

راهنمای خود مراقبتی جوانان

زیر نظر

دکتر محمد اسماعیل مطلق

دکتر شهرام رفیعی فر

دکتر محمد مهدی گویا

دکتر احمد کوشا

دکتر خسرو صادق نیت

دکتر احمد حاجبی

دکتر زهرا عبدالهی

ویرایش علمی-اجرایی

دکتر سید تقی یمانی

دکتر محمد اسلامی

دکتر گلایل اردلان

دکتر علی رضا مغیثی

دکتر علی رضا مهدوی

سسی اسدی

مهندس بهزاد علی زاده

دکتر مینوالسادات محمود غربی

دکتر منا سادات اردستانی

لیلا رجایی

معصومه افسری

دکتر محمد مرادی

صدیقه خادم

طاهره زیادلو

سید سپهر هاشمیان

دکتر آتوسا سلیمانیان

دکتر فاطمه سرپندی

امیر نصیری

مژگان جوادی

اکرم پیگرد

ملک آفاق شکر الهی

دکتر حمیرا فلاحی

دکتر پروین افسر کازرونی

زهرا رجب پور

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۰۱-۹-۴	شابک
شماره کتابشناسی ملی : ۴۴۶۰۲۵۴	شماره کتابشناسی ملی
عنوان و نام پدیدآور : راهنمای خودمراقبتی جوانان/مولفان مسعود احمدزاد اصل... [و دیگران]؛ زیر نظر محمد اسماعیل مطلق... [و دیگران]؛ ویرایش علمی - اجرایی سید تقی یمانی... [و دیگران].	عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر : تهران: پارسای سلامت، ۱۳۹۵.	مشخصات نشر
مشخصات ظاهری : ۲۴۰ ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی). ؛ ۵/۲۰×۵/۲۸ س.م.	مشخصات ظاهری
موضوع : جوانان -- راهنمای مهارت‌های زندگی	موضوع
موضوع : Young adults -- Life skills guides	موضوع
موضوع : نوجوانان و جوانان -- سلامتی و بهداشت	موضوع
موضوع : Youth -- Health and hygiene	موضوع
موضوع : نوجوانان و جوانان -- بهداشت روانی	موضوع
موضوع : Youth -- Mental health	موضوع
موضوع : جوانان -- ایران -- راهنمای مهارت‌های زندگی	موضوع
موضوع : Young adults -- Iran -- Life skills guides	موضوع
موضوع : نوجوانان و جوانان -- استعمال دخانیات -- پیشگیری	موضوع
موضوع : Youth -- Tobacco use -- Prevention	موضوع
موضوع : جوانان -- ایران -- استعمال دخانیات -- پیشگیری	موضوع
موضوع : Young adults -- Tobacco use -- Iran -- Prevention	موضوع
رده بندی دیویی : ۳۰۵/۲۳۵	رده بندی دیویی
رده بندی کنگره : F۷۹۶/۲ ۱۳۹۵	رده بندی کنگره
شناسه افزوده : احمدزاد اصل، مسعود، ۱۳۵۶ -	شناسه افزوده
شناسه افزوده : مطلق، محمد اسماعیل، ۱۳۳۴ -	شناسه افزوده
وضعیت فهرست نویسی : فیفا	وضعیت فهرست نویسی



راهنمای خودمراقبتی جوانان

مولفان: دکتر مسعود احمدزاد اصل، دکتر فرنوش داودی، عالمنه حریری فر، دکتر فاطمه هادی، دکتر مرتضی ناصر بخت، دکتر کوروش کبیر

ناشر: پارسای سلامت

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

لیتوگرافی و چاپ: مهرمتین

شمارگان: ۱۰۰۰۰ جلد

قیمت: ۹۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۰۱-۹-۴

© کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

تلفن: ۴۴۲۶۰۹۲۲ فکس: ۴۴۲۱۰۲۶۹

parsahealth@gmail.com

تلفن مرکز پخش: ۰۱-۶۶۴۸۳۸۳۰

۹	فصل اول: معرفی گروه‌های غذایی و هرم غذایی
۲۱	فصل دوم: بیماری‌های مرتبط با کمبود ریزمغذی‌ها
۳۱	فصل سوم: چاقی و کنترل وزن
۳۶	فصل چهارم: اختلالات روانی مرتبط با غذا خوردن
۴۱	فصل پنجم: رفتارها و عادت‌های غذایی
۴۵	فصل ششم: بهداشت مواد غذایی

بخش اول

تغذیه

۷

۵۳	فصل اول: اعتیاد چیست؟
۵۵	فصل دوم: گروه‌های مختلف مواد و اثرات آن
۶۴	فصل سوم: وضعیت اختلالات مصرف مواد در ایران و جهان
۶۷	فصل چهارم: آشنایی با قوانین مربوط به مواد در کشور ایران
۷۰	فصل پنجم: سیر گرفتار شدن در دام اعتیاد
۷۴	فصل ششم: مهارت‌های فردی و شخصیتی برای پیشگیری از اعتیاد
۸۰	فصل هفتم: کمک به دیگران برای ترک اعتیاد

بخش دوم

اعتیاد

۵۲

۸۵	فصل اول: مواد دخانی
۸۸	فصل دوم: اثرات دخانیات بر سلامت
۹۱	فصل سوم: دخانیات و جوانان
۹۵	فصل چهارم: ترک دخانیات
۹۸	فصل پنجم: جامعه و کاهش مصرف دخانیات

بخش سوم

مهارت‌های
دخانیات و
مواد آلوده

۸۴

۱۰۱	فصل اول: ورزش و سلامتی
۱۰۸	فصل دوم: آمادگی جسمانی
۱۱۴	فصل سوم: چگونه به آمادگی جسمانی دست پیدا کنیم؟
۱۲۱	فصل چهارم: اصول انجام فعالیت‌های بدنی
۱۳۶	فصل پنجم: ترکیب بدن و کنترل وزن
۱۴۱	فصل ششم: آمادگی‌های لازم برای شروع و ادامه برنامه آمادگی جسمانی در تمام عمر
۱۴۷	فصل هفتم: ایمنی در فعالیت‌های ورزشی

بخش چهارم

ورزش و
فعالیت بدنی

۱۰۰

۱۶۳	فصل اول: تعاریف
۱۶۷	فصل دوم: حوادث ترافیکی
۱۷۰	فصل سوم: حوادث خانگی
۱۷۲	فصل چهارم: آسیب های عمدی و خشونت خانگی



۱۶۲

۱۸۲	فصل اول: سلامت روان در دوره جوانی
۱۸۴	فصل دوم: علل ایجادکننده اختلالات روانی - رفتاری
۱۸۶	فصل سوم: اختلالات روانی - رفتاری شایع در دوره جوانی
۱۹۹	فصل چهارم: مراقبت و شیوه های درمان
۲۰۲	فصل پنجم: راه های پیشگیری از اختلالات روانی - رفتاری در دوره جوانی



۱۸۰

۲۱۱	فصل اول: اچ آی وی / ایذرو
۲۲۳	فصل دوم: بیماری های آمیزشی



۲۰۹