

درس ۱۰ - بهداشت روان

۱. جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

برای پیشگیری از بروز مشکلات در زمینه بهداشت روان لازم است تفکر... توانایی کنترل... - و مقاومت... در فرد تقویت شود. منطقی - احساسات - در برابر مشکلات

۲. ایجاد آشفتگی های هیجانی شرایط مختلف زمانی آیا طبیعی است؟

افراد به دلایل مختلف زمانی و شرایط به وجود آمده، ممکن است دچار آشفتگی های هیجانی شوند. چنین حالات و هیجاناتی، معمولاً طبیعی بوده و در رفتارهای روزمره فرد قابل مشاهده اند ولی دوام چندانی ندارند. اما اگر این حالات تکرار شده و استمرار یابند، در کارکردهای جسمانی و روانی و فعالیتهای فردی و اجتماعی فرد اثر سوء گذاشته، روند زندگی را مختل میکند و باعث مزاحمت و رنجش دیگران می شود.

۳. خود شناسی چیست و چه اهمیتی در زندگی فرد دارد؟

خود شناسی یا همان شناخت فرد از خویشتن شامل شناخت توانایی ها، ضعف ها، احساسات، ارزش ها، نیاز ها است خود آگاهی علاوه بر کمک به شکل گیری هویت مطلوب می تواند از بروز اختلالات روانی و شکل گیری رفتارهای پرخطر جلوگیری کند. از این رو لازم است

همه افراد، بخصوص نوجوانان که در مرحله حساس هویت یابی در زندگی هستند، همواره فرصتی را برای کاویدن در درون خود و شناخت خود واقعی شان فراهم آورند تا در مسیر صحیح که به سلامت و موفقیت آنها در زندگی می انجامد، حرکت کنند.

۴. شناخت از خود شامل چه مواردی است و در چه صورت کامل میشود؟

همه ما شناختی از خودمان در ذهن داریم؛ مانند رنگ پوست، رنگ چشم، شکل بینی، طول قد و... همچنین از اطلاعات کاملی درباره قومیت، پدر و مادر، تاریخ و محل تولد و... خود برخورداریم. اما دانستن اینها برای پاسخ به خود شناسی کافی نیست. اگر قد ری پوسته بیرونی وجود خود را کنار بزنیم و از بیرون به اعماق درون خود راه پیدا کنیم به توصیفی از خود دست خواهیم یافت که خود شناسی ما را کامل تر می کند.

۵. هویت یابی برای کدام دسته از افراد ضروری تر است؟

همه افراد به خصوص نوجوانان که در مرحله حیای هویت یابی در زندگی هستند.

۶. عوامل مهمی که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند را نام ببرید؟

عزت نفس، سرسختی، تاب اوری

۷. عزت نفس به چه معناست؟

منظور از عزت نفس احساس ارزشمند بودن است

۸. نقش خود آگاهی در عزت نفس چیست؟

خود آگاهی به انسان کمک میکند تا در یابد به دلیل انسان بودن ارزشمند و محترم است و ارزش ذاتی او وابسته به هیچ یک از ویژگی های یاد شده نیست ارزش ذاتی او وابسته به هیچ یک از ویژگیهای اشتهن صفات یا ویژگیهای خاصی مانند اصل و نسب، ثروت، زیبایی و جذابیت، مدرک تحصیلی، شهرت و مقام، قدرت، شجاعت، جسارت نیست. این احساس

خودارزشمندی درونی همان عزت نفس است که میتواند مانند سپری قوی، در مقابل آسیبهای روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند.

۹. ملاک ارزشمندی و محترم بودن انسان داشتن صفاتی مانند جذابیت، مدرک تحصیلی، شهرت است؟

برخی به اشتباه تصور می کنند ملاک ارزشمندی و محترم بودن آنها داشتن صفات یا ویژگیهای خاصی مانند اصل و نسب، ثروت، زیبایی و جذابیت، مدرک تحصیلی، شهرت و مقام، قدرت، شجاعت، جسارت و... است و ارزشمندی خود را به آنها نسبت میدهند، به همین دلیل در صورت فقدان آنها، احساس بی ارزشی و حقارت میکنند. اگرچه هیچ یک از ویژگیهای فوق بد نیستند ولی مشروط کردن احترام و ارزش خود به آنها اشتباه است.

