم برنامه کلاس‌های متناسب با ساعات کاری، درخواست وام دانشجویی، کار دانشجویی در دانشگاه یا سایر سازمان‌های وابسته به آن نیز وجود دارند. بیشتر این موارد فرآیند به کارگیری ساده‌ای دارند، از طریق فراخوان‌های دانشگاه و نیز جستجو در اینترنت قابل دستیابی هستند.



## کار من چه اثری بر عملکرد تحصیلی و آینده شغلی‌ام دارد؟

کارآموزی فرصت بسیار مناسبی برای ارتباط با دیگران، کسب تجربه و شناسایی علایقتان است. هرچند کارآموزی‌هایی که با توجه به میزان ساعات کاری، حقوقی را به شما پرداخت می‌کنند ایده‌آل است، بسیاری از فرصت‌های کارآموزی چنین نیست. علاوه بر فرصت‌های شغلی که با رشته تحصیلی شما مرتبط هستند می‌توانید از فرصت‌های موجود در سایر رشته‌ها استفاده و در این موارد نیز تجربه کسب کنید. همچنین بر بهبود مهارت‌های رهبری، مدیریت



# افسردگی یا استرس؟ تفاوت را بدانید



**\* کارهای غیرضروری را حذف کنید.** در این شرایط بهتر است انرژی خود را ذخیره کنید و از انجام کارهای غیرضروری که وقت و نیروی شما را می‌گیرند منصرف شوید. مثلاً تا زمان رد بحران اگر عادت داشتید که کاری برای یکی از آشنایان خود انجام دهید یا او را در کاری کمک کنید، حالا با توجه به نیاز شدیدی که به نیرو و انرژی خود دارید این برنامه‌ها را متوقف کنید.

**\* اگر شاغل اید، برنامه کار و درس خود را واقع بینانه تنظیم کنید، به طوری که بتوانید تا حد متوسطی به هردو برسید.** اگر به دلیل نیاز مالی، همزمان با تحصیل کار می‌کنید، نباید انتظار داشته باشید که در هردو عالی باشید. بنابراین سعی کنید که هردو را در حد متوسط و نه عالی انجام دهید و خود را تشویق کنید.

**\* انتظار بیش از حد از خود نداشته باشید.** بعضی از دانشجویان بسیار کمال‌گرا هستند. معدل ۲۰، موفقیت در فعالیت‌های فوق برنامه، پیشرفت و کسب مقام در ورزش و... نه تنها شما بلکه هیچ انسانی نمی‌تواند از خود انتظار داشته باشد که در حد کمال از عهده همه این نقش‌ها برآید. بنابراین بسیار مهم است که کمال‌گرایی را رها کنید و انتظار منطقی و معقولی از خود داشته باشید.

**\* از مواد مخدر و الکل استفاده نکنید.** بعضی از افراد برای فراموشی و فرار از استرس به سراغ مواد مخدر و الکل می‌روند. این اقدام فقط از چاله به چاه افتادن است.

**\* ارتباط اجتماعی مناسبی داشته باشید.** در دوران استرس‌های سنگین، سعی کنید ارتباط خود را با دوستان و آشنایان قطع نکنید و حتی ارتباطات را با آنان بیشتر کنید. چنین ارتباطی، اثرات منفی استرس‌ها را کمتر کرده و مانند یک سپر از انسان در مقابل استرس‌ها حمایت می‌کند.

## دریافت کمک برای افسردگی

اگر احساس افسردگی می‌کنید، و علائم و نشانه‌های مطرح شده را در خود مشاهده می‌کنید، بدون تردید به مراکز مشاوره دانشگاه مراجعه کنید.

به یاد داشته باشید ابتدا به افسردگی و سایر اختلالات سلامت روان اتفاق شرم‌آوری نیست. افسردگی نشانه ضعف نیست و درخواست و جست‌وجو برای کمک، نشانه قدرت است. بیان مشکل به کسی، اولین قدم برای داشتن احساس بهتر است. شما برای غلبه بر افسردگی به متخصص حوزه سلامت روان نیاز دارید. روان‌درمانی، داروهای روانپزشکی یا ترکیبی از هر دو جزء روش‌های متداول و مؤثر هستند.

