

# پیام مشاور ۲۵۷

در این شماره می‌خوانید:

روز جهانی بهداشت روان / ۲

سلامت روان تو / ۴

چه چیزی منجر به مشکلات سلامت روان می‌شود؟ / ۱۱

مشکلات رایج بهداشت روان / ۱۸

■ نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ سال بیست و سوم / مهرماه ۱۴۰۲

World Mental Health Day  
روز جهانی بهداشت روان ۱۸ مهر / ۱۰ اکتبر  
**به مناسبت روز بهداشت روان**



# MENTAL HEALTH IS A PERSONAL AND SOCIAL RESPONSIBILITY FOR ALL OF US

به مناسبت روز جهانی بهداشت روان  
۱۸ مهر ۱۴۰۲ / ۱۰ اکتبر ۲۰۲۳

سلامت روان مسئولیت فردی و  
اجتماعی همه ماست

شماره مقاله: ۲۰۷۱



با هدف افزایش آگاهی در خصوص مسائل مربوط به سلامت روان و حمایت از آن و ایجاد تغییرات مثبت در این حوزه، دهم اکتبر روز جهانی بهداشت روان نام گذاری شده است. هر ساله شعاری برای این روز تعیین می شود. شعار روز جهانی بهداشت روان در سال ۱۴۰۲ عبارتست از: **"سلامت روان مسئولیت فردی و اجتماعی همه ماست"**

روز جهانی بهداشت روان فرصتی، برای بالا بردن آگاهی، دانش و گفتگو در مورد راههای مراقبت از سلامت روان و اهمیت کمک گرفتن در صورت بروز یا وجود مشکل است. شعار امسال به ما یادآوری می کند که ارتقاء سواد سلامت روان مسئولیت همه ماست. از هر هشت نفر در سراسر جهان، فقط یک نفر در شرایط مناسب از نظر سلامت روان زندگی می کند این درحالی است که سلامت روان می تواند بر وضعیت جسمانی، رفاه، نحوه ارتباط با دیگران و معیشت افراد تأثیر بگذارد.

این پویش فرصتی را برای همه ما فراهم می کند تا به عنوان فردی از جامعه در هر جایگاهی که باشیم، اقدامات لازم را برای مراقبت از سلامت روان خود انجام دهیم و از دوستان و خانواده خود نیز حمایت کنیم. در مقام کارفرما، با اجرای برنامه هایی برای حفظ و افزایش سلامت روان کارمندان گام هایی برداریم؛ در مقام دولت، متعهد شویم خدمات بهداشت روان را ایجاد و در دسترس همه اقشار جامعه قرار دهیم و در مقام نویسندگان، به جهانیان بگوییم که چه کارهایی می توان و باید برای ارتقاء سواد سلامت روان فرد و اجتماع انجام داد.



# سلامت روان تو

شماره مقاله: ۰۲۰۷۲



## آیا می‌توانیم از سلامت روان خود مراقبت کنیم؟

سلامت روان موضوعی است که همه ما به دنبال آن هستیم. شما می‌توانید از روان خود مراقبت نمایید همانگونه که از جسم خود مراقبت می‌کنید. سلامت جسم و روان از یکدیگر تأثیر می‌پذیرند. اینکه چه احساسی درباره خودمان داریم، چگونه با اطرافیان خود تعامل برقرار می‌کنیم، چه راهکارهایی برای چالش‌های زندگی داریم و ... در حوزه سلامت روان جای می‌گیرد.

**سلامت روان مسئولیت فردی و اجتماعی همه ماست.**

## سلامت روان خود را حفظ کنید.

راه‌های مراقبت از سلامت روان از فردی به فرد دیگر متفاوت است. همیشه اطمینان حاصل کنید که کدام راه برای شما مناسب است. خود را به انجام کارهایی که باعث ناراحتی تان می‌شود و انجام آن ضرورتی هم ندارد، مجبور نکنید. در این صورت شرایط سخت‌تر خواهد شد. مشکلات با دوستان یا خانواده، کار یا دانشگاه و هم‌چنین استرس‌های عادی روزمره می‌تواند موجب آزرده‌گی خاطر و مشغله فکری گردد، این احساسات طبیعی و زودگذر هستند اما اگر این مسائل، فردی را بیش از حد حساس، تحریک‌پذیر و گوشه‌گیر نماید؛ و موجب ایجاد درگیری فکری شود، ادامه دار باشد و به مرور زمان از بین نروند می‌توانند نشانه‌ای از مشکلات در سلامت روان باشد.

