

WORLD
MENTAL
HEALTH
DAY

Mental Health for all
Greater Investment
Greater Access

Everyone, everywhere

10 Oct 2020



در این شماره می‌خوانید:
◀◀ ۱۰ اکتبر روز جهانی
بهداشت روان
◀◀ سال تحصیلی متفاوت
◀◀ چگونه درخواست کنیم
◀◀ مقابله با استرس کرونا

۱۰ اکتبر روز جهانی بهداشت روان مصادف با ۱۹ مهرماه

سلامت روان برای همه سرمایه گذاری بیشتر، دسترسی بیشتر "برای همه و همه جا"

نخستین بار در ۱۹۹۲، با هدف افزایش آگاهی درباره مسائل مربوط به بهداشت روان و در تلاش برای حمایت از سلامت روان، دهم اکتبر روز جهانی بهداشت روان نام‌گذاری شد. این روز برای همه افراد فعال در زمینه بهداشت روان فرصتی فراهم می‌کند تا درباره کار خود و آنچه باید انجام شود، سخن بگویند و گامی در جهت دسترسی مردم سراسر دنیا به مراقبت های بهداشت روان بردارند..

امسال، روز جهانی بهداشت روان در حالی برگزار می شود که به دلیل شیوع بیماری همه گیر COVID-۱۹، زندگی روزمره ما تغییرات در خور توجهی کرده است و در ماه های گذشته چالش های بسیاری برای اقشار مختلف جامعه از جمله کادر بهداشت و درمان، دانش آموزان

و دانش‌جویان، و نیز مشکلات اقتصادی فراوانی برای برخی از اقشار جامعه به همراه داشته است. افزون بر این، افرادی که مشکلات سلامت روان دارند، بیش از گذشته، انزوای اجتماعی را تجربه می‌کنند.

با توجه به تجربیات گذشته، انتظار می‌رود در ماه‌ها و سال‌های آینده، نیاز به خدمات بهداشت روان و حمایت روانی افزایش در خور توجهی بیابد. سرمایه‌گذاری در برنامه‌های بهداشت روان در سطح ملی و بین‌المللی، که در گذشته از توجه کافی برخوردار نبوده است، اکنون بیش از گذشته اهمیت می‌یابد.

