

بهداشت روان

(نگاهی به مفهوم و عوامل اثرگذار)

مولفان: وجیهه ابراهیمی دهشیری

سمیه رضوی

فاطمه مهدوی پور

سرشناسه: ابراهیمی دهشیری، وجیهه، ۱۳۶۰-

عنوان و نام پدیدآور: بهداشت روان (نگاهی به مفهوم و عوامل اثرگذار) / وجیهه ابراهیمی دهشیری - سمیه رضوی - فاطمه

مهدوی پور.

مشخصات نشر: تهران: نسیم دانش فرد ۱۳۹۳-

مشخصات ظاهری: [۷۷] ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۳۵-۰۹-۶

وضعیت فهرست نویسی: قیفا

یادداشت: کتابنامه.

شناسه افزوده: رضوی، سمیه، ۱۳۶۲-

شناسه افزوده: مهدی پور، فاطمه، ۱۳۶۲-

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۶۴۴۹۰

انتشارات نسیم دانش فرد

(نشر تخصصی روان شناسی)

نام کتاب: بهداشت روان (نگاهی به مفهوم و عوامل اثرگذار)

نویسنده: وجیهه ابراهیم - سمیه رضوی - فاطمه مهدوی پور

۱۳۹۴

نوبت چاپ: اول

تعدادگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۳۵-۰۹-۶

بخش: بخش کتاب نسیم - انقلاب ساختمان ۳۱۰، طبقه ۳ - ۶۶۹۷۵۹۸۴-۶۶۹۵۵۸۴۴



فهرست مطالب:

۷	پیشگفتار
۱۱	فصل اول: نگاهی به مفهوم سلامت روان
۱۱	سلامتی
۱۳	سلامت جسمانی
۱۴	سلامت روانی
۱۵	سلامت اجتماعی
۱۷	مفهوم بهداشت روان
۱۹	عناصر سلامت ذهنی
۲۰	مدل سلامت روان کامل
۲۷	فصل دوم: فراسوی بهنجاری
۲۹	عناصر نابهنجاری
۳۱	بهنجاری به منزله کمال مطلوب
۳۱	بهنجاری به منزله متوسط
۳۲	بهنجاری به عنوان فرآیند
۳۲	نظریات روان کاوی در مورد بهنجاری
۳۲	جنبه‌های بهنجاری و نابهنجاری رفتار

۳۴..... بهنجاری چیست؟

۳۴..... فراسوی بهنجاری

۳۹..... فصل سوم: عوامل اثرگذار بر سلامت روان و محافظت از بیماری روانی

۴۰..... عوامل فردی

۴۲..... نقشه بهره هیجانی کوپر

۴۳..... جدول نقشه بهره هیجانی کوپر (۱۹۹۷ و ۱۹۹۶) نقل از کار (۲۰۰۴)

۴۴..... شیوه‌های مقابله با استرس

۴۸..... شوخ طبعی

۵۲..... خوش بینی

۵۵..... معنای زندگی

۵۶..... سرسختی

۵۹..... باورهای دینی

۶۰..... مزاج

۶۳..... عوامل خانوادگی - محیطی

۶۶..... سرمایه اجتماعی

۷۰..... منابع

پیشگفتار:

موضوع سلامت روانی و حفظ و مراقبت از آن، همواره از دغدغه‌های اصلی انسان بوده است. چنانچه در گذشته طبیبان و دانشمندان همواره راهکارهایی را برای ارتقا بهداشت روانی به بیماران جسمانی نیز ارائه می‌کردند. مساله سلامتی و بهداشت روان مورد توجه روان‌شناسان و پژوهشگران در حوزه‌های مختلف قرار گرفته است. از قرن بیستم به بعد الگوهای تاثیر گذار در سلامت و بیماری مردم تغییرات زیادی یافته است و طول عمر انسان نسبت به زمان‌های گذشته افزایش یافته است. امروزه دیگر عامل اصلی مرگ و میرها بیماری عفونی و ویروسی نیستند. بلکه ارتقا بهداشت منجر به افزایش طول عمر بشر شده و دغدغه‌های سلامتی نیز به سمت بهزیستی بیشتر ارتقا یافته‌اند. در حوزه مسائل روان‌شناسی نیز خوشبختانه رشد دانش بشری دغدغه‌ها را از صرف بیمار روانی نبودن، به سمت سلامتی و بهداشت روانی هرچه بیشتر داشتن، ارتقا داده است. بنابراین یکی از مهمترین دغدغه‌های علمی روان‌شناسان شناخت مفهوم بهداشت روانی و سلامتی روانی در مقابل ناهنجاری یا

بیماری روانی است. از سویی شناخت عوامل دخیل در حفظ و ارتقا سلامتی روانی برای دست یافتن به این مهم ضروری است. امروزه اعتقاد به فرایند سلامت و بیماری به تدریج نسبت به فرهنگ‌های اولیه تغییر یافته است. فرهنگ‌های اولیه روان^۱ و تن^۲ را را یک واحد فرض می‌کردند و معتقد بودند که بیماری روانی وقتی به وجود می‌آید که ارواح شیطانی وارد بدن می‌شوند. بین سالهای ۳۰ تا ۵۰ قبل از میلاد، فلاسفه یونانی از جمله اولین کسانی بودند که تن و روان را به دو ماهیت جداگانه توصیف کردند و نخستین تبیین‌ها در مورد بیماری روانی شکل گرفت. از قرن ۱۷ و ۱۸ فلاسفه و دانشمندان الگوی زیست - پزشکی^۳ را به عنوان روشی جهت شناخت سلامتی و بیماری مطرح کردند. که الگویی بسیار مفید بوده است و پژوهشگران توانستند به وسیله آن با بسیاری بیماری‌ها مقابله کنند. سازمان بهداشت جهانی، سلامت روان را به عنوان حالتی از بهزیستی^۴ که در آن فرد به توانمندی‌های خود آگاه بوده و توان مقابله با استرس‌های روزمره زندگی را دارد و قادر به عملکرد موثر و همکاری با جامعه است، تعریف کرده است.

عوامل متعددی هستند که میتوانند فرد را در برابر ابتلا به بیماری‌های روانی محافظت کنند. این عوامل از سطح فردی مانند ویژگی‌های شخصیتی و مزاج و آمادگی‌های زیستی تا عوامل خانوادگی اجتماعی مانند شیوه‌های فرزند پروری و ویژگی‌های خانوادگی و

^۱ mind^۲ body^۳ Biomedical model^۴ Well-being

حمایت‌های اجتماعی و مسائل اقتصادی و فرهنگی می‌تواند گسترده باشد. در این کتاب ابتدا به مفهوم سلامتی روانی در مقابل بیماری و ناهنجاری روانی پرداخته می‌شود و سپس نگاهی خواهیم داشت به عوامل اثرگذار بر حفظ و ارتقا سلامت روانی. امید است که این مجموعه بتواند تصویر جامعی از مفهوم بهداشت روان و عوامل اثرگذار بر آن را پیش روی محققان، روان‌شناسان و تمام افراد علاقه‌مند به مطالعه در حوزه سلامتی روانی قرار دهد.

مولفان