

## بسمه تعالی

زندگی دانشجویی میتواند دوران پر استرسی باشد، برخی از مسائلی که می توانند در دانشجویان استرس ایجاد کنند، عبارتند از :

خجالت زدگی، شرم، شکست عشقی، قطع رابطه، مشکلات تحصیلی، ترس از نمرات پایین، از دست دادن حمایت مالی و بورس تحصیلی و تحمل این فشار که باید کامل باشند .

**خودکشی** دومین عامل مرگ در بین دانشجویان است .با دانستن و فهمیدن حقایق مربوط به پیشگیری از خودکشی میتوان زندگی افراد را نجات داد .دانشجویان ممکن است به دلایل زیر تمایلی به دریافت کمک های روانشناختی نداشته باشند .

-این باور که باید خودشان بتوانند مشکلاتشان را حل کنند .

-نگرانی درباره اینکه خانواده، اساتید و همسالانشان ممکن است چه فکری درباره شان کنند .

-این باور که به دلیل تجربه چنین احساساتی احتمالاً " روانی " هستند .

داشتن افکار خودکشی نشانه این است که مسئله ای نیاز به توجه و مراقبت دارد .بیشتر افراد خودکشی گرا نمیخواهند بمیرند، آنها فقط میخواهند که رنجشان تمام شود .

## آنچه باید درباره خودکشی دانشجویان بدانیم:

- ۹۰٪ دانشجویان، دانشجویی را می‌شناسند که درباره خودکشی فکر میکند .
- ۴۳٪ از دانشجویان گزارش کرده اند که در ۱۲ ماه اخیر افکار خودکشی داشته اند .
- ۳۰٪ از دانشجویان اذعان داشتند که مشکلات روحی برایشان دشواری های تحصیلی ایجاد کرده است .
- مردان جوان به احتمال بیشتری بر اثر خودکشی جان خود را از دست می‌دهند .

## عوامل خطر:

- افسردگی، تحریک پذیری، احساس درک نشدن، ناامیدی، درماندگی
- فقدانی که اخیرا اتفاق افتاده است.
- احساس بی ارزشی، احساس گناه زیاد، احساس شرم
- کنار گذاشتن دوستان و فعالیت ها
- سابقه خودکشی
- سابقه مصرف الکل و مواد، دسترسی به اسلحه، چاقو و قرص و...
- مردان جوان به احتمال بیشتری افسردگی خود را از طریق خشم و سوءمصرف مواد نشان می‌دهند.

## نشانه های خطر:

- ابراز افسردگی، اضطراب، استرس و احساس ناامیدی
- افزایش تعارضات نسبت به دیگران یا افزایش پرخاشگری نسبت به دیگران
- صحبت کردن یا نوشتن درباره مرگ و مردن، کشتن خود و یا تمام کردن همه چیز
- بخشیدن دارایی ها و تمام کردن کارهای نیمه تمام
- قطع ارتباط با خانواده، دوستان و فعالیت هایی که فرد زمانی از آنها لذت میبرده است.
- افزایش مصرف الکل، افزایش رفتارهای پرخطر
- دنبال تهیه وسایل آسیب رساندن ب خود

## نشانه های خطر را نادیده نگیرید

- بطور مستقیم از او پرسید، آیا به خودکشی فکر میکند
- اگر نمیتوانید این سوال را پرسید، از کسی بخواهید تا این سوال را پرسد.
- در پیگیری خود سماجت به خرج دهید، ولی به آرامی و ملایمت
- نگران باشید که حرف اشتباهی بزنید.

## عوامل خطر را جدی گرفته و امید دهنده باشید:

زیاده روی کردن بهتر از سهل انگاری است / نگرانی خود را مطرح کنید / شنونده باشید، حمایت و درک خود را دریغ نکنید.

قضاوت نکنید، بحث نکنید و از برنامه هایش تعجب نکنید / آنچه اهمیت دارد علاقمندی و حمایت اصیل شماست. در صورت امکان به هیچ عنوان فرد را تنها نگذارید.

اگر فرد با شما همکاری نکرده و از ماندن در کنار کسی امتناع کرد، از او قول بگیرید که به خود آسیب نزند. به فرد کمک کنید تا دلایلی برای اینکه یک روز دیگر زندگی کند، پیدا کند.

همواره امید وجود دارد. داشتن اینکه کسی اهمیت داده و نگران است، اهمیت داشته و فرد را تشویق میکند، کمک بگیرد.

آنها را در گرفتن کمک لازم همراهی کنید.

- تماس با اورژانس اجتماعی، شماره تلفن ۱۲۳

- تماس با مرکز مشاوره دانشگاه

- در صورت نیاز پیشنهاد دهید تا با او به اورژانس بروید.

- هرگز قول ندهید که به کسی چیزی نمی گوئید.

همچنین می توانید با تلفن های ۲۴ ساعته اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان تماس بگیرید و با آنها مشورت کنید.

شماره تماس ۳۸۳۶۸۸۶۵

## دانستن درباره افسردگی کمک کننده است .

از هر سه دانشجو یکی از آنها سابقه ای از افسردگی را در سال گذشته گزارش کرده است.

### افسردگی چیست؟

افسردگی یک مشکل پزشکی است که میتواند برای هرکسی در هر زمانی اتفاق بیفتد .

افسردگی می تواند با موفقیت درمان شود .

فرد افسرده خود به خود خوب نمیشود .

مانند هر بیماری دیگر، فرد افسرده به کمک حرفه ای نیاز دارد .

### افسردگی چه حس و حالی دارد:

احساس غمی که بیش از چند روز یا چند هفته طول می کشد .

لذت نبردن یا لذت کمی بردن از زندگی

احساس خستگی در بیشتر مواقع

مشکل در تمرکز

احساس بی ارزشی یا گناه

احساس ناامیدی

نگرانی های معمول در بین دانشجویانی که دچار افسردگی میشوند :

**مشکلات تحصیلی** : شرکت نکردن در کلاسها، انجام ندادن تکالیف، مشارکت نکردن، پاس نکردن دروسها

**مشکلات رابطه ای** : درگیری با هم اتاقی ها، خانواده و همکلاسی ها، احساس انزوای اجتماعی، احساس

درک نشدن

**مشکلات پرخطر** : خشونت، روابط جنسی پرخطر، مصرف الکل و مصرف مواد

**قطع ارتباط معنوی** : ازدست دادن ایمان، احساس جدایی از مذهب

**اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان**

**دانشکده پیراپزشکی**