

بهداشت - فوایدگاه و دانشجو



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز بهداشت و درمان
واحد بهداشت

شماره ۲



تهیه و تدوین :
علی اعظم سلگی - الیاس منیری
کارشناسان واحد بهداشت



دانشجوی عزیز سلام.

حال که در خوابگاه دانشجویی ساکن شده اید، بد نیست بدانید در اینجا افرادی با سلايق و ویژگیهای فردی و اجتماعی متفاوت دور هم گرد آمده اند. امکانات و فضاهاي زندگی از قبل تعیین شده و عمدتاً محدودند، امکان وجود یک زندگی مستقل برای شما فراهم نیست. از سویی دیگر جهت بهره مندی از زندگی بهتر و بالا بردن سطح تحصیلی خود نیازمند برخورداری از سطح مطلوبی از سلامتی هستید. پیش گرفتن شیوه ای که شما را از بیشترین میزان سلامت در ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی بهره مند گرداند بستگی به تجهیز شما به علم بهداشت و هنر به کارگیری آن در زندگی دارد. بهداشت در سه محور پیشگیری از بیماریها، ارتقاء سطح سلامت و بالا بردن میزان امید به زندگی مطرح می شود. اگر برنامه های پیشگیری از بیماری شما را از افتادن به دام بیماری نجات می دهد، برنامه های ارتقاء سلامت شما را از سلامت به عافیت رهنمون می گردد. برای درک بهتر مفاهیم بیماری، سلامت و عافیت به یک

امام علی (ع) دو نعمت مجهول القدر است یکی تندرستی (سلامتی) و دیگری امنیت.

مثال توجه کنید. اتومبیلی را در نظر بگیرید، اگر ابتلا به بیماری حالت دنده عقب آن و بیمار نبودن در موقعیت خلاص قرار گرفتن آن فرض شود، تغییرات مثبت در سلامت (عافیت) حرکت رو به جلو اتومبیل شما خواهد بود. زمانی که رفتارهای شما بر اساس اصول پیش برنده سلامت بنا شده باشد، شما با سرعت مطلوب در حال حرکتید و به عافیت رسیده اید. شما چه طرحی برای حرکت رو به جلو اتومبیل مزبور دارید. بهتر است زیاد به موانع و ترافیک نیندیشید، یقیناً شما به عنوان دانشجو راننده خوبی برای این اتومبیل هستید. محققان دانشگاه استانفورد ثابت کرده اند که برای دستیابی به سلامتی، تحصیلات در مقایسه با درآمد و موقعیت شغلی از اهمیت بیشتری برخوردار است. دانشجو نگرش مثبتی در مورد زندگی پیدا می کند، چگونگی دستیابی به خدمات بهداشتی را می آموزد و اعتماد به نفس بیشتری جهت تسلط بر زندگی کسب می کند. در اینجا به عکس روال معمول، ما ابعاد سلامت را به ترتیب اجتماعی، روانی و جسمی بررسی می کنیم، باشد که این نوع نگاه تأکیدی باشد بر اهمیت سلامت افراد در ابعاد اجتماعی و روانی.

سلامت اجتماعی

سلامت اجتماعی شامل مشارکت اجتماعی، زندگی سازگار با سایر انسانها و ایجاد روابط مثبت با یکدیگر است. اگر وضعیت زندگی شما در خوابگاه رضایت بخش نباشد تجارب دانشگاهی شما هم موفقیت آمیز نخواهد بود. همین دلیل ضرورت سازش و مشارکت شما را در زندگی خوابگاهی اقتضاء می کند. لازم نیست هم اطلاق شما از بهترین دوستهای صمیمی شما باشد، آنچه بیشتر ضرورت دارد این است که شما یکدیگر را درک کنید و به هم احترام بگذارید. بهتر است مسائل کوچک را قبل از اینکه به دیگران انتقال دهید با هم حل کنید. اگر موضوعی



