

## شماره دوم

فصلنامه علمی - آموزشی اداره مشاوره دانشجویی

محفلی شرایط و چهارچوب‌های خاص خود را می‌طلبد و حضور در محیط دانشگاه نیز قواعد و قوانین ویژه‌ای دارد که ملزم به رعایت-شان هستیم. شاید به این طریق بتوانم عضو شاسته و پرافتخاری برای خانواده بزرگ خود باشم.

## افسردگی

### افسردگی چیست و چگونه می‌توان آن را درمان کرد؟

از نظر تعریف، افسردگی به معنی غم و اندوه است. افسردگی در واقع یک بیماری فراگیر و لطمه زننده به جسم و روان آدمی است که از مشخصات آشکار آن می‌توان به احساس غمگینی، پوچی، احساس ناامیدی، داشتن تفکر منفی و عدم لذت از زندگی اشاره کرد.

بسته به شدت و طول مدت علائم که فرد تجربه می‌کند می‌توان افسردگی را به افسردگی جزئی، افسردگی عود کننده گذرا، افسردگی اساسی، دو قطبی، افسرده خویی و... تقسیم کرد.

### علائم افسردگی:

محققان علوم روانشناسی و روانپزشکی بر این باورند که اشخاصی که به نوعی به افسردگی مبتلا هستند لزوماً تمام نشانه‌های این بیماری رو در خود ندارند.

علائم نشانه‌های شناخته شده افسردگی عبارت است از:

- 1- خلق افسرده و غمگینی
- 2- کاهش علاقه و لذت: فرد از چیزی لذت نمی‌برد
- 3- ناامیدی و افکار منفی در خصوص خود و دیگران، زندگی و آینده
- 4- احساس بی‌ارزشی یا احساس گناه مفرط و نا متناسب
- 5- افکار تکرار شونده خودکشی
- 6- کاهش توانایی برای تفکر و تمرکز
- 7- احساس خستگی و کمبود انرژی

خانواده‌های به نام دانشگاه افسردگی استرس

## خانواده‌ای به نام دانشگاه

وقتی نامم را در میان اسامی پذیرفته شدگان آزمون سراسری دیدم و زمانی که برای اولین بار پا به دانشگاه گذاشتم و به نام دانشجو ملقب شدم درست نمی‌دانستم که این عنوان چه مسئولیت‌های بزرگی را با خود برایم به همراه دارد. ابتدا تصور می‌کردم دانشجو بودن یعنی بزرگ شدن، یعنی این که خودت انتخاب می‌کنی چه درس‌هایی را هر ترم برداری، چه زمانی سر کلاس بروی، چقدر در کلاس‌های درس فعال باشی یا حتی چقدر درس بخوانی اما حالا که یک ترم از عمر دانشجو بودنم می‌گذرد می‌فهمم که دانشجو بودن تکالیف سنگین‌تری را بر دوش انسان می‌گذارد. وقتی جامعه، اطرافیان یا حتی خانواده آدم به عنوان عضوی از خانواده دانشگاهیان به انسان نگاه می‌کنند خود به خود حس می‌کنم که باید پخته‌تر و رشد یافته‌تر رفتار کنم. دانشجو شدن باعث می‌شود حس کنم عضوی از یک خانواده گسترده و فرهیخته هستم که لذت عضویت در آن به هر کسی داه نمی‌شود

و برای حفظ این موقعیت باید تلاش کنم. حالا احساس می‌کنم که نه تنها درس خواندنم بلکه رفتار اجتماعی، نوع پوشش و برخورد با دیگران هم باید رنگ و بوی دانشجویی بگیرد.

وقتی به این موضوع فکر می‌کنم که چهار سال فرصت دارم تا از یک دانش آموز به یک متخصص در رشته خودم تبدیل شوم و از نظر اخلاقی و ارتباطی رشد کنم تا بعدها الگویی برای سایرین باشم احساس شادی می‌کنم. می‌دانم عضویت در هر گروه و



با توجه به تشخیص نوع افسردگی درمان آن هم تغییر می کند ولی به طور کلی روان درمانی و دارو درمانی 2 مسیر عمده درمان اختلالات خلقی است. در روان درمانی ما به یک روانشناس بالینی مراجعه می کنیم و در دارو درمانی به یک متخصص اعصاب و روان. در حال حاضر درمان های ترکیبی (روانشناس بالینی و روانپزشک) افزایش یافته است. نکته مهم در خصوص درمان تشخیص به موقع و درمان متناسب است. چرا که اگر به موقع این بیماری تشخیص و درمان شود جلو خیلی از آسیب های روانی، اجتماعی و خانوادگی گرفته می شود.

## استرس

استرس عبارت است از واکنشهای فیزیکی، ذهنی و عاطفی که در نتیجه تغییرات و نیازهای زندگی فرد، تجربه می شوند. تغییرات می توانند بزرگ یا کوچک باشند. پاسخ افراد به تغییرات زندگی متفاوت است. استرس مثبت می تواند یک انگیزش دهنده باشد در حالی که استرس منفی می تواند در زمانی که این تغییرات و نیازها، فرد را شکست می دهند، ایجاد شود.

