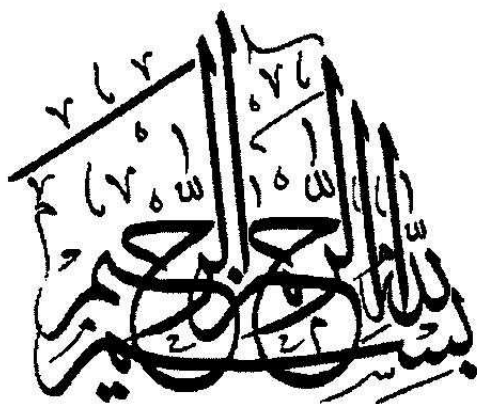




روانشناسی سلامت

مؤلفین:

دکتر زینب عشریه

(دکترای تخصصی سلامت باروری)

شهناز جهانی فرد

(کارشناس ارشد روانشناسی عمومی)

برشناسه	: عشریه، زینب، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	: روانشناسی سلامت/ مولفین زینب عشریه، شهناز جهانی فرد.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات شریفزاده، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۷ ص: جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۴۹۶۲-۴ ربال ۵۵۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۵۵ - ۲۵۷.
موضوع	: روان شناسی بالینی تندرستی
موضوع	: Clinical health psychology
شناسه افزوده	: جهانی فرد، شهناز، ۱۳۳۴-
رده بندی کنگره	: ۷/۷۷۲۶
رده بندی دیویی	: ۰۰۱۹/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۴۳۶۰۶۲
وضعیت رکورد	: فیپا



www.ketab.ir

نام کتاب : روانشناسی سلامت

تالیف: زینب عشریه - شهناز جهانی فرد

ناشر: شریفزاده

سال انتشار: چاپ اول - ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۴۹-۴-۶۲

قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان

«کلیه حقوق برای انتشارات شریفزاده محفوظ است»

مرکز پخش و فروش: تهران- خ انقلاب- روبروی سینما بهمن- جنب بانک صادرات- پ ۱۳۵۶

کتابفروشی محسن - تلفن ۰۲۱-۶۶۴۹۲۶۶۲

فهرست مطالب

۱۲.....	پیشگفتار.....
۱۳.....	فصل ۱.....
۱۳.....	زن و خانواده.....
۱۳.....	مقدمه:.....
۱۳.....	ارتقاء و حفظ سلامت.....
۱۶.....	پیشگیری و درمان بیماریها (مزمّن).....
۱۷.....	علل و عوامل مرتبط با تشخیص سلامت و بیماری.....
۱۹.....	رفتار بیمار در سیستم مراقبت بهداشتی.....
۲۱.....	فصل ۲.....
۲۱.....	استرس و بیماری.....
۲۱.....	مقدمه :.....
۲۱.....	پیشینه استرس:.....
۲۲.....	فیزیولوژی استرس:.....
۲۶.....	نظریه های استرس:.....
۲۶.....	۱- استرس به عنوان پاسخ درونی.....
۲۷.....	۲- نظریه محیطی استرس.....
۲۸.....	۳- نظریه استرس به عنوان کنش متقابل.....
۲۸.....	اندازه گیری استرس از نظر فیزیولوژی:.....
۲۸.....	عوامل ایجاد کننده استرس شغلی:.....
۲۸.....	گروه اول) شرح وظایف.....
۲۹.....	الف) سنگینی کار:.....
۲۹.....	ب) کار شیفتی.....
۳۰.....	ج) ساعات کار طولانی.....
۳۰.....	گروه دوم) ساختار سازمانی و چرخه مدیریت.....
۳۰.....	گروه سوم) نقش های شغلی.....
۳۱.....	گروه چهارم) روابط بین فردی.....
۳۲.....	گروه پنجم) نگرانی های حرفه ای.....

۳۲	گروه ششم) شرایط فیزیکی محیط
۳۷	شیوه های سازگاری با استرس:
۳۷	راهکارهای فردی:
۴۱	فصل ۳
۴۱	ورزش و سلامتی
۴۱	مقدمه:
۴۳	تأثیر ورزش در سلامت روان:
۴۳	چگونگی مبارزه با بیماری روانی:
۴۴	تأثیر ورزش بر مغز
۴۵	ورزش و تأثیر آن بر سلامت جسم، روح و زندگی اجتماعی"
۴۷	● ورزش و تأثیرات آن بر بدن انسان
۴۷	۱- تأثیر ورزش بر قلب و عروق
۴۷	■ تأثیرات مثبت ورزش بر سیستم قلبی عروقی عبارتند از:
۴۷	ورزش و بیماری های قلبی
۴۷	دریافت اکسیژن بیشتر، نشاط بیشتر
۴۸	ورزش های مخصوص قلب
۴۸	قلب ضعیف، قلب قوی
۴۸	تأثیر ورزش بر سیستم قلب و عروق
۵۰	تقویت کننده های قلب
۵۱	ضربان قلب بهداشتی
۵۲	توصیه های مفید قلب
۵۲	نقش ورزش در سلامتی قلب
۵۳	راهنمای کلی:
۵۴	۱- درباره غذایی که می خورید هوشیار باشید.
۵۵	۲- بدنتان را حرکت دهید.
۵۵	۳- آخرین هدف
۵۵	وضعیت قلب ورزشکاران
۵۶	فواید ورزش برای قلب نوجوانان
۵۶	۱- تأثیر ورزش بر دستگاه تنفس

