



چگونه می‌توانم با شیوه زندگی دانشجویی مقابله کنم؟

برای اکثر افراد، زندگی دانشجویی با طیف گسترده‌ای از افراد و تجربیات جدید همراه است. این تجربیات در حین مثبت بودن و داشتن احساس غرور موارد زیر را شامل می‌شود:

- * مدیریت استرس
- * مراقبت از سلامت جسمی
- * مدیریت مواد مخدر و الکل
- * زندگی با دانشجویان دیگر
- * ملاقات با افراد جدید
- * مقابله با تنهایی

مدیریت استرس

شما ممکن است احساس کنید که فشار زیادی برای انجام تحصیلات عالی و همچنین فشار برای برقراری ارتباطات اجتماعی متحمل می‌شوید. سعی کنید استراتژی‌های خود را برای مدیریت

استرس قبل از اینکه بیش از حد زیاد شود مثل زمان امتحانات، ایجاد کنید.

* سعی کنید مدیریت برنامه داشته باشید تا از فرصت‌ها و تعهدات کلیدی پیروی کنید و مطالعات خود را سازمان‌دهی کنید. * زمان را صرف آرامش کنید. دور شدن از چالش‌ها، حتی برای دوره‌های کوتاه‌مدت، می‌تواند شما را آرام نگه دارد.

* نگاهی به تعهدات اجتماعی برای جلوگیری از مواجهه با یک چالش مجدد در دوران استراحت و امتحانات خود داشته باشید.

مراقبت از سلامت جسمی

مراقبت از سلامت جسمی به شما کمک خواهد کرد که سالم بمانید و تمرکز خوبی برای مطالعه داشته باشید.

* خواب خوب؛ اگر شما خسته هستید، یک‌روال منظم خواب می‌تواند کمک کند که شما در کل روز احساس سرزندگی و انرژی داشته باشید.

* غذای خوب؛ خوردن یک رژیم غذایی متعادل و مغذی می‌تواند به شما کمک کند احساس خوبی داشته باشید و به روشنی فکر کنید و کمتر دچار مشکلات جسمانی شوید.

* ورزش منظم؛ تمرینات منظم و فعالیت فیزیکی می‌تواند به بهبود سلامت روحی

شما کمک کند. حتی ورزش آرام، مانند یوگا و شنا، می‌تواند به شما در آرامش و استرس کمک کند.

خستگی یکی از بزرگ‌ترین مشکلات زندگی دانشجویی است و می‌تواند به شدت خلق و خوی شما را تحت تأثیر قرار دهد. وقتی احساس خستگی می‌کنید خلق شما پایین می‌آید و عملکرد شما افت می‌کند.

مدیریت مواد مخدر و الکل

مصرف مواد مخدر و الکل یکی دیگر از مشکلات دوران دانشجویی است. البته انجمن‌ها و شوراهای دانشجویی زیادی وجود دارند که در این حوزه اطلاع‌رسانی می‌کنند و درگیر فعالیت‌ها و رویدادهای اجتماعی هستند.

نکته:

* الکل می‌تواند باعث افسردگی و مشکلات جسمانی شود.

* سعی کنید اطمینان حاصل کنید که چند روز مصرف نداشته‌اید.

* در صورت مصرف دارو، مراقب باشید، زیرا معمولاً توصیه می‌شود هنگام مصرف مواد، نوشیدنی استفاده نشود.

مواد مخدر غیرقانونی نیز می‌تواند بر سلامت روانی شما تأثیر بگذارد. برای اطلاعات بیشتر به صفحات ما در داروهای



رسانه‌های اجتماعی است که معمولاً در بزرگنمایی کردن رویدادها و وقایع تبحر دارند و مسائل را به گونه‌ای دیگر جلوه می‌دهند.

