



دانشگاه علوم پزشکی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی



اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان  
اداره کل دانشجویی  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

# خانواده و ارتباط با دانشجویان



مهرماه ۱۴۰۱





این کتاب کوچک دو قسمت دارد قسمت اول شما با مشکلات عمده دانشجویان به ویژه دانشجویانی که به تازگی وارد دانشگاه شده‌اند آشنا می‌شوید و در قسمت دوم یاد می‌گیرید چگونه مشکلات آن‌ها را بشناسید و مدیریت کنید و رفتار بهتری با آن‌ها داشته باشید.



دانشگاه علوم پزشکی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی



اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان  
اداره کل دانشجویی  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## خانواده و ارتباط با دانشجویان

**گردآوری و تالیف:**

**دکتر شهربانو قهاری**

روانشناس بالینی

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران

**طراحی و گرافیک:** حمیدرضا منتظری

**نوبت چاپ:** مهرماه ۱۴۰۱

**تیراژ:** محدود

## فهرست مطالب

۶	دوره دانشجویی و مشکلات مربوطه
۷	مهمترین استرس‌های دوره دانشجویی
۹	تغییرات طبیعی در دوره دانشجویی
۱۰	شیوع مشکلات روانی
۱۰	دانشجوی آسیب پذیر کیست؟
۱۱	سبک مقابله‌ای
۱۲	سبک مقابله‌ای مسئله مدار
۱۲	سبک مقابله‌ای هیجان مدار
۱۳	رفتارهای خودآسیب رسان
۱۴	دفاع‌های روان
۱۴	دفاع‌های روانی ناکارآمد
۱۶	دفاع‌های روانی کارآمد
۱۶	نگرانی‌های والدین
۱۹	مشکلات حل شدنی و حل نشدنی
۲۰	پیشگیری از استرس
۲۰	پیشگیری از استرس در دانشجویان
۲۲	پیشگیری از استرس در والدین

## دوره دانشجویی و مشکلات مربوطه

دوره دانشجویی یکی از دوره‌های حساس و مهم زندگی جوانان است که به طور معمول سنین ۱۸ تا ۲۵ سال را در بر می‌گیرد. دوره دانشجویی به لحاظ رشدی دانشجویان در انتهای دوره نوجوانی و ورود به دوره بزرگسالی هستند که یکی از دوره‌های مهم گذار به شمار می‌رود و افراد به طور طبیعی در این دوره تجاربی دارند که یکی از آن‌ها تکمیل یا بلوغ هویت فرد است. دوره دانشجویی یکی از دوره‌های خاص زندگی است که به دلیل ویژگی‌های خاص آن فرد استرس‌های زیادی را تجربه می‌کند این استرس‌ها می‌توانند بر عملکرد فرد تاثیر بگذارند و یا باعث مشکلات روانی شوند بنابراین این نیازمند توجه خاص هستند. در این قسمت به مواردی پرداخته می‌شود که خانواده‌ها باید در مورد شرایط فرزندان دانشجوی خود بدانند و رعایت کنند.



## مهمترین استرس‌های دوره دانشجویی

دوره دانشجویی به روایت بسیاری از پژوهشگران و روان‌شناسانی که در این زمینه کار کرده‌اند دوره‌ای استرس‌زا است زیرا بسیاری از دانشجویان دوره گذار از دوره نوجوانی به بزرگسالی را می‌گذرانند که وجه مشخصه آن استقلال نسبی، تصمیم‌گیری برای انتخاب رشته تحصیلی که یکی از تصمیم‌های مهم در زندگی است، استقلال عقیده، انتخاب مسیر زندگی و شغل، شروع روابط جدید به انتخاب خود، تغییر باورها و دیدگاهها، تغییر جهان بینی و فلسفه نسبت به زندگی و تجربه مشکلات جدید می‌باشد. مهم‌ترین استرس‌های دوره دانشجویی عبارتند از: سازگاری با محیط دانشگاه و خوابگاه، پشیمانی از انتخاب رشته، تردید در ادامه دادن به تحصیل، دلتنگی برای خانواده و مشکلات سازگاری.

