

سلامت و بیماری :

2



جسم روان انسان ارتباط متقابلی با هم دارند .

به عنوان مثال : زمانی که نگرانی ها و فشارهای زندگی زیادتر می شود ، احتمال ابتلا به بیماری ها بیشتر می شود .

رویاری با مسائل و موضوعاتی که انسان در زندگی با آن ها مواجه می شود ، می تواند بر سلامت جسمانی افراد تاثیر بگذارد و عدم سلامت جسمانی هم می تواند بر روی روان انسان ها تاثیر منفی بگذارد .



امید ۱۴ ساله است و از آغاز تولد به دیابت مبتلا بوده است. او به طور مداوم تحت نظر پزشک اطفال بوده و رژیم غذایی مخصوص دارد. پدر و مادر امید برای کنترل مصرف داروها و رعایت رژیم غذایی همیشه مراقب او هستند. والدین او، از همان ابتدا، بیماری وی را به مسئولان مدرسه اطلاع دادند و از آنها خواستند که همکلاسی های او را از بیماری امید آگاه کنند تا مراقب او باشند. با وجود این اطلاع رسانی، امید در مدرسه دوست صمیمی ندارد و بیشتر زنگ های تفریح تنها است. والدین امید می گویند همیشه به فرزند بیمارشان توجه داشته، خواسته های او را برآورده کرده اند، ولی امید اغلب اوقات در خانه عصبانی و غمگین است.

دانلود از اپلیکیشن پادرس



روان شناسی سلامت :

3

بین سلامت جسمانی و ویژگی های روان شناختی ، ارتباط متقابل و تنگاتنگی وجود دارد که بررسی این ارتباط در حوزه (روان شناسی سلامت) قرار می گیرد .

روان شناسی سلامت شاخه ای از روان شناسی است که از یافته های این علم برای پیشگیری و درمان بیماری های جسمی بهره می برد .



پیوستار سلامت و بیماری

اعتقاد روان شناسی سلامت این است که بیماری یا سلامت دو جنبه جداگانه نیستند بلکه از سلامت کامل تا مرگ یک پیوستار وجود دارد هر یک از ما بر روی یکی از نقاط پیوستار جای می گیریم .

دانلود از اپلیکیشن پادرس





مثال :

علی ۲۰ سال دارد و دانشجوی رشته کامپیوتر است. او هر روز صبح با سردرد شدید و کسالت از خواب بیدار می‌شود. به علت دیر بیدار شدن صبحانه نمی‌خورد و با عجله به کلاس می‌رود. در طول روز و بعد از خوردن ناهار، سردرد و گیجی علی از بین می‌رود. علی بر روی پیوستار سلامتی، در قسمت زرد رنگ علائم متوسط قرار می‌گیرد.

سلامت شیوه زندگی کاملاً سالم شیوه زندگی نسبتاً سالم میانه ناتوانی نسبتاً شدید ناتوانی کامل و شدید مرگ

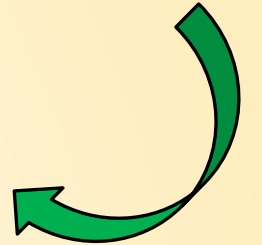
هدف های روان شناسی :

5

۱ - پیشگیری و درمان بیماری ها

۲ - حفظ سلامتی و ارتقای آن

۳ - حفظ جایگاه خود توسط هر فرد در هر نقطه ای از پیوستار و تلاش برای رسیدن به نقطه ی بالاتر تا سلامت کامل



نقش متقابل عوامل جسمانی و روانی در سلامت بدن :

6

۱ - عوامل ایجاد بیماری های جسمانی : برخی از مسائل روانی در ایجاد انواع بیماری های جسمانی موثر است .

مثال :

تجربه ی زیاد فشارهای روانی در زندگی ← احتمال ابتلای فرد به بیماری های قلبی و عروقی

۲ - پیامد های بیماری های جسمانی : مبتلا به بیماری ها و مشکلات جسمانی احتمال ابتلا به عوارض و مشکلات روانی هم در او زیاد می شود .

