

دانش آموزانی که دچار

خود آسیبی می شوند

آشنایی با علایم و نشانه ها و راهکارهای درمانی آن

www.ketab.ir

مؤلف:

سوگند زمانی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی



انتشارات حق شناس
Haghahehess publication

۱۴۰۰

[illegible]

مركز بيشړو و پڅيښي: رښت - سنيو مه پياوړي - بښي پتستوي - مرکز بخاري سنيو

میں نے اس کی جگہ پر جھوٹا کھانا دیا۔

ISBN 978-622-6809-27-6 9۷۸-۶۲۲-۶۸۰۹-۲۷-۶ : شای

♥♦♦ :

سہیل

..... : قیست

مکاتیب : ۱۰۰ جلدی و صحیفہ ۱۰ جلدی

၁၆၇ : ၁၁

مقدمه و بیان مسئله : ۲۰۰۰

کتابخانه : ۱۶۱ : کتابخانه

سیدہ جنتی؟ جنتی کیسے؟ : حنیہؓ اور اسلمہؓ

سازمان حج و عمره : سازمان حج و عمره

سوال : مولف

(၂) ဤစာချုပ်ကို ရက်စွဲရန် လူထု၏ အကျိုးအမြတ်အတွက် ထည့်သွင်းပါ။

پیشکش کیلئے درخواستیں : نام

၇၆ နှစ်



المجلة الفلسطينية للدراسات الفلسطينية
Hagshenass publication

[illegible]

فهرست

۷	پیش گفتار
۹	مفهوم خودآسیبی
۱۴	اهمیت پژوهش پیرامون خودآسیب رسانی
۱۶	طبقه بندی رفتارهای خودآسیبی
۱۶	شیوع خودآسیبی
۱۷	اشکال مختلف رفتارهای خودآسیب رسان
۱۷	خودکشی و خودآسیبی
۱۸	نظریه های خودکشی (خودآسیبی)
۲۰	تعریف رفتارهای پرخطر
۲۲	مواد مخدر و روان گردان
۲۲	تعریف اعتیاد و ملاک های تشخیص آن
۲۴	عوامل زمینه ساز مستعد کننده اعتیاد
۲۹	دیدگاه های مطرح روان شناختی در زمینه سوء مصرف مواد
۳۴	نقش دوره نوجوانی در اعتیاد
۳۵	نقش صفات شخصیتی در اعتیاد
۳۷	مصرف سیگار
۳۷	علل گرایش نوجوانان و جوانان به مصرف سیگار
۳۸	نظریه های پیدایش اعتیاد به دخانیات
۴۶	مشروبات الکلی

۴۷	 خوشونت
۴۹	 نظریه های خوشونت
۵۴	 درمان های خودآسیبی
۵۶	 مفهوم رفتار مطلوب اجتماعی
۵۷	 زیربنای رفتار مطلوب اجتماعی
۶۰	 انواع رفتارهای مطلوب اجتماعی
۶۱	 دلایل اهمیت رفتارهای مطلوب اجتماعی
۶۲	 انگیزه های رفتارهای مطلوب اجتماعی
۶۳	 کنترل عاطفی
۶۳	 ابعاد کنترل عاطفی
۶۹	 مفهوم افسردگی
۶۹	 علایم افسردگی
۷۱	 دلایل مطالعه و یادگیری کنترل عواطف
۷۱	 سیستم فعال ساز رفتاری
۷۲	 سیستم بازداری رفتاری
۷۴	 سیستم جنگ و گریز
۷۵	 آسیب شناختی سیستم های مغزی/ رفتاری
۷۸	 نظریه حساسیت به پاداش و تنبیه
۸۰	 سیستم فعال سازی/ بازداری رفتاری و دشواری در تنظیم هیجان
۸۱	 سیستم فعال سازی/ بازداری رفتاری و اضطراب حالت- صفت
۸۵	 منابع و مأخذ