### سازگاری با محیط دانشگاه و خوابگاه: ممکن است این طور تصور

شود که تنها رویدادهای منفی استرس‌زا هستند در حالی که این طور نیست و بسیاری از رویدادهای مثبت مانند ورود به دانشگاه، ازدواج، مهاجرت، بارداری و... استرس‌زا هستند و فرد برای کنار آمدن با آنها به زمان و مهارت نیاز دارد. بنابر این اگر دانشجویی در شش ماه اول ورود به دانشگاه تغییرات رفتاری دارد برای مثال زود خسته می‌شود، تحریک پذیر است، از انتخاب رشته تحصیلی پشیمان است و یا با تردید در کلاس درس حاضر می‌شود، بیشتر بر جنبه‌های منفی حیط جدید فکر می‌کند و در موردش صحبت می‌کند، نمی‌تواند با کسی صمیمی شود، گاهی شب‌ها خوب نمی‌خوابد و همه این رفتارها در شش ماه اول طبیعی است و به استرس‌های مربوط به سازگاری دانشجوی با محیط مرتبط است و به مرور و با گذر زمان رنگ باخته و کاهش می‌یابد اما اگر این مشکلات بیش از شش ماه به طول انجامید نیازمند مداخله روان‌شناختی است.

**پشیمانی از انتخاب رشته:** برخی از دانشجویان در بدو ورود ممکن است از انتخاب رشته ناراضی باشند. این مشکل به مرور و طی گفت و گو با سایر دانشجویان و یا مشاوره با روان‌شناس حل شود.

**تردید در ادامه دادن به تحصیل:** عده‌ای از دانشجویان ممکن است به دلایلی از جمله نارضایتی از رشته تحصیلی و یا جو دانشگاه در ادامه تحصیل مردد باشند. این افراد با مشورت با روان‌شناس ممکن است از تحصیل انصراف دهند و یا به آن ادامه دهند.

**دلتنگی برای خانواده:** دلتنگی به خانواده در بسیاری از دانشجویانی که از خانه و کاشانه خود دور می‌شوند کاملاً طبیعی است و دانشجو به مرور با این موضوع کنار می‌آید. اگر دلتنگی شدید باشد و ادامه یابد ممکن است به افسردگی منجر شود. برخی دانشجویان ممکن است چاره کار را در انتقال به شهر و دیار خود بدانند. همه این افراد لازم است به روان‌شناس رجوع کنند.

**مشکلات سازگاری:** سازگاری با محیط جدید باعث تنش، تحریک‌پذیری، زود عصبانی شدن به خوردن خواب و تردید در تصمیم‌گیری یا ادامه تحصیل در چند ماه اول ورود به دانشگاه می‌شود کاملاً طبیعی هستند و تنها زمانی که ادامه یابند باید مورد توجه قرار بگیرند. بنابر این تغییرات رفتاری دانشجویان در بدو ورود به دانشگاه نباید مشکل آفرین و غیرعادی تلقی شود مگر آنکه شدید و ادامه دار باشد و بر عملکرد دانشجو تاثیر بگذارد.

**نکته مهم:** یکی از راههای کاهش نگرانی و استرس والدین و دانشجویان، آگاهی از مشکلاتی است که دانشجویان در بدو ورود به دانشگاه و خوابگاه تجربه می‌کنند.





## تغییرات طبیعی در دوره دانشجویی

در دوره دانشجویی تغییراتی در فرد اتفاق می‌افتد که طبیعی است. نقطه شروع این تغییرات ممکن است از بدو ورود به دانشگاه باشد مانند شروع به کار و استقلال مالی اما برخی تغییرات مانند تغییرات شخصیتی ممکن است دیرتر اتفاق بیفتند و روند آن‌ها چند سال طول بکشد.

تغییرات شخصیتی با ورود به دانشگاه ادامه دارد و در سال دوم تقریباً کامل می‌شود. اگر چه برخی از تغییرات شخصیتی ممکن است تا چند سال به طول انجامد. در نتیجه تغییرات عقیدتی و رفتاری زیادی در دانشجویان مشاهده می‌شود که کاملاً طبیعی است.

هویت و شخصیت دانشجویان در سالهای پایانی دانشگاه کامل می‌شود و شما والدین به مرور با شخصیت‌های پخته‌تری مواجهه خواهید شد. بنابراین این تغییرات رفتاری و شخصیتی نوجوان را طبیعی بدانید و بپذیرید.

