

۲۳۳

پیام مشاور

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ سال بیست و یکم / خرداد ماه ۱۴۰۰

در این شماره می‌خوانید:

- ◀ مدیریت استرس آزمون‌های آنلاین
- ◀ نوشتن
- ◀ بهداشت خواب



خودمراقبتی و دیگر مراقبتی
مسئولیت فردی و اجتماعی

مدیریت استرس آزمون‌های آنلاین



ظهور ویروس کووید-۱۹ در پاندمی اخیر، به دلیل سرعت انتقال و میزان مرگ‌ومیر زیاد، بحرانی جهانی به‌وجود آورده است و باعث شده مراکز آموزشی به‌طور کامل یا نسبی به‌صورت غیرحضوری و مجازی به فعالیت خود ادامه دهند تا سرایت ویروس تا حدی کنترل شود. علی‌رغم باور عمومی که یادگیری از راه دور، در مقایسه با یادگیری حضوری در کلاس، کیفیت



کمتری دارد، برخی پژوهش‌های جدید خلاف این مسئله را نشان می‌دهند. ارتباطات مبتنی بر اینترنت، برنامه‌های کنفرانس‌های ویدئویی و وبلاگ‌های آموزشی، ارائه محتوای آموزشی تئوری را تسهیل کرده است. هرچند، آموزش آنلاین چالش‌های جدیدی به همراه دارد.

برای مثال، هرچند آزمون‌های آنلاین این مزیت را دارند که نتیجه امتحان را سریع گزارش می‌دهند، ولی حتی باوجود زیرساخت‌های پیشرفته فناوری، وقوع مشکل فنی در طول آزمون‌های الکترونیکی محتمل است. نگرانی از تأثیر محدودیت‌های پاندمی و آموزش‌های آنلاین و از راه دور بر سلامت روانشناختی دانشجویان نیز دغدغه مهم دیگری به شمار می‌آید. همچنین گاهی ناآشنا بودن با این فضا در استرس دانشجویان نقش دارد.

به‌علاوه، مقایسه عادت‌های غذایی در امتحانات حضوری و امتحانات آنلاین نشان می‌دهد دانشجویانی که در امتحانات آنلاین استرس بیشتری دارند، کافئین، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و شکر بیشتری مصرف می‌کنند که مصرف این مواد به کمبود خواب و افزایش استرس منجر می‌شود و استرس بر انتخاب غذایی تأثیر دارد و با استرس بیشتر، مصرف قند و چربی افزایش می‌یابد.

در زمان برگزاری امتحانات آنلاین، اختلال در خواب نیز در بین دانشجویان رایج است. خواب کافی در به یادسپاری مطالب مؤثر است.

فعالیت بدنی و ورزش نیز به مدیریت بهتر استرس کمک می‌کند. پاندمی کووید-۱۹ دشواری‌هایی مخصوصاً درباره آموزش به همراه داشته است. با مرور چند نکته، به راهکارهایی برای مدیریت بهتر استرس و مطالعه سودمند می‌پردازیم.



❖ **پذیرید که در خانه با چالش‌هایی مواجه آید؛ چالش‌هایی** که خارج از کنترل شماست. همه ما باید برای مشارکت در هدف بزرگ‌تری که مدیریت پاندمی است، کوشش کنیم. شما در حال حاضر نه فقط به سبب منافع شخصی، بلکه برای کمک به سلامت دیگران در این موقعیت قرار گرفته‌اید.

❖ **تلاش کنید فهرستی از همه مواردی که در کنترل شماست و مواردی که در کنترل شما نیست، تهیه کنید.** ممکن است وقت و انرژی خود را صرف چیزی کنید که در کنترل مستقیم شما نیست. درست است که جلسات آنلاین در کنترل شما نیست، ولی پیدا کردن نقاط قوت و ضعف شما در این دوره‌ها و سپس تقویت مواردی که وضع شما را ارتقا می‌دهد، در کنترل شماست.

❖ **شرایط فعلی پاندمی می‌تواند فرصتی برای بهره‌وری شما باشد.** سعی کنید برنامه عملی و متعادلی داشته باشید. باید درک کنیم که همه چیز دقیقاً مثل گذشته نیست. مرز دقیق بین کار و استراحت مبهم شده است؛ بنابراین برنامه‌ریزی کنید و زمان‌هایی را که باید کاری انجام دهید یا درس بخوانید، و نیز زمان‌هایی را که باید استراحت کنید مشخص کنید.