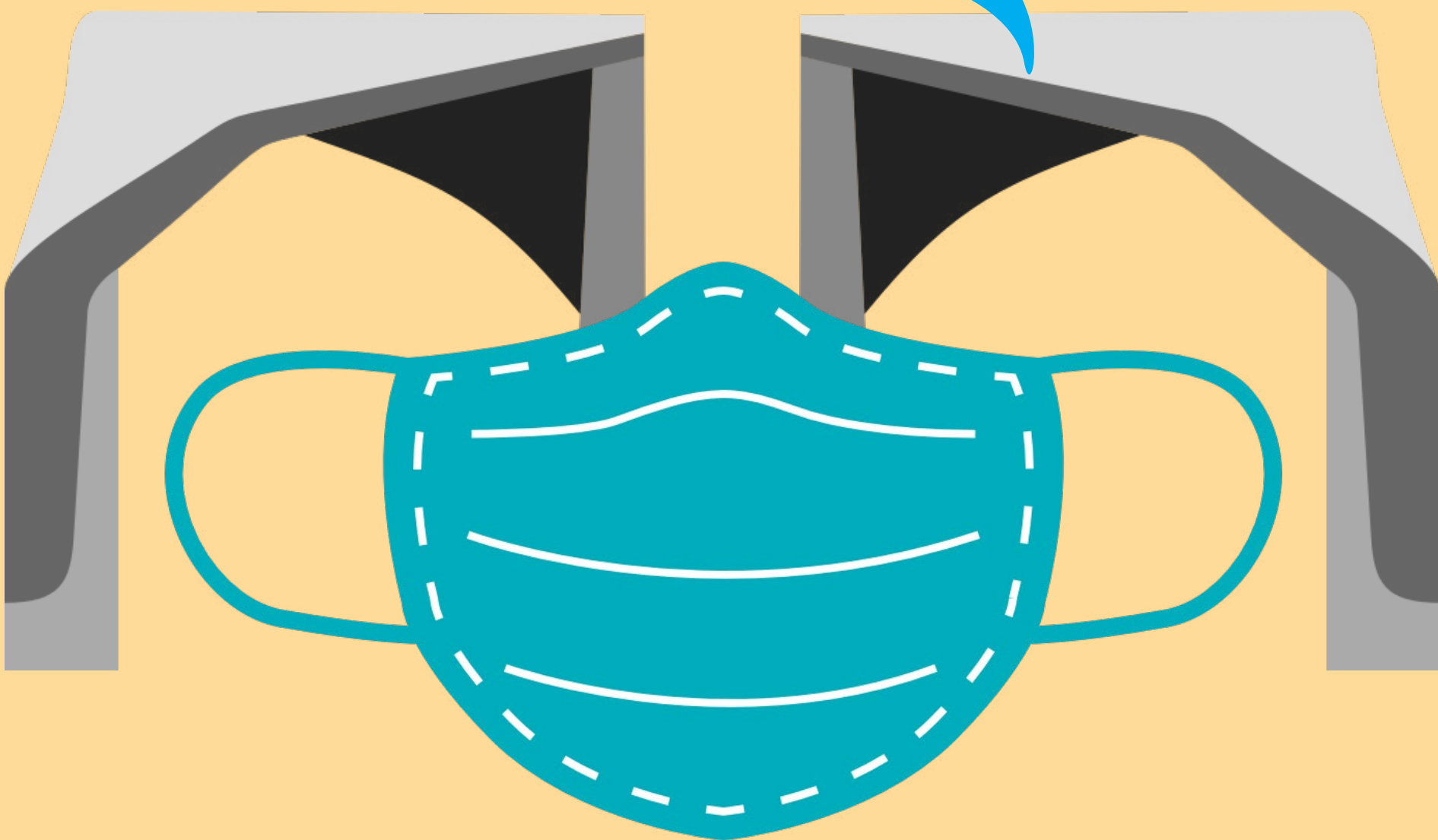
به همین سبب است که شعار

امسال روز جهانی بهداشت روان به افزایش سرمایه‌گذاری در بهداشت روان اشاره می‌کند. همچنین سازمان بهداشت جهانی، اتحادیه جهانی بهداشت روان و فدراسیون جهانی بهداشت روان، پویشی برای تحقق این شعار به راه انداخته‌اند. این شعار در واقع به این معناست که اگرچه در سال‌های اخیر توجه جهانی به سلامت روانی بیشتر شده است، همچنان سرمایه‌گذاری مادی، معنوی و اجتماعی در این مقوله کافی نبوده است.

این پویش فرصتی را برای همه ما فراهم می‌کند تا در قالب فردی از جامعه، اقدامات لازم را برای حمایت از سلامت روان خود انجام دهیم و از دوستان و خانواده خود نیز حمایت کنیم؛ در مقام کارفرما، گام‌هایی برای اجرای برنامه‌هایی برای حفظ سلامت کارمندان برداریم؛ در مقام دولت، متعهد شویم خدمات بهداشت روان را ایجاد و در دسترس همه اقشار جامعه قرار دهیم یا مقیاس بندی کنیم و در مقام نویسندگان، به جهانیان بگوییم که چه کارهایی می‌توان و باید انجام داد تا امکان دسترسی به خدمات سلامت روان برای همه محقق شود.



سال تحصیلی متفاوت



می‌توان حدس زد که امسال پاییز را در مقایسه با گذشته با هیجان مضاعف آغاز کرده‌اید. بی‌تردید ذوق و شوق زیادی برای ورود به دانشگاه دارید و خود را برای شروعی زیبا و پرشکوه آماده کرده‌اید. هفده سال پیش حالی شبیه حال این روزهای شما داشتم. گذشتن از سردر اصلی دانشگاه، تصویری از پنجاه‌تومانی‌های کودکی، تا آرزویی که بارها من را تا خیابان انقلاب کشانده بود و هنوز محقق نشده بود. اما آن روز، اواخر شهریور ۸۲، انگار همه چیز بر وفق مرادی قدیمی بود. این روز را به خاطر بسپار. شما نتیجه ماه‌ها یا شاید سال‌ها تلاش و کوشش را با چشم می‌بینی و شاید تا آخر عمر از یادآوری خاطره این روز لذت ببری. **تبریک ما را بپذیر.**