**نکته مهم:** والدین باید خود را برای تغییراتی در عقیده و جهان بینی، تغییرات رفتاری و تغییرات هیجانی در دانشجویان آماده کنند. برای مثال دختری که تا پیش از دانشگاه آرام و صبور بود ممکن است در دوره دانشجویی به راحتی دیدگاه شما را نپذیرد و با آنها مخالفت کند. و یا کسی که قبلاً به شما ابراز علاقه می‌کرد ممکن است از ابراز احساسات مثبت نسبت به شما خودداری کند. پسران ممکن است از شما بخواهد در مورد ریز هزینه‌هایی که کرده است از او پرسش نکنید.



## شیوع مشکلات روانی

افسردگی، اضطراب، حملات پانیک، وسواس، اختلال‌های خوردن و اعتیاد از جمله مشکلات شایع در دوره دانشجویی است که در صورت عدم درمان می‌تواند شدت یابد و بر عملکرد تحصیلی و ارتباطی فرد تاثیر منفی بگذارد. بنابر این باید این افراد در بدو ورود به دانشگاه تحت درمان قرار گیرند زیرا ورود به محیط جدید استرس زا است و می‌تواند باعث تشدید مشکلات روانی شود. اقدام به خودزنی و خودکشی می‌تواند نشانه‌ای از یک مشکل بزرگتر مانند افسردگی درمان نشده، تجربه یک بحران مانند شکست عاطفی و یا مشکلات شخصیتی مانند اختلال شخصیت مرزی باشد. بنابر این هرگونه تهدید به خودکشی و یا اقدام به خودکشی باید جدی گرفته شود.

**نکته:** سابقه اقدام به خودکشی در یک فرد نشانه‌ای است از شکننده بودن آن فرد. این افراد برای تانمند سازی شخصیتی باید تحت نظر روان‌شناس باشند.



## دانشجوی آسیب پذیر کیست؟

دانشجویان آسیب پذیر به دانشجویانی گفته می‌شود که در برابر استرس‌ها و مشکلات آسیب پذیر هستند. آسیب پذیری به استرس ممکن است ناشی از ویژگی‌های جسمی و شخصیتی آن‌ها باشد و یا به شرایط خاص دوره دانشجویی که مستلزم دوری از خانواده و سازگاری با محیط جدید است مربوط باشد. مشخصه دانشجویان آسیب پذیر عبارت‌اند از:

- ❁ دانشجویان با معلولیت‌های جسمی و بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت و...

❁ دانشجویان مبتلا به بیماری‌های روانی مانند افسردگی، وسواس و..

- ❁ دانشجویان دور از خانواده
- ❁ دانشجویان ساکن خوابگاه
- ❁ دانشجویانی که دارای خانواده‌های مشکل ساز و آشفته هستند.
- ❁ دانشجویان تنها و منزوی
- ❁ دانشجویانی که سابقه‌ای از اقدامات خودآیذایی و خودکشی دارند.
- ❁ دانشجویانی که سبک مقابله‌ای آن‌ها هیجان مدار است.
- ❁ افراد کم تحمل
- ❁ افراد تکانشی و کسانی که شتابزده و آنی عمل می‌کنند.
- ❁ افراد بسیار درون‌گرا که هیجان‌های خود را بیرون نمی‌ریزند و در صورت نیاز از کسی کمک نمی‌گیرند.
- ❁ افراد بی‌اعتماد و بدبین

**تمرین:** کدامیک از نشانه‌های آسیب پذیری بیان شده در بالا در فرزندتان وجود دارد؟

.....

.....

.....

.....

**نکته:** افراد آسیب پذیر به کمک‌های روان‌شناختی نیاز دارند و هر چه زودتر برای درمان اقدام کنند نتیجه بهتری می‌گیرند.

## سبک مقابله‌ای

یکی از مهمترین مواردی که در مدیریت استرس باید به آن توجه کرد سبک مقابله‌ای دانشجویان است. سبک مقابله‌ای یعنی چگونگی مقابله با مشکلات که می‌تواند مسئله مدار و یا هیجان مدار باشد.

## سبک مقابله‌ای مسئله مدار

با این سبک فرد مشکلات را با تحلیل منطقی، تامل و درنگ و رایزنی با دیگران حل می‌کند. برای مثال برای حل مشکل خوابگاه با مسئول خوابگاه صحبت می‌کند و یا از تجارب دانشجویان سال بالاتر استفاده می‌کند.

**نکته مهم:** سبک مقابله‌ای را می‌توان تغییر داد و تقویت کرد. مهارت حل مسئله و مهارت مدیریت استرس به تقویت سبک مقابله‌ای ما کمک می‌کنند.

