

نگرشی بر ابعاد بهداشت روانی نوجوانان

سمیه زنجویی

۱۳۹۵



روانشناسی	: زنگویی، سمیه، ۱۳۶۱
نویسنده و نام پدیدآور	: نگرشی بر ابعاد بهداشت روانی نوجوانان / سمیه زنگویی.
مشخصات نشر	: نشر کیسان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۷ ص
شابک	: ۹۰۰۰۰ ریال، ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۴۷-۰۹-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
ادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۳۵-۱۳۷
موضوع	: جوانان- روانشناسی
موضوع	: Adolescent psychology
موضوع	: نوجوانان بهداشت روانی
موضوع	: Teenagers - Mental health
ده بندی کنگره	: F۳۹۵/۵۵۷/۵۵۸/۹
ده بندی دیویی	: ۵۵۵/۵
نماره کتابشناسی ملی	: ۴۵۳۴۷۴۵

نام اثر	: نگرشی بر ابعاد بهداشت روانی نوجوانان
نام مؤلف	: سمیه زنگویی
گرافیک	: کیسان
ناشر	: کیسان
نوع	: رقی
چاپ	: پیشگام
تاریخ چاپ	: اول/۱۳۹۵
شماره	: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت	: ۹۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۴۷-۰۹-۶

استفاده از مطالب این کتاب فقط با ذکر نام مؤلف و ناشر مجاز است.

فهرست

۱.....	مقدمه
۲.....	تاریخچه آسیب شناسی روانی
۳.....	دوران انسان ابتدایی
۵.....	آسیب شناسی روانی در یونان و رم قدیم
۱۲.....	ایکودیناری
۱۴.....	رفتار اجتماعی
۱۵.....	تعریف آماری رفتار غیر عادی
۱۶.....	تعریف کلینیکی و یا فرس رفتار غیر عادی
۱۷.....	تعریف اجتماعی رفتار غیر عادی
۱۹.....	نابهنجاری
۲۲.....	عناصر نابهنجاری
۲۳.....	رنج
۲۴.....	ناسازگاری
۲۵.....	نامعقولی و غیر قابل درک بودن
۲۷.....	پیش بینی ناپذیری و فقدان کنترل
۲۸.....	مشهود بودن و نامتعارف بودن
۳۰.....	ناراحتی مشاهده گر

- تخلف از معیارهای اخلاقی و آرمانی..... ۳۱
- نابهنجاری‌ها و اختلالات روانی..... ۳۳
- اختلالات اضطرابی..... ۳۴
- اضطراب تعمیم یافته..... ۳۵
- اضطراب اجتماعی..... ۳۶
- توبه..... ۳۸
- وسواس فکری و عملی..... ۴۰
- اصول کلی و جنبه‌های استرسی..... ۴۳
- الف- واکنش‌های استرسی نمی‌هستند..... ۴۴
- ب- واکنش‌های استرسی اقتصاد را مستند..... ۴۵
- ج- طرح شده یا خودبه خودی به واکنش‌های استرسی..... ۴۷
- د- واکنش‌های استرسی برانگیزاننده هیجان‌اند..... ۴۷
- ه- واکنش‌های استرسی تعیین‌کننده‌های داخلی و خارجی دارند..... ۴۹
- گام‌هایی که در واکنش‌های استرسی وجود دارد:..... ۴۹
- الف- ارزیابی وضعیت و چگونگی استرس..... ۵۰
- ب- بررسی و تصمیم‌گیری برای رفع استرس..... ۵۱
- ج- اقدام به عمل و به کارگرفتن پسخورد..... ۵۳
- شناسایی اختلالات دوران کودکی..... ۵۳
- آسیب‌پذیری نسبت به اختلالات..... ۵۴

