

سرشناسه: پورعباسی، عطاءالله، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور: سلامت روان (استرس از منظر دانش آموزان، خواب مؤثر، یادگیری اثربخش)
مشخصات نشر: تهران: تیمورزاده: نشر طبیب، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۴۸ ص: مصور؛ ۱۹/۵×۹/۵ س.م.
فروست: فراگیران سالم؛ ۱.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۱۷۲-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیپای مختصر
شناسه افزوده: ابراهیم نژاد شیروانی، محبوبه سادات
شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۷۸۴۸۵

نام کتاب: سلامت روان
(استرس از منظر دانش آموز - خواب مؤثر، یادگیری اثربخش)
مؤلفین: دکتر عطاءالله پورعباسی، دکتر محبوبه سادات ابراهیم نژاد شیروانی
(بنیاد طب تربیتی و سلامت مدارس)
ناشر: انتشارات تیمورزاده (با همکاری نشر طبیب)
مدیر تولید فرهنگی: نجمه حسین زاده
مدیر تولید فنی و چاپی: مهدی شاه محمدی
طراح جلد: واحد طراحی انتشارات تیمورزاده (الهام اسدی)
کتاب آرا: زهرا طاهری
نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۴
شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: خجستان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۱۷۲-۹
بها: ۲۵۰۰ تومان

 این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۸۱/۱۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتابها، نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰/۱۰/۶ است. بازنویسی، خلاصه برداری یا هر طبعی بخشی از متن، شکل ها و جدول های کتاب و انتشار آن در قالب کتابهای ترجمه، تالیف، خلاصه، آزمون یا نرم افزار بدون اجازه کتبی از ناشر پیگرد قانونی دارد.

دفتر مرکزی انتشارات تیمورزاده و نشر طبیب:
خیابان کریمخان زند - نش میرزای شیرازی - شماره ۱۱۱ - طبقه سوم شرقی - کدپستی: ۱۵۹۷۹۸۵۷۳۵
تلفن: ۸۸ ۸۰ ۹۰ ۹۰ (۱۰ خط) - دورنگار: ۸۸ ۸۰ ۹۸ ۹۸

تنها کتابفروشی و نمایشگاه دائمی انتشارات تیمورزاده و نشر طبیب:
بولوار کشاورز - ابتدای خیابان ۱۶ آذر (۵۰ متر پایین تر از بولوار) - شماره ۶۸ - کدپستی: ۱۴۱۷۹۹۴۶۷۱
تلفن: ۸۸ ۹۷ ۱۱ ۱۲ - دورنگار: ۰۲۱ - ۸۳ ۳ ۸۳



تیمورزاده

www.teimourzadeh.com



سرشناسه: پورعباسی، عطاءالله، ۱۳۶۰ -
 عنوان و نام پدیدآور: سلامت روان (استرس از منظر دانش آموزان، خواب مؤثر، یادگیری اثربخش)
 مشخصات نشر: تهران: تیمورزاده: نشر طبیب، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری: ۴۸ ص: مصور؛ ۱۹/۵×۹/۵ س. م.
 فروست: فراگیران سالم؛ ۱.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۱۷۲-۹
 وضعیت فهرست نویسی: فبیای مختصر
 شناسه افزوده: ابراهیم‌نژاد شیروانی، محبوبه سادات
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۷۸۴۸۵

نام کتاب: سلامت روان

(استرس از منظر دانش آموز - خواب مؤثر، یادگیری اثربخش)
 مؤلفین: دکتر عطاءالله پورعباسی، دکتر محبوبه سادات ابراهیم‌نژاد شیروانی
 (بنیاد طب تربیتی و سلامت مدارس)
 ناشر: انتشارات تیمورزاده (با همکاری نشر طبیب)
 مدیر تولید فرهنگی: نجمه حسین زاده
 مدیر تولید فنی و چاپی: مهدی شاه‌محمدی
 طراح جلد: واحد طراحی انتشارات تیمورزاده (لهاام اسدی)
 کتاب‌آرا: زهرا طاهری
 نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۴
 شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه
 لیتوگرافی، چاپ و صحافی: خجستان
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۱۷۲-۹
 بها: ۲۵۰۰ تومان

این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۳۸/۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتاب‌های نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰/۱۰/۶ است. بازنویسی، خلاصه‌سازی، برداشت بخشی از متن، تکه‌ها و جملات کلی کتاب و انتشار آن در قالب کتاب‌های ترجمه، تألیف یا خلاصه‌سازی یا هر اقدامی بدون اجازه کتبی از ناشر پیگرد قانونی دارد.

دفتر مرکزی انتشارات تیمورزاده و نشر طبیب:
 خیابان کریمخان زند - نبش میرزای شیرازی - شماره ۱۱۱ - طبقه سوم شرقی - کدپستی: ۱۵۹۷۹۸۵۷۳۵
 تلفن: ۸۸۸۰۹۰۹۰ (۱۰ خط) - دورنگار: ۸۸۸۰۹۸۹۸

تنها کتاب‌فروشی و نمایشگاه دائمی انتشارات تیمورزاده و نشر طبیب:
 بولوار کشاورز - ابتدای خیابان ۱۶ آذر (۵۰ متریایی‌تر از بولوار) - شماره ۶۸ - کدپستی: ۱۴۱۷۹۹۴۶۷
 تلفن: ۸۸۳۳۸۳ - ۰۲۱ - دورنگار: ۸۸۹۷۱۱۱۲