## سبک مقابله‌ای هیجان مدار

با این سبک فرد در حل مشکلات و مدیریت استرس‌ها هیجانی عمل می‌کند. برای مثال دست به پرخاشگری می‌زند، شتابزده عمل می‌کند، بدون مشورت دست به اقدام می‌زند، پرخوری می‌کند، اهمال کاری می‌کند و... سبک مقابله‌ای هیجان مدار ممکن است تسکین دهنده و بی‌ضرر باشد اما به حل مشکل منجر نشود. مانند: درد دل کردن، گریه کردن، چند روز دست رو دست گذاشتن و...

سبک مقابله‌ای هیجان مدار ممکن است زیانبار باشد مانند پرخوری، اقدام به خودزنی و خودکشی، مصرف الکل و مواد و... به این رفتارها خودآسیب رسان می‌گویند.

**نکته مهم:** فردی که در مواجهه با مشکلات دست به خودزنی می‌زند و یا به خودکشی اقدام می‌کند، سبک مقابله‌ای هیجان مدار زیانبار دارد و به توجه و کمک روان‌شناختی نیاز دارد.

**تمرین:** فرزند شما به طور معمول در مواجهه با مشکلات چگونه عمل می‌کند؟

.....

.....

## رفتارهای خودآسیب رسان

مشکلات زندگی مانند بیماری، شکست عاطفی و از دست دادن عزیزان اجتناب ناپذیر هستند و با وجود دردناک بودن باید آن‌ها را پذیرفت و تحمل کرد ناتوانی در پذیرش مشکلات و تحمل آن‌ها باعث رنج بیشتری بیشتری می‌شود. برخی افراد خود را برای تحمل رنج و پریشانی آماده می‌کنند اما عده‌ای در این کار ناتوان هستند و به جای تحمل رنج و پریشانی و آرام کردن خود با روش‌های سالم تلاش می‌کنند از واقعیت فرار کنند و درد و رنج خود را با روش‌های ناسالم تسکین دهند مانند مصرف مواد و الکل، پرخوری، خودزنی و حتی اقدام به خودکشی. به این رفتارها، خودآسیب رسان گفته می‌شود. رفتارهای خودآسیب رسان به سبک مقابله هیجان مدار مربوط هستند که سبکی ناکارآمد و زیان بار می‌باشند.

**نکته:** همان طور که امکان از بین بردن باکتری و میکروب در محیط به طور کامل وجود ندارد و فرد باید خود را واکسینه کند امکان حذف استرس‌ها امکان پذیر نیست و فرد باید بتواند با استرس‌ها رو به رو شود و پریشانی و آشفتگی ناشی از آن را تحمل کند.



**تمرین:** کدامیک از رفتارهای خودآسیب‌رسان بیان شده در بالا در فرزند شما دیده می‌شود؟

.....

.....

.....

.....

## دفاع‌های روان

همه ما در برابر مشکلات و استرس‌ها از سازوکارهای دفاعی روان استفاده می‌کنیم. دفاع‌های روان به پادتن‌هایی شبیه هستند که سیستم دفاعی بدن ما را تشکیل داده و با عفونت و باکتری مبارزه می‌کنند. هدف از دفاع‌های روان، سازگاری با محیط، مدیریت اضطراب و حل مشکلات است. همه افراد از دفاع‌های روانی استفاده می‌کنند و اگر شما دفاع‌های خود و فرزندتان را بشناسید بهتر می‌توانید در شرایط استرس زا به آن‌ها کمک کنید.

## دفاع‌های روانی ناکارآمد

دفاع‌ها ناکارآمد، ناپخته و غیر موثر نه تنها به حل مشکل و کاهش اضطراب منتهی نمی‌شوند بلکه باعث تشدید مشکلات می‌شوند. این دفاع‌ها عبارتند از: انکار، فرافکنی، توجیه و دلیل تراشی و دو نیمه کردن. با نگاهی به سابقه عملکردی خود و فرزندتان در شرایط استرس زا پی می‌برید که دفاع‌های روانی غالب شما چه هستند؟

**انکار:** فرد نقش خود در بروز یک رویداد و یا مشکلات را انکار می‌کند. برای مثال فرد رفتارهای نامناسب خود نسبت به دیگران را انکار می‌کند و آن‌ها را نمی‌بیند.

