



دانشگاه گیلان
معاونت دانشجویی
اداره کل راهنمایی و مشاوره

World
Mental Health
Day



ویژه نامه هفته بهداشت روان

۱۸ مهر ماه

۲۰۱۳

گرامی باد

۱۰ اکتبر

روز جهانی بهداشت روانی

سلامت روان و سالمندی



ای دوست بیا تا غم فردا نخوریم
وین یک دم نقد را غنیمت شمیریم
فردا که از این دیر کهن درگذریم
با هفت هزار سالکان سر به سریم

خیام

توانمندی‌هایی برای تصمیم‌گیری آگاهانه، مقابله با استرس‌ها و هیجان‌های روزمره، افزایش خودکارآمدی، برقراری ارتباط مؤثر و سایر توانایی‌های روانی اجتماعی است. بنابراین لازم است در کنار پیشگیری از آسیب‌های احتمالی در جهت ارتقای سطح بهداشت روانی فردی و اجتماعی دانشجویان و سایر دانشگاهیان که در تعامل و ارتباط متقابل با دانشجویان قرار دارند گام‌های مؤثری برداشته شود.

دانشجویان دانشگاه‌ها به لحاظ حساسیت دوران رشد و تحول خود و شرایط بحرانی این برهه از زندگی، به ویژه در سال‌های اول ورود به دانشگاه فشارها و ناراحتی‌های بیشتری را تجربه می‌کنند که از آن جمله می‌توان به گسستن از زندگی قبلی در خانواده، ورود به زندگی دانشجویی و نیاز به سازگاری با محیط دانشگاه و خوابگاه، مدیریت مسائل معیشتی، تحصیلی و عاطفی اشاره کرد. سایر کارکنان دانشگاه‌ها که با قشر دانشجویی در ارتباط مستقیم قرار دارند نیز به نوبه خود در افزایش و تشدید با کاهش و ترمیم مشکلات ویژه دانشجویان سهیم می‌باشند و لذا دانشجویان و دانشگاهیان نیازمند بذل توجه خاص هستند.

دانشگاه فرهنگیان با هدف تأمین، تربیت و توانمندسازی منابع انسانی وزارت آموزش و پرورش، پیشرو در آموزش، پژوهش و تولید و ترویج علم نافع مورد نیاز آموزش و پرورش تشکیل شده است، با عنایت به مسائل و مشکلات و دغدغه‌های جامعه دانشگاهی و نیز آموزش و پرورش، ضرورت تأسیس مرکز مشاوره دانشجویی به منظور تأمین، توسعه و تسری بهداشت روانی در فضای دانشگاه‌ها و مدارس و ارائه مداخلات پیشگیرانه، مشاوره‌ای و درمانی، آشکار می‌گردد. اداره کل راهنمایی و مشاوره و نیز مراکز مشاوره دانشجویی برای پاسخگویی، حل و کاهش مشکلات بوجود آمد. امید است با اتکال به ایزد منان همکاران این واحد بتوانند اهداف عالیه مشاوره را تحقق بخشند.

یادداشت

جناب آقای دکتر شینی

از سال ۹۲ میلادی به بعد دهم اکتبر، مصادف با ۱۸ مهر ماه هر سال، از طرف فدراسیون بهداشت جهانی به عنوان روز جهانی بهداشت روان نامگذاری شده است. هدف از این نامگذاری بیشتر جهانی کردن موضوع بهداشت روان بوده است. از نظر سازمان بهداشت جهانی مفهوم بهداشت روان شامل رفاه ذهنی، احساس خود توانمندی، خود مختاری، کفایت، درک، همبستگی بین نسلی و توانایی تشخیص استعدادها و بالقوه هوشی و عاطفی در خود است. به عبارتی بهداشت روان حالتی از رفاه است که در آن فرد توانایی‌هایش را باز می‌شناسد و قادر است با استرس‌های معمول زندگی تطابق حاصل کند، از نظر شغلی مفید و سازنده باشد و با دیگران مشارکت فعال داشته باشد. شعار سال هفته



سخن آغازین

جناب آقای دکتر مهرمندی



بسم الله الرحمن الرحيم

«فَبَشِّرْ عِبَادَ الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُوا الْأَلْبَابِ» [زمر، ۱۸]

پس بشارت ده، به آن بندگان که گفتار و قول مختلف را می‌شنوند و از بهترین آنها پیروی می‌کنند. این‌ها (چنین افرادی) کسانی هستند که خداوند هدایت شان کرده و این‌ها خردمندان هستند.