تیمورزاده

www.teimourzadeh.com



فهرست بخش اول استرس از منظر دانش آموز

۵	 مقدمه
۷	 استرس چیست؟
۹	 استرس خوب هم وجود دارد
۹	 استرس بر اعضا و دستگاه‌های مختلف بدن تأثیرگذار است ...
۱۰	 استرس و سرکوب دستگاه ایمنی
۱۰	 استرس و افزایش خطر بیماری‌های قلبی - عروقی
۱۱	 استرس و آسم
۱۱	 مشکلات گوارشی
۱۱	 درد مزمن
۱۱	 استرس و اختلالات روانی
۱۲	 استرس چه نشانه‌هایی دارد؟
۱۳	 علایم جسمی
۱۳	 علایم روانی
۱۳	 علایم ذهنی
۱۳	 علایم رفتاری
۱۴	 عوامل استرس‌زا کدام‌ها هستند؟
۱۶	 چگونه اضطراب خود را کنترل کنیم؟
۱۶	 علایم اضطراب را در خود بشناسید
۱۷	 عوامل استرس‌زا را شناسایی کنید
۱۷	 خود را با مشکلات و شرایط مختلف روبه‌رو کنید
۱۸	 به تمرین تفکر مثبت بپردازید
۲۰	 برای خود یک دستورالعمل تنظیم کنید
۲۱	 در مورد نگرانی‌های خود صحبت کنید
۲۱	 از ورزش و فعالیت فیزیکی غافل نشوید
۲۱	 به اندازه کافی بخوابید
۲۲	 تکنیک‌های آرام‌سازی را امتحان کنید
۲۴	 افراد متدین و معتقد کمتر دچار اضطراب می‌شوند

فهرست بخش دوم خواب مؤثر، یادگیری اثربخش

- ۲۸ خواب چیست؟
- ۳۰ چه چیز باعث ایجاد خواب می شود؟
- ۳۱ فواید خواب چیست؟
- ۳۳ چقدر خواب کافی است؟
- ۳۴ چه عواملی خواب را مخدوش می کنند؟
- ۳۵ اختلالات شایع خواب
- ۳۵ بی خوابی
- ۳۷ آپنه خواب
- ۳۹ سندرم پاهای بی قرار
- ۴۰ حمله خواب (نارکولپسی)
- ۴۱ تغذیه و خواب چه ارتباطی دارند؟
- ۴۲ توصیه هایی برای خواب بهتر
- ۴۲ الگوی خواب مشخصی داشته باشید
- ۴۲ ورزش خوب است اما نه ورزش شبانه
- ۴۲ از مصرف کافئین خودداری کنید
- از مصرف وعده های غذایی حجیم در ساعات پایانی شب و قبل
- ۴۲ از خواب خودداری کنید
- تا حد امکان از مصرف داروهایی که می توانند خواب شما را به
- ۴۳ تأخیر انداخته یا در آن اختلال ایجاد کنند خودداری کنید
- ۴۳ پس از ساعت ۳ بعد از ظهر دیگر چرت نزنید
- ۴۳ قبل از رفتن به رختخواب آرامش کسب کنید
- ۴۳ قبل از رفتن به رختخواب دوش گرم بگیرید
- ۴۳ محیط خواب خوبی برای خود فراهم کنید
- برای جلوگیری از خواب آلودگی حتماً با نور مستقیم خورشید
- ۴۴ مواجهه داشته باشید
- ۴۴ بیدار در رختخواب دراز نکشید
- ۴۴ چنانچه اختلال خوابتان ادامه یافت به پزشک مراجعه کنید.

مقدمه

تعلیم و تربیت یکی از راهبردهای اساسی برای رشد شناختی، اجتماعی، هیجانی و جسمانی کودکان و نوجوانان در همه کشورهاست. برای تحقق تعلیم و تربیت اثربخش، در کنار عواملی چون محیط مناسب، تدوین محتوای آموزشی درست و بهره‌مندی از مربیان مجرب، باید بستری مطلوب از سلامت جسم و روان دانش‌آموز نیز مهیا باشد تا نتیجه همه امور در این راستا به بار نشسته و به تربیت انسانی با حداکثر توانمندی‌های جسمی، روانی، اجتماعی و فرهنگی منجر شود.

طب تربیتی حیطه‌ای از دانش است که با بهره‌گیری از مفاهیم علوم مختلف مانند پزشکی، روان‌شناسی، علوم تربیتی و سلامت تلاش می‌کند تا تأثیر اختلالات جسمانی اثرگذار بر یادگیری و تربیت را با شناسایی، تشخیص و درمان به‌موقع به حداقل برساند. بر این اساس طب تربیتی برای آموزش، پایش و حفظ و ارتقای سلامت برنامه‌های مدونی را مد نظر دارد. مجموعه کتاب‌های «فراگیران سالم» با هدف افزایش دانش فراگیران در سطوح مختلف تحصیلی و همچنین ارتقای رفتارهای مرتبط با سلامت ایشان تدوین شده است تا به این وسیله بستر تحقق تربیت اثربخش را بیش از پیش فراهم کند.

هریک از کتاب‌های این مجموعه به یکی از حیطه‌های سلامت مرتبط با فراگیر و یا محیط آموزشی پرداخته است. انتقال پیام‌های رفتاری و عملی درخور به دانش‌آموزان، در عین نگارشی ساده، روان و قابل فهم برای ایشان، ویژگی دیگر مجموعه حاضر است.

مربیان بهداشت نیز می‌توانند از این مجموعه کتاب‌ها سود جسته و از آن به‌عنوان منبع مناسبی برای آموزش سلامت دانش‌آموزان استفاده کنند. امید است انتشار این مجموعه، گامی کوچک در مسیر اعتلای تعلیم و تربیت در کشور عزیزمان باشد.

دکتر عطاءالله پورعباسی

دکتر محبوبه سادات ابراهیم‌نژاد شیروانی

بنیاد طب تربیتی و سلامت مدارس