

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 3

## 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

### Women's Suffrage Movement (19th and 20th century)

Another notable example of a social movement that took years to achieve liberty for society is the Suffrage Movement, which fought for women's right to vote. This movement spanned several decades and was particularly prominent in the late 19th and early 20th centuries.

The struggle for women's suffrage was a global endeavor, with movements in countries like the United States, United Kingdom, and numerous others across Europe. Activists like Susan B. Anthony, Elizabeth Cady Stanton, Emmeline Pankhurst, and many more played crucial roles in advocating for women's political rights.

The movement employed a wide range of tactics, including peaceful protests, civil disobedience, and lobbying. One of the most iconic events in the United States was the Women's Suffrage Parade in 1913, where thousands of suffragists marched in Washington, D.C. Despite facing counter-protests and violence, this event garnered significant attention and support for the cause.

The struggle for suffrage faced numerous setbacks and challenges. Women were met with resistance from politicians, traditional societal norms, and even some women who opposed the movement. However, the persistence and determination of suffragists eventually paid off. In 1920, the 19th Amendment to the U.S. Constitution was ratified, granting women the right to vote.

This victory in the United States had a ripple effect globally, inspiring and influencing similar movements in other countries. The Suffrage Movement not only secured a fundamental political right for women but also paved the way for broader advancements in gender equality and women's participation in society. It stands as a testament to the power of sustained activism and advocacy in achieving liberty for marginalized groups.



Figure 2-Suffrage Parade 1913



Figure 2- 1963 Iranian legislative election, first election for Iranian women

## Psychological Tricks to Alleviate Stress

### **Gratitude Journaling:**

Gratitude journaling is a practice of writing down things you are grateful for each day. It shifts your focus from stressors and negative thoughts to positive aspects of your life, promoting a more optimistic and appreciative mindset.

How to Practice Gratitude Journaling:

- Set aside a few minutes each day to write in your journal.
- List three to five things you are thankful for, no matter how big or small.
- Be specific and descriptive in your entries, focusing on why you are grateful for each item.

This practice can help you be more aware of positive parts of your life and the blessings you have in your today's life that might have been a dream before. This practice will help you remember that goals and dreams can come true and your today's goals can be accomplished soon. It also highlights the positive parts of your life and boost your mood instantly. Over time, you'll notice a shift in your perspective, and this practice can improve your overall mood and well-being.

## Activities to Boost Your Mood

### **Pursuing Hobbies and Creative Outlets**

Understanding how to support yourself during periods of stress and emotional distress is of utmost importance. Identifying the coping techniques that resonate uniquely with your personality is essential for effective self-care. Reflect on what genuinely aids you and motivate yourself to engage in those practices. While initial resistance might arise, remember that it's only temporary and fleeting. Once you are acquainted with your preferred coping methods, the comfort they bring will manifest within seconds. These strategies serve as your sanctuary, tailored to your needs. They could encompass activities such as immersing yourself in music, indulging in comedic shows, confiding in close confidants, pursuing hobbies like pottery or gardening, or any pursuit that ushers in tranquility. Take a moment to ponder these avenues, and if you haven't already, compile a catalogue of your coping strategies. This compilation could be likened to a first-aid kit for nurturing your mental well-being.

Engaging in activities that bring joy and tap into personal interests can be incredibly therapeutic. Hobbies provide a sense of accomplishment, contribute to relaxation, and offer a healthy outlet for stress. Preferred activities differs from person to person depending on their interests, personalities and features. These can include artistic activities like painting, drawing, writing, or playing a musical instrument. These creative outlets can provide a channel for self-expression and emotional release. For others it can be hands-On activities such as gardening, cooking, or crafting. Engaging in tactile and hands-on tasks can be meditative and rewarding. Maintaining a curated list of calming activities is crucial.

By having such a list readily available, you can effectively navigate periods of stress without succumbing to anxiety and haste. This preparedness ensures that you remain in control and equipped with the knowledge of what can alleviate negative emotions, enabling you to steer clear of their grip.

## Campus Resources for Support

Human beings, by their very nature, are inherently social creatures. Whether you lean towards introversion or extroversion, engaging in social interactions and participating in communal activities can significantly uplift your spirits. At UVic, there is an array of groups and teams offering complimentary social activities, presenting fantastic opportunities to connect with like-minded individuals and expand your social network.

