



گزارش برگزاری برنامه به مناسبت گرامیداشت

روز روانشناسی و مشاوره

دانشگاه فرهنگیان استان چهارمحال و بختیاری

به منظور گرامیداشت ۹ اردیبهشت، روز روانشناسی و مشاوره اقدامات ذیل در پردیس ها و مرکز این استان انجام پذیرفت:

تشکیل جلسه برای برنامه ریزی و هماهنگی گرامیداشت روز روانشناسی و مشاوره در پردیس ها و مرکز



پیگیری طراحی و نصب بنر روز روانشناسی و مشاوره



برگزاری کارگاه های آموزشی



طراحی و چاپ و توزیع بروشور با موضوع "یک عمر سلامت با خود مراقبتی"

مشخصه‌های خودمراقبتی و شخصیت سالم: در زندگی و روابط انسان‌ها، مهارت‌هایی وجود دارد که به بهداشت انسان کمک می‌نماید و در زیر به برخی از آنها اشاره می‌گردد: صداقت در رفتار: افرادی که بین نیت درونی آنها با رفتار بیرونی‌شان هماهنگی بیشتری باشد از سلامت روانی بهتری برخوردارند و در غیر این صورت سلامت روانی به خطر می‌افتد، مثلاً فردی که مدعی می‌گردد بخش زیادی از انرژی روانی او صرف قاش نشدن دروغ خواهد شد. پذیرش ضعف و شکست‌های خود: جهت کمک به بهداشت روان لازم است شکست‌ها را به عدم تلاش نسبت دهیم نه به عدم توانایی. اعتدال‌پذیری: زندگی اجتماعی پستی‌ها و بلندی‌ها، خوبی‌ها و خبی‌ها، خیرها و شرها را دارد، لذا لازم است انسان ظرفیت پذیرش تغییرات را داشته باشد، زیرا باعث کمک به بهداشت روان می‌گردد. توانایی نه گفتن: در مقابل خواسته‌های غیر منطقی خود و دیگران توانایی «نه گفتن» را داشته باشیم و کارها را براساس رضایت خاطر درونی خود انجام دهیم نه به خاطر رضایت دیگران. داشتن قاطعیت: رفار قاطعانه را روزه‌ها تمرین کنیم و بدین صصابت و پرخاشگری و با استفاده از ارتباط کلامی مناسب از حق خود دفاع نماییم. دوری از فرض‌های غلط ذهنی: فردی که با خوش رویی با دیگران رفتار نمی‌کند، این مسأله باعث می‌شود که دیگران نیز همان واکنش را با او داشته باشند لذا به این تصور در می‌آید که دیگران از او بدشان می‌آید و او را دوست ندارند داشتن یک تگرش مثبت نسبت به دوستان، همسازان و بزرگسالان دید مثبتی پیدا کنیم، چون تگرش خوب به بهداشت روان کمک می‌کند.	ورزش: ورزش علاوه بر این که امید به زندگی بهتر را بیش‌تر می‌کند، بلکه زنجیره تفکرات منفی را نیز قطع می‌کند. سازگاری مناسب اجتماعی: فرد سالم، ارتباط گرم و صمیمانه‌ای به دیگران دارد، سعی می‌کند به دیگران احترام گذاشته و به احساسات آنها با صمیمیت و مهربانی پاسخ دهد. داشتن هدف در زندگی: یک فرد سالم، فلسفه زندگی خود را می‌شناسد و زندگی را پیچ و پی‌مانی نمی‌داند، برای زندگی خود ارزش قابل بوده و پیونده زندگی خود را فدای امور بی‌ارزش نمی‌کند. حرکت برای پیشرفت: تلاش و کوشش لازم را داشته باشیم اما انتظار کامل بودن در تمام زمینه‌ها را نداشته باشیم، لذا آنچه مهم است تلاشی به اندازه توانایی است. خود کارآمدی و خودگردانی: خود کارآمدی، ارزیابی فرد از توانایی خود در انجام یک تکلیف است. خود گردانی مستلزم توانایی فرد در تأثیر گذاری بر رفتار خود به جای واکنش مکانیکی در برابر محیط است. افراز احساسات: احساسات مثبت مانند شادی و محبت و احساسات منفی از جمله خشم، نگرانی و اضطراب را درین قفنی و سرکوب نکنیم و بدون رفتار پرخاشگرانه آنها را ابرار کنیم. دروک توانایی خود و دیگران: تغاط قوت و ضعف خود را بشناسیم و سعی در شناختن نقاط قوت و ضعف دیگران داشته باشیم. توانایی عمو و گذشت را داشته باشیم و همیشه برای اشتباهات خود را سرزنش کنیم چنی سرزنش باعث کاهش اعتماد به نفس، ه عزت نفس، افتاد ه شد.
خودمراقبتی چیست؟ خودمراقبتی یعنی مراقبت از خود، یعنی اینکه ما برای حفظ سلامت و شادابی خود، کارهای روزمره کوچکی انجام دهیم تا زندگی بهتر و سالم تری داشته باشیم. خودمراقبتی شامل اقداماتی است آموختنی، آگاهانه و هدفمند که هر فردی برای خود، خانواده و دیگران انجام می دهد تا سالم بماند، از سلامت جسمی و روانی خود حفاظت کند، نیازهای اجتماعی خود را برآورده سازد، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کند، از ناخوش ها و بیماری های مزمن مراقبت کند و نیز از سلامت خود بعد مراقبتی به وضوح موجب افزایش کارایی و مهارت های فردی ما می شود. خودمراقبتی یکی از مهارت های زندگی است که کمک می کند فرزند و نوجوان ما مسیر زندگی را بهتر و با خطرات و آسیب های اجتماعی کمتری طی کند و درصد موفقیتش در زندگی را بالا ببرد. به همین خاطر لازم است که تمام اولیاء و والدین گرایی نسبت به آموزش خودمراقبتی به فرزندان اهتمام داشته باشند. چرا خودمراقبتی؟ با خودمراقبتی می توانیم استرس خود را کاهش دهیم، اعتماد به نفس خود را بازیابیم و تقویت کنیم، شور و شوق جوانی و انگیزه موفقیت خود را حفظ کنیم و افزایش دهیم. جوانی سالم، ایمن و با نشاط را تجربه کرده و سلامت سایر دوران های زندگی خود را تضمین کنیم	انواع خود مراقبتی خودمراقبتی جسمی خورش منظم غذای سالم، صبحانه، ناهار، شام و میان وعده های سالم، مصرف ۸ وعده میوه و سبزی در روز، انجام ورزش روزانه، پیاده روی، دپیدن، شنا، ورزش های رزمی، انجام معاینات پزشکی ادواری و منظم، پیشگیرانه دریافت خدمات و مراقبت های پزشکی مورد نیاز، استراحت کافی هنگام بیماری انجام فعالیت های جسمی منظم داشتن خواب و استراحت کافی رعایت پوشش مناسب و بر اساس فصول سال رفتن به پوشش اجتناب از وسایل، لوازم و رفتارهای پرخطر خودمراقبتی روانی اختصاص وقت و زمان روزانه برای تفکر و تأمل مراجعه به روان پزشک یا روان شناس در صورت بروز مشکل یا ناراحتی روانی انجام اقدامات لازم برای کاهش تنش و استرس توجه به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود مطالعه شاهکارهای ادبی و هنری اختصاص زمان مناسب برای رفتن به دامن طبیعت خودمراقبتی عاطفی معاشرت و مرادود با دیگران برقراری ارتباط با خانواده و دوستان عامل مهمانان با خود و دیگران اقتدار به خود گریه کردن وقتی که لازم است جستجوی چیزهایی برای خندیدن بیان خشم خود به روشی سازنده اختصاص وقت برای بودن در کنار والدین و برادر و خواهر مطالعه کتاب هایی که دوست شان داریم



