



۱۴

بررسی نقش مصرف روزانه شیر به دنبال کاهش ۲۱ درصدی
سرنانه مصرف لبنیات در کشور

شیر، مایه سلامتی

پهپادهای همه‌کاره ایرانی

۱۵



مدیرعامل موسسه مسکن و عمران اجتماعی بسیج
از ضرورت پیگیری مشکلات سیل زدگان تا پایان آنها می‌گوید

نوبت خشت آخر

زندگی

چهارشنبه ۳ مهر ۱۳۹۸ :: شماره ۵۴۸۷



۱۶

جامعه



info@amejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۳۱۴۷

عابر-ترافیک

توکل شهیرزادی از تهران:

ترافیک سنگین در میدان پونک به علت تردد بالای عابران باعث اختلال در عبور و مرور خودروها شده است، از شهرداری محترم درخواست می‌شود فکری به حال این میدان کند.

لباس-انحصار

شهروندی از اهواز:

همه مدارس شهر اهواز، دانش‌آموزان را برای تهیه لباس فرم مدرسه به یک خیاطی فرستادند که این موضوع باعث آماده نشدن لباس‌ها شده است. چرا باید فقط از یک خیاطی استفاده شود؟

ابهام-سیب‌زمینی

کریمی از تهران:

سیب‌زمینی توسط کشور از ۳۵۰۰ تومان به فروش می‌رسد و در میوه‌فروشی ۳۰۰۰ تومان! این در حالی است که در اخبار شنیده می‌شود محصولات کشاورزان خریداری نمی‌شود و در حال فاسد شدن است.

زیاله-معاینه فنی

بلقار از تهران:

بیشتر خودروهای سنگین حمل زیاله معاینه فنی ندارند که امیدوارم پلیس راهنمایی و رانندگی هرچه زودتر به این مساله ورود کند.

شهرداری-آسفالت

توکل از تهران:

خیابان جنت آباد مرکزی و همه خیابان‌های منتهی به ۳۵ متری شهید مخبری آسفالت بسیار نامناسبی دارند و پر از چاله و شکاف هستند. شهرداری منطقه ۵ تهران رسیدگی کند.

ستایش-گریم

جمعی از شهروندان:

هدف کارگردان ستایش ۳ از این که خانم نرگس محمدی را بدون گریم جلوی دوربین آورده چیست؟ متأسفانه مسئولان این سریال ابتدایی‌ترین اصول فیلمسازی را رعایت نکردند و نظر مخاطبان برایشان اهمیتی ندارد.

بخشودگی-جریمه

شکری از تهران:

با وجود اعلام چندباره دولت نسبت به بخشودگی جرایم دیرکرد بانک‌ها در صورت تسویه حساب، وقتی به بانک صادرات شعبه پل چوبی مراجعه کردم هیچ حرفی از این قانون زده نشد و مسئولان بانک اعلام کردند باید همه مبلغ وام و جرایم دیرکرد آن را پرداخت کنم.



میثم اسماعیلی

جامعه

یک کلیشه ثابت ذهنی اشتباه وجود دارد مبنی بر این که هر کسی به مشاوره روان‌شناسی برود حتماً دچار جنون است؛ همین کلیشه باعث شده بسیاری علی‌رغم نیاز، رغبتی برای رفتن به مشاوره نداشته باشند و بسیاری از آنها هم که این کلیشه را شکسته‌اند در خفا و پنهانی این کار را انجام می‌دهند. شاید همین کلیشه اشتباه، سهم قابل توجهی از آمار زیاده‌اش باشد که نشان می‌دهد از هر چهار ایرانی یکی دچار اختلال روانی است. اگر تعداد دانشجویان ایرانی را که بیش از چهار میلیون است در فرمول این آمار قرار بدهیم متوجه می‌شویم حدود یک میلیون دانشجوی هم در زمره این آمار قرار می‌گیرند. پرداختن به رایج‌ترین مشکلات و اختلالات روانی دانشجویان از منظر مهم است که حالا در آستانه سال جدید تحصیلی قرار داریم و بسیاری از دانشجویان ناگزیر از مشکلی هستند که به طور طبیعی به واسطه تغییر محیط پیرامونی‌شان شکل می‌گیرد. همین است که شاید دانستن رایج‌ترین دلایل مراجعه دانشجویان به مراکز مشاوره را مهم می‌کند. رفتن به محیط تازه‌ای مثل دانشگاه حتماً که باید حداقل منجر به شکستن همان کلیشه اشتباه ذهنی باشد، بدیهی است مراجعه دانشجوی به مرکز مشاوره نشان‌دهنده رشد دانشجویست، چرا که همین نکته نشان می‌دهد دانشجو می‌خواهد از نظر تخصصی و حرفه‌ای کمک دریافت کند.

