

به نام خداوند جان و خرد

روان‌شناسی سلامت

برایش جدید با افزودن فصل نهم

اثر:

/ آنتونی سی گرتیس /

برگردان:

/ دکتر علی فتحی آشتیانی /

/ هادی عظیمی آشتیانی /



موسسه انتشارات بعثت

تهران - زمستان ۱۳۹۸

سرشناسه	کرتیس، آنتونی جیمز، ۱۹۶۳ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Curtis, Anthony James
مشخصات نشر	تهران: بعثت، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۲۸ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	978-600-437-054-7
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Health psychology, 2000.
موضوع	روان شناسی بالینی / تندرستی
موضوع	Clinical health psychology
موضوع	پزشکی و روان شناسی
موضوع	Medicine and psychology
موضوع	سلامتی — جنبه های روان شناسی
موضوع	Health -- Psychological aspects
شماره افزوده	فتوحی آشتیانی، علی، ۱۳۳۷ - مترجم
شماره افزوده	عظیمی آشتیانی، هادی، ۱۳۴۰ - مترجم
رده بندی کنگره	R۷۳۶/۷
رده بندی دیویی	۶۱۳/۰۱۹
شماره کتابشناسی ما	۵۹۴۲۶۸۶



موسسه انتشارات بعثت

بنیان گذار: مرحوم استاد فخرالدین حجازی

تأسیس: ۱۳۳۷ / شماره ثبت شرکت ها: ۳۳۷۱ / شماره نشر: ۶۵۴

عضو رسمی اتحادیه ناشران و کتاب فروشان تهران و انجمن فرهنگی ناشران کتب دانشگاهی

روان شناسی سلامت

/ آنتونی جی کرتیس /

/ دکتر علی فتوحی آشتیانی، هادی عظیمی آشتیانی /

نوبت چاپ: اول (ویرایش جدید) / تاریخ انتشار: زمستان ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد / تعداد صفحات: ۲۸۰ ص

نمونه خوانی، مقابله و نظارت بر چاپ: محسن میقاتی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۷-۰۵۴-۷ ISBN 978-600-437-054-7

نشانی: تهران - خ انقلاب، خ ۱۶ آذر، شماره ۳۶، ساختمان بعثت / کدپستی: ۱۴۱۷۹-۵۴۴۹۳

دفتر: ۶۶۹۶۶۸۶ / کتاب فروشی: ۶۶۴۱۹۸۹۹ - پخش: ۶۶۴۱۸۸۹۸

www.besatpub.ir / besat.lib@gmail.com

© این اثر مشمول قانون حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ و قانون ترجمه، تکثیر کتب و نشریات و آثار صوتی و پخش و مصوب ۱۳۵۲ است. کلیه حقوق چاپ، نشر و پخش و تکثیر به هر صورت (چاپ، تکثیر، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی) محفوظ و مخصوص ناشر است و هر گونه کپی برداری و نقل مطالب از تمام یا قسمتی از این اثر بدون اجازه مکتوب ناشر ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

فهرست مندرجات

فصل اول: مقدمه‌ای بر روان‌شناسی سلامت

۱۴	تعریف روان‌شناسی سلامت
۱۵	نگاهی تاریخی به سلامت و بیماری
۱۶	الگوی زیستی پزشکی
۱۷	ارزیابی الگوی زیستی پزشکی
۱۸	الگوی زیستی-روانی-اجتماعی
۲۰	عوامل اجتماعی و محیطی
۲۱	الگوی -ایندی از سلامت
۲۲	ارزیابی الگوی جدید سلامت
۲۳	روان‌شناسی و سلامت
۲۵	الگوهای تغییر رفتار
۲۶	الگوی اعتقاد به سلامت
۲۶	ارزیابی الگوی اعتقاد به سلامت
۲۸	الگوی مراحل تغییر
۲۹	ارزیابی الگوی مراحل تغییر
۲۹	مقایسه الگوها
۳۰	تک بررسی: تغییر رفتار در مردان: خودآزمایی
۳۱	خلاصه
۳۲	منابعی برای مطالعه بیشتر