شما را آزاری دهد اجازه دهید در آغاز هم اطلاقیتان از آن آگاهی پیدا کند. به گونه ای خاموش عذاب نکشید. مطمئن باشید هم اطلاقی یا هم اطلاقیهای شما هیچ کدام فکر خوان نیستند. بیشتر هم اطلاقیهای شما از نقاط جغرافیایی متفاوت می آیند. چشم داشته‌ها و توقعات خود را برای آنها بیان کنید و متقابلاً به صحبت‌های دوستان گوش فرا دهید. به یکدیگر اجازه دهید که مفاهیم، ایده‌ها و عقاید و پیشنهادات مطرح گردد. تمایل به سازش داشته باشید. شما نمی‌توانید در تمام موقعیت‌ها شیوه و روش خودتان را داشته باشید. اگر شما انعطاف پذیر باشید، شانس بیشتری وجود دارد که هم اطلاقیهای شما هم اینگونه باشند. برای شنیدن ایده‌های افراد آماده باشید و زمینه مشترکی برای برطرف کردن مشکلات پیدا کنید. اگر شما قادر نیستید یک راه مشترک پیدا کنید اجازه ندهید وضعیت بدتر شود، به جای آن از یک مشاور بهره بگیرید. بیشتر اوقات بهتر است هر دو جنبه وضعیت موجود را از دید یک میانجی خوب ببینید.

بعضی از مشکلات را به تنهایی نمی توان حل کرد بنابراین به موقع باستی از دیگران کمک گرفت

از فضای خود یک فانه بسازید

از امکانات مشترک برای تزیین اطاق استفاده کنید. یک قالیچه کوچک می تواند نمونه ای از این کار باشد. این مسئله باعث می شود شما احساس مشترکی در مورد اطاقتان پیدا کنید. اگر اثاثیه اطاق فقط توسط دانشگاه تامین شود اطاق فاقد جاذبه خواهد بود. برای اینکه اطاق شما احساس خانه بودن را در شما به وجود آورد، بخشی از وقتتان را با هم اطاقتان صرف خرید از بیرون کنید و چند تا پوستر، تصویر و نقشه برای اطاق

تهیه کنید. دکوراسیون داخلی درب اطاق می تواند برای شما جذاب باشد. اگر در ابتدا احساس دلنگی برای خانه می کنید از عکسها، تصاویر و کارهای هنری خانگی در اطاق استفاده کنید. گردآوری یک آلبوم مشترک از عکسهای دوران دبیرستان شما یک فعالیت جالب به نظر می رسد.



پنجم داشتهای اجتماعی

رهنمودهای زندگی خوابگاهی به منظور رشد شخصیت اجتماعی افراد تنظیم شده است. ما شما را جهت افزایش مشارکت مثبت در مجموعه خوابگاهی به در نظر گرفتن بندهای این رهنمود توصیه می کنیم. بد نیست نکات این مجموعه را چون یک سوگند نامه به خاطر بسپاریم.

• من کوشش خواهم کرد از مردم بیاموزم و به تفاوتهای آنان در ایده ها و عقاید احترام بگذارم.
• من کوشش خواهم کرد با تمام وجود از تلاشهای دانشگاهی مجموعه خویش حمایت کنم.
• من علاقه و وابستگی خود به دیگران را ثابت خواهم کرد و به احساسات و نیازهای آنان جهت توسعه فردی و دانشگاهی توجه خواهم کرد.

• من به حقوق و شان فردی و اجتماعی افراد احترام می گذارم.

• من با تمام وجود سعی خواهم کرد محیط خوابگاه تمیز و جذاب نگهداری شود و می دانم این چنین محیطی برای سلامت جسمی و روحی من نیاز است.

• من به قوانین و مقررات مکانهای عمومی خوابگاه پایبند خواهم بود و از کشیدن سیگار در این گونه اماکن پرهیز خواهم کرد.

• من در حفظ داراییهای خوابگاه کوشا خواهم بود.

• من وظیفه و مسئولیت دارم عقاید و مفاهیم این اصول



هداشت روان، غفلت بی است، مراقبت کنیم.

را به گوش کسانی که از آن سرپیچی می کنند برسانیم.
• من از بقیه هم انتظار دارم به رهنمودهای این مجموعه توجه کنند و جهت رسیدن به استانداردهای بالای اخلاقی کوشا باشند.

