

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

عیدانه

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

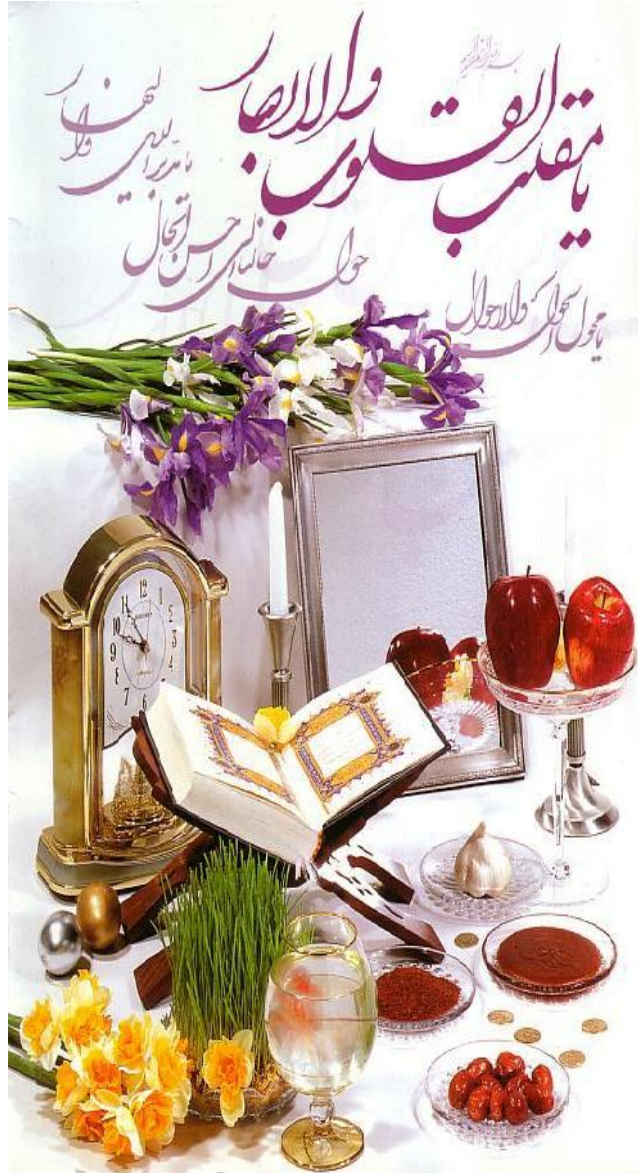
* شماره تماس: ۵۶۳۶۵۷۶۳

* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان .

* <http://counseling.iaau.ac.ir>

اسفند ۹۱



امیدواریم نوروز را با آرامش سپری کنید.

نجم پویان مشاور

* عادات سالم را کنار نگذارید:

در طول تعطیلات بسیاری از عادت های سالم زندگی برهم می ریزد، زیاده روی در خوردن، پرخوابی یا بی خوابی به دلیل شرکت در میهمانی ها، کنار گذاشتن ورزش و ... از نمونه های رایج هستند. این شیوه جدید، تعادل شیمیایی بدن را بهم ریخته و فرد را دچار کسالت و اضطراب می کند. اضافه شدن وزن یکی از پیامدهای منفی این رویه است که غالباً با احساس گناه توأم می گردد، پس مراقب سلامت خود باشید.

* برنامه ریزی داشته باشید:

برای فعالیت های خود در طول تعطیلات برنامه ریزی داشته باشید. اولاً نسبت به توانایی خود واقع نگر باشید، ثانیاً برای فعالیت های روزانه خود الویت بندی مناسب داشته باشید، ثالثاً کارها را به آخرین لحظه موکول نکنید. سعی کنید برنامه دید و بازدیدها، تفریح، استراحت، ورزش، خورد و خوراک و به ویژه مطالعه دروس بطور منظم و قابل اجرا پیش بینی شوند.

* ((نه)) گفتن را تمرین کنید:

اگر پیش از شروع تعطیلات تعهدات زیاد و خارج از توان، بر عهده بگیرید، در طول تعطیلات به واسطه عقب بودن از برنامه، همواره احساس اضطراب خواهید کرد، بیاموزید که به تقاضاهای خارج از ظرفیت خود ((نه)) بگویید، مطمئن باشید بیشتر افراد شرایط شما را درک خواهند کرد.

* از کمک های تخصصی بهره بگیرید:

اگر با همه تلاش هایی که کرده اید، هنوز احساس افسردگی و یا استرس می کنید از یک متخصص کمک بگیرید. در هر صورت به یاد داشته باشید، شناخت منابع بوجود آورنده استرس تعطیلات، پذیرش این مطلب که همیشه، چیزها مطابق برنامه پشی نمی رود و برداشتن گام های مؤثر جهت مدیریت استرس تعطیلات ضروری می باشد.





بهداشت روانی و تعطیلات نوروزی

برخی از افراد در طول تعطیلات میزبان میهمان ناخوانده ای به نام استرس و افسردگی هستند، و البته این مسأله به دنبال برخی فعالیت های طاقت فرسای پیش از تعطیلات و در طول تعطیلات، زیاد تعجب برانگیز نمی باشد. استرس و افسردگی تعطیلات، اغلب نتیجه سه عامل مهم می باشد که پیش از تعطیلات، در حین آن و در پایان تعطیلات دیده می شود. درک این عوامل، شیوه مقابله با آنها را به شما می آموزد، به این عوامل توجه کنید:

*ارتباطات:

ارتباطات انسانی در عین ضروری و مثبت و مفید بودنشان گاهی موجب تعارض و سردرگمی می شوند. این تنش ها غالباً طی تعطیلات بیشتر می گردند، چرا که افراد به دور از مسئولیت های خارج از منزل ساعات بیشتری را با یکدیگر می گذرانند. این امر در عین جذاب و مفید بودن، در صورت نداشتن مهارت های صحیح گفتگو و حل اختلاف منجر به سرخوردگی می گردد، از طرفی نبودن در جمع خانواده نیز به مراتب بدتر بوده و احساس تنهایی و انزوا را بدنبال دارد.

