



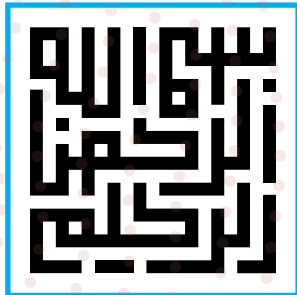
معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

# راهنمای سلامت روان دانشجویان در دانشگاه





## درباره سلامت روان خودتان گفتگو کنید

حضور در دانشگاه یک موفقیت مهم و یک زمان هیجان انگیز در زندگی است. شما بعد از ورود به دانشگاه استقلال بیشتری به دست خواهید آورد، با افراد جدید ملاقات می کنید و تجربه های جدید و به یاد ماندنی خواهید داشت. ورود به دانشگاه می تواند هم مثبت و هم چالش برانگیز باشد. برای برخی، استرس دانشگاه ممکن است بر سلامت روان تاثیر آن ها بگذارد و مدیریت فعالیت های روزانه را دشوار کند. برای برخی دیگر، استرس ورود به دانشگاه ممکن است بر سلامت روان آن ها تاثیر بگذارد و مدیریت عملکرد روزانه را دشوار کند. اجازه بدهید از شما سوال کنیم، آیا شما می دانستید که از هر ۵ دانشجو یک نفر در دوران تحصیل، یکی از مشکلات روانشناختی را تجربه می کند؟ به همین دلیل خیلی مهم است که شما و والدینتان سواد سلامت روان خود را افزایش دهید، هر چقدر شما آگاه تر باشید بهتر می توانید از خودتان مراقبت کنید و در صورت لزوم از افراد امن زندگی تان درخواست کمک نمایید.

گفتگو در رابطه با مسائل مختلف سلامت روان به شما این امکان را می‌دهد که برای موارد غیر منتظره برنامه‌ریزی کنید و بدانید در صورت ناراحتی‌های عاطفی، مشکلات روانشناختی و شرایطی که در حال بدتر شدن است چه باید بکنید. صحبت کردن در رابطه با سلامت روان مهم است حتی اگر مشکلات خاصی را در این حوزه تجربه نکنید، چون شما ممکن است دوست و یا همکلاسی داشته باشید که به کمک شما نیاز داشته باشد. دانشجویان اغلب ترجیح می‌دهند در موقعیت‌های دشوار و مشکل‌زا به دوست یا همسال خود اعتماد کنند و یا شما ممکن است متوجه شوید که یکی از همسالان در حال تجربه شرایط دشوار است و شما ممکن است بتوانید به او کمک کنید. با یادگیری بیشتر و افزایش سواد سلامت روان شما آمادگی کمک به خودتان و دوستانتان را خواهید یافت.

## **دانشگاه و سلامت روان،**

### **دانشگاه مسیر سلامتی**

زندگی در دانشگاه پر از فرصت‌های رشد شخصی برای شماست، شما استقلال بیشتر و تجربه‌های آموزشی و اجتماعی جدید را بدست خواهید آورد. تجربه‌های جدید، دانشگاه را برای شما تبدیل به دوره‌ای پر از تجربه‌های هیجان انگیز می‌کند. از سویی تجربه استرس در دوران دانشجویی ممکن است ناشی از فشارهای تحصیلی،



ایجاد روابط جدید، مدیریت وابستگی، تغییر در الگوی خواب، تغییر در عادات غذایی و .. باشد. همچنین بسیاری از دانشجویان در طول دانشگاه با ناامنی، تنهایی یا ناامیدی مواجه می‌شوند. و دیگران ممکن است افسردگی، اضطراب یا سایر مشکلات روانشناختی را تجربه کنند. ما می‌خواهیم به شما آموزش بدهیم که چگونه در این شرایط عمل کنید.

در ادامه به برخی از عوامل فشارزا در طول دوره تحصیل در دانشگاه اشاره می‌کنیم:

### برخی عوامل ایجاد استرس در دوران دانشجویی

- شکست عاطفی
- فشارهای تحصیلی
- نمرات ضعیف و افت تحصیلی
- فشارهای مالی
- احساس تنهایی و یا احساس دلتنگی ناشی از دوری خانواده
- عدم سازگاری با شرایط جدید
- نگرانی مربوط به شرایط خانواده
- از دست دادن شبکه حمایتی

