

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



Handout 1

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

The Civil Rights Movement in the United States (20th century):

Perhaps it's interesting to note that countries that are symbols of civil liberties today have, in the not-so-distant past, also grappled with contradictions and significant inequalities. However, the solution lies in the resilience and assertive demand for societal rights, where the community is aware of its rights and doesn't compromise on its rightful demands.

The Civil Rights Movement in the United States stands as a landmark example of a movement that successfully challenged racial segregation, discrimination, and inequality, paving the way for greater freedom and social justice. Spanning the mid-20th century, this movement aimed to dismantle systemic racism and secure equal rights for African Americans.

Segregation and racial discrimination were deeply entrenched in various aspects of American society, from education to public facilities. The Civil Rights Movement emerged as a response to these injustices, with activists advocating for an end to racial segregation and the enforcement of legal equality.

The movement employed a range of strategies, from nonviolent protests and sit-ins to legal challenges and voter registration drives. Figures like Martin Luther King Jr., Rosa Parks, and Malcolm X became icons of the movement, using their voices to galvanize public support and demand change (Figure 1).

Key moments included the Montgomery Bus Boycott in 1955, where African Americans boycotted segregated buses, and the March on Washington for Jobs and Freedom in 1963, where Martin Luther King Jr. delivered his iconic "I Have a Dream" speech, advocating for racial harmony and justice.

The movement's efforts led to significant legislative changes, including the Civil Rights Act of 1964 and the Voting Rights Act of 1965. These landmark laws aimed to prohibit racial segregation and discrimination and ensure equal access to voting for all citizens (Figure 3).

The Civil Rights Movement's impact reverberates to this day. While challenges of racial inequality persist, the movement's successes laid the foundation for a more inclusive and just society. African Americans gained greater access to education, employment opportunities, and political representation.



Figure 1-leaders marching from the Washington Monument to the Lincoln Memorial



Figure 2- White tenants seeking to prevent blacks from moving into the housing project erected this sign, Detroit, 1942

The movement's legacy underscores the power of collective action, resilience, and unwavering commitment to justice. It serves as an inspiration for ongoing struggles against discrimination and social injustice, reminding us that through dedicated efforts, systemic change is possible, and the pursuit of equality remains a fundamental aspiration.

Psychological Tricks to Alleviate Stress

Progressive Muscle Relaxation:

Progressive Muscle Relaxation (PMR) is a relaxation technique that involves systematically tensing and then releasing different muscle groups in the body. The process helps individuals become more aware of muscle tension and learn to release it consciously. PMR is effective in reducing physical tension, which often accompanies stress and anxiety.

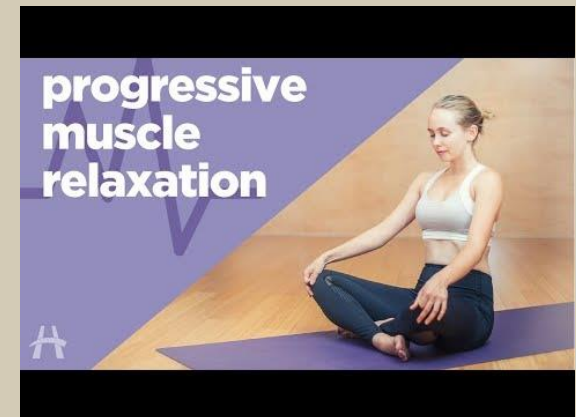
How to Practice PMR:

1. Find a quiet and comfortable place to sit or lie down.
2. Start with one muscle group, such as your hands. Clench your fists tightly for about 5-10 seconds, and then release, feeling the tension melt away.
3. Move on to other muscle groups, like your arms, shoulders, neck, and so on, repeating the process.
4. Progress through your entire body, ending with your toes.
5. As you release each muscle group, focus on the sensation of relaxation spreading through your body.

Here is a [link](#) to a short tutorial that can help you practice PMR at home.