## زمان‌هایی را برای "خود" در نظر بگیرید.

سبک زندگی در دوران دانشجویی تغییر می‌کند و مدیریت زمان (در نظر گرفتن زمانی برای مطالعه درسی، اوقات فراغت و ...) به ویژه زمانی که در خوابگاه با دوستان زندگی می‌کنید می‌تواند دشوار باشد. خود را از فشار انجام هر کاری که به شما پیشنهاد می‌شود، رها سازید و به جای آن زمانی را به انجام فعالیت‌هایی که از آن لذت می‌برید اختصاص دهید، برنامه تلویزیونی مورد علاقه خود را ببینید و به موسیقی گوش کنید. هم چنین می‌توانید تمریناتی نظیر آرام‌سازی یا ذهن آگاهی را انجام دهید.

## غذاهای سالم بخورید.

داشتن یک رژیم غذایی متعادل نه تنها باعث می‌شود که شما احساس بهتری داشته باشید بلکه بر طرز فکر شما هم تأثیرگذار است. سعی کنید وعده‌های غذایی مرتب داشته باشید. هدف این است که هر روز از میوه و سبزیجات استفاده کنید. غذای خوب برای عملکرد مناسب ذهن و بدن شما ضروری است.

## الگوی خواب مناسب داشته باشید.

مطالعات نشان داده که الگوی خواب ثابت بسیار اهمیت دارد زیرا باعث بهبود کیفیت خوابتان می‌شود. سعی کنید که هر شب در زمان مشخصی بخوابید و صبح‌ها نیز در زمان مشخصی بیدار شوید. در خصوص زمان خوابیدن، هیچ رویکرد واحدی وجود ندارد ولی بسیاری از تحقیقات نشان داده که برای یک فرد سالم،

خواب طبیعی بین ۷ الی ۹ ساعت مناسب است و همچنین بهترین زمان خواب در بازه زمانی ۱۰ شب تا ۶ صبح تعریف شده است.

### **فعال باشید.**

ورزش منظم می‌تواند به حفظ سلامت روان شما کمک کند. فعالیت ورزشی را انتخاب کنید که از آن لذت می‌برید (شنا، پیاده روی یا دوچرخه سواری و...) و فقط آن را انجام دهید. ممکن است در ابتدا کار سختی باشد، اما ارزش تلاش کردن را دارد. ورزش‌های سبک (روزی ۲۰ یا ۳۰ دقیقه)، آندروفین را در مغز آزاد می‌سازد که می‌تواند به شادتر شدن شما کمک کند.

### **آرام باشید!**

اگر بیش از حد مشغله دارید برای مدتی کوتاه آن را کنار گذاشته و زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید. مانند گوش دادن به موسیقی، مطالعه کتاب یا تماشای فیلم را در برنامه روزانه خود قرار دهید که می‌تواند به شما کمک کند و شما از انجام آن لذت می‌برید. حتی اختصاص ۱۰ دقیقه از زمان برای استراحت در طول یک روز پر مشغله، می‌تواند به شما در مدیریت استرس و احساس بهتر کمک کند.

### **با دوستان خود در تماس باشید.**

از خود این انتظار را نداشته باشید که در مواجهه با مسائل و دشواری‌های زندگی همیشه قوی باشید و به تنهایی با مسائل مبارزه کنید. دوستان شما



دوستان شما سرمایه‌های  
اجتماعی شما هستند،  
بنابراین ارتباط خود را با  
دوستانتان حفظ کنید





سرمایه‌های اجتماعی شما هستند، بنابراین ارتباط خود را با دوستانتان حفظ کنید.

### **کارهای خلاقانه انجام دهید.**

انواع کارهای خلاقانه در زمانی که مضطرب هستید یا خلق پایینی دارید می‌تواند به شما کمک کند. این فعالیت‌ها همچنین می‌توانند اعتماد به نفس شما را افزایش دهند. از جمله می‌توان به انجام تکنیک‌های تمرکزی، نوشتن، نقاشی کردن، گوش کردن موسیقی، خواندن شعر و ... اشاره کرد. لیستی از فعالیت‌های مورد علاقه خود تهیه نمایید، استفاده از آن در زمان‌های مختلف می‌تواند باعث حال خوب شما شود.