به مناسبت گرامیداشت ۹ اردیبهشت روز روانشناسی و مشاوره



چگونه به بهداشت جسمی و روحی خود کمک کنیم؟

- ۱- درک و یافتن زمینه‌های آسیب پذیر: شناخت موقعیت‌هایی که شما را خشمگین می‌کند یا واکنش‌های شما ایجاد می‌کند، می‌تواند شما را در برابر فشارهای روانی محافظت کند. اگر افراد خاصی شما را خشمگین می‌سازند، یا باید از آنها دوری گزینید یا یکپوشید دریافت. چه چیزی در آنان وجود دارد که شما را این قدر ناراحت می‌کند. سعی کنید علت ناراحتی خود را دریابید. پیچیدگی موقعیت یاد شده را به صورت ساده بیان کنید.
- ۲- مدیریت زمان: از باز زیاد سنگین دوری کنید. با گنج‌آیندن زمان کافی برای استراحت، آرامش، خوابیدن، خوردن، تفریح کردن و اجتماعی شدن ساعت‌های منظم کنید. برای دوری از دانشی و فقهی، تفریح و خاطره‌سازید پذیرای زمان، مطالعه را قطع کنید (چاندرا، ۲۰۰۶) نویسنده معتقد است مدیریت زمان از استرس و اضطراب شدید جلوگیری می‌کند و بدین وسیله باعث تقویت بهداشت روانی افراد می‌گردد.
- ۳- انجام به موقع کارها: هر کاری را به موقع انجام دهید، چرا که انجام به موقع فعالیت‌ها از احساس درماندگی جلوگیری می‌کند. انجام هر کاری را یک کمی زودتر شروع کنید، زیرا این کار باعث باعث بالا رفتن اعتماد به نفس می‌شود بلکه باعث کمک به بهداشت روانی می‌گردد...

