

سهم سلامت روان در چرخه زندگی

لیلا عبیدی حوریلر



انتشارات ماهک



انتشارات ماهک

Maahak Publications
Maahakgroup@gmail.com

سرشناسه: عیبدی حوریلر، لیلا، ۱۳۵۹
عنوان و نام پدیدآور: سهم سلامت روان در چرخه
زندگی

مشخصات نشر: تهران: ماهک، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۲ ج.

شابک دوره: ۴-۴-۹۵۲۰۲-۶۰۰-۹۷۸

شابک جلد اول: ۸-۶-۹۵۲۰۲-۶۰۰-۹۷۸

شابک جلد دوم: ۵-۷-۹۵۲۰۲-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیای مختصر
یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی
<http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است
یادداشت: کتابنامه

شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۰۵۱۶۵

میدان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

جنب اداره ی پست، بن پست گرانفر،

شماره ۴

فاکس: ۶۶۹۶۵۳۳۰، تلفن: ۶۶۹۶۲۳۴۵

نام کتاب: سهم سلامت روان در چرخه زندگی

نویسنده: لیلا عیبدی حوریلر

نوبت چاپ: اول- ۹۴

تیراژ: ۱۰۰

شابک دوره: ۴-۴-۹۵۲۰۲-۶۰۰-۹۷۸

شابک جلد اول: ۸-۶-۹۵۲۰۲-۶۰۰-۹۷۸

شابک جلد دوم: ۵-۷-۹۵۲۰۲-۶۰۰-۹۷۸

همه حقوق محفوظ و متعلق به انتشارات ماهک
است. تکثیر، انتشار و ترجمه این اثر یا قسمتی
از آن به هر شیوه، یا تهیه نمایشنامه و فیلمنامه از
آن بدون مجوز قبلی و کتبی ناشر ممنوع است.

جلد اول

۵	مقدمه
۶	تعریف بهداشت روانی (Mental Health)
۷	اهداف بهداشت روانی در خانواده
۷	ویژگی های فردی که بهداشت روانی دارد
۸	مکانها و موقعیت های تأثیرگذار در بیماری و بهداشت روانی
۱۰	عوامل موثر در بهداشت روانی دانش آموزان مواجهه با چالش ها و مشکلات روزمره
۱۲	راههای تقویت بهداشت روانی فرزندان
۱۳	ابعاد بهداشت روانی
۱۸	مراکز ارائه کننده خدمات مشاوره ای و روان درمانی
۱۸	ردپای بهداشت روان در احادیث پیشوایان
۱۹	مطالعه برخی عوامل روانی موثر بر سلامت روان
۱۹	۱- اعتماد به نفس رمز رشد شخصیت و موفقیت افراد
۲۱	منابع وریشه های اعتماد به نفس
۲۱	نشانه های فیزیکی ضعف اعتماد به نفس
۲۲	نشانه های روانی ضعف اعتماد به نفس
۲۳	راههای کسب اعتماد به نفس
۲۵	راهکارهای افزایش اعتماد به نفس از نظر متخصصان اعصاب و روان
۲۶	تمرینات پیشنهادی برای افزایش اعتماد به نفس
۲۸	پیشنهادهای رفتاری افزایش اعتماد به نفس
۳۳	برخی از نتایج و اثرات کرامت نفس

جلد دوم

۲۹	نحوه مواجهه امور تربیتی با چالشهای ناشی از عدم اعتماد به نفس دانش آموزان با رویکرد اعتقادی
۵۱	۲- پر خاشگری
۵۱	تعاریف پر خاشگری

۵۳	چالشهای محیطی و وراثتی منتهی به خشونت و پرخاشگری در کودکان
۶۰	تأثیر برنامه های خشونت آمیز تلویزیون بر کودکان و نوجوانان
۶۱	عواملی که به خشونت در مدرسه می انجامند
۶۳	راهکارهای پیشنهادی محافظت کودکان از خشونت مفرط تلویزیونی
۶۴	روش های درمان پرخاشگری کودکان
۶۸	۳- افسردگی
۶۸	تعریف افسردگی
۶۸	نشانه های افسردگی
۶۸	وحدت رویکردهای ادیان به درمان افسردگی
۷۰	پیشنهادهای در ارتباط با تعادل روانی
۷۱	نتایج
۷۱	۱- نتایج مطالعه ویژگی های روانی و رفتاری دانش آموزان در کلاس درس
۷۵	۲- نتایج بهبود امنیت روانی برای والدین و معلمان در مورد فرزندان و دانش آموزان خود
۸۱	منابع و مأخذ

مقدمه

افراد به علت شرایط محیطی یا عوامل فردی تعادل و آرامش روحی شان دچار تغییراتی می‌شود و هر چه شدت این عوامل زیاده‌تر باشد، تاثیر و تهدیدش بیشتر خواهد بود. عواملی همچون: "عدم برآورده شدن نیازهای اولیه، ناکامی، استرس، یادگیری، مسائل اجتماعی و رسانه‌های جمعی و... از عمده ترین تاثیرگذاران بر بهداشت روانی هستند.

