

بهداشت روانی

مؤلفین

محمدرضا رسولی تبار

«دانش آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه»

سید علی جابری

«دانش آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه»

سرشناسه	رسول‌تبار، محمد رضا، ۱۳۷۰ -
عنوان و نام پدیدآور	بهداشت روان : مؤلفین محمد رضا رسول‌تبار، سید علی جابری
مشخصات نشر	تهران: حکایت قلم نوین، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	۳۷۸ ص
شابک	978-600-8081-77-7
وضعیت فهرست نویسی	آیبا
یادداشت	کتابنامه
موضوع	بهداشت روانی
موضوع	Mental health
موضوع	مهارت‌های زندگی
موضوع	Life skills
موضوع	بهداشت روانی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	Mental health -- Religious aspects -- Islam
شماره افزود	جابری، سید علی، ۱۳۷۰ -
ده بندی کنگره	۵۸۰

رده بندی دیویی

۳۶۲

۵۱۹

شماره کتابشناسی ملی



حکایت قلم نوین
بهداشت روانی

نویسندگان: محمد رضا رسولی تبار، سید علی جابری

چاپ اول: ۱۳۰۰

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

شمارگان: ۱۰۰۰

چاپ و صحافی: تکثیران نوین

صفحه آوایی: سپین خداگرمی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۸۱-۷۷-۷

تهران - خی انقلاب - خی لایمی نژاد - بین خیابان دانشگاه و فجر وازی - پلاک ۱۷۴ - طبقه همکف - واحد یک

تلفن: ۶۶۴۹۷۳۰۰

فهرست مطالب

پیشگفتار : ۱۷

فصل اول :

کلیات بهداشت روانی

- ۱- تعریف بهداشت روانی ۲۳
- ۱-۱- تعریف سلامت روانی ۲۹
- ۱-۳- ضرورت بهداشت روانی ۳۲
- ۱-۴- اهمیت سلامت روانی ۳۳
- ۱-۵- اهداف بهداشت روانی ۳۴
- ۱-۵-۱- خدماتی ۳۴
- ۱-۵-۲- آموزشی ۳۵
- ۱-۶- اصول بهداشت روانی ۳۵
- ۱-۶-۱- احترام فرد به شخصیت خود و دیگران ۳۶
- ۱-۶-۲- شناخت محدودیت و توانایی ها در خود و افراد دیگر ۳۷
- ۱-۶-۳- پی بردن به علل رفتار ۳۸
- ۱-۶-۴- توجه به تمامیت وجود هر فرد ۳۸
- ۱-۶-۵- شناسایی نیازها و انگیزه های مسبب رفتار انسان ۳۹
- ۱-۷- دیدگاه ها و نظریه ها در بهداشت روانی ۴۰
- ۱-۷-۱- دیدگاه گروهی ۴۰

- ۴۱..... ۲-۷-۱ دیدگاه فردی
- ۴۱..... ۳-۷-۱ دیدگاه اجتماعی
- ۴۱..... ۸-۱ معیارهای سنجش رفتار نابهنجار
- ۴۲..... ۱-۸-۱ ملاک آماری
- ۴۴..... ۲-۸-۱ ملاک کلینیکی یا بالینی
- ۴۴..... ۳-۸-۱ ملاک اجتماعی
- ۴۶..... ۳-۱-۱ پیشگیری ثالث
- ۴۷..... ۱۰-۱-۱ تاریخچه بهداشت روانی
- ۴۷..... ۱-۱۰-۱ دوره زندگی
- ۴۹..... ۲-۱۰-۱ در عصر جدید
- ۵۲..... ۳-۱۰-۱ بهداشت روانی در ایران