مثال :

فرد مبتلا به دیابت ← احتمال عصبی شدن و داشتن احساس غمگینی



مثال : بیماری ام اس

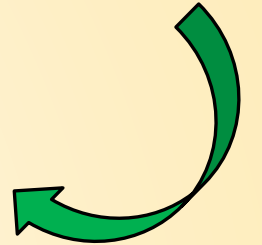
7



پیامد روانی : افسردگی

عامل روانی : فشار روانی ، ترس از دست دادن دوست

بیماری جسمی : سردرد های میگرنی



سبک زندگی و بیماری :

8

به مجموعه الگوهای رفتاری رفتاری و شناختی که ما معمولاً در زندگی روزمره از آن ها استفاده می کنیم؛ **سبک زندگی** می گویند .

سبک زندگی با عوامل خطر ساز بیماری رابطه دارد ، الگوهای رفتار ناسالم در ایجاد و گسترش بیماری موثرند .

مثال :

اگر سبک زندگی فردی خوردن غذاهای پرچرب و سرخ کرده و عدم تحرک کافی باشد خطر ابتلا به بیماری های قلبی ، فشار خون و دیابت در این فرد بیشتر می شود .



ابعاد مهم سبک زندگی :

9

۱- تغذیه

۲- ورزش

۳- فشار روانی و روش های مقابله با آن



دانلود از اپلیکیشن پادرس



۱ - متخصصان تغذیه معتقدند که رژیم غذایی سالم باید حاوی کربوهیدرات زیاد و چربی کم باشد و بر اهمیت مصرف مواد فیبردار و میوه ها تاکید می کنند .

۲ - تغذیه سالم و متعادل به سبک زندگی افراد مرتبط است .

۳ - همه ی افراد به رژیم غذایی خاص سن و جنس خودشان نیاز دارند و با رشد افراد ، رژیم غذایی آن ها هم تغییر می کند .



ورزش :

11



یکی از عوامل سبک زندگی سالم : فعالیت بدنی و انواع ورزش ها است .

نمونه هایی از ورزش های مناسب : پیاده روی ، کوه پیمایی ، شنا و دویدن آهسته که به مصرف اکسیژن نیاز دارند .

۱ - ایجاد لذت و شادابی

۲ - حفظ ارتقای سلامتی و پیشگیری و کنترل بیماری ها

۳ - تنظیم سوخت ساز بدن و کمک بدن کنترل وزن و تناسب اندام

۴ - کنترل اثرات پرخوری بر وزن و سلامتی

۵ - ایجاد تناسب اندام

فواید ورزش :



تعریف فشار روانی :

12

نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط جدید زندگی .
چون فشار روانی رو به رو شدن با تغییر در زندگی است .



مثال :

بیماری ، مرگ یکی از عزیزان ، فشار کار سنگین و ... باعث ایجاد تغییر در زندگی فرد می شوند و باعث بر هم خوردن تعادل زندگی می شوند و لازم است برای سازگار شدن با شرایط جدید بیشتر تلاش کنیم .

دانلود از اپلیکیشن پادرس





۱- مثبت

۲- منفی

انواع فشار روانی :

هنگام فشار روانی :

۱- شخص یک رویداد یا یک موقعیت را به صورت فشار آور و فراتر از توانایی خود ارزیابی کرده و سلامتی خود را در خطر می بیند .

۲- همه ی افراد در زندگی خود استرس را تجربه می کنند . فشار روانی از نوع ارتباط فرد با محیط است .

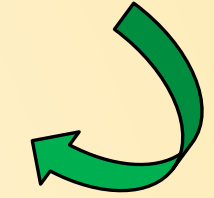
فشار روانی منفی :

14

فرد به دلیل نوع ارزیابی اش از مشکل ، احساس ناخوشایندی را تجربه می کند .

فرد قادر نیست به هدف خود برسد .

فرد تمرکز خود را از دست می دهد .



مثال :



- ۱- حواس پرتی دانش آموز در جلسه امتحان به علت فشار روانی زیاد
- ۲- ناراحتی شدید از دوست صمیمی در صورتی که نتوانید ناراحتی تان را به او بگویید

در این دو مثال حالتی از درماندگی و ناامیدی و در نتیجه شکست و ناکامی شکل گرفته است :

(۱) حواس پرتی

(۲) از دست دادن تمرکز

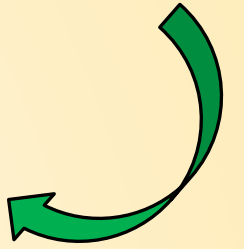
دانلود از اپلیکیشن پادرس



فشار روانی مثبت :

15

انگیزش و تلاش فرد برای رسیدن به هدف ها افزایش یافته است .
فرد با موقعیت به چالش برخاسته است .
فرد هنگام رسیدن به هدف ، فشار روانی اش از بین می رود .
این نوع فشار روانی باعث ارتقای واکنش های رفتاری و پردازش های شناختی می شود .