Figure 3-School integration resulted from the movement, Barnard School, Washington, D.C., 1955



Video 1 -progressive muscle relaxation

Activities to Boost Your Mood

Meditation and Mindfulness:

Meditation and mindfulness practices offer techniques to center the mind and cultivate a sense of inner calm. These practices help individuals become more attuned to the present moment, reducing rumination on past regrets or worries about the future.

Guided Meditation:

Suggest meditation apps or online resources that offer guided meditation sessions. These sessions can help students ease into the practice, even if they're new to meditation. This [link](#) can help beginner to practice meditation on their own and at their time.

Campus Resources for Support

In this handout we review on campus resources for mental health and well-being available to students.

Student Wellness (Counselling/Health/Multifaith)

- Counselling – same day or pre-booked appointments
- <https://www.uvic.ca/student-wellness/book-an-appointment/index.php>
- Support Connect – is UVic's 24/7 student mental health support system – you can request service in multiple languages. You can either receive in the moment support or get connected to a counsellor.
- <https://www.uvic.ca/student-wellness/wellness-resources/mental-health/index.php#ipn-supportconnect>



Video 2- Meditation Tutorial

- Here2Talk – 24/7 mental health support system for all BC post-secondary students. Also provides service in various languages upon request.
- <https://here2talk.ca/main>
- Wellness Together Canada – mental health and substance use support for people in Canada– 24/7
- <https://www.wellnesstogether.ca/en-ca/>

Final Message

There's a widely recognized saying: each person you encounter could be fighting a battle that remains hidden from your awareness. It holds significance to treat one another and oneself with kindness. Life encompasses its share of highs and lows. Tough days at school, distressing news, financial challenges, and more may intertwine with the unique hurdles faced as an international student. This underscores the importance of self-care. Familiarize yourself with the defense mechanisms and coping strategies that resonate best with you, and employ them to enhance your mental well-being. Don't hesitate to seek assistance from friends, the Iranian community, or resources on campus. Always bear in mind that while happiness isn't eternal, challenging days **shall too pass.**



Video 3- Attar Neishabouri Quote

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 مدنی:

جنبش حقوق مدنی در ایالات متحده (قرن بیستم):

شاید جالب باشد که کشورهایی که امروزه نماد آزادی های مدنی هستند نیز در گذشته نه چندان دور با تضاد و تبعیض فراوان دست به گریبان بوده اند. اما راه حل، در پویایی و مطالبه گری بر حق جامعه ایست که به حقوق خود آگاه است و از خواسته های بر حق خود فرو گذار نمی کند.

جنبش حقوق مدنی در ایالات متحده به عنوان یک نمونه برجسته از جنبش هایی که با موفقیت علیه تبعیض نژادی، تبعیض و نابرابری نژادی مبارزه کرده و راه را برای آزادی و عدالت اجتماعی بیشتر باز کرده است. این جنبش در دهه های میانه قرن بیستم شکل گرفته و کوشید تا نژادپرستی سیستمی را پایان داده و حقوق برابر را برای آمریکایی های آفریقایی تبار تضمین کند. در قرن بیستم تبعیض نژادی در جوانب مختلف جامعه آمریکا، از آموزش تا حقوق اولیه ای چون استفاده از زیرساخت های شهری، به طور عمیق رخنه کرده بود. جنبش حقوق مدنی به عنوان پاسخی به این ناعدالتی ها شکل گرفت. این جنبش از استراتژی های متنوعی استفاده کرد، از جمله اعتراض های غیرخشونت آمیز و اعتصاب ها تا چالش های قانونی و کمپین های ثبت نام رأی. شخصیت هایی مانند مارتین لوتر کینگ جونیور، روزا پارکس و مالکوم ایکس، نمادهای این جنبش شدند که با استفاده از صدای خود حمایت عمومی را فراخوانده و تقاضای تغییر ارائه کردند.

