

حمایت می‌کنند اما با ورود آن‌ها به دانشگاه، اوضاع از این لحاظ کاملاً تغییر می‌کند. بنابراین، جوانان در حالی وارد دانشگاه می‌شوند که نه مهارت‌های زندگی را فرا گرفته‌اند، نه مهارت‌های ارتباطی و نه مسئولیت‌پذیری را و به‌طور ناگهانی وابستگی‌های عاطفی‌شان هم با خانواده قطع می‌شود.

■ **مشروط‌شدن در ترم اول و یک‌عالمه‌مشکل:** در دانشگاه برخلاف مدرسه دیگر پیگیری‌های معلم، دیدار و پدر و مادر برای درس خواندن وجود ندارد یا خیلی کمتر است و چون دانشجویان برای درس خواندن باز خواست نمی‌شوند، معمولاً در ترم اول نتایج تحصیلی خوبی نخواهند داشت که باعث می‌شود احساس بدی نسبت به خودشان پیدا کنند؛ چراکه تاپیش از این جزودانش‌آموزان خوب مدرسه بوده‌اند.

■ **مسئولیت‌پذیر نبودن و احساس کمبود محبت:** آسیب دیگری که ویژه دانشجویهای شهرستانی است، احساس کمبود محبت است، به‌خصوص برای آن‌هایی که وابستگی بیشتری به خانواده‌شان هم دارند. چنین دانشجویهایی تلاش می‌کنند خودشان را به لحاظ ارتباطی، میزان مسئولیت‌پذیری و... سازگارتر کنند که همین موضوع فشار روانی بیشتری را به آن‌ها وارد می‌کند و نتیجه‌اش افت تحصیلی، افسردگی، اضطراب شدید، تیک‌های عصبی و... می‌شود.

■ **جدی شدن مشکلات اختلاف طبقاتی در دوران دانشجویی:** آسیب دیگری که دانشجویان با آن در دوران دانشجویی مواجه می‌شوند، مسائل مربوط به اختلافات طبقاتی است که در این مرحله از زندگی خودش را بیشتر نشان می‌دهد.

■ **بی‌علاقگی به رشته و آسیب‌های روانی آن:** متأسفانه در نظام آموزشی مافقط دانش‌آموزان را برای شرکت در کنکور آماده می‌کنند و بازار شغلی را مهم‌تر از علاقه جلوه می‌دهند که همین هم باعث فشار روانی دیگری بر روی برخی از دانشجویان می‌شود.

■ **خانواده‌ها هم باید آموزش ببینند**  
بخش زیادی از مشکلاتی که صحبتش را کردیم به خانواده دانشجویان برمی‌گردد؛ به زمانی پیش از شروع دوره دانشجویی. برای همین در ادامه صحبتمان با خانواده‌هاست. آن‌ها باید بدانند که فاصله دوران دانش‌آموزی و دانشجویی فقط چند ماه است و این مدت باعث رشد ناگهانی و مسئولیت‌پذیری فرزندشان نخواهد شد که بخواهند به یک‌باره او را رها کنند، بنابراین خانواده‌ها باید آموزش‌های لازم را ببینند و فرزندانشان را مسئولیت‌پذیرتر بار بیاورند تا در دوران دانشجویی با مشکلات جدی روبرو نه‌شوند. در صورتی هم که احساس می‌کنند خودشان به‌تنهایی قادر به حل مشکلات فرزندانشان نیستند حتماً یک مشاور کمک‌بگیرند.

مراقب باشید اتفاقات دوران دانشجویی غافلگیرتان نکند

# زندگی به وقت دانشجویی



و عاطفی او برای برخورداری از یک زندگی بارور است تا بتواند بر تنش‌های روانی معمول در زندگی اش غلبه کند و به‌صورتی کارآمد مشغول‌تر باشد.

این موضوع که در بیشتر مواقع از آن غفلت می‌شود، خود عاملی برای تشدید مشکلات بعدی دانشجویان است. برای همین، همواره به جوانان دانشجویی توصیه می‌کنیم که سلامت روان خود را جدی بگیرند و خیلی ساده انگارانه از کنار آن عبور نکنند. برای این منظور هم باید مهارت‌های خودآگاهی را یاد بگیرند و نقاط ضعف خود را با کمک و راهنمایی مشاوران رفع کنند تا در برابر آسیب‌ها کمتر صدمه ببینند. در ادامه به برخی از این مشکلات رایج در محیط دانشگاه که مستقیم سلامت روان آن‌ها را تهدید می‌کند، اشاره کوتاهی خواهیم داشت.