### **اهداف کوچک برای خود مشخص کنید.**

خیلی سخت نگیرید و اهداف قابل دسترس برای خود تعیین نمایید. مهم نیست که چقدر کوچک به نظر برسند، آنها را واقع‌بینانه و مطابق با زمان در نظر بگیرید. موفقیت‌های خود را در یک دفترچه ثبت کنید و مقابل اهدافی که عملی شده‌اند علامت بگذارید. زمانی که در شرایط مناسبی قرار ندارید به آنها نگاهی بیاندازید، در این صورت احساس مفید بودن خواهید کرد.

### **موقعیت خود را مجدداً ارزیابی نمایید.**

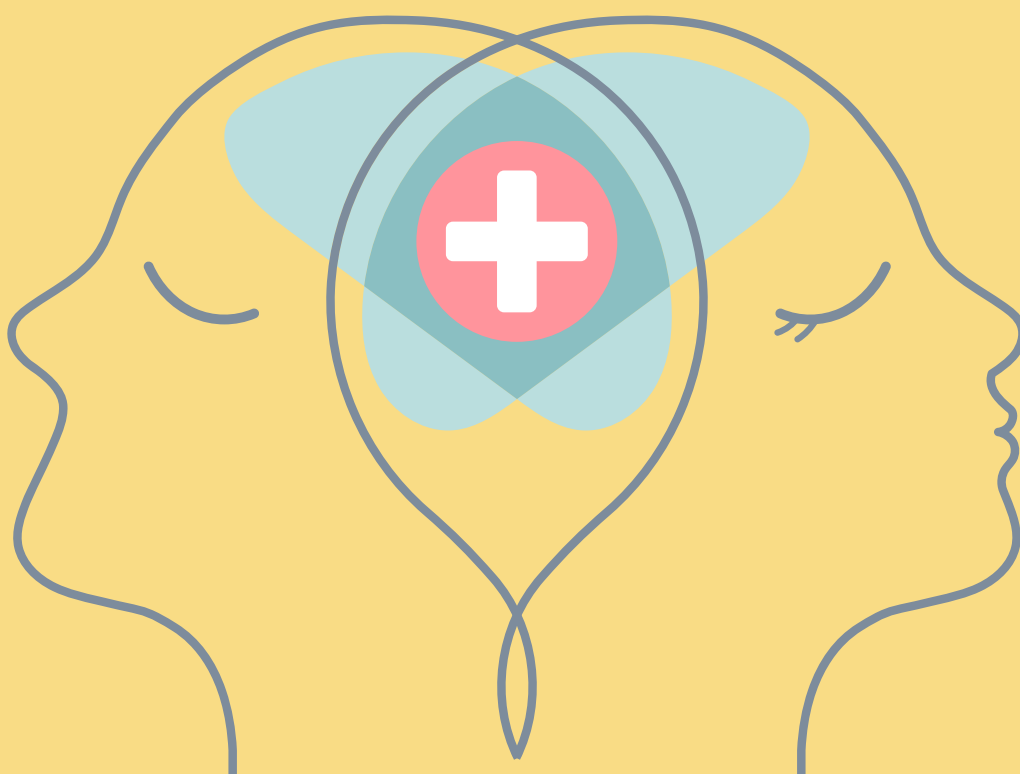
یک قدم به عقب برگردید و به زندگی خود نگاهی بیاندازید. به جنبه‌هایی که بر سلامت روان شما تأثیر گذاشته‌اند، بیاندیشید. اگر شرایط شما را افسرده یا مضطرب می‌کند امکان دارد بهترین راه، ایجاد تغییرات باشد.

## برای خود ارزش قائل شوید.

درگیر بودن بیش از حد با فضای مجازی می‌تواند به این معنی باشد که ما دائماً خود را با دیگران مقایسه می‌کنیم. در عکس‌های اینستاگرام و ... همیشه اینطور به نظر می‌رسد که دوستان شما زندگی‌های بسیار خوبی دارند. سعی کنید گاهی موبایل خود را خاموش کرده و از خود دور کنید و یا از برنامه‌هایی استفاده کنید که به شما نشان دهد چه زمانی را در فضای مجازی صرف کرده‌اید و بعد از آن سعی کنید این کار را کمتر انجام دهید. بر روی هدف‌های خود و موفقیت‌تان متمرکز شوید.