انسان برای زندگی موفقیت‌آمیز نیازمند برخورداری از آرامش، سلامت و کارآمدی در ابعاد زیستی، روانی و اجتماعی است. تغییرات اجتماعی-فرهنگی سریع، تحول در ساختار خانواده، پیچیدگی و گسترش شبکه ارتباطات انسانی و وسعت و تنوع منابع اطلاع‌رسانی موجب شده جوامع انسانی خصوصاً قشر جوان و نوجوان با مسائل و مشکلات متعدد مواجه شوند و از طریق توسل به روش‌هایی که گاه از پشتوانه منطقی برخوردار نبوده و فاقد دورنمای روشن و امیدبخش می‌باشند به فشارها، چالش‌ها و انتظارات گسترده زندگی امروز واکنش نشان دهند.

دانشگاه‌ها و محیط‌های دانشجویی نیز که در برگزیده بخش قابل ملاحظه‌ای از نخبگان و فرهیختگان جوان جامعه هستند همسو با فضای در حال گذار موجود، درگیر چالش‌ها و دگرگونی‌هایی شده‌اند؛ از این رو تغذیه و حمایت ذهنی، روانی و اجتماعی دانشجویان و دانشگاهیان نیازمند آموزش فرهنگ گفتگو، تفکر انتقادی و ایجاد مهارت‌ها و

امکاناتی فراهم سازد تا بتواند به یک زندگی خلاق، رضایت‌بخش و سعادتمند دست یابد. به سخن دیگر، سلامت آن ظرفیت عظیم آدمی است، که با شکوفایی فطرت توحیدی از طریق برقراری روابط مستحکم با خدا به ایجاد نظام ارزشی شخصی قدرتمند، داشتن هدف متعالی در زندگی، روابط سالم و سازنده با خود و دیگران و حس عمیق عرفانی به طبیعت و نظام هستی به دست می‌آید. مفهومی که این ابعاد را تا حدی در بر می‌گیرد، **حیات طیبه** است. مفهوم حیات طیبه در آموزه‌های دینی اشاره به سطحی از عملکرد روانی است که در آن فرد با خود و سبک زندگی‌اش آسوده و بی مشکل باشد. از نظر قرآن تحقق حیات طیبه و زندگی با آرامش، امنیت، رفاه، صلح، محبت، دوستی و تعاون، در سایه ایمان و عمل صالح دست یافتنی است. با توجه به اهمیت موضوع بهداشت روان که در بالا بدان اشاره شد، هر ساله از طرف فدراسیون بهداشت جهانی، شعاری تعیین و در مورد آن برنامه‌ها، همایش‌ها و راهکارهایی ارائه می‌گردد. شعار سال ۲۰۱۳ «سلامت روان و سالمندی» اعلام شده است. با دقت در این شعار در می‌یابیم که موضوع بهداشت روانی باید از سنین پایین‌تر شروع و به عنوان جریانی مداوم و همیشگی مد نظر قرار گیرد. تأمین بهداشت روانی دانش‌آموزان و دانشجویان که با تصمیم‌گیری‌ها، انتخاب‌ها و چالش‌های فراوانی برخوردارند اهمیت دوچندانی دارد. لذا بر این اساس، اداره کل راهنمایی و مشاوره دانشگاه، با برنامه‌ریزی‌های دقیق اقدام به برنامه‌ریزی و سیاستگذاری در این بخش نموده که عمده آن‌ها عبارتند از: برگزاری دوره‌ی آموزش مهارت‌های زندگی طی چهار سال برای کلیه دانشجویان، غربالگری سلامت روانی دانشجویان، برگزاری نشست‌های سالانه برای بررسی مشکلات روانی دانشجویان، ارائه مشاوره‌های فردی و گروهی و ... امید است بتوانیم با سرمایه‌گذاری روانی، عاطفی و اجتماعی روی شما دانشجویان، آینده‌ای پرنشاط برایتان فراهم آوریم. انشاء الله.



روز جهانی بهداشت روان

روز جهانی بهداشت روانی، برای نخستین بار در دهم اکتبر سال ۱۹۹۲ میلادی توسط فدراسیون جهانی بهداشت روان و با همکاری سازمان جهانی بهداشت روان نامگذاری شد. این روز در آغاز، موضوع خاصی نداشت و هدف آن در کل، حمایت از ارتقاء بهداشت روانی و گسترش آموزش‌های عمومی مطابق با نیازهای موجود بود. در دو سه سال اول هدف این سازمان معرفی این برنامه جدید به دنیا بود و بدین منظور از رسانه‌های خبری کمک‌هایی گرفته شد. در سال ۱۹۹۴ به

بهداشت روان در سال ۲۰۱۳ پیش به سوی آینده‌ای پر نشاط با سرمایه‌گذاری در سلامت روان دانشجویان است. این شعار بر این امر تأکید دارد که ما می‌توانیم بهداشت روان را به عنوان یک اولویت در صدر برنامه ریزی‌ها و سیاستگذاری‌های خود قرا دهیم. دانشگاه فرهنگیان سرآمد مؤسسات آموزش عالی کشور در حوزه تعلیم و تربیت درخت تنومندی است که اکنون پا به عرصه ظهور گذاشته است. لذا در این راستا معاونت دانشجویی دانشگاه مصمم است با هدف اطلاع رسانی گسترده در خصوص برنامه‌ها در حوزه نظام سلامت به خصوص مفهوم بهداشت روان بر اساس شعار سال سازمان بهداشت جهانی موجبات تحقق پیشگیری‌های لازم در این زمینه شده تا به یاری خداوند متعال سلامت روان همه دانشجو معلمان عزیز را فراهم آید. در پایان از همه شما عزیزان دانشجو انتظار دارم با بهره برداری از مقتضیات و ظرفیت‌های موجود دانشگاه فرهنگیان زمینه‌های سلامت روان خود بیش از پیش فراهم آورند.

