

۳ مییکشاور

در این شماره میخوانیم:
افسردگی

باورهای غلط در ازدواج

روش های مطالعه

یافته های پژوهشی درباره سیگار

خودباوری و امید

سازگاری با محیط دانشگاه

باورهای غلط در مورد مواد مخدر

خودآگاهی

فعالیت های اداره مشاوره و سلامت روان

خدمات اداره مشاوره و سلامت روان



پیکشاور

سال نهم، پاییز ۱۴۰۱، شماره سوم
معاونت فرهنگی دانشجویی
اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی اراک
زمینه فعالیت: روانشناختی، علمی، اجتماعی، ادبی، هنری

اداره مشاوره و سلامت روان
دکتر محمود رجبی
جواد رضائی
رضا کائیدی فرد
رضا کائیدی فرد
دکتر محمود رجبی، جواد رضائی، عزیزاله
قربانی، لیلا جلالی، فهیمه شعبانی نسب،
علی یار، رضا محمد طالبی، آتنا بهرامی نژاد

صاحب امتیاز:
مدیر مسئول:
سردبیر:
طراح و صفحه آرا:
ویراستار:
هیئت تحریریه:

نشانی: اراک. سردشت. مجتمع پیامبر اعظم (ص). بال آبی.
اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی.
شماره تماس: ۰۸۶-۳۴۱۷۳۵۱۴



فهرست مطالب

سخن اول	۴
سخن سردبیر	۵
افسردگی	۶
باورهای غلط در ازدواج	۱۲
روش های مطالعه	۱۴
یافته‌های پژوهشی درباره سیگار	۱۸
خودباوری و امید	۲۰
سازگاری با محیط دانشگاه	۲۵
باورهای غلط درباره مواد مخدر	۲۹
خودآگاهی	۳۱
فعالیت‌های اداره مشاوره و سلامت روان	۳۳
خدمات اداره مشاوره و سلامت روان	۳۵



سخن اول



دکتر محمود رجبی
(مدیر مسئول نشریه پیک مشاور)

در هر مرحله از زندگی، آدمی دنیاهای متفاوتی را سپری می کند که پر از اتفاقات، هیجانات، تغییرات و تأثیرات گسترده و خاص است و گاه تأثیرات آن تا انتهای زندگی ماندگار می شود. دانشگاه نیز مرحله ای از زندگی است که بنا به اهمیتش تغییری شگرف در پی خواهد داشت و به مراتب تأثیرات بیشتری از دیگر روزهای زندگی آدمی باقی می گذارد. آگاهی و توجه بیشتر به خود، محیط و آدمیان، یاریگر حل مسائل و سرعت بخش مسیر رسیدن به اهدافی است که در این وهله در نظر گرفته شده است.

سخن سردبیر



جواد رضایی
(سردبیر نشریه پیک مشاور)

به نام یگانه هستی بخش

با سلام و عرض احترام خدمت دانشجویان عزیز، همکاران بزرگوار و اساتید محترم دانشگاه علوم پزشکی اراک و خیرمقدم ویژه خدمت دانشجویان ورودی جدید سال ۱۴۰۱، خداوند را سپاسگزاریم که بار دیگر نشریه پیک مشاور دانشگاه شروع به فعالیت نموده است.

در این شماره از گاهنامه علاوه بر همکاران اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی از همکاری دانشجویان همتایار سلامت روان دانشگاه نیز برای اولین بار بهره خواهیم برد. امیدوارم با تلاش، مشارکت و فعالیت روزافزون همه بزرگواران بتوانیم در جهت ارتقاء سطح سلامت روان، رضایتمندی، آگاهی و نشاط دانشجویان دانشگاه گام‌هایی برداریم.

توفیق رفیق راهتان و یزدان نگهدارتان باد

افسردگی

دکتر محمود رجبی
(دکترای روانشناسی)



افسردگی قدمتی به اندازه تاریخ بشر دارد و کمتر کسی است که آن را احساس نکرده باشد. گاهی اوقات به دنبال اتفاق ناراحت کننده ای و گاهی نیز بدون هیچ دلیل خاصی ممکن است احساس غم و اندوه کنیم، دنیا تیره و تار شود و خود را تنها و بی کس احساس کنیم. ولی در اغلب اوقات این تجربه، موقتی و زودگذر بوده و بعد از مدت کوتاهی برطرف می شود و به حالت طبیعی خود باز می گردیم. اما گاهی این افکار و احساسات شدت می یابد، علائم دیگری هم به آن اضافه می شود و مدت زمان آن هم طولانی می شود. در این موارد با اختلال افسردگی سرو کار داریم که نیاز به درمان تخصصی دارد. بنابراین، افسردگی متفاوت از نوسان های خلقی معمول است که غالباً واکنش طبیعی افراد به مشکلات و استرس های زندگی محسوب می شود و موقتی و زودگذر است. در چنین شرایطی فرد افسرده علائمی مانند غمگینی، از دست دادن علاقه و لذت، احساس گناه، کاهش عزت نفس و مشکل در خواب و خوراک را تجربه می کند و عملکرد ضعیفی در خانه، محل کار و یا تحصیل دارد. افسردگی بویژه وقتی مزمن می شود و یا شدت آن از متوسط تا شدید است یک مشکل جدی محسوب شده و در موارد شدید، می تواند منجر به خودکشی شود که عامل یک میلیون مرگ و میر سالانه در دنیا محسوب می شود.

تعریف و علائم افسردگی

افسردگی یک حالت خلقی است که از ویژگی های مهم آن خلق افسرده و از دست دادن علاقه و لذت است. علائم افسردگی در چهار طبقه کلی قرار می گیرند که شامل علائم هیجانی (غمگینی، احساس گناه) شناختی (ناامیدی، کاهش اعتمادبنفس) انگیزشی (کندی روانی حرکتی) و جسمی (مشکلات خواب و اشتها) می باشد. علاوه بر این بسیاری از افراد افسرده، اضطراب و یک سری مشکلات جسمی بدون دلیل پزشکی را هم گزارش می کنند. مهمترین علائم و نشانه های افسردگی عبارت است از:

۱. احساس غمگینی، اضطراب یا احساس پوچی
۲. از دست دادن علاقه به فعالیت های لذت بخش
۳. ناامیدی و بدبینی
۴. احساس گناه، بی ارزشی یا درماندگی
۵. تحریک پذیری و بیقراری
۶. کاهش انرژی و خستگی
۷. دشواری در تمرکز، یادآوری جزئیات مسائل و تصمیم گیری
۸. مشکلات خواب
۹. کاهش اشتها یا پرخوری
۱۰. افکار مرگ و خودکشی



انواع افسردگی

افسردگی را می توان بر اساس وجود یا عدم وجود سابقه حمله مانیک به دو نوع کلی افسردگی یک قطبی و دو قطبی تقسیم کرد. افراد افسرده ای که سابقه حمله مانیک ندارند در طبقه افسردگی یک قطبی قرار می گیرند. این نوع افسردگی را می توان براساس تعداد و شدت این علائم به افسردگی خفیف، متوسط و یا شدید تقسیم بندی کرد. در افسردگی خفیف فرد چند مورد از علائم افسردگی را تجربه کرده ولی می تواند همچنان کارهای روزمره و فعالیت های اجتماعی خود را انجام دهد. در افسردگی متوسط و شدید، شدت علائم به نحوی است که اختلال جدی در عملکرد فرد در زمینه های مختلف تحصیلی، شغلی، خانوادگی و اجتماعی بوجود می آورد.