Among these resources, the Graduate Student Society (GSS) stands out. GSS hosts various themed gatherings, such as entertaining trivia nights for enjoyable evenings with friends and engaging board game nights. Craft enthusiasts will also find special events tailored to their interests. Keep yourself informed about their upcoming events by following GSS on their social media [platforms](#) or [website](#).

## Final Message

A reflection on global experiences underscores that the journey toward social justice is often lengthy and demands unwavering endurance and perseverance to attain its ultimate objectives. The pursuit of liberty has historically proven to be a challenging endeavor for nations worldwide, yet it remains a noble pursuit well worth the sacrifices made to savor the sweet taste of freedom. Throughout this journey, individuals must maintain a positive and resilient mindset, prioritizing their mental well-being and self-care.

In this context, we've compiled a set of invaluable tips and strategies aimed at alleviating stress and effectively managing anxiety. Our handouts also feature information on on-campus resources that can enhance your social life, particularly beneficial for international students. Stay tuned for our upcoming and final handout, and remember, always nurture a positive and self-compassionate attitude towards yourself!

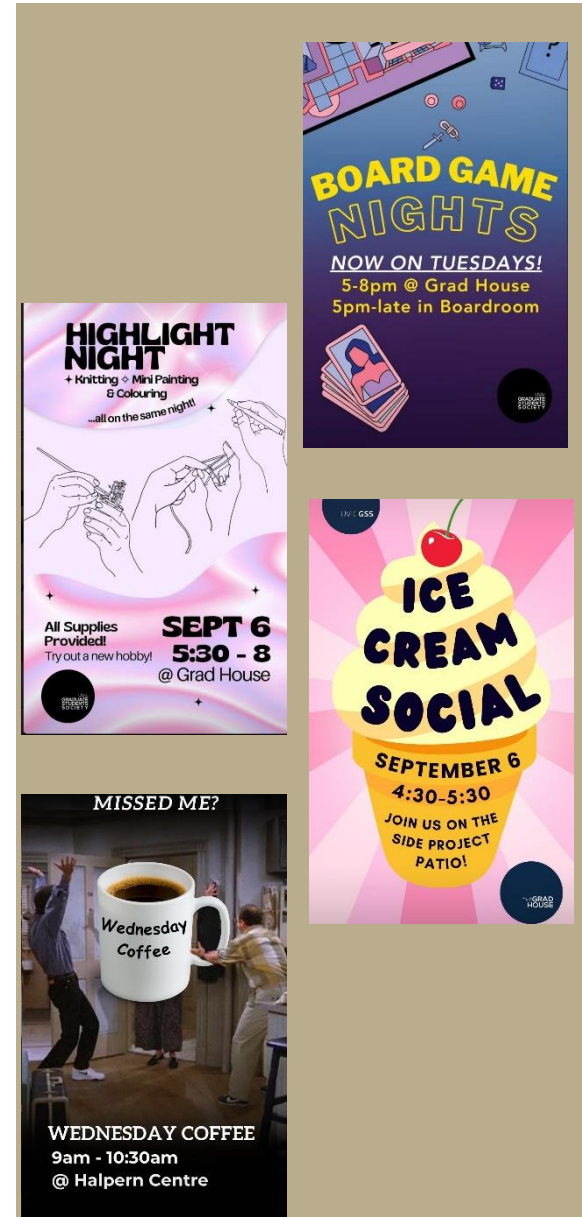


Figure 3- Some of the GSS Events



## 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 حق رای زنان (قرن نوزدهم و بیستم):

مثال دیگری که قابل توجه است از جنبش های اجتماعی که سال ها به طول انجامید تا آزادی برای جامعه حاصل شود، جنبش حق رای برای زنان است. این جنبش در طول چند دهه اتفاق افتاد و به ویژه در اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم به شکل چشمگیری برجسته شد.

برای حق رای دادن به زنان، مبارزاتی در سطح جهانی صورت گرفت که در کشورهایی مانند ایالات متحده، پادشاهی متحده و بسیاری دیگر از کشورها در اروپا اتفاق افتاد. فعالانی چون سوزان بی. آنتونی، الیزابت کیدی استانتون، امیلین پانکهرست و بسیاری دیگر نقش های حیاتی در حمایت از حقوق سیاسی زنان داشتند.

