

آموزش بهداشت روان برای دانشجویان

دکتر حسن پالاهنگ
استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد

تعریف بهداشت روان

- ▶ بنا به تعریف سازمان جهانی بهداشت (WHO)، بهداشت روان فقط به معنی نبود بیماری عصبی نیست بلکه بیشتر با نوعی سلامت ذهنی ارتباط دارد. افرادی از نظر اعصاب و روان سالم هستند که ویژگی‌های زیر را داشته باشند:
- ▶ توانایی مقابله با مشکلات و سازگاری با تغییرات محیط،
- ▶ توانایی تسلط بر محیط و کنترل آن،
- ▶ مسئولیت‌پذیری و استفاده از توانایی‌های ذهنی خود،
- ▶ توانایی برقراری ارتباط مناسب با دیگران،

اصول بهداشت روانی

- ▶ احترام به شخصیت خود و دیگران
- ▶ شناختن محدودیت های خود و دیگران
- ▶ دانستن این حقیقت که رفتار انسان معلول عواملی است.
- ▶ آگاهی به اینکه رفتار هر فرد تابع تمامیت وجود اوست.
- ▶ احتیاجات و محرک هایی وجود دارند که سبب ایجاد رفتار و اعمال انسان می گردد.

پرسشنامه سلامت روان (خود را بیازمایید)

1- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس ضعف و سستی کرده اید؟

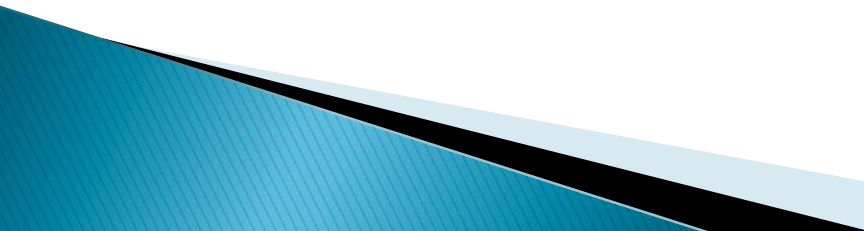
الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد

2- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز سردرد داشته اید؟

الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد

3- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که بعضی از وقتها بدنتان داغ و یا سرد می شود؟

الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد



4- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز اتفاق افتاده که بر اثر نگرانی
دچار بی خوابی شده باشید؟

الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد

5- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز شبها وسط خواب بیدار می شوید؟

الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد

6- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که دائماً تحت فشار
هستید؟

الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد

7- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز عصبانی و بد خلق شده اید؟

الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد

8- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که در تمامی مدت دلشوره دارید؟

الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد

9- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز اتفاق افتاده که کارها نسبت به گذشته بیشتر وقت شما را بگیرد؟

الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد

10- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز بطور کلی احساس کرده اید که کارها را خوب انجام نمی دهید؟

الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد



11- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز در تصمیم گیری ها مردد و دو دل شده اید؟

الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد

12- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که از فعالیتهای روزمره لذت نمی برید؟

الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد

13- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که خسته شده اید و میخواهید مدتی استراحت کنید؟

الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد

14- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید مثل گذشته نقش مفیدی ایفاء نمی کنید؟

الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد

فرایند اسناد

- ▶ فرایند اسناد یعنی تلاش در سنجش و ارزشیابی دقیق مردم بر اساس رفتار آنان
- ▶ منبع کنترل:
 - بیرونی
 - درونی

عوامل موثر در ابتلاء به بیماری های اعصاب و روان

► علل بیماریهای اعصاب و روان را می توان به دو دسته تقسیم کرد:

- عوامل جسمانی (شامل اختلال در عملکرد مغز و عوامل ارثی)،
- عوامل محیطی (شامل عوامل جغرافیایی ، اجتماعی ، فرهنگی ، اقتصادی و ...) .

