

بولتن دانشگاه ویکتوریا برای حمایت  
سلامت روان دانشجویان ایرانی

**University of Victoria Bulletin to  
support Mental Health of Iranian  
Students**

زن زندگی آزادی  
Woman, Life, Freedom

پاییز 1402

Fall 2023



## Introduction

Over the past year, our homeland Iran has experienced significant social and political transformations, evoking a mix of emotions within us – from hopeful anticipation to more complex feelings. Many of us saw these changes as heralds of a brighter future, eagerly awaiting positive news from our beloved country. However, this optimism was short-lived. The events of the past year have left us grappling with emotions of sadness, overwhelm, and even anger. For some, especially those contending with immigration challenges, the impact has been even more profound. That's why we've put together this handout to support Iranian students and to boost the mental health within our community. The authors of this handout are Iranian students like you; our goal in creating these bulletins is to provide you with messages of support because we know that sometimes all students feel overwhelmed with the pressure of school, but even more so when world events from our home countries increase our anxiety.

In this series of handouts, we aim to provide support and guidance. We begin by delving into the history of social movements that have catalyzed positive changes in societies around the world. By examining examples and learning from them, we aim to reignite hope and counter pessimistic thoughts about the future. This section is designed to remind students that transformative social change is a long process which requires boosting social knowledge, awareness and demand over time.

Moving forward, we explore practical psychological techniques to alleviate stress and anxiety. From mindfulness exercises to managing obsessive thinking and cultivating positive self-talk, this segment equips students with tools they can readily incorporate into their daily lives. Our goal is to empower students with effective strategies that promote mental well-being and help them navigate the challenges they may face.

Additionally, we offer a diverse range of activities in the following sections, all aimed at boosting mood and enhancing overall well-being. Whether it's engaging in physical exercise, practicing meditation, connecting with nature, enjoying music, or pursuing personal hobbies, these activities encourage self-care and provide moments of relaxation and joy.

Recognizing the importance of seeking support, we highlight available resources on campus in the final section. From counseling services to health facilities and academic support, we provide contact information for each resource, ensuring students know where to turn if they need assistance. It's our aim to make sure every student is aware of the available support network, fostering an environment where seeking help is encouraged and normalized. In conclusion, these four handouts are offered as practical tools to uplift the mental health and overall well-being of Iranian students. Our intention is to infuse hope, offer practical strategies for stress management, inspire engaging activities, and inform students about the resources within their reach. Remember, as you navigate these materials, you're not alone on this journey. Life has its ups and downs, but your inner strength, resilience, and wisdom will guide you towards a brighter and healthier future.

## The Power of Social Movements

### Indian Independence Movement (1915-1947)

Description: The Indian Independence Movement was a historic social and political campaign in India that ultimately led to a successful ending with the country gaining independence from British colonial rule. The movement was marked by various forms of nonviolent resistance, civil disobedience, and mass mobilization against British oppression. This movement thrived over years with several ups and downs and finally resulted in Indian independence in 1947.

Under the leadership of Mahatma Gandhi and other prominent figures, Indians united in their efforts to demand freedom and self-governance. The movement encompassed boycotts of British goods, protests, and acts of civil disobedience. The Salt March, where Indians protested the British salt tax by making their own salt, became a significant symbol of resistance and unity and played significant role in the movement success.

The Indian Independence Movement culminated in India gaining its independence on August 15, 1947. Jawaharlal Nehru, one of the key leaders of the movement, became the first Prime Minister of independent India, marking a momentous victory for the Indian people and their struggle for self-determination.

The Indian Independence Movement serves as an inspiration for other nations seeking liberation and autonomy. Its success demonstrated the power of nonviolent resistance in bringing about significant social and political change. Despite facing short-term setbacks and enduring a lengthy journey, the Indian movement ultimately achieved success, elevating the ideals of freedom and human rights within society. For more information check this [link](#).



Figure 1-Gandhi during the Salt March, March 1930



Figure 2-Gandhi at Peshawar meeting with Abdul Ghaffar Khan, 1938

## Psychological Tricks to Alleviate Stress

### **Breathing Exercises:**

Breathing exercises are simple yet powerful techniques to manage stress and promote relaxation. This exercise can be done anywhere at anytime as many times as one might need. Deep breathing activates the body's parasympathetic nervous system, responsible for the relaxation response. Diaphragmatic Breathing and 4-7-8 breathing are the two simple yet impactful techniques that can help you manage your stress and boost your calmness.