۱۰. پیامهای درونی افرادی که عزت نفس دارند و افرادی که ضعف نفس دارند چه تفاوتی دارد؟

جوانانی که دارای عزت نفس هستند، برای خود احترام قایلند و با پیامهای درونی مثبت سر و کار دارند که از درون آنها مدام به آنها خطاب میکند: «تو با ارزشی! تو میتوانی! تو دوست داشتنی هستی! تو میتوانی احساسات خود را به راحتی ابراز کنی! تو میتوانی به دیگران اعتماد کنی!» و پیامهایی از این قبیل. در مقابل، افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند، در درون ذهن خود پیامهایی را میشنوند که به طور مرتب عزت نفس آنها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی شان را تهدید میکند.

۱۱. تقویت عزت نفس چه فایده ای دارد؟

نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار اعتیاد های رفتاری کند و از آن بدتر در معرض رفتار های پر خطر قرار دهد. از این رو لازم است افراد عزت نفس خود را به طور مستمر تقویت کرده و افزایش دهند.

۱۲. راه کار های بهبود عزت نفس را نام ببرید؟

تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها

- تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود - تهیه فهرستی از توانمندی های فردی 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

۱۳. جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

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

II. سرسختی و تاب آوری روانی در مورد افرادی به کار برده می شود که در برابر فشار روانی و نسبت به بیشتر افراد،

مستعد بیماری هستند. مقاوم تر - کمتر

III. افرادی که دارای هستند معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند تاب آوری

۱۷. افرادی که دارای تاب آوری هستند، نسبت به آنچه انجام می دهند، بیشتری دارند و در قبال پذیرا هستند.

تعلق خاطر - تغییرات

۱۷. اختلالات روانی رفتاری باعث کاهش کیفیت در زندگی میشوند. عملکرد

۱۸. اضطراب در برخی از رویدادهای زندگی که در وضعیت خطرناکی قرار داریم واکنشی است و به ما کمک میکند با

بسیج کردن نیروی خود را از خطر حفظ کنیم. طبیعی - دفاعی بدن

۱۴. افراد تاب آور بر خلاف افراد فاقد تاب آور در مشکلات چه ویژگی دارند؟

دارای تعهد، کنترل، چالش پذیرتر هستند

۱۵. تعریف ساده تاب آوری چیست؟

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

۱۶. راه کارهای حفظ تاب آوری را نام ببرید؟

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

۱۷. اختلالات روانی چگونه و تحت چه شرایطی ایجاد میشوند؟

مانند اختلالات جسمی به دلایل مختلف همچون آشفتگی در فضای خانواده و نداشتن امکانات کافی ایجاد میشود.

۱۸. شایع ترین اختلالات روانی در دوره نوجوانی چیست؟

استرس، اضطراب، افسردگی، خشم

۱۹. استرس سالم و ناسالم چه تفاوتی دارند؟

فشار روانی (استرس) ذاتاً خوب یا بد نیست بلکه ممکن است اثرات مثبت یا منفی بر جسم و روان داشته باشد. فشار روانی (استرس) سالم باعث

هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید، در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می شود.

۲۰. اثرات جسمانی زودگذر استرس را نام ببرید؟

سرگیجه، سردرد، فشار خون بالا، احساس تپش قلب، ناراحتی معده

۲۱. اثرات جسمانی زودگذر استرس در چه صورت مشکل آفرین است؟

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

۲۲. اضطراب به چه معناست؟

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

۲۳. اضطراب چه زمانی مشکل ساز است؟

زمانی که فرد بدوت دلیل احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تحدید. مبهم برمی انگیزد

۲۴. علائم اضطراب چند نوع است؟

علائم اضطراب عبارت است از علائم بدنی (همچون تپش قلب، تنگی تنفس، بی اشتهایی، تهوع، بیخوابی، بیقراری و...) ... علائم تفکر (همچون سردرگمی، حواس پرتی، ترس از دست دادن کنترل، افکار تکراری و...) ... و علائم روانی (همچون: عصبانیت، بی تابی، دلواپسی).