فصل دوم

نقش مهارت‌های زندگی در بهداشت روانی

- ۵۹..... ۱-۲ تعریف مهارت‌های زندگی
- ۵۹..... ۲-۲ اهداف مهارت‌های زندگی
- ۵۹..... ۱-۲-۲ پیشگیری از مشکلات و آسیب‌های روانی - اجتماعی
- ۶۰..... ۲-۲-۲ نقش مهارت‌های زندگی در تأمین بهداشت و سلامت فرد
- ۶۱..... ۳-۲-۲ کمک به تغییر و اصلاح رفتارهای فرد
- ۶۱..... ۳-۲ انواع مهارت‌های زندگی

- ۶۲..... ۱-۳-۲ مهارت‌های عام
- ۶۳..... ۲-۳-۲ مهارت‌های خاص
- ۶۳..... ۴-۲ روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی
- ۶۴..... ۱-۴-۲ بارش فکری
- ۶۴..... ۲-۱-۲ مالیت گروهی
- ۶۵..... ۳-۴-۲ پرسش و پاسخ
- ۶۵..... ۴-۴-۲ ایای نفس
- ۶۵..... ۵-۴-۲ روش‌های انفرادی
- ۶۶..... ۵-۲ خطاهای شناخت و روش‌های کاهش آن
- ۶۶..... ۱-۵-۲ خطاهای شناخت
- ۶۹..... ۲-۵-۲ روش‌های کاهش خطاهای شناخت
- ۷۰..... ۶-۲ شناخت احساسات (هیجانات)
- ۷۵..... ۷-۲ شناخت رفتارهای خود
- ۷۵..... ۸-۲ انواع رفتار
- ۷۶..... ۱-۸-۲ رفتارهای قاص
- ۷۶..... ۲-۸-۲ رفتارهای پرخاشگرانه
- ۷۶..... ۳-۸-۲ رفتارهای انفعالی
- ۷۶..... ۴-۸-۲ رفتارهای پرخاشگرانه - انفعالی
- ۸۱..... ۹-۲ مراحل حل مشکل یا مسئله

- ۸۱-۹-۲ تشخیص کردن مشکل یا مسئله به صورت دقیق و روشن..... ۸۱
- ۸۱-۹-۲ جست و جوی راه حل های متعدد..... ۸۱
- ۸۲-۹-۲ بررسی راه حل های ارائه شده..... ۸۲
- ۸۲-۹-۲ انتخاب راه حل مناسب..... ۸۲
- ۸۲-۹-۲ اجرای راه حل انتخاب شده..... ۸۲
- ۸۳-۹-۲ پی گیری نتایج به دست آمده..... ۸۳
- ۸۳-۹-۲ استفاده از مشاوره در صورت نیاز..... ۸۳
- ۸۴-۹-۲ ضرورت تمرین برای دستیابی به مهارت..... ۸۴

فصل سوم :

نقش و جایگاه عقاید مذهبی در بهداشت روانی جامعه

- ۸۹-۱-۳ تعریف عبادت..... ۸۹
- ۹۰-۲-۳ اقسام عبادت و تاثیر آنها در بهداشت روانی افراد..... ۹۰
- ۹۳-۱-۲-۳ نماز..... ۹۳
- ۹۴-۲-۲-۳ دعا و نیایش..... ۹۴
- ۹۶-۲-۳-۳ فقدان اخلاص..... ۹۶
- ۹۹-۳-۳-۳ عبادت از روی عادت..... ۹۹
- ۱۰۰-۴-۳-۳ انزوا..... ۱۰۰
- ۱۰۱-۵-۳-۳ وسواس..... ۱۰۱
- ۱۰۱-۶-۳-۳ تکبر و غرور..... ۱۰۱

- ۳-۴ تأثیرات رفتارهای عبادی در بهداشت روانی ۱۰۳
- ۳-۴-۱ آرامش روانی ۱۰۳
- ۳-۴-۲ حل شدن مشکلات ۱۰۶
- ۳-۴-۳ پرورش فضائل اخلاقی ۱۰۷
- ۳-۴-۴ کسب درون ۱۰۸
- ۳-۴-۵ ارضای نیازهای احساسی ۱۱۰
- ۳-۴-۶ استقامت و پایداری ۱۱۳
- ۳-۴-۷ تکامل ایمان ۱۱۴
- ۳-۴-۸ ایجاد روابط اجتماعی ۱۱۴
- ۳-۵ رفتارهای اخلاقی و تأثیر آن در بهداشت روانی ۱۱۶
- ۳-۶ نقش مثل های قرآنی در بهداشت روانی ۱۱۷