۵۶.....	ویژگی‌های اختلالات دوران کودکی
۵۹.....	اختلالات هیجانی
۵۹.....	اختلال‌های رفتار مغرب
۶۰.....	اختلال‌های سلوک
۶۲.....	متم‌های احتمالی اختلال‌های سلوک
۶۶.....	رمان اختلال‌های سلوک
۶۸.....	اختلال بیش‌فعالی توأم با کاستی توجه (ADHD)
۷۰.....	علت‌های اختلال بیش‌فعالی توأم با کاستی توجه
۷۱.....	درمان بیش‌فعالی
۷۳.....	اضطراب و مکانیسم‌های دفاعی
۷۴.....	سرکوبی
۷۷.....	فراقکنی
۷۸.....	جابجایی
۷۸.....	انکار
۷۹.....	والایش
۸۰.....	اختلال اضطراب جدایی
۸۱.....	فوبی‌ها
۸۲.....	فوبی مدرسه
۸۴.....	افسردگی کودکی

- ۸۵.....درمان اختلال‌های هیجانی
- ۸۶.....بهره‌کشی جنسی کودک
- ۸۸.....اختلال‌های عادت‌ی و اختلال‌های خوردن
- ۸۹.....شب‌ادراری
- ۹۰.....علل‌های شب‌ادراری
- ۹۰.....درمان شب‌ادراری
- ۹۱.....لکنت زبان
- ۹۲.....درمان لکنت زبان
- ۹۴.....اختلال‌های خوردن، بی‌اشتهایی و جوع
- ۹۵.....نظریه‌های بی‌اشتهایی و جوع
- ۹۸.....درمان اختلال‌های خوردن
- ۹۹.....اختلال‌های یادگیری
- ۱۰۰.....مشکلات خواندن
- ۱۰۱.....آیا اختلال‌های خواندن آموزشی‌اند یا روان‌شناختی؟
- ۱۰۲.....اختلال‌های رشدی فراگیر: اوتیسم
- ۱۰۳.....بروز افسردگی در نوجوانان
- ۱۰۷.....نوجوانان مستعد افسردگی
- ۱۱۰.....نحوه برخورد والدین با افسردگی نوجوانان
- ۱۱۳.....گرایش نوجوانان به مصرف مواد مخدر

آسیب‌ها و مخاطرات مصرف مواد مخدر در نوجوانان.....	۱۱۶
راهکارهای پیشگیری از مصرف مواد توسط نوجوانان.....	۱۱۹
پرخاشگری در نوجوانان.....	۱۲۱
اهم اقدامات والدین در مقابل رفتار پرخاشگرانه نوجوانان.....	۱۲۴
عوامل و مخاطرات بحرانی تهدید کننده نوجوانان.....	۱۳۰
جمع و مآخذ.....	۱۳۵

مقدمه

نوجوانی مرحله ای از مراحل تحول و رشد انسان است که محدوده سنی آن بین ۱۱-۱۲ سالگی تا ۱۸-۱۹ سالگی می باشد. این مرحله را با رشد سریع قد و وزن و تغییرات فیزیولوژیکی متناسب می دانند که البته جنس های روانشناختی و ارتباطی نوجوان نیز در این دوره، تغییرات قابل توجهی خواهد داشت. عوامل و پدیده های مختلف زیستی، روانی و... در دوره نوجوانی رخ می دهند که شناخت صحیح و اصولی هر یک، کمک شایانی به رویارویی هر چه بهتر به این عوامل را موجب می شوند.

نگرش شایمی که ربابه دور نوجوانی وجود دارد اینکه هم از نظر والدین و هم از نظر نوجوانان، این دوران دورانی دشوارتر از سالیان اولیه کودکی قلمداد شده است، لذا افراد با دشواری هایی مواجه می کنند. این مواجهه گویا فراموشی بزرگسالان از دشواری های دوران نوجوانی خودشان را تأیید می کند و چنین وضعیتی می تواند به حداقل تفاهم با نوجوان آسیب برساند. با در نظر گرفتن این موارد می توان به آسیب های گوناگون فیزیولوژیکی، روانشناختی و ارتباطی نوجوان و نوجوانان پرداخت.