از لحظه های کلیدی این جمله می توان به اعتصاب اتوبوس مونتگمری در سال 1955 اشاره کرد، جایی که آمریکایی های آفریقایی تبار از استفاده از اتوبوس هایی که مسافران را بر اساس رنگ پوستشان جدا می کرد سر باز زدند. جلوه دیگر تر بزرگی این جنبش راهپیمایی در واشنگتن برای شغل و آزادی در سال 1963 است، جایی که مارتین لوتر کینگ جونیور سخنرانی مشهور "من رؤیایی دارم" خود را ارائه داد و به ترویج همبستگی نژادی و عدالت پرداخت. تلاش های این جنبش منجر به تغییرات قانونی قابل توجهی شد، از جمله قانون حقوق مدنی 1964 و قانون حقوق رأی 1965. این قوانین بزرگ تلاش کردند تا تبعیض نژادی و تبعیض را ممنوع کنند و برابری دسترسی به رأی برای تمامی شهروندان را تضمین کنند. اثرات جنبش حقوق مدنی در ایالات متحده تا امروز ادامه دارد. هر چند چالش های نابرابری نژادی همچنان وجود دارند، اما موفقیت های این جنبش راه جدیدی برای مطالبه گری و برابری خواهی را در جامعه پایه گذاری کرد. در نتیجه این روحیه برابری طلبی، آمریکایی های آفریقایی تبار دسترسی به آموزش، فرصت های شغلی و نمایندگی سیاسی بیشتری به دست آوردند. اثر ماندگار این جنبش نشان دهنده قدرت اقدامات گروهی، تاب آوری و تعهد بی وقفه به عدالت است. این جنبش به عنوان الگویی از مقاومت در برابر تبعیض و اجتماعی عدالت به شمار می آید و ما را به اهمیت اتحاد برای تغییر سیستمی و تأمین حقوق اساسی تمام شهروندان یادآور می شود.



تصویر 3- راهپیمایی رهبران جنبش در حال راهپیمایی



تصویر 3- مستأجران سفیدپوست که به دنبال جلوگیری از ورود سیاه پوستان به پروژه مسکن بودند، این تابلو را نصب کردند، پیترویت، 1942



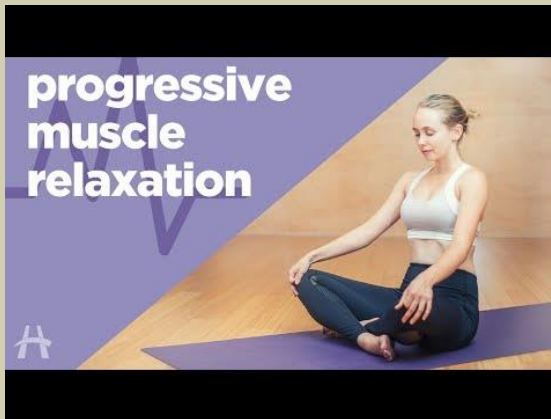
تصویر 3 - ادغام مدارس در نتیجه جنبش، مدرسه بارنارد، واشنگتن، دی سی، 1955

ترفندهای روانشناختی برای کاهش استرس آرام سازی عضلانی:

آرام سازی پیشرونده عضلانی (PMR) یک تکنیک آرام سازی است که شامل تنش سیستماتیک و سپس آزادسازی گروه های مختلف ماهیچه ای در بدن است. این فرآیند به افراد کمک می کند تا از تنش عضلانی بیشتر آگاه شوند و یاد بگیرند که آن را آگاهانه مدیریت کنند. PMR در کاهش تنش فیزیکی، که اغلب با استرس و اضطراب همراه است، موثر است.

نحوه تمرین PMR :

1. مکانی آرام و راحت برای نشستن یا دراز کشیدن پیدا کنید.
2. با یک گروه عضلانی مانند دستان خود شروع کنید. مشت های خود را برای حدود 5-10 ثانیه محکم ببندید و سپس رها کنید، احساس کنید تنش از بین می رود.
3. به سایر گروه های عضلانی مانند بازوها، شانه ها، گردن و غیره بروید و این روند را تکرار کنید.
4. در تمام بدن خود پیشرفت کنید تا به انگشتان پا ختم شود.
5. همانطور که هر گروه عضلانی را آزاد می کنید، روی احساس آرامش که در بدن شما پخش می شود تمرکز کنید.