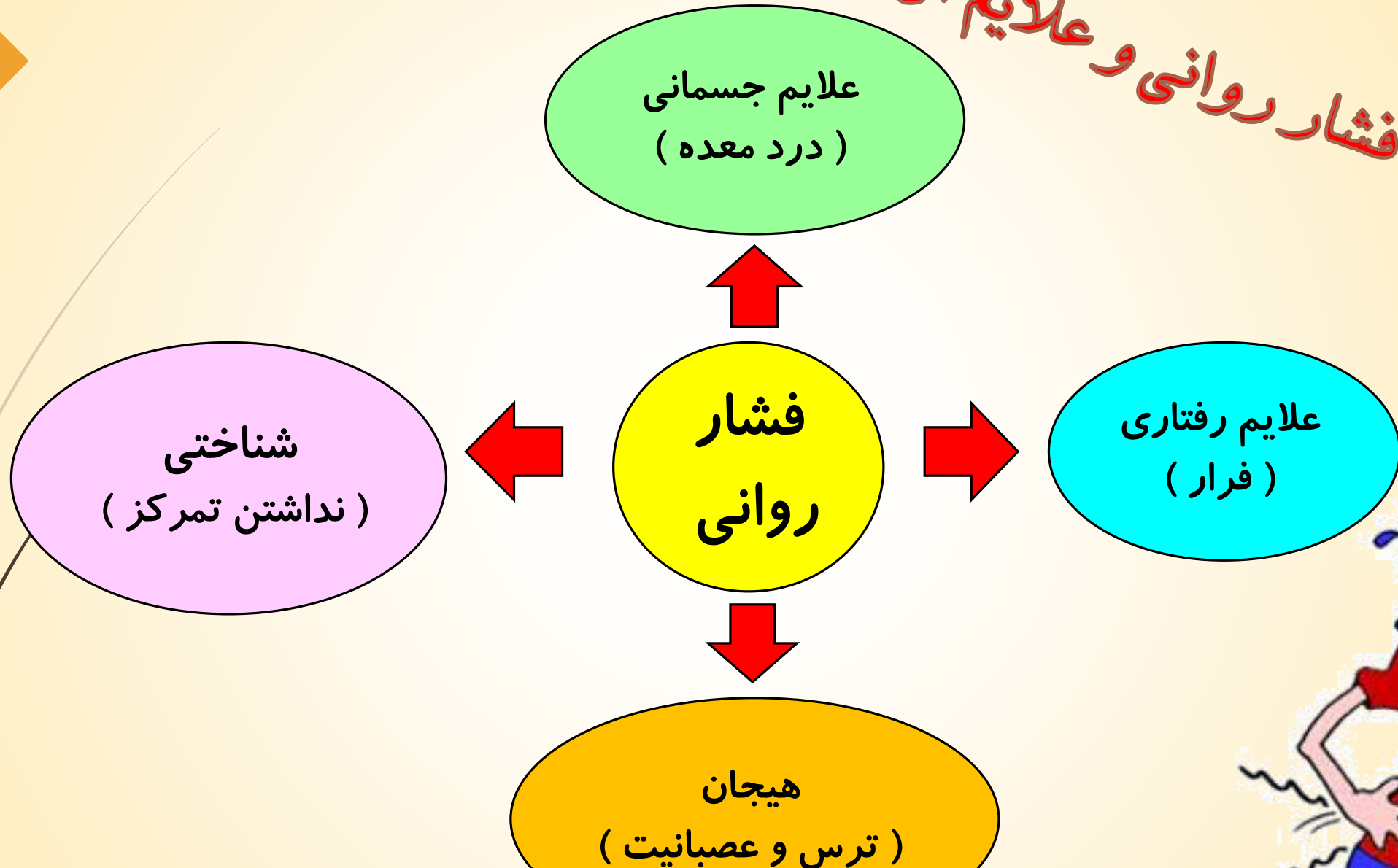
مثال :

- ۱- رقابت شدید دانش آموزان برای کسب رتبه اول در سال تحصیلی
- ۲- تحت فشار بودن یک فوتبالیست برای زدن پنالتی سرنوشت ساز در دقایق پایانی بازی

در این دو مثال هر چند فرد با فشار روانی مواجه است اما پیامد آن مطلوب و سازنده است .