*مسائل مالی:

وضعیت مالی شما اگرچه در طول سال نیز، می تواند تنش زا باشد ولی مخارج پیش بینی نشده و هزینه های بسیار قبل از شروع و در طی تعطیلات مثل خرید هدایای گرانبها، مسافرت های پر هزینه، رفتن به رستوران و... تنش مالی را حتی پس از به پایان رسیدن تعطیلات افزایش می دهد.

*مشکلات جسمانی:

فعالیت های بسیار زیاد پیش از تعطیلات مثل رفتن به خرید، تمیز کردن منزل، به پایان رساندن امور اداری و تحصیلی و بسیاری فعالیت های دیگر، فرد را آسیب پذیر می کند و این امر در طول تعطیلات با رفتن به میهمانی ها، برهم ریختن عادات غذایی، پرخوابی، یا بی خوابی، کنار گذاشتن ورزش و... تشدید می گردد. لازم به ذکر است برآیند این سه عامل مسائل بسیار زیادی را برای فرد به دنبال دارد که همگی به نوعی نشأت گرفته از این عوامل هستند.

*گام هایی مؤثر جهت مدیریت استرس در تعطیلات

وقتی استرس به اوج خود برسد، مدیریت آن بسیار مشکل می شود، پس چه خوب است که در همان آغاز منابع استرس خود را شناسایی کرده و گام های مؤثری جهت مدیریت آن برداریم.

*احساسات خود را بشناسید:

اگر به تازگی عزیزی را از دست داده اید، یا در رابطه عاطفی شکست خورده اید و این مسأله در طول تعطیلات با شما آمیخته شده است، بدانید که سوگواری و غمگین بودن شما در این مرحله طبیعی است. شما نمی توانید خود را مجبور به شاد بودن نمائید. با خود مهربان باشید و به خودتان فرصت دهید.

*تعارض های خود را در روابط نزدیک شناسایی کنید:

اگر در روابط خانوادگی و دوستانه، دچار تعارض هستید، پیش از شروع تعطیلات مهارت های اساسی جهت حل اختلاف و شیوه های گفتگو را بیاموزید. سعی کنید اطرافیان خود را بدون قید و شرط بپذیرید و قصد تغییر آنها را نداشته باشید. آنها با همه خوبیها و کاستیهایشان در کنار شما هستند و دوستدار شما می باشند، از مسائل جزئی بگذرید و روحیه گذشت را در خود تقویت کنید.

*در امور داوطلبانه و خیریه شرکت کنید:

اگر احساس تنهایی و انزوا می کنید، نسبت به اعمال داوطلبانه و خیر داوطلب باشید، به یک فرد نیازمند کمک کنید، با وی هم صحبت شوید، به گروه های خیریه بپیوندید، کمک به دیگران سلامت معنوی شما را به همراه دارد.



*کمک بگیرید:

اگر فعالیت های قابل اجرای شما پیش از تعطیلات خارج از توانتان است، موارد غیر ضروری را حذف کرده و یا از دیگران کمک بگیرید. شما تنها نیستید.

*واقع گرا باشید و از کمالگرایی بپرهیزید:

فیلم های سینمایی، اغلب به صورت خوشایند پایان می یابند و مسائل به طور معجزه آسا حل و فصل می شوند، اما در زندگی واقعی مسائل به خوبی قصه ها پیش نمی روند و مشکلات به سرعت فیلم ها پایان نمی گیرند، بنابراین انتظار یک تعطیلات کامل، بدون تعارض، بسیار آرامش بخش و بدون حضور هیچ مسئله و مشکلی غیرواقع بینانه و حاکی از کمال گرایی است. بپذیرید مشکلات زندگی طبیعی است و در هر زمانی حتی در تعطیلات امکان ظاهر شدن دارد. پس با اولین مشکل، تعطیلات خود را از دست رفته ندانید.

*مراقب وضعیت مالی خود باشید:

قبل از اینکه به خرید بروید میزان بودجه خود را مشخص کنید، سپس حتماً به محدودیت های خود توجه داشته و به آن پایبند بمانید. از طرفی در طول تعطیلات نیز مبلغی را که می توانید بدون تنش صرف کنید معین کرده و بر امور مالی خود نظارت داشته باشید، در غیر اینصورت باید بهای زیادی را در ماههای آتی بپردازید. توجه داشته باشید که هرگز همه خواسته های شما یکباره برآورده نمی گردد، پس الویت هایتان را مشخص کنید و از سفرهای پرهزینه و خارج از توان، خرید کردن های بی برنامه و رفت و آمدهای پرهزینه اجتناب کنید.

*استراحت کنید:

زمانی را به فعالیت شخصی اختصاص دهید، قدم بزنید، به موسیقی ملایم گوش دهید، مطالعه کنید، استراحت کنید، مراقبه کنید و در کل آرامش را در خود ذخیره نمایید.