ارتقای سلامت نیز بهترین شکل بهداشت روانی به شمار می‌آید. علم و هنر کمک به مردم برای شیوه‌ی زندگیشان برای رسیدن به کمال مطلوب سلامتی را بهداشت روانی می‌گویند. عنصر اصلی در بهداشت روانی پیشگیری است. بدین معنی که متخصصان بهداشت روانی تلاش می‌کنند که طوری برنامه‌ریزی بکنند تا هیچ فردی به بیماری روانی مبتلا نگردد. با انجام اقدامات پیشگیرانه در سطوح سه‌گانه آن می‌توان میزان و شدت بیماری روانی را تا حد قابل‌ملاحظه‌ای کاهش داد.

در عصر ما این امر مسلم شده است که رفتار افراد بشر نتیجه‌ی موقعیتها و عوامل متعددی است که مهمترین آنها خانواده، اجتماع و مدرسه است. اگر خانواده، مدرسه و اجتماع هر یک وظایف خود را به خوبی انجام دهند، شانس

موفقیت کودک در زمان بلوغ و بزرگسالی افزایش خواهد یافت و بالعکس چنانچه این سه عامل از انجام وظایف خود به طریق مناسبی قصور ورزند، سازگاری فرد در دوران جوانی و بزرگسالی بسیار دشوار و گاه نیز غیر ممکن خواهد شد. کودکان و نوجوانان در سنین بین ۱۶ تا ۱۸ سالگی به طور متوسط ۱۲۰۰۰ ساعت را در مدرسه می گذرانند. پس از خانواده، مدارس، کانون اصلی زندگی به شمار می رود و فعالیت های مدرسه ای در زندگی این گروه سنی به صورت فعالیت اصلی در می آید. تحقیقات نشان داده اند که مدرسه شکل دهنده ی ساختارهای شخصیتی و روانی دانش آموزان است. مدرسه محیطی است که دانش آموز در آن چا شایستگی، شکست، موفقیت، محبوبیت، انزوا، طرد و ... را تجربه می کند. بهترین و مؤثر ترین فرد در هر مؤسسه تربیتی و یا مدرسه، معلم است. نقش الگویی معلم و نقودی که او در انضباط دادن به رفتارهای دانش آموزان دارد، برهمگان روشن است. از آنجایی که دانش آموزان یکی از الگوهای مهم رفتاری خود را معلمان قرار می دهند، اگر معلم از ویژگی الگو دهی خوبی برخوردار باشد می تواند تأثیرات عمیقی در رشد شخصیت دانش آموزان باقی بگذارد. الگوها مستبدانه یا قدرت مدارانه و یا در نقطه ی مقابل آن الگوهای رها کننده ی معلم، نقش مخربی را در شکل گیری شخصیت پرخاشگرانه ی دانش آموزان خواهد داشت. در حالیکه الگوهای تعاملی و متعادل بین معلم و دانش آموزان که در آن معلم به شخصیت و احتیاجات اساسی دانش آموزان توجه کافی مبذول می دارد و کارها را بر طبق استعداد و تمایلات میان شاگردان تقسیم می کند، نقش بهتری را در بهداشت روانی دانش آموزان ایفا خواهد کرد.

اگر مدرسه و به ویژه معلم در مدرسه نتواند نقش مثبت خود را در بهداشت روانی دانش آموزان به خوبی ایفا کند، خود مدرسه به شرط فراهم بودن عوامل دیگری همچون عوامل خانگی و اجتماعی دیگر در ایجاد اختلالهای روانی می تواند مؤثر باشد. دشواریهای رفتاری دانش آموزان از قبیل پرخاشگری، انزوا طلبی، ترس های مرضی تا حدودی ناشی از رفتارهای نا مناسب کارگزاران تعلیم و تربیت در مدرسه می باشد. در این گونه موارد از طریق آموزش های لازم، یعنی آموزش بهداشت روانی به کارگزاران تعلیم و تربیت تا حدودی می توان از بروز این گونه اختلالها جلوگیری کرد.