مثال برای فشار روانی و علائم آن:



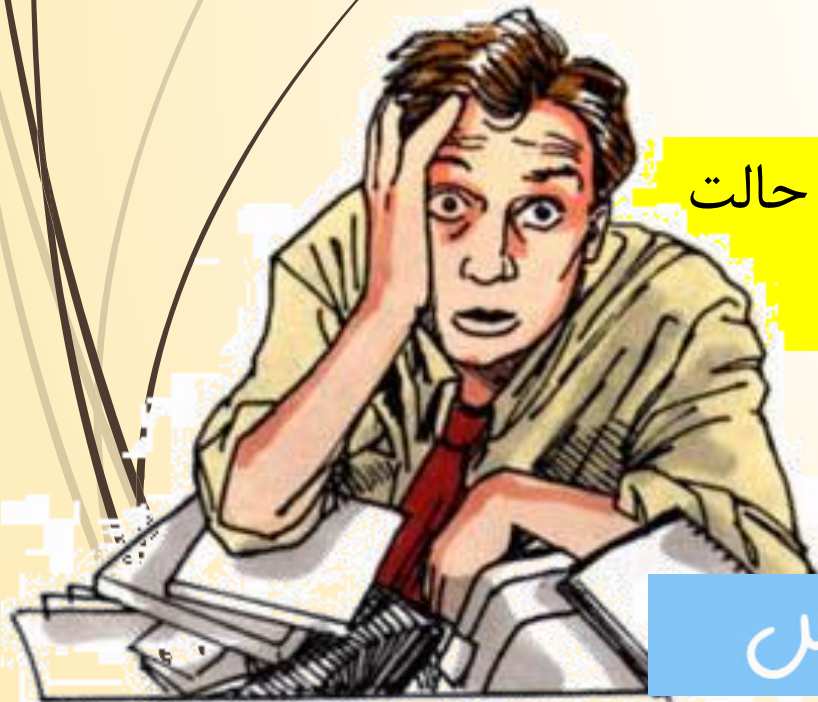
روش های مقابله با فشار روانی :

17

مقابله : به معنای تلاش فرد برای از بین بردن فشار روانی و یا به حداقل رساندن و تحمل آن

هنگام روبه رو شدن با واقعیت، فرد ابتدا بر اساس برداشت اولیه خود، آن را ارزیابی می کند و از خود می پرسد آیا خطری مرا تهدید می کند؟ اگر پاسخ مثبت بود فرد کنترل شخصی خود را ارزیابی می کند : آیا من می توانم کاری برای تغییر موقعیت انجام دهم . روش های مقابله ای فرد برای کاهش فشار روانی فراخوانی می شود .

هدف اصلی فرد در مقابله : حذف عامل فشار آور است که زندگی او را از حالت عادی خارج ساخته است .



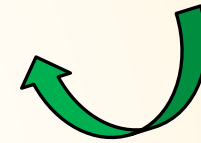
انواع مقابله با فشار روانی :

18



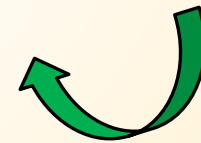
مهارات های حل مسئله
مشورت و راهنمایی گرفتن
استفاده از حس شوخ طبعی
فعالیت بدنی و ورزش کردن

سازگارانه :



منفعل بودن
در انتظار معجزه بودن
انجام رفتارهای تکانشی و بودن فکر و تامل
استفاده از داروهای شیمیایی و دخانیات و مواد مشابه

ناسازگارانه :



راه‌های مقابله با فشار روانی

ناسازگارانه

استفاده از داروهای
شیمیایی و دخانیات
و مواد مشابه

انجام رفتارهای
تکانشی و بدون
فکر و تأمل

در انتظار
معجزه
بودن

منفعل
بودن

سازگارانه

فعالیت بدنی و
ورزش کردن

استفاده از
حس شوخ
طبعی

مشورت و
راهنمایی
گرفتن

مهارت‌های
حل مسئله

مقابله های سازگارانه ، مقابله هایی که به حل مسائل و برطرف کردن عامل فشار آور و به حداقل رساندن و یا تحمل فشار روانی کمک می کنند .