افراد افسرده ای که تاریخچه حمله مانیک دارند مبتلا به اختلال دوقطبی هستند. این اختلال معمولا شامل حملات افسردگی و مانیک است که در فاصله بین آنها ممکن است دوره های خلقی طبیعی وجود داشته باشد. علائم مانیا شامل خلق بالا یا تحریک پذیری، پر فعالیتی، پر حرفی و فشار برای حرف زدن، افزایش عزت نفس، کاهش تمرکز و کاهش نیاز به خواب است. هر دو نوع افسردگی اگر درمان نشوند می توانند مزمن و عودکننده شوند.

اختلالات و بیماری های همراه با افسردگی

یک سری بیماری ها و اختلالات جسمی و روانی ممکن است با بیماری افسردگی همراه باشند که در تشخیص و درمان افسردگی باید به آن توجه شود. معمولا اختلالات اضطرابی شامل اضطراب عمومی فراگیر، اضطراب اجتماعی و اختلال استرس پس از سانحه همبودی بالایی با افسردگی دارند. برای مثال تحقیقات نشان می دهد که ۴۰ درصد افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه، افسردگی نیز دارند. علاوه براین، سوء مصرف الکل و مواد نیز همبودی بالایی با افسردگی داشته و معمولا درمان آن را پیچیده تر و دشوارتر می کند.



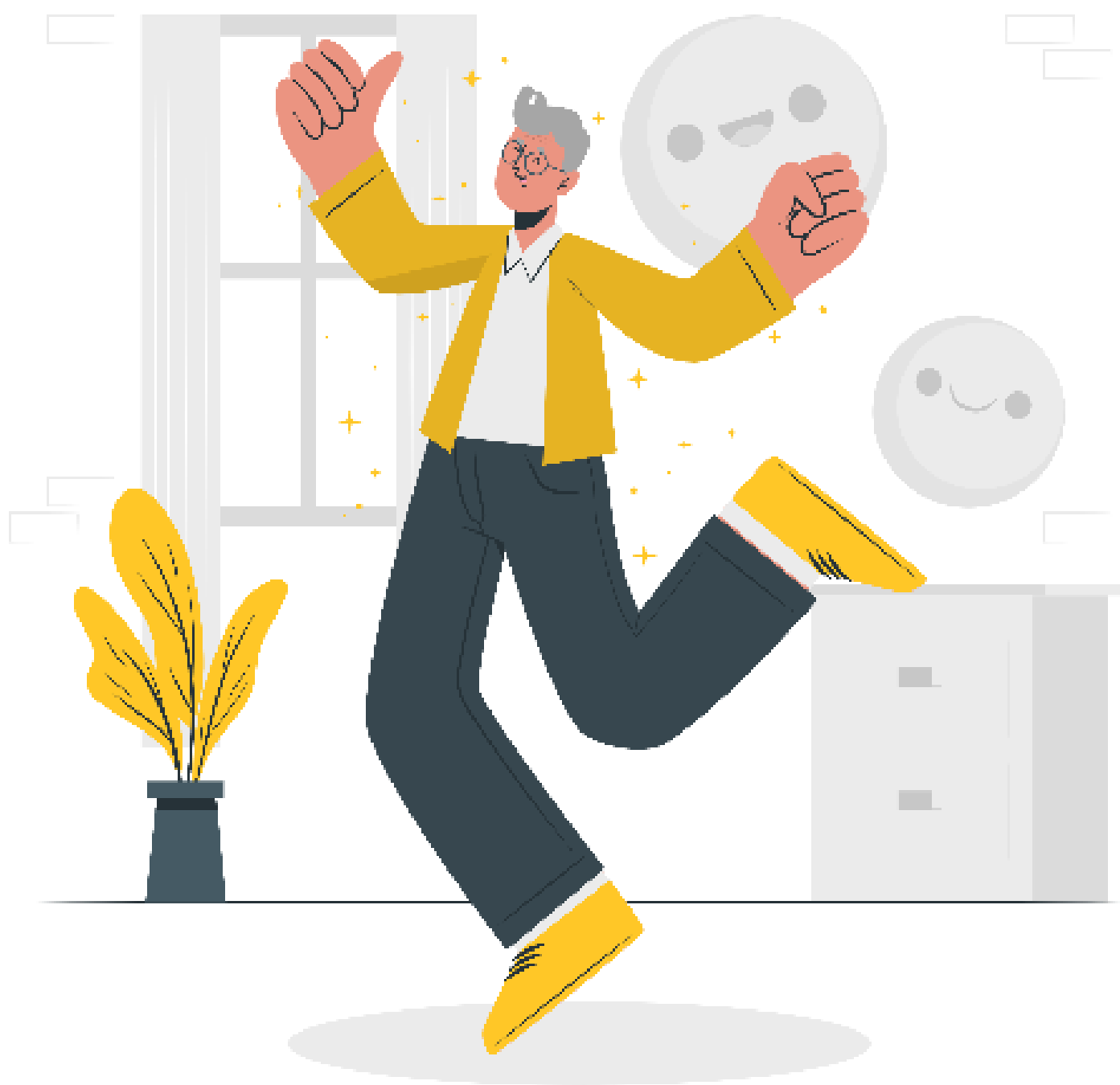
علل افسردگی

افسردگی مانند سایر بیماری های روان شناختی یک علت واحد ندارد و حاصل تعامل عوامل مختلف ژنتیک، زیستی، اجتماعی و روان شناختی است. برای مثال تحقیقات نشان داده است احتمال بروز افسردگی در کسانی که در خانواده و اقوامشان سابقه افسردگی وجود دارد بیشتر است و این نشان می دهد که احتمالاً عوامل ژنتیک در بروز این اختلالات موثرند. علاوه بر این، در افسردگی سطح برخی از مواد شیمیایی در مغز که به آنها انتقال دهنده های عصبی می گویند و کارشان انتقال پیام بین سلول های مختلف مغز است، کاهش می یابد. مهمترین این انتقال دهنده های عصبی که در بروز افسردگی نقش دارند، سروتونین و نوراپی نفرین هستند.

علاوه بر عوامل ژنتیک و بیولوژیک، عوامل اجتماعی و روان شناختی نیز از عوامل موثر در بروز افسردگی هستند. تحقیقات نشان می دهد بسیاری از بیماران قبل از شروع افسردگی یک استرس شدید را تجربه می کنند که نقش عامل آشکار ساز افسردگی را بازی می کند. این استرس ها می تواند شامل مانند مرگ یک فرد نزدیک، از دست دادن یک ارتباط مهم، ازدست دادن شغل، افت تحصیلی و ورشکستگی باشد. عوامل روان شناختی نیز شامل افکار منفی و غیرواقعی بینانه در مورد خود، دیگران و آینده می شود که در بروز و تداوم افسردگی نقش دارند.

درمان افسردگی

افسردگی از جمله اختلالاتی است که برای آن درمان های موثری وجود دارد و معمولا هر چه زودتر درمان شروع شود، اثربخشی آن هم بیشتر خواهد بود. به طور کلی می توان درمان های افسردگی را به دو طبقه دارودرمانی و درمان های روان شناختی تقسیم کرد. بررسی ها نشان می دهد که ترکیب این دو نوع درمان بویژه برای افسردگی های متوسط و شدید، بهترین نتیجه را به همراه دارد.