علائم هشدار دهنده در ابتلاء به بیماریهای اعصاب و روان

- ▶ عدم توانایی به تاخیر انداختن تمایلات،
- ▶ عصبانیت های مکرر و و غیر قابل کنترل،
- ▶ افت عملکرد شغلی، تحصیلی و خانوادگی،
- ▶ بی توجهی به سلامت و بهداشت فردی خود،
- ▶ مصرف سیگار و مواد مخدر حتی به صورت تفریحی،
- ▶ گوشه گیری (قطع و یا کاهش روابط اجتماعی)،
- ▶ غیبت های مکرر ، ترک خدمت های طولانی و تمایل به تعویض مکرر شغل بدون دلیل موجه،

علائم هشدار دهنده در ابتلاء به بیماریهای اعصاب و روان

- ▶ دو دلی در تصمیم گیری های مهم زندگی از قبیل انتخاب شغل و ازدواج،
- ▶ دعوا های مکرر و خشونت های فیزیکی در خانواده،
- ▶ ناتوانی در برنامه ریزی و مشکلات اقتصادی مزمن و دائمی،
- ▶ احساس مداوم تشویش و نگرانی بی دلیل.

علائم و نشانه های مهم افسردگی و اضطراب

- ▶ خلق گرفته و غمگین،
- ▶ کاهش علاقه به چیز هایی که قبلاً دوست شان داشتیم،
- ▶ عدم لذت بردن از چیز هایی که قبلاً از آنها لذت می بردیم،
- ▶ سرزنش کردن بی مورد خود و یا احساس بی ارزشی،
- ▶ مشکل در تمرکز و تصمیم گیری،
- ▶ بی قراری
- ▶ درد های پراکنده بدنی بدون علت جسمی مشخص،

علائم و نشانه های مهم افسردگی و اضطراب

- ▶ طپش و افزایش ضربان قلب،
- ▶ دلشوره، اضطراب و نگرانی بی مورد نسبت به آینده،
- ▶ داغ شدن و سرد شدن دست و پا،
- ▶ کاهش و یا افزایش خواب،
- ▶ کاهش و یا افزایش اشتها،
- ▶ دیدن خوابهای وحشتناک،
- ▶ عرق کردن زیاد بدون تحرک زیاد.

روشهای مقابله با اضطراب و افسردگی

- ▶ ورزش کنید.
- ▶ با دوستان و آشنایان ارتباط عاطفی برقرار کنید.
- ▶ با خداوند راز و نیاز کنید.
- ▶ در زندگی خود نظم و ترتیب برقرار کنید.
- ▶ به کارهای مورد علاقه بپردازید.
- ▶ سر سفره با فرزندان و همسر خود شوخی بکنید.

روشهای مقابله با اضطراب و افسردگی

- ▶ برنامه خواب و استراحت خود را تنظیم کنید.
- ▶ از مصرف خودسرانه داروها خودداری کنید.
- ▶ از مطرح کردن مشکلات خود به افراد غیر متخصص خودداری کنید.
- ▶ افکار منفی خود را بنویسید و بلافاصله این افکار را با متضاد آن جایگزین کنید.

پرسشنامه سیستم خانواده

1- من در جر و بحث های احتمالی همسرم با فرزندانم همیشه نقش بی طرفی را اتخاذ می کنم.

الف: بلی ب: خیر

2- من در مهمانی های خانوادگی فرصت نمی کنم شرکت کنم.

الف: بلی ب: خیر

3- ما بندرت فرصت می کنیم در خانه دور هم غذا بخوریم.

الف: بلی ب: خیر

4- ما سعی می کنیم مشکلات بچه ها را سر سفره غذا حل کنیم.

الف: بلی ب: خیر

5- من بر این سنت قدیمی اعتقاد دارم که مرد باید صبح زود برای کار از خانه خارج و در تاریکی به خانه برگردد.

الف: بلی ب: خیر

6- همسر من از سردردهای عصبی رنج می برد.

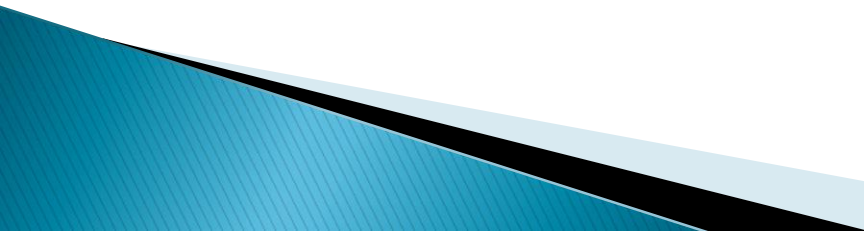
الف: بلی ب: خیر

7- من هفته ای یک بار با فرزندم (دخترم یا پسر) از خانه بیرون می رویم.