سلامت روان

سلامت روانی توانایی ما را در درک واقعیت آنگونه که هست، پاسخ دادن به چالشهای آن و در پیش گرفتن تدابیر خردمندانه برای زندگی کردن توصیف می کند. فرد برخوردار از سلامت روانی بر آن نیست که از تعارضها و فشارهای زندگی بپرهیزد، بلکه می کوشد با واکنشهای خود نسبت به این

عوامل، آنها را بشناسد، بپذیرد و بر آنها چیره شود. به طوری که امکان تداوم زندگی وجود داشته باشد.

همانگونه که شما ورزش می کنید یا غذای مناسب می خورید تا از سلامت جسمی مطلوب بهره مند شوید



اضطراب هسته مرکزی بیماریهای روحی و روانی است.

می توانید با تکیه بر الگوهای رفتاری درست و نگرشهای مثبت از بروز مشکلات روانی نیز جلوگیری کنی. ذکر چند نکته اساسی در این زمینه مفید به نظر می رسد.

- احساسات خود را بشناسید و بیان کنید، احساسات سرکوب شده در درون انسان بر روی هم انباشته می شود و به صورت خشم و یا افسردگی بروز می کند.
- دیدگاهی مثبت و خوشبین اتخاذ کنید، بدون انکار احساسات غم و خشم سعی کنید جنبه های مثبت یک موضوع را هم ببینید.
- با دیگران بیامیزید. هرگاه تجارب زندگی خود را در محدوده شخصی خودتان جیس کنید، در حوزه ای باریک و محدود باقی میمانید. بهتر است با دوستانی که می توانید به آنها اعتماد کنید روابط دوستانه و صمیمی برقرار کنید.

استرس

دانشجو بودن به صورت نیمه وقت یا تمام وقت در اوایل ۲۰ سالگی یا دیرتر ممکن است استرس زا باشد. شما ممکن است برای یافتن شغلی مناسب برای تامین مایحتاج زندگی در کنار ادامه تحصیل تحت فشار باشید، گذارندن یک واحد درسی مشکل، برآوردن انتظارات پدر و مادر و دیگران، کنار آمدن بایک هم اطلاق و مشغله های زیاد ممکن است شما را به استرس دچار کند. شما که در خوابگاه زندگی می کنید، امکان داشتن زندگی خصوصی برایتان کم است. زندگی مشترک با دیگران قدری استرس زا است. نگرانی از اینکه وضعیت شغلی بعد از فارغ التحصیلی چگونه خواهد بود نیز از جمله عوامل قابل ذکر است. برای بسیاری از دانشجویان زمان امتحانات، پر استرس ترین دوران سال است. بررسیها در دانشگاه های آمریکا نشان داده

از دست دادن اعتماد به نفس معمولاً مهمترین عامل عقب ماندگی درسی است



است میزان سرماخوردگی و آنفلونزا در فصل امتحانات در بین دانشجویان افزایش یافته است. دلیل این امر کاهش میزان سلولهای ایمنی توسط استرس عنوان شده است. عده دیگری از افراد استرس را به صورت معده درد، ناراحتی پوستی و بی خوابی تجربه می کنند. گرچه دانشجویان به صورت طبیعی تا پایان فارغ التحصیلی در امر فائق آمدن بر استرس حرفه ای می شوند اما توجه به نکات ذیل هم جهت کاهش استرس مفید خواهد بود.

- با تلاش استرس را عقب برانید. حتی زمانی که مشغله زیاد دارید و وقتتان پر است چند بار در هفته و هر بار حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به ورزش، دویدن و شنا اختصاص دهید بعضی محققان ورزش را کامل ترین پادتن استرس نامیده اند.
- در تعهدات و برنامه های خود تجدید نظر کنید و اگر لازم باشد آنها را کاهش دهید. ارزیابی کنید که چه کارهایی را باید انجام دهید. میان کار و تفریح توازن ایجاد کنید. قبل از پاسخ

- دادن به افراد کمی هم به خودتان فکر کنید.
- پس از مطالعه و فعالیت به موسیقی آرام بخشی گوش دهید.
- از برنامه های کاهش استرس و خدمات مشاوره دانشگاه بهره بگیرید.

