

وزارت علوم تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

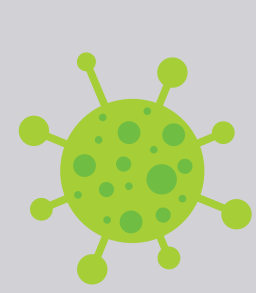


معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه

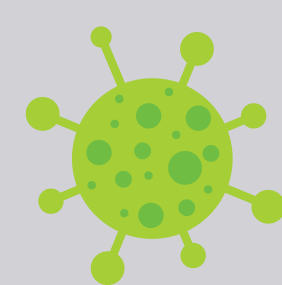


# پذیرش شرایط فعلی

به مناسبت روز جهانی سلامت روان ۱۹ مهرماه مصادف با ۱۰ اکتبر



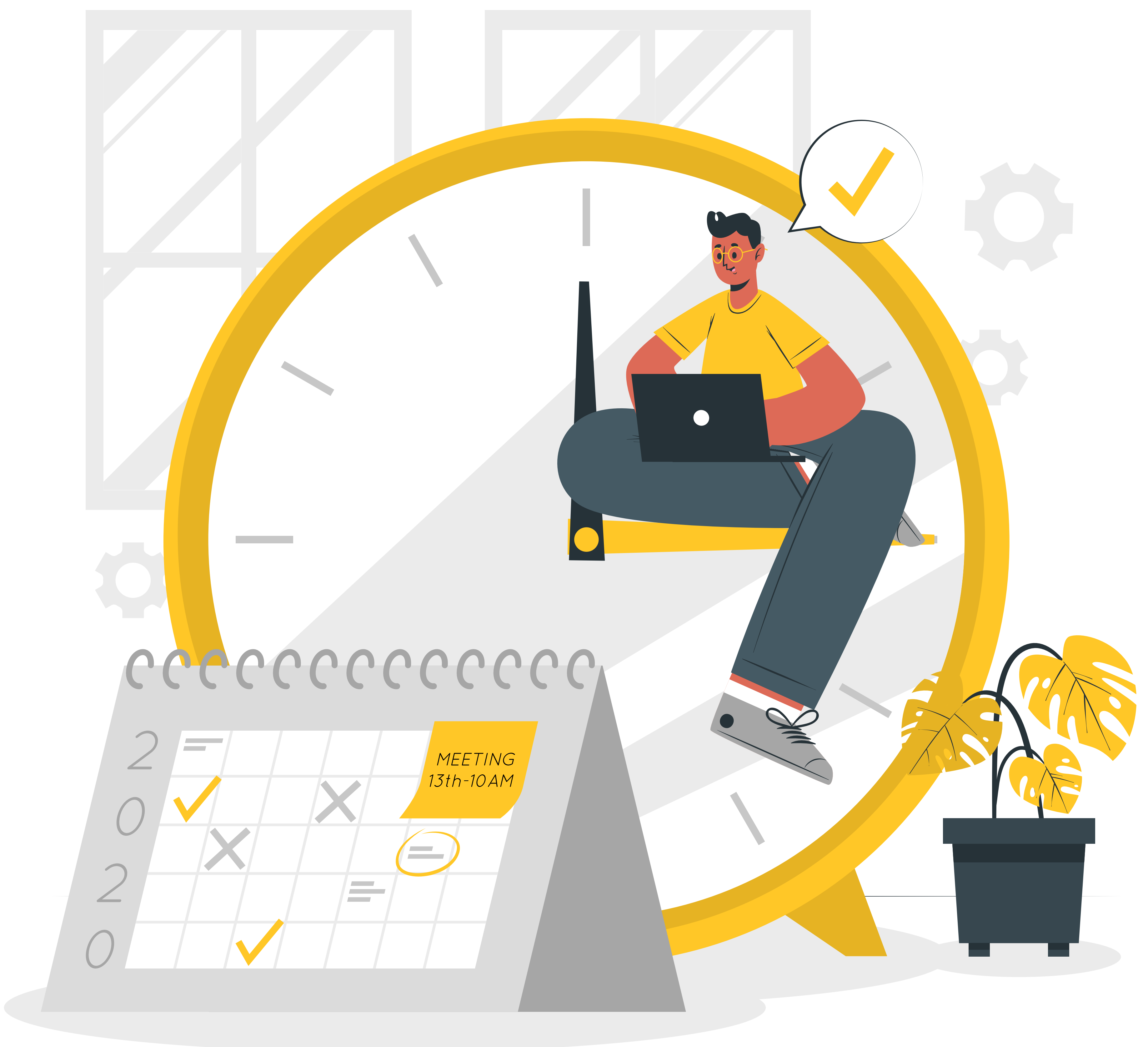
سلامت روان برای همه  
سرمایه گذاری بیشتر، دسترسی بیشتر  
"برای همه و همه جا"



**Greater Investment - Greater Access  
Everyone, everywhere**



# پذیرش شرایط فعلی و خود توانمندسازی



یکی از مشکلاتی که همه افراد، به خصوص دانشجویان در شرایط فعلی (وجود ویروس کرونا)، با آن درگیرند این است که به دلایل ناخواسته و اتفاقات پیش‌بینی‌نشده در وضعیت متفاوتی قرار گرفته‌اند؛ تحرک دانشجویان کمتر شده است؛ حال آنکه، دانشجو بودن همواره تحرک و جنب و جوش و هیجان را تداعی می‌کند.