سخنی با دانشجویان

جناب آقای نامداری‌ژبان

امروزه اعتقاد بر این است که با پیشرفت علم، صنعت و فناوری آمار بیماری‌های روانی نیز بالا رفته است و بیش از پیش شاهد مشکلات و معضلاتی هستیم که بر جسم و روح انسان‌ها تأثیر گذاشته و انسان مضطرب، افسرده و بحران زده عصر حاضر بیش از هر زمانی دیگر خود را درگیر سؤال‌هایی اساسی در مورد چگونگی داشتن بهداشت روان می‌بیند. بدین جهت یکی از موضوعاتی که سهم زیادی از تلاش‌های فکری اندیشمندان، فیلسوفان، جامعه‌شناسان و روان‌شناسان را به خود اختصاص داده، تحقیق و تفحص در «سلامت و بهداشت روان» است. بهداشت روانی، یعنی داشتن احساس آرامش و امنیت درون و به دور بودن از اضطراب، افسردگی و تعارض‌های مزمن روانی. از منظر دیگر، بهداشت روانی یعنی بهره‌مندی از سلامت ذهن و اندیشه و فکر. درصد قابل توجهی از بیماری‌های جسمانی، ریشه روان‌شناختی دارند و بهره‌مندی از بهداشت روان می‌تواند بر سلامت جسم اثر مثبتی داشته باشد. از آن سو، سلامت جسم نیز بستر مناسبی برای رسیدن به احساس امنیت درون و سلامت ذهن و روان است. بحث سلامتی در مورد انسان یک مسئله بسیار مهم است که معمولاً عموم مردم سلامتی را مختص به جسم می‌دانند و به آن توجه می‌کنند، حال آنکه بر اساس نظریه الهیون، انسان حقیقتی است مرکب از جسم و روح. روان انسان، و هر انسانی همانگونه که ملزم به بهداشت جسم است، روح را نیز باید سالم نگه دارد. بدین گونه سلامت و بهداشت روانی عبارت است از بهره‌مندی فرد از وضعیت مطلوب جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی به گونه‌ای که برای او

روانشناسی و بهداشت روان از رادیوی ایران آغاز شد و در سال ۱۳۳۸ اداره بهداشت روانی در اداره کل بهداشت وزارت بهداشتی وقت، تشکیل گردید و در حال حاضر نیز از موضوعات بسیار ضروری در کشور، مورد توجه قرار دارد.

در ایران هفته پایانی مهر ماه (۲۴ لغایت ۳۰ مهر) به نام هفته بهداشت روان نام گذاری شده است.

عناوین روز شمار که توسط اداره سلامت روان برای گرامی‌داشت این هفته اعلام شده عبارتند از:

روز	تاریخ	عنوان
چهارشنبه	۲۴ مهر ۱۳۹۲	سلامت روان و تعاملات اجتماعی سالمندان
پنج‌شنبه	۲۵ مهر ۱۳۹۲	سبک زندگی و امید و نشاط در دانشجویان
جمعه	۲۶ مهر ۱۳۹۲	دانشجویان و شبکه حمایتی در خانواد و دانشگاه
شنبه	۲۷ مهر ۱۳۹۲	ارتقاء توانمندی های روانشناختی در دانشجویان
یکشنبه	۲۸ مهر ۱۳۹۲	سلامت روان و مشاوره دانشجویی
دوشنبه	۲۹ مهر ۱۳۹۲	سلامت روان و ارتقاء علمی دانشجویان
سه‌شنبه	۳۰ مهر ۱۳۹۲	سلامت روان و سلامت اجتماعی دانشجویان

مهارت‌های زندگی و بهداشت روانی

در سال‌های اخیر توجه روزافزون به مباحث بهداشت روانی ضرورت یافته است و کوشش‌های بسیاری نیز در زمینه اجرای طرح‌های مربوط به بهداشت روانی شده است. در همین راستا سازمان جهانی بهداشت، در جهت پیشگیری اولیه و همچنین ارتقای سطح روان برنامه مدونی با عنوان «آموزش مهارت‌های زندگی» آماده نموده است. هدف از اجرای این برنامه، افزایش توانایی‌های روانی-اجتماعی افراد است تا با تجهیز آنان به توانایی‌هایی روانی-اجتماعی، افراد را قادر سازد که با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی، سازگارانه مقابله نمایند و در نهایت از بروز رفتارهای آسیب زا پیشگیری نموده و سطح سلامت روان را ارتقا بخشد. طبق تعریف سازمان جهانی «مهارت‌های زندگی، مهارت‌هایی هستند که فرد را برای مقابله موثر و پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشد و او را قادر می‌سازد تا در رابطه با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روان خود را تأمین نماید». مهارت‌های زندگی شامل مجموعه‌ای از توانایی هاست که قدرت سازگاری و قدرت مثبت و کارآمد را افزایش می‌دهد. در نتیجه