**فرافکنی:** فرد دیگران را مقصر می‌داند و تقصیرها را برگردن طرف می‌اندازد. برای مثال فرد بیان شده در بالا می‌گوید اگر رفتار بدی دارم تقصیر دیگری است. او باعث شد که من چنین رفتاری داشته باشم.

توجیه و دلیل تراشی: فرد دست به توجیه می‌زند و دلیل پشت دلیل می‌آورد تا نقص و اشتباه خود را جبران کند.

**دو نیمه کردن:** فرد از دفاع دو نیمه کردن استفاده می‌کند و دیگران

را به دو دسته افراد خوب و بد طبقه بندی می‌کند. در نتیجه به خودش این مجوز را می‌دهد که با افراد خوب خوش رفتار باشد و با افرادی که آن‌ها را بد می‌داند رفتار نامناسبی داشته باشد.

افرادی که دفاع‌های روانی ناکارآمد دارند افرادی آسیب پذیر هستند. این افراد نه تنها نمی‌توانند مشکلات خود را از راه درست حل کنند بلکه از مشکلات اندک بحران می‌سازند. این افراد مشکلات ارتباطی زیادی با دیگران دارند. بنابر این کسانی که به دنبال مشکلات و یا خطا از دفاع انکار، توجیه و فرافکنی استفاده می‌کنند به کمک روان‌شناس نیاز دارند. برای مثال فردی که همواره تقصیر اشتباهات خود را نمی‌پذیرد و آن را بر دوش دیگران می‌اندازد از دفاع فرافکنی استفاده می‌کند. به یک مثال توجه کنید:

مهرداد مصرف سیگار را بعد از شکست عاطفی شروع کرد و به مرور مصرف گل هم به آن افزوده شد. او به دلیل مصرف گل گاهی هیجان زده عمل می‌کند و خلق افسرده داشت. تحریک پذیری و رفتارهای پرخاشگرانه اش دوستانش را متعجب می‌کرد ولی او همه آن‌ها را انکار می‌کرد.

**تمرین:** چند مورد از شرایطی که شما یا فرزندتان از دفاع ناکارآمد استفاده کردید را به یاد آورید و دلایل آن را بنویسید

.....

.....

.....

.....

## دفاع‌های روانی کارآمد

دوراندیشی، نوع دوستی و طنز دفاع‌های روانی کارآمد هستند که تقویت آن‌ها به سازگاری بیشتر دانشجویان با محیط و مشکلات کمک می‌کند. دوراندیشی: در دوراندیشی فرد به دورنما توجه دارد و با در نظر گرفتن آن به حل مشکل می‌پردازد.

**نوع دوستی:** در نوع دوستی فرد به نیازها و شرایط دیگران توجه دارد و به دلیل علاقه به هم‌نوع به گونه‌ای رفتار می‌کند که باعث ناراحتی و اذیت کسی نشود.

**طنز:** طنز یکی از دفاع‌های روانی کارآمد است. طنز یعنی با دیگران خندیدن و یا با دیگران به مشکل خندیدن. استفاده از طنز و شوخی سبب نشاط و سازگاری موثر با محیط و حل مشکلات می‌شود.

**نکته:** دفاع‌های روانی کارآمد را در خودتان تقویت کنید تا فرزندان‌تان از شما یاد بگیرند.

**تمرین:** چند مورد از شرایطی که شما یا فرزندتان از دفاع ناکارآمد استفاده کردید را به یاد آورید و دلایل آن را بنویسید

.....

.....

.....

.....

## نگرانی‌های والدین

والدین نگران سلامتی و یا بروز مشکلات برای فرزندانشان هستند نگرانی‌های والدین در مورد فرزندانشان را می‌توان به دو دسته نگرانی بجا و نابجا طبقه بندی کرد.



