

روز بین‌المللی خودمراقبتی

International Self-Care Day

۲۴ جولای ۲۰۲۱


۲ مرداد ۱۴۰۰



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه

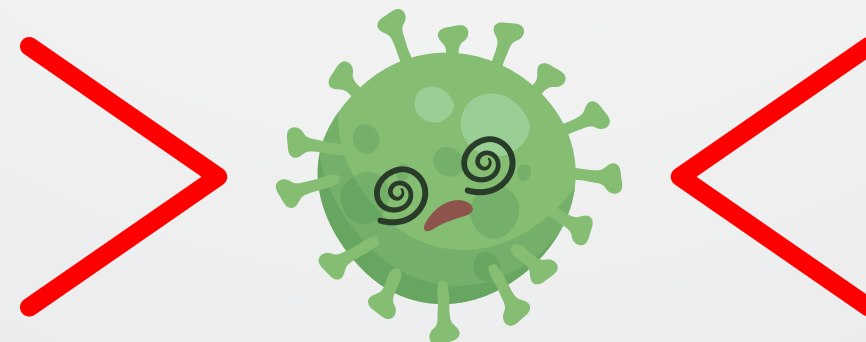


وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت



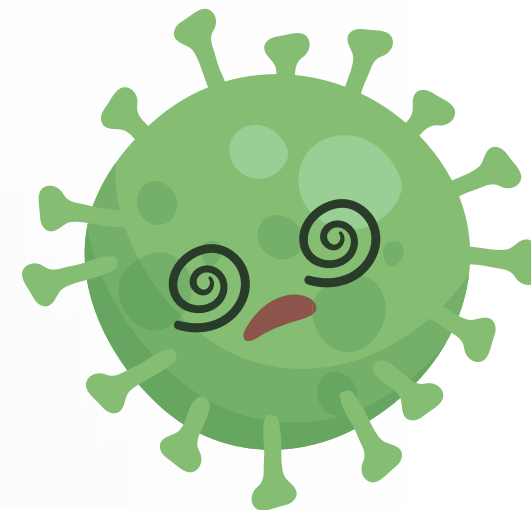
# Self-care

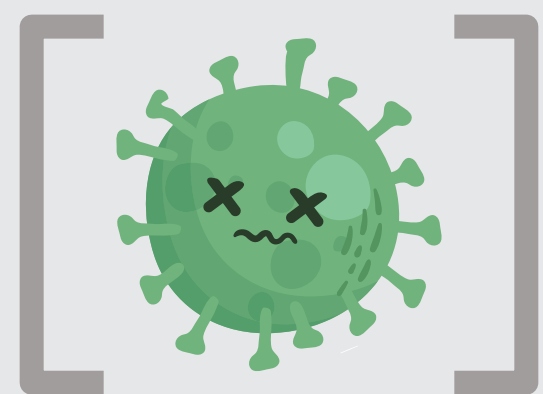
## توصیه‌هایی برای سازگاری در دوران کرونا



## توصیه‌هایی برای سازگاری در دوران کرونا:

خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوران‌های پر تنش حیاتی است. توجه به نکات زیر می‌تواند کمک کنند تا این دوران را بهتر پشت سر گذاریم. هر فردی به شکل متفاوتی به شرایط استرس‌زا واکنش نشان می‌دهد، بنابراین دانستن نکاتی که به ما کمک می‌کند نشانه‌های اضطراب و افسردگی را مدیریت کنیم مفید است.





## نکاتی برای خودمراقبتی و سازگاری در دوران کرونا:

۱. از یک برنامه روزانه پیروی کنید؛ برای خواب، فعالیت بدنی و درس

۲. با دیگران در تماس باشید؛ نسبت به این ارتباط قدرتان باشید

۳. با دیگران صحبت کنید؛ با افرادی که با آنها احساس راحتی می‌کنید درباره احساساتان و نگرانی‌هایتان صحبت کنید و به خود اجازه دهید که دست از نگرانی بردارید

۴. صبحانه بخورید؛ در صورت امکان از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید و میوه‌جات و سبزیجات را در برنامه غذایی خود داشته باشید و وعده‌های غذایی را سر ساعت مشخصی میل کنید

۵. مصرف قهوه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا را محدود کنید؛ این نوشیدنی‌ها اضطراب شما را زیاد کرده و آرامش را برای شما دشوار می‌سازند.

۶. با خود و دیگران مهربان باشید؛ با هم از این موقعیت عبور خواهیم کرد.

۷. نسبت به موقعیت‌های استرس‌زا آگاه باشید. نسبت به موقعیت‌هایی که شما را نگران یا مضطرب می‌کنند آگاه شوید. در چنین موقعیت‌هایی از روش‌های آرمیدگی استفاده کرده، حواس خود را پرت کرده، و یا از یک دوست یا عضوی از خانواده بخواهید به شما کمک کند.