## راهکارهایی برای افزایش سلامت روان در دوره دانشجویی

### شبکه سازی کنید، ارتباط برقرار کنید

پیوند و ارتباط با دیگران شامل همکاری کردن در فعالیت‌های اجتماعی است، این فعالیت‌ها می‌تواند به شما کمک کند از سلامت روان خودتان حمایت کنید. فرصت‌های موجود در دانشگاه را شناسایی کنید و در یک یا چند مورد از آن‌ها مشارکت کنید مانند:

- شرکت در رویدادهای دانشگاه
- عضو شدن در انجمن‌های علمی و صنفی دانشگاه
- عضو شدن در تیم‌های ورزشی دانشگاه
- انجام فعالیت‌های داوطلبانه
- عضو شدن در کانون همیاران سلامت روان

## استرس‌های خود را مدیریت کنید

یک فهرست از فعالیت‌های اثربخش برای مدیریت استرس ایجاد کنید و یک به یک آن را انجام دهید، فعالیت‌هایی مانند:

- ورزش کنید
- به اندازه کافی بخوابید
- استراتژی‌های مدیریت زمان را آموزش ببینید
- به موسیقی‌های آرام بخش گوش کنید
- زمانی را برای مراقبت از خود در نظر بگیرید
- دعا و نیایش بکنید
- غذاهای سالم بخورید
- از حمایت خانواده، خویشان و سایر دوستان بهره بگیرید
- از خدمات مرکز مشاوره دانشگاه بهره بگیرید

## شروع به گفتگو بکنید

شما در رابطه با چهار موضوع زیر می‌توانید با خانواده صحبت کنید:

- ۱- شیوع مشکلات روانشناختی بین افراد
  - ۲- نشانه‌های شایع مشکلات روانشناختی
  - ۳- چگونگی مراقبت از سلامت روان در دوره دانشجویی
  - ۴- قوانین مربوط به حفظ حریم خصوصی
- در ادامه به تفصیل به این موارد می‌پردازیم.



## شما با چه کسانی می‌توانید صحبت کنید

به شما توصیه می‌کنیم با والدین خود در مورد سلامت روان گفتگو کنید. اگر شبکه حمایتی شما شامل بزرگسالان قابل اعتمادی است که جز اعضای خانواده شما نیستند، اشکالی ندارد. گفتگوی خود را با بزرگسالان قابل اعتماد انجام دهید که در صورت نیاز به شما کمک خواهند کرد.

## راهکارهایی برای گفتگو با خانواده

در اینجا به شما توصیه‌هایی جهت آغاز گفتگو با خانواده ارائه می‌دهیم، شما می‌توانید از جملات زیر استفاده کنید:

می‌خواهم با شما در رابطه با مشکلات روانشناختی که در دوره دانشجویی شایع هستند، صحبت کنم.

**نکته:** اجازه ندهید گفتگو در همین جا متوقف شود، تلاش کنید این گفتگوها را طی دوره دانشجویی ادامه دهید

## مشکلات روانشناختی، یک موضوع رایج است

آیا شما می‌دانستید که:

➡ درصد قابل توجهی از مشکلات مربوط به سلامت روان از دوره جوانی شروع می‌شود.

➡ برخی دانشجویان هم ممکن است مشکلات

روانشناختی تجربه کنند، مشکلاتی که می‌تواند در کارکردهای روزانه آن‌ها و همین‌طور مسائل درسی آن‌ها تاثیرگذار باشد.

👉 تجربه اندوه عاطفی یا تشدید یک مشکل روانشناختی می‌تواند برای برخی بسیار ترسناک بوده و در آن‌ها احساس تنهایی ایجاد کند، البته که لازم نیست، این‌طور باشد، این دسته از افراد به راحتی می‌توانند در خواست کمک برای بهتر شدن شرایطتان بکنند.





## نشانگان شایع مشکلات روانشناختی

مشکلات روانشناختی دارای ۱۰ نشانه هشدار دهنده رایج هستند که باید جدی گرفته شوند. اگر شما شخصی را می‌شناسید که یکی از این نشانگان را تجربه می‌کند باید با خانواده، همسالان و... صحبت کرده و درخواست کمک کنید.