❖ **دستاوردهای خود را در طول روز یادداشت کنید.** هر روز حداقل سه مورد از دستاوردهایتان را بنویسید. شاید در ابتدا کمی دشوار به نظر برسد ولی کمک‌کننده و مفید خواهد بود.

به‌طور کلی اضطراب امتحان در برخی دانشجویان باتجربه‌هایی مثل نگرانی مفرط از امتحان پیش رو، ترس از ارزیابی شدن و مشغولیت ذهنی با نتیجه آزمون همراه است.

با هم نگاهی به برخی راهکارهایی می‌اندازیم که به شما کمک می‌کنند بر استرس امتحان چیره شوید. از این راهکارها باید در طول ترم و حین امتحانات استفاده کنید.





سازمان دهی کنید

اگر در طول ترم از کارهایی که انجام می دهید گزارشی کوتاه داشته باشید، در طول امتحانات ترم به شما کمک خواهد کرد. ببینید کدام روش یادگیری برای شما مفید است.

همه افراد به یک شکل یاد نمی گیرند؛ بنابراین دقت کنید که چه روشی به شما کمک می کند مفاهیم جدید را بهتر درک کنید و از راهکارهای مربوط به مطالعه استفاده کنید مثل پیش مطالعه، خلاصه سازی، مرور و جز آن. اگر جزو کسانی هستید که دیداری بهتر یاد می گیرید، برای مثال می توانید متن ارائه های ویدئویی را چاپ کنید. اگر با شنیدن بهتر یاد می گیرید، در برنامه ریزی خود، زمان کافی برای شنیدن و دیدن فایل های صوتی و ویدئوها و همچنین مرور آن ها در نظر بگیرید.

برنامه ریزی کنید

در هفته ساعت خاصی را به خواندن، مشاهده سخنرانی های درسی و مطالعه اختصاص دهید. بهتر است مطالب را به چند قسمت تقسیم و طبق برنامه مطالعه کنید. برای تکمیل کار خود، یادآور تنظیم کنید و بعد از اتمام هر کار، سراغ فعالیت بعدی بروید.





عوامل حواس‌پرتی را حذف کنید

برای مطالعه خود محیط یادگیری اختصاصی داشته باشید، وقتی مکانی را انتخاب کردید، تلاش کنید تا جای ممکن عوامل حواس‌پرتی فیزیکی و آنلاین را حذف کنید.

مهارت‌های مدیریت زمان

اگر برای مطالعه، برنامه‌ریزی داشته باشید و برای هر فعالیت زمان مناسبی در نظر بگیرید، می‌توانید از زمانی که در اختیار دارید به بهترین شکل استفاده کنید. برای مثال، ساعاتی را که باید به یک موضوع اختصاص دهید مشخص کنید و زمانی را که بیشترین بازدهی را دارید پیدا کنید تا بتوانید از زمان خود بهتر استفاده کنید.

با روش "شب امتحان" درس نخوانید

روش شب امتحان، بار سنگینی به حافظه شما تحمیل می‌کند. روز قبل از امتحان را باید بیشتر برای مرور کردن در نظر بگیرید. زود به بستر بروید و خود را آرام نگه دارید. به این ترتیب، ذهن شما استراحت می‌کند و حین آزمون عملکرد بهتری خواهید داشت.



دستورالعمل‌های آزمون را بخوانید و درک کنید

از جزئیات مهم مربوط به آزمون آگاهی کسب کنید؛ مثل تاریخ، مدت‌زمان امتحان، نوع سؤالات (تستی یا تشریحی) و سایر ساختارهای مهم آزمون.