### **Diaphragmatic Breathing:**

Sit or lie down comfortably. Place one hand on your chest and the other on your abdomen. Inhale deeply through your nose, feeling your abdomen rise as you fill your lungs with air. Exhale slowly through your mouth, feeling your abdomen fall. Focus on the rhythm of your breath, letting go of any tension with each exhalation.

### **4-7-8 Breathing:**

This technique involves inhaling for a count of four, holding your breath for a count of seven, and exhaling slowly for a count of eight. Repeat this cycle for a few rounds, and you'll feel a sense of calm and relaxation.

## Activities to Boost Your Mood

### **Mindful Activities:**

Mindful activities might sound a bit complex, but they're actually quite simple and can make a big difference in how you feel. Imagine you're doing things you usually do every day, like eating, walking, or even washing dishes. Normally, we do these things while our minds are busy thinking about all sorts of stuff – what to do next, what happened earlier, and so on. Mindful activities are about being fully present in the moment and paying attention to what you're doing right now, without thinking about past and worrying about future.



*Video 1- Diaphragmatic breathing*

Let's take eating as an example. Usually, we eat without really thinking about it. But when you eat mindfully, you focus on every aspect of the experience. You pay attention to how the food looks, how it smells, how it feels in your mouth, and how it tastes. You savor each bite and notice all the different flavors. This not only makes your meal more enjoyable, but it also helps you become more aware of your body's signals, like when you're full.

The same goes for walking. Normally, when we walk, our minds are somewhere else – thinking about tasks or worries. But with mindful walking, you concentrate on each step you take. Feel the ground beneath your feet, notice the sensation as you lift your foot and place it down again. It's like giving your brain a little break from all the usual thinking.

Even washing dishes can become a mindful activity. Instead of rushing through it, focus on the feel of the water, the texture of the dishes, and the movement of your hands. By paying attention to these small details, you're bringing your mind back to the present moment and away from stress or worries.

In a nutshell, mindful activities are about slowing down and experiencing the world around you with all your senses. It might take a bit of practice, but as you get the hang of it, you'll find that these activities can help you feel calmer and more connected to what's happening right now. It's like giving your mind a little vacation from all the busyness and letting yourself enjoy the simple things in life.

## Campus Resources for Support

If you recall, in the previous handout, we delved into the realm of relaxation and mindfulness through meditation. We even shared some tutorials and practice videos to assist you. If you found those resources beneficial, you might consider exploring on-campus meditation sessions offered by UVic Multifaith. Feel free to follow the link below for more information on the available time slots and details: <https://www.uvic.ca/campus/multifaith-centre/index.php>

Within UVic Multifaith, you can discover an array of services, including but not limited to:

- Yoga
- Religious services
- Meditation
- Pet café
- Soup suppers

These offerings are closely tied to your spiritual and mental well-being, and they present opportunities to connect with fellow students who share similar perspectives on campus.

## Final Message

Every person you encounter may be grappling with concealed struggles that remain hidden from your awareness. It is meaningful to approach both others and yourself with kindness. Life encompasses a mixture of ups and downs, including challenging days at work, distressing news, financial burdens, and more, each presenting unique obstacles to overcome. This underscores the significance of self-care. Familiarize yourself with protective strategies and coping mechanisms that resonate most with you, and employ them to nurture your mental well-being. Don't hesitate to reach out for support from friends, your local community, or the resources available to you. Always remember that while happiness may be transient, challenging times will eventually pass.

## مقدمه

در سال گذشته، سرزمین مادری ما ایران تحولات اجتماعی و سیاسی قابل توجهی را تجربه کرده است. بسیاری از ما مجموعه ای از احساسات مختلف را تجربه کردیم - از انتظار امیدوار تا خشم و ناامیدی و احساسات پیچیده‌تر. بسیاری از ما این تغییرات را به عنوان طلایه ای از آینده‌ای روشن دیدیم و با شوق منتظر خبرهای مثبت از سرزمینمان بودیم. با این حال، این امید به زودی رنگ باخت. وقایع سال گذشته باعث ما شد که با احساسات اندوه، سرخوردگی و حتی خشم روبرو شویم. برای برخی، به ویژه کسانی که با چالش‌های ابتدای مهاجرت مواجه هستند، تأثیر این تغییرات حتی عمیق‌تر بود. به همین دلیل ما این بولتن را برای حمایت از و کمک به سلامت روان دانشجویان ایرانی دانشگاه ویکتوریا تهیه کرده‌ایم. نویسندگان این بولتن دانشجویان ایرانی مانند شما هستند. هدف ما از ایجاد این بولتن‌ها ارائه پیام‌های حمایتی به شما است، چرا که به خوبی آگاهیم که فشار ناشی از مهاجرت و تحصیل در کشور دوم گاهی ممکن است از توان تحمل ما فراتر رود به ویژه زمانی که موطن ما، جایی که دوستان و خانواده و عزیزان ما را در خود دارد در التهاب است.