### نشانگان هشدار دهنده

- \* احساس غم زیاد یا گوشه‌گیری برای بیشتر از دو هفته
- \* داشتن رفتارهای مخاطره‌آمیز و یا خارج از کنترل
- \* ترس ناگهانی شدید و بدون دلیل
- \* نخوردن، استفراغ کردن یا استفاده از ملین‌ها برای کاهش وزن
- \* تغییرات شدید در خلق و خو، رفتار، شخصیت یا عادات خواب
- \* مشکل شدید در تمرکز
- \* تلاش برای خود آسیب رسانی به خود و یا دیگران
- \* نگرانی یا ترس شدیدی که مانع فعالیت‌های روزانه می‌شود
- \* تلاش برای آسیب رساندن به خود یا برنامه‌ریزی برای انجام آن

این دشوار است که بدانید آیا آنچه که تجربه می‌کنید یک نشانه اولیه مشکلات روانشناختی یا بخشی از روند سازگاری با دانشگاه است. شما مجبور نیستید که به این پرسش پاسخ دهید. به ذهن و بدنتان گوش

کنید. اگر شما حال خوبی احساس نمی‌کنید و یا به راحتی نمی‌توانید از آن احساس خلاص شوید، با شخصی صحبت بکنید که می‌تواند به شما در بهتر شدن شرایط کمک کند و همین‌طور می‌تواند به شما کمک کند که شما به چه حمایت و مراقبتی نیاز دارید. با والدین و یک فرد قابل اعتماد درباره آنچه شما را نگران کرده است و درباره سلامت روانتان صحبت کنید، در اینجا برخی موضوعات قابل بحث وجود دارد:

❖ با چه کسی صحبت می‌کنید؟

❖ والدین و افراد قابل اعتماد چگونه می‌توانند به شما کمک کنند؟

❖ چه اطلاعات و چه مقدار از آن را با والدین و یا افراد قابل اعتمادتان به اشتراک می‌گذارید؟

❖ چه منافعی را از اشتراک اطلاعات با دیگران بدست می‌آورید؟

بر طبق ترجیح‌های خود فکر کنید و یک طرح ساده داشته باشید، اگر شما رنجش‌های عاطفی تجربه کرده و یا شک دارید که یک مشکل روانشناختی دارید.

اگر تاریخچه خانوادگی از بیماری‌های روانشناختی وجود دارید، نشانگان هشدار دهنده را بشناسید و توجه بیشتری به سلامت روان خودتان داشته و در جستجوی کمک باشید. از سویی اگر شما قبل از ورود به دانشگاه از خدمات مشاوره استفاده کرده‌اید، بهره‌گیری از این

خدمات را در دانشگاه ادامه می‌دهید، همچنین سعی کنید نشانگان جدید و یا تشدید یافته را تشخیص داده و نحوه عملکرد درست در این شرایط را تشخیص دهید. همین‌طور لازم است شما در رابطه با راهکارهایی که برای مدیریت استرس طی دوارن دانشگاه استفاده می‌کنید بحث کنید زیرا سطح بالای استرس خطر افزایش بیماری‌های روانشناختی را افزایش می‌دهد. به عبارت دیگر شما درباره راهکارهای خود در رابطه با مدیریت استرس و کسانی که به شما در این زمینه کمک خواهند کرد صحبت کنید. یک نکته مهم، فرهنگ گفتگو را در سراسر تحصیل در دانشگاه حفظ کنید زیرا سطح استرس در شرایط مختلف تغییر خودهد کرد. برخی از دانشجویان در رابطه با مشکلات خود با خانواده صحبت نمی‌کنند به ویژه زمانی که دور از خانواده هستند چون نمی‌خواهند خانواده را نگران کنند، اما فراموش نکنید ارتباط با خانواده و یا یک فرد قابل اعتماد به شما در زمان نیاز کمک خواهد کرد.

اگر شما شرایط سخت را تجربه می‌کنید، حتما کمک بگیرید. هرچه زودتر کمک بگیرید بهتر است و به نفع شماست. **بار مشکلات خود را به تنهایی حمل نکنید و از کسانی که می‌توانند به شما کمک کنند، کمک بگیرید.** **کمک گرفتن از دیگران نشانه قدرت است.** همه ما لحظات چالش آوری در زندگی داریم و در این لحظات نیاز است که به خانواده، افراد قابل اعتماد، دوستان و یا افراد حرفه‌ای تکیه کنیم، در واقع شما تنها نیستید.



رفتارهای خودکشانه یک خطر برای جمعیت دانشجویی است، به ویژه زمانی که بیماری روانشناختی تشخیص داده نشده و درمان نشده دارید. خودکشی اگرچه شایع نیست اما دومین علت مرگ در میان جمعیت ۱۵ تا ۲۵ سال است. خودکشی می‌تواند تبدیل به یک موضوع سخت شود، اما شما در رابطه با این موضوع صحبت کنید و توجه و مراقبت لازم را دریافت کنید تا بتوانید در شرایط امنی باشید.

