

## فصل هشتم : روان شناسی سلامت

- ۱- چه عواملی بر سلامت جسمانی انسان تأثیری گذارد؟ پاسخ: موضوعات و مسایلی جسمانی و روانی که انسان در زندگی با آنها مواجه می شود. (سبک زندگی، فشارهای روانی، عدم تحرک و ورزش)
- ۲- روان شناسی سلامت را تعریف کنید: پاسخ: شاخه ای از روان شناسی که در پیشگیری و درمان بیماری های جسمی از آن بهره گرفته می شود.
- ۳- منظور از پیوستار سلامت چیست؟ پاسخ: سلامت و بیماری دو جنبه جدا از هم نیستند بلکه دو نقطه یک خط هستند که به تدریج به سمت یکدیگر میل می کنند. انتها این مسیر سلامتی کامل و مرگ است. ما با شیوه زندگی خود به سمت هریک از آنها در حرکت هستیم.

سلامتی کامل نسبتاً سالم میانه نسبتاً ناتوان ناتوانی شدید مرگ

- ۴- روان شناسی سلامت چه اهدافی دارد؟ پاسخ: ۱- پیشگیری و درمان بیماری ها ۲- حفظ سلامتی و ارتقای آن (جایگاه مان بر روی پیوستار بهتر شود).

- ۵- عوامل جسمانی و عوامل روانی چه ارتباطی با یکدیگر دارند؟ مثال بزنید. پاسخ: مسایل و فشارهای روانی بر شرایط جسمانی تأثیری گذارند مثلاً فشار روانی و هیجانات کار در ایجاد ناراحتی قلبی تأثیر دارد. متقابلاً بیماری های جسمانی باعث بروز مشکلات روانی می شود. مثلاً بیماری دیابت یا کم خونی موجب می شود که فرد زود عصبانی یا غمگین شود. (مسایل روانی گاهی عامل ایجاد بیماری جسمانی است و گاهی پیامد یک بیماری جسمانی است).
- ۶- منظور از سبک زندگی چیست؟ چه نقشی در روان شناسی سلامت دارد؟ پاسخ: مجموعه الگوهای رفتاری و شناختی که در زندگی روزمره از آنها استفاده می کنیم. سبک زندگی در شکل گیری بسیاری از بیماری ها تأثیر دارد. الگوهای رفتاری ناسالم و پرخطر در ایجاد بیماری ها موثرند. مثلاً مصرف بی رویه نمک. مواد قندی و چرب که موجب ابتلا به بیماری های دیابت و قلبی و فشارخون می شود.

- ۷- ابعاد مهمی که در سبک زندگی باید مورد توجه قرار گیرند چیست؟ پاسخ: ۱- تغذیه سالم: کربوهیدرات زیاد. چربی کم. تأکید بر مصرف میوه ها و مواد فیبردار. رژیم غذایی متناسب با سن و جنس ۲- ورزش و تحرک بدنی: سوخت و ساز بدن و تنفس را تنظیم می کند. وزن را کنترل می کند. شاداب می کند. ۳- آشنایی با روش های مقابله با فشار روانی: فشار روانی در زندگی خود را کنترل و کاهش دهیم.

- ۸- فشار روانی، استرس، چیست؟ پاسخ: نیاز برای دوباره سازگاری با شرایط جدید زندگی

- ۹- انواع فشار روانی را توضیح دهید؟ پاسخ: ۱- فشار روانی منفی: احساس ناخوشایند از ارزیابی مشکل و ناتوانی در دست یابی به هدف. مانند حواس پرتی در جلسه امتحان ۲- فشار روانی مثبت: احساس مطلوب و سازنده در ارزیابی مشکل و پیامدهای آن، مانند زدن پنالتی در فینال جام جهانی فوتبال

۱۰- فشارروانی منفی و فشارروانی مثبت په پیامدهایی دارند؟ پاسخ: فشارهای روانی منفی موجب

درماندگی، ناامیدی، احساس شکست و ناکامی می شود. فشارروانی مثبت باعث ارتقای واکنش های رفتاری و پردازش های شناختی می شود. (مثلا باعث تمرکز و توجه بیشتر می شود.)

۱۱- منظور از مقابله با فشارهای روانی چیست؟ پاسخ: تلاش فرد برای از بین بردن فشارروانی یا به حداقل رساندن فشار و تحمل کردن آن

۱۲- در مقابله با فشارروانی چه مراحل باید طی شود؟ پاسخ: ۱- میزان خطر موقعیت را ارزیابی کند. ۲- میزان کنترل و توان خود را ارزیابی کند. ۳- جهت کاهش عامل فشار تلاش کند

۱۳- هدف اصلی فرد در مقابله با فشار روانی چیست؟ پاسخ: حذف عامل فشار روانی که زندگی را از حالت عادی درآورده است.

۱۴- انواع مقابله با فشارهای روانی را توضیح دهید؟ پاسخ: مقابله های سازگارانه: مقابله هایی هستند که به حل مسایل و برطرف کردن عامل فشار آورنده حداقل رساندن و یا تحمل روانی کمک می کنند. در این مقابله موقعیت به خوبی سنجیده می شود و از حمایت دیگران استفاده می شود و به روش های انتخاب شده حل مسئله فکری می کنند. ۲- مقابله هایی که به حل مسئله و برطرف کردن فشارروانی کمک نمی کنند.

۱۵- راه های مقابله سازگارانه با فشارروانی شامل چه نوع اقداماتی می شود؟ پاسخ: ۱- مهارت های حل مسئله: منبع استرس شناسایی می شود و سعی در کاهش آن می شود. ۲- مشورت کردن با دیگران و کسب راهنمایی ۳- شوخ طبعی جهت کاستن از فشارروانی ۴- ورزش و فعالیت های بدنی

۱۶- راه های مقابله ناسازگارانه با فشار روانی شامل چه نوع اقداماتی می شود؟ پاسخ: ۱- منفعل بودن و دست از تلاش برداشتن ۲- در انتظار معجزه بودن ۳- انجام رفتارهای تکانشی بدون فکر و تحریک شدن هیجانی آسیب زا ۴- پناه بردن به اعتیاد و بزهکاران و داروهای شیمیایی و...

۱۷- برخی از روش های سازگارانه کوتاه مدت با فشارروانی را نام ببرید: پاسخ: تنفس عمیق. شمردن اعداد. تلقین جملات مثبت. ترک موقعیت. خوردن یک لیوان آب. ماساژ صورت و...

۱۸- برخی از روش های سازگارانه بلند مدت با فشار روانی را نام ببرید: پاسخ: ورزش های هوازی. تمرین آرام سازی خود. نوشتن خاطرات. تغذیه مناسب. تفریح و سرگرمی. حمایت های اجتماعی. برنامه ریزی زمان بندی شده

۱۹- مذهب از راه هایی بر سلامت فرد تاثیر می گذارد؟ پاسخ: ۱- راه مستقیم: از طریق ایجاد آرامش ذهنی، کاهش

فشارروانی، ایجاد روحیه مثبت، افزایش حمایت اجتماعی سیستم ایمنی بدن را بهبود می بخشد. ۲- غیر مستقیم: معمولا افراد مذهبی حقیقی سبک زندگی سالم تری دارند و رفتارهای پرخطر کمتری انجام می دهند و با توسل به نیروهای الهی فشارهای روانی خود را کاهش می دهند. (مثلا با خواندن دعا و نیایش)