

## کوتاه نوشت طرح‌های فرهنگی سال ۱۴۰۰

سازمان دانشجویان

مجری طرح: ستاد مرکزی

عنوان طرح: آنچه از خوراکی‌ها نمی‌دانیم

سرفصل فعالیت:  دین و قرآن  کتاب و کتاب‌خوانی  علم و اندیشه  سیاست و اجتماع  ادب و هنر  محرومیت‌زدایی  گردشگری علمی فرهنگی  فوق‌برنامه

اهداف طرح:

- افزایش آگاهی در زمینه تاثیر دوسویه عوامل روان‌شناختی و خورد و خوراک بر یکدیگر
- آشنایی دانشجویان با سبک‌های غذایی مفید و نقش تغذیه در درمان یا تشدید اختلالات خلقی
- تاکید بر عوامل فیزیولوژیک موثر بر سلامت روان

خلاصه طرح:

امروزه، با توجه به استقبال مردم از علوم مربوط به حوزه سلامت روان و روی آوردن آن‌ها به درمان‌های روان‌شناختی، علم روان‌شناسی به مثابه علمی کاربردی، در میان مردم جایگاه مهم و پررنگی پیدا کرده‌است. اما آنچه در این بین توسط عامه مردم نادیده انگاشته می‌شود، نقش تغذیه در درمان یا تشدید اختلالات خلقی و تاثیر دوسویه عوامل روان‌شناختی و خورد و خوراک بر یکدیگر است. تاکید بیش از اندازه بر عوامل شناختی و محیطی در نهایت منجر به استنادهای نادرست و عدم توجه به عوامل فیزیولوژیک می‌شود، این در حالی است که عوامل فیزیولوژیک و عوامل شناختی به یک‌اندازه بر سلامت روان اثر گذار هستند. به طور مثال، کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی در بروز و یا تشدید بیماری‌های روحی از جمله افسردگی، اضطراب، اختلالات شخصیت، اختلالات شناختی و مشکلات رفتاری نقش دارد. بنابراین داشتن یک رژیم غذایی مناسب که تامین‌کننده نیاز بدن به تمام مواد مغذی باشد، موجب تسریع روند بهبود بیماری‌های روانی و پیش‌گیری از ابتلای به آن‌ها می‌شود. برنامه (آنچه از خوراکی‌ها نمی‌دانیم)، به منظور تاکید بر ارتباط تنگاتنگ عوامل جسمی و روانی بر یکدیگر، به همت سازمان دانشجویان جهاد دانشگاهی خراسان رضوی در تاریخ ۱۴۰۰/۰۶/۰۳، به صورت لایو اینستاگرامی پخش خواهد شد.

مکان اجرا: صفحه اینستاگرامی سازمان دانشجویان  
جهاد دانشگاهی خراسان رضوی

زمان اجرا: ۱۴۰۰/۰۶/۰۳