## کمک بخواهید.

اگر از نظر جسمی بیمار باشید حتماً به پزشک مراجعه می‌کنید، پس برای مشکلات سلامت روان نیز باید به متخصصین این حوزه مراجعه نمود، از درخواست کمک برای مشکلات سلامت روان خود خجالت نکشید. درخواست کمک نشانه ضعف نیست بلکه نشانه رشد و قدرت شخصی است.



# چه چیزی منجر به مشکلات سلامت روان می‌شود؟





مشکلات سلامت روان می‌تواند تحت تاثیر موضوعات گسترده ای باشد و از هر فرد به فرد دیگر متغیر است. مسائلی مانند دور بودن از خانه، تحت فشار قرار دادن خود برای موفقیت، جنبه های استخدام بعد از فارغ التحصیلی، مشکلات مالی و .... همگی می‌توانند بر روی هم انباشته شده و سلامت روان را به طریق مختلف تحت تاثیر قرار دهند.

### نشانه های مشکلات روانشناختی چیست؟

مشکلات روانشناختی تجربه ای شخصی است و علائم آن گستره بزرگی را در بردارد. در اینجا تعدادی از نشانه‌ها معرفی می‌شود که می‌توانید نگاهی به آن بیاندازید. وجود این علائم به این معنی نیست که شما از بیماری روانی رنج می‌برید. اگر شرایط روحی خوبی ندارید حتماً به دنبال کمک باشید بدون در نظر گرفتن اینکه آیا این نشانه‌ها را دارید یا خیر.

۱- کناره‌گیری از دوستان، خانواده، مدرسه، محل کار، ورزش یا موارد دیگری که معمولاً لذت بخش هستند.  
۲- تغییر عمده ای در خلق و خو یا پاسخ‌های نامناسب به موقعیت‌های خاص.

۳- آشفتگی‌های خواب، نخوابیدن به اندازه کافی یا خواب خیلی زیاد.

۴- الگوهای غذایی نامناسب؛ کم‌خوری یا پرخوری.

۵- اشتغال ذهنی زیاد یا وسواس در مورد یک موضوع خاص.

۶- بی‌توجهی به ظاهر یا مسئولیت‌های شخصی.

۷- افت عملکرد در محل کار، دانشگاه یا از دست دادن

علاقه نسبت به فعالیت‌هایی که قبلاً برای شما لذت بخش بوده‌اند.

۸- انجام دادن کارهایی که برای دیگران معنی ندارند یا شنیدن و دیدن چیزهایی که هیچ‌کس دیگری قادر به شنیدن یا دیدن آن‌ها نیست.

**به یاد داشته باشید موضوعات سلامت روان گاهی خود را در نشانه‌های جسمانی بروز می‌دهند نظیر دردهای ناحیه کمری یا انقباضات شکمی**

اگر فکر می‌کنید فردی را می‌شناسید که ممکن است مشکلاتی داشته باشد، به علائم ذکر شده توجه کنید و با او در این مورد صحبت کنید. بیشتر افراد برای گذر از سختی به حمایت یک دوست احتیاج دارند. به یاد داشته باشید مهم است که از سلامت روان خود نیز مراقبت کنید، بنابراین بیشتر از آنچه می‌توانید بر عهده نگیرید. خوب است از فرد دیگری هم کمک بگیرید. شما مسئول همه افراد نیستید، اما می‌توانید در صورت نیاز حمایت را پیشنهاد دهید. ممکن است خیلی نگران کننده باشد اگر کسی به شما بگوید که فکر آسیب زدن به خود یا خودکشی را دارد. گاهی اوقات آنها نمی‌خواهند شما به دیگران بگویید، اما باید به آنها توضیح دهید که نمی‌توانید در این زمینه رازدار باشید و می‌توانید به آنها کمک کنید تا حمایت مورد نیاز خود را به دست آورند. اگر کسانی نزد شما در مورد افکار خودکشی خود صحبت کردند، بدان معنی است که در انتظار کمک هستند زیرا اگر آنها نمی‌خواستند کمک بگیرند، به شما نمی‌گفتند.