شروع دوران تحصیل در دانشگاه به معنای ورود به دنیای بزرگسالان است. از امروز مسئولیت‌های زیادی روی دوش شماست که درس خواندن تنها یکی از آنهاست. دیگر مثل گذشته والدین پیگیر روند تحصیلی شما نیستند و تنها در موارد خیلی خاص در جریان امور تحصیلی شما قرار خواهند گرفت. دیگر کسی مراقب روابط شما با دیگران نخواهد بود و تنها در مواردی که احتمال آسیب به خودتان یا دیگری وجود دارد از طرف مراجع ذیصلاح مداخله صورت خواهد گرفت. ممکن است خودتان مسئول مخارج زندگی‌تان شده باشید و وظیفه‌دارید به شغلی که انتخاب کرده‌اید پایبند بمانید. همه این‌ها یعنی

شما دیگر یک جوان بالغ و بزرگسال به حساب می‌آیید که از شما انتظار می‌رود توان مقابله با مشکلات و برآمدن از پس مسئولیت‌های زندگی را داشته باشید.

ممکن است به هر دلیل از خانه پدری بیرون آمده باشید و در خوابگاه یا خانه‌ای مستقل زندگی کنید. زندگی در خوابگاه فراز و نشیب‌های زیادی دارد چراکه با افرادی مختلف روبه‌رو خواهید شد که باید بتوانید به‌رغم وجود اختلافات فرهنگی بهترین ارتباط را با آنها برقرار کنید. این چالش می‌تواند درس‌های زیادی برای شما داشته باشد و مهارت‌های ارتباطی شما را ارتقا دهد. البته اگر بی‌گدار به آب بزنید باید منتظر عواقب دردناک رفتارهای نسنجیده‌تان باشید. زندگی مستقل هم مشکلات خودش را دارد. مسئولیت همه کارهای خانه به عهده شماست و باید در کنار مسئولیت‌های تحصیلی از عهده آنها هم بریابید.

امسال علاوه بر همه مسئولیت‌هایی که به آنها اشاره شد، شما و همه اهالی محترم جامعه دانشگاهی با چالشی دیگر هم روبه‌رو هستید. **چالشی به نام شیوع کرونا!** بیش از شش ماه است که به‌طور رسمی ورود این بیماری به کشور عزیزمان تأیید شده است. متأسفانه تا امروز بسیاری از هم‌وطنانمان را به‌سبب ابتلا به این بیماری از دست داده‌ایم و این آمار کماکان رو به رشد است. در این مدت به کم‌زیاد اطلاعاتی درباره این



بیماری و پیشگیری از ابتلا به آن آموخته‌ایم. بسیاری از ما سبک زندگی‌مان را تغییر داده‌ایم و تلاش کرده ایم هر چه بیشتر با رعایت پروتکل‌های بهداشتی به کنترل بیماری کمک کنیم. صورت‌های ماسک زده و شیشه‌های ماده ضد عفونی کننده همه جا به چشم می‌خورد. با این حال متأسفانه هنوز این بیماری کنترل نشده است و معلوم نیست تا کی با ما همراه باشد.

مسئولان آموزشی در مؤسسات دانشگاهی در این مدت در پی یافتن بهترین راهکار عملیاتی برای کنترل بیماری بودند، به شکلی که آموزش و مسیر عادی زندگی متوقف نماند و به شیوع بیشتر بیماری دامن زده نشود. تمهیدات مختلفی برای فضای دانشگاه و خوابگاه‌ها در نظر گرفته شده است که به تفصیل در اختیار همه دانشجویان قرار خواهد گرفت. با این همه، اگر همت و کمک خانواده بزرگ دانشگاه در میان نباشد، هیچ کدام از این دستورات عملی کارآمد نخواهد بود. باید باور کنیم که اجرای این پروتکل‌ها برای حفظ سلامت خودمان و عزیزانمان است. و بدون رعایت اصول مدون، همه ما و همه عزیزانمان در خطریم.

همه ما به یک اندازه در معرض ابتلا و خدایی نکرده مرگ بر اثر بیماری هستیم. گرچه اوایل شیوع تصور می‌شد افراد مسن یا دارای بیماری زمینه ای بیشتر در معرض شدت بیماری و مرگ هستند، اما امروزه کاملاً مشخص شده است که بسیاری از موارد فوتی متأسفانه جوانان، ورزشکاران و افرادی هستند که هیچ بیماری زمینه‌ای نداشتند.