اگر خودتان هم شرایط و بیماری‌های خاص روانشناختی ندارید ممکن است دوست و یا همسالی داشته باشید که دارای شرایط خاص روانشناختی است و نیازمند دریافت کمک از طرف شماست. نشانه‌های بیماری‌های روانشناختی و منابع لازم را برای دریافت کمک در دانشگاه بشناسید. از صحبت کردن نترسید شما با گفتگو درباره خطر خودکشی با کسی که افکار خودکشی دارد این خطر را در وی افزایش نمی‌دهید. با صحبت کردن با فردی که نیازمند مراقبت است شما به وی برای دریافت مراقبت‌های لازم کمک می‌کنید.

#### نکته

اگر شما والدین و یا یک فرد قابل اعتماد هستید در کمک به فردی که شرایط خاص روانشناختی دارد می‌توانید اقدامات ذیل را انجام دهید:

**کمک کردن:** اجازه بدهید که فرد مورد نظر بداند که نگران او هستید.

**تماس با کارکنان دانشگاه:** اگر شما فردی را می‌شناسید که شرایط خوبی نداشته و حتی شرایط وی بحرانی است، از سویی نمی‌خواهید مستقیم اقدام کنید با مرکز مشاوره دانشگاه و یا فرد مسوول دیگر در دانشگاه و یا خوابگاه تماس بگیرید.

**اطلاعات را به اشتراک بگذارید:** با به اشتراک گذاشتن اطلاعات با مرکز مشاوره دانشگاه می‌توانید احتمال کمک به فرد را فراهم کنید.

**شروع به کمک کردن بکنید:** آغاز گر کمک کردن باشید، و فرایند کمک کردن را ادامه بدهید و درباره سلامت روان گفتگو کنید



## مراقبت از سلامت روان در دانشگاه

شما ممکن است جز دانشجویانی باشید که از خدمات سلامت روان قبل از ورود به دانشگاه استفاده می‌کرده‌اید و یا اینکه شما شرایطی دارید که نیازمند دریافت خدمات هستید ولی از آن بهره نمی‌گیرید و یا اینکه اساساً به هیچ خدمتی نیاز ندارید ولی لازم است بدانید که مرکز مشاوره دانشگاه انواع خدمات روانشناسی، روانپزشکی، مددکاری اجتماعی و مشاوره را به شما ارائه می‌دهد.

دانشگاه محیطی است که دانشجویانی ممکن است وارد آن شوند که مشکلات روانشناختی دارند و در طی حضور در دانشگاه نیز موفقیت‌های لازم را دریافت می‌کنند، از سویی خیلی از دانشگاه‌ها مراکز مشاوره‌ای دارند که می‌توانند از دانشجویان حمایت کنند.

ما به شما توصیه می‌کنیم که در اوایل ورود به دانشگاه موارد ذیل را چک کنید:

- \* کدام قسمت دانشگاه خدمات مشاوره‌ای را ارائه می‌کند؟
- \* چگونه می‌توان از خدمات مشاوره‌ای دانشگاه بهره گرفت؟ چگونه می‌توان وقت ملاقات را تنظیم کرد؟
- \* آیا امکان دسترسی به خدمات بدون برنامه ریزی از قبل وجود دارد؟
- \* چگونه می‌توان به خدمات مشاوره‌ای بعد از ساعات اداری مرکز و یا در مواقع اورژانس و یا ضروری دست پیدا کرد؟
- \* چه خدمات مشاوره‌ای توسط دانشگاه ارائه می‌شود؟



- \* آیا خدمات مشاوره‌ای در دانشگاه رایگان و یا با هزینه است؟
- \* آیا محدودیت خاصی در بهره‌گیری از خدمات مشاوره‌ای وجود دارد؟

شما زمانی که به اطلاعات مرکز مشاوره دانشگاه دسترسی پیدا کردید، این اطلاعات را در تلفن خود ذخیره کنید.