کامپیوتر خود را واریسی کنید

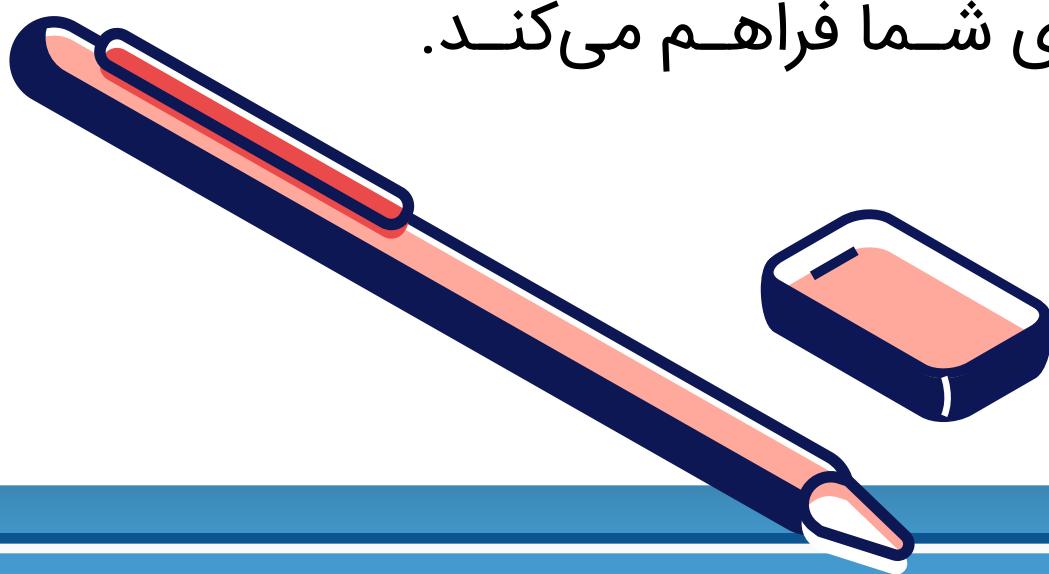
قبل از امتحان، کامپیوتر، لپ‌تاپ، گوشی موبایل و اینترنت خود را بررسی کنید. اگر این مسائل فنی از قبل واریسی شده باشد، خطر اتمام ناخواسته امتحان و از بین رفتن نتایج از بین خواهد رفت. در صورت بروز مشکل فنی، خونسردی خود را حفظ کنید.

سؤالات را دوباره بخوانید

در آزمون‌های آنلاین، مطمئن شوید که سؤالات و گزینه‌ها را خوب درک کردید. بعد از جواب دادن، خواندن دوباره سؤال مفید به نظر می‌رسد.

زمان را هدر ندهید

اگر پاسخ یک سؤال را نمی‌دانید، آزمون را ادامه دهید و بعداً به آن برگردید. اینکه ریتم ثابتی را حفظ کنید به شما کمک خواهد کرد، خصوصاً وقتی آزمون محدودیت زمانی دارد. اگر به سؤالات آسان در ابتدا جواب دهید، به شما اعتماد به نفس بیشتری می‌دهد و دیدی کلی به محتوای آزمون برای شما فراهم می‌کند.



مرور کنید، مرور کنید، مرور کنید

قبل از ارسال پاسخ‌های آزمون، مطمئن شوید که مرور کردید یعنی:

- ↪ بازبینی کنید که پاسخ شما درست باشد.
 - ↪ مطمئن شوید سؤالی بدون پاسخ باقی نمانده است.
 - ↪ سؤالات مرتبط را به هم ربط دهید تا مطمئن شوید پاسخ‌های شما هماهنگ است.
 - ↪ در صورتی که امتحان چندگزینه‌ای نباشد، سؤالات خود را برای اشتباه احتمالی زبانی واریسی کنید.
- بخشی از استرس امتحان طبیعی است و به نظر می‌رسد با رعایت نکته‌هایی مربوط به سبک مطالعه کردن، برنامه‌ریزی، توجه به عادات غذایی و خواب در امتحانات می‌توانید تا حدی بر استرس امتحان غلبه کنید.



نو شدن

هنوز ماه‌های ابتدایی سال است و فرصت کافی برای برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری داریم.

بیاید در سال جدید **عدد سه** را به خاطر بسپاریم و بر این اساس پیش برویم:

سه دقیقه در روز به ذهنمان توجه کنیم و ببینیم چه افکاری ذهنمان را مشغول می‌کند.

سه فکر منفی که بیشتر ذهنمان را درگیر می‌کند یادداشت کنیم و بکوشیم در جهت غلبه بر آن‌ها گام برداریم.

سه نگرانی‌مان را بنویسیم و برای حل آن چاره‌ای بیندیشیم.

از **سه** نفری که احساس خوبی به ما نمی‌دهند یا باعث ناراحتی‌مان می‌شوند، فاصله بگیریم.

سه دوست قدیمی را پیدا کنیم و با آن‌ها ارتباط برقرار کنیم.



هر ماه **سه** مطلب جدید بخوانیم.