## مشکلاتی از جنس دانشگاه

■ **قطع ناگهانی وابستگی عاطفی به خانواده:** معمولاً خانواده‌ها تا ۱۸ سالگی به‌طور کامل فرزندانشان را

دانشجویی نیازمند شروطی است که باید فراهم باشد. اولین مسئله بحث آمادگی مالی برای تأمین زندگی است که حتماً نیازمند راهکاری ازسوی متولیان امر و پشتیبانی خانواده‌هاست. سطح توقع دانشجویان به‌لحاظ مالی هر قدر هم پایین باشد، باز شامل یک منبع درآمد و سرپناه برای زندگی می‌شود و باید از این نظر تأمین شوند.

مسئله‌های بنیادین سلامت روان معمولاً رقتن به دانشگاه آن قدر برای خود دانشجو و خانواده‌اش جذابیت دارد که در بیشتر اوقات مشکلات خرد بزرگ و به‌ظاهر سطحی آن نادیده گرفته می‌شود. مشکلات ساده‌ای که می‌تواند باعث مشکلات بزرگ‌تر، ناراحتی‌های روانی، به‌مخاطره افتادن سلامت دانشجویان و افت تحصیلی و عملکردی او شود. دکتر شهبانینی، کارشناس مسئول سلامت روانی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی مشهد توجه به سلامت روان دانشجویان را برای پیشگیری از بروز مشکلات فعلی و بعدی آنان در زندگی بسیار مهم ارزیابی می‌کند و در این باره می‌گوید: وقتی صحبت از سلامت روان می‌کنیم، منظور توانایی شناختی

دانشجویی نیازمند شروطی است که باید فراهم باشد. اولین مسئله بحث آمادگی مالی برای تأمین زندگی است که حتماً نیازمند راهکاری ازسوی متولیان امر و پشتیبانی خانواده‌هاست. سطح توقع دانشجویان به‌لحاظ مالی هر قدر هم پایین باشد، باز شامل یک منبع درآمد و سرپناه برای زندگی می‌شود و باید از این نظر تأمین شوند.

مسئله بعدی که از آن به‌عنوان یک پس‌شرط می‌توان یاد کرد، حمایت‌های مشاوره‌ای از ازدواج‌های دانشجویی است که می‌تواند به دوام و بقای یک ازدواج کمک کند؛ یعنی دست کم باید تا دو سال زندگی‌های دانشجویی را حمایت کرد تا نهال زندگی‌شان شکل بگیرد و از گذرگاه طلاق در سال‌های اول زندگی عبور کنند. بنابراین به دانشجویان توصیه می‌کنیم که با توجه به شرایط سنی خاصی که دارند و تفاوت‌های فرهنگی زیادی که ممکن است بین زوج‌های دانشجو وجود داشته باشد، پیش از ازدواج آگاهی‌های خود را در این باره بالا ببرند. برای دستیابی به این مهم هم، مطالعه کتاب‌هایی مانند

امیرمقدم- فارغ‌التحصیلی از دبیرستان و ورود به دانشگاه درست هم‌زمان می‌شود با خدا حافظی کردن از دوران پراسترس نوجوانی و آغاز روزگار خوش جوانی. برای همین، دانشگاه برای خیلی از جوان‌ها می‌شود سکوی پرواز رویاهایی مانند عشق، ازدواج، شغل، اعتبار، آینده و... که خیلی هم پُر بیراه نیست! آخر سر هم با همه فراز و فرودش برای خیلی‌ها فقط خاطره است. البته گاهی هم زخمی می‌شود بر پیکره زندگی که به‌خاطر یک ندانم‌کاری کوچک باید یک عمر مرهمش گذاری. برای همین، امروز به‌مناسبت بزرگداشت روز دانشجو که بیشتر ما روزگاری آن را تجربه کرده‌ایم می‌خواهیم درباره برخی مشکلات شایع بین دانشجویان، به‌ویژه سال‌اولی‌ها صحبت کنیم.

