

چه کنیم که دلمان کمتر برای خانه تنگ شود؟

۱. ممکن است که دلمان بگیرد که چرا کنار عزیزانمان نیستیم. بهتر است در این مواقع اصلاً در اتاقمان نمانیم می توانیم به حیاط خوابگاه برویم.

۲. به خودمان حق دلتنگ شدن بدهیم و بدانیم دلتنگی کاملاً طبیعی است.

۳. قبول داریم هرچه تلاش کنیم نمی توانیم از محیط خوابگاه و دانشگاه فضایی بسازیم که جایگزین خانه گرممان شود. با این حال میتوانیم تلاش کنیم و تا حد امکان محیط جدید را برای خودمان دوست داشتنی کنیم. مثلاً وسایل مورد علاقهمان را در اتاق بچینیم.

دوست عزیزم سلام

موفقیتت را صمیمانه تبریک میگویم. اکنون یکی از بزرگترین آرزوهایت محقق شده است. تو برای رسیدن به این آرزو تلاش بسیار کرده ای و حالا این تویی و دنیایی جدید پیش رویت. تبریک میگویم که توانستی با وجود سختی های راه به خوبی از پس این مرحله زندگی بریایی و برای ساختن فردایی بهتر برای خودت و جامعه ات گامی موثر برداری. برای زیباتر شدن تجربه زندگی دانشگاهی در کنارت هستیم و دوست داریم کمکت کنیم تا چند سال دیگر که به پشت سرت نگاه میکنی با خاطراتی خوش از این دوران یاد کنی.



معاونت دانشجویی و فرهنگی
دانشگاه علوم پزشکی لرستان
دفتر مشاوره و سلامت روان
دانشکده پزشکی



نکاتی ساده و مهم برای دانشجویان دور از خانه

مهر ۱۴۰۲



ویژه دانشجویان ورودی جدید

آداب معاشرت با هم اتاقی ها

- ° رفتار محترمانه و مودبانه داشته باشید.
- ° اطراف خود را تمیز نگه دارید.
- ° وقتی هم اتاقی شما به سکوت و آرامش نیاز دارد سکوت را رعایت کنید.
- ° درباره نحوه ملاقات با دوستان منطقی باشید.
- ° هرگز اسرار هم اتاقی خود را فاش نکنید.
- ° به وسایل هم اتاقی خود آسیب نرسانید.



۸. یادمان باشد دلتنگی و ناراحتی ها می تواند طبیعی باشد اما در برخی افراد ممکن است به شرایط دشوار تر و اختلالات جدی تر منجر شود. پس اگر احساس کردیم این حالات بیشتر از حالت طبیعی ادامه داشته است یا بسیار آزار دهنده شده یا به صورتی در آمده است که ممکن است با فعالیت های روز مره و کار آمدی ما در تداخل باشد. حتما از متخصص سلامت روان برای اقدامات درمانی کمک بگیریم.



۵. خودمان را برای زندگی دور از خانه آماده کنیم. بهتر است برای رفتن به خانه برنامه ریزی کنیم و بدانیم هر وقت که خواستیم نمی توانیم به خانه برویم.

۶. یادمان باشد ممکن است دیگران و هم اتاقی ها علاقه ای به شنیدن داستان های ما از دلتنگی هایمان نداشته باشند. آنها هم دلتنگ و ناراحت اند. بهتر است توان و تاب آوری خود را افزایش دهیم.

۷. مطمئن باشیم همه چیز به مرور بهتر خواهد شد. امیدوار باشیم. ما اولین کسانی نیستیم که درگیر این احساس شده ایم و آخرین نفر هم نخواهیم بود.