سه ویژگی منفی خودمان را تغییر دهیم.

سه ویژگی مثبت در خودمان ایجاد کنیم.

سه روز در هفته پیاده‌روی یا ورزش کنیم.

سه بار در ماه با بستگان سالمندان تماس بگیریم.

هر **سه** ماه لباس‌های خود را وارسی کنیم و **سه** لباسی را که قابل استفاده است ولی ما استفاده نمی‌کنیم به خیریه ببخشیم.

هر شب پیش از خواب، **سه** دقیقه به عملکرد خودمان در روز فکر کنیم و اگر اشتباهی کرده‌ایم به خودمان قول دهیم که آن را تکرار نمی‌کنیم.

سه دقیقه در روز از خدا و طبیعت برای نعمت‌هایی که داریم، سپاسگزاری کنیم.

سه بار در هفته، محیط پیرامون خود یعنی اتاق، کتابخانه و لپ‌تاپمان را مرتب کنیم و هر آنچه نمی‌خواهیم دور بریزیم یا حذف کنیم.

با انجام دادن **سه** فعالیت برای پدر و مادر و اعضای خانواده در طول روز، آن‌ها را خوشحال کنیم. مشارکت در منزل می‌تواند یکی از این موارد باشد.

سه نفر را هر روز خوشحال کنیم حتی اگر شده با لبخند.

هر روز **سه** فعالیت مختصر لذت‌بخش انجام دهیم.

بیشتر از **سه** ساعت در روز با رایانه کار نکنیم.

هفته‌ای **سه** مقاله در حوزه مورد علاقه‌مان بخوانیم.

سه هدف جدید هم‌اکنون برای امسال خودمان تعریف کنیم و برای رسیدن به آن تلاش کنیم.

بیمداشت خواب



مشکلات خواب یکی از نگرانی‌های در حال رشد سلامت عمومی جهانی است زیرا خواب نامناسب با اختلال در انگیزه، هیجان و عملکرد شناختی ارتباط دارد و خطر بیماری‌های جدی (مثل دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان) و مرگومیر با هر علتی را افزایش می‌دهد.

بهداشت خواب با مجموعه‌ای از توصیه‌های رفتاری و محیطی به منظور ارتقاء خواب سالم تعریف شده است. درمان‌های دارویی و روان‌شناختی زیادی برای بی‌خوابی و مشکلات خواب وجود دارد اما یکی از اصول پایه‌ای همه درمان‌ها، رعایت بهداشت خواب است که می‌تواند به صورت درمانی مستقل کیفیت و کمیت خواب را ارتقا بخشد. شواهد زیادی نشان می‌دهد که این استراتژی‌ها می‌توانند راه‌حل‌های طولانی‌مدت برای مشکلات خواب باشند. با آموزش بهداشت خواب افراد عادت‌های خواب سالم را یاد می‌گیرند و برای انجام دادن مجموعه‌ای از توصیه‌های بهبود خواب تشویق می‌شوند. بهداشت خواب به راحتی در دسترس است. به علاوه، آموزش بهداشت خواب نیاز به دخالت مستقیم یک متخصص بالینی ندارد و بنابراین می‌تواند به طور گسترده‌ای به عنوان یک مداخله سبک زندگی نسبتاً ارزان مورد استفاده قرار بگیرد.

اصول بهداشت خواب:

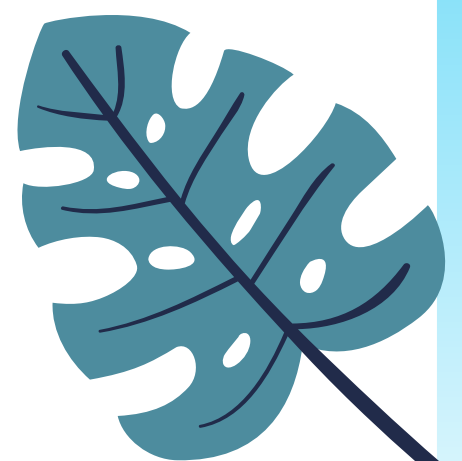
ساعت خواب منظم داشته باشید: یکی از بهترین راه‌ها برای آموزش بدنتان برای خواب خوب این است که هر روز در زمان کم‌وبیش یکسانی به خواب بروید و از خواب بیدار شوید، حتی در آخر هفته‌ها و روزهای تعطیل! این ریتم مشخص به شما کمک می‌کند تا حس بهتری داشته باشید و به بدنتان کمک می‌کنید تا بر این اساس فعالیت کند.