## ماجراهای عشق در یک نگاه

یکی از اتفاقات خوبی که ممکن است در فضای دانشگاه برای هر دانشجویی رقم بخورد، ازدواج است. ازدواجی که اگر عاقلانه و منطقی باشد و درست هم حمایت شود می‌تواند به یک فرصت فوق‌العاده برای جوان تبدیل شود. رضا زبیبی، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی که نظر مثبتی هم درباره ازدواج زود هنگام جوانان دارد، در این باره به ما می‌گوید: وقتی صحبت از ازدواج دانشجویی می‌کنیم، منظور ازدواج در محیط دانشگاه و با همه محدودیت‌هایی است که یک دانشجو دارد، محدودیت‌هایی مانند نداشتن شغل، مسکن و... برای همین نیاز است که خیلی آگاهانه‌تر و محتاط‌تر به آن نگاه کنیم. همه ما قبول داریم که هر چه ازدواج در ترم‌های بالاتر اتفاق بیفتد، به‌ویژه برای دانشجویان پسر، آگاهانه‌تر و با مشکلات کمتری همراه است، اما نمی‌توان برای همه نسخه پیچید و گفت: بگذارید چند ترم دیگر عاشق شوید و بعد ازدواج کنید، ولی باید پذیرفت که ازدواج در ترم‌های پایین که سن دو طرف کم است، بیشتر بر اساس گرایش‌های عاشقانه است و می‌تواند خیلی زود به جدایی و سردی بینجامد. موضوعی که خود باعث افت تحصیلی و بسیاری از مشکلات دیگر برای جوان دانشجویی می‌شود. از طرفی یک دختر در سن ۲۰ سالگی آمادگی کاملی برای ازدواج دارد، در حالی که یک پسر دانشجویی ۲۰ ساله این شرایط را ندارد؛ یعنی وقتی قرار است که تازه درس بخواند، دیگر از شغل و درآمد و خیلی پیش‌شرط‌های دیگر ازدواج که البته، برای خانواده دختر هم مهم است، خبری نیست.

## بالاخر از دواج بکنند یا نکنند؟

هیچ‌کس نمی‌تواند منکر مزایای ازدواج زود هنگام به‌ویژه با شرایط کنونی جامعه برای جوانان شود؛ چه جوان ما دانشجو باشد و چه نباشد، اما لازم است که به نکاتی برای دوام این ازدواج‌ها هم توجه کرد. این روان‌شناس در این باره به ما می‌گوید: هر ازدواجی حتی از نوع



آموزش خانگی

اسماعیل نامور

## نوشیدنی گرم خانگی



اغلب شما ممکن است تا به حال به یک کافی‌شاپ رفته باشید و از بین فهرست انواع نوشیدنی‌ها به‌سختی یکی را انتخاب کرده باشید. برخی آن قدر به یک طعم علاقه‌مند می‌شوند که دوست دارند آن را در خانه تهیه کرده و هر گاه میل داشتند، بنوشند. اما تهیه این نوشیدنی‌های گرم‌وسرد در کافی‌شاپ‌ها با دستگاه‌های مخصوص انجام می‌شود که در منزل وجود ندارد. ما قصد داریم به شما آموزش بدهیم تا با همان وسایل خانگی یا یک وسیله ساده مانند موکاپات خانگی نوشیدنی مورد علاقه خود را تهیه کنید و از آن لذت ببرید.

## موکای مشهدی

■ **مواد لازم برای یک نفر:**  
۸ گرم قهوه صبحانه  
۱۰ گرم پودر نسکونیک  
۱۰ گرم شکر  
یک قاشق چای‌خوری قهوه گلد  
۳۰ میلی‌گرم شیر  
■ **آمادسازی:** پودر شیر کاکائو، نسکونیک را می‌توانید از فروشگاه‌ها تهیه کنید. همه این مواد را به همراه یک شات اسپرسو، خوب هم می‌زنیم و روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا گرم شود و بعد آن را داخل فنجان مناسب سرو می‌کنیم.

یک شات قهوه معادل ۳۰ میلی‌گرم مایع است در ضمن، می‌توانید با استفاده از موکاپات خانگی قهوه اسپرسو را تهیه کنید.

■ **مدرس کافی‌شاپ**

## میز مشاور

پایکار سال سوالات به روزانه شهر را ۲۸۹-۳۰۰۰

## روی هیجان‌های خود کار کنید

■ **۹۱۹...۰۹۰۱: سلام، مشکل من این است که نمی‌توانم خودم را در برابر حرف‌هایی که نباید به کسی بگویم کنترل کنم. به محض اینکه فردی را می‌بینم خبر را می‌دهم و بعد پشیمان می‌شوم. لطفاً بگویید چطور خودم را کنترل کنم؟**

■ **پیداختن به این مسئله چند جنبه مختلف دارد.** اول اینکه باید به بعد دینی و اعتقادی آن توجه کنید. در دین اسلام توصیه‌های زیادی درباره رازداری شده است که مطالعه و دانستن آن‌ها می‌تواند در ترک این رفتار زشت مؤثر باشد.

