

درس دهم : بهداشت روان

۱ - چرا امروزه افراد نسبت به گذشته بیشتر در معرض اختلالات و بیماری های روانی رفتاری هستند .

نیازهای زندگی امروز ، تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی ، تغییر ساختار خانواده ، شبکه های گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع آنها ، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی ، تغییر نیازهای امروز انسان ها در جامعه و ... پیچیدگی های زندگی را بالا برده و انسان ها را با چالش ها و فشارهای متعدد روبه رو ساخته است .

۲ - برای پیشگیری از بروز مشکلاتی از استرس ، اضطراب ، خشم ، افسردگی و ... و تأثیرگذاری آنها روی کل زندگی فرد چه اقداماتی باید انجام شود ؟

برای پیشگیری از بروز این قبیل مشکلات ، لازم است تفکر منطقی ، توانایی کنترل عواطف و احساسات ، مقاومت در مقابل مشکلات ، تاب آوری و ... در فرد تقویت شود تا رشد و توانایی روانی ، عاطفی و شخصیت وی ارتقاء یابد و او را قادر سازد بر تعارضها و فشارهای زندگی چیره شده و از امکان تداوم زندگی آرام و سالم برخوردار گردد .

۳ - خودآگاهی یعنی چه و چه نقشی در زندگی فرد دارد ؟

خودشناسی یا همان شناخت فرد از خویشتن شامل شناخت توانایی ها ، ضعف ها ، احساسات ، ارزش ها ، مسئولیت ها ، نیازها ، آرزوها ، اهداف و ... است . خودآگاهی علاوه بر کمک به شکل گیری هویت مطلوب می تواند از بروز اختلالات روانی و شکل گیری رفتار های پرخطر جلوگیری نماید .

- خود آگاهی به انسان کمک می کند تا دریابد به دلیل انسان بودن ، ارزشمند و محترم است و ارزش ذاتی او وابسته به هیچ یک از ویژگی هایی مانند اصل و نسب ، ثروت ، زیبایی و جذابیت ، مدرک تحصیلی ، شهرت و مقام ، قدرت ، شجاعت ، جسارت و ... نیست . اگرچه هیچ یک از این ویژگی ها بد نیستند ولی مشروط کردن احترام و ارزش خود به آنها اشتباه است .

۴ - چهار مورد از چیزهایی که باید در خودارزیابی مورد توجه قرار گیرد را نام ببرید .

شناخت چیزهایی که به آنها علاقه داریم و چیزهایی که از آنها بدمان می آید - شناخت نقاط قوت و نقاط ضعف - شناخت خواسته ها ، آرزوها و نیازها - شناخت اهداف و فعالیت های لازم برای رسیدن به آنها - شناخت ارزش ها و ضد ارزش ها - بررسی و شناخت مسئولیت ها - شناخت احساسات مثبت یا منفی - ...

۵ - دو عامل مهم را که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند نام ببرید .

عزت نفس - سرسختی و تاب آوری

۵ - منظور از عزت نفس چیست و چه نقشی در زندگی فرد دارد؟ منظور از عزت نفس، احساس ارزشمند بودن است. عزت نفس می تواند مانند سپری قوی، در مقابل آسیب های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند.

۶ - داشتن عزت نفس باعث شکل گیری چه نوع پیام های درونی در فرد می شود؟

کسانی که دارای عزت نفس هستند، برای خود احترام قایل اند و با پیام های درونی مثبت سر و کار دارند که از درون آنها مدام به آنها خطاب می کند « تو با ارزشی! تو می توانی! تو دوست داشتنی هستی! تو می توانی احساسات خود را به راحتی ابراز کنی! تو می توانی به دیگران اعتماد کنی! » و پیام هایی از این قبیل. در مقابل، افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند، در درون ذهن خود پیام هایی را می شنوند که به طور مرتب عزت نفس آنها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی شان را تهدید می کند.

۷ - نداشتن عزت نفس باعث بروز چه رفتارهایی در افراد می شود؟

نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار اعتیادهای رفتاری مانند اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار، اعتیاد به خرید و ... کند و از اینها بدتر در معرض رفتارهای پرخطر قرار دهد.

۸ - چهار مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید.

تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها - تهیه فهرستی از توانمندی های فردی خود
تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود - کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل
مشارکت در فعالیت های اجتماعی همچون حضور در فعالیت های فوق برنامه مدرسه - برقراری رابطه سالم با دیگران
دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش - معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر
داوطلب شدن برای کمک به دیگران - آراستگی

۹ - منظور از « سرسختی و تاب آوری » چیست و باعث بروز چه ویژگی هایی در افراد می شود؟

سرسختی و تاب آوری از مؤلفه های بسیار مهم در بهداشت روان افراد است که کمک بسیار زیادی به سلامت جسم و روان آنها خواهد کرد. سرسختی و تاب آوری روانی باعث می شود که افراد در برابر فشارهای روانی ناشی از مشکلات زندگی مقاوم تر باشند و نسبت به بیشتر افراد، کمتر مستعد بیماری باشند.

- افرادی که دارای این ویژگی هستند معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند. نسبت به آنچه انجام می دهند، تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. خود را با زندگی سازگار می کنند و تطابق می دهند و تجربه روزمره خود را مدیریت می کنند.

- این افراد به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی هایش توجه بیشتری می کند، مثلاً چنین شخصی یک موقعیت پرخطر را یک فرصت می داند نه یک تهدید و در دشواری ها به جای اضطراب به موفقیت فکر می کند.

- همه ما افرادی را می شناسیم که با وجود رشد در یک محیط نه چندان مناسب (مثلاً در خانواده های آشفته، مدارس شلوغ و کم امکانات، جوامعی با میزان بیکاری بالا و فرصت های شغلی اندک و ...) به موفقیت های بزرگی در

- زندگی خود دست یافته‌اند؛ و برعکس نیز، افرادی را سراغ داریم که با وجود در اختیار داشتن امکانات مناسب و برخورداری از شرایط ایده‌آل، موفقیت‌های کمی را در زندگی تجربه کرده‌اند!
- نمونه افراد با ویژگی سرسختی و تاب‌آوری، هموطنان ما در شهرهای مرزی در زمان جنگ تحمیلی و یا هموطنانی که این روزها درگیر سیل هستند.
- تاب‌آوری معمولاً به ظرفیت‌های فردی و روانی و درونی شخص ربط دارد و قابلیت درونی است، اما می‌تواند در تعامل با محیط، تقویت و توسعه یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت روانی متبلور شود.

۱۰- از مواردی که می‌توانند باعث حفظ و ارتقاء تاب‌آوری شوند، چهار مورد را نام ببرید.

داشتن عزت نفس - داشتن هدف و معنا در زندگی - توسعه دادن ارتباطات با دیگران - داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی - مراقبت از تغذیه و سلامت - کسب مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات - خوش بینی - ایجاد دلبستگی‌های مثبت - تقویت معنویت در خود

۱۱- چهار مورد از اختلالات روانی رفتاری شایع در دوره نوجوانی را نام ببرید. علت ایجاد این اختلالات چیست؟

فشار روانی (استرس) - اضطراب - افسردگی - خشم
اختلالات روانی به دلایل مختلف همچون آشفتگی در فضای خانوادگی، نداشتن امکانات کافی و ... ایجاد می‌شوند.

۱۲- چهار مورد از علائم هشدار دهنده اختلالات روانی رفتاری در نوجوانان را بنویسید.

احساس مفرط درماندگی و بی‌ارزشی پس از شکست - غیبت‌های غیرموجه و مکرر از محل تحصیل و یا کار
عصبانیت و کم‌حوصلگی در برخورد با اطرافیان - نزاع و درگیری‌های مکرر و خشونت با افراد خانواده
احساس ناامیدی مفرط و خلُق افسرده - گوشه‌گیری و انزوای اجتماعی مفرط
رفتار و افکار عجیب و غریب و کلام نامفهوم - احساس مداوم تشویش، دلهره و نگرانی بی دلیل
تردید و دودلی‌های مداوم در تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی (تحصیل، شغل، ازدواج و ...)

۱۳- منظور از اختلال فشار روانی (استرس) چیست و چهار مورد از علائم آن را بیان کنید.