پیش‌گفتار

نوجوانی مرحله انتقالی در زندگی محسوب می‌شود. این دوره با تغییرات روان‌شناختی و جسمانی زیادی همراه است. دگرگونیهای اجتماعی روانی در دوره نوجوانی، نیاز به استقلال، آزادی طلبی، شکل‌گیری شخصیت و پذیرش توسط همسالان را در فرد توسعه می‌دهد. در صورتی که این خصوصیات دوره نوجوانی نادیده گرفته شود، با خطر احتمالی رخداد بسیاری از رفتارهای ناسالم همراه خواهد بود. یکی از این رفتارهای ناسالم و خطرناک، روی دادن ناهنجاری‌هایی مانند آسیب‌های عمدی به خود و بروز انواع خشونت‌های بین‌فردی است. برای درک رفتارهای خودآسیبی در نوجوانان ضروری است بدانیم چرا یک رفتار خاص، در یک، زمان خاص، تحت یک پیامد خاص و توسط یک فرد خاص انجام می‌گیرد. گاهی برخی دلایل مانند عدم کنترل خشم و تکانشگری می‌تواند موجب بروز خودآسیبی را در برخی نوجوانان فراهم آورد و در بروز رفتارهای خودجرحی نقش داشته و نوجوانان از انواع خودجرحی عمدی به بدن خود (مثل بریدگی و سوراخ کردن) به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای استفاده کنند.

به نظر می‌رسد حساسیت متفاوت سیستم‌های مغزی-رفتاری در افراد مختلف آسیب‌پذیری آن‌ها را برای تجربه حالات مختلف روان‌شناختی تحت تأثیر قرار می‌دهد. میزان و غلبه این سیستم‌ها در افراد مختلف متفاوت است و این امر زیربنای تفاوت‌های شخصیتی و درموردی بیماریهای روانی می‌تواند باشد. با توجه به اینکه، انسان در هر لحظه در معرض محرک‌های مختلفی قرار می‌گیرد که پرداختن به تمام این‌ها ممکن نیست؛ بنابراین سیستم شناختی ناگزیر برخی از این محرک‌ها را مورد پردازش قرار داده و سایر محرک‌ها را نادیده می‌گیرد. شیوه انتخاب محرک‌ها و این‌که کدام نوع محرک‌ها پردازش شوند، مستلزم تعامل سیستم‌های شناختی و عاطفی است. به نظر می‌رسد خودآسیبی می‌تواند با فعالیت سیستم فعال ساز رفتاری و کاهش فعالیت سیستم بازداری تبیین شود. بنابراین عوامل شخصیتی می‌توانند بر رفتارهای نوجوانان نیز تأثیرگذار باشند. با بررسی عوامل شخصیتی در نوجوانان می‌توان این فرض را داشت که نوجوانانی که مبتلا

به خودآسیبی هستند ممکن است کمتر از دیگر نوجوانان، رفتارهای جامعه پسند از خود بروز دهند. رفتارهایی که به عنوان اعمالی که در جهت کمک یا نفع رسانی به شخص دیگر است، شناخته می شوند. رفتارهای اجتماعی مطلوب، ترکیبی عوامل درونی و بیرونی است که می تواند به دلایل متفاوتی در افراد مختلف، تفاوت کن. چراکه از آنجایی که ساختار هیجانی و تربیتی هر شخص منحصر به فرد می باشد، در شرایط مختلف پاسخ های متفاوتی می دهد.

احساسات و عواطف جزء جدایی ناپذیر از زندگی انسان ها هستند و باعث رشد و پرورش ما در زندگی می شود. افراد و از جمله نوجوانان باید بیاموزند که چگونه عواطف خود را در موقعیت های مختلف تشخیص دهند و آن را ابراز و کنترل نمایند. بنابراین کنترل عواطف یعنی این که فرد بیاموزد که چگونه عواطف خود را در شرایط گوناگون تشخیص داده و آن را درست ابراز نماید. این مهارت اثرات گوناگون در جنبه های مختلف زندگی فرد، تعاملات بین فردی، بهداشت روانی و سلامت فیزیکی و جسمی فرد دارد. توانایی فرد در کنترل عواطف برای سازگاری با تجربیات پس از زای زندگی ضروری است. بنابراین می توان احتمال داد که نوجوانانی که از کنترل عاطفی مناسبی برخوردار نیستند ممکن است احساساتی مانند افسردگی، اضطراب و خشم را بیشتر از دیگر نوجوانان تجربه کنند و در این حالت بیشتر از دیگران به خودشان آسیب برسانند.

این کتاب نیز در رابطه با دانش آموزان با و بدون نشانه های آسیب به خود تألیف شده است. لازم به ذکر است که کتاب مذکور برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان می باشد که لازم است از همه کسانی که به نحوی در تهیه این کتاب سهیم بودند تشکر نمایم. در پایان از همه پژوهشگران، دانشجویان و منتقدان گرامی درخواست دارم دیدگاه ها و نقطه نظرات اصلاحی خود را جهت غنی سازی این مجموعه در اختیار مؤلف قرار دهند.