

# به نام ایزد یکتا

مفاهیم و نکات فصل ۸ درس روانشناسی پایه یازدهم  
انسانی: روانشناسی سلامت

دبیر متوسطه دوم : محبوبه داوودی  
استان سیستان و بلوچستان  
ناحیه آزاهدان

## تعریف روانشناسی سلامت:

شاخه ای از علم روانشناسی است که به ارتباط بین جسم و روان مربوط می شود و از یافته های روانشناسی برای پیشگیری و درمان بیماریهای جسمی بهره می برد و روانشناسان سلامت معتقدند بین سلامت و بیماری مرز مشخصی وجود ندارد و از سلامت تا مرگ رami توان با یک پیوستار ترسیم کرد.

## پیوستار سلامت چیست؟

یعنی طیفی از سلامت و بیماری می توان ترسیم کرد که ابتدای آن سلامت کامل و انتهای آن مرگ وجود دارد و هرچه از ابتدا بسمت انتها پیش میرویم از درجه سلامت بتدریج کاسته می شود به طوری که بعد از سلامت کامل زندگی نسبتاً سالم، سپس ناتوانی نسبتاً شدید و در مرحله بعد ناتوانی کامل و شدید قرار دارد (بشکل ترسیم شده در کتاب توجه کنید).

**مثال:** بیمار مبتلا به سرطان که روش درمانی دیگر روی او اثر ندارد نزدیک به انتهای چپ پیوستار یعنی مرگ قرار دارد.

## ■ نقش متقابل عوامل جسمانی و روانی بر یکدیگر:

- ۱- بیماری جسمی تواند بر سلامت روانی افراد اثر بگذارد.
- **مثال:** امید نوجوان ۱۴ ساله ای است که به دیابت مبتلاست بنابراین معمولاً زود عصبانی می شود و احساس غمگینی می کند.
- ۲- برخی از مشکلات روانی در ایجاد بیماریهای جسمی موثرند.
- **مثال:** پرستاری که در بخش قلب کار می کند و با استرس و فشارهای روانی محیط کار فراوان مواجه است معمولاً به احتمال بیشتری به فشارخون و بیماری های قلبی- عروقی مبتلا خواهد شد.
- **مثالهای دیگر:**
- بیماری ام اس می تواند موجب افسردگی شود.
- ضعف شنوایی باعث افسردگی و اضطراب می شود.
- تعارض شدید در نتیجه ابتلا به زخم معده ایجاد می گردد.
- ناکامی های مکرر ایجاد آلرژی پوستی می کند.

## ■ تعریف سبک زندگی:

■ به مجموعه الگوهای رفتاری و شناختی که افراد معمولاً در زندگی روز مره از آن استفاده می کنند و شامل الگوهای مرتبط با ساعات خواب و بیداری، نوع فعالیت، چگونگی تغذیه و نحوه ارتباط برقرار کردن با دیگران است. سبک زندگی یکی از عوامل مهم ایجاد کننده بیماریهاست.

■ مثال: سبک زندگی ناسالم مانند خوردن غذاهای چرب و سرخ شده و عدم تحرک کافی

■ می تواند خطر ابتلا به دیابت و بیماری قلبی را افزایش دهد.

## ■ ابعاد مهم سبک زندگی:

■ ۱- تغذیه: رژیم غذایی سالم باید حاوی کربوهیدرات زیاد و چربی کم باشد و همچنین حاوی مقدار کافی مواد فیبردار نظیر میوه ها و سبزیجات باشد.

■ نکته: نوع و میزان مواد غذایی مصرفی مورد نیاز بدن با توجه به سن، جنسیت و میزان رشد افراد متفاوت است.

- **۲- ورزش:** فعالیت بدنی یکی از ابعاد مهم در سبک زندگی سالم است. و اثرات ثمربخشی شامل موارد زیر را بجا می گذارد:
- الف: ایجاد لذت و شادابی می کند و موجب حفظ و ارتقای سلامت و پیشگیری و کنترل بیماریها می گردد.
- ب: ورزش می تواند سوخت و ساز بدن را تنظیم کند و به کنترل وزن و تناسب اندام کمک می کند.
- ج: ورزش اثرات پر خوری بر وزن و سلامتی را کنترل می کند .
- **ورزشهای هوازی** مثل پیاده روی، کوه پیمایی، شنا و دویدن که به مصرف اکسیژن نیاز دارند برای سلامتی اهمیت زیادی دارند.

■ **۳- فشار روانی (استرس):** عبارت است از نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط جدید زندگی شامل (بیماری، مرگ عزیزان، فشار کار، قبولی یا شکست در کنکور: که همه این موارد نیازمند ایجاد تغییر در زندگی است و موجب بههم خوردن تعادل زندگی می شود).