الف: بلی ب: خیر

8- من همسر را بهترین فرد برای تربیت فرزندانم می دانم.

الف: بلی ب: خیر



9- من در خانه مرتباً باید برای کنترل محیط کار گوش به زنگ باشم.

الف: بلی ب: خیر

10- من وقتی به خانه می رسم بچه ها خوابیده اند.

الف: بلی ب: خیر

11- بیشتر اوقات من خودم در جلسات انجمن اولیا و مربیان مدرسه فرزندم یا فرزندانم شرکت کرده ام.

الف: بلی ب: خیر

12- من اسم فامیل معلم های بچه هایم را همیشه بلد بوده و آنها نیز مرا می شناسند و یا می شناختند.

الف: بلی ب: خیر

13- در منزل ما همه به راحتی احساسات و مشکلات خود را بیان می کنند.

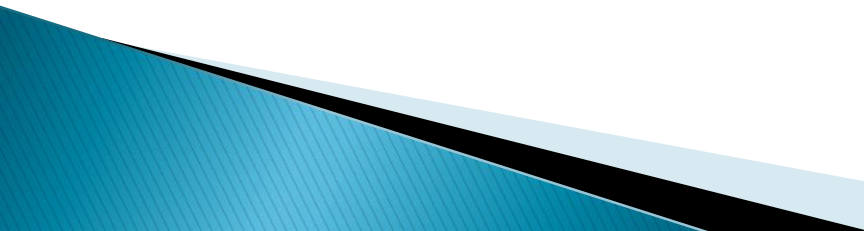
الف: بلی ب: خیر

14- همسر مرا فردی وظیفه شناس در زندگی مشترکمان می داند.

الف: بلی ب: خیر

15- احساس می کنم بچه های من انتظارات مرا برآورده نکرده اند.

الف: بلی ب: خیر



16- فرزندان من از سفر با ما لذت برده و از آن استقبال می کنند.

الف: بلی ب: خیر

17- اگر مشکلی در خانه پیش بیاید بچه ها از..... حمایت می کنند.

18- همسر من می گوید تو بهترین مرد دنیا بودی اگر.....

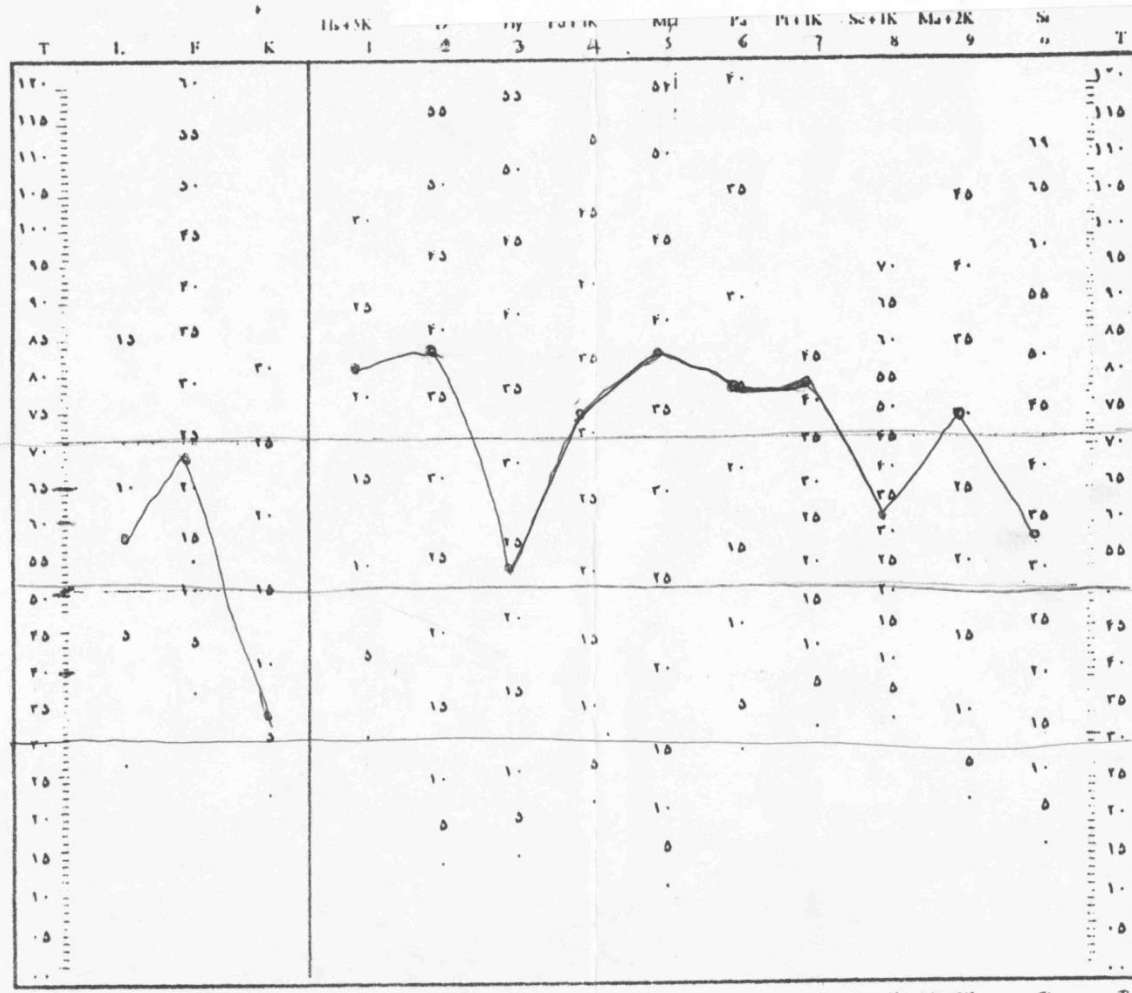
.....

