



راهنمای مراقبت از سلامت روان (ویژه نوجوانان)

مؤلفان:

آرش نجیمی

دانشجوی دکترای تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

دکتر پرستو گلشیری

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

دکتر شروین السادات هاشمیان اصفهانی

دانشجوی دستیاری پزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

علی معظمی گودرزی

دانشجوی دکترای تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت،
کمیته پژوهشی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مهناز خلیفه نیل ساز

دانشجوی دکترای تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت،
کمیته پژوهشی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مریم مرادی

دانشجوی کارشناسی ارشد مامایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای مراقبت از سلامت روان (ویژه نوجوانان) / مولفان آرش نجیمی... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: ویستا، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۴۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۵۴-۴۵-۱: ۱۴۵۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.niai.ir> قابل دسترسی است.

یادداشت: مولفان آرش نجیمی، پرستو گلگیری، شروین السادات هاشمیان اصفهانی، علی معظمی گودرزی، مهناز خطفنیل ساز، مریم مرادی.

شناسه افزوده: ۵۵: نجیمی، آرش، ۱۳۶۳ -

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۸۲۹۲۲

راهنمای مراقبت از سلامت روان (ویژه نوجوانان)

نام کتاب:

آرش نجیمی، دکتر پرستو گلگیری، دکتر شروین السادات هاشمیان اصفهانی،

تألیف:

علی معظمی گودرزی، مهناز خطفنیل ساز، مریم مرادی

ناشر:

نشر ویستا

مدیر اجرایی:

آزاده هاشمی

لیتوگرافی، چاپ و صفحه:

سپهر نقش

نوبت چاپ:

اول

سال انتشار:

۱۳۹۴

شمارگان:

۵۰۰ نسخه

بها:

۱۴۵۰۰۰ ریال



تهران، سهروردی شمالی، خیابان میرزایی زینالی، پلاک ۱۲۱، واحد ۶

تلفن: ۸۸۷۵۶۰۸۹

نمبر: ۸۸۷۵۳۴۴۹

«حق چاپ محفوظ است»

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۵۴-۴۵-۱

ISBN: 978-600-6754-45-1

پیشگفتار

هر مقطعی از زندگی را می‌توان بر مبنای پاره‌ای از موارد همانند عوامل زیست‌شناختی، روانی و اجتماعی دسته‌بندی نمود. در این میان دوران نوجوانی یکی از مهم‌ترین و سرنوشت‌سازترین دوران زندگی هر فرد می‌باشد که سپری کردن موفق آن، تضمین آینده سالم‌تری را به دنبال خواهد داشت. دوره نوجوانی را می‌توان دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی دانست. در این دوره نوجوان تغییرات مهم و سریعی را تجربه می‌کند. از جمله این تغییرات می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

تغییرات جسمانی: آغاز فعالیت برخی هورمون‌ها در بدن، عامل اصلی این تغییرات است که شامل افزایش قد و وزن، تغییر صدا، پیدایش خصوصیات ثانویه جنسی و ... می‌باشد.

تغییرات هیجانی: تغییرات هیجانی بر اثر تغییرات جسمانی از جمله تغییرات هورمونی به وجود می‌آید. نوجوان با احساسات و عواطف خاصی مواجه می‌شود که پیشتر تجربه چندانی در مورد آن‌ها نداشته است. برای مثال به وضعیت ظاهری خود می‌پردازد و دائماً خود را با دیگران مقایسه می‌کند و نظر دیگران در مورد او برایش اهمیت زیادی پیدا می‌کند.

تغییرات ذهنی: در دوره نوجوانی قدرت حافظه افزایش یافته، ذهن بهتر می‌تواند به حل مسائل بپردازد و قدرت تفکر نقادانه افزایش پیدا می‌کند.

تغییرات اجتماعی: در این دوره ارتباطات و روابط اجتماعی نوجوان تغییر می‌کند. اکنون قادر است که به تنهایی با دیگران ارتباط برقرار کند، در جامعه رفت و آمد کند و با دیگران به ارتباط اجتماعی بپردازد.

برای شما توجه به این نکته ضروری است که نوجوانی خود را دوران طلایی ساختن پایه‌های زندگی بزرگسالی قلمداد نمایید. در این راستا آگاهی و اتخاذ شیوه زندگی سالم در دوران نوجوانی ضمن پیشگیری از مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی این دوران، زمینه ساز برخورد مناسب با تغییرات نوجوانی را نیز فراهم می‌آورد. به همین منظور راهنمای مراقبت از سلامت روان در دوران نوجوانی تهیه شده است. در این کتاب نویسندگان تلاش نموده‌اند ضمن آگاه نمودن نوجوانان از علل و عوامل ایجاد کننده شایع‌ترین مشکلات سلامت روان این دوران، راهکارهایی عملی در هر موضوع را نیز ارائه نمایند. توجه به این نکته ضروری است که برخورداری از سلامت روان نیازمند رعایت و به‌کارگیری نکات اگرچه کوچک ولی با اهمیت در مدت زمانی طولانی می‌باشد. امید است مجموعه حاضر به شما در جهت دستیابی به این هدف یاری رساند.

مولفان

فهرست مطالب

پیشگفتار	۳
فصل اول: اختلالات اضطرابی	۷
فصل دوم: اختلال دو قطبی	۳۶
فصل سوم: اختلال افسردگی	۵۳
فصل چهارم: گفتگو با والدین درباره افسردگی	۸۵
فصل پنجم: خودکشی	۱۲۷
فصل ششم: ترس ها و هراس ها	۱۷۷
فصل هفتم: اختلال وسواسی اجباری	۱۸۹
فصل هشتم: استرس	۲۰۲
فصل نهم: خشم	۲۱۵
فصل دهم: مراجعه به درمانگر	۲۲۹