

مهارت‌های زندگی

ویریه بازاستادگان (جلد دوم)

بازاستادگی فصل سید زندگی

www.ketab.ir

گردآوری و تألیف:

دکتر فرشاد بخشی پور، دکتر علی شیخ الاسلامی، دکتر عباس قربانی فومشی، بنیامین نعمایی

زیر نظر سازمان بازنگشتی نیروهای مسلح به همت موسسه خانواده سلامت بنیان



خانواده سلامت بنیان
شماره ثبت ۲۵۲۲۵



سازمان بازنگشتی
نیروهای مسلح

عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های زندگی ویژه بازایستادگان/ نویسندگان فرشاد نجفی پور
[و دیگران]؛ به همت موسسه خانواده سلامت بنیان [به سفارش] سازمان بازنشستگی
نیروهای مسلح.

مشخصات نشر: تهران: آزمون یار پویا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۵۵ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۳۱-۸۹-۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

موضوع: بازنشستگان -- راه و رسم زندگی

موضوع: Retirees -- Conduct of life

موضوع: بازنشستگان -- سلامتی و بهداشت

رده بندی کنگره: BFY۴۴/۵

رده بندی دیویی: ۵۵/۶

شماره کتابشناسی ملی: ۱۳۷۹۳۰۷

عنوان: مهارت‌های زندگی ویژه بازایستادگان (جلد دوم)

نویسندگان: دکتر فرشاد نجفی پور، دکتر علی شیخ الاسلامی، دکتر عباس قربانی فومشی، بنیامین
نعیمایی

ناشر: آزمون یار پویا

مدیر تولید: حسین مجدیان

ویراستار: مریم رجبوندی

شمارگان: ۱۰۰۰۰ نسخه

چاپ نخست: تابستان ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۳۱-۸۹-۴

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

تهران- میدان انقلاب- خیابان منیری جاوید- بن بست مبین- شماره ۲

تلفن: ۶۶۴۶۸۹۲۱- همراه: ۰۹۱۰۰۵۱۱۰۰۳

فهرست مطالب

شماره صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۱۱	فصل اول - سلامت روان
۱۲	آشنایی با بیماری‌های روحی و روانی سالمندان
۱۲	افسردگی چیست؟
۱۳	نشانه‌ها و عوامل افسردگی
۱۴	افسردگی در اواخر زندگی
۱۴	سن شروع افسردگی
۱۵	چطور می‌توانید به کاهش افسردگی‌تان کمک کنید؟
۱۵	مشاوره
۱۶	درمان با شوک الکتریکی
۱۷	اقدامات پیشگیرانه
۱۷	زوال عقلی
۱۷	چه عواملی باعث بروز این بیماری می‌شود؟
۱۸	علائم و نشانه‌های زوال عقلی چیست؟
۱۸	چگونه می‌توان به کاهش زوال عقلی کمک کرد؟
۱۹	چگونه می‌توان از زوال عقلی پیشگیری کرد؟
۱۹	آلزایمر
۲۰	علت بیماری آلزایمر
۲۰	نشانه‌های بیماری آلزایمر
۲۱	پیشگیری، مقدم بر درمان
۲۲	درمان آلزایمر
۲۲	آیا بیماری آلزایمر، ارثی است؟

۲۲	اسکیزوفرنی
۲۳	درمان اسکیزوفرنی
۲۳	اختلالات هذیانی
۲۴	درمان اختلالات هذیانی
۲۴	اختلالات مصرف الکل و سایر موادمخدر
۲۵	چه کارهایی به حفظ حافظه در دوران سالمندی کمک می‌کند؟
۲۷	راهکارهایی برای کاهش استرس سالمندان
۳۴	فصل دوم- سلامت جسمانی
۳۴	اهمیت و فواید ورزش در سلامت سالمندان
۳۵	نقش ورزش بر کنترل وزن در سالمندان
۳۶	آیا ورزش برای سالمندان بی‌خطر است؟
۳۶	مزایای ورزش در بهداشت و سلامت روان سالمندان
۳۶	چرا تغذیه در دوران سالمندی اهمیت دارد؟
۳۷	نیازهای تغذیه‌ای سالمندان
۴۱	توصیه‌های غذایی برای سالمندان
۴۴	جایگاه آب در تغذیه سالمندان
۴۴	بیماری‌های شایع در دوران سالمندی
۴۴	سیستم ایمنی
۴۵	دستگاه قلبی عروقی
۴۶	دستگاه گوارش
۴۷	دستگاه ادراری
۴۷	دستگاه اسکلتی عضلانی
۵۰	دستگاه عصبی
۵۱	تشخیص و پیشگیری
۵۱	آزمون‌های غربالگری در سالمندان
۵۳	واکسیناسیون