مردان

پرستاشه شخصیت چند وجهی میکسوتا
نمره و لیا ازم ازمس فرشتا جوی - طی شیرازی
نمره طی برامش - جملر دیاوری - رفا دلی

ضریب K

K	A	F	T
20	15	12	1
21	15	12	1
22	15	12	1
23	15	12	1
24	15	12	1
25	15	12	1
26	15	12	1
27	15	12	1
28	15	12	1
29	15	12	1
30	15	12	1
31	15	12	1
32	15	12	1
33	15	12	1
34	15	12	1
35	15	12	1
36	15	12	1
37	15	12	1
38	15	12	1
39	15	12	1
40	15	12	1
41	15	12	1
42	15	12	1
43	15	12	1
44	15	12	1
45	15	12	1
46	15	12	1
47	15	12	1
48	15	12	1
49	15	12	1
50	15	12	1



نمره خام

A 23 4

ضریب K

نمره خام با ضریب K

19 23 4

19 23 4

19 23 4

19 23 4

19 23 4

19 23 4

19 23 4

19 23 4

19 23 4

19 23 4

19 23 4

19 23 4

19 23 4

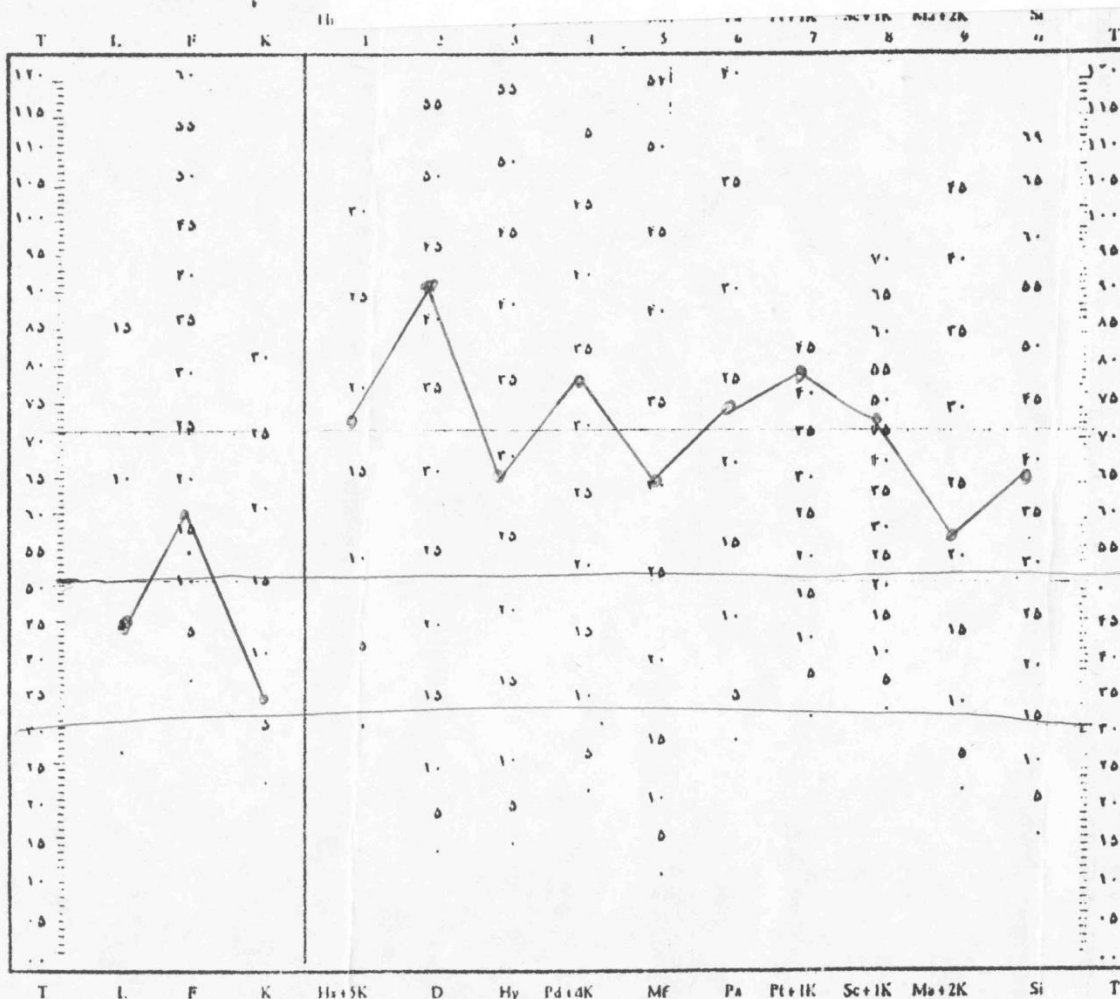
ن شروع ۱۵:۳۰
ن اتمام ۱۴:۲۰

بسته بندی در رختی
کامی کت و شلوار
براق و راه راه و کت و شلوار
در سیم
کوتاه و تنگ و عدم
سازگار