در این مجموعه از بولتن‌ها، هدف ما ارائه حمایت، ارائه راهنمایی‌های کاربردی و یادآوری راهکارهای موثر روانشناختی است. ما با مرور تاریخچه جنبش‌های اجتماعی که تغییرات مثبتی را در جوامع جهان به وجود آورده‌اند، شروع می‌کنیم. با مطالعه نمونه‌ها، هدف ما احیای امید و مقابله با اندیشه‌های منفی درباره آینده است. این بخش به طراحی شده است تا به دانشجویان یادآوری کند که تغییرات و اصلاحات اجتماعی در طول زمان امکان‌پذیر است و با امید به آینده و ادامه راه می‌توان انتظار تغییرات مثبتی در آینده جنبش آزادی خواهانه ایران داشت.

در بخش بعد تکنیک‌های روان‌شناختی عملی را برای کاهش استرس و اضطراب بررسی می‌کنیم. از تمرینات ذهن‌آگاهی تا مدیریت افکار منفی و تربیت خودباوری مثبت، این قسمت دانشجویان را با ابزارهایی آشنا می‌کند که می‌توانند به راحتی در زندگی روزمره‌شان برای مقابله با استرس به کار ببرند. هدف ما افزایش خود آگاهی و توانمندی دانشجویان و کمک به مقابله با چالش‌های آینده است. علاوه بر این، ما در قسمت‌های بعدی فهرستی از فعالیت‌های متنوع ارائه می‌دهیم، که همه به هدف افزایش خلق و بهبود روحیه وجود دارند. این فعالیت‌ها از ورزش‌های فیزیکی، تمرینات مدیتیشن، ارتباط با طبیعت، لذت بردن از موسیقی یا پیگیری سرگرمی‌های شخصی متنوع است. این فعالیت‌ها تشویق به خودمراقبتی می‌کنند و تکنیک‌هایی برای آرامش و شادی را ارائه می‌دهند.

در قسمت نهایی به شناسایی اهمیت جستجوی حمایت می‌پردازیم و منابع موجود در دانشگاه را معرفی می‌کنیم. از خدمات مشاوره تا امکانات بهداشتی و حمایت تحصیلی، اطلاعات تماس برای هر منبع را ارائه می‌دهیم، تا دانشجویان بدانند در صورت نیاز به چه کسی می‌توانند مراجعه کنند. هدف ما اطمینان حاصل کردن از این است که هر دانشجویی از شبکه حمایتی موجود آگاه است. هدف دوم این بخش شرم زدایی از حمایت جویی و تقویت فرهنگی است که اولاً پذیرش مشکل و ثانیاً طلب کمک را تشویق می‌کند.

## قدرت جنبش های اجتماعی جنبش استقلال هند (1915-1947)

### Indian Independence Movement (1915-1947)

جنبش استقلال هند مجموعه ای از مبارزات سیاسی و اجتماعی تاریخی در هند بود که در نهایت به استقلال این کشور از حاکمیت استعماری بریتانیا منجر شد. این جنبش اشکال مختلف مقاومت غیرخشونت آمیز، نافرمانی مدنی و بسیج توده ای علیه ظلم بریتانیا در بر می گرفت. این جنبش در طول سال ها با پشت سر گذاشتن فراز و نشیب های متعدد سرانجام در سال 1947 به استقلال هند منجر شد.

هندی ها تحت رهبری مهاتما گاندی و دیگر شخصیت های برجسته در تلاش های خود برای خواستار آزادی و خودمختاری متحد شدند. این جنبش شامل تحریم کالاهای انگلیسی، اعتراضات و اقدامات نافرمانی مدنی بود. راهپیمایی نمک که در آن هندی ها با ساختن نمک خود به مالیات نمک بریتانیا اعتراض کردند، به نماد مقاومت و اتحاد تبدیل شد و نقش مهمی در موفقیت جنبش ایفا کرد.