**به این نکته دقت کنید که دانشگاه شما علاوه بر مرکز مشاوره ممکن است امکانات دیگری مانند کانون همیاران سلامت روان داشته باشید.**

## **اطلاعات شخصی / حفظ حریم خصوصی**

اگر مشکلات خاص روانشناختی داشته و در صدد دریافت کمک هستید، لازم است بدانید که چگونه اطلاعات شما محرمانه می‌ماند. از جمله فرایندهای مهم کمک‌رسانی تعهد مشاوران و درمانگران به اصول رازداری و حفظ حریم خصوصی شماست، این اصول به حفظ محرمانگی جلسات شما کمک می‌کند و دانشگاه هرگز به خانواده شما اطلاعاتی نمی‌دهد مگر اینکه شما شرایط خاص روانشناختی و احتمال آسیب زدن به خود را تجربه می‌کنید. به یاد داشته باشید در زمان چالش، والدین و یک بزرگسال قابل اعتماد از مهمترین منابع برای کمک گرفتن هستند به ویژه اینکه اگر شرایط بیماری شما به گونه‌ای باشد که نیاز به بستری شدن داشته باشید. البته دقت کنید قرار است نیست در همه موارد به خانواده اطلاع داده شود، به ویژه زمانی که

تشخیص داده می‌شود خانواده خود منبع اصلی تنش، اضطراب و درگیری است. از سویی شما تعیین می‌کنید که چه اطلاعاتی به اشتراک گذاشته شود.

والدین و یا افراد قابل اعتماد شما این حق را دارند در صورتی که نگران شما هستند و می‌خواهند مراقبت‌های بهتری از شما بعمل آید برخی اطلاعات را که کمک کننده به وضعیت شما است در اختیار دانشگاه قرار دهند اطلاعاتی مانند داروهایی مورد استفاده، رویکردهای درمانی اثر بخش درباره شما، شرایط پزشکی و روانپزشکی خاص شما، و نیز نیازهای ویژه‌ای که شما دارید.

## موارد کلیدی

گفتگو درباره مسائل سلامت روان به نفع هر کسی است. گفتگو به شما اجازه می‌دهد که شما زمانی که خودتان یا دیگری مشکلات خاص روانشناختی دارید بدانید که چه باید بکنید. موارد ذیل را به خاطر بسپارید:

■ دانشگاه یک زمان هیجان انگیز برای شماست و زمان مهمی که لازم است از خودتان مراقبت کنید و راهکارهایی را برای مدیریت استرس خودتان پیدا کنید.

■ مشکلات روانشناختی در جمعیت دانشجویی شایع است.

■ نشانه‌های شایع مشکلات روانشناختی را بدانید و اینکه چه باید بکنید زمانی که یک یا برخی از نشانه‌ها را تجربه می‌کنید

■ اگر شما به کمک نیاز دارید حتما درخواست کمک کنید، شما تنها نیستید و خدمات سلامت روان در دانشگاه در دسترس شماست

■ تصمیم بگیرید که چه اطلاعاتی را مایل هستید با خانواده، دوستان و افراد قابل اعتماد زندگی تان در میان بگذارید.

**دکتر فاطمه جعفری**

مددکار اجتماعی مرکز مشاوره دانشگاه تهران



## جهت بهره‌مندی از خدمات مرکز مشاوره دانشگاه تهران از طرق ذیل اقدام نمایید:

بهره‌گیری از خدمات مشاوره:

➤ مشاوره آنلاین از طریق اپلیکیشن **مشورپ**

لینک ورود: <https://b2n.ir/722458>

➤ مشاوره تلفنی

(شماره خدمات مشاوره تلفنی: ۰۲۱-۶۶۹۶۲۳۷۷ - ساعت ۰۸-۲۰)

➤ مشاوره آنلاین الکترونیکی

از طریق ارسال ایمیل به بخش خدمات الکترونیکی سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران (مراجعه به آدرس <https://counseling.ut.ac.ir>)

➤ مشاوره حضوری

(مرکز مشاوره دانشگاه تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۳ و ۱۵، تلفن ۶۶۴۱۹۵۰۴)

➤ کارگاه‌های آموزشی بهداشت روان

لینک ورود: <https://www.skyroom.online/ch/moshavereh99/mental-health>

روزه‌های شنبه تا پنج شنبه ساعت ۱۶-۱۸

➤ فیلم و ویدئوهای آموزشی بهداشت روان

لینک ورود: <https://bayan.ut.ac.ir/category/55>

➤ شرکت در **طرح پایش سلامت روان** جهت خودآگاهی نسبت به شاخص‌های سلامت روان از طریق مراجعه به صفحه شخصی خودتان.

لینک ورود: <https://ems.ut.ac.ir>

شرح کامل خدمات و اطلاع‌رسانی‌ها در سایت مرکز مشاوره به آدرس زیر موجود است

<https://counseling.ut.ac.ir>