جنبه دیگر بعد شخصیتی و روان‌شناسی است. گاهی این رفتار نشانه حسادت درونی آدم‌هاست. وقتی از اعماق وجود خود نسبت به کسی حسادت می‌کنید، احتمالاً هر خبر یا مطلبی را حاضرید از او در هر جایی نقل کنید. اولین مسئله این است که نسبت به خود و رفتار تان شناخت پیدا کنید و بپذیرید که اشتباه است، سپس می‌توانید برای تغییر آن اقدام کنید. این یک رفتار نادرست است که شما باید با تمرین روی خودتان آن را ترک کنید؛ البته مانند هر تغییر دیگری زمان‌بر است اما به نتیجه می‌رسد. لحظه‌ای که با دیگران روبه‌رو می‌شوید، از روی هیجان همه چیز را می‌گویید، پس باید روی هیجان خود کار کنید.

یکی از تکنیک‌های روش شناختی رفتاری در روان‌شناسی، سودوزبان نام دارد و در این باره به شما کمک می‌کند. باید هنگامی که تنها هستید با خودتان حساب‌و‌کتاب کنید و آن را بنویسید. حساب کنید گفتن این راز چه عواقبی در خانواده، فامیل یا محیط کار دارد و پنهان‌نگه داشتن آن چه عواقبی.

راه دیگر این است که به گذشته برگردید و ببینید این مدت که رازها را فاش کردید چه چیزی به‌دست آورده‌اید. تمرین بعدی این است که تصویرسازی کنید. مثلاً دیروز خبری را شنیده‌اید و امروز قرار است به میهمانی بروید و ممکن است آنجا آن راز را برملا کنید. برای خودتان تصویری از میهمان‌ها و سوالاتی که قرار است بپرسند و پاسخ‌های خود بسازید.

در نهایت اینکه جنبه‌های مثبت شخصیت خودتان را رشد بدهید. یکی از آسیب‌های سخن گفتن زیاد هم فاش شدن رازهاست. کمتر سخن بگویید و بیشتر مطالعه کنید.

## مريم معين پارسا

کارشناس ارشد روان‌شناسی

## بیماری پا



پاهای متورم می‌توانند موجب رنج و ناراحتی شوند اما قبل از اینکه بدترین شرایط را در نظر بگیرید به این نکته توجه کنید که اعمال به‌ظاهر ساده و بی‌خطری مانند ایستادن برای مدت طولانی نیز می‌توانند موجب تورم پا شوند. روم در زمانی ایجاد می‌شود که مایعات اضافی بدن در قسمت پایینی پاها جمع شوند که این شرایط می‌تواند به‌دلیل مختلفی بروز کند. اگر ایستادن‌های طولانی مدت بخشی از شغل شماست، احتمال بیشتری وجود دارد که گرفتار تورم در پاهای خود شوید. افرادی هم که ساعت‌های طولانی در حالت نشسته سپری می‌کنند، از این عارضه در امان نیستند؛ چراکه خمیده‌نگه داشتن پاها برای مدتی طولانی می‌تواند در گردش خون اختلال ایجاد کند. زمانی که از کش‌های تنگ هم استفاده می‌کنید، مواجهه با تاول‌ها، تپانگ‌رانی‌شان نخواهد بود. کش‌های تنگ موجب تورم در پاها نیز می‌شوند. تورم پاها می‌تواند به‌واسطه عفونت‌های قارچی و باکتریایی هم شکل بگیرد. افزون بر این موارد هنگامی که وزن شما افزایش می‌یابد، بدن باید برای پشتیبانی از وزن اضافه سخت‌تر کار کند. این فشار اضافه روی پاها، موجب تورم آن‌ها خواهد شد و می‌تواند یکی از نخستین نشانه‌های نارسانایی احتقانی قلب هم محسوب شود که در صورت همراهی با علائمی مانند خستگی، خس‌خس سینه، سرفه، افزایش وزن و تکرر ادرار، به‌ویژه در شب‌ها باید جدی گرفت و به پزشک مراجعه کرد.

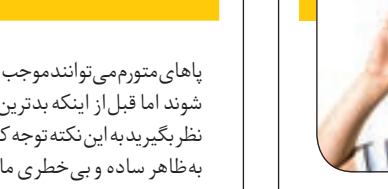
عوامل بیرونی بسیار متعدد هستند و مواردی از جمله دوری از خانواده و جدا شدن از فضای عاطفی، مشکلات اقتصادی که در پی این جدایی رخ می‌دهد، تفاوت فضای واقعی دانشگاه با تصور دانشجو، مشکلات بازار کار و... را شامل می‌شوند. همچنین اختلالات زمینه‌ای هر دانشجو هم خود بر این مشکلات می‌افزاید.