این جنبش از تاکتیک های گوناگونی استفاده کرد که شامل اعتراضات صلح آمیز، مخالفت مدنی و لابی گری بود. یکی از مهم ترین رویداد های مشهور در ایالات متحده، رژه حق رای زنان در سال ۱۹۱۳ بود که هزاران زن مبارز در واشنگتن دی.سی. راهپیمایی کردند. با وجود مقاومت ها و خشونت های مخالف، این رویداد توجه قابل توجهی را به خود جلب کرد و حمایت زیادی برای این منشور به دست آمد.

مبارزات برای حق رای با موانع و چالش های زیادی روبه رو شد. زنان با مقاومت مقابل سیاستمداران، فرهنگ های اجتماعی سنتی، و حتی برخی زنانی که به جنبش مخالفت می کردند، روبرو شدند. با این حال، پایداری و اراده مستمر مبارزان حق رای در نهایت ثمر خیز شد. در سال ۱۹۲۰، ماده ۱۹ اصلاحی به قانون اساسی ایالات متحده تصویب شد و به زنان حق رای داده شد.

این پیروزی در ایالات متحده تأثیراتی در سطح جهانی داشت و بر جنبش های مشابه در سایر کشورها تأثیر گذاشت و الهام بخش بود. جنبش حق رای برای زنان نه تنها حق سیاسی اساسی برای زنان را تضمین کرد بلکه راه را برای پیشرفت های گسترده تر در برابری جنسیتی و مشارکت زنان در جامعه هموار ساخت. این به عنوان نمونه ای از توانمندی فعالیت ها و دفاع های مستمر در راستای کسب آزادی برای گروه های محروم ایستاد.

## ترفندهای روانشناختی برای کاهش استرس

ژورنال سپاسگزاری:



صویر 1- رژه حق رای زنان 1913



صویر 2- انتخابات شورای ملی در سال 1963 اولین انتخابات با شرکت زنان ایرانی

نوشتن در ژورنال سپاسگزاری یک عادت روزانه است که به معنای یادداشت کردن از چیزهایی است که هر روز برای آنها سپاسگزار هستید. این عمل باعث می‌شود تا تمرکز شما از منابع استرس زا و افکار منفی به جوانب مثبت زندگی منتقل شود و به شما کمک کند تا به یک نگرش بهتر و مثبت تر نسبت به زندگی دست پیدا کنید.

نحوه اجرای ژورنال سپاسگزاری:

• چند دقیقه هر روز وقت بگذارید تا در ژورنالتان بنویسید.

• سه تا پنج موردی را که برای آنها سپاسگزار هستید فهرست کنید، بدون توجه به اینکه چقدر کوچک یا بزرگ باشند.

• در ورودی‌های خود بیانیه‌های مشخص و توصیفی ارائه دهید، تمرکز کرده و بیان کنید که برای هر مورد چرا سپاسگزار هستید.

این عمل می‌تواند به شما کمک کند تا بیشتر به جوانب مثبت زندگی و نعمت‌هایی که در زندگی امروزی‌تان وجود دارند آگاه شوید که ممکن است قبلاً یک رویا برایتان بوده باشند. این تمرین به شما کمک می‌کند تا به یاد داشته باشید که اهداف و رویاها می‌توانند به حقیقت تبدیل شوند و اهداف امروز شما به زودی دست یافته شوند. این همچنین نقاط مثبت زندگی شما را برجسته می‌کند و بلافاصله خلق خو و سرزندگی شما را افزایش می‌دهد. در طول زمان، شما تغییری در دیدگاه خود متوجه خواهید شد و این تمرین می‌تواند بر روی وضعیت عمومی و خوبینی شما تاثیر گذار باشد.