شرایط روحی روانی ایجاد شده تأثیرگذار بر بدن و روان هنگام مشکلات، وقایع و رویدادهای ناگوار، فشار روانی نامیده می‌شود از علائم استرس می‌توان به احساس تپش قلب، افزایش فشار خون و تعداد نبض - ناراحتی معده - احساس گرما - عرق کردن - سرگیجه - سردرد - لرزش اشاره کرد.

معمولاً همه افراد در لحظاتی از زندگی خود همچون مسافرت، حضور در جلسه امتحان، بیماری و ... آن را تجربه می‌کنند. ولی می‌توان آن را در شرایط ناخوشایند تحت کنترل درآورد تا بر ما غالب نشود.

۱۴- با ذکر یک مثال منظور از سالم بودن یا ناسالم بودن فشار روانی (استرس) را توضیح دهید.

استرس ذاتاً خوب یا بد نیست بلکه ممکن است اثرات مثبت یا منفی بر جسم و روان داشته باشد.

استرس سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید ، اما استرس ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می‌شود . برای نمونه ، فشار روانی شب امتحان در حد متعارف (سالم) باعث می شود انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان وجود داشته باشد ، اما اگر همین فشار روانی (ناسالم) شدید شود ، مانع درس خواندن شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می‌کند.

۱۵ - فشار روانی (استرس) مداوم باعث ایجاد چه ناراحتی ها و بیماری هایی در فرد می شود ؟

اثرات زودگذر فشار روانی (استرس) چندان مشکل آفرین نیست ولی تکرار آن موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند بیماری های قلبی عروقی ، التهاب های پوستی ، اختلالات گوارشی ، سردرد ، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می شود.

۱۶ - منظور از اختلال روانی « اضطراب » چیست ؟ اضطراب داشتن چه زمانی مثبت و چه زمانی منفی است ؟

اضطراب ، واژه ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص ، که با احساسی از فشار درونی ، ترس و هراس همراه است به کار می‌رود .

اضطراب در برخی از رویدادهای زندگی که در وضعیت خطرناکی قرار داریم واکنشی طبیعی است و به ما کمک می کند با بسیج کردن نیروی دفاعی بدن، خود را از خطر حفظ کنیم مانند زمانی که از ترس حمله یک حیوان درنده فرار می کنیم، اضطراب زمانی مشکل آفرین است که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم بر می انگیزد.

۱۷ - علائم اضطراب به چند دسته تقسیم می شوند ؟ برای هر کدام دو نمونه ذکر کنید .

علائم اضطراب عبارت است از علائم بدنی - علائم تفکر - علائم روانی

علائم بدنی : تپش قلب ، تنگی تنفس ، بی اشتها ، تهوع ، بی خوابی ، بی قراری و ...

علائم تفکر : سردرگمی ، حواس پرتی ، ترس از دست دادن کنترل ، افکار تکراری و ...

علائم روانی : عصبانیت ، بی تاب ، دلواپسی و ...

۱۸ - سه اصل که رعایت آنها برای مقابله با فشار روانی (استرس) و اضطراب لازم است را بنویسید .

بازداری : باید به کمک برنامه ریزی و به کارگیری روش های مناسب و با مدیریت و کنترل اضطراب و فشار روانی ، از انتشار و پخش شدن آن جلوگیری کنیم .

برون ریزی : با بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی های خود و برون ریزی آن ، از شدت فشار روانی و اضطراب کاسته و با آن مقابله کنیم .

جایگزین کردن خواسته ها : با انجام فعالیت هایی لذت بخش مانند ورزش ، وقت گذراندن با دوستان و ... و پرت کردن حواس خود از موضوع استرس زا به موضوع از فشار روانی و اضطراب رهایی پیدا کرد .

۱۹ - در هر کدام از موارد زیر از کدام یک از اصول بازداری ، برون ریزی یا جایگزین کردن خواسته ها می توان برای مقابله با فشار روانی و اضطراب استفاده کرد ؟

هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره نگرانی ها و اضطراب آورنده های زندگی مان اختصاص دهیم .