فصل چهارم :

نقش استرس در بهداشت روانی جامعه

- ۴-۱ تعاریف علمی استرس ۱۴۳
- ۴-۲ عوامل به وجود آورنده استرس ۱۴۴
- ۴-۳ نشانه های استرس ۱۴۶
- ۴-۳-۱ علایم شناختی ۱۴۶
- ۴-۳-۲ علایم فیزیولوژیکی ۱۴۷
- ۴-۳-۳ نشانه های رفتاری ۱۴۷

- ۴-۳-۴ نشانه های احساساتی ۱۴۷
- ۴-۴ ویژگی رویدادهای استرسزا ۱۴۸
- ۴-۵ عوامل تأثیرگذار بر استرس ۱۴۹
- ۴-۶ منابع استرس ۱۵۰
- ۴-۶-۱ فشارزاهای روانشناختی ۱۵۱
- ۴-۶-۲ وقایع زندگی ۱۵۴
- ۴-۶-۳ تقسیم بندی استرس ها ۱۵۷
- ۴-۶-۴ ویژگی های شخصیتی مقاوم در برابر استرس ۱۵۷
- ۴-۹-۱ پاسخ ۱ به استرس ۱۶۰
- ۴-۹-۱-۱ پاسخ های دیگر ۱۶۰
- ۴-۹-۲ پاسخ فیزیولوژی ۱۶۱
- ۴-۹-۳ پاسخ های رفتاری ۱۶۳
- ۴-۱۰-۱ تأثیر استرس بر بهداشت و سلامت روان ۱۶۳
- ۴-۱۱-۱ شیوه های مقابله با استرس ۱۶۶
- ۴-۱۲-۱ پیشگیری و مدیریت استرس ۱۶۸
- ۴-۱۳-۱ راهکارهای کاهش استرس ۱۷۰

فصل پنجم :

بهداشت روانی در دوره کودکی

- ۵-۱ مهمترین موارد در بهداشت روانی کودکان ۱۷۶

۱-۱-۵ نیاز به امنیت ۱۷۶

۲-۱-۵ پذیرش ۱۷۷

۳-۱-۵ وضعیت خانوادگی ۱۷۸

۴-۱-۵ رفتارهای نامناسب والدین ۱۷۹

۵-۱-۵ نکات مهم دوران رشد در تامین بهداشت روانی کودکان ۱۸۰

۱-۲-۵ دوران بارداری مادر ۱۸۱

۲-۲-۵ هنگام تولد ۱۸۵

۴-۲-۵ از ۲ سالگی تا ۷ سالگی (رشد جسمی، عاطفی، اجتماعی، اخلاقی

..... ۱۹۳

۶-۲-۵ از ۷ تا ۱۲ سالگی (رشد جسمی، عاطفی، اجتماعی، اخلاقی، ذهنی)

..... ۱۹۹

۳-۵ راهکارهای کلی در بهداشت روانی کودکان ۲۰۵

۱-۳-۵ احساس امنیت ۲۰۵

۲-۳-۵ شیوه‌های مختلف رفتاری ۲۰۶

فصل ششم :