پیشنهاد دبیر کل وقت، تصمیم گرفته شد، هدف و موضوع فعالیت های هر سال مشخص شود، بنابراین موضوع مورد بحث در آن سال "ارتقاء کیفیت خدمات بهداشت روانی در سراسر جهان" در نظر گرفته شد. از آن پس، این سازمان برای هر سال موضوعی را انتخاب میکند تا با برنامه ریزی و تمرکز روی آن موضوع، نهادها و سازمان های فعال در این حوزه را با انسجام بیشتری هدایت کند. موضوعاتی که تاکنون مورد توجه قرار گرفته است به شرح ذیل میباشد:

سال ۱۹۹۶، "زنان و بهداشت روانی"

سال ۱۹۹۷، "کودکان و بهداشت روانی"

سال ۱۹۹۹، "سالمندی و بهداشت روانی"

سال ۲۰۰۱-۲۰۰۰، "محیط کار و بهداشت روانی"

سال ۲۰۰۳، "تشخیص، درمان و پیشگیری از اختلالات عاطفی و رفتاری در کودکان و نوجوانان"

سال ۲۰۰۴، "ارتباط بین سلامت جسم و روان"

سال ۲۰۰۵، "بهداشت جسم و روان در طول زندگی"

سال ۲۰۰۶، "آگاه سازی_ کاهش خطر: بیماری روانی و خودکشی"

سال ۲۰۰۷، "بهداشت روان در دنیای در حال تغییر: تاثیر فرهنگ و گوناگونی"

سال ۲۰۰۸، "بهداشت روانی را به اولویت جهانی مبدل سازیم"

سال ۲۰۰۹، "سلامت روان در مراقبت‌های بهداشتی اولیه، افزایش خدمات درمانی و ارتقای سلامت روان"

سال ۲۰۱۰، "شهروندینی و سلامت"

سال ۲۰۱۱، "بهداشت روان را به یک اولویت جهانی تبدیل کنید"

سال ۲۰۱۲، "افسردگی: یک بحران جهانی"

سال ۲۰۱۳، "سلامت روان و سالمندی"

در حقیقت بهداشت روان را می‌توان یکی از قدیمی ترین موضوعات به شمار آورد. زیرا بیماری‌های روانی از زمان‌های قدیم وجود داشته، بطوریکه بقراط در حدود ۴۰۰ سال قبل از میلاد عقیده داشته که بیماران روانی را مانند بیماری جسمی باید درمان کرد. تقریباً از سال ۱۹۳۰ یعنی بعد از تشکیل اولین کنگره بین‌المللی بهداشت روان بود که این رشته بصورت جزئی از علوم پزشکی درآمد و سازمان‌های روانپزشکی و مراکز پیشگیری در کشورهای مرفقی یکی بعد از دیگری فعالیت خود را شروع کردند.

در کشور ایران نیز علیرغم آنکه از زمان محمد بن زکریای رازی و بعد، ابوعلی سینا به بیماران روانی (دیوانگان آن زمان) توجه داشته و برای آنها از دستورات مختلف داروئی و روش‌های گوناگونی همچون تلقین استفاده می‌کردند، ولی بطور رسمی در سال ۱۳۳۶ برنامه‌های

۶- بی بندوباری جنسی

۷. افت و کاهش عملکرد تحصیلی برنامه‌های مختلفی که بر اساس آموزش مهارت در زمینه ارتقاء سلامت روانی کودکان، نوجوانان و جوانان اجرا شده است، مشتمل بر چندین مهارت اصلی و اساسی است که عبارتند از: توانایی تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر خلاق، تفکر نقادانه، برقراری رابطه موثر، برقراری روابط بین فردی سازگانه، خود آگاهی، همدلی با دیگران، مقابله با هیجان‌ها، مقابله با استرس

شما با فراگیری مهارت‌های زندگی می‌توانید، استرس را در خود مدیریت کنید، با هیجان‌های ناخوشایند مثل اضطراب، افسردگی، خشم و پرخاشگری مقابله نمایید، روش‌های برقراری ارتباط موثر و ابراز وجود، روش‌های موثر حل مسئله و تصمیم‌گیری، تفکر خلاق و نقاد، و خودآگاهی را بیاموزید و بسیاری از مسایل زندگی را با موفقیت پشت سر گذارید.