بازداری

یک جعبه خیالی نگرانی برای خود تصور کنیم که در محکمی دارد و نگرانی های خود را در آن بگذاریم . **برون ریزی** با نگرانی ها و اضطراب هایمان گفت و گو کنیم و به آنها بگوییم : نه ! من اصلاً این گونه فکر نمی کنم ، نمی توانی مرا اذیت کنی ، مزاحم نشو . **بازداری**

نگرانی های خود را شناسایی کنیم و آنها را پهلوان پنبه هایی تسلیم شده در ذهن خود تصور کنیم . **بازداری** ذهن خود را از نگرانی ها دور کرده و به انجام کارهای لذت بخش همچون دوچرخه سواری، خواندن رمان و ... بپردازیم .

جایگزین کردن خواسته ها

۲۰ - منظور از اختلال روانی رفتاری « افسردگی » چیست و چه زمانی بر فرد مستولی می شود ؟

افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است . در زندگی هر فرد فراز و نشیب هایی وجود دارد که باعث می شود زندگی برای او ، سازنده ، جالب و پر هیجان شود ولی زمانی که این فراز و نشیب ها در زندگی شدت می یابند ، گاهی در برخی از افراد موجب احساس افسردگی و غمگینی می گردد .

۲۱ - دو مورد از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی را بنویسید .

وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده مانند طلاق والدین ، ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری صعب العلاج ، مرگ یکی از عزیزان و ...

بیماری ها و اختلالات جسمی و مشکل پزشکی خاص مانند سکنه مغزی ، صرع ، آسیب وارد شده به سر ، کم خونی و برخی از سرطان ها ...

برخی از مشکلات تغذیه ای مانند کمبود ویتامین های B - وجود سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده

۲۲ - عدم توجه به مبتلا شدن به افسردگی خفیف و درمان نکردن آن باعث بروز چه مشکلاتی می شود ؟

همه افراد گاهی اوقات در موقعیت هایی از زندگی خود حالت های افسردگی را تجربه می کنند . بنابراین اگر چه گهگاه لغزیدن به پهنه افسردگی بسیار طبیعی است ، ولی باید برای بازگشت به حالت عادی هرچه سریع تر اقدام کرد ؛ زیرا اگر در تشخیص و درمان افسردگی خفیف به موقع اقدام نشود، افسردگی شدت یافته و ممکن است فرد گرفتار عواقب جسمی و روانی ناشی از آن مانند روی آوردن به رفتار های پرخطر ، افزایش خشونت و خودکشی شود .

۲۳ - چهار مورد از علائم هشدار دهنده افسردگی را بیان کنید .

غمگینی مداوم - نارضایتی و بی علاقه‌گی به فعالیت هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده اند .
خستگی مفرط و فقدان انرژی - افزایش خشم ، خشونت و تحریک پذیری و رفتار بی پروا مانند داد و فریاد ، نق زدن و شکایت ، بی قراری غیر قابل توجه و گریه زاری و ... - اختلال خواب - تغییر وزن یا تغییر اشتها
عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم گیری - احساس بی ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت نفس، خشم یا احساس گناه
بروز افکار و اظهارات مداوم درباره خودکشی یا مرگ
- در صورت مشاهده ۲ الی ۴ مورد از نشانه های فوق که به مدت بیش از دو هفته در شما وجود داشته باشد، حتماً با مشاور و روان‌درمانگر گفت‌وگو کنید .

۲۴ - منظور از اختلال روانی رفتاری « خشم » را بنویسید . دو مورد از مواقعی را که خشم در نوجوانان بروز می کند بنویسید .

خشم احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می شود . این احساس واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی است که او را دچار تهدید و یا ناکامی کرده است . در نوجوانان بیشتر در مواقعی همچون مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن، منع شدن از کار مورد علاقه و ... بروز می کند .

۲۵ - احساس خشم ممکن است چگونه بروز یابد ؟

احساس خشم می تواند به صورت خفیف و ناخوشایند بروز کند و تا یک احساس شدید عصبانیت پیش برود . خشم اغلب با جلوه هایی از پرخاشگری مانند عصبانیت ، خشونت ، کینه ورزی ، غضب ، تنفر ، توهین ، تحقیر و ... همراه است .

۲۶ - انواع آثار خشم را بنویسید و برای هر کدام نمونه ای ذکر کنید .