نهضت استقلال هند با کسب استقلال هند در 15 اوت 1947 به اوج خود رسید. جواهر لعل نهرو، یکی از رهبران کلیدی این جنبش، اولین نخست وزیر هند مستقل شد که نشان دهنده یک پیروزی مهم برای مردم هند و مبارزه آنها برای خود بود. -تصمیم

نبش استقلال هند به عنوان الهام بخش دیگر کشورهای است که به دنبال آزادی و خودمختاری هستند. موفقیت آن قدرت مقاومت بدون خشونت را در ایجاد تغییرات اجتماعی و سیاسی قابل توجه نشان داد. جنبش هند با وجود مواجهه با شکست های کوتاه مدت و تحمل یک سفر طولانی، در نهایت به موفقیت دست یافت و آرمان های آزادی و حقوق بشر را در جامعه ارتقا داد. برای اطلاعات بیشتر این لینک را بررسی کنید.

## ترفندهای روانشناختی برای کاهش استرس تمرین تنفس



صویر 10- ماهاتما گاندی در رژه نمک



صویر 2- گاندی در ملاقات با عباغفار خان در بیشاور - 1938





تمرینات تنفسی تکنیک های ساده و در عین حال قدرتمندی برای مدیریت استرس و تقویت آرامش هستند. این تمرین را می توان در هر مکانی و در هر زمان به تعداد دفعاتی که ممکن است نیاز باشد انجام داد. تنفس عمیق سیستم عصبی پاراسمپاتیک بدن را فعال می کند که مسئول پاسخ آرامش است. تنفس دیافراگمی و تنفس 4-7-8 دو تکنیک ساده و در عین حال تأثیرگذار هستند که می توانند به شما در مدیریت استرس و افزایش آرامش کمک کنند.

### تنفس دیافراگمی

- در حالت راحت بنشینید یا دراز بکشید.
- یک دست را روی سینه و دست دیگر را روی شکم خود قرار دهید.
- از طریق بینی عمیق نفس بکشید، در حالی که ریه های خود را با هوا پر می کنید، احساس کنید شکم خود بالا می رود.
- به آرامی از طریق دهان نفس خود را بیرون دهید و احساس کنید که شکمتان افتاده است.
- روی ریتم نفس خود تمرکز کنید و با هر بازدم، تنش را کنار بگذارید.
- تنفس شکمی، تنفس صحیحی است که در نوزادان دیده می شود. بهتر است تلاش کنیم تا تنفس عتدی ما به شکل دیافراگمی باشد.

### تنفس 4-7-8

این تکنیک شامل دم برای چهار شمارش ، حبس نفس برای هفت شمارش و بازدم آهسته برای هشت شمارش است. این چرخه را برای چند دور تکرار کنید تا احساس آرامش و راحتی بیشتری در مواقع پر تنش داشته باشید.

## فعالیت هایی برای تقویت روحیه شما

### فعالیت های ذهن آگاهی

فعالیت های ذهنی آگاهی ممکن است در ابتدا کمی پیچیده به نظر برسند، اما در واقع بسیار ساده و در عین حال موثر هستند و می توانند کمک بزرگی به احساس آرامش شما کنند. تصور کنید در حال انجام کارهایی هستید که معمولاً هر روز انجام می دهید، مانند غذا خوردن، پیاده روی یا حتی شستن ظرف ها. به طور معمول، ما این کارها را در حالی انجام می دهیم که ذهنمان مشغول فکر کردن درباره مسائل دیگری است – مثلاً اینه بعد از این فعالیت چه کنیم، چه اتفاقاتی که پیش از این در طول روز افتاد، و غیره. اما ذهن آگاهی دقیقاً بر خلاف این رویه است. در ذهن آگاهی حضور کامل در لحظه و توجه به کاری که در حال حاضر انجام می دهید مهم است و باید از فکر کردن به گذشته و نگرانی در مورد آینده پرهیز کرد.

به عنوان مثال غذا خوردن را در نظر بگیریم. معمولاً بدون اینکه واقعاً به آن فکر کنیم غذا می خوریم. اما زمانی که شما آگاهانه غذا می خورید، بر هر جنبه ای از این تجربه تمرکز می کنید. شما به ظاهر غذا، بوی آن، احساس آن در دهان و طعم آن توجه می کنید. شما هر لقمه را می چشید و متوجه طعم های مختلف می شوید. این نه تنها غذای شما را لذت بخش تر می کند، بلکه به شما کمک می کند تا از سیگنال های بدنتان مانند زمانی که سیر هستید، بیشتر آگاه شوید.