**نگرانی‌های بجا:** والدین نگرانی‌هایی دارند که کاملاً بجا و طبیعی هستند و باید به آن‌ها توجه کرد. مانند:

- افسردگی
- افت تحصیلی و درس نخواندن
- دوستان ناباب داشتن
- منزوی بودن
- مصرف مواد یا الکل
- به سرعت عاشق شدن
- ولخرجی افراطی
- در یک رابطه پر خطر ادامه دادن . مانند ارتباط با فرد معتاد یا پرخاشگر
- بدبینی
- تکانش و شتابزده رفتار کردن
- دروغ و پنهان کاری
- تنهایی و انزوا
- تهدید به خودکشی و یا اقدام به آن
- رفتارهای خودزنی
- رفتارهای خودآسیب رسان
- اضطراب و نگرانی شدید
- رفتارهای وسواسی مانند شست و شو واری افراطی
- بی‌خوابی و دشواری در خواب رفتن
- سبک زندگی ناسالم مانند شب زنده داری

**نکته:** در صورت مشاهده هر یک از این موارد باید نگرانی‌تان را با فرزندتان در میان بگذارید و از روان‌شناس کمک بگیرید. توجه داشته باشید که باید به نگرانی بجا بپردازید و در پی حل مشکلاتی باشید که این نوع نگرانی‌ها را ایجاد کرده‌اند.



**نگرانی نابجا:** اگر بیش از اندازه نگران سلامتی فرزندتان هستید و یا بیش از حد نگران هستید که فرزندتان چه می‌کند، چگونه با محیط جدید کنار می‌آید، چگونه خود را اداره می‌کند، چگونه دوست پیدا می‌کند، غذا چه می‌خورد و ... این نگرانی نابجا است. شما نه تنها خودتان اذیت می‌شوید زیرا پیوسته با این نگرانی‌ها اشتغال ذهنی دارید و در نتیجه نمی‌توانی آرام باشید و از زندگی لذت ببرید بلکه ممکن است این نگرانی‌ها را به روش‌هایی به وی منتقل کنید. مانند:

☀️ تلفن زدن‌های زیاد

☀️ توصیه‌های پی در پی در مورد اینکه چه کاری بکند و چه کاری نکند

☀️ کنترل گری در مورد اینکه کجاست و چه می‌کند

☀️ ابراز نگرانی به فرزند

نگرانی نابجای والدین می‌تواند استرس زیادی به فرزند وارد کند و باعث تنش و اضطراب او شود و در نتیجه بر عملکرد او تاثیر بگذارد. بهترین کار این است که نگرانی‌های خود را بپذیرید، دلایل آن را پیدا کنید و برای رفع آن کاری انجام دهید. در واقع این شما هستید که نیاز به کمک دارید و باید آن را از روان‌شناس طلب بکنید.

کمی از فرزندتان فاصله بگیرید و تا اندازه‌ای او را به حال خود بگذارید تا رشد کند و بزرگ شود. ارتباط با دوستان سالم و تماس با مشاور در صورت نیاز منابع خوبی هستند برای رشد و تحول شخصیتی جوانان. توجه داشته باشد که پختگی شخصیتی همانند یادگیری شنا است. همان طور که شما کردن را باید در آب یاد گرفت رشد و بلوغ شخصیتی در جمع و ارتباط با مردم امکان پذیر است.

مشکلات سازگاری با محیط جدید که باعث تنش، تحریک پذیری، زود عصبانی شدن به خوردن خواب و تردید در تصمیم‌گیری یا ادامه تحصیل در چند ماه اول ورود به دانشگاه می‌شود کاملاً طبیعی هستند و تنها زمانی که ادامه یابند باید مورد توجه قرار بگیرند.

**نکته:** نگرانی‌های نابجا را رها کنید. چون راه حلی ندارند. به کمک روان‌شناس آن‌ها را ریشه‌یابی و رها کنید.

**تمرین:** نگرانی‌هایی که در مورد فرزندان دارید را بنویسید. سپس نگرانی نابجا و بجا را از هم جدا کنید:

.....

.....

.....

.....

## مشکلات حل شدنی و حل نشدنی

مشکلاتی که در زندگی تجربه می‌کنیم دو دسته هستند برخی از آن‌ها حل شدنی هستند و برخی دیگر حل شدنی نیستند. مشکلات حل شدنی (مانند شکست تحصیلی، افسردگی و...) را می‌توان با مهارت حل مسئله حل و رفع کرد اما مشکلات حل نشدنی (مانند مرگ یکی از عزیزان) را باید پذیرفت و با آن کنار آمد. برخی از مشکلات حل نشدنی را می‌توان تعدیل کرد و از شدت آن کاست.

**تمرین:** چند مورد از مشکلات حل شدنی و چند مورد از مشکلات حل نشدنی خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

## پیشگیری از استرس

با وجودی که دوره دانشجویی یکی از دوره‌های پر استرس به شمار می‌رود اما با روش‌هایی می‌توان از بروز استرس پیشگیری کرد و یا از شدت آن کاست. در ادامه به روش‌هایی اشاره می‌شود که والدین و دانشجویان می‌توانند آن‌ها را به کار بگیرند.