بنابراین در این تغییر موقعیت ناخواسته، اگر شرایط فعلی را نپذیریم علاوه بر این که زمان مفیدی از زندگی‌مان را بدون تأثیر مثبت و مناسب از دست خواهیم داد، بلکه دچار مشکلات مختلف مانند آشفتگی، ترس از آینده، ترس از موفقیت، اضطراب، افسردگی، احساس عدم مسئولیت، مفید نبودن، رفتارهای لجبازانه، بی‌نظمی و بی‌برنامگی خواهیم شد و تلاش برای بهبود یافتن و به دست آوردن سلامت جسمانی و روانی هزینه‌های جبران‌ناپذیری خواهد داشت. پس بهتر است صرف‌نظر از این که این وضع تا چه زمانی ادامه خواهد داشت، شرایط فعلی را بپذیریم و بدانیم که باید در زمان حال زندگی کرد و حتی با وضع کنونی نیز می‌توان مفید بود.

بهتر است با پرهیز از مقایسه‌گری و کمال‌گرایی و با توجه به موقعیت فعلی برنامه‌ریزی کنیم. به این منظور، توقعات و انتظارات خودمان را تعدیل کنیم، با نگرشی منطقی اوضاع را ارزیابی و اهداف کوتاه مدت و اجرایی را در نظر بگیریم.

# توجه به مراحل زیر برای برنامه ریزی مناسب توصیه می شود:

## گام اول

### خودآگاهی

افزایش خودآگاهی، یعنی شناخت بهتر و بیشتر از خود و شرایطی که در آن قرار گرفته‌ایم و آگاهی از توانمندی‌ها و ضعف‌هایمان با توجه به شرایط فعلی. همچنین، خودآگاهی هیجانی که شامل شناخت احساس‌های منفی و مثبت است باید افزایش یابد و توجه داشته باشیم که احساسات منفی مانند غم، اندوه و عصبانیت، که احساساتی طبیعی‌اند، به خشم و افسردگی بدل نشوند.

## گام دوم

### پذیرش

پذیرش این موضوع که در اهداف و برنامه‌های مسیر زندگی‌مان به شرایط کنونی (وجود ویروس کرونا) توجه کنیم و بپذیریم که در موقعیت فعلی تغییر خاصی در زندگی‌مان صورت گرفته است و با توجه به این تغییرات برنامه‌ریزی کنیم.

## گام سوم

### برنامه‌ریزی

ریز کردن اهداف بلندمدت به اهداف خرد و عملیاتی و برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف کوتاه‌مدت.

## گام چهارم

### اقدام عملی

پرهیز از کمال‌گرایی و انجام دادن برنامه‌های کوتاه مدت و اجرایی. در این مرحله تلاش برای تنظیم زمان خواب، وعده‌های غذایی و انجام دادن فعالیت‌های ورزشی مستمر برای شادابی جسمانی و روانی بسیار مهم و کلیدی است.

• دکتر حسن اکبرزاده  
مشاور مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
• طراح گرافیک: راضیه شهریاری

📍 آدرس ساختمان مرکزی:

تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۳ و ۱۵،  
مرکز مشاوره دانشگاه تهران

✉ ایمیل:

**counseling@ut.ac.ir**

. مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

**http://counseling.ut.ac.ir**

. دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم

**ch.saorg.ir**

📞 فکس و تلفن تماس:

۰۲۱-۶۶۴۸۰۳۶۶

. مشاوره تلفنی

۰۲۱\_۶۶۹۶۲۳۷۷ (خط ۴)

. مشاوره برخط (آنلاین)

دانشجویان و فارغ التحصیلان دانشگاه تهران می‌توانند در طول هفته  
از طریق لینک زیر وارد سامانه شده، با وارد نمودن شماره دانشجویی  
جلسه درمانی خود را با متخصصین مرکز مشاوره برگزار نمایند و یا طبق  
زمانبندی صورت گرفته برای رزرو وقت اقدام کنند.

<https://mashverapp.com/user/#?inputType=tehran-university>



utcounseling 