



سلامت بهداشت و روان در ورزش

مؤلف:

لیلا افشار (عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلام) (واحد رودهن)

سرشناسه: افشار، لیلا، ۱۳۵۱ -، [هیأت علمی]	
عنوان و نام پدیدآور: سلامت بهداشت و روان در ورزش/مؤلف لیلا افشار.	
مشخصات نشر: تهران: انتشارات امین نگار، ۱۳۹۸.	
مشخصات ظاهری: ۲۶۵ ص.	
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۵-۴۸-۰	
موضوع: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی	
موضوع: Sports -- Psychological aspects	
موضوع: افسردگی	
موضوع: Depression, Mental	
موضوع: ورزشکاران -- روان‌شناسی	
موضوع: Athletes -- Psychology	
۱. بندی کنگره: GV۷۰۶/۴	
۲. بندی دیویی: ۷۹۶/۰۱	
شماره کتابخانه ملی: ۵۹۰۸۹۹۰	

سلامت بهداشت و روان در ورزش



مؤلف: لیلا افشار

سال چاپ: اول، ۱۳۹۸

تعداد صفحات: ۲۶۵

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۵-۴۸-۰

انتشارات: امین نگار

« کلیه حقوق مادی، چاپ و نشر محفوظ و محفوظ می‌باشد »

دفتر مرکزی: تهران، انقلاب، خیابان فخر رازی، خیابان شهدای، تهران، رمی

پلاک ۷۰ واحد ۲ تلفن: ۶۶۴۶۲۱۴۴-۶۶۴۶۲۱۳۱

فهرست مطالب

۱۰	مقدمه
۱۳	فصل اول
۱۳	سلامت و بهداشت روان
۱۶	انگیزش و فشار روانی
۱۷	ترس و نگرانی
۱۸	شخصیت نوع A و B
۲۰	فیزیولوژی فشار روانی
۲۴	هزینه فشارهای روانی
۲۵	عوامل ایجاد فشار روانی
۲۹	علائم فشار روانی
۳۰	فشار روانی طولانی مدت
۳۲	روشهای مقابله با فشار روانی

- ۳۵ روش های مقابله با فشار روانی در محیط کار
- ۳۶ راههای مقابله با فشار روانی در منزل
- ۳۷ فشار روانی در مراحل پیشرفته
- ۳۹ اقدامات درمانی
- ۴۱ مدل د
- ۴۱ انواع بیماریهای روانی
- ۴۱ اختلال افسردگی
- ۴۴ افسردگی
- ۴۷ مانی
- ۴۸ افسردگی
- ۵۱ تأثیرات وراثت
- ۵۳ تفاوت جنسیت
- ۵۵ رویدادهایی که باعث وقوع افسردگی می شوند
- ۵۵ جنبه های شناختی افسردگی

درمانها	۵۸
تفکر نقادانه: داروها و روان درمانی	۵۹
روان درمانی	۶۰
داروهای ضدافسردگی	۶۲
انتخاب بین روان درمانی و داروهای ضدافسردگی	۶۶
سایر اختلالات اضطرابی	۷۶
فصل سوم	۱۰۱
خشونت در ورزش	۱۰۱
تاریخچه خشونت در ورزش	۱۰۱
دلایل خشونت ورزی در ورزش	۱۰۴
فصل چهارم	۱۱۱
روانشناسی سلامت	۱۱۱
دیدگاه کنونی درباره سلامت و بیماری	۱۱۱
دیدگاه زیستی روانی اجتماعی	۱۱۲

۱۱۵.....	نقش عوامل روانی.....
۱۲۰.....	واکنش پذیری سیستم ایمنی و بیماری.....
۱۲۱.....	ایمنی شناسی عصبی روانی.....
۱۲۲.....	هیچن ها و کارکرد سیستم ایمنی.....
۱۲۴.....	عوامل تعدیل کننده روانی اجتماعی در واکنش پذیری دستگاه ایمنی.....
۱۲۵.....	شیوه زندگی و فشار روانی.....
۱۲۶.....	شرطی شدن کارکرد دستگاه ایمنی.....
۱۲۷.....	اختلالات روانی فیزیولوژیکی.....
۱۲۸.....	بیماری های دستگاه گوارش.....
۱۳۷.....	استرس و تفاوت های فرهنگی اجتماعی در فشار روانی بالا.....
۱۵۱.....	فصل پنجم.....
۱۵۱.....	تاثیر ورزش بر سلامت و بهداشت روان.....
۱۵۱.....	مقدمه.....
۱۶۱.....	تعریف روانشناسی از "ورزش و سلامت روحی".....

