

روز جهانی سلامت روان نوجوان (چالش‌ها، ابزارها و راهکارهای مؤثر برای حفظ سلامت روان در دوران دانشگاه)

دوران دانشگاه، به‌ویژه برای دانشجویان جدیدالورود، با تغییرات اساسی همراه است که می‌تواند منجر به چالش‌های روانی شود. استرس‌های ناشی از تکالیف، تغییرات اجتماعی و مسئولیت‌های جدید ممکن است بر وضعیت روانی دانشجویان تأثیر بگذارد.

دوران دانشگاه و چالش‌های روانی آن

دوران دانشگاه، به‌ویژه برای دانشجویان جدیدالورود، با تغییرات اساسی همراه است که می‌تواند منجر به چالش‌های روانی شود. استرس‌های ناشی از تکالیف، تغییرات اجتماعی و مسئولیت‌های جدید ممکن است بر وضعیت روانی دانشجویان تأثیر بگذارد. تحقیقات نشان داده‌اند که استرس زیاد می‌تواند منجر به بروز اضطراب، افسردگی و مشکلات جسمی شود (کومار و همکاران، ۲۰۲۰). بنابراین، ضروری است که دانشجویان با روش‌های مؤثر برای مدیریت استرس آشنا شوند و به‌طور فعال برای مقابله با آن عمل کنند.

ساختار مغز و تأثیر آن بر سلامت روان

دوران نوجوانی و اوایل جوانی زمانی است که مغز هنوز در حال رشد و توسعه است. قسمت‌هایی از مغز که مسئول تنظیم احساسات و تصمیم‌گیری‌های پیچیده هستند، همچنان در حال تکامل اند. این تغییرات مغزی می‌تواند به‌ویژه در دوران دانشگاه موجب نوسانات عاطفی و فشارهای روانی گردد، چرا که مهارت‌های مقابله با استرس و مدیریت احساسات هنوز در حال شکل‌گیری هستند (بلکمر، ۲۰۱۲).

راهکارهای مؤثر برای مقابله با استرس

ورزش و فعالیت بدنی: فعالیت‌های بدنی می‌توانند به‌طور مؤثر سلامت روان را تقویت کنند. مطالعات نشان می‌دهند که ورزش منظم باعث افزایش ترشح اندورفین‌ها، هورمون‌های مرتبط با شادی در مغز می‌شود که به کاهش اضطراب و افسردگی کمک می‌کند (ریباز و همکاران، ۲۰۱۵). همچنین، ورزش‌های گروهی باعث ایجاد حس همبستگی و ارتباط اجتماعی مثبت می‌شود که در مقابله با استرس مؤثر است.

حمایت اجتماعی و مشاوره: داشتن یک شبکه حمایتی قوی و دسترسی به مشاوران روان‌شناسی از عوامل کلیدی در حفظ سلامت روان است. دانشگاه‌ها معمولاً خدمات مشاوره‌ای برای دانشجویان فراهم می‌کنند تا به آن‌ها در مقابله با چالش‌های روانی و ایجاد تعادل در زندگی کمک کنند (سیلیگمن و چیک زنت میهالی، ۲۰۰۰).

خواب و تأثیر آن بر سلامت روان

خواب یکی از ارکان مهم برای حفظ سلامت روان است. تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که خواب ناکافی یا بی‌کیفیت می‌تواند تأثیرات منفی بر وضعیت روانی فرد بگذارد. خواب کافی به‌ویژه برای دانشجویان ضروری است، زیرا علاوه بر کمک به عملکرد شناختی، موجب کاهش استرس و بهبود وضعیت عاطفی می‌شود (واکر، ۲۰۱۷).

یادگیری مهارت‌های مقابله‌ای و روانشناسی مثبت‌نگر

مهارت‌های مقابله‌ای همچون حل مسئله، تنظیم هیجانات و پذیرش تغییرات از جمله ابزارهایی هستند که به دانشجویان کمک می‌کنند تا در مواجهه با چالش‌های روانی و فشارهای زندگی، انعطاف‌پذیری بیشتری از خود نشان دهند. همچنین، روانشناسی مثبت‌نگر بر تقویت جنبه‌های مثبت زندگی، شکرگزاری و هدف‌گذاری تأکید دارد که می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت روان داشته باشد (سیلیگمن و چیک زنت میهالی، ۲۰۰۰).

همراهی مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه بناب

در این مسیر، این مرکز همراه دانشجویان گرامی خواهد بود و با ارائه خدمات مشاوره‌ای و روان‌شناسی به آنان کمک می‌کند تا با چالش‌های روانی دوران دانشگاه مقابله کنند و سلامت روان خود را حفظ نمایند.

گردآوری و ترجمه:

دکتر توحید مرادی-روانشناس مرکز، مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه بناب

: References

Blakemore, S. J. (2012). Development of the adolescent brain: Implications for executive function and social cognition. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 53(4), 338-348.

Kumar, A., Gupta, A., & Singh, R. (2020). Stress and mental health in college students: A comprehensive review. *Journal of Mental Health and Clinical Psychology*, 14(2), 107-113.

- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., & Short, C. E. (2015). The effect of physical activity on mental well-being in university students: A randomized controlled trial. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 13(2), 63-69
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14
- Walker, M. (2017). *Why we sleep: The new science of sleep and dreams*. Scribner