

دل تنگی سیری چند؟!؟!

دلتنگی برای خانه چیست؟

زندگی دانشگاهی وقتی دور از خانه و خانواده آغاز می شود هیجان و اضطراب به همراه دارد. برخی سریعاً بر شرایط غلبه می کنند و خود را با آن تطبیق می دهند اما برای سایر افراد گذار از این مرحله کمی طولانی تر است و گاهی اوقات منجر به دلتنگی برای خانه می شود. از دست دادن آنچه که انسان با آن خو گرفته و احساس امنیت می کرده است، حسرت و تاسف را در پی دارد. دور شدن از دوستان، خانواده، اتاق شخصی، کارهای روزانه، کوچه و محله و خلاصه هر آنچه بدان تعلق داشته، میتواند غم و اندوه به بار بیاورد. دلتنگی برای خانه با احساساتی چون افسردگی، اضطراب و گاهی افکار وسواسی توأم است. لازم به ذکر است هر کدام از این احساسات دارای علائمی می باشند که برخی از این علائم عبارتند از : تغییرات جسمانی و شکایات بدنی (خستگی مزمن و فقدان انرژی، نوسان اشتها و خواب، مشکلات گوارشی، سردرد و ...) ، تغییرات در الگوهای فکری و رفتاری (تمرکز، حافظه، تصمیم گیری و ...) ، تغییرات در احساسات و ادراکات (گریه های مکرر، کاهش یا فقدان لذت و انگیزه، احساس ناامیدی، احساس درماندگی و...) برخی از دانشجویان چندین هفته قبل از ترک خانه احساس

افسردگی و نگرانی می کنند. برخی از زندگی جدید احساس رضایت دارند بعضی دیگر فقط در لحظات اول هیجانزده هستند و سپس دلشان برای همه چیزها و کسانی که برایشان آشنا و صمیمی بود تنگ می شود، سایر افراد، در سالهای بعد یا در هنگام جشن سال نو یا سال دوم تحصیل دچار چنین حسی می شوند. اما سخت ترین حالت آن روزها و هفته های اول ورود به دانشگاه است ،

میزان دلتنگی افراد با یکدیگر متفاوت است و به عوامل ذیل بستگی دارد :

میزان دور بودن از خانه.

افرادی که تاکنون تجربه دور بودن از خانه را نداشته اند در آغاز بیشتر برای خانه دلتنگ می شوند ،بی علاقه بودن نسبت به رشته یا دانشگاه پذیرفته شده ،چنانچه افراد رشته تحصیلی یا دانشگاه مربوط را دوست نداشته باشند و به انتظارات خود دست نیافته باشند، مسلماً سالهای دور از خانه را با سختی و دلتنگی بیشتر سپری خواهند کرد ،تضاد در سبک زندگی و تفاوت فرهنگی. چنانچه محیط جدیدی که دانشجویان در آن سپری می کنند با فرهنگ و سبک زندگی گذشته وی تفاوت چشمگیری داشته باشد، این تفاوت برای مدتی وی را دچار تضاد و تعارض می کند و چالشهایی را برای وی به همراه می آورد ،داشتن محیط خانوادگی گرم و صمیمی. افرادی که در کنار خانواده خود احساس امنیت می کنند و از فضای گرم و صمیمی خانواده دور شده اند بیشتر دلتنگ خانه می شوند ،افزایش مسئولیتها و آزادیها. وقتی فردی از خانه دور می شود موظف است تصمیمات روزمره زندگی را به تنهایی مدیریت کند، آزادی بیشتر، مسئولیت بیشتر می آورد و گاهی سالهای اول دور از خانه با چالشهای مدیریتی همراه است ،افرادی که دلتنگ خانه

هستند اغلب احساس می کنند که کنترلی روی محیط خود ندارند و با آن بیگانه اند ،با آغاز دانشگاه افراد دو مرحله مهم را پیش روی دارند:

۱- ترک افراد آشنا، و مکان زندگی قبلی

۲- تطابق با افراد و مکان زندگی جدید

افراد سطوح بردباری مختلفی برای تغییر کردن دارند و راههای جدیدی برای کنار آمدن با شرایط تازه فرا گرفته اند. اما در مرحله گذار چه چیزی خیلی سخت است؟ به طور کلی افراد در اماکن آشنا احساس پذیرش و امنیت می کنند و قادرند با موفقیت بر چالشها فائق آیند.