## فعالیت‌هایی برای تقویت روحیه شما

### دنبال کردن علایق و راهکارهای خلاقانه خودمراقبتی

خودمراقبتی و توجه به سلامت روان در دوره‌های پر استرس بسیار حائز اهمیت است. شناسایی، آموزش و تمرین تکنیک‌های خود مراقبتی که خاص شماست و با علایق شما هماهنگ است، برای اثر بخشی مراقبت از روان ضروری است. به این منظور بر روی آنچه واقعاً به شما کمک می‌کند تأمل کنید و خود را ترغیب کنید تا در مورد روش‌های مختلف بیاموزید و آنها را قبل از دوران بحرانی تمرین کنید. هرچند ممکن است در ابتدا کمی سخت یا ناملموس به نظر برسد اما شروع کنید. طبیعیت اگر در شروع به کار بر روی تکنیک‌ها خودمراقبتی، در خود مقاومت احساس کنید، اما به یاد داشته باشید که این موقت است. به مرور این استراتژی‌ها به عنوان مامن و راهکار آرامش بخش شما عمل می‌کنند. این تکنیک‌ها می‌توانند شامل فعالیت‌هایی مانند گوش دادن به موسیقی، لذت بردن از برنامه‌های کمدی، معاشرت با دوستان صمیمی، دنبال کردن سرگرمی‌هایی مانند سفالگری یا باغبانی، یا هر تلاشی باشد که به شما آرامش می‌دهد. لحظه‌ای برای تأمل در این مسیرها بگذارید و اگر هنوز این کار را نکرده‌اید، یک فهرست از راهکارهای مقابله خود تهیه کنید. این ترکیب ممکن است مشابه یک جعبه کمک اولیه برای پرورش روانی شما باشد.

شرکت در فعالیت‌هایی که شادی می‌آورند و به علاقه‌های شخصی شما نزدیکند، بسیار کمک کننده است. انجام برخی فعالیت‌ها احساس موفقیت را به ارمغان می‌آورند، به استراحت جسم و روح کمک می‌کنند و یک راه خلاقانه برای کاهش استرس فراهم می‌سازند. این فعالیت‌ها از فرد به فرد متفاوت است و به علایق، شخصیت و ویژگی‌های هر فرد بستگی دارد. دسته دیگر این فعالیت‌ها می‌تواند شامل فعالیت‌های هنری مانند نقاشی، طراحی، نوشتن یا نوازندگی یک ساز موسیقی باشد.





این راه‌های خلاقانه می‌توانند یک مسیر برای بیان خود و آزادی احساسات باشند. برای دیگران، این ممکن است فعالیت‌های عملی مانند حل پازل، بازی، آشپزی یا کار دستی باشد. داشتن یک فهرست از فعالیت‌های آرامش‌بخش بسیار حیاتی است. با داشتن چنین فهرستی، شما به طور مؤثر روزهای پر تنش را مدیریت کنید و از آن به سلامت و با کمترین آسیب عبور کنید.

## منابع دانشگاه برای پشتیبانی از دانشجویان

انسان‌ها در ذات خود موجوداتی اجتماعی هستند. چه به درون‌گرایی یا برون‌گرایی تمایل داشته باشید، درگیر شدن در تعاملات اجتماعی و شرکت در فعالیت‌های جمعی می‌تواند به طور قابل توجهی روحیه شما را بالا ببرد. در UVic، مجموعه‌ای از گروه‌ها و تیم‌ها وجود دارد که فعالیت‌های اجتماعی متنوع و رایگان را ارائه می‌دهند و این فرصت فوق‌العاده‌ای را برای ارتباط با افراد همفکر و گسترش شبکه اجتماعی شما ارائه می‌دهند.

در میان این منابع، انجمن دانشجویان تحصیلات تکمیلی (GSS) برجسته‌ترین میزبان گردهمایی‌های مختلفی است. طیف گسترده‌ای از رویدادها در GSS ارائه می‌شود همچون گردهم‌آیی با دوستان و شب‌های جذاب بازی‌های رومیزی، قهوه صبحگاهی چهارشنبه‌ها، جلسات بافتنی با دنبال کردن GSS در پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی یا وبسایت آن‌ها، خود را از رویدادهای آتی آن‌ها مطلع کنید.

## سخن پایانی:

گفته معروفی وجود دارد: هر کسی که می‌شناسید، 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، دشواری‌های مالی و غیره ممکن است با چالش‌های مهاجرت به عنوان یک دانشجوی بین‌المللی تلاقی کند و شما را در مقابل چالش‌های جدیدی قرار دهد. به یاد داشته باشید خود مراقبتی در این روزهای پر کار برای شما بسیار مهم است. با مکانیسم‌های دفاعی و روش‌های مقابله که متحصراً به شماست و برای شما بهترین بازدهی را دارد، آشنا شوید و از آن‌ها 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 شادی‌ها هم دیر نپایید.