باورهای غلط در ازدواج

رضا محمدطالبی

(دانشجوی رادیولوژی / هم‌تایار سلامت روان)



هر انسانی برای رفع نیازهای عاطفی، روانی و جنسی خود و کسب بلوغ‌های شناختی، اجتماعی، اقتصادی و جنسی در مسیر ازدواج قرار می‌گیرد و در صورتیکه شیوه پاسخ‌دهی به این نیازها صحیح باشد مسیر لذت‌بخش خواهد بود اما اگر با چشمان بسته مسیر طی شود به بیراهه خواهد انجامید.

یکی از مسائلی که باعث انحراف جوانان از ازدواج سالم می‌شود، باورهای نادرستی است که درون خانواده‌ها یا بر اساس افکار و فرهنگ جامعه شکل گرفته است. سخت‌گیری‌هایی که منطقی نباشد نه تنها به ازدواج سالم کمک نمی‌کند بلکه این مسیر را به بیراهه می‌کشاند. باور به اینکه «زوجین خوشبخت هیچ اختلاف فکر و سلیقه‌ای نخواهند داشت» کاملاً غیر عقلانی است؛ زیرا هر زن و شوهری اختلاف‌هایی دارند و این مسئله عادی است و توانایی حل و فصل این اختلاف اهمیت دارد. تصور اینکه زوجین مناسب هرگز خشمگین نمی‌شوند، اشتباه است. هر فردی امکان دارد خشمگین بشود، چگونگی مدیریت خشم و میزان تاب‌آوری مسئله‌ای است که باید مورد توجه قرار گیرد.

موفقیت کامل در ازدواج را نمی توان تضمین کرد و هیچ راهی برای تضمین خوشبختی کامل پیش از ازدواج وجود ندارد، فقط باید تا حد لازم توجه داشته باشیم و راه حل های لازم را هم بدانیم، و اعتقاد به اینکه «هیچ مشکلی نخواهد بود» را کنار بگذاریم، زیرا امکان دارد هر مشکلی به وجود بیاید و دانستن راه صحیح و راه حل صحیح آن باید دغدغه اصلی ما باشد. تصور نادرست دیگر، می گوید ازدواج باید آسان باشد و انتخاب فرد مناسب حاصل یک اتفاق است و فرد به جای دقت کردن در انتظار اتفاق باشد. چنین انتظاری در بیشتر موارد برآورده نخواهد شد.

اعتقاد به اینکه «عشق کافی است» نتایج خوبی به جا نمی گذارد. باور به اینکه «من هر کس را که انتخاب کنم خوشبخت خواهم شد به شرط آنکه بیشتر تلاش کنم» یک باور غیرمنطقی است و هرگز به یک رابطه سالم منتهی نمی شود. گفتن جمله «همه ازدواج می کنند، پس من هم به ناچار ازدواج می کنم» موجب پشیمانی در آینده خواهد شد. ازدواج باید آگاهانه و با چشمانی باز صورت گیرد.

در هر ازدواجی اهداف منطقی و معقول مورد انتظار است، اما گاهی در برخی ازدواج ها اهداف، نامناسب و غیرمعقول هستند. ازدواج با هدف دستیابی به ثروت، و یا انگیزه های منفعت طلبانه احساس نارضایتی از ازدواج را در بر دارد. گاهی اوقات افراد با هدف فرار از مشکلات خانوادگی رو به ازدواج می آورند، که نتیجه آن تصمیم گیری غیرعقلانه خواهد بود. ازدواج از روی ترحم و دلسوزی، عواقبی دارد که موجب بر هم خوردن آرامش زندگی میشود. باید توجه کنیم که در ازدواج طرفین منجی یکدیگر نیستند. پس اگر ازدواج و انتخاب همسر بیش از حد گرفتار احساسات نشود و تصمیم گیری کورکورانه نباشد، زندگی در کنار شریک، شیرین خواهد شد؛ اما اگر تصمیم گیری شتابزده باشد همه جوانب سنجیده نشود، زندگی روی تلخ را به ما نشان خواهد داد.

روش‌های مطالعه



لیلا جلالی
(کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که مطلبی را یک ماه قبل خوانده اید و بعد از گذشت یک ماه آن را فراموش کرده اید. برای اینکه بتوانیم بر مشکل فراموش کردن مطالب غلبه کنیم، یکی از راه‌های مفید، مرور کردن می‌باشد.

بهبود مهارت مطالعه با روش مرور کردن

بیشتر افراد از مرور کردن اجتناب می‌کنند و دانشجویان تا جایی که امکان دارد آن را به تأخیر می‌اندازند. چنین عملی منجر به بروز احساس گناه، ترس و غم میشود؛ «وقت کافی ندارم. کاش مرورم روزودتر شروع کرده بودم.»

تنها راه حل این مشکل، برنامه ریزی و مدیریت زمان است. کافی است یکبار این کار را تجربه کنید و تأثیرات شگفت‌انگیز آن را ببینید، به این ترتیب احساس می‌کنید که بر همه چیز کنترل دارید.

مرور کردن در صورتی امکان پذیر می‌شود که جزوات و منابع لازم را در اختیار داشته باشید. در واقع، قبل از اینکه بخواهید برای مرور کردن برنامه ریزی کنید، باید مطمئن شوید که همه منابع لازم را در اختیار دارید. اگر جزوات شما ناقص است، آنها را گم کرده اید و حتی در خواندن آنها مشکل دارید (بدخطی یا نامرتب بودن و...) باید از دیگران کمک بخواهید و از جزوات آنها کپی بگیرید.

جزوات و یادداشتهای شما باید:

۱. منظم و مرتب باشند.
۲. براساس موضوع یا درس (شماره فصل) به بخشهای مجزا تفکیک شوند.
۳. با برجسبهای مناسب علامت گذاری شده باشند.

چه چیزی را مرور کنیم:

۱. مواردی را که اساتید بر آنها تأکید دارند به دقت یادداشت کنید.
۲. اگر گفتند همه مطالب را مرور کنید، از آنها بخواهید موارد مهمتر را مشخص کنند
۳. ابتدا مواردی را که تسلط کمتری بر آنها دارید، مرور کنید.
۴. مراقب باشید درحالی که روی مطالب مورد علاقه خود وقت میگذارید، از موارد دشوارتر غافل نشوید.
۵. یک جدول زمانبندی هفتگی برای مرور مطالب تهیه کنید و مطمئن شوید که همه موارد را گنجانده اید.

اولویت بندی کنید:

۱. درس ها و موضوعاتی را که باید مرور شوند، فهرست کنید.
۲. این فهرست را بر اساس اهمیت موضوعات مرتب کنید.
۳. برای مواردی که تسلط کافی بر آنها دارید، زیاد وقت نگذارید.
۴. هر هفته ای را که میگذرد در تقویم خود علامت بزنید تا سپری شدن زمان را کنترل کنید.

