



گاهنامه اینترنتی

مرکز مشاوره دانشگاه تهران

معلم ۱۲

کمک به دانشجویان پیرامون  
اضطراب ایام امتحانات

زمستان ۱۳۹۶



## سخن نخست

شمار قابل ملاحظه ای از دانشجویان در مراکز مختلف آموزشی با تنش و اضطراب دست و پنجه نرم می کنند. تنش عواقب منفی زیادی دارد که یکی از مهمترین آنها آثار مخرب بر پیشرفتهای تحصیلی است. اساتید و مدرسان بزرگوار دانشگاه که به نوعی با دانشجویان در ارتباط هستند می توانند نقش مهمی در جلوگیری و کاستن تنش در میان دانشجویان و در نتیجه بر سلامت جسمانی و روانشناختی دانشجویان داشته باشند. نکته قابل ملاحظه در برخورد با دانشجویانی که درگیر تنش هستند این است که بسیاری از دانشجویان ممکن است تمایلی نداشته باشند درباره این مشکل با سایرین از جمله اساتیدشان صحبت کنند و به این دلیل در پی مداخله مناسب نباشند. این امر سبب می شود که شرایط دشوار را به تنهایی و بدون دریافت کمک بگذرانند.



به این دلیل است که از اساتید، مدرسان و سایر کارکنان بزرگوار دانشگاه خواسته می شود که همواره نسبت به مشاهده این علائم حساس باشند و در صورت مشاهده هر یک از نشانه ها، حتی اگر از جانب دانشجو شکایتی نشنیدند، هوشیار باشند. در صورت مشاهده هر یک از علائم منفی بهتر است دانشجو را به مراکز درمانی و خدمات مشاوره ای ارجاع دهند. از شما اساتید بزرگوار تقاضا داریم دانشجو را از آثار منفی تنش آگاه کنید و از او بخواهید که برای دریافت کمک به مراکز درمانی مراجعه کند.

عوامل مختلفی می تواند در دانشجویان ایجاد تنش کند. تکالیف و مسئولیتهایی که در دانشگاه به دوش دانشجویان است، تغییر شرایط زندگی و حتی بسیاری از مشکلات ارتباطی که برای دانشجویان رخ می دهد می تواند از مهمترین منابع ایجاد تنش محسوب شود.





البته باید در نظر داشت که تنش همواره آسیب زننده تلقی نمی شود. تنش در سطح متعادل می تواند نوعی منبع انرژی و حتی انگیزشی برای دانشجویان باشد اما وقتی سطح تنش بسیار بالا رود و روی عملکرد حافظه، خواب یا هر فعالیت دیگری اثر بگذارد می تواند نتایج منفی در پی داشته باشد و باید مورد توجه و تحت درمان قرار بگیرد. علایم تنشی که در فرد می تواند منجر به بروز آسیب ها شود عبارتند از:

اضطراب، ترس، تحریک پذیری و زودرنجی، اختلالات تکلم مثل لکنت زبان، توسل به رفتارهای تکانشی، احتمال مصرف الکل و مواد مخدر، از دست دادن اشتها یا پرخوری، مشکل تمرکز، مشکلات حافظه، مشکل در مهارت حل مساله، عزت نفس پایین، ترس از شکست، تعریق کف دست، افزایش ضربان قلب، مشکلات خواب، مشکلات گوارشی از جمله تهوع، سردرد و آسیب پذیری بیشتر در مقابل ابتلا به بیماری های مختلف.





علاوه بر ارجاع دانشجو به مراکز درمانی از شما بزرگواران تقاضا داریم با ارایه توصیه های مختصر به دانشجو کمک کنید تا با تنش و اضطراب کنار بیاید. این راهکارها به اختصار در ادامه آمده است. بهتر است از دانشجو بخواهید که از خود مراقبت کند و راهکارهای زیر را به کار بندد. همچنین می توان این موارد را به طور خصوصی یا عمومی در کلاس مطرح کرد تا در اختیار همه دانشجویان قرار گیرد. می توان یک کپی از منابع یاریگری که در دانشگاه وجود دارد در دفتر کار خود داشته باشیم تا در صورت لزوم در اختیار دانشجویان قرار دهیم.





## در نظر گرفتن زمان مخصوص برای ورزش و فعالیتهای بدنی

۱

فعالیت‌های جسمانی و ورزش مرتب می‌تواند نقش موثری در کاهش تنش داشته باشد لذا پیشنهاد می‌شود در برنامه روزانه حتما زمانی را برای ورزش اختصاص دهیم. محققین پیشنهاد می‌کنند که دست کم سه نوبت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای در هفته را به ورزش اختصاص دهیم. پیشنهاد دیگر این است که همین زمان را به مدتهای زمانی ده دقیقه‌ای تقسیم کنیم تا بتوانیم راحتتر آنها را در برنامه‌های روزمره بگنجانیم. می‌توان محلهای مناسب برای ورزش در فضای دانشگاه را شناسایی کرد و حضور در آنها را به عنوان یک پیشنهاد با دانشجویان مطرح کرد.