1- با دیگران صحبت کنید، اگر تاکنون با کسی دوست نشده اید این کار را با مربی، استاد یا مشاور خود امتحان کنید ،

2- با افرادی که آنها را ترک کرده اید در تماس باشید و سعی کنید بعد از چند هفته فراری را ترتیب داده و آنها را ببینید. زمان را خودتان پیشنهاد دهید و آنرا به تاخیر نیندازید ،

3- دوستان و خانواده خود را تشویق کنید تا ببینند و ببینند که شما در شرایط خوبی قرار دارید ،

دلتنگی سیری چند



معاونت دانشجویی فرهنگی

دانشگاه علوم پزشکی بوشهر

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی

دسته هستید بهتر است با مشاورین تحصیلی دانشگاه صحبت کنید و از آنها مشاوره بگیرید , اگر در امور عادی دانشگاهی یا اجتماعی خود دچار مشکل شدید یا قادر به انجام آن نیستید بهتر است از افراد متخصص یا خدمات مشاوره‌ای کمک بگیرید. اجازه ندهید مشکلات انباشته شود ,

افرادی که دچار غم غربت می شوند به ندرت نیازمند مراجعه به پزشک هستند. احساس منفی مربوط به غم غربت به مرور زمان از بین می رود و فرد معمولاً به تدریج با محیط جدید خو می گیرد و در آن احساس راحتی می کند. اما اگر غم غربت منشأ اختالت روانی دیگر در فرد شده باشد بهتر است از روانشناس و یا روان پزشک کمک گرفته شود. روان درمانی به بیمار کمک می کند که علت اصلی احساساتش را تشخیص دهد و راه های جدیدی را برای بهتر کنار آمدن با غم غربت فرا گیرد. در این مورد، دانشجویان می توانند به مرکز مشاوره دانشگاه خود مراجعه نمایند تا بتوانند از راهنمایی متخصصان بهره مند گردند , امیدواریم این پیشنهادات مثمر ثمر واقع شود. شما برای کمک به خود می توانید کارهای زیادی انجام دهید، اما در کمک خواستن از افراد متخصص به خود تردیدی راه ندهید. دلتنگی غیر عادی نیست، می توان بر آن غلبه کرد ,

4- بخاطر داشته باشید که خیلی از افراد احساسی مشابه شما دارند هر چند ممکن است شما تصور کنید که آنها خیلی خوب به نظر میرسند (نه شما و نه دیگران نمی توانید ذهن یکدیگر را بخوانید).

5- شما حق دارید احساس دلتنگی و غمگینی کنید همچنین حق دارید لذت ببرید باید به هر دو مورد توجه کنید ,

6- نسبت به انتظاراتان از زندگی دانشجویی و خودتان واقعگرا باشید. بین کارهای درسی و تفریح خود تعادل برقرار کنید. انتظار نداشته باشید که تمام وقت کار کنید چرا که بزودی کم می آورید. به بیانی دیگر، اگر بیش از اندازه کار کنید به سرعت خسته می شوید و تنها به استرس خود افزوده آید.

7- به یاد داشته باشید که به اندازه کافی غذا بخورید و بخوابید. وضعیت جسمانی شما بر روی عواطف و احساساتتان تاثیر می گذارد , به خودتان کمک کنید! از طریق ورزش یا دیگر فعالیتها با دوستان خود در تماس باشید. باشگاه ها و انجمن هایی در درون دانشگاه یا شهر وجود دارند که شما می توانید مشغول به انجام فعالیتهای مشترک شوید , زمانی برای انطباق پذیری به خود اختصاص دهید. هر چیزی به آسانی و فوری بدست نمی آید , صبور و انعطاف پذیر باشید , مطمئن شوید که آیا واقعا می خواهید در این دانشگاه یا دانشکده و این رشته تحصیلی ادامه تحصیل بدهید یا خیر. خیلی از افراد ماندن در دانشگاه را می پذیرند و از بودن در آن لذت می برند اما برخی دیگر مسیر دیگری را انتخاب می کنند و دانشگاه را ترک می کنند. این دسته از افراد با تغییر رشته یا دانشگاه احساس رضایت و خوشحالی می کنند. اگر شما جزو این