

گنجینه‌ی ناب

# بهداشت روانی

www.ketab.ir

مؤلف:

نفیسه هاشمی فشارکی

سرشناسه: هاشمی فشارکی، نفیسه  
عنوان و نام پدیدآور: گنجینه‌ی ناب بهداشت روانی / مؤلف: نفیسه هاشمی فشارکی  
مشخصات نشر: اصفهان: آموزش ناب، ۱۴۰۰  
مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۴۳-۳۱-۶  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
موضوع: بهداشت روانی  
موضوع: Mental health  
موضوع: سلامت پروری  
موضوع: Health promotion  
رده‌بندی کنگره: RA ۷۹۹۰  
رده‌بندی دیویی: ۳۶۲/۲  
شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۹۳۱۲۴

آدرس: اصفهان - اتوبان کاوه، خیابان نگارستان، کوچه ۲۲، پلاک ۳  
تلفن: ۰۳۱-۳۴۳۱۸۴۳۶

عنوان کتاب: گنجینه‌ی ناب بهداشت روانی

مؤلف: نفیسه هاشمی فشارکی

ناشر: آموزش ناب

سال چاپ: ۱۴۰۰

چاپخانه: سبحان

لیتوگرافی: پارسا

ISBN: 978-622-7843-31-6

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۴۳-۳۱-۶

کلیه حقوق اثر محفوظ و متعلق به انتشارات آموزش ناب می‌باشد.

## فصل چهارم: مقابله با تنیدگی

|    |                                                  |
|----|--------------------------------------------------|
| ۴۹ | اهداف یادگیری.....                               |
| ۵۰ | درخت حافظه.....                                  |
| ۵۲ | درس به صورت مفهومی (همراه با سؤالات تفکیکی)..... |
| ۵۹ | خودآزمایی چهارگزینه‌ای همراه با پاسخ.....        |
| ۵۹ | خودآزمایی تشریحی همراه با پاسخ.....              |
| ۶۰ | سؤالات تألیفی پایانی همراه با پاسخ.....          |
| ۶۳ | نکات کلیدی.....                                  |

## فصل پنجم: بهداشت روانی و پیشگیری

|    |                                                  |
|----|--------------------------------------------------|
| ۶۷ | اهداف یادگیری.....                               |
| ۶۸ | درخت حافظه.....                                  |
| ۶۹ | درس به صورت مفهومی (همراه با سؤالات تفکیکی)..... |
| ۷۱ | خودآزمایی چهارگزینه‌ای همراه با پاسخ.....        |
| ۷۱ | خودآزمایی تشریحی همراه با پاسخ.....              |
| ۷۲ | سؤالات تألیفی پایانی همراه با پاسخ.....          |
| ۷۳ | نکات کلیدی.....                                  |

## فصل ششم: بهداشت روانی تحول

|    |                                                  |
|----|--------------------------------------------------|
| ۷۵ | اهداف یادگیری.....                               |
| ۷۶ | درخت حافظه.....                                  |
| ۷۸ | درس به صورت مفهومی (همراه با سؤالات تفکیکی)..... |
| ۸۲ | خودآزمایی چهارگزینه‌ای همراه با پاسخ.....        |
| ۸۲ | خودآزمایی تشریحی همراه با پاسخ.....              |
| ۸۳ | سؤالات تألیفی پایانی همراه با پاسخ.....          |
| ۸۵ | نکات کلیدی.....                                  |

## فصل اول: مبانی بهداشت روانی و مرزهای تشخیص سلامت

|    |                                                  |
|----|--------------------------------------------------|
| ۵  | اهداف یادگیری.....                               |
| ۶  | درخت حافظه.....                                  |
| ۷  | درس به صورت مفهومی (همراه با سؤالات تفکیکی)..... |
| ۱۲ | خودآزمایی چهارگزینه‌ای همراه با پاسخ.....        |
| ۱۲ | خودآزمایی تشریحی همراه با پاسخ.....              |
| ۱۳ | سؤالات تألیفی پایانی همراه با پاسخ.....          |
| ۱۷ | نکات کلیدی.....                                  |

## فصل دوم: سنجش بهداشت روانی

|    |                                                  |
|----|--------------------------------------------------|
| ۲۱ | اهداف یادگیری.....                               |
| ۲۲ | درخت حافظه.....                                  |
| ۲۳ | درس به صورت مفهومی (همراه با سؤالات تفکیکی)..... |
| ۲۷ | خودآزمایی چهارگزینه‌ای همراه با پاسخ.....        |
| ۲۷ | خودآزمایی تشریحی همراه با پاسخ.....              |
| ۲۸ | سؤالات تألیفی پایانی همراه با پاسخ.....          |
| ۲۹ | نکات کلیدی.....                                  |

## فصل سوم: تنیدگی

|    |                                                  |
|----|--------------------------------------------------|
| ۳۳ | اهداف یادگیری.....                               |
| ۳۴ | درخت حافظه.....                                  |
| ۳۵ | درس به صورت مفهومی (همراه با سؤالات تفکیکی)..... |
| ۴۰ | خودآزمایی چهارگزینه‌ای همراه با پاسخ.....        |
| ۴۱ | خودآزمایی تشریحی همراه با پاسخ.....              |
| ۴۲ | سؤالات تألیفی پایانی همراه با پاسخ.....          |
| ۴۵ | نکات کلیدی.....                                  |