ترفندها و میانبرهای مطالعاتی

۱. برای خود دوره های مطالعه منظم و همیشگی تنظیم کنید.
۲. درباره اهداف و مطالعات روزانه خود واقع بین باشید.
۳. جایی مشخص و همیشگی برای مطالعه خود فراهم کنید. برای مثال میزی همیشگی در کتابخانه، اتاق ساکت و دنج در خانه....
۴. در بازه های زمانی کوتاه، ولی مداوم و مرتب مطالعه کنید.
۵. برای هر موضوعی که مطالعه میکنید، هدفی مشخص تعیین کنید. برای مثال در پایان امروز باید بتوانم بخش مشخصی از درس آناتومی را یاد بگیرم و مسائلم را حل کنم.
۶. زمانی که انرژی بیشتری برای مطالعه دارید و قدرت یادگیری شما بیشتر است دروسی که دشوارتر میباشد و یا مورد علاقه تان نیست را مطالعه کنید.
۷. از مطالبی که یادگرفته اید خلاصه و یادداشت تهیه کنید.
۸. از نمودار و شکل برای یادگیری بهتر استفاده کنید.



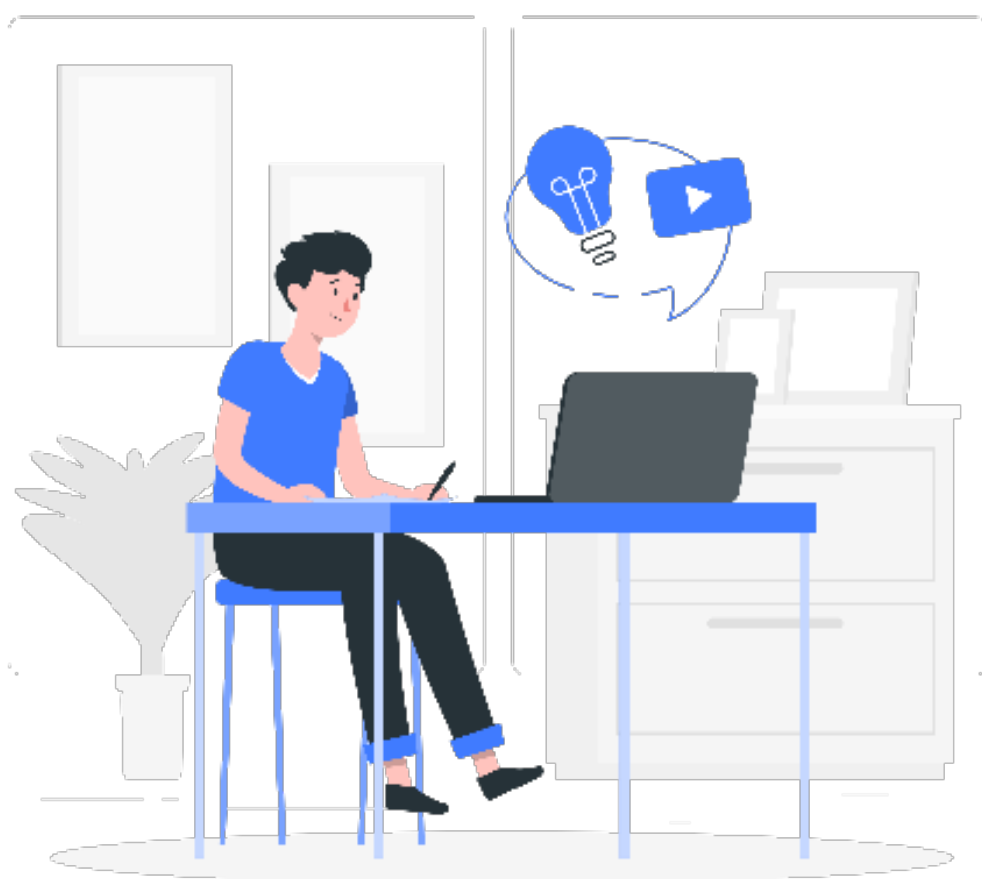
آمادگی برای آزمون:

تغذیه مناسب، خواب کافی، ورزش روزانه و نظم در کارها و یادگیری مهارت های کاهش استرس در آمادگی برای آزمون مؤثر هستند.

یادمان یا یادآورنده

یکی از راه های به خاطر سپردن، فهرست مطالب است. در یادمان میتوانیم از حروف اول کلمات استفاده کنیم و با آن کلمه یا جمله ای بسازیم. تنها کاری که باید بکنیم این است که کلمات اول هر مورد در فهرست را به خاطر بسپاریم.

- اگر متوجه مطلبی که میخوانید نمیشوید، موارد زیر را امتحان کنید:
- (۱) بررسی کنید که آیا مطالب را به درستی در جزوه یادداشت کرده اید یا خیر؟
 - (۲) کلمات کلیدی را های لایت (برجسته و پررنگ) کنید.
 - (۳) با زبان خود آن را بازنویسی کنید.
 - (۴) یادداشتها و جزوات خود را به تصویر و نمودار تبدیل کنید.
 - (۵) مسئله را با دوست یا استاد خود به بحث بگذارید.



یافته های پژوهشی درباره ترک سیگار

علی یار

(دانشجوی پرستاری / هم‌تایار سلامت روان)



۱. طبق تحقیقات پروفسور Faith Dickerson مهمترین عاملی که ترک سیگار رو تا این حد دشوار کرده، وجود «مشکلات روانشناختی» همزمان با مصرف سیگار! اکثر افرادی که دچار اختلالات روانی هستند، معتقدند سیگار را برای آرام شدن و افزایش تمرکز مصرف می کنند؛ در حالی که مصرف سیگار در بلند مدت هم اضطراب را افزایش میدهد و هم تمرکز را دچار اختلال می نماید! افراد سیگاری که قصد ترک سیگار را دارند، اول باید با کمک روان درمانی یا دارودرمانی اختلالات احتمالی روان خود را سر و سامان بدهند و بعد به دنبال ترک سیگار باشند! یعنی ترک سیگار بدون توجه به درمان اختلالات روانشناختی زمینه‌ای، کار بسیار دشواری است.



۲. ظاهراً دوری از افراد سیگاری، راه ترک سیگاره. صرفاً زور زدن و اراده برای جلوگیری از کشیدن سیگار کارساز نیست، بلکه باید سعی کنیم روی عوامل محیطی تغییراتی بوجود بیاوریم. مثلاً از شرکت در مکان‌ها یا معاشرت با کسانی که ولع مصرف رو در ما تشدید می‌کنن پرهیز کنیم.

۳. تحقیقات نشون داده که اگرچه ترک سیگار در سنین پایین، بیشترین سودمندی رو برای سلامتی در پی خواهد داشت، اما ترک سیگار در هر سنی مزایای خاص خودش رو خواهد داشت.

۴. ترک سیگار در طولانی مدت موجب کاهش ریسک ابتلا به سگته‌ها میشه. به طوری که بعد از ترک، خطر ابتلا به سگته‌ها دقیقاً برابر با افراد غیرسیگاری خواهد شد.

۵. سیگارهای الکترونیکی تا به الان به عنوان ابزاری برای ترک سیگار مورد تایید FDA (سازمان غذا و دارو آمریکا) قرار نگرفته و در این زمینه تحقیقات بیشتری مورد نیازه.