افراد مقابله های سازگارانه :

موقعیت را به خوبی می سنجند .

از راهنمایی و حمایت دیگران استفاده می کنند .

به روش های انتخاب شده حل مسئله انتخاب فکر می کنند .



مثال :

ترس از قبول نشدن در رشته دلخواه در دانشگاه ، فشار روانی به دنبال دارد که بسیاری از جوانان از مقابله های سازگارانه برای کنترل این فشار روانی استفاده می کنند .

نمونه هایی از روش های مقابله ای سازگارانه :

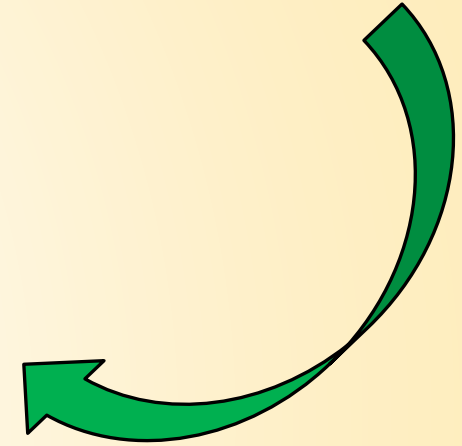
21

۱ - استفاده از مهارت حل مسئله

۲ - مشورت و راهنمایی گرفتن از دیگران

۳ - استفاده از حس شوخ طبعی

۴ - فعالیت بدنی و ورزش کردن



ورزش

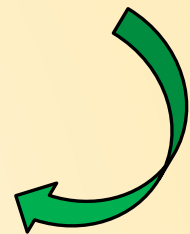


دانلود از اپلیکیشن پادرس



مشورت و راهنمایی گرفتن :

- ۱- فرد به تنهایی قادر به حل کردن مسئله نیست .
- ۲- احساس فشار روانی در فرد باقی می ماند .
- ۳- از مشورت و راهنمایی دیگران برای مقابله با این مشکل استفاده می کند .



مثال :

دانش آموزی که از ترس قبول نشدن در کنکور تحت فشار روانی زیادی است که نمی تواند حتی برای شناسایی منبع فشار تمرکز کند ، می تواند از معلمان و مشاوران راهنمایی بگیرد .



استفاده از حس شوخ طبیعی :

24

- ۱- در موردی که فرد نتواند منبع مشکل را در کوتاه مدت از بین ببرد .
- ۲- برای اینکه با فشار روانی راحت تر سازگار شود از حس شوخ طبیعی استفاده می کند .

مثال :

در یک اردوی دانش آموزی در زمستان در وسط جاده ماشین خراب می شود تا رسیدن نیروی های امدادی می توان با شوخی کردن و سبک شمردن مشکل برای گذراندن اوقات سخت استفاده کرد .



فعالیت بدنی و ورزش کردن :

25

در مواجهه فرد با فشار روانی فعالیت بدنی و ورزش ملایم به وی کمک می کند تا نسبت به فشار روانی بی توجه شود .



دانلود از اپلیکیشن پادرس



مقابله های ناسازگارانه و ویژگی های آن :

26

- ۱ - مقابله هایی که به حل مسئله و برطرف کردن فشار روانی کمک نمی کنند .
- ۲ - معمولا مقابله های ناکارآمد ، ناسازگار و مضر هستند .
- ۳ - فرد در این نوع مقابله به منظور کاهش فشار روانی به رفتارهای مضر و مخرب روی می آورد .