- تعریف ورزش و تندرستی..... ۱۶۳
- چکیده ای از تاریخچه پیوند تن و روان..... ۱۶۴
- تأثیر ورزش در اجتماعی شدن..... ۱۶۵
- تأثیر ورزش در شخصیت..... ۱۶۷
- تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران..... ۱۶۹
- تأثیر ورزش در کاهش افسردگی..... ۱۷۱
- تأثیر فعالیت جسمانی بر افزایش آفرینندگی..... ۱۷۴
- تأثیر ورزش در کاهش اضطراب..... ۱۷۹
- نقش ورزش در پر کردن اوقات فراغت..... ۱۸۱
- تأثیر ورزش بر فرهنگ..... ۱۸۳
- تأثیر ورزش بر حافظه..... ۱۸۴
- تأثیر ورزش بر خواب..... ۱۸۶
- توصیه های موثر بر افزایش نشاط از دید روانشناسان با ورزش..... ۱۸۷
- فصل ششم..... ۱۹۱

۱۹۱	سلامت و بهداشت روان برای ورزشکاران
۱۹۱	اعتماد به نفس و راهکارهای افزایش آن در ورزشکاران
۲۰۷	اضطراب ورزشی و راهکارهای کنترل و کاهش آن در ورزشکاران
۲۱۷	استفاده از فنون آرامش بخش
۲۲۵	فصل هفتم
۲۲۵	راهکارهای روان‌سازی برای ورزشکاران
۲۲۵	اهداف و روشهای مربیگری
۲۳۰	جایگاه و نقش روانشناس ورزشی در تیم ورزشی
۲۳۴	چرایی عدم استفاده از روانشناسان ورزش در کشور
۲۳۵	نقش روانشناس در ورزش
۲۳۹	روانشناسی در ورزش حرفه ای
۲۴۱	فصل هشتم
۲۴۱	ورزش و اخلاق
۲۴۷	ورزش و اخلاقیات

۲۵۰..... نمونه های از اخلاق و قانون در ورزش

۲۵۱..... رابطه ی بزهکاری و ورزش

۲۵۳..... تعریف بزهکاری

۲۵۴..... رابطه ی ورزش و بزهکاری

۲۶۲..... منابع مأخذ

www.ketab.ir

مقدمه

بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت قرار دارد. بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش‌های روانی و جسمی. بهداشت به معنای نبود بیماری یا عقب ماندگی نیست. انجمن بهداشت روانی کانادا در یک دید جامع بهداشت روانی را در سه قسمت نگرش‌های مربوط به خود، نگرش‌های مربوط به دیگران و نگرش‌های مربوط به زندگی تعریف می‌کند. از نظر این جسم بهداشت روانی یعنی توانایی سازگاری با دیدگاه‌های خود، دیگران و روابط. مشکلات روزمره زندگی. بهداشت روانی افراد متأثر از عوامل متعددی است. از ضروری‌ترین نیازهای بشر که جزء شرط‌های اصلی بهداشت روانی به شمار می‌رود، آرامش خاطر، احساس امنیت، شادابی و نشاط است و ورزش یکی از راه‌های دستیابی به این امر مهم می‌باشد. ورزش و فعالیت‌های جسمانی نقش قاطع و موثری بر بهداشت روانی دارد. تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است، رابطه نزدیکی با سلامت روانی و بویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی نیز دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می‌کاهد و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. به طور کلی کسانی که فعالیت‌های جسمی و تمرینات ورزشی را انجام می‌دهند دارای هوش بیشتر، خستگی کمتر، نظم و انگیزه، اعتماد به نفس و بازدهی بیشتر می‌باشند. ورزش بویژه در سنین کودکی و نوجوانی مفر سالمی برای آزاد کردن انرژی‌های اندوخته شده است و این خود بسیار

لذت بخش و آرامش دهنده است. شرکت در فعالیت های ورزشی به اجتماعی شدن، کسب مهارت، کفایت و همچنین دوست یابی و ارتباط سالم با همسالان کمک می کند. تحقیقات نشان می دهد که ورزش بر عملکردهای شناختی و هوش تاثیر مثبت دارد.

www.ketab.ir