## مقابله با مشکلات زندگی

با افزایش سن تقریباً در هر قسمت از زندگی ما تغییراتی ایجاد می‌شود. تجربیات منفی زندگی می‌توانند استرس‌زا باشند و این فشار روانی می‌تواند بر سلامت روان ما تاثیر بگذارد. به دو نمونه از مهم‌ترین این تجربیات اشاره می‌شود:

۱- مشکل در روابط بین فردی

۲- از دست دادن عزیزان

## مشکل در روابط بین فردی

قطع روابط با دوستان و اطرافیان می‌تواند سلامت شما را تحت تاثیر قرار دهد و دامنه‌ای از احساسات منفی، مانند ترس یا عدم اطمینان برای آینده، عصبانیت، غم، تنهایی، و انزوا و غالباً احساس شکست را به همراه داشته باشد. این امر می‌تواند سازگاری با شرایط جدید را دشوار نماید و از این طریق بر سلامت روان شما تاثیر بگذارد. نگرانی در مورد تاثیرات قطع روابط می‌تواند بر استرس شما بیفزاید. مشاوره خانوادگی یا روابط می‌تواند به شما در مقابله به این مشکلات کمک کند.

## از دست دادن عزیزان

در مقطعی از زندگی همه ما درد از دست دادن یا مرگ کسی را که دوست داریم تجربه می‌کنیم. معمولاً برای جوانان این تجربه جدید است و ممکن است درباره آن صحبت نکنند.

هرچه زندگی را پشت سر می‌گذرانیم، تجربه سوگ، آشناتر می‌شود و متأسفانه به خانواده، دوستان،



وقتی شخصی عزیزی را از دست  
می‌دهد وارد فرآیند سوگ می‌شود. هیچ  
راهی درست و نادرست برای کنار آمدن  
با غم و اندوه وجود ندارد و می‌توانید  
طیف گسترده‌ای از عواطف را با مرگ عزیز  
تجربه کنید.



همکاران و ..... ما گسترش می‌یابد. این از دست دادن‌ها ممکن است تاثیر جدی بر روی سلامت روان ما بگذارند.

وقتی شخصی عزیزی را از دست می‌دهد وارد فرآیند سوگ می‌شود. هیچ راهی درست و نادرست برای کنار آمدن با غم و اندوه وجود ندارد و می‌توانید طیف گسترده‌ای از عواطف را با مرگ عزیز تجربه کنید.

احساسات عادی شامل انکار از دست دادن، از ته دل خواستن فردی که فوت کرده، عصبانیت نسبت به خود یا دیگران، احساس گناه نسبت به آخرین ملاقات و غم یا افسردگی است. سرانجام شوک سوگ و میزان احساساتی چون احساس گناه، خشم ..... باید به مرور زمان از بین برود، اما این روند زمان‌بر است و ممکن است سلامت روان شما را تحت تاثیر قرار دهد. اگر این اتفاق بیفتد مهم است از یک مشاور کمک بگیرید.

### **احساس می‌کنید نمی‌توانید کنار بیایید؟**

گاهی اوقات مشکلات و پریشانی‌ها ممکن است دائمی جلوه کنند و این طور به نظر می‌آید که اوضاع هرگز بهتر نخواهد شد. آسیب زدن به خود، توسط برخی افراد به عنوان راهی برای فرار از درد یا استرس است که آن‌ها نمی‌توانند شرایط زندگی را تحمل کنند. اگر به خود آسیب رسانده اید یا به آن فکر می‌کنید، افرادی هستند که می‌توانند به شما در حل مشکلات کمک کنند و در مورد شما

قضاوت نکنند. در مورد اینکه چه احساسی دارید با کسی بدون ذکر نام صحبت کنید. می‌توانید با مراکز مشاوره تلفنی زیر تماس بگیرید.

