

جوانان در دوران دانشجویی بالهای خود را می گشایند و به پرواز در می آیند، ذهن خود را رشد می دهند و ماندگارترین عادت های زندگی خود را شکل می دهند. در کنار عادت های پسندیده، متأسفانه برخی افراد، عادت های بدی را در خود پرورش می دهند که حتی سال ها پس از این دوران باقی می ماند. برای آنکه زندگی سالم در دوران دانشجویی و پس از آن داشته باشید به این نکات توجه کنید

خواب کافی و به موقع داشته باشید

مطالعه، الزامات اجتماعی و حجم سنگین مسئولیت ها، باعث می شود دانشجویان تا دیر وقت بیدار بمانند، در حالی که کلاس های آنها صبح زود آغاز می شود. این امر به خستگی دائمی، افت تحصیلی و گاه غیبت از کلاس می انجامد. بدن و ذهن ما برای عملکرد مفید حداقل به 8 ساعت خواب شبانه نیاز دارد. ساعت بیولوژیک بدن خود را تنظیم نمایید، به این صورت که سعی کنید در ساعت مشخصی از شب بخوابید و از بیدار ماندن طولانی طی شب و خوابیدن جبرانی در روز پرهیز کنید.

به معنویت پردازید

برای آرامش بیشتر، به ارتباط معنوی روی بیاورید. ارتباط معنوی به معنای یاری جستن از قدرت بی نهایت ماوراء طبیعی است. برای مثال انسان با دعا کردن و راز و نیاز با خداوند آرامش می یابد و از امید و احساس قدرت سرشار می شود. چراکه با دعا خود را به منبع لایتناهی قدرت و کمال متصل می بیند و وقتی از همه اسباب مادی قطع امید می کند، هنوز او را در کنار خود دارد.

به طور مرتب ورزش کنید

فعالیت ها بدنی، ذهن و جسم را قوی می سازد. دانشجویانی که مرتب ورزش می کنند از بدن و ذهنی سالم بهره مندند و می توانند استرس های زندگی را به شکل مثبتی مدیریت نمایند. از امکانات ورزشی دانشگاه خود استفاده کنید و عادت به ورزش کردن را در طول زندگی حفظ کنید.

دهم اکتبر مصادف با نوزدهم مهر ماه از طرف فدراسیون جهانی بهداشت روان (WFMH) به عنوان "روز جهانی بهداشت روان" نامگذاری شده است. این فدراسیون برای این روز در هر سال، یک شعار خاص را انتخاب می کند. در ایران نیز هفته پایانی مهر ماه (۲۴ لغایت ۳۰ مهر) به نام هفته بهداشت روان نام گذاری شده است و عمده ترین هدف در این هفته ارتقاء و افزایش آگاهی و تغییر و اصلاح نگرش مردم نسبت به مسائل بهداشت روان می باشد.

امسال نیز در ایران هفته سلامت روان از (۲۴-۳۰ مهرماه) با شعار کلی "زندگی کردن با بیمار اسکیزوفرنیا" گرامی داشت می شود و هر روز از این هفته نیز با شعارهای جداگانه نام گذاری شده است:

روزشمار هفته سلامت روان سال ۹۳ شرح زیر است:

پنج شنبه - ۲۴ مهرماه: "سلامت روان و سپک زندگی"

جمعه - ۲۵ مهرماه: "سلامت روان و حوادث ترافیکی"

شنبه - ۲۶ مهرماه: "سلامت روان و باورهای نادرست"

یکشنبه - ۲۷ مهرماه: "سلامت روان و فرهنگ، هنر و معنویت"

دوشنبه - ۲۸ مهرماه: "سلامت روان و نقش زنان در جامعه"

سه شنبه - ۲۹ مهرماه: "سلامت روان و محیط کار"

چهارشنبه - ۳۰ مهرماه: "سلامت روان و مراقبت از بیماران روانپریشی"

بزرگترین کارها با کوچکترین گام ها شروع شده و سخت ترین گام اولین گام است!

خواهشمندیم با اراله نظرات و پیشنهادات خود ما را در بهتر شدن هرچه بیشتر این اثر یاری فرمایید.
پام کوتاه : ۰۹۳۵۱۵۱۱۷۲۰