بهداشت روانی در دوره بلوغ و نوجوانی

۱-۶ ویژگی‌های رشد جسمی ۲۱۱

۲-۶ ویژگی‌های کلی رشد عاطفی ۲۱۴

۱-۲-۶ زودرنجی و احساساتی بودن ۲۱۵

- ۲-۲-۶ گوشه‌گیری ۲۱۵
- ۳-۲-۶ دوگانگی احساس ۲۱۶
- ۴-۲-۶ جلب توجه دیگران و برتری‌جویی ۲۱۶
- ۵-۲-۶ تصورات و تخیلات ۲۱۶
- ۶-۲-۶ مخالفت‌جویی ۲۱۷
- ۷-۲-۶ ترس و اضطراب ۲۱۷
- ۸-۲-۶ ویژگی‌های رشد اجتماعی ۲۱۸
- ۳-۳-۶ استقلال یا خودمختاری ۲۱۸
- ۲-۳-۶ ارتباط با همسالان ۲۱۹
- ۳-۳-۶ ارتباط با جنس مخالف ۲۲۰
- ۴-۳-۶ ویژگی‌های رشد اخلاق ۲۲۲
- ۱-۴-۶ در سال‌های اول نوجوانی (۱-۱۳ سالگی): ۲۲۳
- ۲-۴-۶ از ۱۳ سالگی تا آغاز بزرگسالی ۲۲۳
- ۵-۴-۶ ویژگی‌های رشد ذهنی ۲۲۴
- ۷-۴-۶ رفتارهای پرخطر ۲۲۷
- ۷-۶ راهکارهای اساسی برای بهداشت روانی نوجوانان ۲۳۴

فصل هفتم :

بهداشت روانی در دوره جوانی و میان‌سالی

- ۱-۷ بهداشت روانی در دوره جوانی ۲۴۱

۱-۱-۷ نیاز به استقلال ۲۴۲

۲-۱-۷ نیاز به هویت اجتماعی و کار ۲۴۵

۳-۱-۷ نیاز به تشکیل خانواده ۲۴۸

۴-۱-۷ راهکارهای اساسی در بهداشت روانی دوران جوانی ۲۵۴

۷-۱-۷ دوره میان سالی ۲۵۵

۷-۱-۷ ویژگی های جسمانی ۲۵۵

۷-۲-۲ ویژگی های روانی ۲۵۶

۷-۲-۳ راهکارهای اساسی در بهداشت روانی دوره میان سالی ۲۵۷

فصل هشتم:

بهداشت روانی در دوران سالمندی

۱-۸ مفهوم دوره سالمندی ۲۶۱

۲-۸ ویژگی های جسمانی ۲۶۲

۳-۸ ویژگی های روانی ۲۶۴

۱-۳-۸ اختلالات مغزی ۲۶۵

۲-۳-۸ از نظر بیوشیمیایی ۲۶۵

۳-۳-۸ علل روان شناختی ۲۶۵

۴-۸ تاثیر خانواده بر بهداشت روان سالمندان ۲۶۶

۵-۸ نقش و تاثیر همدلی کردن با سالمندان در بهداشت روان آنها ۲۷۱

۶-۸ راهکارهای اساسی در بهداشت روانی دوره سالمندی ۲۷۷

فصل نهم :

جایگاه اسوه‌ها و الگوهای تاریخ بشریت در بهبود بهداشت روانی جامعه

- ۹-۱ مفهوم الگوبرداری ۲۸۱
- ۹-۲ بررسی نیازها و مسایل مبتلا به دختران و زنان ۲۸۳
- ۹-۳ شناخت الگوهای مطلوب زنانه و تبیین شاخصه‌ها و جلوه‌های رفتاری و تربیتی این الگوها ۲۸۸
- ۹-۴ الگوهای نژاد پدر و مادر در برهه دخترى ۲۹۰
- ۹-۵ بان الگو در برهه همسرى ۲۹۱
- ۹-۳-۳ بان الگو، مادر ۲۹۳
- ۹-۴ شیوه‌های بهره‌مندی از الگوها در سازندگی و جهت‌دهی ۳۰۱
- ۹-۵ نقش زن در ساخت خانواده و جامعه ۳۰۲
- ۹-۶ بهداشت روان زن و زن بگو در نگرش دینی ۳۲۲