**مشاوره تلفنی مرکز مشاوره دانشگاه تهران: ۶۶۹۶۲۳۷۷**

**مشاوره تلفنی بهزیستی: ۱۴۸۰**

**اورژانس اجتماعی: ۱۲۳**

بسیار مهم است بدانید که اگر افکار آسیب رساندن به خود و یا دیگران را دارید، به کمک و حمایت برای مقابله با افکار منفی نیاز دارید. هر مشکلی راه حلی دارد، اما بعضی اوقات به دلیل اینکه هیجانی هستید نمی‌توانید آن را ببینید. شما تنها نیستید و افرادی هستند که می‌توانند به شما در یافتن راه حل کمک کنند هرچقدر هم که سخت باشد. سعی کنید به او اعتماد کنید و با او صحبت نمایید و بگویید که چه احساساتی را تجربه می‌کنید.



# مشکلات رایج بهداشت روان

شماره مقاله: ۰۲۰۷۴

گام اول



ما اغلب راجع به سلامت روان صحبت می‌کنیم اما از مشکلات روانشناختی تعریفی ارائه نمی‌دهیم یا نمی‌گوییم که در زندگی واقعی به چه صورت است. اگر شما از مشکلات سلامت روان رنج می‌برید اما مطمئن نیستید که معنای این مشکلات چیست در این جا چند مشکل رایج سلامت روان مطرح می‌شود.

اگر نگران هستید که ممکن است شما یا شخصی که می‌شناسید، نشانه‌هایی از مشکلات سلامت روان داشته باشید، مهم است که حمایت دریافت کنید. حمایت می‌تواند از کمک‌های غیررسمی دوستان یا خانواده تا مراجعه به مشاوره، روان شناس و روانپزشک باشد.

## افسردگی:

همه ما گاهی اوقات احساس بی‌اشتهایی، ناامیدی یا غم و اندوه می‌کنیم. این احساسات معمولاً بیشتر از چند روز یا یک هفته طول نمی‌کشد و پایدار نبوده و بیش از حد در عملکرد زندگی عادی ما دخالت نمی‌کند. گاهی اوقات برای این حالات ما دلایلی وجود دارد، اما بعضی اوقات این احساسات بدون دلیل است. ما معمولاً خودمان با آن‌ها مقابله می‌کنیم. ممکن است با یک دوست گفت و گویی داشته باشیم اما اینگونه نیست که همیشه دنبال کمک باشیم.

از علائم افسردگی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- احساس غم و ناامیدی
- ناتوانی در انجام فعالیت‌های روزمره
- مشکل در تمرکز
- تغییر در الگوهای خواب یا خوردن
- اضطراب و بیقراری

• تحریک پذیری و عصبانیت بیش از حد  
افسردگی می‌تواند در سنین مختلف رخ دهد در سنین  
جوانی رخ دهد و یا ممکن است اواخر زندگی به وجود  
بیاید. همچنین می‌تواند با مشکلات جسمی یا تجارب  
منفی همراه باشد. علائم افسردگی، صرف نظر از مرحله  
یا شرایط زندگی باید جدی گرفته شود و هرگز نباید به  
آن بی توجهی شود.  
احساس افسردگی بسیار قدرتمندتر و ناخوشایندتر از  
دوره‌های کوتاه مدت افت خلق است که اکثر آدم‌ها  
در برهه‌ای از زمان آن را تجربه می‌کنند به دلیل طولانی  
بودن مدت زمان و ماندگاری آن و تأثیرش بر زندگی و  
روابط، شما باید در اسرع وقت برای درمان افسردگی  
دنبال کمک باشید.

**بخطرات داشته باشید در صورتی ممکن است دچار  
افسردگی شده باشید که:**

**۱- علائم افسردگی هر روز و به مدت دو هفته یا بیشتر  
طول بکشد.**

**۲- علائم در زندگی روزمره شما اختلال ایجاد نماید و  
باعث افت عملکردتان شود.**

## **اضطراب:**

اضطراب یک تجربه متداول برای همه افراد است. بسته  
به نوع و شدت، اضطراب می‌تواند تأثیر مخربی بر  
کیفیت زندگی شما داشته باشد. از نظر برخی، اضطراب  
می‌تواند یک احساس گذرا مربوط به موقعیت‌های  
استرس‌زا باشد مانند امتحانات، ازدواج یا فشارهای