نگرانی توام بوده و عملکرد و بازدهی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

آشنا نبودن بسیاری از دانشجویان با محیط دانشگاه در بدو ورود، جدایی از خانواده، نبود علاقه به رشته قبولی و ناسازگاری با سایر افراد از جمله عواملی هستند که می‌توانند موجبات مشکلات، ناراحتی‌های روانی و افت عملکرد فرد را سبب شوند. این مساله تأثیر بسیار زیادی از لحاظ اجتماعی، اقتصادی و سیاسی در برنامه‌ریزی کشور و اداره آن دارد و در صورت عدم مداخله و ارائه مشاوره، سلامت دانشجویان به مخاطره می‌افتد و باعث افت تحصیلی و هدر رفتن نیروی انسانی جوان و فعال جامعه می‌شود.

مشکلات دانشجویان به روایت دانشگاه

مشکلات ورود به دانشگاه، هراس غم غربت، اختلاف با دیگران، تنهایی، افسردگی، اضطراب و وحشت‌زدگی از رایج‌ترین مشکلات و البته اختلالاتی است که مرکز مشاوره دانشگاه تهران آنها را فهرست‌وار در وب‌سایت مرتبط خود درج کرده است.

مهم‌ترین دلیل مراجعه دانشجویان به مراکز مشاوره دانشگاه فردوسی مشهد اما مشکلات ناشی از تأثیرات تفاوت محیط تحصیلی بر دانشجویان ذکر شده است. هرچند تعبیر مشکلات ناشی از تغییر محیط کلی است اما از تأثیرات آن می‌توان به همان موارد تکراری اختلال اضطراب اجتماعی، استرس و غم غربت اشاره کرد.

این فهرست برای دانشجویان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دانشگاه مازندران شامل مواردی همچون مسائل تحصیلی و خانوادگی، ازدواج یا ارتباط با جنس مخالف، روابط بین فردی، اختلالات رفتاری و مشکلات معیشتی عنوان شده است.

پژوهش صورت‌گرفته در رابطه با بررسی علل مراجعه دانشجویان به مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه قم هم نشان می‌دهد مهم‌ترین دلایل مراجعه دانشجویان این دانشگاه، مواردی همچون مشکلات تحصیلی، ازدواج، مسائل خانوادگی، افسردگی، اضطراب و روابط اجتماعی تشکیل می‌دهد.

آن‌طور که رئیس مرکز مشاوره دانشگاه تربیت مدرس هم می‌گوید مسائل تحصیلی، وابستگی‌های عاطفی و مشکلات بین فردی از محورهای اساسی مراجعه دانشجویان به مراکز مشاوره این دانشگاه است.

مشکلات خانوادگی و تحصیلی

حتی مشکلات مالی یا دلتنگی برای خانواده عنوان شده است. هر چند این نکته‌ها در جایگاه خود مهم است و بی‌توجهی به آن می‌تواند باعث آشکار شدن بسیاری از اختلالات روانی فرد شود اما نمی‌توانیم این موارد را در رسته اختلالات روانی افراد یا دانشجویان قرار بدهیم. یکی از تصمیماتی که چند سال است در سطح دانشگاه‌ها اجرایی می‌شود و توانسته تا حدود زیادی مشکلات و اختلالات را برای دانشجویان تفکیک کند این است که از دانشجویان پیش از ورود به دانشگاه تست سلامت روان می‌گیرند و یک غربالگری اولیه صورت می‌گیرد. همین غربالگری سنجه بسیار مناسبی را برای کارشناسان حوزه روان‌شناسی پدید می‌آورد که بتوانند افرادی را که زمینه بروز اختلالات روانی در آنها دیده می‌شود، شناسایی کنند. طرح‌های مشابه دیگری هم وجود دارد. یکی از آنها که از همین امسال اجرایی شده، مربوط به طرح راه‌اندازی دفاتر مشاوره در خوابگاه‌های دانشگاه‌های وزارت علوم که آن‌طور که متصوره سادات صادقی، مدیرکل دفتر مشاوره و سلامت سازمان امور دانشجویان وزارت علوم می‌گوید، اکثر دانشگاه‌ها طرح مذکور را اجرایی کرده و حداقل یک اتاق در خوابگاه به مشاوره اختصاص داده‌اند. این طرح از جایی مهم و تأثیرگذار است که بدانیم سازگاری اجتماعی به‌ویژه در میان دختران، یکی از اساسی‌ترین مسائلی است که دانشجویان خوابگاهی با آن مواجه هستند. این دانشجویان عمدتاً با دلتنگی دوری از خانواده، تحمل دشواری‌های زندگی جمعی، امکانات محدود خوابگاهی و گاه افسردگی روبه‌رو هستند.

مسائلی که تحمل آن به‌ویژه در آغاز تحصیل برای دانشجویان خیلی ساده نیست.