## رعایت اصول تغذیه مناسب

۲

مهم است که دانشجویان بدانند که تغذیه سالم در کاهش تنش اهمیت زیادی دارد. دانشجویان در رژیم غذایی شان باید میوه و سبزیجات، کربوهیدرات، پروتئین و سایر مواد لازم برای بدن بگنجانند. گاهی اوقات دانشجویان به خاطر درگیری های زیاد کمتر به تغذیه خود توجه می کنند اما لازم است که تعادل انرژی مصرفی و دریافتی دانشجو حفظ شود. دانشجویان باید طبق یک برنامه منظم دست کم سه بار در روز غذا بخورند. مهم است که به دانشجویان تذکر دهیم عدم توجه به تغذیه مناسب می تواند عواقب سوء زیادی بر سلامت جسمانی و روان شناختی دانشجو داشته باشد. همچنین مهم است که دانشجویان مطلع باشند که مصرف بیش از حد قند و کافئین و موادی از این دست می تواند آسیب زننده باشد. آسیب مصرف الکل، سیگار و سایر مواد مخدر نیز بهتر است با دانشجو مطرح شود.



# ۳

## توجه به افکار تنش‌زا

تنش می‌تواند متأثر از افکار و نگرش‌های ما باشد. پیشنهاد می‌شود به افکاری توجه کنیم که می‌تواند در ما ایجاد نگرانی و تنش کند. همچنین می‌توانیم علل درونی نگرانی را شناسایی کنیم و با کسب مهارت‌های مختلف مانع از شدت گرفتن تنش بشویم. برای مثال یکی از مشکلاتی که غالباً دانشجویان با آن درگیر هستند نگرانی از این موضوع است که نتوانند به موقع موفق به انجام همه تکالیفشان شوند. آموزش مهارت برنامه ریزی و مدیریت زمان به دانشجویان می‌تواند کمک موثری برای آنها باشد.





مهارت دیگری که آموزش آن به دانشجویان می تواند کمک کننده باشد مهارت صحبت کردن با دیگران است. دانشجویان می توانند نگرانی ها و تنش های خود را با دیگران در میان بگذارند. صحبت کردن درباره موضوع های ناراحت کننده با افراد امین و خیرخواه می تواند در مدیریت تنش موثر باشد. به علاوه دانشجویان می توانند برای کاهش تنش زمانهایی را فقط به خود اختصاص دهند. آنها می توانند در این زمان با در نظر گرفتن خواسته های خود به تفریح بپردازند





## استفاده از تکنیک‌های آرامش‌بخش



تکنیک‌های آرامش‌بخش و مراقبه اثرات بسیار زیادی بر کاهش تنش دارد. می‌توان از دانشجو خواست این تکنیک‌ها را بیاموزد و به کار بندد تا بتواند سطح تنش را در خود در حد مطلوبی حفظ کند. چند مورد از این تکنیک‌ها در ادامه مطرح خواهد شد





## نکاتی درباره کسب آرامش جسمانی

برخی مکاتب روانشناسی معتقدند که چنانچه ما بتوانیم جسم خود را آرام کنیم یعنی به طریقی کاری کنیم که عضلاتمان درگیر تنش نباشند و بتوانیم عمیق و آرام نفس بکشیم، می توانیم آرامش کسب کنیم. یکی از تکنیکهای رایج برای آرامش بخشی در اینجا مطرح می شود. برای اجرای این تکنیک می توانیم در محلی آرام و راحت بنشینیم و چشمهایمان را ببندیم. باید به شکل مرحله ای تمامی عضلاتمان را در نظر بگیریم و هر جا احساس انقباض و تنش کردیم آنها را آگاهانه از تنش رها می کنیم. می توانیم از عضلات پا شروع کنیم و به سمت سر و صورت بیاییم. ضمن بررسی هر بخش از بدن باید تلاش کنیم تنفسمان عمیق و آرام باشد.