فصل دوم: همه‌گیری‌شناسی اجتماعی و سیاست سلامت

۳۴	همه‌گیری‌شناسی چیست؟
۳۶	مرگ و میر و میزان ابتلا به بیماری
۳۸	پژوهش در مورد میزان ابتلا به بیماری و مرگ و میر
۴۰	ارزیابی پژوهش هارت
۴۰	کیفیت زندگی
۴۲	ارزیابی کیفیت زندگی
۴۳	سیاست سلامت
۴۴	خلاصه
۴۶	منابعی برای مطالعه بیشتر

فصل سوم: نشانه‌های بیماری و درد

۴۸	نشانه‌های بیماری و درد: اتخاذ رفتار نقش بیماری
۴۹	رفتار بیماری در برابر رفتار نقش بیماری

۴۹	عوامل اجتماعی و جمعیت‌شناختی.....
۵۱	ویژگی‌های نشانه‌های بیماری.....
۵۲	۱. قابل مشاهده بودن نشانه‌ها.....
۵۲	۲. شدت نشانه‌ها.....
۵۳	۳. تداخل نشانه‌ها با زندگی روزانه.....
۵۳	۴. فراوانی و تداوم نشانه‌ها.....
۵۳	ساختار اجتماعی سلامت و بیماری.....
۵۴	مقدمه‌ای بر درد.....
۵۴	تعریف درد.....
۵۵	تاریخچه درد.....
۵۶	الگوی اول درد.....
۵۶	ویژگی‌های درد.....
۵۷	۱. آسیب بدون درد.....
۵۸	۲. درد تأخیری پس از آسیب.....
۵۹	۳. درد بدون آسیب.....
۶۰	خلاصه رابطه بین آسیب و درد.....
۶۰	۴. درد اندام خیالی.....
۶۱	توضیح بیولوژیکی.....
۶۲	۵. درد بدون تناسب با آسیب.....
۶۲	نظریه‌های درد.....
۶۲	نظریه ویژه درد.....
۶۳	نظریه‌های الگوی درد.....
۶۳	نظریه مهار دروازه.....
۶۵	ارزیابی نظریه مهار دروازه.....
۶۶	خلاصه.....
۶۶	منابعی برای مطالعه بیشتر.....

فصل چهارم: درد؛ ارزیابی، کنترل و درمان

۶۸	اندازه‌گیری درد.....
۶۸	اندازه‌گیری‌های فیزیولوژیکی.....
۶۹	۱. تنش عضلانی.....

۷۰	۲. شاخص های خودمختار (خودتنظیم)
۷۰	۳. پتانسیل های فراخوانده
۷۰	ارزیابی رفتاری
۷۱	خود گزارش دهی
۷۱	۱. مقیاس های درجه بندی
۷۲	۲. پرسشنامه های درد
۷۳	ارزیابی پرسشنامه درد مک گیل
۷۳	درمان های پزشکی برای درد
۷۶	۱. داروها
۷۷	۲. تحریک الکتریکی اعصاب ماوراء پوستی (TENS)
۷۷	ارزیابی TENS
۷۸	۳. طب سوزنی
۷۸	ارزیابی طب سوزنی
۷۹	۴. جراحی
۸۱	درمان های روان شناختی
۸۱	۱. خواب مصنوعی
۸۲	ارزیابی خواب مصنوعی
۸۳	۲. آموزش تنش زدایی
۸۳	۳. تنش زدایی عضلانی تدریجی
۸۴	۴. تنش زدایی مبتنی بر مراقبه
۸۴	۵. مراقبه آگاهانه
۸۵	۶. تجسم هدایت شده
۸۵	اثر بخشی آموزشی تنش زدایی
۸۷	۷. پس خوراند زیستی
۸۸	۸. تغییر رفتار
۸۹	ارزیابی تغییر رفتار
۸۹	۹. درمان رفتاری-شناختی
۹۰	ارزیابی درمان - شناختی
۹۰	رویکردهای چندوجهی
۹۱	درمان چندرشته ای: درمانگاه (کلینیک) درد
۹۱	خلاصه
۹۲	منابعی برای مطالعه بیشتر