توجه به معنویات

جزء اساسی سلامتی روحی، اعتقاد به معنا داشتن زندگی، نظم حاکم بر جهان و قدرتی برتر است که به زندگی فرد مفهومی ژرفتر می‌بخشد. پرورش روح، به هر روشی که انجام پذیرد، نتیجه اش فرا رفتن از رنجهای انسان است. ارتباط با خالق برتر از طریق عبادات و آئینها و مراسم به زندگی فرد معنای تازه می‌بخشد. افراد سالم از نظر روحی، اهدافی اساسی در زندگی دارند. آموخته اند که چگونه عشق، شادی، آرامش و غنا را احساس کنند و به خود و دیگران برای دستیابی به ظرفیتهایشان یاری رسانند.

سلامت جسمی

سلامت جسمانی شما از فاکتورهای متعددی تاثیر می پذیرد. غذایی که میخورید، هوایی که نفس می کشید، وقایعی که برایتان اتفاق می افتد از جمله این فاکتورهاست. اما آنچه به صورت خاص و بیش از هر چیز در تامین سلامت جسمی افراد اهمیت دارد، حفظ رفتارهای درست و تغییر عادات و رفتارهای نادرست است. عادات نامناسب غذا خوردن که منجر به سوء تغذیه، اختلالات جسمی، چاقی و بیماریهای قلبی می شود، مصرف مواد مخدر که منجر به گوشه‌گیری اجتماعی، از دست دادن کار، اضطراب و بیماری می شود، مراقبتهای پزشکی ناکافی که به تشدید بیماری و مستعد شدن جهت ابتلا به دیگر بیماریها منجر می شود، بی‌مبالاتی در زمینه بهداشت فردی و محیط از جمله عادات غیر بهداشتی قابل ذکر می باشد.

تغییر در عادات فوق ممکن است زیاد هم آسان نباشد، زیرا تحقق این موضوع به معنای گام نهادن به فراسوی آن چیزی است که تاکنون ایمن و آسان می نموده است. به عنوان مثال ممکن است شما تاکنون سیگار را به عنوان سلاحی جهت فائق آمدن بر استرس، ناکامی و افسردگی به کار می برده اید، حال که به ناکار آمدی سلاح فوق واقف شده اید و دام گسترده وابستگی به نیکوتین را فرا روی خویش می بیند. علاوه بر آن از صدها بیماری ناشی از دود سیگار آگهی حاصل کرده اید، ممکن است وقت آن رسیده باشد که در جهت تغییر این عادت ناپسند گام اساسی بردارید. این اقدام ممکن است به سادگی تحقق نپذیرد همچنانکه ثابت شده است ۴۰ تا ۸۰ درصد کسانی که سعی در ترک عادات نامطلوب دارند در طی ۶ تا ۸ هفته اول بار دیگر به رفتارهای ناسالم گذشته برگشته اند. قبل از هرچیز شما باید درک درستی از عواملی

سلامت حیات بشری به رعایت اصول بهداشتی و تغذیه صحیح وابسته است.

که رفتارهای انسان را شکل می دهد داشته باشید و با اراده قاطع در تامین سلامت خویش بکوشید.

نکات مائز اهمیت در زمینه های بهداشت فردی و

بهداشت محیط خوابگاه ها:

- تنظیف و پاکیزه سازی اطاقها به صورت مرتب انجام پذیرد و از تجمع اشیاء زائد و دور از استفاده در محیط خوابگاه اجتناب گردد.



- شستشوی پتوها، ملحفه ها و وسایلی که با پوست شما در تماس است اهمیت دارد. استفاده مشترک افراد در هنگام نشستن و دراز کشیدن روی تختها امکان انتقال بیماریهای قارچی و پوستی را افزایش می دهد.

جهت خشک کردن وسایل، نور خورشید به دلیل برخورداری از

اشعه ماوراء بنفش ضد عفونی کننده مناسبی است.