این روان‌پزشک بر همین مبنا توصیه می‌کند هر دانشجو تا حد امکان در دانشگاه شهر خود تحصیل کند اما اگر چنین امکانی وجود ندارد، پیش از رفتن به شهر دیگر از نظر ذهنی خود را آماده کند، والدین باید در صورت رفتن فرزندشان به شهر جدید ارتباط خود را حفظ کرده و هر از گاهی به او سرزنند.

■ **سری به مرکز مشاوره بزنید**  
برخی از دانشجویان ممکن است در روابط خانوادگی، زناشویی و کاری و همچنین در برخورد با همکلاسی‌های خود دچار مشکل شوند که برای رفع این مشکل لازم است کاری انجام دهند. این روان‌پزشک به دانشجویان توصیه می‌کند و می‌گوید: مراکز مشاوره دانشگاه‌ها مکان خوبی برای مراجعه و درمان مشکلات فردی و خانوادگی دانشجویان هستند. در حال حاضر برخی از دانشگاه‌های مشهد مراکزی دارند که دانشجویان می‌توانند به آن مراجعه کرده و از و خیم شدن اختلالات پیشگیری کنند. دانشگاه فردوسی مشهد یکی از مراکز بسیار خوب در این زمینه است.

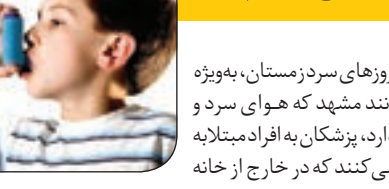
به‌طور کلی از راه‌های مناسب کاهش افسردگی در بین دانشجویان پر کردن اوقات فراغت آنان، پیش‌بینی برنامه‌های آزاد، برگزاری کارگاه‌های مهارت‌آموزی و کارگاه‌های آموزش مهارت‌های زندگی باشد.

## پوشش آسم



با فرارسیدن روزهای سرد زمستان، به‌ویژه در شهری مانند مشهد که هوای سرد و خشکی هم دارد، پزشکان به افراد مبتلا به آسم توصیه می‌کنند که در خارج از خانه حتماً دهان و بینی خود را بپوشانند. بر اساس نتایج پژوهش‌های متخصصان مرکز آسم انگلیس، پوشیدن لباس‌های گرم در هوای سرد می‌تواند مانع از رسیدن سرما به سیستم تنفسی افراد مبتلا به آسم شود. این کارشناسان معتقدند که تنفس در هوای سرد خطر حمله آسمی را تا حد زیادی افزایش می‌دهد، بنابراین گرم‌نگه‌داشتن سیستم تنفسی، بهترین راه برای پیشگیری از بروز حملات آسمی است. بررسی‌های این پژوهش نشان داد که حدود چهار میلیون نفر، یعنی سه چهارم افرادی که در انگلیس به بیماری آسم مبتلا هستند با تنفس در هوای سرد زمستانی علائم حملات آسمی‌شان افزایش می‌یابد. بد نیست بدانید که در انگلستان در هر ۱۰ ثانیه یک حمله آسمی رخ می‌دهد و روزانه سه نفر هم‌بر اثر همین حملات آسمی جان خود را از دست می‌دهند و این یعنی به‌هیچ‌وجه نباید حملات آسم را در مبتلایان به این بیماری کم‌اهمیت شمرد. اگر در طول روزها، سردسالی، بهتر است که بیماران آسمی صورت و بینی خود را با پوششی همچون یک شال بپوشانند تا هم مجاری تنفسی‌شان گرم بماند و هم تنفس در هوای سرد موجب تشدید حملات آسمی در آن‌ها نشود.