فصل پنجم: ارتباط پزشک-بیمار

۹۴	رابطه بیمار-متخصص
۹۵	نظر بیماران در مورد پزشکان
۹۵	نظر پزشکان در مورد بیماران
۹۵	پژوهش در مورد ارتباط پزشک - بیمار
۹۵	اهمیت ارتباط خوب
۹۶	استفاده از پزشکان از زبان و اصطلاحات تخصصی
۹۸	تشخیص دادن
۱۰۰	آثار تغییرپذیری پزشک
۱۰۰	پذیرش توصیه پزشکی
۱۰۲	پیشروی پذیری بیمار
۱۰۲	ارزیاب «نگوی پذیرش الی»
۱۰۲	رضایت بیمار
۱۰۳	درک بیمار
۱۰۴	یادآوری بیمار
۱۰۵	جنبه‌های روان‌شناختی پزشک
۱۰۶	آمادگی برای جراحی
۱۰۸	خلاصه
۱۰۹	منابع برای مطالعه بیشتر

فصل ششم: عوامل روان‌شناختی در بیماری

۱۱۲	مسئله جسم و ذهن در سلامت
۱۱۳	نقش عوامل روان‌شناختی در مشکلات مزمن سلامت
۱۱۳	مشکلات بیماری مزمن
۱۱۳	سندرم نقص ایمنی اکتسابی (ایدز)
۱۱۵	نقش روان‌شناسی در مطالعه HIV و AIDS
۱۱۶	آسیب‌پذیری
۱۱۷	پیشرفت بیماری
۱۱۷	طول عمر
۱۱۸	بیماری کرونری قلب
۱۱۹	نقش روان‌شناسی در بیماری کرونری قلب
۱۱۹	پیش‌بینی و تغییر عوامل خطر آفرین رفتاری
۱۲۰	روان‌شناسی و توانبخشی افرادی که از بیماری کرونری قلب رنج می‌برد