فصل دهم

نقش محیط کار در بهداشت روان

- ۱۰-۱ اصول و عوامل موثر بر بهداشت روانی سازمان ۳۲۷
- ۱۰-۱-۱ خلق و حفظ جو سازمانی مناسب ۳۲۷
- ۱۰-۱-۲ شناخت محدودیت‌های خود ۳۲۹
- ۱۰-۱-۳ تلاش جهت شناخت علل رفتار کارکنان ۳۳۰
- ۱۰-۱-۴ آشنایی با دیدگاهی نظام‌مدار و کل نظر در رابطه با ادبی ۳۳۱

۱-۱-۵ آشنایی با اثرات متقابل بیماری‌های جسمی و پریشانی‌های روانی	۳۳۲
۱-۲ ویژگی سازمان‌های سالم	۳۳۳
۱-۳ عوامل موثر بر بهداشت روانی محیط کار	۳۳۴
۱-۱-۱ نظام ارزشی	۳۳۴
۱-۱-۲ کار کردن	۳۳۶
۱-۳-۳ یک مدیریت یا جو و فرهنگ سازمانی سازنده و سالم	۳۳۶
۱-۳-۴ تمهیدات فام	۳۳۶
۱-۳-۵ خانواده سالم	۳۳۷
۱-۳-۶ ورزش	۳۳۷
۱-۳-۷ عملکرد سیستم‌ها	۳۳۹
۱-۳-۸ عدم تبعیض و تجاوز به حقوق دیگران	۳۴۰
۱-۳-۹ دینداری	۳۴۰
۱-۳-۱۰ صبر	۳۴۱
۱-۴ راه‌های بهبود بهداشت روانی جامعه	۳۴۲
۱-۴-۱ ایپکاری و امنیت شغلی	۳۴۲
۱-۴-۲ آموزش و تحصیلات	۳۴۳
۱-۴-۳ مسکن	۳۴۳
۱-۴-۴ حمایت اجتماعی	۳۴۳

۱۰-۵ بهداشت روانی و بهره‌وری در محیط کار ۳۴۴

۱۰-۶ بهداشت روانی و نظریه چند عاملی بهره‌وری ۳۴۶

۱۰-۷ تعادل بین کار، زندگی و بهداشت روان ۳۴۷

بحث و نتیجه‌گیری ۳۴۹

منابع و مآخذ ۳۶۱

www.ketab.ir

پیشگفتار :

بهداشت روانی شاخه‌ای از بهداشت عمومی است که در درجه اول به پیشگیری از وقوع بیماری‌ها و در درجه دوم به تشخیص به موقع بیماری‌ها، اقدام فوری برای درمان آنها و در نهایت به یاری فرد می‌پردازد تا از توانمندی‌های باقیمانده‌اش حداکثر استفاده را بنماید. گفتنی است که تأمین بهداشت روانی به سالی بهداشت جسمانی نیست، زیرا عواملی که بیماری‌های جسمانی را ایجاد می‌کنند تقریباً شناخته شده‌اند. به ویژه راه‌های پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی و تب‌زا، برای پزشکان کار ساده‌ای است و توصیه‌های سهل‌الوصولی را می‌توانند برای عموم داشته باشند. عوامل بیماری‌زا و طرز سرایت آن‌ها توضیح دادنی است و عملاً راه‌های پیشگیری دارند. ولی در مورد

بیماری‌های روانی هنوز وضع به این روشنی نیست زیرا در ایجاد و بروز بیماری‌های روانی عوامل متعددی دخالت دارند و حتی در مورد برخی از بیماری‌های روانی زمینه ابتلای به آن قبل از تولد، یعنی در دوران جنینی و یا دوران اولیه زندگی بعد از تولد ایجاد می‌شود و همچنین عوامل روانی، فضا و جو روانی حاکم در خانواده و نحوه برخورد والدین با فرزندان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. همچنین برای پدر و مادر شناخت نیازهای جسمی فرزندان آسان است، مثل تغذیه، لباس‌های گرم به هنگام سرما، زمان خواب در ساعت مناسب، ولی نیازهای روانی و احساسی کودک ممکن است مشخص نباشد. سلامت روانی کودک در ابتدا مثل شش تا بچه‌ها خوب تفکر نمایند، پیشرفت اجتماعی داشته و مهارت‌های جدید را به خوبی بیاموزند. علاوه بر این، دوستان خوب و کلمات تسریق‌آمیز از جانب بزرگسالان همه برای کمک به پیشبرد اعتماد به نفس و ایجاد عزت نفس مهم بوده و نگرش او را نسبت به زندگی بهبود می‌بخشد. روان‌شناسی علم مطالعه رفتار آدمی است.¹