تا امروز هیچ راه مشخصی برای پیشگیری از ابتلا به جز حفظ اصول سلامتی و بهداشتی شناخته نشده است. لذا پیشنهاد می‌کنیم بیماری را جدی بگیریم و به رغم اینکه رعایت همه پروتکل‌ها شاید خسته کننده باشد، پایبند آنها بمانیم. استفاده از ماسک، حفظ فاصله اجتماعی و شستن دست‌ها از مهم‌ترین این اصول است که باید جدی گرفته شوند.

گرچه این سال کرونایی ممکن است برای شما سال اولی‌ها بیشتر از سایرین چالش برانگیز باشد، اما نگران نباشید ما همراه شما خواهیم بود تا با هم تجربه ای زیبا از سال تحصیلی را رقم بزنیم، مرکز مشاوره دانشگاه تهران در کنار شماست تا هم در زمینه مشکلات مرتبط با تحصیل یا ورود به محیط جدید کمکتان کند و هم شرایط دشوار کرونا را تعدیل کند. روی ما حساب کنید!





چگونه درخواست کنیم

درخواست کردن مهارتی مهم است، ولی بسیاری از افراد آن را یاد نگرفته‌اند. با این مهارت به هدف مان می‌رسیم، از کمک دیگران برخوردار می‌شویم و انتظارات ما برآورده می‌شود پس باید آن را یاد بگیریم. در اینجا با روش مطلوب و مؤثر درخواست کردن آشنا می‌شویم.

اول فکر کنید:

- 👉 چه می‌خواهید بگویید؟ آیا درخواست شما منطقی است؟ طرف مقابل توان انجام آن را دارد؟ آیا اکنون امکانش هست؟
- 👉 اگر پاسخ به سؤالات بالا مثبت است آنگاه بررسی کنید که با چه کلماتی درخواست را مطرح کنید که تاثیر گذار باشد.
- 👉 لحن صدا چگونه باشد؟ چه زمانی درخواست کنید؟ در چه مکانی درخواست کنید؟
- 👉 اگر اکنون زمان مناسبی است پس با رعایت برخی شروط درخواست خود را مطرح کنید از جمله اینکه:
 - 👉 آن را با لطفا و سپاس همراه کنید.

✚ آن را خرد و کوچک کنید.

✚ آن را با لحن آرام بیان کنید.

✚ آن را با جملات مناسب بیان کنید.

مانند:

✚ لطفا در را باز کنید.

✚ ممنون می شم اگر در مسیر خانه را بخری.

نبایدها

✚ از درخواست های امری خودداری کنید.

✚ امر می کنم...

✚ دستور می دم که....

✚ باید این کار را بکنی.

✚ نباید بری.

✚ زود برو اون رو بیار.

توجه

✚ از افراد پرخطر درخواست نکنید.

✚ از افرادی که تعادل هیجانی ندارند درخواست نکنید، چون ممکن است خشمگین شوند یا واکنش ناخوشایندی نشان دهند

درخواست برای تغییر رفتار

✚ درخواست تغییر یکی از سخت ترین درخواست هاست. پس باید بدانید کی، کجا و چگونه آن را بیان کنید. درخواست های شخصی را باید با احتیاط بیان کنید. این درخواست ها را :

✚ در جمع مطرح نکنید.

✚ درخواست را با قضاوت همراه نکنید. مانند: اصلاً وقت دیگران برایتان مهم نیست.

✚ کلی گویی نکنید. مانند: شما همیشه این طور رفتار می کنی.

✚ اول رفتاری که شما را ناراحت می کند وصف کنید.

✚ بعد احساس خودتان را بگویید و در نهایت انتظارتان را مطرح کنید.

✚ داشتم صحبت می کردم حرفم را قطع کردی کاش بگذاری حرفم تموم بشه.

✚ ناراحت می شم دیر می کنی و خبر هم نمی دهی. کاشکی از قبل من رو در جریان بگذاری.

پذیرش درخواست

درخواست بجا و منطقی را بپذیرید و در پاسخ بگویید: باشه حتما ممنون که اطلاع دادید.

در پاسخ به درخواست نابجا ابتدا سکوت کنید و بررسی کنید که چه بگویید. سپس با آرامش و لحن ملایم بگویید: معذرت می‌خواهم من به این دلیل موافق نیستم.

✱ موافق نیستم و دلیلش اینه که...

✱ اگر طرف مقابل عجله دارد از او وقت بگیرید:

✱ اجازه بده فکر کنم و بعد اطلاع بدم.