سلامت روان در یک نگاه

زندگی همه ما به نحوی با مفهوم سلامت عجین شده است. ما دائماً در حال رعایت بهداشت فردی، تغذیه‌ای و همچنین درمان‌های جسمی هستیم اما غافل از هزینه‌های هنگفتی که سالانه خرج سلامتی روان و معضلات ناشی از نبود آن در افراد صورت می‌گیرد و بی اطلاع به رفتارها و ماسک‌های شخصیتی عادی خود همچنان ادامه می‌دهیم.

بهداشت روانی چیست؟ سازمان جهانی بهداشت، سلامت روان را این گونه تعریف می‌کند: "قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها به طور منطقی" و هر ساله شعاری را در جهت کوشش همگان برای ارتقاء سلامت اعلام می‌دارد. انتظار می‌رود دانشجویان به عنوان آینده‌سازان مملکت توجه بیشتری به سلامت روح و روان خود داشته باشند. لازمه آن، این است که دانشجویان بدانند چه عواملی سازگاری فردی و اجتماعی آن‌ها را در معرض خطر قرار می‌دهد و چه بیماری‌هایی ناشی از استرس‌ها در کمین نشسته‌اند تا روان را بر هم ریزند. از یکسو بیماری‌های جسمی و از طرفی پاسخ‌های روانی همچون اضطراب، نوسیدی، افسردگی.

نکات کلیدی در سلامت روان

۱- با شرایط تهدید آمیز که نیاز به پذیرش و تحمل دارد سازش کنید.

۲- تنش و استرس را مدیریت کنید. لازم است

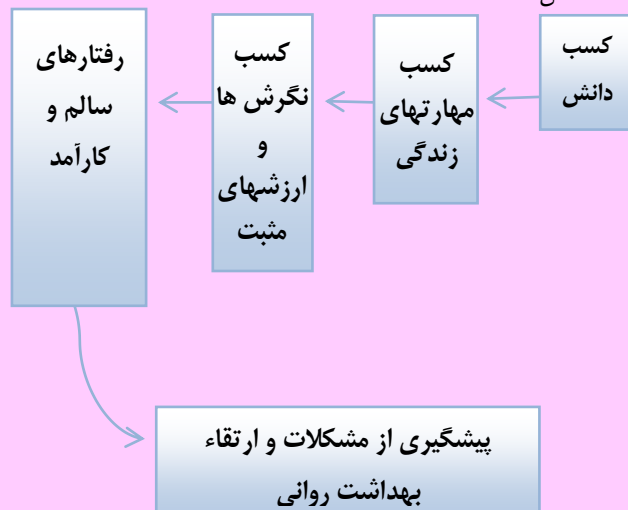
بدانید استرس با زندگی بشری عجین شده است آنچه افراد سالم را از ناسالم جدا می‌کند نحوه مقابله موثر و حل مشکل است.

۳- خودپنداره مثبت از خود داشته باشید

و توانایی‌های خود را دست کم نگیرید.



شخص قادر می‌شود بدون اینکه به خود یا به دیگران صدمه بزند مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش‌ها و مشکلات روزانه زندگی به شکل موثر رو به رو شود. فرایند نقش مهارت‌های زندگی در ارتقای بهداشت روانی را می‌توان به شکل زیر نشان داد:



همان طور که در شکل بالا نشان داده شده است هدف از برنامه آموزش مهارت‌های زندگی کسب و افزایش دانش صرف نیست بلکه ایجاد مهارت و تغییر در نگرش و ارزش‌های فردی است تا فرد دانش خود را تبدیل به رفتارهای سالم نموده و بدین ترتیب سلامت روانی خود را ارتقاء بخشیده و از مشکلات روانی اجتماعی پیشگیری نماید. یادگیری موفقیت‌آمیز مهارت‌های زندگی، احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تاثیر قرار می‌دهد و علاوه بر این، کسب این مهارت‌ها نگرش دیگران را نیز در مورد فرد تغییر می‌دهد. به همین خاطر کسب مهارت‌های زندگی هم شخص را تغییر می‌دهد و هم محیط را و این اصل دوسویه ارتقاء بهداشت روانی را شتابی دو چندان می‌بخشد. موارد کاربرد مهارت‌های زندگی به شرح ذیل است:

الف- ارتقاء سلامت روانی و جسمانی

۱. تقویت اعتماد به خویشتن و احترام به خود

۲. تجهیز اشخاص به ابزار و روش‌های مقابله با فشارهای محیطی و روانی

۳. کمک به تقویت و توسعه ارتباطات دوستانه مفید و سالم

۴. ارتقاء سطح رفتارهای سالم و مفید اجتماعی

ب- پیشگیری از مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی شامل پیشگیری از:

۱. مصرف سیگار و سوء مصرف مواد مخدر

۲. بروز اختلالات روانی و مشکلات روانی- اجتماعی

۳. خودکشی در نوجوانان و جوانان

۴. رفتارهای خشونت آمیز

۵. شیوع ایدز

۴- عزت نفس خود را تقویت کنید. احساس ارزشمندی و موثر بودن می تواند محرک خوبی برای مقابله با مشکلات باشد.