۲ وقتی بخواهید که خوابتان می‌آید: فقط وقتی که واقعاً احساس خستگی و خواب‌آلودگی می‌کنید سعی کنید بخواهید و زمان زیادی را بیدار در رختخواب نگذارید.

۳ بلند شوید و بعداً دوباره برای خواب تلاش کنید: اگر بعد از بیست دقیقه نتوانستید بخواهید، بلند شوید و یک کار آرام و خسته‌کننده انجام دهید تا احساس خواب‌آلودگی کنید و بعد دوباره به رختخواب برگردید و برای خواب تلاش کنید. روی مبل ساکت و با چراغ خاموش بنشینید (چراغ روشن به مغز شما این پیغام می‌دهد که وقت بیدار شدن است)، یا یک چیز کسل‌کننده بخوانید مثل دفترچه تلفن. از انجام کاری که برایتان هیجان‌انگیز و جالب باشد، اجتناب کنید، چون این ممکن است شمارا بیشتر بیدار نگه دارد.

۴ از کافئین و نیکوتین دوری کنید: بهتر است که از مصرف هر نوع کافئین (در قهوه، چای، نوشابه، شکلات و برخی داروها) حداقل ۴-۶ ساعت قبل از رفتن به رختخواب خودداری کنید. این مواد مثل محرک عمل می‌کنند و با توانایی خوابیدن تداخل دارد.

۵ تختخواب برای خوابیدن است: سعی کنید که از تخت خودتان فقط برای خوابیدن و نه هیچ کار دیگری استفاده کنید؛ بنابراین بدن شما تختخواب را با خوابیدن مرتبط می‌داند. اگر شما از تخت به‌عنوان محلی برای تماشای تلویزیون، خوردن، خواندن، کار کردن با لپ‌تاپ و کارهای دیگر استفاده کنید، بدن شما این ارتباط را یاد نمی‌گیرد.



۶ از چرت‌های روزانه پرهیزید: بهتر است که در طول روز از چرت زدن خودداری کنید تا مطمئن باشید که در زمان خواب احساس خستگی کنید. اگر حتماً باید در طول روز بخواهید، سعی کنید این میزان چرت زدن کمتر از یک ساعت و قبل از ساعت ۳ بعدازظهر باشد.

۷ **تشریفات خواب:** می‌توانید تشریفات و قوانین خاص خودتان را برای یادآوری زمان خواب به بدنتان طراحی کنید. برای برخی افراد تمرین‌های تنفس و ریلکسیشن یا آرام نشستن با یک چای گیاهی بدون کافئین هر شب ۱۵ دقیقه قبل از خواب مفید است.

۸ **دوش گرفتن:** دوش آب گرم ۱-۲ ساعت قبل از خواب، می‌تواند مفید باشد. دوش گرم می‌تواند دمای بدنتان را افزایش دهد و سپس با کاهش مجدد دمای بدن منجر به احساس خواب‌آلودگی می‌گردد. پژوهش‌ها نشان داده است که احساس خواب‌آلودگی با کاهش دمای بدن مرتبط است.

۹ **مدام ساعت را چک نکنید:** بسیاری از افراد که در حال کوشش برای خواب هستند، به دفعات ساعت را چک می‌کنند. چک کردن مداوم ساعت در طول شب می‌تواند شما را بیدار کند (به خصوص اگر شما چراغ را برای خواندن ساعت روشن کنید) و باعث می‌شود افکار منفی مثل «وای، نه نگاه کن چقدر دیر شده و من نمی‌توانم بخوابم» یا «هنوز خیلی زوده و من فقط ۵ ساعت خوابیدم، خیلی بده» را در شما تقویت نماید.

۱۰ **تمرین کردن:** تمرین ورزشی منظم، ایده‌ای خوبی برای بهبود خواب خوب است، اما مراقب باشید که تمرینات سنگین را ۴ ساعت قبل از خواب انجام ندهید. قدم زدن صبحگاهی راه خوبی برای شروع کردن یک روز با انرژی خوب است.