می‌توانیم در زمان دم و بازدم به آرامی کلمه "یک" را بگوییم. برای مثال از عضلات انگشتان پا شروع می‌کنیم. ضمن اینکه به آرامی هوا را داخل می‌کنیم و یک را می‌شماریم دقت می‌کنیم که آیا عضلات انگشتان پا انقباضی را تجربه می‌کند یا نه. اگر احساس انقباض در این ناحیه داشتیم سعی می‌کنیم آن را آزاد کنیم. همین کار را برای عضلات روی پا و بعد ساق پا و بعد رانها و به همین ترتیب برای همه عضلات بدن تکرار می‌کنیم تا زمانی که تمامی عضلاتمان از تنش آزاد شده باشند. این کار را برای ۲۰ تا ۳۰ دقیقه می‌توانیم انجام دهیم وقتی کاملاً احساس آرامش کردیم می‌توانیم به محلی دوست داشتنی که در ذهن داریم برای مثال خانه پدری، ساحل دریا، مزرعه، کوه، آسمان آبی و .... فکر کنیم و در ذهن تصویر آن را مجسم کنیم. می‌توانیم به احساس خوشایندی فکر کنیم که بودن در آن مکان برای ما ایجاد می‌کرده است.







ممکن است در جریان این فرایند چندین بار چشمهایمان را باز کنیم و ببینیم چه قدر زمان گذشته است. مشکلی نیست اما مهم است که ساعت کوک نکنیم. وقتی تصویرسازی به پایان رسید می توانیم به آرامی چشمهایمان را باز کنیم. بهتر است برای چند دقیقه بنشینیم و بعد از جای خودمان بلند شویم. کاملاً طبیعی است که همیشه موفق نشویم به آرامش کامل دست پیدا کنیم. طبیعی است که در حین انجام این فعالیت درگیر افکار مختلف شویم قرار نیست با این افکار بجنگیم. کافی است بدانیم تمرکز بر یک موضوع کار چندان آسانی نیست و ممکن است برای همه افراد رخ دهد. البته با تمرین بیشتر می توانیم در این کار مهارت بیشتری کسب کنیم. بهتر است این تمرین یک یا دو بار در روز انجام شود. بهتر است این تمرین تا دو ساعت بعد از مصرف وعده غذایی نباشد.





## حل و فصل مشکلات اقتصادی



یکی از علل عمده که منجر به افزایش تنش در میان دانشجویان می شود مشکلات اقتصادی است. منابع مختلفی در فضای دانشگاه وجود دارد که فرصتهای شغلی و همچنین کمکهای مالی در اختیار دانشجویان قرار می دهد. می توان این منابع را در اختیار دانشجو قرار داد تا بهتر بتواند با مشکلات مالی کنار بیاید. در این رابطه می توانید دانشجویان را به معاونت دانشجویی دانشکدهی خود و یا به مرکز مشاوره دانشگاه معرفی نمایید.



## رعایت اصول بهداشت خواب



هر فرد سالم نیاز دارد که در شبانه روز ۷ تا ۹ ساعت بخوابد. البته این میانگین می تواند برای افراد مختلف متفاوت باشد. برای حفظ تمرکز و هوشیاری همچنین لازم است در طول روز ۲۰ تا ۳۰ دقیقه استراحت کنیم. درباره این اصول در ادامه بیشتر صحبت خواهیم کرد





## اصول بهداشت خواب

مشکلات خواب می تواند به اشکال مختلف بروز کند. برخی افراد در به خواب رفتن مشکل دارند، برخی خواب بدون کیفیت دارند و گروهی زودتر از زمان مناسب از خواب بیدار می شوند. گروهی از افراد نیز دچار پرخوابی می شوند. هرگونه اختلال خواب می تواند سبب بروز مشکلات جسمانی و روانشناختی دیگر در دانشجویان شود. اختلالات خواب می تواند حاصل مشکلات جسمانی و روانشناختی باشد و خود می تواند زمینه بروز بیماری های دیگر را ایجاد کند. چنانچه مشکل خواب درگیر با اختلالات روانشناختی نظیر اضطراب و افسردگی باشد بهتر است فرد به مشاور یا روانشناس مراجعه کند و چنانچه مشکل ناشی از یک اختلال بیولوژیک باشد بهتر است با پزشک مشورت شود. مهم است که بدانیم رفع اختلال خواب بسیار حایز اهمیت است. نباید آن را به تعویق انداخت. بهتر است هر چه زودتر در پی درمان باشیم. برای حل و فصل مشکلات خواب می توان راهکارهای زیر را به کار برد. باید در نظر داشت استفاده از این راهکارها به معنای نادیده گرفتن مراجعه به پزشک و متخصص بهداشت روان نیست. این موارد تنها راهکارهای کلی و اساسی رعایت بهداشت خواب است.