بیماری‌های غیر قابل درمان ۱۲۱

سرطان ۱۲۱

شیوع سرطان ۱۲۱

نقش روان‌شناسی در سرطان ۱۲۱

شروع و پیشرفت سرطان ۱۲۳

پاسخ‌های روان‌شناختی به سرطان ۱۲۴

راهبردهای روان‌شناختی برای مقابله ۱۲۴

رفتار با نشانه‌های سرطان ۱۲۵

طول عمر و افزایش دورهٔ بدون بیماری ۱۲۶

سازگاری با بیماری ۱۲۶

خلاصه ۱۲۸

منابعی برای مطالعه بیشتر ۱۲۸

فصل هفتم: سبک زندگی و سلامت

جنبه‌های سبک زندگی ۱۳۰

پژوهش در سبک زندگی ۱۳۲

ورزش و تغذیه ۱۳۳

ورزش جسمی ۱۳۳

ورزش ایزومتریک ۱۳۳

ورزش ایزوتونیک ۱۳۳

ورزش ایزوکیتیک ۱۳۴

ورزش غیر هوازی ۱۳۴

ورزش هوازی ۱۳۴

فواید جسمی ورزش ۱۳۵

فواید روان‌شناختی ورزش ۱۳۷

تغذیه: رژیم غذایی و سلامت ۱۴۰

چاقی و اختلالات غذا خوردن ۱۴۳

اختلالات غذا خوردن ۱۴۴

پر خوری ۱۴۹

خلاصه ۱۵۱

منابعی برای مطالعه بیشتر ۱۵۱

فصل هشتم: استرس و اداره استرس

ماهیت استرس ۱۵۴

فیزیولوژی استرس ۱۵۵

۱۵۵	نقش دستگاه عصبی.....
۱۵۹	نقش دستگاه عصبی درون ریز.....
۱۶۰	غدد فوق کلیوی.....
۱۶۱	نظریه های استرس.....
۱۶۱	سندرم سازش عمومی سلیه.....
۱۶۲	واکنش هشدار.....
۱۶۲	مرحله مقاومت.....
۱۶۳	مرحله خستگی.....
۱۶۳	ارزیابی سندرم سازش عمومی سلیه.....
۱۶۴	الگوی تعاملی استرس.....
۱۶۵	ارزیابی الگوی تعاملی استرس.....
۱۶۶	مقابله با استرس.....
۱۶۷	ارزیابی پژوهش در مورد روش های مقابله ای.....
۱۶۸	اداره استرس.....
۱۶۸	تلقیح استرس.....
۱۶۹	ارزیابی روش های "تغییر استرس".....
۱۷۰	استرس و بیماری.....
۱۷۱	نقش دستگاه ایمنی در استرس.....
۱۷۲	خلاصه.....
۱۷۲	منابع برای مطالعه بیشتر.....

فصل نهم: موارد کمک درسی

۱۷۴	بهبود بخشیدن به مهارت پاسخ به پرسش ها.....
۱۷۵	مقاله تمرینی ۱.....
۱۷۵	دیدگاه سالمی نسبت به آزمون ها.....
۱۸۲	مقاله تمرینی ۲.....
۱۸۷	مقاله تمرینی ۳.....
۱۸۷	کمی خراش.....
۱۹۳	واژه نامه توصیفی.....
۲۰۳	واژه نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۰۹	واژه نامه فارسی به انگلیسی.....
۲۱۵	کتابنامه.....

موسسه انتشارات بعثت (غیرانتفاعی) در سال ۱۳۴۷ در شرایطی که جامعه نیازمند تلاش‌های روشنگرایانه علمی و احیای الگوهای دینی بود، به‌همت نویسنده و سخنور نامی شادروان استاد "فخرالدین حجازی" و جمعی از دوستانش شکل گرفت. از آن پس تلاش کرده است با نشر آثار مفید و مورد نیاز جامعه به‌ویژه دانشگاهی، سهمی هرچند اندک در آگاهی‌بخشی، توسعه فکر و معرفت انسانی ایفا نماید.

در اینجا از نویسندگان و پژوهشگران برای همکاری دعوت می‌شود تا با آرایه آثار ارزشمند خود، ضمن پاسخگویی به نیاز فرهنگی جامعه، موجب رشد فعالیت‌های موسسه و حیات پویای آن باشند.

کتاب حاضر حاصل ترجمه استاد ارجمند «دکتر علی فتحی‌آشتیانی» و آقای «هادی عظیمی‌آشتیانی» است که با سبب روان، مطالب ارزشمندی در مورد سلامت فرد، نظام سلامت و نقشی که روان‌شناسی می‌تواند در درک حالت‌ها و وضعیت سلامت داشته باشد، در اختیار دانشجویان و متخصصان و مخاطبان علاقه‌مند در این زمینه‌ها قرار می‌دهد. از جمله کتاب‌هایی که به نام همین نویسنده توسط موسسه انتشارات بعثت به چاپ رسیده است:

- اختلالات شخصیت بر اساس DSM-5 و الگوی ابعاد
- آزمون روان‌شناختی (جلد ۱)
- آزمون روان‌شناختی (جلد ۲)
- مباحث اساسی در روان‌شناسی کودک
- مقدمه‌ای بر روان‌شناسی سیاسی

امید است خوانندگان محترم با پیشنهادها و انتقادهای سازنده، این انتشارات را در بهبود آثارش یاری فرمایند.