NO SMOKING

خودباوری و امید

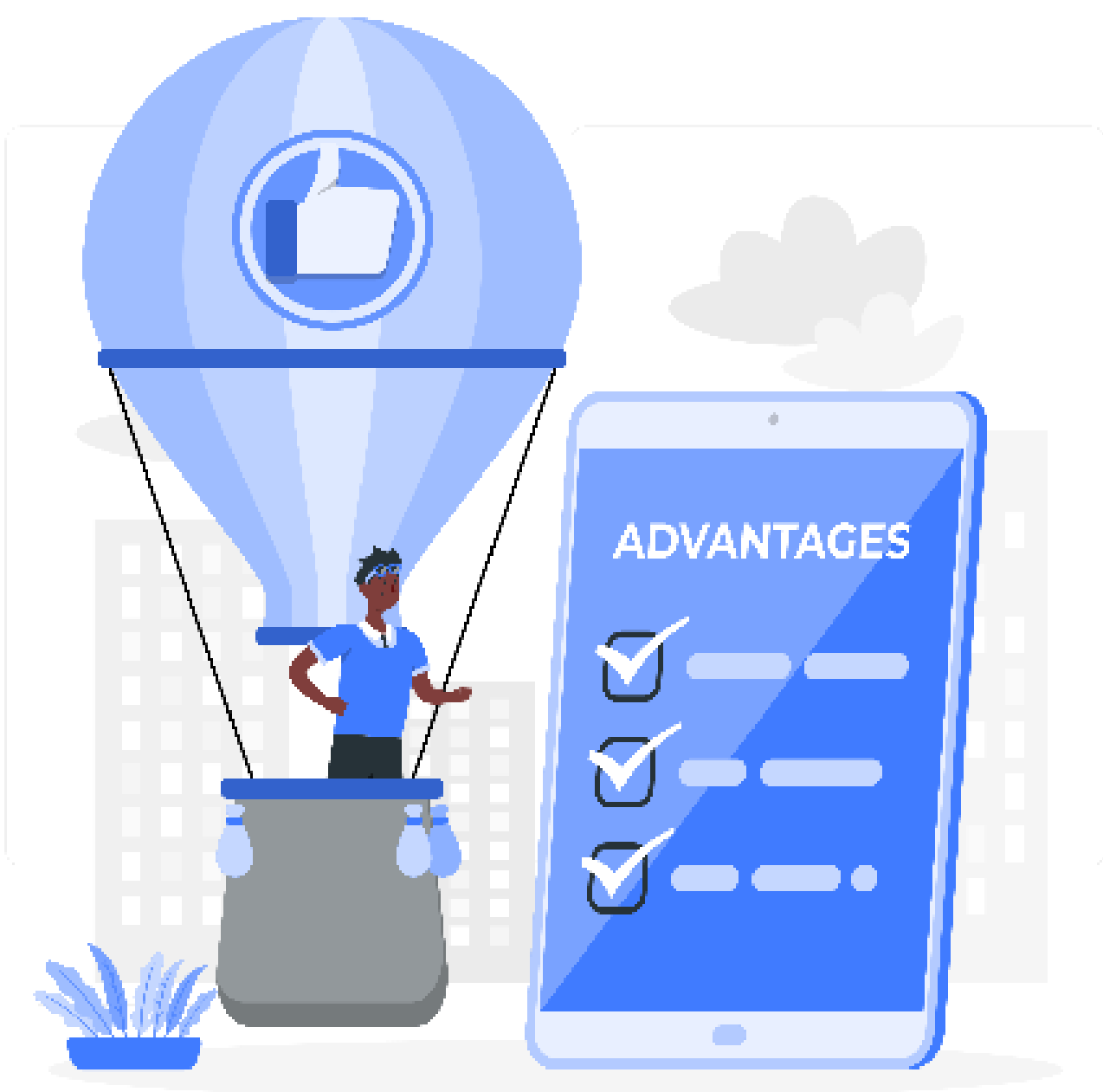


جواد رضائی

(کارشناس ارشد مشاوره گرایش خانواده)

جهت افزایش امیدواری در افراد، استفاده از تکنیک خط زندگی سبب می‌شود تا معنایی از تسهیل امید در افراد ایجاد شود. این امر از طریق کمک به افراد برای یادگیری موفقیت‌ها و شکست‌های گذشته‌شان می‌باشد.

گام اول در تسهیل امید این است که فرد، ساختاری از خط زندگی داشته باشند.



از فرد خواسته می شود تا روی صفحه کاغذ خط مستقیمی ترسیم کند. سال تولد در سمت چپ و حال حاضر را در سمت راست علامت بزند و وقایع مهم زندگی را یادآوری کند و این حوادث را به ترتیبی که اتفاق افتاده است، لیست کند. به طور خاص این حوادث باید بر اهداف گذشته متمرکز باشند. نباید صرفاً بر اهدافی که به دست آمده تمرکز کنیم، بلکه لازم است بر شکست ها نیز تمرکز شود.

«دوست دارم در مورد دست آوردهای گذشته ات و چیزهایی که آرزو داری به دست بیاوری، برایم بگویی. همچنین دوست دارم بدانم که وقتی شکست می خوردی چه کاری میکردی؟. از او خواسته می شود تا اتفاقات مثبت را بالای خط و اتفاقات منفی را پایین خط ترسیم کند. بعد از اینکه خط زندگی خویش را در مورد دست آوردهای گذشته و تلاش های ناموفق در رسیدن به آنها را ترسیم کرد، از او می خواهیم تا در مورد این توضیح دهد:

به طور جزئی با چه حادثه ای شروع شد؟ چه اتفاقی رخ داد؟ او در طول حادثه چه کاری انجام داد؟ چه فکری میکرد؟ چه احساسی داشت؟ زمانی که در مورد داستانهای موفقیت خویش صحبت میکند، سوالات زیر پرسیده میشود:

وقتی به این موفقیت ها فکر می کنید، چه احساسی به شما دست می دهد؟ وقتی به این موفقیتها فکر می کنید، خود را چگونه ارزیابی می کنید؟ کدام ویژگی یا ویژگیهای شما سبب کسب این موفقیتها شده است؟ چه طور اهداف را جمع بندی کردی؟ چه طور به خودت انگیزه دادی؟ برای رسیدن به اهدافت چه گامهایی باید برداشته شود؟ در راه اهدافت چه موانعی وجود دارد؟ وقتی با مانع مواجهه میشوی، چه احساسی پیدا می کنی؟ چه طور بر موانع غلبه می کنی؟ در مورد پیامدها چه احساسی داری؟

زمانی که مراجع در مورد نرسیدن به اهدافش صحبت می‌کند، سوالات زیر پرسیده میشود:

چه چیزی رسیدن به اهداف را سخت می‌کند؟ چه چیز متفاوتی باید انجام شود؟ از اهدافی که به دست نمی‌آیند، چه درس‌هایی می‌توان یاد گرفت؟ اگر بخواهی در حال حاضر به همین هدف بررسی، چه کار متفاوتی انجام می‌دهی؟ در اینجا هدف تقویت موفقیت‌های گذشته و درس گرفتن از ناکامی‌های گذشته است. پس از زنده کردن حس امیدواری در مراجع به تقویت خودباوری پرداخته می‌شود.