۱۱ **درست غذا بخورید:** یک رژیم غذایی سالم و متعادل به خوب خوابیدن کمک می‌کند، زمان غذا خوردن هم

مهم است. برای برخی از افراد معده بسیار خالی در زمان خواب پریشان کننده است، بنابراین خوردن یک غذای سبک کمک کننده است، اما غذای سنگین نزدیک زمان خواب، در خواب تداخل می کند. برخی افراد یک لیوان شیر گرم را توصیه می کنند که حاوی تریپتوفان است و منجر به خواب می شود. مواد غذایی که حاوی اسید آمینه تریپتوفان هستند می توانند باعث بهبود کیفیت خواب شما شوند. از جمله این مواد غذایی می توان به ذرت، بادام زمینی، ماکارونی و غذاهای حاوی کربوهیدرات همانند نان و سیب زمینی اشاره کرد. یکی از دلایلی که بعد از خوردن غذاهای کربوهیدرات دار احساس خواب آلودگی می کنید وجود همین ماده در آنها است

۱۲ محل مناسب برای خواب انتخاب کنید: خیلی مهم است که

محیط خواب شما محیطی ساکت و راحت برای خوابیدن باشد. یک اتاق خنک با پتوهای کافی که گرم کننده باشد، عالی است. پرده پنجره و چشم بند برای جلوگیری از نور صبح زود و گوش گیر برای جلوگیری از صداهای بیرون از اتاق کمک کننده است.

۱۳ برنامه روزانه خود را به صورت روتین حفظ کنید: حتی

اگر یک خواب شبانه بد داشتید و خسته هستید، مهم است که تلاش کنید تا فعالیت های روزانه خود را مشابه همان چیزی که برنامه ریزی کردید، پیش ببرید؛ یعنی، از فعالیت های تان به خاطر حس خستگی تان چشم پوشی نکنید. این کار می توان بی خوابی را تقویت کند.

۱۴ حتماً در طول روز مقداری از وقت خود را در معرض نور

خورشید بگذرانید: این امر سبب تنظیم شدن چرخه خواب طبیعی در شما می شود.



جهت بهره‌مندی از خدمات مرکز مشاوره دانشگاه تهران

از طرق ذیل اقدام نمایید:

بهره‌گیری از خدمات مشاوره:



➤ مشاوره آنلاین از طریق اپلیکیشن مشورپ

لینک ورود: <https://b2n.ir/722458>

➤ مشاوره تلفنی

(شماره خدمات مشاوره تلفنی: ۰۲۱-۶۶۹۶۲۳۷۷ - ساعت ۰۸-۲۰)

➤ مشاوره آنلاین الکترونیکی

از طریق ارسال ایمیل به بخش خدمات الکترونیکی سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران (مراجعه به آدرس <https://counseling.ut.ac.ir>)

➤ مشاوره حضوری

(مرکز مشاوره دانشگاه تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۳ و ۱۵، تلفن ۶۶۴۱۹۵۰۴)

➤ کارگاه‌های آموزشی بهداشت روان

لینک ورود: <https://www.skyroom.online/ch/moshavereh99/mental-health>

روزه‌های شنبه تا پنج شنبه ساعت ۱۶-۱۸

➤ فیلم و ویدئوهای آموزشی بهداشت روان

لینک ورود: <https://bayan.ut.ac.ir/category/55>

➤ شرکت در طرح پایش سلامت روان جهت خودآگاهی نسبت به شاخص‌های سلامت روان از طریق مراجعه به صفحه شخصی خودتان.

لینک ورود: <https://ems.ut.ac.ir>

شرح کامل خدمات و اطلاع‌رسانی‌ها در سایت مرکز مشاوره به آدرس زیر موجود است

<https://counseling.ut.ac.ir>

آدرس ساختمان مرکزی:
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس:
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
ch.saorg.ir



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
PayameMoshaver@ut.ac.ir



اپلیکیشن تلفن همراه
پیام‌مشاور



پیام
منتاور

PAYAM - E
MOSHAVER

ISSUE 233

مرکز مشاوره دانشگاه تهران

دکتر مجید صفاری‌نیا

حمید پیروی

فاطمه حسین‌پور

فاطمه حسین‌پور، دکتر شهرانو قهاری

دکتر فاطمه‌ویسی، دکتر مرضیه‌مسعودی

سپیده معتمدی

علی صیادی

سولماز طاهری

حمیدرضا منتظری

صاحب امتیاز

مدیر مسئول

سردبیر

تنظیم مطالب

نویسندگان

ویراستار

امور اجرایی

طراح گرافیک

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهی
و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