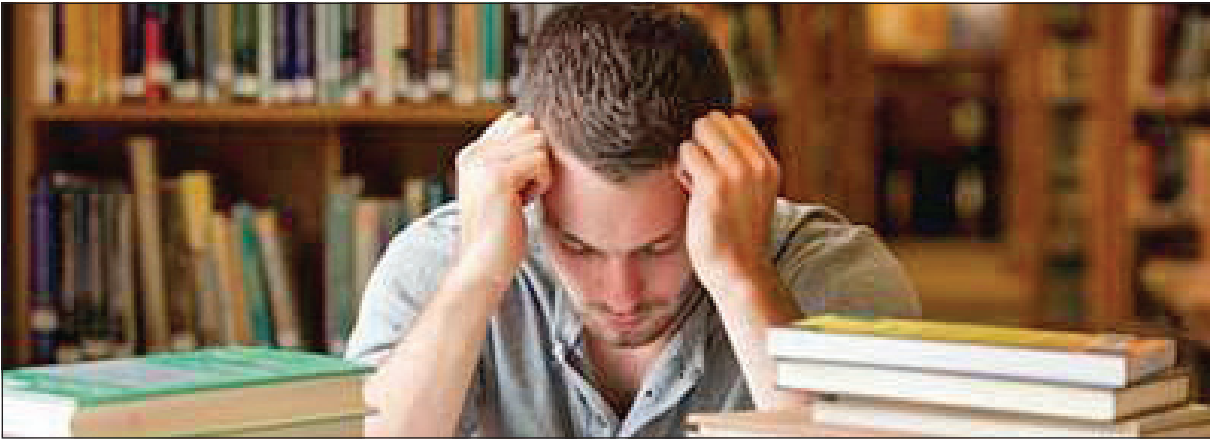
## وقت پر خوری



محدود کردن دریافت کالری برای لاغر شدن همیشه نتیجه معکوس می‌دهد، چون بدن برای سوزاندن انرژی، نیاز به دریافت کالری دارد و بدون آن، سوخت‌وسازی برای کاهش وزن در کار نیست. برای همین لازم است که برخی اوقات غذای بیشتری بخورید تا لاغر شوید. مانند زمانی که تمام وقت به غذا فکر می‌کنید، به‌شما توصیه می‌کنیم برای این مواقع از میان وعده‌ها در بین وعده‌های اصلی استفاده کنید. کاهش وزن اصولی باعث تغییر در چرخه قاعدگی نمی‌شود، اما دریافت ناکافی غذا این عارضه را به دنبال خواهد داشت و حتی قاعدگی را قطع خواهد کرد. پس اگر با این مشکل هم مواجه شده‌اید، غذای بیشتری بخورید. سردرهای شدید هم علامت دیگری برای ناکافی بودن غذای دریافتی است، چون مغز مابقی گلوکز که از طریق خون به مغز می‌رسد فعالیت می‌کند. کافی است که انرژی و کربوهیدرات بیشتری به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا از بروز سردرد جلوگیری کند و کاهش وزن شما هم سرعت بیشتری به خودش بگیرد. زودخوری و حساس بودن هم نشانه دیگری از این موضوع است. اگر در تلاش برای کاهش وزن هستید باید غذای مصرفی را به قدری کاهش دهید که وزن کم کنید نه اینکه خلق‌وخوی خود را از بین ببرید. سیر نشدن با وجود غذا خوردن راه‌های جدی بگیرد و تغییراتی در رژیم غذایی‌تان بدهید.

یک روان‌پزشک به اختلالات شایع در بین یک‌گروه از جوانان اشاره می‌کند

# اضطراب و افسردگی از نوع دانشجویی



این کارشناس خانواده، آمار فراوان خودکشی را رد می‌کند و توضیح می‌دهد: اینکه ادعا می‌شود میزان خودکشی دانشجویان بیشتر است، قبول ندارم و باید گفت که بر اساس آمارها تعداد این خودکشی‌ها به همان نسبتی است که در جامعه و بین اقشار مختلف دیده می‌شود و برابر نرخ جمعیت است. تنها مشکل این است که مشکلات این قشر بیشتر نمود پیدا می‌کند.

آمده‌اند. به‌همین دلیل افسردگی و اکتشی نامیده می‌شود و پس از گذشت مدتی، مثلاً ۶ ماه کاهش پیدا می‌کند. وی می‌افزاید: هیچ آمار دقیقی از میزان همین افسردگی و اضطراب هم وجود ندارد و این اطلاعات هم بر اساس شواهد بالینی بر روی دانشجویان اعلام می‌شود.

افسردگی و اضطراب، شایع‌ترین هستند  
دکتر حمید صالح‌پور با اشاره به انواع اختلالات شایع در میان دانشجویان می‌گوید: در حال حاضر بر اساس نمونه‌های عینی در بین دانشجویان، بیشترین اختلالات شامل اختلال اضطرابی و افسردگی و اکتشی است. افسردگی و اکتشی بیشتر در میان دانشجویانی دیده می‌شود که از شهر دیگری برای تحصیل به مشهد