

خودمراقبتی معلولین

www.ketab.ir

الهام مقامی ، آرام اژدری



انتشارات تومیزادن
Tavmizadan Publications

سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه: مقامی، الهام، ۱۳۵۴ -

عنوان و نام پدیدآور: خودمراقبتی معلولین / پدیدآورندگان الهام مقامی، آرام ازدری.

مشخصات نشر: تهران: توانمندان، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۴۲۳ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: 978-622-6216-99-9

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۴۱۹ - ۴۲۳.

موضوع: معلولان -- مراقبت

People with disabilities -- Care

مراقبت از سلامت شخصی

Self-care, Health

شناسه افزوده: ازدری، آرام، ۱۳۶۳ -

شناسه افزوده: دفتر فرهنگ معلولین

رده بندی کنگره: HV۱۵۶۸

رده بندی دیویی: ۳۶۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۷۷۴۷۰

انتشارات توانمندان

ناشر تخصصی معلولیت و معلولان

 tavanmandan_com

تقديم به معلولين كه
به اطرافيانشان درس حكمت، صبر و استقامت
آموزش مردهند.

www.ketab.ir



دفتر فرهنگ معلولين
دارالثقافة للمعوقين
Handicap Cultural Center



انتشارات توانمندان
Tavanmandan Publications

خودمراقبتی معلولين

پديدآورندگان: الهام مقامی ، آرام اژدری

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۱۶-۹۹-۹ ISBN: 978-622-6216-99-9

ناشر: توانمندان شمارگان: ۳۰۰ نسخه قیمت: ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال

تلفن: ۰۲۵-۳۲۹۱۳۴۵۲ فکس: ۰۲۵-۳۲۹۱۳۵۵۲ همراه: ۰۹۱۲۵۵۲۰۷۶۵

www.Malolan.com , info@handicapcenter.com
www.DataDisability.com , www.Tavanmandan.com

فهرست

.....	سخن نویسندگان	۱۰
-------	---------------	----

فصل اول: خود مراقبتی چیست

.....	انواع کلی خود مراقبتی	۱۴
.....	معلولیت چیست	۱۸
.....	انواع معلولیت	۱۹

فصل دوم: خود مراقبتی جسمی

.....	تاریخچه درد	۳۱
.....	تعاریف درد	۳۲
.....	انواع درد	۳۲
.....	راه‌های تسکین درد	۳۳
.....	موسیقی درمانی	۳۸
.....	کار درمانی	۳۹
.....	ورزش‌های مناسب برای معلولان ذهنی، جسمی و نخاعی	۵۷
.....	رژیم و ورزش برای معلولین	۶۳
.....	آب درمانی	۷۹
.....	ماساژ درمانی	۸۳
.....	بازی درمانی	۸۴
.....	لباس و پوشش معلولین	۸۵

فصل سوم: خود مراقبتی روانی

- درماندگی آموخته شده ۹۷
- مطالعه زندگی نامه معلولان موفق ۱۰۰
- دیدن فیلم هایی با موضوع معلولان موفق ۱۰۶
- مراجعه به روانشناس یا روانپزشک در صورت بروز مشکل یا ناراحتی ۱۱۰
- کتاب خواندن ۱۱۱
- شناسایی نقاط قوت و استعداد های فرد ۱۱۸
- استفاده از طبیعت و گردش ۱۲۲
- شرکت در مسابقات و برنامه ها ۱۲۷
- درس گرفتن از شکست ها ۱۲۸
- سرسختی و تاب آوری روانی ۱۳۱
- مطالعه شاهکار های ادبی، هنری، تاریخی، مذهبی و ۱۳۳
- استفاده معلولین از تکنولوژی اینترنت و فضای مجازی ۱۴۱
- برنامه ریزی چیست؟ ۱۴۲
- از نباید ها لیستی تهیه کنید ۱۴۷
- مرور قانون ها و تکنیک های مهم در زندگی فردی ۱۴۸
- انگیزه خود را حفظ کنید ۱۶۲
- زمانی را به استراحت و آرامش اختصاص دهید ۱۶۲
- از دفترچه یا نرم افزار برنامه ریزی استفاده کنید ۱۶۳
- از زمان انتظار استفاده کنید ۱۶۳
- از زمان استفاده از تلویزیون و اینترنت آگاه باشید ۱۶۳
- اولویت بندی کارها ۱۶۳

فصل چهارم: خود مراقبتی عاطفی

- روش ها و نکات مهم برای خودمراقبتی عاطفی ۱۶۷
- تعامل با خانواده، دوستان، جامعه ۱۷۰
- روابط بین فردی ۱۷۲
- اهمیت مبحث مهربانی ۱۷۵
- لزوم رعایت محبت ۱۷۷

۱۷۸	دوست داشتن خود
۱۸۰	همدلی کردن
۱۸۲	گریه کردن وقتی که لازم است
۱۸۴	اهمیت خنده در زندگی فرد
۱۸۷	اعتبار چیست و چگونه آن را کسب کنیم؟
۱۹۱	اهمیت صداقت در زندگی
۱۹۲	انتخاب دوست خوب
۱۹۴	نحوه غلبه بر نگرش منفی
۱۹۵	معلولیت فکری جامعه سد راه معلولین
۱۹۶	گام‌های اساسی جهت تغییر وضعیت معلولین
۱۹۷	تعامل صحیح با افراد معلول
۲۰۰	نگرش منفی جامعه و تأثیر آن در طرد معلولین از اجتماع
۲۰۱	سوگیری منفی نگری
۲۰۲	معلولیت و اختلال در روابط اجتماعی
۲۰۳	معلولیت و اضطراب اجتماعی
۲۰۳	معلولیت و احساس تنهایی
۲۰۴	هیجان منفی چیست؟
۲۰۶	مدیریت شناختی هیجان
۲۰۸	نقش امید به زندگی در سلامت انسان
۲۰۸	خوش بینی
۲۱۰	مقابله با بدبینی
۲۱۱	چگونه مثبت اندیش باشیم؟

فصل پنجم: خود مراقبتی معنوی

۲۱۷	کمک به نیازمندان
۲۱۸	احترام به شخص و مقدس پنداشتن خود
۲۱۹	مطالعه متون و ادبیات مذهبی و معنوی
۲۲۰	بخشش درمانی
۲۲۵	سلامت معنوی
۲۲۸	معنویت درمانی

سخن نویسندگان

این کتاب حاصل ارتباط چندین ساله بین مؤلفین و مددجویان و توان خواهان می باشد. تجارب نویسندگان در حین رابطه مستمر با افراد دارای معلولیت و استفاده از تحقیقات گسترده توانسته خودمراقبتی را برای معلولان، خانواده ها، مددکاران، مربیان مراکز، مشاوران و نهادهای وابسته به خوبی تشریح نماید. هدف از نگارش این کتاب آموزش مؤلفه های مختلف خود مراقبتی برای این عزیزان و توسعه فردی و اجتماعی آنها می باشد.