- یخچالها درست مورد استفاده قرار گیرد. از تلبار کردن مواد غذایی در حجم زیاد دریخچال

شاداب ترین مردم آنهایی هستند که دوستان صمیمی و پایدار دارند



پرهیز کنید. یخچالها را مرتب بازبینی کنید و پاکیزه گردانید. - بلافاصله بعد از مصرف غذا نسبت به شستشوی ظروف اقدام کنید و از تلبار کردن در فضای اطاق یا آشپزخانه پرهیز کنید.

حداقل فایده این کار نیاز به آب و شوینده کمتر، نیاز به وقت کمتر، جلوگیری از تجمع و رشد میکروب روی ظروف و کاهش سوسک و حشرات در محیط زندگی است.

- ظرفشویی ها بلافاصله بعد از شستشوی ظروف تمیز گردند. جلوگیری از تجمع مواد غذایی خصوصاً چربی و عدم گرفتگی مداوم سینک ظرفشویی از فواید این کار است.



- بعد از استحمام و یا اصلاح صورت در روشویی ها، زائداتی همچون تیغ را در محوطه حمام رها نکنید.

- چنانچه می خواهید از سوپر مارکتها و مغازه ها مواد غذایی تهیه نمایید، مواد غذایی با بسته بندی سالم با مد نظر قرار دادن تاریخ تولید و تاریخ انقضاء مصرف و نیز پروانه ساخت تهیه



نمائید. چنانچه قصد دارید از مواد غذایی خانگی بهره مند شوید خود نسبت به تهیه آن اقدام کنید، بدیهی است متصدیان امکنه تهیه و توزیع مواد غذایی ممکن است دقت لازم را در رعایت بهداشت نداشته باشند.

- مواد غذایی پخته شده و آماده مصرف را به مدت زیاد در فضای اطاق نگهداری نکنید. دمای اطاق شرایط مناسبی برای تجمع و رشد میکروباها بر روی مواد غذایی فراهم می کند. دمای مناسب جهت نگهداری مواد غذایی کمتر از ۴ درجه و یا بالاتر از ۶۰ درجه سانتی گراد است.

- رها کردن زیاله در محیط خوابگاه یک حرکت غیر اصولی است. ایجاد و ترویج فرهنگ درست بهداشتی، زیست محیطی قبل از

همه وظیفه قشر تحصیلکرده است.

- از دور ریختن کاغذ، قوطی های

آلومینیومی، شیشه ای و پلاستیکی

پرهیز شود. تمام این مواد قابلیت

بازیافت و برگشت به چرخه تولید را

دارند. چنانچه برای این موضوع

تدابیر و تجهیزات خاصی در نظر

گرفته نشده است، تشویق و ترغیب

مستولین جهت در نظر گرفتن

اینگونه موارد از طریق استقبال و

رویکرد شما مسیر خواهد بود. توجه

به این مسائل علاوه بر فواید زیست



سرر صدای بیش از حد دشمن نامرئی شماست.

محیطی و اقتصادی از هدر رفتن بخشی از سرمایه مملکت هم جلوگیری می کند.
- سیگار یک عادت فردی و اجتماعی غلط و بیهوده است، در پذیرش این باور شک نکنیم ، در ترویج آن درنگ نکنیم.



- از هدر دادن آب با استحمامهای طولانی مدت و استفاده نادرست از آب که نسل آینده و امروز را با بحران کم آبی رو به رو کرده است خودداری کنیم.
- در کاهش میزان صدای نامطلوب در محیط خوابگاه کوشا باشید. شاید این حداقل انتظاری است که شما نیز به هنگام استراحت و یا مطالعه از دیگر دوستانتان دارید.



منابع

۱ - رهنمودهای سلامت زیستن . د. هیلز - ترجمه میرزایی . الف . نشر فروردین . ۱۳۷۶

۲ - اصول و مبانی بهداشت محیط . حلم سرشت . دل پیشه . نشر چهر . ۱۳۷۷

3- [WWW. Barnard. Columbia.edu/studlife/](http://WWW.Barnard.Columbia.edu/studlife/)

مرکز بهداشت و درمان :

نشانی : خیابان انقلاب - خیابان ۱۶ آذر . تلفن : ۶۴۰۵۱۳۸ - ۶۱۱۲۳۸۰