خشم به عنوان یک هیجان طبیعی دارای آثار مثبت و منفی است ، از آثار مثبت خشم اینکه می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی ، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم . اما خشم منفی به بروز مشکلات و ناراحتی های جسمی ، ناراحتی های روانی و ناراحتی های اجتماعی می شود .
ناراحتی های جسمی : سر درد ، سکتته های قلبی ، ناراحتی های گوارشی و ...
ناراحتی های روانی : فشار روانی ، اضطراب ، افسردگی ، روی آوردن به مصرف مواد مخدر و ...
ناراحتی های اجتماعی : درماندگی ، انزوا و تنهایی و ...

۲۷ - برای جلوگیری از بروز خشم و کنترل آن اولین اقدام فرد چه می تواند باشد ؟

برای مقابله با خشم لازم است فرد پس از ارزیابی های اولیه خود و تجزیه و تحلیل رویداد مشکل ساز ، بتواند خواسته های منطقی و غیر منطقی خود از زندگی و انتظارات خود از دیگران را تشخیص دهد و خواسته ها و انتظارات غیرمنطقی خود را به خواسته های واقع بینانه تبدیل کند تا کمتر در موقعیت های مشکل ساز قرار گیرد .

- ۲۸ - چهار مورد از روش های خود آرام سازی در هنگام خشمگین شدن را بنویسید .
- نمونه هایی از روش های خود آرام سازی به عنوان مهم ترین روش مقابله با خشم عبارتند از :
- ۱ - وضعیت بدن خود را تغییر دهید، مثلاً بنشینید یا دراز بکشید.
 - ۲ - چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید.
 - ۳ - قدری آب خنک بنوشید.
 - ۴ - افکار منفی مانند « او مرا مسخره می کند » و ... را از ذهن تان بیرون کنید .
 - ۵ - در صورت امکان موقعیت را ترک کنید.
 - ۶ - عضلات خود را از حالت انقباض خارج و سعی کنید بدن خود را شل کنید .
-

- ۲۹ - چهار توصیه خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی را بنویسید .
- + کارهای خود را اولویت بندی کنید . با این کار از دچار شدن به استرس خواهید کاست .
 - + تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا انجام دهید . مثلاً در صورت دچار شدن به استرس هنگام صحبت در جمع ، این کار را با کمک دوستان و همکلاسی ها در کلاس انجام دهید .
 - + خواسته های خود را بررسی کنید . سعی کنید اهداف واقع گرایانه داشته باشید .
 - + سبک زندگی سالمی داشته باشید . (تغذیه سالم ، استراحت کافی ، دعا ، یوگا و ...)
 - + تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی تان بپذیرید . هیچ چیز ثابت باقی نمی ماند .
 - + در بین کارهایتان زمان استراحت و تفریح داشته باشید .
 - + در برنامه ریزی زمان خبره شوید . کتاب بخوانید ، فیلم تماشا کنید و در سمینارهایی برای برنامه ریزی وقت شرکت کنید .

+ یاد بگیرید « نه » بگویید . به جای وقت گذاشتن بر روی اولویت ها و نیازهای دیگران ، بر روی اولویت ها و مسئولیت های اصلی خود وقت بگذارید .

- + ورزش کنید . برای کاهش تنش عضلات و افزایش حس خوب خود به طور منظم ورزش کنید .
 - + به زندگی معنوی خود غنا ببخشید . اعتقادات مذهبی و توکل ، آرامش و مقابله با مشکلات را آسان می کنند .
 - + دفتر یادداشت روزانه داشته باشید . این کار یکی از راه های خوب رهایی از استرس می باشد .
 - + کودک شوید . دیدن فیلم های دوران کودکی ، بازی های کودکی و ... یک راه ساده کاهش استرس است .
 - + شوخ طبع باشید . خندیدن ، خواندن مطالب طنز و دیدن فیلم های کمدی یک راه خوب برای کاهش استرس است .
-

جملات کوتاه

داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب تجارب در زندگی است .

افراد سرسخت و تاب آور در مشکلات زندگی دارای ویژگی های تعهد ، کنترل و چالش پذیری هستند .

تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود

اختلالات روانی رفتاری باعث کاهش کیفیت عملکرد در زندگی می شوند.

@ganjineh248