۵- خود را بشناسید. به ضعفها و قوت‌های شخصیتی خود آشنا باشید. ۶- حمایت اجتماعی از اطرافیان خود انجام دهید و پذیرای حمایت اطرافیان باشید.

۷- مسئولیت‌های اجتماعی را بپذیرید. در انجمن‌ها و نهادهای دانشجویی فعال شوید. احساس خود کارآمدی سلامت روان شما را ارتقاء خواهد داد.

۸- نسبت به مسائل و فشارهای روانی نگاه تیزبینانه بکنید یا به عبارتی اندیشه انتقادی داشته باشید. امید بر آن می‌رود که تمامی شما دانشجویان عزیز توجه بیشتری به بهداشت روان خود داشته باشید و در صورت احساس نیاز به کمک، با مشاور پردیس خود مشورت نمایند.

سازگاری با زندگی دانشجویی



از جمله مسائلی که اذهان سیاست‌گذاران آموزش عالی کشور را به خود مشغول داشته، بهداشت روانی جمعیت پویای دانشجویی است. از آن جا که اکثریت قریب به اتفاق این جمعیت را جوانان این مرز و بوم تشکیل

داده اند، سازگاری آنها با زندگی دانشجویی و ورود به خوابگاه از اهمیت خاصی برخوردار شده است. این امر ممکن است آنان را با چالش‌های متعددی مواجه ساخته و حتی فشار روانی بیش از آستانه تحمل آنها وارد کند. لذا چنانچه دانشجویان توانایی مقابله‌ی کارآمد با چالش‌های پیش رو را داشته باشند، این دوره خوشایند محسوب می‌شود و در غیر این صورت سلامت روان دانشجو مورد تهدید قرار می‌گیرد. ممکن است شما به عنوان دانشجوی جدیدالورود احساس کنید با برخی از این مشکلات مواجه هستید و از خود بپرسید راهکار چیست؟

پاسخ های هیجانی بخش بسیار مهمی از تعاملات فیزیولوژیک انسان است که توانایی وی را برای بقا، حفظ سلامت و مقابله با بیماری های مختلف تحت تاثیر قرار میدهد. شادی یکی از این هیجان هاست که طیف وسیعی از واکنشهای عاطفی از احساس آرامش گرفته تا احساس لذت و خلسه را شامل میشود. شاد بودن آرزوی قلبی بسیاری از افراد بشر است. ما انسان‌ها همواره از طریق گرایش به مذهب، فلسفه، روان شناسی، پزشکی، و حتی سیاست، شادی و آرامش را جستجو میکنیم. یکی از موضوعاتی که به تازگی مورد توجه روان شناسان قرار گرفته "روان شناسی مثبت گرا" است. سال‌های طولانی روان شناسان بر موضوعاتی نظیر افسردگی و اضطراب متمرکز بوده اند اما در حال حاضر "دانش شاد بودن" مورد توجه این متخصصان قرار گرفته است.

راهکارهایی برای سازگاری و حفظ بهداشت روان در

شرایط جدید

- ۱- سعی کنید محیط جدید را از لحاظ فیزیکی کاملاً بشناسید.
- ۲- به سلامت جسمانی خود اهمیت دهید. با توجه به حضور شما در دانشگاه و یا خوابگاه برخی از الگوهای زندگی شما مانند رژیم غذایی، خواب و استراحت تغییر خواهد کرد؛ سعی کنید خود را با این تغییرات جدید وفق دهید.
- ۳- با اطرافیان، دوستان و همکلاسیهای خود ارتباط قرار کنید.
- ۴- در برقراری ارتباط با دیگران سعی کنید به آنها وابسته نشوید، توقعات و انتظارات بیش از اندازه از آنها نداشته باشید و هرگز فکر نکنید دیگران به دلیل هم اتاقی بودن و یا همکلاسی بودن با شما، مسئول رفع نیازهایتان هستند.
- ۵- سازگاری با تغییرات جدید نیاز به گذر زمان دارد.
- ۶- با خانواده خود مرتب در تماس باشید.
- ۷- وضعیت و شرایط خود را و ا رسی کنید مشکلات خود اعم از زندگی در خوابگاه، مواجهه با افراد نا آشنا و برقراری ارتباط با آنها، حجم دروس زیاد، دوری از خانواده و را فهرست و اولویت‌بندی کرده و سعی کنید به ترتیب اهمیت، جهت رفع آنها اقدام کنید.
- ۸- در صورت تمایل می‌توانید با در نظر گرفتن استعدادها و علایق خود، در کانونها، انجمن‌ها و تشکلهای مختلف دانشگاه عضو شوید.
- ۹- با توجه به بیشتر شدن حجم مطالب درسی و وقت محدودتان، سعی کنید برنامه‌ریزی دقیقی داشته باشید.
- ۱۰- سعی کنید در کنار این راهکار ها، ارتباط معنوی خود را با خداوند فراموش نکنید و همواره از او کمک بخواهید