- ۵۳ سلامتی لثه و دهان
- ۵۳ سنجش تراکم استخوان
- ۵۵ چه زمانی نزد دکتر برویم؟
- ۵۷ فصل سوم- تاب آوری اجتماعی
- ۵۷ تاب آوری اجتماعی چیست؟
- ۵۸ تاب آوری خانواده، با محور زنان
- ۵۹ مفاهیم اساسی تاب آوری اجتماعی
- ۶۰ انواع آسیب های اجتماعی و تاب آوری
- ۶۱ آیا شما تاب آور هستید؟
- ۶۲ سایر نهادها و تاب آوری جامعه
- ۶۳ ظرفیت های لازم برای تقویت تاب آوری
- ۶۵ تاب آوری و مهارت های دوگانه زندگی
- ۶۸ فصل چهارم- نقش جامعه و خانواده در تأمین سلامتی سالمندان
- ۶۹ فاصله میان جوانان و سالمندان
- ۷۰ احساس تنهایی و افسردگی سالمندان
- ۷۳ استفاده از توانمندی سالمندان در تحکیم خانواده
- ۷۵ وظایف سالمندان و بازنشستگان در قبال خانواده
- ۸۱ سالمندی و ازدواج
- ۸۴ فصل پنجم- ارتباط با اعضای جدید در خانواده
- ۸۴ عناصر یک ارتباط پایدار
- ۸۶ حریم رابطه
- ۸۷ احترام به استقلال خانواده جدید
- ۸۸ عدم افشای مسائل خصوصی و دخالت در روابط فیمابین
- ۸۹ عدم واسطه قراردادن فرزند برای رساندن پیام ناراحتی به همسرش
- ۸۹ عدم قضاوت نسبت به رفتارهای عضو جدید
- ۹۱ پرهیز از برجسب زدن یا انگ زدن

۹۱	پرهیز از تمسخر یا شوخی‌های خارج از حد تحمل
۹۲	پرهیز از اجبار و اکراه فرد جدید به انجام کاری
۹۲	پرهیز از مراجعه بدون اطلاع قبلی به خانه فرزندان
۹۴	فصل ششم - نقش مذهب در زندگی سالمندی
۹۵	تاثیر دین و باورهای مذهبی در بهداشت روانی
۹۷	دین و بیماری روانی
۹۸	شکرگزاری و سلامت روان
۹۹	توکل و بهداشت روان
۱۰۰	توبه و نقش آن در سلامت روان
۱۰۱	دعا و سلامت روانی
۱۰۲	نقش معنویت در ارتقای سلامت
۱۰۴	آداب سالمندی در دین اسلام
۱۰۸	فصل هفتم - مفهوم اوقات فراغت
۱۱۰	فعالیت‌های رایج در اوقات فراغت
۱۱۳	موانع سد راه سالمندان برای استفاده از اوقات فراغت
۱۱۴	تاثیر گردش بر زندگی سالمندان
۱۱۵	نقش خانواده در اوقات فراغت سالمندان
۱۱۶	پیشنهاداتی برای پر بار شدن اوقات فراغت سالمندان
۱۱۹	فصل هشتم - نگاهی به وضعیت اشتغال و بی‌کاری افراد سالمند و بازنشسته
۱۲۰	پس از بازنشستگی
۱۲۲	اشتغال مجدد در ایام سالمندی و بازنشستگی
۱۲۵	پیشنهاداتی برای اشتغال مجدد افراد بازنشسته
۱۲۷	بررسی مسائل اقتصادی مهم دوران بازنشستگی
۱۲۸	هزینه‌های درمانی
۱۳۰	مسکن سالمندان

مقدمه

بوالعزیز

سالمندی قطعا فصل سپید زندگیست اما برف سپید هم با تمام زیبایی و برکات وقتی به شکل بهمن فرو بریزد هولناک خواهد بود. متأسفانه اکثریت پیشکسوتان عزیز عرصه ی جهاد با کمترین آموزش و آمادگی به پایان خدمت در نیروهای مسلح می رسند.

خدمتگزاران پیشکسوتان عزیز عرصه ی جهاد در ساتا با بهره گیری از دانش روز و تجربیات گرانبهای گروه هدف به این نقطه رسیدند که خدمت دیگری به فهرست بی شمار انجام وظایف خود اضافه کنند و آموزش هایی بسیار لازم را طراحی و اجرا نمایند.

کتابی که اکنون افتخار مهمانی در چشمان شما را دارد محصول تلاش گروهی بزرگ از دانشمندان و خدمتگزاران است که امیدوارم در پایان به شما کمک کند کنترل فضای ذهن و نهایتا کنترل زندگی در دستان تان باشد.

دکتر فرهاد بخشی پور