## پیشگیری از استرس در دانشجویان

با روش‌های ساده‌ای می‌توان استرس را پیشگیری و کنترل کرد. در این راستا چند راهکار زیر کمک کننده هستند.

☀ خواب شبانه منظم: یکی از اصول مهم در سبک زندگی سالم خواب شبانه منظم است که

رعایت آن به کاهش استرس، تنظیم هیجانی و سلامت روان کمک می‌کند.

☀ ارتباط با دوستان: تنهایی و انزوا باعث شکنندگی می‌شود و ارتباط با دیگران می‌تواند به احساس تعلق و حمایت اجتماعی بیشتر کمک کند و افراد بتوانند در صورت نیاز حمایت‌های ازم را دریافت کنند.

☀ نگارش هیجان‌ها: یکی از راه‌های تخلیه روانی و کاهش تنش نگارش افکار و هیجان‌ها است. پیش از خواب زمان مناسبی برای این کار است.

☀ **حل مسئله:** حل به موقع مشکلات از انباشته شدن آن جلوگیری می‌کند در نتیجه با آرامش و قدرت بیشتری می‌توانید با مشکلات جدید برخورد کنید.

☀ **ارتباط با خانواده:** حفظ ارتباط با خانواده و در میان گذاشتن مشکلات با آن‌ها هم از نگرانی آن‌ها کم می‌کند و هم فرصتی برای حل بهتر مشکلات با راهکارهای خانواده فراهم می‌کند.

☀ **پذیرش دیگران:** درک اینکه دیگران با ما متفاوت هستند امکان پذیرش و سازگاری با آن‌ها را بیشتر می‌کند.

❁ **مدیریت زمان:** استفاده از زمان و انجام تکالیف درسی به موقع از انباشته شدن آن جلوگیری می‌کند و در نتیجه روزهای امتحان استرس کمتری خواهید داشت.

❁ **هدفمندی:** اگر بدانید دنبال چه هستید و چه هدفی دارید تکلیف آن با خودتان روشن خواهد بود. توجه داشته باشید که هدف شما یادگیری و ارتقای علمی و کسب تجربه‌های عملی است. اهداف اصلی را پیش رو مشخص کنید و از غرق شدن در حواشی اجتناب نمایید.



## پیشگیری از استرس در والدین

والدین باید از مشکلاتی طبیعی موجود برای دانشجویان آگاه باشند این آگاهی به کاهش استرس و نگرانی آن‌ها کمک می‌کند. آن‌ها باید بین نگرانی بجا و نابجا تفاوت قایل شوند نگرانی نابجا را رها کنند و به حل نگرانی‌های بجا بپردازند.

والدین بایدارتباط تلفنی خود را با فرزندشان حفظ کنند و در این مسیر شنونده خوی باشند. حتی اگر فرزندی اشتباه و خطایی انجام دهد اولین گام پذیرش و شنیدن مشکلات از زبان او است. گام بعدی این است که در کنار فرزندان باشید نه در مقابل او و با مشارکت هم برای مشکلات او چاره‌ای بیندیشید.

والدین پذیرا، شنوا و حمایت کننده بهتری می‌توانند به فرزندان نزدیک شوند و در جریان مشکلات آنها قرار بگیرند. با سایر والدین با تجربه در مورد ارتباط بهتر با فرزندان مشورت کنید.

**نکته:** اگر در ارتباط با فرزندان مشکل دارید از روان‌شناس کمک بگیرید. توجه داشته باشید که حفظ ارتباط خوب و صمیمانه والدین مهمترین اصل در تعامل با فرزندان است.

**تمرین:** به عنوان یک والد بگویید برای ارتباط بهتر با فرزندان چه روش‌هایی دارید؟

.....

.....

.....

.....





دانشگاه علوم پزشکی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی



اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان  
اداره کل دانشجویی  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع  
شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، جنب ساختمان  
معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره دانشجویی  
دانشگاه علوم پزشکی ایران



تلفن پذیرش: ۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳



تلفن مشاوره تلفنی (hot line): ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰



اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:  
<https://instagram.com/counseling.iums>



سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:  
<https://counseling.iums.ac.ir>