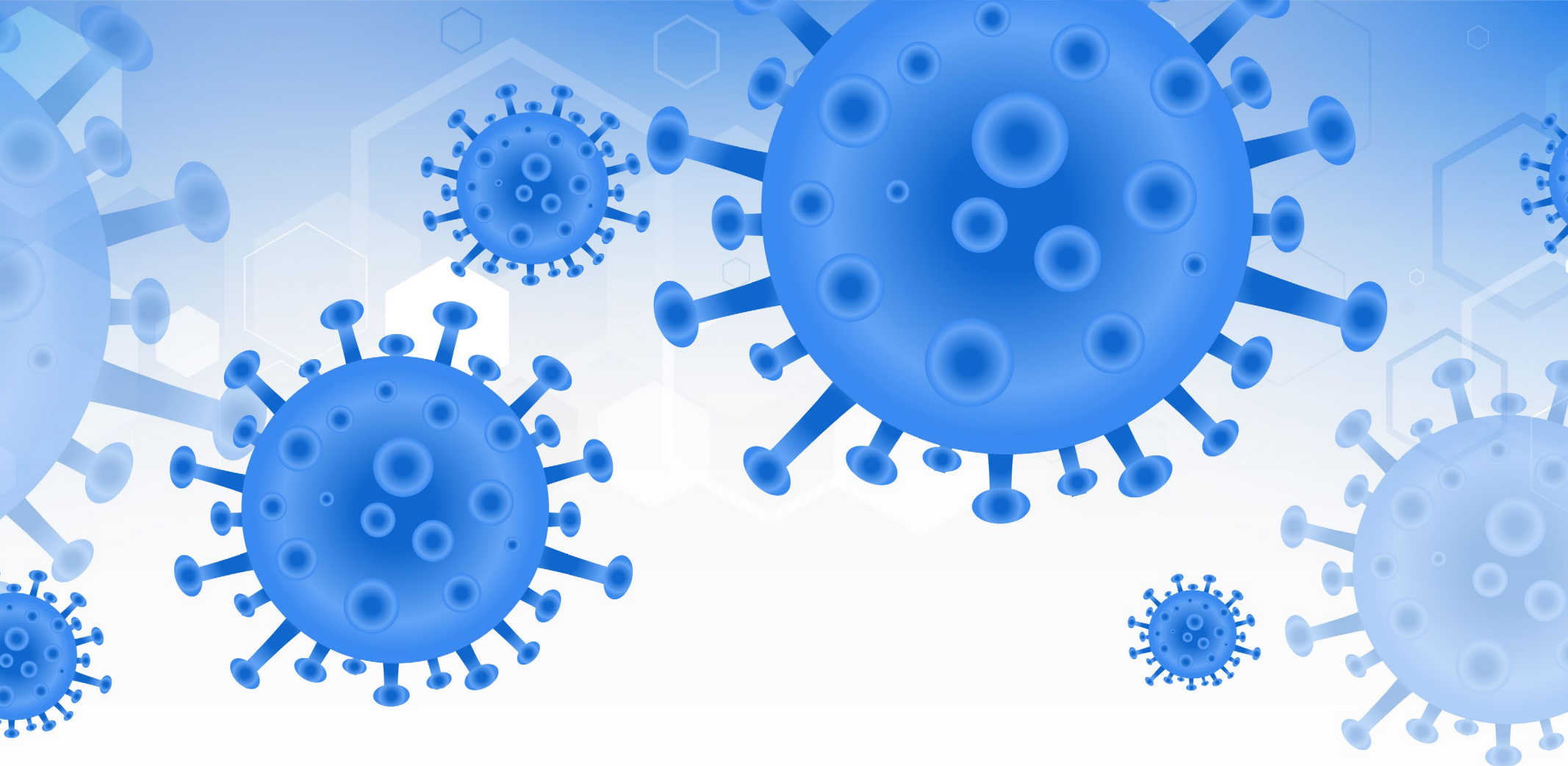
✱ درخواست نابجا را رد کنید. کافی است فقط بگویید: نه موافق نیستم.

نمونه ای از درخواست های نابجا :

✱ مصرف سیگار، انجام دادن کاری پرخطر مثل رانندگی پرسرعت یا سرکار گذاشتن یک همکلاسی و دوست.