قابل توجه اکثر دانشجویانی که احساس تنهایی می‌کنند بخصوص آن‌هایی که کمی هم خجالتی هستند، در نظر داشته باشید که دانشجویان دیگر هم احساس مشترکی شبیه شما دارند و از اینکه شما برای برقراری رابطه پیش قدم شوید آن‌ها خوشحال تر می‌شوند. پس با تکنیک‌های ساده زیر شروع به برقراری رابطه کنید:

* قبل و بعد از هر سخنرانی یا کلاس، سر صحبت را با کسی آغاز کنید حتی کنار دستی خودتان می‌توانید با یک سلام ساده شروع کنید.

* ملاقات با همکلاسی‌ها در کتابخانه برای برنامه‌ریزی در یک فعالیت مشترک.

* گفتگو با افرادی که مشترک با آن زندگی می‌کنید. مثلاً خوابگاه‌ها.

* از مراکز پشتیبانی کمک بگیرید. مثلاً مرکز مشاوره و سلامت روان خدمات وسیعی را در حوزه بهداشت روان و مهارت امروزی به دانشجویان ارائه می‌دهند. شما می‌توانید در خصوص جراتمندی و مقابله با فوبی اجتماعی خود از روانشناسان و مشاوران مرکز کمک بگیرید.

هم همین احساس را دارند و اکثر شما احساس مشترکی را تجربه می‌کنید. راهکارهای پیشنهادی برای کمک به شما:

* کار داوطلبانه می‌تواند فرصتی را برای شما فراهم کند که با دانشجویان دیگر آشنا شوید و حتی دوست صمیمی پیدا کنید. انجمن‌های دانشجویی ممکن است در این زمینه به شما کمک کنند.

* گروه‌های ورزشی، هنری و علمی می‌توانند راهی عالی برای شناختن افراد و ایجاد تعادل بین درس و تفریح باشند و در قالب فعالیت مشترک دوستان صمیمی زیادی پیدا کنید.

* با اتصال و عضویت در گروه‌های اجتماعی مجازی می‌توانید کلی اطلاعات جدید کسب کنید و حتی دوستان صمیمی با اهداف مشترک پیدا کنید.

تنهایی

بسیاری از دانشجویان غیربومی احساس تنهایی را تجربه می‌کنند درحالی‌که از دید اطرافیان و حتی رسانه‌های اجتماعی، دانشگاه یکی از بهترین موقعیت‌های زندگی است که شما با دوستان زیادی در ارتباط هستید. این مقایسه می‌تواند شمارا بیشتر به احساس تنهایی دچار کند و تنهایی می‌تواند بر سلامت روانی شما تأثیر بگذارد. البته این ویژگی

خیابانی مراجعه کنید یا اطلاعات فرانک را برای اطلاعات و مشاوره محرمانه ببینید. زندگی با دانشجویان دیگر

اگر شما از خانه خارج شده‌اید و یک زندگی خوابگاهی را شروع کرده‌اید، به احتمال زیاد در بعضی مواقع شما باید شرایط خود را مدیریت کنید. شما همیشه نمی‌توانید احساس کنید انتخاب زیادی دارید، در بعضی مواقع ناچار به رعایت قوانین اتاق مشترک خود هستید. در صورت تنها زندگی کردن سعی کنید:

* دوست صمیمی برای صحبت و در دودل داشته باشید.

* اگر مقرر بود، با همکلاسی‌های خود در یک‌خانه مجردی زندگی کنید.

* نزدیک مکانی با خطوط حمل‌ونقل بهتر باشید.

* در نزدیکی مغازه‌ها و امکانات رفاهی باشید که بتواند راحت‌تر از آن بهره‌مند شوید.

* درجایی با حریم خصوصی و آرامش بیشتر باشید.

ملاقات با افراد جدید

موقعیت دانشگاه و آشنا شدن با دانشجویان دیگر فرصت عالی برای پیدا کردن یک دوست صمیمی است. اگرچه پیدا کردن و آشنا شدن با افراد جدید کمی سخت است اما دانشجویان دیگر