یکی از روش‌های افزایش خودباوری در افراد، استفاده از مداخله مستقیم و دادن بازخورد به آنهاست. افراد مهم زندگی مانند والدین، مراقبین، معلمان، همکاران و سایر افراد منبع مهمی برای ارائه بازخورد و تقویت خودباوری در افراد محسوب میشوند. در حقیقت این افراد شنوندگان داستان زندگی هر فردی محسوب میشوند. شنوندگان به عنوان افرادی تعریف میشوند که به طور مستقیم بر زندگی افراد از طریق زبان و گفتمان بین فردی تاثیر می‌گذارند و به ارائه بازخورد به فرد می‌پردازند. این بازخوردهای ارائه شده توسط شنوندگان بر باورها و صلاحیت‌های افراد تاثیرات ماندگار و موثری بر جای می‌گذارد. بنابراین به منظور فراهم کردن بازخوردهای موثر در جهت ارتقای خودباوری افراد از مداخله مبتنی بر شنوندگان استفاده میشود.

به منظور استفاده از بازخوردهای شنوندگان، از فرد خواسته می‌شود تا سه دایره رسم کند:

الف) دایره مربوط به گذشته

ب) دایره مربوط به حال

ج) دایره مربوط به آینده

سپس تشویق می شود تا در این دایره ها، نام افراد مهم زندگی اش را بنویسد و این افراد مهم را توصیف کند. سپس در مورد هر یک از افراد مهم در سه زمان گذشته، حال، آینده به سوالات زیر پاسخ دهند:

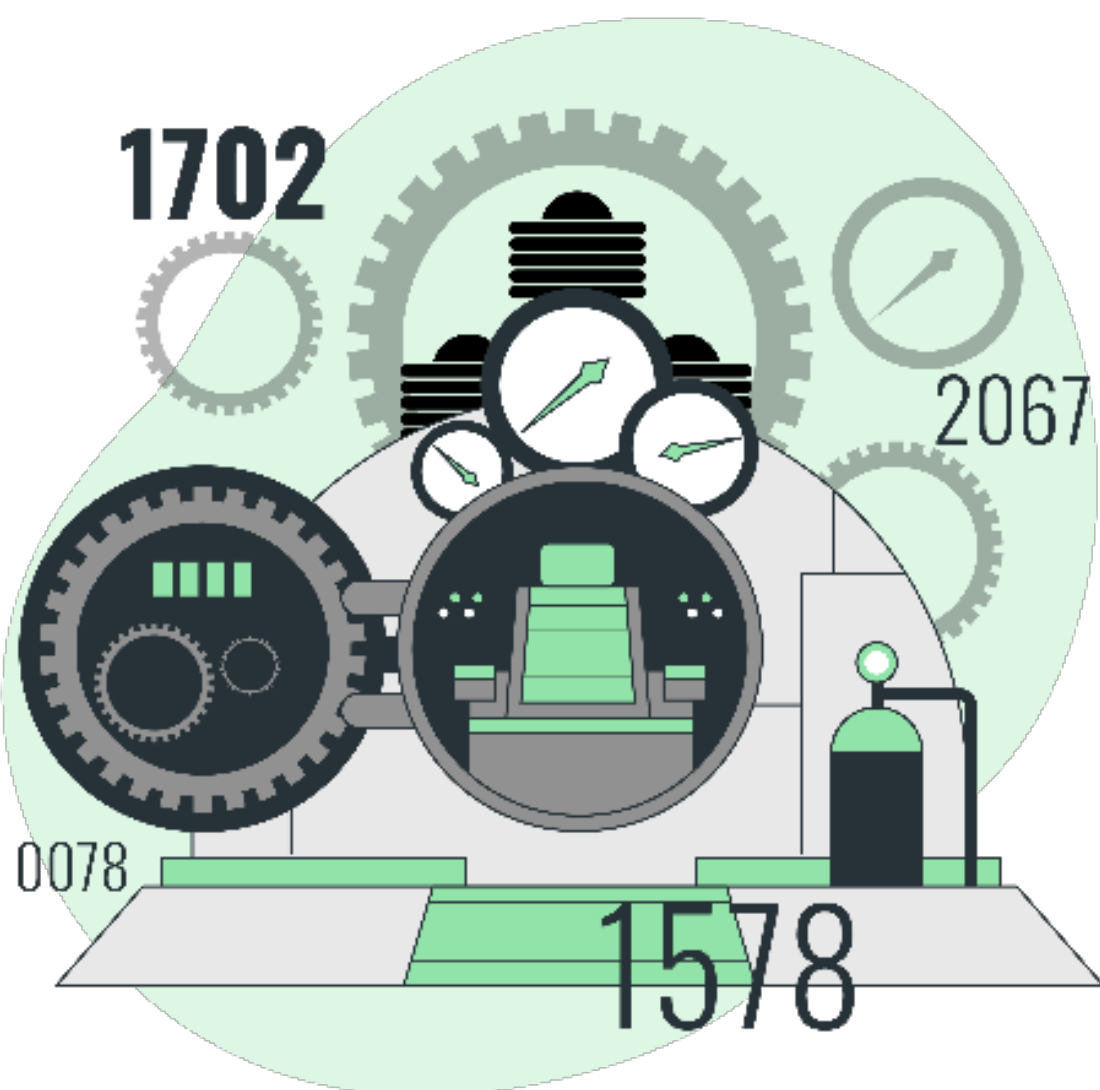
این افراد چه کسانی هستند؟ چه ویژگی‌هایی دارند؟ کدام ویژگی‌های آنها برایتان خوشایند بوده است؟ کدام ویژگی‌ها برایتان ناخوشایند بوده است؟ کدام یک از این افراد در بیش از دو زمان حضور داشته اند؟ افراد مهم در گذشته در رابطه با موفقیت های شما چه فکری می کردند؟ نظرات آنها چه بوده است؟ در این سالها چه می گفتند؟ آیا باعث ایجاد احساس مثبت در شما میشدند یا احساس منفی؟ این افراد چه تاثیری بر مسیر شغلی تان داشتند؟ کدام افراد همواره به تو احساس مثبت می دانند؟ در چه زمینه ای؟ چگونه؟

تاثیرات مثبت یا منفی هر کدام از این افراد را لیست کنید. این سوالات در مورد افراد مهم زندگی در زمان حال نیز پرسیده و بررسی میشوند. افراد مهم اکنون در رابطه با موفقیت های شما چه فکری میکنند؟ نظرات آنها چیست؟ آیا باعث ایجاد احساس مثبت در شما میشوند یا احساس منفی؟ این افراد چه تاثیری بر مسیر شغلی تان دارند؟ کدام افراد همواره به تو احساس مثبت میدهند؟ در چه زمینه ای؟ چگونه؟

تاثیرات مثبت یا منفی هر کدام از این افراد را لیست کنید. سپس با استفاده از تکنیک تصویرسازی آینده، موفقیت های مسیر شغلی آینده فرد بررسی میشود.