### علائم شایع

الف) فیزیکی: گرفتگی عضلانی، سردرد، درد قفسه سینه، ناراحتی معده، اسهال یا یبوست، افزایش ضربان قلب، دستهای سرد و مرطوب، خستگی، تعریق شدید، بثورات، تنفس سریع، لرز، تیک، تحریک پذیری، کم اشتها یا بی اشتها، ضعف، احساس خستگی، گیجی.

ب) عاطفی: عصبانیت، اعتماد به نفس پایین، افسردگی، بی تفاوتی، تحریک پذیری، ترس و پاسخهای هراسی، اشکال در تمرکز، احساس گناهکاری، نگرانی، بی قراری، اضطراب و وحشت.

ج) رفتاری: سوء مصرف الکل یا مواد مخدر، افزایش مصرف سیگار، اختلالات خواب، پر خوری، کاهش حافظه و منگی.

### علل

بدن در یک موقعیت پراسترس با افزایش تولید هورمونهای خاصی جواب می دهد که باعث تغییراتی در ضربان قلب، فشار خون، متابولیسم و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری فیزیکی می گردد.

قابل ذکر است که علائم موجب تاثیر روی عملکرد شغلی، اجتماعی و... می گردد. به عبارت دیگر علائم باعث اختلال در کار، تحصیل، روابط با دیگران و... می گردد و این علائم نباید ناشی از مصرف مواد مخدر، داروها و یا سوگ (از دست دادن عزیز) باشد

این علائم بسته

به این که جقدر

شدید باشد و

چقدر طول بکشد

تشخیص خاصی

از اختلال خلقی

را می گیرد. به

طور مثال در

افسردگی جزئی

باید حداقل 2

علامت از علائم

بالا وجود داشته باشد و در 2 هفته اخیر مشاهده شده باشد.

### علل ابتلا به افسردگی

به طور کلی می توان ژنتیک، محیط و فرد را 2 دسته کلی از علل ابتلا به افسردگی دانست افرادی که زمینه خانوادگی این بیماری را دارند بیشتر احتمال دارد که زمینه ژنتیکی این بیماری را داشته باشد. معمولاً اختلال خفی دو قطبی مولفه ژنتیکی قوی دارد.

اما دسته دوم محیط و فرد است که زمینه ساز افسردگی است. محیط های نا کام کننده و پراسترس، باورها و تفکر غیر منطقی، فاصله زیاد من واقعی و من ایده ال، سبک یا روش زندگی نا کارآمد و...

به عنوان مثال تحقیقات نشان می دهد افرادی که دارای سطح پائینی از خود باوری هستند و اغلب نگاه بد بینانه ی نسبت به خود و دنیای اطرافشان دارند و نیز به سرعت تحت تاثیر استرس های محیطی درمانده می شوند، آمادگی کامل برای ابتلا به افسردگی دارند، از سوی دیگر تغییرات فیزیکی در بدن انسان می تواند با تغییرات روانی همراه باشد. به طور مثال اختلالات هورمونی می توانند عامل ابتلا به افسردگی شوند.

(۲) به مدت کوتاهی از هر وضعیت پر استرسی که در طول روز به آن برمی خورید، دور شوید.

(۳) یک روش سفت و شل کننده عضلات را یاد بگیرید و آن را تمرین کنید. (آرام سازی)

(۴) از آوردن مشکلات خود به خانه یا بستر خودداری کنید. در پایان روز، دقایقی را به مرور تک تک تجارب کل روز اختصاص دهید بطوری که انگار یک نوار را مجدداً گوش می دهید.

(۵) تمام عواطف منفی را که متحمل شده اید (عصبانیت ، احساس عدم امنیت یا اضطراب ) از خود برهانید. از کلیه انرژی ها یا عواطف خوب (افکار عاشقانه، ستایش ، احساسات خوب در مورد کار یا خودتان ) لذت ببرید.



(۶) در مورد کارهای ناتمام تصمیمی اتخاذ کنید و تنش ذهنی یا عضلانی را رها کنید. هم اکنون برای یک خواب آرامش بخش و بهبود دهنده عواطف آماده هستید علاوه بر موارد ذکر شده فوق ،

رعایت توصیه های زیر نیز نقش موثری در مقابله با استرس دارند:

- توجه به محیط فیزیکی خود و تنظیم آن (نور، رنگ، صدا و ...)
- تشویق کردن خود (بلافاصله بعد از انجام یک کار خوب)
- داشتن رسم و قاعده برای زندگی
- غنا بخشیدن به زندگی معنوی
- پرهیز از کمال گرایی
- کاستن از سرعت خود (حداقل هنگام غذا خوردن)
- آماده بودن برای تغییر (پیش بینی بدترین حالت ممکن)
- داشتن سرگرمی برای خود
- مدیریت مالی
- تنظیم وقت

تغییر در شیوه زندگی و اختلال در امور روزمره طبیعی شخص که می تواند استرس ایجاد کند. برخی از علل شایع استرس عبارتند از :

(الف) مرگ اخیر فرد مورد علاقه (همسر، کودک ، دوست

(ب) از دست دادن هر چیزی که برای فرد ارزشمند باشد.

