

سلامت روان جوانان و
نوجوانان:
جهان در حال تغییر

زورگویی

هفته سلامت روان
۱۸-۲۴ مهرماه ۱۳۹۷



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت

۵- نگرانی در مورد برچسب خبرچینی

۶- اعتقادات بی پایه و اساس که افراد
بزرگسال نمی‌توانند کاری انجام دهند.

۷- ترس از دست دادن دوستی‌ها

اگر شما کسی را می‌شناسید که در معرض
خطر است با مرکز مشاوره دانشگاه
تماس بگیرید. بهتر است به یک مشاور،
روانشناس، دوست یا اعضای خانواده
اطمینان کنید.

مطمئن باشید که شما تنها نیستید و افراد
زیادی هستند که دوست دارند به شما
کمک کنند.

اگر درباره **زورگویی**
هر گونه سوالی دارید یا مایل به کسب
اطلاعات بیشتر در این زمینه هستید،
با مشاوران مرکز مشاوره دانشگاه
صحبت کنید.

تعریف زورگویی

زورگویی شکلی از پرخاشگری است که افراد به طور مکرر و از روی قصد با هدف ترساندن یا آسیب زدن و تهدید کردن قربانی خود انجام می دهند. بیش از ۳۰ درصد نوجوانان و جوانان قربانی زورگویی هستند.

زورگویی در اشکال مختلف جسمانی، کلامی، روانشناختی و الکترونیک اتفاق می افتد.

علامه قربانی زورگویی

۱- نشانه های جسمی غیرقابل توضیح شامل خراش بر روی پوست، سوختگی و بریدگی پوست

۲- سردردهای مکرر، درد معده و تظاهرات بیماری

۳- تغییر در عادات خورد و خوراک مثل پرخوری عصبی

۴- مشکلات خواب یا کابوس های مکرر

۵- عدم تمایل به انجام تکالیف یا رفتن به دانشگاه

۶- اجتناب از موقعیت های اجتماعی و از

دست دادن دوستان

۷- احساس درماندگی و کاهش عزت نفس

۸- رفتارهای خود آسیب رسان مثل فرار از منزل یا صحبت در مورد خودکشی

۹- ترس از تنها بودن و وابستگی بیمارگونه در رابطه

۱۰- سرزنش خود به خاطر مشکلات

۱۱- احساس این که به اندازه کافی خوب نیست

۱۲- شکایت های جسمانی مثل سردرد، درد معده

۱۳- مراجعه مکرر به پزشک دانشگاه

دلایل ساکت ماندن قربانی زورگویی

۱- عدم آگاهی از شکلهای مختلف و ماهرانه زورگویی

۲- احساس شرمندگی

۳- ترس از اینکه فرد قلدر تلافی کند.

۴- تحت فشار بودن توسط فرد سوءاستفاده کننده، برای مخفی نگه داشتن این شرایط