از خود مراقبتی تا مراجعه به مشاور

آمارهای مراکز مشاوره دانشگاه‌ها نشان می‌دهد تا حدود زیادی دلایل مراجعه دانشجویان به این مراکز در دانشگاه‌های کشور چیست. آگاهی به این موضوع حتماً که باید روش‌های درمانی را هم در پیش داشته باشد. بسیاری از مراکز مشاوره دانشگاه‌ها سعی دارند با شیوه خودمراقبتی از بروز و تشدید این اختلالات جلوگیری کنند. اما پیشنهاد اغلب کارشناسان این حوزه همان شکستن کلیشه ذهنی اشتباه مورد بحث است. این که در اولین گام بدون هیچ شرمی دانشجویان باید به مراکز مشاوره مراجعه کنند تا بتوانند از تشدید اختلالات احتمالی جلوگیری کنند؛ چرا که در اغلب پژوهش‌ها سال اول تحصیلی همراه است با بروز اغلب این مشکلات، به طوری که اگر نتوان در ابتدای سال تحصیلی از بروز و تشدید این مشکلات جلوگیری کرد، در سال‌های بعد همین مشکلات باعث ظهور اختلالات جدی‌تری در افراد می‌شود.

افسردگی و اضطراب از شایع‌ترین اختلالات دانشجویان جهان است / عکس: جام جم



یادداشت:

دکتر فرشاد شبیانی

روانشناس

استرس دانشگاه

ورود به دانشگاه برای برخی دانشجویان با استرس همراه است. اصولاً هر تغییری که در زندگی انسان رخ بدهد همراه است با اضطراب و استرس. البته بعضی از این استرس‌ها در رابطه با اتفاقات منفی زندگی هستند که به آن «آشفته‌گی» می‌گوییم و بعضی دیگر با اتفاقات مثبت و خوشایند شکل می‌گیرند که به آن استرس مفید می‌گویند. ارتقای شغلی، ازدواج و البته ورود به دانشگاه هم از دسته همین استرس‌های مفید هستند. همه این موارد هم با فشار روانی همراه است. به طور کلی تعریف استرس هم به مواردی اشاره دارد که به ساختار روانی انسان فشار وارد و فرد را از تعادل خارج می‌کند. بدیهی است که به واسطه قبولی در دانشگاه این فشار روانی به همه دانشجویان وارد می‌شود اما میزان آن به بعد شخصیتی فرد بستگی دارد و طبیعتاً اختلالات و مشکلاتی هم که به هر فرد وارد می‌شود متفاوت است.

برخی دانشجویان با قبولی در دانشگاه به نوع مروده و برخورد با هم دوره‌ای‌ها یا هم‌اتاقی‌هایشان در دانشگاه فکر می‌کنند و همین باعث تنش فکری آنها می‌شود. اما در مقابل برخی از افراد نگاه‌شان به این موضوع این است که با قبولی در دانشگاه به فکر افزایش مهارت‌های ارتباطی با دیگران هستند و نگاه‌شان به این موضوع استفاده از یک فرصت برای بهبود شخصیت خودشان است.

نمی‌توانیم به‌طور قطع بگوییم که یک سری از اختلالات مختص دانشجویان است و در افراد دیگری دیده نمی‌شود اما معمولاً یک سری از مشکلات ممکن است در سال‌های ابتدایی دانشگاه بیشتر به چشم بیاید، مثل اختلال انقباضی. در این حالت فرد از این که یک تغییری در زندگی‌اش پیش آمده است دچار اختلالاتی همچون خواب، اشتها، غمگینی، کاهش تمرکز، زودرنجی و کاهش آستانه تحمل و حتی یک سری اختلالات گوارشی شود. نکته مهم این است که بدانیم ممکن است برای برخی افراد اختلال به وجود نیاید ولی دچار مشکلاتی بشوند. تمایز بین اختلال و مشکلات هم از این منظر مهم است. به عنوان مثال یک سری مشکلات ارتباطی با همکلاسی یا هم‌خوابگاهی در این دسته قرار می‌گیرند. اما بسیاری از اختلالات هم وجود دارند که در فرد پنهان بوده اما با تغییر اینچنینی در شیوه زندگی او و ورود به دانشگاه آشکار می‌شوند. یکی از شایع‌ترین این موارد اختلال اضطراب اجتماعی است. این اختلال حالتی است که فرد از این که با افراد جدید روبه‌رو بشود اجتناب می‌کند. این مورد در دانشگاه‌ها مشکلات شخصی بسیاری را ایجاد می‌کند و باعث می‌شود فرد نتواند از استاد سوال کند یا مطلبی را برخلاف آگاهی‌اش ارائه بدهد و باعث افت تحصیلی افراد هم می‌شود. یا به عنوان مثال ممکن است فردی زمینه وسواس یا افسردگی داشته باشد و به واسطه فشار درونی این وسواس و افسردگی در او فعال شود.