تکنیک ماشین زمان: تصور کنید با یک ماشین زمان، قرار است به آینده سفر کنید (مثال ۵-۱۰ سال آینده). سوار ماشین می شوید و به این سالها سفر می کنید. در این سال دوست دارید به چه موفقیت ها و دست آوردهایی رسیده باشید؟ پس از آن به بررسی شنوندگان در آینده می پردازیم. فکر می کنید افراد مهم زندگی شما با دیدن این تصویر ایده آل شما در آینده چه میگویند؟ به نظرت در این مسیر ایده آل با چه افرادی کار خواهید کرد؟ در این مسیر موفقیت چه افرادی برای شما مهم و برجسته هستند؟ در مورد شما چه خواهند گفت؟

تصور می کنید، دوستان یا خانواده شما در مورد موفقیت های آتی مسیر شغلی شما چه فکر یا احساسی دارند؟ برای رسیدن به این مسیر، چگونه می توانید از افراد مهم و تاثیر گذار (در گذشته و حال)، افرادی که به شما احساسات مثبت دارند، استفاده کنید؟ برای رسیدن به این موفقیت ها چه تغییراتی را باید ایجاد کنید؟ اگر قرار باشد، تحت تاثیر بازخوردهای منفی افراد مهم در زندگی گذشته و حال پیش بروید، ۵-۱۰ سال آینده در کجا خواهید بود؟ شرایط شما چگونه است؟ چه احساسی نسبت به خودتان دارید؟



سازگاری با محیط دانشگاه



فهیمه شعبانی نسب
(کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)

ورود به زندگی دانشجویی، در عین جذابیت و متفاوت بودن، چالش‌هایی دارد که چنانچه پیشاپیش با آنها آشنا باشید، به راحتی حلشان می‌کنید و آنها را پشت سر می‌گذارید. در این دوران مسئولیت‌های شما بیشتر از قبل می‌شود چرا که آزادی طبیعتاً بیشتری هم پیدا کرده‌اید. در واقع، حال باید خودتان درباره برخی مسائل تصمیم‌گیری کنید در حالی که پیشتر، اولیای مدرسه یا والدین‌تان در باره آنها تصمیم می‌گرفتند. آزادی و اختیار، موجب مسئولیت می‌شود و این مسئولیت گاهی برای بعضی دانشجویان چالش ایجاد میکند. در ادامه، مهارت‌هایی را نام می‌بریم و به طور مختصر توضیح می‌دهیم. دانستن این مهارت‌ها برای هر دانشجویی ضروری است مهارت‌هایی که لازم است بدانید:

۱. مدیریت زمان

یک برنامه زمان‌بندی هفتگی داشته باشید. این برنامه ممکن است شامل ساعت کلاس‌ها، ساعت مطالعه، فعالیت‌های متفرقه، کار، غذا خوردن، فعالیت‌های تفریحی، ارتباط با خانواده و دوستان، مطالعه آزاد و مانند آن باشد. بنا به اولویت‌ها و سبک زندگی خود در ساختاری واقع بینانه این موارد را در برنامه خود بگنجانید.

۲. مدیریت استرس

ورزش مرتب، استراحت کافی، تغذیه سالم و مراقبه ذهنی به سلامت جسم و روان کمک می‌کند و در کاهش استرس نیز بسیار مؤثر است. درک موضوعات استرس برانگیز و پیدا کردن شیوه‌های مدیریت آن از مهارت‌های ضروری برای هر فرد است.

۳. مطالعه صحیح

حتی بسیاری از دانشجویان با استعداد، آشنایی زیادی با مهارت‌های مطالعه ندارند. دانستن اینکه چگونه باید یک کتاب را مطالعه کرد، چگونه یادداشت برداری کرد یا چگونه از کتابخانه و امکانات کمک آموزشی استفاده کرد، از مهارت‌های ضروری به شمار می‌آید. دانستن این مهارت‌ها ضامن موفقیت بیشتر شماست.



۴. مدیریت مالی

برنامه ریزی برای مسائل مالی و تنظیم مبلغ ماهانه هایی که از خانواده دریافت می کنید یا از طریق شغل پاره وقت به دست می آورید، با هزینه های جاری دانشجویی بسیار مهم است. شاید در آغاز متوجه بعضی موارد نباشید و به قولی دخل و خرجتان با هم همخوانی نداشته باشد. ولی هرچه زودتر اولویت ها را مشخص کنید و مسائل مالی خود را سر و سامان دهید.

۵. ابراز وجود

مهارت ابراز وجود بدین معناست که بتوانید ضمن احترام به حق و حقوق دیگران و خواست های آنان از خواست ها و حقوق خود دفاع کنید و بدون پرخاشگری و انفعال درباره آنچه دوست دارید یا دوست ندارید شفاف و صریح سخن بگویید.

۶. سلامت زیستن و اجتناب از رفتارهای مخاطره آمیز

سلامت ماندن به معنای این است که یاد بگیرید چگونه از آسیب ها در امان بمانید. در واقع باید یاد بگیرید که هوشمند باشید و در مواجهه با انتخاب هایی که پیش رو دارید با تحلیل و ارزیابی و بررسی نتایج بلندمدت، انتخاب های پرخطر را کنار بگذارید.

۷. احترام گذاشتن به قوانین و چارچوب ها

هر جامعه ای قوانین و چارچوب هایی دارد. دانشگاه شما نیز قوانین خود را دارد. معمولاً قوانین هر مجموعه ای برای مراقبت از اعضای آن وضع شده است، پس به آن اعتماد کنید و احترام بگذارید.

۸- احترام، مسئولیت پذیری و تعهد به ارزش ها آگاهی به ارزش های خود، تعهد و وفاداری به آن ها، احترام به ارزش های دیگران، پذیرش تفاوت ها و رعایت حریم ها و حرمت ها در ارتباطات انسانی از دیگر مهارت های ضروری انسان بالغ است.

۹- کمک گرفتن از دیگران

یکی از موضوعات مهم در مراقبت از خود این است که بدانیم چه موقع باید کمک بگیریم. دوران دانشجویی، دوران یادگیری موضوعات جدید، مهارت های جدید و نیز یادگیری شیوه های جدید ارتباط با دنیا است. کمک گرفتن در زمان نیاز، نشانه قدرت شماست نه ناتوانی و شکست.



باورهای غلط در مورد مواد مخدر



عزیزاله قربانی
(کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)

باور اشتباه ۱: با مصرف تفریحی کسی معتاد نمی شود. هرچیزی ارزش یک بار تجربه کردن را دارد. همان طور که گفته شد ناآگاهی از پدیده اعتیاد و ماهیت دقیق این بیماری باعث باورهای اشتباه دیگری می شود. این باور که مصرف تفریحی مواد اعتیادآور نیست؛ یکی از آنهاست. بسیاری از افرادی که دچار اعتیاد شدند با همین فکر شروع کرده بودند که مصرف گاه به گاه و تفریحی مواد باعث اعتیاد نمی شود. حقیقت آن است که تحقیقات و پژوهش های مختلف نشان داده که مغز انسان در پدیده اعتیاد نقش دارد و مصرف مواد باعث تحریک قسمت لذت در مغز می شود و چنان اثری از خود به جای می گذارد که گاهی اوقات فقط یک بار مصرف مواد باعث می شود در فرد تمایل به مصرف مواد بیشتر گردد.

باور اشتباه ۲: اگر کم مصرف کنید معتاد نمی شوید. این باور بسیار شایع است و بسیاری از افراد برای پیشگیری از اعتیاد این مطلب را به یکدیگر توصیه می کنند. این باور بسیار اشتباه است و دلیل آن هم بی توجهی و ناآگاهی این افراد از پدیده تحمل است. به همین دلیل تصور می کنند که می توانند بر مقدار ماده مصرفی خود کنترل داشته باشند ولی پس از مدتی که از مصرف آنها گذشت متوجه می شوند که مرتباً ناچارند که بر مقدار ماده مصرفی خود بیافزایند.

