

تأثیر آرام سازی سالمندان

تألیف

سمیه براتی

سپیده براتی

سرشناسه: براتی، سمیه ۱۳۶۸-
 عنوان و نام پدیدآور: تأثیر آرام سازی سالمندان/ تألیف سمیه براتی، سپیده براتی
 مشخصات نشر: اصفهان: دانش و پژوهش معاصر، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری: ۶۵ص: جدول.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۴۷۲-۱-۷
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 موضوع: سالمندان—بهداشت روانی
 موضوع: older people—Mental health
 شناسه افزوده: براتی، سپیده، ۱۳۷۱-
 رده بندی کتبی: RC۴۵۱/۴
 رده بندی دیجی: ۶۱۸.۱۷.۱۹
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۵۷۶۶



عنوان کتاب: تأثیر آرام سازی سالمندان
 نویسنده: سمیه براتی - سپیده براتی
 ناشر: دانش و پژوهش معاصر
 مدیر تولید: پرداد افخمی
 طراحی جلد: مینا شاهین
 نوبت و سال چاپ: او، ۱۳۹۷
 قطع و تیراژ: وزیری ۱۰ نسخه
 قیمت: ۱۷۰۰۰ ریال
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۴۷۲-۱-۷
 تلفن: ۰۳۱-۳۶۲۷۸۳۵۸

حق چاپ برای نویسنده محفوظ است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	فصل اول: سالمندان
۱۰	مقدمه
۱۰	سالمند
۱۱	تعریف سالمندی
۱۳	سلام روان سالمندان
۱۴	پیامدهای اقتصادی و اجتماعی همراه با افزایش سن
	فصل دوم: آرام سازی
۱۶	روش های مختلف آرام ازی
۱۷	مهارت ها و راهبردهای آرام سازی عضله به ذهن
۱۷	تمرین آرامش تدریجی
۱۸	موارد مهم و قابل توجه در جلادت آرام سازی عضلانی
۱۹	تکنیک های آرام سازی ذهن به عضله
	فصل سوم: افسردگی
۲۲	افسردگی
۲۳	ویژگی ها و ابعاد تشخیصی افسردگی
۲۴	نشانه های افسردگی
۲۵	انواع افسردگی
۲۶	راههای مقابله با افسردگی
	فصل چهارم: کیفیت زندگی
۳۰	کیفیت زندگی
۳۱	وضعیت کیفیت زندگی در سالمندان

فصل پنجم: تحقیقات

۳۴	تحقیقات انجام شده در داخل کشور
۳۷	تحقیقات انجام شده در خارج کشور
۳۸	جمع بندی کلی

فصل ششم: نقش آرام سازی بر افسردگی و کیفیت زندگی

۴۰	مقدمه
۴۳	خلاصه تئوری
۴۵	یافته های پژوهش
۴۶	بحث و نتیجه گیری
۴۹	نتیجه گیری کلی
۵۱	منابع
۵۶	پیوست ها

پیشگفتار

با افزایش طول عمر افراد، اهمیت ارتقا سلامت و افزایش کیفیت زندگی نیز روز به روز بیشتر می شود. امروزه مفهوم کیفیت زندگی یک شاخص اساسی سلامت محسوب می شود و از آنجا که ابعاد متعددی مانند جنبه های فیزیولوژیکی، عملکردی و وجودی فرد را در بر می گیرد و توجه به آن از اهمیت خاصی برخوردار است. ثابت شده است که مشکلات و مسائل متعددی که به طور فیزیولوژیک در سنین بالا رخ می دهد در کاهش کیفیت زندگی در طول دوره سالمندی تأثیر دارد. به طوری که تحقیقات نشان می دهد در دهه هفتم زندگی با شروع اختلال در عملکرد سیستم گوارشی، روند تغذیه سالمندان دچار اختلال می شود و این امر موجب کاهش کیفیت زندگی آنان می شود. همچنین پژوهش ها نشان دهنده این است که سن و تجارب حاصل از آن احتمالاً بر شادکامی افراد تأثیر دارد. با این وجود همواره در روند درمان و مراقبت از سالمندان باید به عوامل موثر در کیفیت زندگی آن ها توجه شود و از راهکارهای مراقبتی و درمانی مفید برای بهبود کیفیت زندگی و شادکامی سالمندان استفاده شود.