# نکاتی پیرامون بهداشت خواب

## خوابیدن بیش از حد می تواند مضر باشد

بسیاری از ما ممکن است بعد از یک شب بیداری یا حتی در روزهای تعطیل که فرصت بیشتری برای خوابیدن داریم، بیشتر از حد معمول بخوابیم. این کار سبب می شود که به مرور چرخه خواب ما تغییر کند و بعد از چند روز دیرتر از خواب بیدار شویم و یا اگر سر ساعت قبل بیدار شویم خسته و آشفته باشیم. بهتر است به خاطر داشته باشیم سر ساعت روتین از خواب بیدار شویم. در واقع مهم است که ساعت بیولوژیک ما تنظیم شود. حتی برخی منابع پیشنهاد می دهند سر ساعت مشخص از خواب بیدار شویم و پرده ها را کنار بزنیم تا نور وارد اتاق شود و چنانچه امکان دسترسی به نور نبود چراغها را روشن کنیم



## ورزش کردن را جدی بگیریم

چنانچه بخواهیم خواب راحت و با کیفیتی داشته باشیم باید در طول روز فعالیت‌های بدنی داشته باشیم. برخی منابع تاکید دارند در روزهایی که شب قبلش به خوبی استراحت نکرده ایم حتما ورزش کنیم. این منابع معتقدند فعالیت بدنی در چنین روزهایی می‌تواند سبب سرزندگی بیشتر ما شود. تحقیقات همچنین اضافه می‌کند ورزش‌هایی نظیر شناکردن و دویدن سبک در بعداز ظهر می‌تواند سبب خواب راحت شبانه‌ای شود.

## چرت زدن های کوتاه را در برنامه روزانه بگنجانیم

چرت‌های کوتاه در حد ۲۰ تا ۳۰ دقیقه می‌تواند انرژی از دست رفته را بازیابی کند و تاثیر مثبتی بر تمرکز و حافظه داشته باشد. البته باید در نظر داشت چنانچه این مدت برای رفع خستگی کافی نباشد نشان دهنده این امر است که خواب شب کافی نبوده است





## اصول بهداشت خواب

نکته قابل توجه دیگر در بهداشت خواب این است که برنامه روتین مشخصی برای زمان خواب داشته باشیم. برنامه مشخصی می توان برای نیم ساعت تا یک ساعت پیش از خواب تنظیم کرد که به ما کمک کند تا راحت تر بخوابیم. بهتر است مدتی پیش از خواب، حدود نیم ساعت تا یک ساعت دیگر درس نخوانیم و درگیر بحث نشویم و بیشتر به فعالیتهایی بپردازیم که آرامش بخش باشد. فعالیتهایی نظیر مراقبه و تکنیکهای آرامش بخش فعالیت مناسبی برای این زمانهاست. گاهی پیش از خواب افکار مختلفی به سراغ ما می آید که ذهن ما را به خود درگیر می کند، این درگیری ذهنی با افزایش اضطراب نمی گذارد ما آرام بخوابیم. بهتر است یک مداد و کاغذ در اختیارمان باشد تا بتوانیم آنچه را که در ذهنمان است روی آن بنویسیم تا اگر لازم است بعدا به خاطر بیاوریم و یا اینکه به نوعی خود را از آن فکر آزاد کنیم.



مصرف کافئین که در قهوه، نوشابه و شکلات وجود دارد می تواند به واسطه ایجاد بیش فعالی در فرد مانع از خواب راحت شبانهگاهی شود برای همین پیشنهاد می شود مصرف مواد کافئین دار در زمانهای عصر محدود شود. مصرف الکل نیز می تواند سبب بروز اختلالات خواب شود لذا مصرف آن نیز باید برای خواب بهتر محدود گردد. نکته دیگر که در بهداشت خواب باید در نظر گرفته شود توجه به محیطی است که فرد در آن می خوابد. دما و نور اتاق خواب باید کاملاً مورد توجه قرار گیرد. البته دما و نور مناسب برای افراد مختلف متفاوت است. بعضی افراد ترجیح می دهند در سکوت کامل استراحت کنند و برخی دیگر ترجیح می دهند در زمان خواب یک صدای پیوسته و تکراری در اتاق باشد.







نکته قابل توجه این است که تکنیک‌ها و راهکارهایی را به کار بندیم که محیط کلاس برای دانشجو کمتر تنش‌زا باشد و همچنین ارتباط با دانشجو به شکلی باشد که او بخواهد درباره مشکلاتش با ما مشورت کند و یا از ما راهنمایی بگیرد. کسب و آموزش مهارت‌های مرتبط با مدیریت زمان و تکنیک‌های آرامش بخش نیز می‌تواند به ما برای کمک بیشتر به دانشجویان موثر باشد.



شماره ۱۲

**گاهنامه اینترنتی**

مرکز مشاوره دانشگاه تهران

[counselling.ut.ac.ir](http://counselling.ut.ac.ir)