ویدئو 1 - تمرین آرام سازی عضلانی

این ویدئو آموزش کوتاه آرامش پیشرونده عضلانی است که می تواند به شما کمک کند این تکنیک را برای مدیریت استرس و تنش روانی در خانه تمرین کنید.



ویدئو 2-نمونه تمرین ذهن آگاهی

فعالیت هایی برای تقویت روحیه شما

مدیتیشن و ذهن آگاهی:

تمرین های مدیتیشن و ذهن آگاهی تکنیک هایی را برای تمرکز ذهن و پرورش حس آرامش درونی ارائه می دهند. این شیوه ها به افراد کمک می کند تا با لحظه حال هماهنگ تر شوند و نشخوار فکری در مورد پیشمانی های گذشته یا نگرانی های آینده را کاهش می دهند. مدیتیشن از کاربردی ترین راه کارهای برای کنترل استرس است.

مدیتیشن هدایت شده:

برنامه های مراقبه یا منابع آنلاینی نظیر ویدئو روبه رو نمونه ای از جلسات مراقبه هدایت شده را ارائه می دهند. این جلسات کمک می کنند تا تمرین مراقبه را آسان کنند و به افراد مبتدی در کنترل ذهن و حضور در لحظه راهنمایی کند. برای شروع از این پیوند استفاده کنید تا به تنهایی و در زمان خود مدیتیشن را تمرین نمایید.

منابع دانشگاه برای پشتیبانی از دانشجویان

در این شماره منابع دانشگاهی برای سلامت روان و رفاه در دسترس دانشجویان را بررسی می کنیم.

مرکز سلامت دانشگاه ویکتوریا (مشاوره/سلامتی/ معنویات)

- مشاوره - از لینک زیر می توانید وقت مشاوره با روانشناسان دانشگاه بگیرید. وقت ویزیت برای همان روز یا روزهای آتی قابل هماهنگی است

<https://www.uvic.ca/student-wellness/book-an-appointment/index.php> -

- Support Connect - سیستم پشتیبانی 7/24 دانشجویی سلامت روان UVic است - می توانید خدمات را به چندین زبان درخواست کنید. می توانید در لحظه پشتیبانی دریافت کنید یا به مشاور متصل شوید.

<https://www.uvic.ca/student-wellness/wellness-resources/mental-health/index.php#ipn-supportconnect>

- Here2Talk - سیستم حمایت از سلامت روان 7/24 برای همه دانش آموزان پس از دبیرستان BC. همچنین در صورت درخواست به زبان های مختلف خدمات ارائه می دهد.

<https://here2talk.ca/main> -

- Wellness Together Canada - سلامت روان و حمایت از مصرف مواد برای افراد در کانادا - 7/24

<https://www.wellnesstogether.ca/en-ca> -



ویدئو 3- نقل قولی از عطار نیشابوری

سخن پایانی:

گفته معروفی معروف وجود دارد: هر کسی که می شناسید، در میانه جنگی که شما از آن خبر ندارید پس با هم و با خودتان مهربان باشید. زندگی شامل لحظات خوب و بد زیادی است. روزهای سخت در دانشگاه یا محل کار، اخبار منفی، دشواری های مالی و غیره ممکن است با چالش های مهاجرت به عنوان یک دانشجوی بین المللی تلاقی کند و شما را در مقابل چالش های جدیدی قرار دهد. به یاد داشته باشید خود مراقبتی در این روزهای پر کار برای شما بسیار مهم است. با مکانیسم های دفاعی و روش های مقابله که متحصر به شماست و برای شما بهترین بازدهی را دارد، آشنا شوید و از آن ها برای بهبود سلامت روان استفاده کنید. از دوستان خود، جامعه ایرانی یا منابع موجود در دانشگاه کمک بخواهید. همیشه به خاطر داشته باشید که روزهای دشوار نیز سپری خواهند شد همانطور که شادی ها هم دیر نپایید.