در مورد پیاده روی هم همینطور است. به طور معمول، زمانی که راه می‌رویم، ذهن ما در جای دیگری است - به وظایف یا نگرانی‌ها فکر می‌کنیم. اما با راه رفتن آگاهانه، روی هر قدمی که برمی‌دارید تمرکز می‌کنید. زمین را در زیر پاهای خود احساس کنید، هنگامی که پای خود را بلند می‌کنید و دوباره آن را پایین می‌گذارید، متوجه این حس شوید. مثل این است که به مغز خود کمی استراحت دهید از تمام تفکرات معمول.

حتی شستن ظروف می‌تواند به یک فعالیت ذهنی تبدیل شود. به جای اینکه با عجله از آن عبور کنید، روی حس آب، بافت ظروف و حرکت دستانتان تمرکز کنید. با توجه به این جزئیات کوچک، ذهن خود را به لحظه حال و دور از استرس یا نگرانی باز می‌گردانید.

به طور خلاصه، فعالیت‌های ذهنی به کاهش سرعت و تجربه دنیای اطراف خود با تمام حواس است. ممکن است کمی تمرین نیاز داشته باشد، اما وقتی که ذهن آگاهی را تمرین کنید متوجه می‌شوید که حضور در همین لحظه در حسن انجام هر فعالیتی می‌تواند به شما کمک کنند تا احساس آرامش بیشتری داشته باشید و با آنچه در حال حاضر اتفاق می‌افتد ارتباط بیشتری برقرار کنید. مثل این است که به ذهن خود از این همه مشغله استراحت بدهید و به خودتان اجازه دهید از چیزهای ساده زندگی لذت ببرید.

## منابع دانشگاه برای پشتیبانی از دانشجویان

اگر به خاطر داشته باشید، در جزوه قبلی، از طریق مدیتیشن به حوزه آرامش و تمرکز حواس پرداختیم و برخی از آموزش‌ها و ویدیوهای تمرینی را برای کمک به شما به اشتراک گذاشتیم. اگر آن منابع برای شما مفید بود، ممکن است به جلسات مدیتیشن که در دانشگاه ویکتوریا توسط واحد Multifaith ارائه شده هم علاقه مند باشید. برای اطلاعات بیشتر می‌توانید پیوند زیر را دنبال کنید

<https://www.uvic.ca/campus/multifaith-centre/index.php>

در UVic Multifaith، می‌توانید به مجموعه متنوعی از خدمات دسترسی داشته باشید. از جمله این خدمات می‌توان این موارد اشاره کرد:

• یوگا

• خدمات مذهبی

• جلسات مراقبه

• کافه حیوانات خانگی

این پیشنهادات می‌تواند به سلامت معنوی و ذهنی شما کمک کنی و فرصت‌هایی را برای ارتباط با دانشجویانی که دیدگاه‌های مشابهی در محوطه دانشگاه دارند ارائه می‌دهند.

## پیام نهایی

هر فردی که با آن روبرو می شوید ممکن است در زندگی روزمره خود با مسائل مختلفی در حال مبارزه باشد بدون اینکه که ما از آن اطلاع داشته باشیم پس لازم است که به طور مکرر به خودمان یادآوری کنیم که هم با دیگران و هم با خودمان مهربانی برخورد کنیم. زندگی ترکیبی از شادی ها و غم ها، فراز و نشیب ها و مسائل و مشکلات و روزهای چالش برانگیز است. ما به عنوان دانشجویان مهاجر هر روزه در معرض اخبار ناراحت کننده، فشارهای مالی و چالش های پر شماری هستیم. این امر بر اهمیت خودمراقبتی تاکید می کند. لازم است که هر کدام از ما استراتژی های محافظتی و مکانیسم های خودمراقبتی که مناسب ما هستند را بشناسیم و آنها را تمرین کنیم و از آنها برای بهبود سلامت ذهنی خود استفاده کنید. با دوستان، جامعه ایرانی یا منابعی که در دانشگاه در دسترس شما هستند، در از تباط باشید. همیشه به یاد داشته باشید که همانطور که شادی گذرا است، زمان های چالش برانگیز هم سرانجام خواهند گذشت.