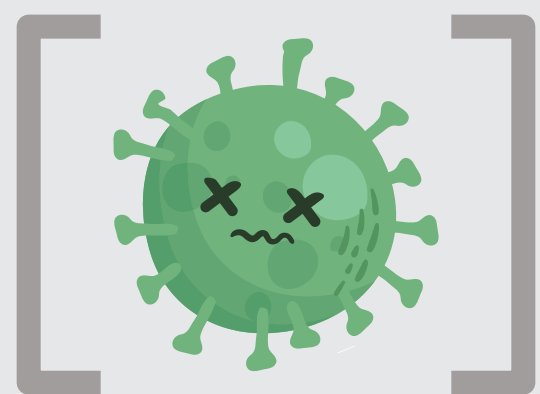
۸. پیگیری اخبار و استفاده از شبکه‌های اجتماعی را کاهش دهید تا اخبار مرگ‌ومیر ناشی از بیماری کرونا در شما اضطراب ایجاد نکند.

۹. به فعالیتها و تفریحاتی بپردازید که برای شما لذت‌بخش هستند. فعالیت‌هایی که شما را آرام کرده و ذهنتان را متمرکز می‌کند. این فعالیتها می‌توانند فعالیت هنری، فعالیت بدنی، گوش کردن به موسیقی، مطالعه، نوشتن، تماشای تلویزیون، یا در ارتباط بودن با دوستان از طریق فضای مجازی باشند.

۱۰. درک کنید که افرادی که در ارتباط با شما هستند به دلیل شرایط کرونا آنها هم تنش را تجربه می‌کنند، پس در همدلی با آنها کوشا باشید.

۱۱. اگر کنترل خود را از دست دادید؛ در احساسات منفی غوطه‌ور شدید، و موفق به آرام کردن خود نشدید از یک متخصص سلامت روان کمک بگیرید.





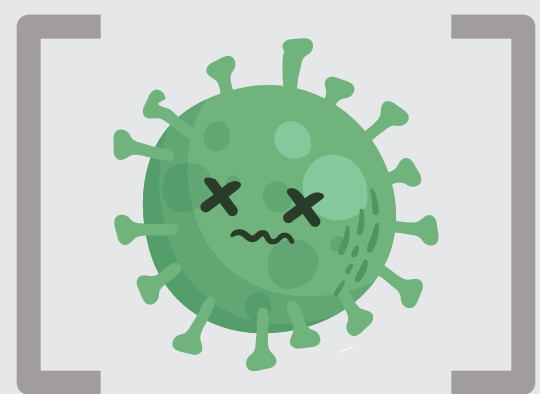
## نکاتی برای کمک به سازگاری جوانان در دوران کرونا:

- فعالیت‌هایی که به طور معمول لذت بخش هستند و عدم توانایی در تجربه احساس خوشحالی
- نگرانی درباره رفتن به فضاهای عمومی، نگرانی درباره بیمار شدن، و در تماس با میکروب قرار گرفتن
  - به طور مداوم فکر کردن به موقعیت پیش آمده و عدم توانایی در فکر کردن به مسایل دیگر
  - تجربه نشانه‌های جسمی مانند خستگی زیاد یا نشانگان منفی دیگر

وقتی که دنیای ما به دلیل مسائلی مانند بیماری کرونا به سرعت و ناگهان دگرگون می‌شود، طبیعی است که تغییراتی در افکار، احساسات و رفتارمان روی دهد. احساس اضطراب، ترس و نگرانی واکنش طبیعی ما به موقعیت‌های استرس‌زا هستند.

### واکنش‌های طبیعی ما شامل موارد زیر می‌شوند:

- احساس استرس، ناتوانی، خشم، نگرانی و یا اضطراب
- احساس بی‌قراری، گوش به زنگی، و عدم توانایی در آرام گرفتن
- احساس غم، خستگی، از دست دادن علاقه به



## حمایت از دوستان در دوران کرونا:

نظرها و هشتگ‌هایشان توجه کنید، ممکن است تحت تنش زیادی باشند.

اگر با چنین موردی برخورد کردید حال آنها را جویا شده و به مرکز مشاوره دانشگاه ارجاعشان دهید. اگر احساس افسردگی یا اضطراب در شما یا دوستتان در حدی بود که احساس کردید ممکن است به خودتان آسیب برسانید با مددکار اجتماعی دانشگاه تماس گرفته و یا با شماره ۱۲۳ تماس بگیرید.

### آسیم میرزرگر

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

شرایط دشواری است که به دلیل شرایط ناشی از کرونا شما امکان شرکت حضوری در کلاس‌ها و ارتباط با دوستان خود را از نزدیک ندارید، اما شما می‌توانید از طریق تماس تلفنی یا تصویری و یا استفاده از شبکه‌های اجتماعی با دوستانتان در تماس باشید و به این ترتیب ارتباطتان را در این دوران دشوار حفظ کرده و یکدیگر را حمایت کنید.

ممکن است در طی این تماس‌ها پی ببرید که دوستی با مشکلاتی برخورد کرده و نیاز به کمک دارد. به آنچه دوستانتان در فضای مجازی پست کرده و به اشتراک می‌گذارند توجه کنید. به پیغام‌های منفی، تصاویر، ویدئوها،