- ۱ - معمولا از موقعیت اجتناب کرده یا آن را انکار می کنند .
 - ۲ - خود و دیگران را به خاطر مشکل سرزنش می کنند .
 - ۳ - عصبانی ، پرخاشگر و یا افسرده و منفعل می شوند .
 - ۴ - موجب بروز فشارهای روانی بیشتری می شوند .
- ۴ - افرادی که از این نوع مقابله استفاده می کنند :

نمونه هایی از روش های مقابله های ناسازگارانه :

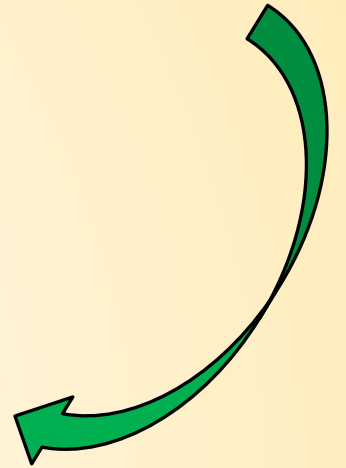
27

۱ - منفعل بودن

۲ - در انتظار معجزه بودن

۳ - انجام دادن رفتارهای تکانشی و بدون تفکر و تامل

۴ - استفاده از داروهای شیمیایی و دخانیات و سایر موارد مشابه

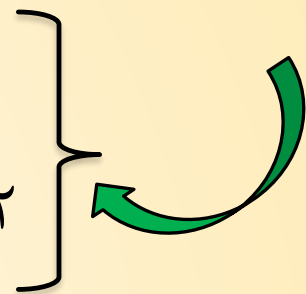


منفعل بودن :

28



- ۱ - در این مقابله فرد دست از فعالیت بر می دارد .
- ۲ - برای از بین بردن فشار روانی تلاش نمی کند .



مثال :

دانش آموزی که می ترسد در رشته دلخواه خود در دانشگاه قبول نشود به طور کلی نا امید می شود و درس خواندن را رها می کند و بیشتر از قبل می خوابد .

در انتظار معجزه بودن :

فرد بدون این که تلاش کند منتظر اتفاق خارق العاده ای است .

انجام دادن رفتار های تکانشی و بدون تفکر و قائل :

29

- ۱ - فرد در این مقابله هنگام رویارویی با فشار روانی از لحاظ هیجانی به شدت تحریک می شود .
- ۲ - به طوری که بر هیجانات و رفتار خود کنترلی ندارد .
- ۳ - بسیار عصبانی و پر خاشگر است .
- ۴ - حتی ممکن است به خود یا دیگران آسیب برساند .



دانلود از اپلیکیشن پادرس



استفاده داروهای شیمیایی، دخانیات و سایر موارد مشابه :

30

۱ - فرد در این نوع از مقابله برای فراموشیو رهایی از هیجانات منفی فشار روانی از داروهای آرا بخش ، اعتیاد آور یا سیگار استفاده می کند .

۲ - این داروها نه تنها به کنترل فشار کمکی نمی کند بلکه فشارهای روانی بزرگ تری را ایجاد کرده و بر سلامتی فرد تاثیر مخرب دارد .

مثال :

بسیاری از بزهکاری ها ، اعتیاد و انحراف های فردی و اجتماعی به دلیل استفاده مکرر از مقابله های نامناسب و ناسازگارانه در مقابل فشار روانی است .



دانلود از اپلیکیشن پادرس



روش های سازگارانه بلند مدت :

ورزش های هوازی
تمرین های آرام سازی خود
استفاده از روش های حل مسئله
نوشتن خاطرات
برنامه ریزی زمان بندی شده
تفریح و سرگرمی
حمایت های اجتماعی
تغذیه مناسب

روش های سازگارانه کوتاه مدت :

گفتن عبارت ایست
تنفس عمیق
شمردن اعداد
تلقین برخی جملات
به خاطر آوردن یک رویداد خوشایند
خوردن یک لیوان آب خنک
ترک موقعیت
خواندن یک بیت یا یک جمله

تاثیر مذهب بر سلامت :

راه مستقیم :

مذهب و رفتارهای معنوی از طریق این راه ها باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می شود

راه غیر مستقیم :

مقایسه افراد مذهبی با دیگر افراد

۱ - ایجاد آرامش ذهنی

۲ - کاهش فشار روانی

۳ - رابطه با خداوند

۴ - ایجاد روحیه مثبت حاصل از شرکت در مراسم مذهبی

۵ - عبادت

۶ - افزایش احساس حمایت اجتماعی

۱ - سبک زندگی سالم تری دارند

۲ - از رفتارهای پرخطر جنسی ، مصرف سیگار ، الکل و

تغذیه نامناسب اجتناب می کنند .

