



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
معاونت فرهنگی و دانشجویی

استرس رو زیر پا بذار!





سلام دانشجوی عزیز؛

فصل امتحانات نزدیکه و ما می‌دونیم که ممکنه دچار استرس و اضطراب بشی. واقعیت اینه که استرس در دوران امتحانات کاملاً طبیعی، اما ما اینجا هستیم که به تو کمک کنیم با استفاده از مهارت‌های مدیریت استرس، به راحتی از این دوره عبور کنی!



چرا مدیریت استرس مهمه؟

- عملکرد بهتر: استرس کم می‌تونه تو رو به چالش بکشه تا بهترینت رو به نمایش بذاری! اما استرس زیاد می‌تونه تو رو از مسیرت خارج کنه.
- سلامت روان: با کنترل استرس، می‌تونی خیالت رو راحت کنی و احساس بهتری داشته باشی.
- زندگی متعادل: بیا با آرامش به امتحانات نزدیک شو و زمانت رو به بهترین شکل مدیریت کن!





شش تا از راهکارهای مدیریت استرس

(۱) برنامه‌ریزی:

- یه برنامه مطالعه ساده و قابل اجرا تهیه کن و مطمئن شو که زمان کافی برای استراحت داری!
- مثلاً: برنامه‌ریزی کن که هر روز مطالعه کنی. مطالب رو به چند قسمت تقسیم کن و بعد از هر ۱ ساعت، ۱۰ دقیقه استراحت کن. و حتی می‌تونی با تقویم دیجیتال یا اپلیکیشن‌های مدیریت زمان این کار رو انجام بدی.



(۲) ورزش:

- فعالیت بدنی، حتی برای چند دقیقه، می‌تونه حس خوبی بهت بده! با دوستان پیاده‌روی کن یا یه کلاس ورزشی برو.
- مثلاً: روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کن. پیاده روی در پارک رو امتحان کن یا حتی می‌تونی تو خونه یا خوابگاه تمرین‌های ساده انجام بدی.

(۳) تکنیک‌های آرامش:

- تنفس عمیق رو امتحان کن! چند دقیقه وقت بذار و فقط نفس عمیق بکش. همچنین می‌تونی از مدیتیشن و یوگا هم استفاده کنی.
- مثلاً: هر روز صبح یا شب ۱۰ دقیقه رو به مدیتیشن اختصاص بده. و حتی می‌تونی از اپلیکیشن‌های مدیتیشن مثل Headspace یا Calm استفاده کنی.



(۴) اهمیت خواب:

- خواب کافی یکی از ارکان اصلی کاهش استرسه. سعی کن یک برنامه خواب مناسب داشته باش تا انرژیت حفظ بشه.
- مثلا: تنظیم ساعت خواب به گونه‌ای که حداقل ۷-۸ ساعت بخوابی. از تکنیک‌هایی مثل خاموش کردن گوشی و محیط آرام استفاده کن تا خواب بهتری داشته باشی.

(۵) تغذیه سالم:

- از غذاهای سالم مثل میوه‌ها و سبزیجات استفاده کن. آب زیاد بنوش و از مصرف زیاد کافئین و شکر پرهیز کن.
- مثلا: در روز امتحان، صبحانه مغذی بخور. غذاهایی مثل تخم‌مرغ، غلات کامل و میوه‌ها می‌تونه انرژی لازم رو بهت بده.

(۶) حمایت اجتماعی:

- با دوستان و خانواده‌ها صحبت کن. به اشتراک گذاشتن احساسات می‌تونه بسیار کمک‌کننده باشه!

اگر نیاز داشتی، با مشاوران ما در اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان در ارتباط باش.

مثلا: با دوستان مورد اعتماد درباره نگرانی‌ها و چالش‌هایت صحبت کن. می‌تونید گروه‌های مطالعاتی تشکیل بدید و هم‌زمان با هم مطالعه کنید. این کار بسیار مؤثر و حمایت‌گرانه س!

EXAMINATION

STRESS & ANXIETY





مراجعه به اداره مشاوره و سلامت روان:

اگر احساس می‌کنی که نیاز به پشتیبانی بیشتری داری، همکاران اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان در دانشگاه همیشه آماده خدمت رسانی به توئه. ما اینجائیم تا به تو گوش بدیم و در این دوران سخت، کنارت باشیم.

کانال اداره مشاوره در تلگرام:
[@humspsy](https://t.me/humspsy)

تهیه و تنظیم: محمد مهدی نصیبی



نام و نام خانواگی مشاور	دانشکده	شماره تماس
آقای رنجبری	رئیس اداره مشاوره	۰۹۱۷۴۹۰۲۴۶۵
خانم یگانه	پیراپزشکی	۰۹۳۰۵۴۸۶۲۸۷
خانم احمدیان	دندانپزشکی	۰۹۱۴۴۰۷۲۱۱۰
خانم جعفری	پرستاری و مامایی	۰۹۹۴۵۱۴۶۷۳۴
خانم سنجری	بین الملل	۰۹۱۰۷۰۷۲۱۳۱
خانم گذری	داروسازی	۰۹۰۳۵۶۹۳۳۸۶
خانم خدابی	پزشکی	۰۹۳۸۶۰۴۷۲۲۶
خانم جاودان	بهداشت	۰۹۲۱۱۰۷۱۸۸۹
خانم شهابی	سرای دانشجویی دخترانه	۰۹۱۷۷۶۳۳۱۸۵
آقای نصیبی	کارشناس اداره مشاوره	۰۹۱۶۴۳۸۰۰۹۷