(ج) آسیب ها یا بیماری های شدید

(د) اخراج شدن یا تغییر شغل

(و) نقل مکان کردن به یک شهر یا استان جدید

(ه) مشکلات جنسی بین فرد و شریک جنسی او

(ی) ورشکستگی مالی یا مقروض شدن شدید مثلاً به خاطر خرید یک خانه جدید

(ر) تعارض مدام بین فرد و یکی از اعضای خانواده ، دوست نزدیک یا همکار

(ز) خستگی دایمی ناشی از استراحت ، خواب یا تفریح ناکافی

### پیشگیری

(الف) برای کمک به پیشگیری از استرس منفی ، به آن دسته از امور زندگی بپردازید که می توانید از عهده آنها برآید.

(ب) از آنجا که همیشه نمی توان جلوی استرس را گرفت ، روش هایی را یاد بگیرید که برای حفاظت از سلامت ذهنی و فیزیکی خود، سازگار شوید. با مطالعه مقالات و کتب ، در مورد استرس به خود آموزش دهید.

### عوارض احتمالی

استرس مزمن می تواند در بسیاری از مشکلات مربوط به سلامت شامل حوادث ، آرتریت ، آسم ، سرطان ، سرماخوردگی ، کولیت ، دیابت ، اختلالات غدد درون ریز ، خستگی ، سردرد، کمردرد، مشکلات گوارشی ، اختلالات پوستی ، بیماری قلبی ، فشار خون بالا، بی خوابی ، دردهای عضلانی ، اختلال کارکرد جنسی و زخم ها نقش بازی کند.

### درمان

(الف) آزمون های تشخیصی ممکن است شامل موارد زیر باشند:

(۱) مشاهده علایم توسط خود شما

(۲) شرح حال طبی و معاینه فیزیکی به وسیله یک پزشک در صورت لزوم

(ب) برخی از روش هایی که به کاهش استرس کمک می کنند:

(۱) یک روش را یاد بگیرید و به طور منظم و در صورت امکان هر روز آن را تمرین کنید. روش های بسیاری وجود دارند.

در این شماره از فصلنامه شادیاخ قصد داریم با معرفی تعدادی از دانشجویان افتخارآفرین و کوشای دانشکده تلاش این عزیزان را تحسین کنیم.

### نخبگان اخلاقی

(برترین های اخلاقی به انتخاب همکاران معاونت دانشجویی)



سمانه فیضی  
هوشبری 90



فاطمه شمس آبادی  
پرستار 91



مهناز سخدری  
اتاق عمل 89



عطیه ارزگان  
هوشبری 90



زهره عزیزی فرد  
پرستار 89



وحید خوج  
پرستاری 88



محمد سلیمانی  
هوشبری 89



سید علیرضا حسینی  
پرستاری 89



رضا عزت زاده  
اتاق عمل 89



سیدحمید قربانی  
هوشبری 89

### نخبگان علمی (رتبه های اول هر دوره)



عاطفه تابنده  
هوشبری 89



مریم بلوکی  
اتاق عمل 90



زهره کدخدا  
رشته پرستاری 88



معصومه ایمن  
پرستاری 90



احسان صادقیان  
اتاق عمل 89



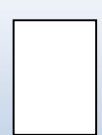
سیدمجتبی سیدحسینی  
پرستاری 89



صدف احمدپور  
پرستاری 91



نجمه السادات زارعیان  
هوشبری 91



فرزانه عنایتی  
هوشبری 90

## دانشجویان پرافتخار

## دانشکده علوم پزشکی

## نیشابور

### نخبگان فرهنگی (فعالان فرهنگی)



عاطفه زور آبادی  
اتاق عمل 90



معصومه زارع کاریزان  
اتاق عمل 89



حسین ناطق  
هوشبری 89

## شادیاخ<sup>2</sup>

صاحب امتیاز: دانشکده علوم پزشکی نیشابور

مدیر مسئول: دکتر اسما عاقبتی

سرمدیر: احمد شریف نژاد

ویراستار: دکتر اسما عاقبتی

همکار شماره: فاطمه نادری

تیراژ: 200 نسخه

نشانی: نیشابور، امام خمینی 27، معاونت دانشجویی فرهنگی، اداره مشاوره دانشجویی

تلفن 12-3352311

وب سایت مرکز مشاوره دانشکده علوم پزشکی نیشابور

<http://www.num.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت بهداشت

<http://farhangi.behdasht.gov.ir>

### نخبگان پژوهشی (علاقمندان به تحقیقات علمی)



هانیه خانی  
اتاق عمل 90



امین اصغری  
پرستاری 88



مرتضی فارسی  
اتاق عمل 89

### نخبگان ورزشی (مقام آوران ورزشی)



منا فلاحی  
هوشبری 90



میلاد احمد نیا  
پرستاری 90



حبیب یزدانی  
هوشبری 89