بیشتر توجه روان‌شناسان، امروزه صرف یافتن راه‌های مناسب برای حل مشکلات روانی است که انسان‌ها در برخورد با مسائل روزمره و عمل با آن روبرو هستند. کمتر کسی در برابر بیماری‌های روانی مصونیت

دارد. البته دانستن این که هر کسی ممکن است گرفتار ناراحتی روانی شود، خودبه خود کافی نیست، زیرا بهداشت روانی تنها به تشریح علل اختلالات روانی منحصر نیست، بلکه هدف اصلی آن پیشگیری از وقوع ناراحتی‌ها است.

همه روقات شناخت بهترین راه برای دوست داشتن و تربیت فرزندان دشوار است. ما می‌توانیم توجه رفتارهایی می‌شوید که شما را متحیر یا دلخور می‌کند و یا ترساند. برای آگاهی از نحوه عملکرد تربیتی و برخورد با کودکان باید اطلاعات مفیدی در زمینه بهداشت روان بدست آورد. بهداشت روان در بردارنده نوع نگاه ما به خودمان، زندگی‌مان و افرادی است که آن‌ها را می‌شناسیم و به آن‌ها علاقه‌مندیم. همچنین به تعیین اینکه چگونه استرس را کنترل کنیم، با دیگران ارتباط برقرار سازیم، گزینه‌های خود را ارزیابی کنیم و انتخاب نماییم کمک می‌کند.

سلامت روان هم مانند سلامت جسم در هر مرحله‌ای از زندگی حائز اهمیت است. به دست آوردن بهداشت روانی منوط به رویه روانشناختی با واقعیت، سازگار شدن با تغییرات، ظرفیت داشتن برای مقابله با اضطراب‌ها، کم‌توقع بودن، احترام قائل شدن به دیگران و ... است. بگوئیم این شرایط در خانواده فراهم شود. وجود افراد سالم، از شرایط

مهم و اساسی برای رشد یک جامعه است. در دین اسلام نیز به بهداشت روان فردی و خانوادگی و سلامت افراد و ابعاد مختلف زندگی سالم توجه بسیار شده است. روان‌شناسی نیز بعنوان دانشی در حوزه علوم انسانی، به بررسی و شناخت ابعاد روانی و درونی انسان و ارائه راهبردهای سازنده برای ایجاد و حفظ سلامت روان می‌پردازد. از این رو مسائل مختلف انسانی در دین اسلام رویکردهای مختلف روان‌شناسی مورد بررسی قرار گرفته و اسلام برنامه سالم سازی را مورد تاکید قرار داده است. این سلامت در سایه تسلیم در برابر مشیت الهی و اجرای دستورالعمل‌ها و تأمین حیات‌بخش او بدست می‌آید. بنابراین، بدیهی است که هم‌اکنون، افراد و برنامه‌های اسلام، راه را برای آرامش خیال و سلامت روان انسان و تحقق خلیفه‌الله بودن او، همواره و آماده می‌سازد. پیروی از سیره‌ی خالص یک الگو، نیازمند آشنایی با ابعاد روش‌های رفتاری اوست. جامعه‌ای که به سلامت جسم و روان اعضای خود توجه می‌کند، ضمن عدم صرف توجه‌ای سرسام‌آور درمانی، انسان‌هایی سالم نیز پرورش می‌دهد که این خود عامل رشد فردی و اجتماعی آن جامعه است. رفتار والدین در خانواده به گونه‌ای باشد تا فرزندان خود را در زندگی شاد، خوشحال و فارغ از گرفتاری‌ها احساس کنند.