۲۵. سه اصل برای مقابله با اضطراب پیشنهاد دهید؟

بازداری. جایگزین کردن خواسته ها. برون ریزی

۲۶. برون ریزی در مبحث اضطراب به چه معناست؟

مانند بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی های خود یکی از روش های مقابله با فشار روانی و اضطراب است.

۲۷. بازداری در مبحث اضطراب به چه معناست؟

یعنی با مدیریت و کنترل اضطراب و فشار روانی، باید از انتشار و پخش شدن آن جلوگیری کنیم. که این امر به کمک برنامه ریزی و به کارگیری روشهای مناسب مقدور است.

۲۸. چگونه جایگزین کردن خواسته ها در کاهش اضطراب تأثیر دارد؟

از آنجا که یک فرد نمیتواند در یک لحظه هم آرام و هم مضطرب باشد، شرکت در فعالیتهای لذتبخش مانند (ورزش، وقت گذراندن با دوستان و...) و پرت کردن حواس خود از موضوع استرس زا به موضوع دیگر، از روشهای سودمندی هستند که میتوان برای رهایی از فشار روانی و اضطراب به کار گرفت.

۲۹. افسردگی را تعریف کنید؟

احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است

۳۰. عدم کنترل افسردگی چه پیامدهایی دارد؟

اگر در تشخیص و درمان افسردگی به موقع اقدام نشود افسردگی شدت یافته و ممکن است فرد گرفتار عواقب جسمی و روانی ناشی از آن مثل رویی آوردن به رفتارهای پر خطر، افزایش خشونت و خودکشی شود

۳۱. برخی از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی را نام ببرید.

وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده - بیماری ها و اختلالات جسمی - برخی از مشکلات تغذیه ای - سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده

۳۲. جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

- ۱) برخی از مشکلات تغذیه ای مانند کمبود ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد. ویتامین های B
- ۲) خشم به عنوان یک هیجان طبیعی دارای آثار و است. مثبت و منفی
- ۳) از آثار مثبت خشم اینکه میتواند باعث در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را .. کنیم. احقاق حق - کنترل
- ۴) برای مقابله با خشم لازم است فرد پس از و تجزیه و تحلیل رویداد مشکل ساز، بتواند خواسته های منطقی و غیر منطقی خود از زندگی و انتظارات را تشخیص دهد. ارزیابیهای اولیه خود - خود از دیگران

۵) برای مقابله با خشم لازم است فرد خواسته ها و انتظارات خود را بشناسد و به خواسته های تبدیل کند تا

کمتر در موقعیتهای مشکل ساز قرار گیرد غیر منطقی - واقع بینانه

۶) داشتن مدیریت زمان موجب می شود بدانید کدام کار از اولویت برخوردار است و برای به یاد آوردن آن نخواهیم داشت.

استرس

۳۳. خشم چیست؟

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

۳۴. جلوه های خشم را نام ببرید؟

عصبانیت، خشونت، کینه ورزی، تنفر، توهین

۳۵. انواع مشکلات خشم منفی را نام ببرید.

مشکلات جسمی - روانی - اجتماعی

۳۶. برخی ناراحتی های جسمی و روانی خشم منفی را نام ببرید؟

سردرد، سکتة های قلبی، افسردگی، مصرف مواد مخدر

۳۷. آثار اجتماعی خشم منفی را مثال بزنید.

درماندگی، انزوا و تنهایی

۳۸. روش های خود آرام سازی در زمان خشم را بنویسید؟

وضعیت بدنی خود را تغییر دهید مثلا دراز بکشید، چند نفس عمیق بکشید، قدری آب خنک بنوشید، افکار منفی را از ذهنتان بیرون کنید، در صورت امکان آن مکان را ترک کنید.

۳۹. توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی را نام ببرید.

- اولویتهای خود را مشخص کنید- تمرین مواجهه با موقعیتهای استرس زا انجام دهید- خواسته های خود را بررسی کنید- سبک زندگی سالمی داشته باشید- تغییرات را به عنوان جزئی از زندگیتان بپذیرید- زمان استراحت و تفریح داشته باشید- در برنامه ریزی زمان خبره شوید- یاد بگیرید «نه» بگویید- ورزش کنید- به زندگی معنوی خود غنا ببخشید- دفتر یادداشت روزانه داشته باشید.