اگر استرس زیادی دارید، تنها نیستید. داشتن استرس بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی دانشجویی است. بررسی‌ها نشان‌دهنده آن است که درصد بالایی از دانشجویان هر روز دچار استرس می‌شوند. اگر استرس یا فشار روانی سبب ایجاد انگیزه و حرکت در شما می‌شود، بسیار خوب است، اما اگر از شما انرژی می‌گیرد، عصبی یا مضطربتان می‌کند، دچار خشم می‌شوید، احساس خستگی می‌کنید و ... آسیب‌زننده است. عوامل زیادی به استرسی که دچارش هستید مربوط می‌شوند. این استرس تغییراتی را در بدن شما ایجاد می‌کند که سلامت جسمی و روانی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

افسردگی متفاوت‌تر از استرس است، اثر بلندمدتی دارد و نیازمند نوع دیگری از کمک است. خبر خوب این است که اختلال افسردگی قابلیت درمانی زیادی دارد، هرچند شما نمی‌توانید در یک چشم‌به‌هم‌زدن از شر آن خلاص شوید پس دریافت کمک برای درمان آن اهمیت زیادی دارد. شما استرس و افسردگی را چگونه از هم تشخیص می‌دهید؟ هر دو، شما را به یک صورت تحت تأثیر قرار می‌دهند اما تفاوت‌های کلیدی نیز میان آنها وجود دارد. علائم افسردگی احتمالاً شدت بیشتری دارد و حداقل تا دو هفته ادامه پیدا می‌کند. افسردگی سبب تغییر شدید خلق می‌شود و احساس درماندگی و ناامیدی ایجاد می‌کند. به احتمال زیاد، احساس خستگی شدید و ناتوانی در انجام کارهایتان می‌کنید.

## برخی از روش‌های کاهش استرس

اگر فرد تحت استرس زیادی قرار گرفته باشد غیر از این که لازم است منبع استرس یا استرس‌های خود را بشناسد می‌بایست به راهکارهای زیر نیز توجه کند:

**\* به همه خواسته‌های دیگران جواب مثبت ندهید.** قبل از قبول درخواست‌های دیگران، به خود فرصت تفکر و تصمیم‌گیری دهید. زیرا در همان لحظه، اشراف کاملی بر وضع پیر استرس خود و نیاز به آزاد بودن وقت خود ندارید.

**\* از دیگران کمک بگیرید.** در مواقعی که تحت استرس سنگینی قرار دارید از دیگران درخواست کمک کنید، در زمینه‌هایی چون: درس و تحصیل، انجام کارهای شخصی و غیرشخصی می‌توانید روی کمک‌های دیگران حساب کنید.

**\* از دیگران بخواهید رعایت شما را بکنند.** در چنین شرایطی به تغذیه، خواب و استراحت نیاز دارید. بنابراین از دیگران بخواهید که تا حد امکان فضای اتاق را آرام نگهدارند. اگر یکی از هم‌اتاقی‌ها مایل است که دوستش را به اتاق بیاورد از او خواهش کنید که مراعات شما را بکند و زمان دیگری را به این کار اختصاص دهد.



# راه رسیدن به حال خوب



رهایی از مشکلات روانشناختی، نه تنها حالمان را خوب می‌کند بلکه یک زندگی فوق‌العاده و رضایتمندانه را برایمان به ارمغان می‌آورد. بسیاری از افراد (مبتلا به مشکلات روانشناختی) اذعان می‌دارند که مسیر بهبودی‌شان، مستقیم و هموار نبوده و با فراز و نشیب‌ها، موانع و البته کشفیات جدید همراه بوده است؛ پیمودن این مسیر هر چقدر هم کند باشد ولی هر بار که به پیشرفت مهمی نائل شویم، می‌بینیم بخشی از زندگی‌مان بهتر شده است و از این بابت روحیه‌ی تازه‌ای می‌گیریم. راه رسیدن به حال خوب، زمانبر بوده و توأم با تغییرات مثبت است.

