

اصول ورزش و اختلالات روان پزشکی

ویراستاران علمی

دکتر حسن عشایری (استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران)
دکتر پیامک شیخی (دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ارومیه)

مؤلفان

دکتر کوروش ساکی (دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)
دکتر مصطفی رضایی طاویرانی (استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)
میلاد اسماعیلی حیدرآباد (کارشناسیارشد روان شناسیورزشی دانشگاه تهران)
وحدت اسماعیلی حیدرآباد (کارشناسیارشد رفتارگرایی دانشگاه ارومیه)
دکتر رضا وفایی (پژوهشگر ، مرکز تحقیقات پروتئومیکس، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)
سعید سوخته زاری (دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)

عنوان و نام پدیدآور: اصول ورزش و اختلالات روانپزشکی

مشخصات نشر: تهران: اندیشه ظهور، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۲۴۴ص.

شابک: 978-964-93793-7-1

وضعیت فهرست نویسی: فنیای مختصر

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

یادداشت: مؤلفان: کوروش ساکی، مصطفی رضایی طاویرانی، میلاد اسماعیلی حیدرآباد، وحدت اسماعیلی حیدرآباد، رضا

وفایی، سعید سوخته زاری.

شناسه افزوده: ساکی، کوروش، ۱۳۳۹ -

شناسه افزوده: عشایری، حسن، ویراستار

شناسه افزوده: شیخی، سیامک، ۱۳۴۲ - ویراستار

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۷۴۲۳۲

اصول ورزش و اختلالات روان پزشکی

ویراستاران علمی: حسن عشایری، سیامک شیخی

مؤلفان: کوروش ساکی، مصطفی رضایی طاویرانی، میلاد اسماعیلی حیدرآباد، وحدت

اسماعیلی حیدرآباد، رضا وفایی، سعید سوخته زاری

ناشر: اندیشه ظهور

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۳

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۳۷۹۳-۷-۱

تلفن: ۶۶۴۰۶۴۷۷

مقدمه

کتاب کار شده از متون جدید تربیت بدنی است که نتایج پژوهش های بنیادی میان رشته‌ای را در اختیار علاقمندان قرار می‌دهد. همانطور که در فصل‌های مختلف اشاره می‌شود تا به حال نقش ورزش را در کاهش علائم افسردگی و اضطراب مطرح می‌کردند. درباره مکانیسم های دقیق عصب شناختی هنوز وجود برخی بحث های متفاوت از نظر متدولوژی تا حدی موجب کم اعتباری این تحقیقات می‌شود. در این کتاب دلایل مستند از علوم نوروساینس ارائه می‌گردد که نه تنها تاثیر ورزش در کاهش علائم اختلالات روان شناختی را منعکس می‌کند بلکه با ادامه فعالیت، پایداری و ارتقاء سلامت روان را ایجاد می‌نماید. این کتاب در مجموعه سراسر و راهکارهای کیفیت سلامت روان کاملاً کاربردی بوده و می‌تواند در جهت اهداف سازمان های مربوطه راهگشا باشد. شاید بتوان به تقویت، ارتقاء و حتی واکسیناسیون نیز در پیشگیری از اختلالات روانی اشاره کرد. این مجموعه مورهای پیش علمی در زمینه تاثیر ورزش در توانبخشی، کاهش علائم اختلالات روانی و بویژه با تاکید بر برقراری سلامت را گسترده‌تر کرده است. امید است فراتر از رشته‌ی مربوطه همکاران روانپزشک و مشاوران روانی ارگان‌های برنامه‌ریز برای سلامت روان در جامعه از این منبع معتبر و مستند علمی بهره گیرند. اهمیت مطالعه این متون فراتر از برنامه های آموزشی، پژوهشی و خدمات افق های جدیدی را در راستای پیشگیری از نابسامانی های روان شناختی قرار می‌دهد که جامعه را بیش از پیش تهدید می‌کند و متأسفانه برخی از رویکردها در دو روش استفاده از داروهای روان گردان و مشاوره‌ی روان شناختی در رویارویی با اختلالات خلاصه می‌شوند. در این متون با پیام‌های جدیدی برای بهینه کردن مداخلات در این مجموعه آشنا می‌شویم.

دکتر حسن عشایری

نوروسایکیاتریست

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

فهرست مطالب

فصل اول.....	مقدمه
فصل دوم.....	ورزش و افسردگی
فصل سوم.....	ورزش و اضطراب
فصل چهارم.....	ورزش و خودپنداره / عزت نفس
فصل پنجم.....	ورزش و شخصیت
فصل ششم.....	ورزش و خلق
فصل هفتم.....	سببش و تجویز ورزش
فصل هشتم.....	وضعیت کنونی و مسیرهای آینده

منابع