✱ اگر کسی درخواست شما را انجام نداد، ناراحت نشوید. همه حق انتخاب دارند و می‌توانند به ما نه بگویند.





COVID-19 CORONAVIRUS

مقابله با استرس کرونا

راهکارهایی برای کمک به
شما در طول بیماری همه‌گیر
کووید ۱۹

آیا در دوره شیوع کووید - ۱۹ دچار استرس و بی‌قراری شده‌اید؟ اگر این‌طور است، مسلماً تنها نیستید. در این شرایط همه‌گیری کرونا، افزایش استرس در واقع واکنشی طبیعی است. در هر حال، استرس نه تنها ناخوشایند است، بلکه ممکن است موجب تضعیف سیستم ایمنی گردد. سازمان بهداشت جهانی تأکید می‌کند که مراقبت‌های پیشگیرانه نقش حیاتی در مبارزه با کرونا دارند؛ بنابراین، کمک به افزایش قدرت مقابله با بیماری برای بهبود سلامت کلی شما مفید است. نکات زیر به شما کمک می‌کند که در دور همه‌گیری کووید - ۱۹ سلامت روانی خود را حفظ کنید.

استرس خود را بشناسید

استرس بخشی طبیعی از زندگی است. استرس واکنش طبیعی به یک فشار خارجی است که تعادل شمارا به هم می‌زند. این حالت اغلب باعث ایجاد نشانه‌هایی از این قبیل می‌شود:

- ✓ اندوه، پریشانی، خشم، اضطراب و افکار خودکشی
- ✓ کاهش تمرکز و خودکارآمدی و بهره‌وری
- ✓ کناره‌گیری و دروغ، حالت تدافعی، مشکلات ارتباطی
- ✓ تنش جسمی (سردرد، گرفتگی فک، دندان‌قروچه، اسپاسم عضله)
- ✓ کاهش انرژی (خستگی، ضعف، فرسودگی)
- ✓ مشکلات خواب (بی‌خوابی، کابوس)

گام مهم برای مدیریت این نشانه‌ها این است که تشخیص دهید این نشانه‌ها به استرس مرتبط اند. یافته‌های روان‌شناختی نشان می‌دهد تشخیص حالت احساسی برای درک و مدیریت احساسات شما ضروری است؛ بنابراین، اگر از مرحله تایید این که استرس دارید عبور کنید، می‌توانید مانع از ناتوانی برای مدیریت استرس خود شوید.

طبیعی است که شیوع کرونا ویروس و علائم آن موجب استرس شده است. این استرس ناشی از نگرانی ابتلا به این بیماری است. اما عدم اطمینان از پخش ویروس و شیوع آن ممکن است سطح استرس را افزایش دهد.

روش‌هایی برای مقابله با استرس و اضطراب مربوط به کرونا

۱- خودآگاهی را تمرین کنید

اولین قدم برای مقابله با استرس و اضطراب، آگاهی از نحوه برخورد شما با آن است. همه ما دارای عاداتی هستیم که وقتی استرس داریم به آن دچار می‌شویم. این عادات شاید میل به خوردن غذای فوری یا غرق شدن در گوشی موبایل باشد. از نشانه‌های استرس در خود و این که چه موقع بروز می‌کنند، آگاه باشید. توجه داشته باشید وقتی احساس می‌کنید بدنتان منقبض می‌شود، لازم است اقدام کنید.

۲. بر روی بدن خود تمرکز کنید

وقتی متوجه شدید که نگرانید، سعی نمایید بدنتان را آرام کنید. اگر بتوانید این کار را انجام دهید باعث می‌شود برخی از هورمون‌ها در بدنتان ترشح شوند و در نتیجه این آرامش ادامه پیدا می‌کند.

یکی دیگر از راه‌های کمک به آرامش بخشیدن به بدنتان، ورزش کردن است. در برنامه روزانه خود، حداقل نیم ساعت را به ورزش اختصاص دهید؛ و حتماً

به استراحت کردن هم توجه کنید.
برنامه‌های تن آرامی هم می‌توانند به شما کمک کنند. نفس عمیق بکشید
و با تمرکز بر روی ماهیچه‌های منقبض آن‌ها را از تنش خارج کنید.

۳. به نیازهای اولیه بدن خود توجه کنید.

بسیار مهم است که به موقع غذا بخورید، خوب بخوابید و مایعات به خصوص
آب کافی بنوشید.