دعوت از یک نفر روانشناس جهت سخنرانی در خصوص روانشناسی و سازگاری با زندگی دانشجویی



دعوت از یک مشاور جهت حضور یک شب در خوابگاه



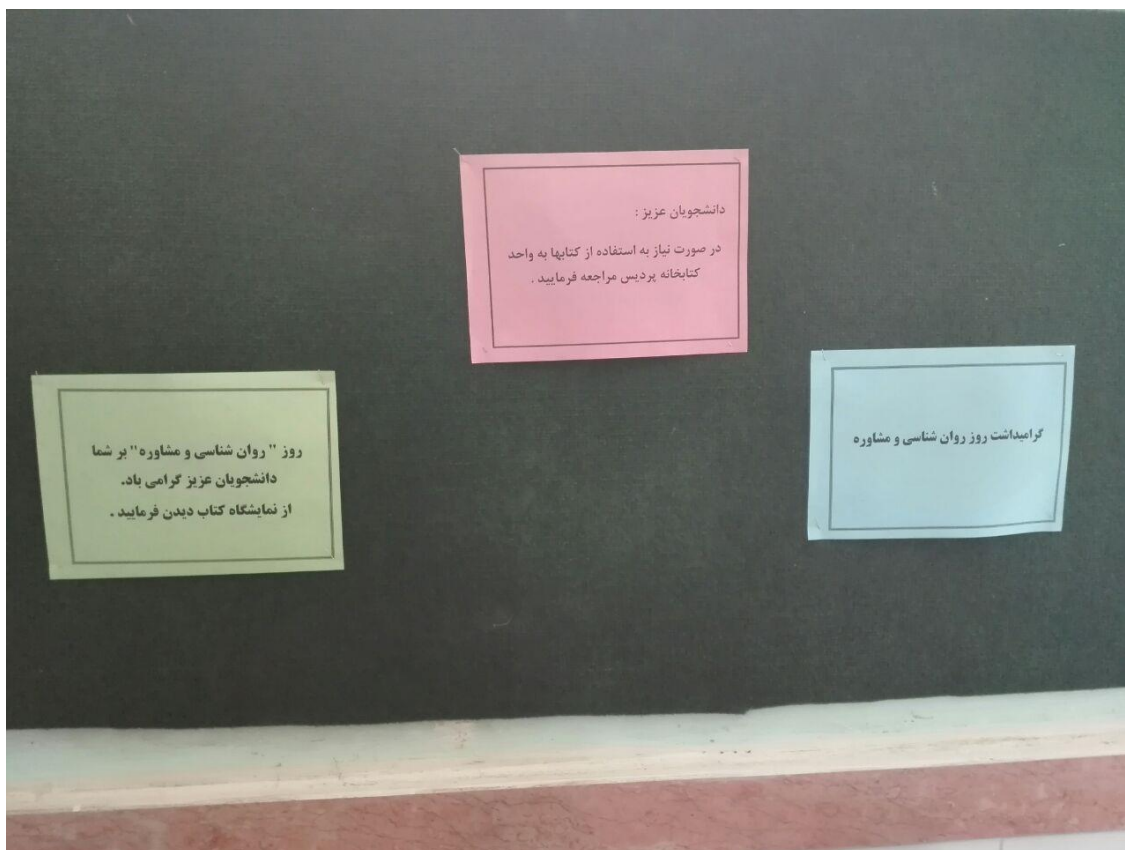
چاپ بروشور در پردیس / مرکز



برپایی نمایشگاه کتاب به مناسبت روز روانشناسی و مشاوره







دانشجویان عزیز :
در صورت نیاز به استفاده از کتابها به واحد
کتابخانه پردیس مراجعه فرمایید .

روز " روان شناسی و مشاوره " بر شما
دانشجویان عزیز گرامی باد.
از نمایشگاه کتاب دیدن فرمایید .

گرامیداشت روز روان شناسی و مشاوره