باور اشتباه ۳: مصرف مواد باعث خلاقیت می شود
در بعضی موارد و به خصوص در بعضی از محافل هنری این تصور غلط وجود دارد که مصرف مواد می تواند باعث خلاقیت شود. این افراد معمولاً مصرف کننده مواد توهم زا مانند حشیش، گراس، ال اس دی می باشند. همان طور که از نامشان پیداست این مواد باعث ایجاد توهم می شوند و این افراد به غلط توهم را نوعی خلاقیت می دانند، در حالی که خلاقیت کاملاً با توهم متفاوت است. خلاقیت امر سالمی است و توهم ناشی از بیماری است و در اثر بیماری روانی، مسمومیت، ضربه به سر و تعدادی از بیماری های جسمانی نیز ایجاد می شود. توهم ناشی از اختلال در فعالیت های مغزی یکی از نشانه های مهم بیماری های روانی و جسمانی شدید است.

باور اشتباه ۴: مصرف مواد باعث تجارب عرفانی می شود
همانند باور قبل این باور نیز کاملاً اشتباه و نوعی راحت طلبی و دلیل تراشی است. بعضی افراد که عمدتاً مصرف کننده ی مواد توهم زا می باشند به غلط این عقیده را دارند که مصرف مواد باعث ایجاد تجارب عرفانی در آنان می شود. همانند خلاقیت و هنر، عرفان نیز نیاز به سالها زحمت، تمرین، شاگردی و... دارد و پدید های نیست که با مصرف یک ماده خاص ایجاد شود. همانند بحث هنر، عرفان نتیجه یک ذهن سالم و رشد یافته است نه ذهنی که در اثر مصرف مواد مسموم شده است .

باور شایع ۵: حشیش اعتیاد آور نیست
بسیاری از جوانانی که مصرف کننده حشیش و گراس هستند با این باور شروع به مصرف کرده اند که تصور می کردند؛ حشیش یا گراس اعتیاد آور نیستند. این باور بسیار اشتباه است حشیش نه تنها اعتیاد آور است همانند تریاک و هروئین، بلکه به شدت عوارض و اثرات منفی بر مغز انسان می گذارد. یکی از مهمترین ویژگی های این نوع از مواد توهم زایی آنهاست که بسیار خطرناک است. مواد توهم زا و به خصوص حشیش به راحتی جنون ایجاد می کنند .

خودآگاهی

آتنا بهرامی نژاد

(کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)

* خودآگاهی به این معنی است که هر یک از ما چگونه به خود نگاه می‌کنیم و براساس نگاهی که به خود داریم، چه احساسی پیدا می‌کنیم.

* خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته‌ها، ترس‌ها و بیزاری‌ها است.

* خودآگاهی یعنی آگاهی یافتن و شناخت اجزای وجود خود؛ شناخت اجزایی همچون خصوصیات ظاهری، احساسات، افکار و باورها، ارزش‌ها، اهداف، گفتگوهای درونی و نقاط قوت و ضعف خود.

اهمیت و ضرورت مهارت خودآگاهی

* هرچه بیشتر و بهتر خودتان را بشناسید، بهتر می‌توانید آنچه را که هستید، بپذیرید و یا تغییر دهید.

* وقتی ما شناختی از خود درونی مان نداشته باشیم، خود را به دست محیط و اطرافیانمان می‌سپاریم و در نتیجه این نیروهای بیرونی هستند که شخصیت ما را شکل داده و برای ما قالب و ساختار تعیین می‌کنند.

* رشد خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است.

* شناخت خود و آگاهی از مفهوم درونی و ذهنی خویش به عنوان یک شخص می‌تواند فرد را در رویارویی با مشکلات و مسائل زندگی یاری دهد.

مؤلفه های مهارت خودآگاهی

* آگاهی از ویژگی های جسمانی و بدنی

* آگاهی از نقاط قوت خود

* آگاهی از نقاط ضعف خود

* آگاهی از افکار خود

* آگاهی از باورها و ارزش های خود

* آگاهی از اهداف خود

عوامل مؤثر در دستیابی به خودآگاهی

۱. خود را با تمام ویژگیهای مثبت و منفی که دارید،

پذیرید و دوست داشته باشید

۲. خود را سرزنش نکنید، از خودتان انتظار بیش از حد

نداشته و از خود واقعی تان دور نشوید.

۳. علاوه بر خود، دیگران را نیز همان گونه که هستند،

پذیرید و دوست داشته باشید

۴. در قبال خود و دیگران «مسئولیت پذیر» باشید و از بار

قبول مسئولیت شانه خالی نکنید

۵. برای روبرو شدن با واقعیت درونی خودتان آماده

باشید

۶. گاهی خودآگاهی، نیازمند تغییر است و این تغییر

نیازمند تلاش می باشد.

۷. برای روبرو شدن با حقیقت وجودی مان یعنی

خودآگاهی، داشتن صداقت و شجاعت دو شرط اساسی

است.

موانع رسیدن به خودآگاهی

۱. غرور و خودبزرگ بینی

۲. توقعات و انتظارات بیش از حد از خود

۳. کمال گرایی و خواستن همه چیز در نهایت مطلوبیت

خدمات اداره مشاوره و سلامت روان

۱. مشاوره فردی و گروهی در دانشکده ها و خوابگاههای دانشجویی
۲. مشاوره تحصیلی (روش های یادگیری و مطالعه، تمرکز، اضطراب امتحان و...)
۳. مشاوره در زمینه مسائل عاطفی و ارتباطی
۴. مشاوره پیش از ازدواج
۵. مشاوره و روان درمانی در زمینه اختلالات روانشناختی (افسردگی، اضطراب، وسواس و...)
۶. انجام تست های روانشناختی.
۷. امانت کتاب در زمینه های روانشناختی به دانشجویان .
۸. حضور مستمر کارشناسان جهت انجام مشاوره در خوابگاههای دانشجویی .
۹. برگزاری کارگاههای آموزشی روانشناختی با موضوعات (مهارتهای زندگی، پیش از ازدواج، تحصیلی، عاطفی)
۱۰. انجام مشاوره تلفنی در ساعات غیر اداری به شماره تماس ۰۹۱۸۰۱۰۷۰۹۰
۱۱. تهیه و توزیع جزوات آموزشی روانشناختی
۱۲. تشکیل گروه همتایاران سلامت روان دانشجو

آدرس مراکز اداره مشاوره و سلامت روان در دانشگاه

- * دفتر مرکزی : سردشت، مجتمع پیامبر اعظم (ص)، بال آبی، طبقه همکف، اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان
- * دانشکده بهداشت و توانبخشی : کوی گلستان، دانشکده بهداشت و توانبخشی، طبقه دوم، جنب کارگزینی، اتاق روانشناسی و مشاوره
- * خوابگاه پسرانه امام رضا (ع) : طبقه همکف، اتاق مشاوره .
- * خوابگاه پسرانه شهید مشایخی (ماشین سازی) : طبقه دوم روبروی نمازخانه .
- * خوابگاه پسرانه اخوت : طبقه همکف، اتاق مشاوره
- * خوابگاه دخترانه حضرت معصومه (س) : راهروی جنب سرپرستی .
- * خوابگاه دخترانه نرگس : ورودی نمازخانه ، جنب اتاق IT

تلفن اداره مشاوره : ۳۴۱۷۳۵۱۴ - ۰۸۶