یابند و به یک زندگی فعال بر پایه‌ی آرزوها، امیال و توانایی خویش باز گردند. داشتن مشکلات روانشناختی به منزله‌ی پایان دنیا نیست، با انتخاب مسئولانه، شما می‌توانید در جهت بهبودی خود گام بردارید و برای تحقق آرزوهایتان برنامه‌ریزی و بر اهدافتان تمرکز کنید. شاید در طول درمان چالش‌هایی را تجربه کنید ولی امیدتان را از دست ندهید، شما می‌توانید از پس مشکلات روانشناختی خود برآیید به شرط آنکه پس از تشخیص، نگرانی به خود راه ندهید و سراغ درمان بروید تا به روند بهبودی‌تان کمک کنید. امروزه ما شناخت بهتری از این مشکلات داریم. می‌دانیم که انواع متفاوتی دارند و در نتیجه نیازمند طیف گوناگونی از رویکردهای درمانی هستند. داروها و درمان‌های جدید، احتمال درمان موفقیت‌آمیز را بالا برده و دانش ما درباره‌ی روش‌های بهبودی و بازگشت به زندگی سالم نیز افزایش یافته است. لازم است بدانید که اینگونه ناخوشی‌ها فقط مختص به شما نیست بلکه در بسیاری از افراد شایع است ولی علیرغم این مسئله بسیاری از آنها زندگی موفق‌تری دارند.

تمایل درونی به سلامتی، اعتماد به درمانگران و الگوبرداری از زندگی افرادی که موفق شده‌اند بر مشکلات خود غلبه کنند، به ما این امیدواری را می‌دهد که هر چه ما در شناخت مشکلاتمان فعال‌تر، در مراقبت از خودمان مسئولیت‌پذیرتر و در مددجویی‌مان مصرتر باشیم، احتمال و امید بیشتری برای بهبودی‌مان داریم.

گام اول در راه رسیدن به حال خوب، با یک تصمیم‌گیری قاطعانه برای بهینه‌سازی زندگی آغاز می‌شود. داشتن مشکلات روانشناختی می‌تواند باعث شود که:

- \* فعالیت‌های عادی‌مان مختل گردد
  - \* روابط نزدیکمان با دیگران تیره گردد
  - \* دوستی‌هایمان کمرنگ شود
  - \* شغل و امنیت مالی‌مان از دست برود
- دغدغه ناشی از مسائل روانشناختی و پیامدهای ناگوار آن می‌تواند طاقت‌فرسا باشد؛ چاره‌ی این مشکل چیزی نیست جز اقدام برای درمان و بهبودی و بالا بردن سطح کیفیت زندگی.

در همان ابتدا می‌توانیم بر تشخیص صحیح و تخفیف علائم شدید مشکلات روانشناختی‌مان تمرکز کنیم. مهم است بدانیم که در همین مرحله‌ی اولیه بایستی درصد دریافت کمک و حمایت افراد معتمد و آگاه همچون خانواده، دوستان، گروه‌های خودیاری و مراکز مشاوره برآییم. سپس با گذشت زمان، متوجه خواهید شد که حالتان رو به بهبودی است. تشخیص درست، داروی مؤثر، دریافت خدمات مشاوره‌ای و نیز افزایش اطلاعات نسبت به بیماری خود و چگونگی درمان و سازگاری با آن می‌تواند به بهبودی شما کمک کند. در گذشته تصور می‌شد که افراد مبتلا به مشکلات روانشناختی نمی‌توانند در مسیر بهبودی قدم گذارند؛ از این‌رو هدف درمان، حفظ پایداری شرایط آنان بود تا وضعیتشان وخیم‌تر نشود. اما امروزه می‌دانیم که این افراد می‌توانند بهبود

پیام  
مشاور

PAYAM - E  
MOSHAVER  
ISSUE 212

صاحب امتیاز	مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول	دکتر منصوره السادات صادقی
سردبیر	حمید پیروی
نویسندگان	فاطمه حسین‌پور، دکتر ربابه نوری، کاظم غنی‌آبادی
ویراستار	سپیده معتمدی
امور اجرایی	علی صیدی
طراح گرافیک	حمیدرضامنظری
تیراژ	۴۰/۰۰۰ نسخه

آدرس ساختمان مرکزی:  
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد برلون،  
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس:  
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
<http://counseling.ut.ac.ir>  
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم  
[www.iransco.org](http://www.iransco.org)



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور  
[PayameMoshaver@ut.ac.ir](mailto:PayameMoshaver@ut.ac.ir)



اپلیکیشن تلفن همراه  
پیام‌مشاور



کافه بازار



سیب اپ



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهنی و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