۵۷.....	مهمترین اثرات ورزش بر دستگاه تنفس عبارتند از:
۵۷.....	۲-تأثیر ورزش بر دستگاه گوارش
۵۷.....	۳-تأثیر ورزش بر دستگاه حرکتی
۵۷.....	مهمترین اثرات مفید ورزش بر دستگاه حرکتی عبارتند از:
۵۸.....	۴-تأثیر ورزش بر غدد داخلی
۵۸.....	۵-تأثیر ورزش بر دستگاه عصبی
۵۸.....	*مهمترین اثرات مثبت ورزش بر دستگاه عصبی عبارتند از:
۵۸.....	اثرات ورزش بر طول عمر
۵۸.....	۶-افزایش توده‌ی عضلاتی بدن
۵۹.....	۷-افزایش کل انرژی مصرفی روزانه
۵۹.....	۸-تأثیر در زندگی خانوادگی و اجتماعی و در شغل افراد
۵۹.....	۹-پیشگیری از ابتلا به آلودگی‌های اجتماعی
۶۱.....	فصل ۴.....
۶۱.....	روانشناسی سلامت اداری و اجتماعی
۶۱.....	مقدمه:
۶۳.....	دیدگاهها و ریشه‌های تاریخی سلامت اداری
۶۳.....	داروین‌یسم اجتماعی
۶۴.....	کنفوسیوس
۶۴.....	افلاطون
۶۵.....	هان فیزی و شانگ یانگ
۶۵.....	چنگیز خان
۶۶.....	ناپلئون
۶۶.....	برخی دولتهای شایسته‌ساز
۶۶.....	فرانسه:
۶۷.....	ژاپن:
۶۷.....	کره جنوبی:
۶۷.....	سنگاپور:
۶۸.....	جمهوری دوک نشین فنلاند
۶۸.....	جمهوری ونیس

۶۹		بحثهای مفهومی و فلسفی درباره سلامت اداری
۷۰		مفاهیم و تصورات سلامت اداری
۷۱		مفهوم فرصت برابر
۷۳		سلامت اداری و حکومت اقلیت ها
۷۵		دیدگاهها و مدلهای سلامت اداری
۷۵		دیدگاه (مدل) دامنه دینفعان
۷۶		دیدگاه (مدل) گذشته نگر، آینده نگر
۷۸		حملات و انتقادات بر سلامت اداری
۷۸		برخی ابهامات و چالش ها
۷۹		ابهام در چگونگی کشف و یافتن شایستگان
۸۰		مشکلات تعریف یا تعیین شایستگی
۸۱		ابهامات مربوط به سلامت و تناسب آن با پاداشها
۸۴		نظام طبقه ای موروثی
۸۵		نازسازگاری با بازار
۸۷		عدالت سیاسی
۸۸		سلامت اداری و نارضایتی های آن
۹۰		سلامت اداری در حوزه های گوناگون
۹۱		سلامت اداری و دامنه سیاسی آن
۹۲		سلامت اداری و دامنه اجتماعی آن
۹۳		سلامت اداری و دامنه اقتصادی آن
۹۴		تغییر رویکرد نسبت به سلامت اداری
۹۶		سلامت اداری از نگاه اسلام
۹۶		سلامت اداری در قرآن
۹۷		سلامت اداری در سیره پیامبر اعظم (ص)
۹۸		سلامت اداری در گفتار و سیره علوی (ع)
۱۰۱		فصل ۵
۱۰۱		درد
۱۰۱		مقدمه:
۱۰۱		تاریخچه درد:

روانشناسی سلامت یک زمینه با سرعت در حال رشد است. با افزایش تعداد افرادی که به دنبال کنترل سلامت خود هستند، در نتیجه تعداد بیشتری از افراد امروزه به دنبال کسب اطلاعات و منابع مرتبط با سلامتی هستند. روانشناسان حوزه سلامت با تمرکز بر آموزش، در مورد سلامتی و بهزیستی به افراد کمک می‌کنند. بسیاری از روانشناسان حوزه سلامت به طور خاص در زمینه‌های پیشگیری فعالیت می‌کنند و به افراد کمک می‌کنند تا از مشکلات سلامتی جلوگیری کنند. این فعالیت‌ها ممکن است شامل کمک به افراد در حفظ وزن، جلوگیری از رفتارهای پرخطر یا ناسالم و حفظ دیدگاه مثبتی باشد که می‌تواند با استرس، افسردگی و اضطراب مبارزه کند. یکی از راههای دیگری که روانشناسان حوزه سلامت به بیماران کمک می‌کنند، از طریق آموزش خود بیماران است. آنها بیماران را در یک سطح متناسب در مورد بدن و بیماری آگاه می‌کنند. اگر بیماران بتوانند درک کنند که چرا بدن آنها در بعضی از شرایط به طور خاص عمل می‌کند یا به طریقی واکنش نشان می‌دهد، آنها قادر به درک کردن خواهند بود که مثلاً مواردی مانند مدیریت استرس چگونه می‌تواند برای آنان کمک‌کننده باشد. روانشناسان این حوزه، برای کمک به بیماران از ابزارهای شناختی استفاده می‌کنند. می‌تواند به بیماران در کاهش درد و اضطراب کمک کند و به طور بالقوه می‌تواند وابستگی آنها به دارو را کاهش دهد.

عشریه، جهانی فرد