شادی



انسان‌ها ذاتاً برای شاد بودن برنامه‌ریزی شده‌اند. محققان معتقدند که حدود ۵۰ درصد شادی و خوشبینی ما توسط ژن ها تعیین میشود. ژن ها تعیین کننده شادی، محتوای شخصیت، آمادگی برای

تجربه اضطراب و افسردگی و توانایی مقابله با استرس اند. با این حال تنها ۵۰ درصد شادی را ژن تعیین میکنند و ۵۰ درصد بقیه ناشی از نگرش ها، رفتار و ارزش های فرد است. شیوه تفکر ما درباره رویدادها، امور و اشیا و افراد بر هیجانات ما موثر است. آیا نیمه خالی لیوان را مبینید یا نیمه پر آن را؟ آیا پس از پند روز بارانی احساس لذت می

۵. هر روز برای شاد کردن خود کاری انجام دهید. این امر میتواند شامل موارد کوچکی مثل خرید کتاب مورد علاقه، خوردن غذای مورد علاقه، تماشای برنامه تلویزیونی مورد علاقه، رفتن به سینما یا قدم زدن در فضایی مطبوع باشد.

۶. هر روز حداقل یک نفر را خوشحال کنید. کلمه ای محبت آمیز بگویید، اتومبیل خود را برای عبور عابران پیاده متوقف کنید، جای خود را در اتوبوس به فرد دیگری بدهید، هدیه کوچکی برای فرد مورد علاقه خود بخرید و از این قبیل شاد کردن دیگران موجب شادی شما خواهد شد.

۷. همیشه به دنبال پیدا کردن شادی باشید. از شادی دیگران شاد شوید.

شادی مسری است با مردم هم‌نشین شوید تا شادی کردن را از آنان بیاموزید.

۸. افکار خود را ارزیابی کنید. اگر افکار منفی ذهن شما را اشغال کرده اند آنها را متوقف کنید و به مسایل خوشایند فکر کنید.

۹. بسیاری از مردم شاد، تمرینات معنوی انجام میدهند تا قلب و روح خود را سیراب کنند. چه چیزهایی موجب آرامش روح شما می شوند؟ چه چیزهایی قلب شما را سرشار از عشق و رضایتمندی میکنند؟ معنویت پایه و اساس زندگی ماست.

۱۰. نوع دوستی هیجانات منفی را خنثی میکند و مانع تاثیر آنها بر عملکرد سیستم ایمنی، غدد درون ریز و قلب میشود. نوع دوستی حالت فیزیولوژیکی ویژه ای در بدن ایجاد میکند که به احساس نیرومندی و مقاومت در برابر اثر زیان بخش اضطراب منجر می شود.

۱۱. افراد شاد میدانند که گذشت و عفو موجب آزادی روح می شود. با رها کردن پیشداوری، خشم و رنجش، قلب خود را سرشار از شادی کنید.

۱۲. لبخند بزنید. زمانی که لبخند می زنید ترشح سروتونین و اندروفین ها افزایش می یابد. ترشح این هورمون ها به احساس شادی می انجامد.

۱۳. تا جایی که می توانید بخندید. خندیدن موجب افزایش ترشح اندروفین ها و هورمون های ضد درد بدن می شود. خنده فشار خون را پایین می آورد و موجب کاهش هورمون استرس و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می شود.

۱۴. هر روز زمانی را به خواندن کتابها و مطالب شاد و مهیج اختصاص دهید.

۱۵. خاطرات خوب و احساسات و هیجان های مربوط به آنها را در دفترچه خاطرات خود یادداشت کنید.

۱۶. بدن خود را سالم و تندرست نگه دارید. با مراقبت از بدن خود احتمال شادی و خشنودی را افزایش می دهید.

برید؟ روحیه و خلق شما پایین است و یا اینکه از تماشای باران لذت میبرید؟ چگونگی درک شما از محیط کلید هیجاناتی است که تجربه میکنید. پژوهش ها نشان می دهند که شادی همواره در روح آدمی وجود دارد اما افکار، خواسته ها و نگرانی ها آن را میپوشانند. تنها در صورتی که این افکار، تمایلات و اضطراب ها کنار بروند، احساس شادی که ویژگی ذاتی روح انسان است، ظاهر خواهد شد.

نتایج برخی پژوهش ها نشان می دهند که:

افرادی که در مقیاس روان شناختی ارزیابی میزان شادی، نمرات بالا کسب میکنند در مقابل واکسن آنفلوآنزا ۵۰ درصد بیشتر از دیگران پادتن ترشح میکنند.