۴ - در ارتباط باشید

خطر بزرگ در این موقعیت انزواست. مهم‌ترین نکته این است که مردم باهم در
ارتباط بمانند. به سبب توصیه به لغو اجتماعات، باید به دنبال راه‌هایی جایگزین
برای ارتباط و کمک به یکدیگر باشیم. شرکت در گروه‌های اجتماعی در فضای مجازی،
وبینارها و مانند آن کمک‌کننده خواهد بود. هر چه این بحران بیشتر ادامه داشته
باشد، احساس تنهایی بیشتری خواهیم کرد. برقراری ارتباط احساسی یا معنوی
چیزی است که باید بیشتر بر روی آن تمرکز کنیم.

۵. اهداف معنادار و مثبت را مشخص کنید.

هم در محل کار هم در خانه، تلاش کنید کارهای معنی‌دار، مثبت و مفید
انجام دهید.
حرکت به سمت اهداف، یک‌راه برای رویارویی با اضطراب و ناآرامی است.
به‌طور مثال خواندن یک کتاب تازه در هر هفته، یادگیری یک مهارت علمی،
هنری و ورزشی.
راه‌هایی برای مؤثرتر بودن پیدا کنید. مثل به اشتراک گذاشتن اطلاعات با
دوستان در فضای مجازی، کمک به دوستان و خانواده.

۶. از اخبار جدید مطلع باشید، اقدامات احتیاطی و پیشگیرانه انجام دهید.

ضمن افزایش آگاهی و کسب اطلاعات جدید در مورد این بیماری، توجه
خود به اخبار را محدود کنید، نه اینکه اخبار و بحران را نادیده بگیرید، اما
حواستان باشد چقدر وقت صرف خواندن و پیگیری اخبار می‌کنید و اینکه
این موضوع چقدر بر میزان استرس شما اثر دارد؟ هر یک از ما می‌توانیم
برای به حداقل رساندن خطر ابتلای خود و خانواده‌مان کارهای گوناگونی
انجام دهیم. این شیوه‌های اولیه و حیاتی و مهم را فراموش نکنید، مانند
شستن دست‌ها و پوشش دادن سرفه و استفاده از ماسک، دست ندادن و
تمرین فاصله اجتماعی.

۷- لحظات نشاط انگیز پیدا کنید

شکوفه کردن گل‌ها، تولدها و مهربانی و دوستی‌ها و چیزهایی مانند آن، مثبت و الهام‌بخش است. به آن‌ها توجه کنید. حتی در این لحظات آشفته، این چیزهای زیبا هنوز هم اتفاق می‌افتند. خوشحالی ما با وضعیت سلامت جسمی و ارتباطات اجتماعی ما مرتبط است.

۸. نقاط قوت خود را به خاطر داشته باشید

تقریباً همه ماقبل از کرونا موقعیت‌های ناراحت‌کننده داشته و از آن گذر کرده‌ایم. درباره این مشکلات در زندگی خود فکر کنید روی نقاط قوتی که قبلاً برای حل کردن مسائل از آن‌ها استفاده کرده‌اید تمرکز کنید. این نقاط قوت چه بوده است؟ چگونه می‌توانید از آن‌ها یاد بگیرید و دوباره آن‌ها را به کارگیرید؟

۹. به دنبال کمک باشید، شاید به آن نیاز داشته باشید.

درخواست کمک به هیچ وجه شرمندگی ندارد. کمک خواستن از نشانه‌های بلوغ فردی و اجتماعی است. شاید مشاوره کوتاه‌مدت برایتان مفید باشد. امتحان کنید.

آدرس ساختمان مرکزی:
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس:
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
ch.saorg.ir



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
PayameMoshaver@ut.ac.ir



اپلیکیشن تلفن همراه
پیام مشاور



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهی و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

پیام
منتاور

PAYAM - E
MOSHAVER

ISSUE 224

مرکز مشاوره دانشگاه تهران

صاحب امتیاز

دکتر منصوره السادات صادقی

مدیر مسئول

حمید پیروی

سردبیر

فاطمه حسین پور، دکتر شهربانو قهاری،

نویسندگان

دکتر فاطمه جعفری، یلدا طبسی،

ژیلا جمشیدنژاد

سپیده معتمدی

ویراستار

علی صیدی

امور اجرایی

حمیدرضا منتظری

طراح گرافیک