### ■ انواع فشار روانی:

■ **۱- فشار روانی مثبت:** وقتی ایجاد می شود که ما موقعیت را بصورت چالش ارزیابی می کنیم نه تهدید. این نوع استرس باعث می شود: انگیزه و تلاش برای رسیدن به هدف بیشتر شود. و واکنشهای رفتاری و پردازش شناختی افزایش یابد.

■ **مثال:** دروازه بان فوتبال زمانی که توپ بسمتش حرکت می کند با فشار روانی مثبت مواجه است که این موجب می شود هشیارانه عمل کند و توجه متمرکز در او شکل بگیرد.

■ **۲- فشار روانی منفی:** این نوع فشار روانی زمانی ایجاد می شود که ما موقعیت را فراتر از توانایی خود و به صورت **تهدید** ارزیابی کنیم و سلامت خود را در خطر ببینیم. و این نوع استرس با درماندگی و ناامیدی و ناکامی و ناراحتی شدید همراه است.

■ **مثال:** بهروز یکی از بهترین بازیکنان تیم فوتبال و همچنین یکی از دانش آموزان ممتاز از نظر درسی بود تا اینکه در ماه گذشته در بازی فوتبال مصدوم شد و پایش آسیب دید، بازی نکردن موجب فشار روانی زیادی در او شد و به مصرف داروی آرام بخش روی آورد.

### ■ **فشار روانی با چه علائم و نشانه هایی همراه است؟:**

■ **۱- جسمانی:** تپش قلب، معده درد، رنگ پریدگی و.....

■ **۲- رفتاری:** فرار کردن، پرخاشگری، زیاد خوابیدن و.....

■ **۳- هیجانی:** ترس، خشم، اضطراب، افسردگی و.....

■ **۴- شناختی (ذهنی):** کاهش یا افزایش (تمرکز، خلاقیت، حافظه و.....)

## ■ راههای مقابله با فشارهای روانی منفی:

■ الف: **مقابله های سازگارانه:** این روشها به حل مساله و برطرف کردن عامل فشارروانی و به حداقل رساندن و تحمل فشار روانی کمک می کند. در این نوع روشها افراد موقعیترا می سنجند , از راهنمایی دیگران استفاده می کنند و به روشهای حل مساله فکر می کنند. شامل موارد زیر می باشد:

■ ۱- **استفاده از مهارت حل مساله:** (استفاده از روش اکتشافی یا تحلیلی که در فصل ۵ به آن اشاره شد.)

■ ۲- **مشورت و راهنمایی گرفتن:** زیرا برخی از راه حلها نیاز به مشورت با افراد باتجربه دارد.

■ ۳- **استفاده از حس شوخ طبعی:** این روش می تواند در کوتاه مدت برای مقابله با فشار روانی موثر واقع شود.

■ ۴- **فعالیت بدنی و ورزش کردن:** همان طور که قبلا ذکر شد این روش می تواند اثرات مخرب استرس بر سلامتی را کاهش دهد.



**ب:مقابله های ناسازگار:** روشهایی است که به حل مساله و برطرف شدن فشار روانی کمکی نمی کنند و معمولاً نا کارآمد و مضر هستند و اغلب موجب انکار یا اجتناب از موقعیت، افسردگی و انفعالی بودن رفتار می شوند. شامل موارد زیر می باشند:

۱- **منفعل بودن:** یعنی دست از فعالیت برداشتن و تلاش نکردن.

۲- **در انتظار معجزه بودن:** یعنی بدون تلاش منتظر وقوع یک اتفاق خارق العاده باشیم.

۳- **انجام رفتارهای تکانشی و بدون تفکر:** یعنی بمحض مواجهه با فشار روانی تحریک پذیر بودن و پرخاشگری و نداشتن کنترل هیجانی که موجب آسیب زدن به خود یا دیگران می شود.

۴- **استفاده از دخانیات و داروها و سایر موارد:** که نه تنها به کاهش فشار روانی کمک نمی کند بلکه فشار روانی را بیشتر می کند و بر سلامت اثر مخرب دارد.

## ■ روشهای سازگارانه کوتاه مدت مقابله با استرس:

- ۱-تنفس عمیق
- ۲-شمردن اعداد
- ۳-تلقین برخی جملات
- ۴-ترک موقعیت
- ۵-مرور یک جمله یا یک بیت شعر
- ۶-بخاطر آوردن یک رویداد خوشایند

## روشهای سازگارانه بلند مدت مقابله با استرس:

- ۱-ورزشهای هوازی
- ۲-تمرین آرام سازی خود
- ۳-استفاده از روشهای حل مساله
- ۴-نوشتن خاطرات
- ۵-تغذیه مناسب
- ۶-حمایتهای اجتماعی
- ۷-برنامه ریزی زمان بندی شده