افرادی که در فعالیت های شادی بخش شرکت میکنند پر انرژی و سالم اند و درد و خستگی کمتری را تجربه میکنند. در افراد خوشبین، در مدت ۹ سال پیگیری، ۵۰ درصد مرگ و میر کمتر از افراد دیگر دیده شده است. خنده و شوخی موجب سلامت و تندرستی فرد میشود زیرا:

- استرس را کاهش میدهد
- سیستم ایمنی بدن را تقویت میکند
- فشار خون را کاهش میدهد
- عملکرد فرد را بهبود میبخشد
- زندگی شادتری داشته باشیم!

راههای شاد زیستن



۱. همواره به آنچه که انجام

داده اید بپایندیشید. گاهی اوقات برخی از امور مربوط به برنامه روزانه خود را ناتمام و ناقص رها میکنیم. تفکر درباره این امور به

ناامیدی و دلسردی فرد می انجامد. درباره خود منصف باشید و هرگز بر کارهایی که انجام نداده اید بیش از حد متمرکز نشوید.

۲. نوع نگرش خود را تغییر دهید. همواره به جنبه های مثبت امور نگاه کنید. ممکن است ذهنتان شما را به توجه به نکات منفی و مشکلات ترغیب کند. در هر شرایطی به دنبال نکات مثبت بگردید.

۳. همواره به راه حل بپایندیشید نه به مشکلات. صرفاً علت شناسی مشکل کافی نیست. بنابراین راه حل مشکل را جستجو کنید.

۴. زمانی که اوضاع بر وفق مراد و در کنترل شما نیست، به خود فرصت دهید و با کمال خونسردی و با کنترل احساسات رفتار کنید. کناره گیری به معنای بی تفاوتی نیست، بلکه موجب آرامش درونی و در نتیجه احساس شادی میشود.

معرفی کتاب جدید

مدیریت خشم



بخش اول: معرفی کتاب

کتاب مدیریت خشم نوشته‌ی پاتریک ریلی و مایکل شاپ شایر در سال ۲۰۰۳ برای نخستین بار چاپ شد. این کتاب شامل ۱۰ فصل است که فرایند ۱۲ جلسه‌ای مدیریت خشم را به روش شناختی رفتاری تشریح می‌کند.

بخش دوم: خلاصه‌ای از کتاب

این کتاب جهت درمان مشکلات خشم افراد، طراحی شده است و شامل ۱۲ جلسه درمان گروهی مدیریت خشم به روش شناختی رفتاری است. مدل درمانی مورد استفاده در این کتاب، ترکیبی از مداخلات شناختی، آرمیدگی و مهارت‌های ارتباطی است.

در طی جلسات درمان، راهبردهای مختلفی برای مقابله با آغاز و تداوم خشم آموخته می‌شوند و جهت تثبیت و یادگیری بهتر این راهبردها نیز تکالیفی به شرکت‌کنندگان داده می‌شود. از جمله راهبردهایی که در این کتاب آمده است می‌توان به وقفه، آرمیدگی از طریق تنفس، آرمیدگی پیشرونده‌ی عضلات، توقف فکر و جرأت‌ورزی اشاره کرد.

بخش سوم: معرفی نویسندگان

نویسندگان این کتاب، دکتر ریلی و دکتر شاپ شایر، هر دو عضو مرکز درمانی سان فرانسیسکو هستند و سال‌ها در زمینه‌ی درمان مشکلات خشم و پرخاشگری به تحقیق پرداخته‌اند که در نهایت حاصل آن طراحی درمان مشکلات خشم به شیوه‌ی شناختی رفتاری توسط آن‌ها بوده است.

بخش چهارم: توضیحی درباره نشر کتاب به زبان فارسی

این کتاب توسط فرزاد نصیری ترجمه و از سوی انتشارات ارجمند در قالب ۱۱۰۰ نسخه در فروردین ماه ۱۳۹۲ منتشر شده است.

همایش های روانشناختی در حال برگزاری



مقدمه ای بر علوم اعصاب شناختی

تنش و تاثیر آن بر کارکردهای شناختی

مدیریت شرایط پرنش با استفاده از علوم اعصاب شناختی

تاریخ برگزاری همایش: ۱۵-۸-۱۳۹۲

وب سایت: www.pms.sbm.ac.ir

همراه با امتیاز باز آموزی

شماره دبیرخانه: ۰۲۱-۲۲۷۱۸۵۳۰

آدرس کمیته نشر گاهنامه الکترونیکی اداره کل راهنمایی و مشاوره:
تهران، شهرک قدس، بلوار فرحزادی، خیابان تربیت معلم، دانشگاه فرهنگیان،
معاونت دانشجویی، اداره کل راهنمایی و مشاوره

تلفن مستقیم: ۰۲۱۸۷۷۵۱۲۷۴

ایمیل: counselor@chmail.ir

وب سایت: <http://cfu.ac.ir/moshaver>