کاری. برای برخی از افراد نحوه بروز و شدت علائم بیش از این است. علائم مرتبط با اضطراب می‌تواند شامل تپش قلب، تنفس سریع، احساس وحشت، تعریق، نگرانی بیش از حد و غیر ضروری، خواب آشفته، انقباض ماهیچه‌ها، افکار مرگ و ترس از دیوانه شدن باشد. در بعضی موارد، اضطراب شما ممکن است دلیل مشخصی نداشته باشد. اما افراد در رویدادهای مهم زندگی از قبیل سوگ، ازدواج، طلاق، سرقت، مشکل در روابط بین فردی و مشکلات تحصیلی، بیشتر در معرض اضطراب قرار دارند. همچنین افرادی که مصرف مواد دارند یا سابقه مشکلات اضطرابی در خانواده داشته‌اند، بیشتر از سایرین اضطراب را تجربه می‌کنند.

**افسردگی و اضطراب رایج‌ترین مشکلات سلامت روان هستند. اگر از وجود علائم آن در خود و یا دوستانتان آگاهی دارید به دنبال کمک باشید.**

### **شکست عاطفی:**

یکی از مشکلات اساسی در سنین نوجوانی و جوانی موضوع وابستگی و دلبستگی‌های شدید عاطفی افراد به فرد دیگر می‌باشد که البته یکی از مهم‌ترین دلایل مراجعه افراد به مراکز درمانی نیز مشکلات در روابط عاطفی یا فروپاشی اینگونه روابط می‌باشد. به نظر می‌آید یکی از دشوارترین و فراگیرترین تجربه‌های فقدان و سوگ را می‌توان در ناکامی ناشی از فروپاشی روابط عاشقانه مشاهده کرد.

در شکست عاطفی فرد حالتی شبیه سوگ ناشی از فوت یا از دست دادن را تجربه می‌کند و این فروپاشی، افسردگی

و خشم، احساس ناامنی عمیق، احساس درماندگی، گناه، هراس، ناامیدی، بدبینی، بی‌قراری، آسیب‌پذیری، نشانه‌های فیزیکی مانند سردرد و آشفتگی در خواب، بی‌اشتهایی یا پرخوری و ... را ایجاد می‌کند. هر چند کنار آمدن با درد و رنج ناشی از دوری از کسی که از صمیم قلب دوستش داریم و دل در گروی وصال او داشته‌ایم بسیار سخت است اما این بحران هم مانند بقیه بحران‌هایی که در طول زندگی پیش می‌آید سپری می‌شود. نشانه‌های طبیعی پس از شکست عاطفی را خوب بشناسید و به خودتان کمک کنید تا آنها را مدیریت نمایید. طول مدت سوگواری برای شکست عاطفی باید منطقی باشد و در تناسب با طول مدت مرحله عاطفی باشد. در موارد شکست عاطفی برای مدیریت آن پیشنهاد می‌شود به مشاور مراجعه نمایید.

### **یافتن منابع حمایتی برای سلامت روان:**

صحبت کردن در مورد مشکلات سلامت روان می‌تواند دشوار باشد اما مهم است به یاد داشته باشید هر زمان که آمادگی صحبت کردن را داشتید کمک وجود دارد. همان‌طور که واضح است بیان کردن بهتر از رنج کشیدن در سکوت است. اولین اشخاص برای صحبت کردن معمولاً افراد قابل اعتماد، دوست و یا خانواده است. اگر ترجیح می‌دهید که با متخصص در حوزه سلامت روان صحبت کنید سرویس‌های حمایتی مختلفی وجود دارد که تجربه‌های زیادی در کمک به مردم برای غلبه بر مشکلاتشان دارند. می‌توانید با مراجعه به مرکز مشاوره دانشگاه خود از چگونگی استفاده از این خدمات مطلع شوید.



P A Y A M M O S H A V E R

ISSUE 257

صاحب امتیاز	مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول	دکتر ابراهیم نعیمی
سر دبیر	دکتر زهره عزیزی
دبیر تحریریه	فاطمه حسین پور
نویسندگان	فاطمه حسین پور
	سیما اسدی
	فهیمه ملکی
	مرضیه قندی
طراح گرافیک	حمیدرضا منتظری

Mobile Edition

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](http://ch.saorg.ir)



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور  
[PayameMoshaver@ut.ac.ir](mailto: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.

۰۹۳۳۱۹۷۵۱۳۴