نمره خام ده

پرستاشه شخصیهتی چند و چایی عینکسوتا
نوعه و لایحه نام فرس، فرشته موهی - علی شیرفر
مسند علی برامل - بهادر یاقوری - ولایت و مانی

K ۱۰۰			
K	A	F	T
۲۰	۱۵	۱۲	۱
۲۱	۱۵	۱۲	۱
۲۸	۱۲	۱۱	۱
۲۷	۱۲	۱۱	۵
۲۶	۱۲	۱۱	۵
۲۵	۱۲	۱۰	۵
۲۴	۱۲	۱۰	۵
۲۳	۱۲	۹	۵
۲۲	۱۱	۹	۵
۲۱	۱۱	۸	۲
۲۰	۱۰	۸	۲
۱۹	۱۰	۸	۲
۱۸	۹	۸	۲
۱۷	۹	۷	۲
۱۶	۸	۷	۲
۱۵	۸	۷	۲
۱۴	۷	۷	۲
۱۳	۷	۵	۲
۱۲	۷	۵	۲
۱۱	۷	۴	۲
۱۰	۵	۴	۲
۹	۴	۵	۲
۸	۴	۴	۲
۷	۴	۴	۱
۶	۴	۴	۱
۵	۴	۴	۱
۴	۴	۱	۱
۳	۱	۱	۱
۲	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱
۰	۰	۰	۱



$\Delta 14$ $\checkmark$ 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

من به برستم
می نمیشد تا در غم بمانم
برید که غذا بکشم
تا میرانده ام است
انها را دارم من بالمره
تو به دارم اسعد را ز
قد من میسم دای جان
قبیله - قد رقیب را از دارم
از مغارب : بیابان
زنده است

الحمد لله

۱۸
۱۹
۲۰
۲۱
۲۲
۲۳
۲۴
۲۵
۲۶
۲۷
۲۸
۲۹
۳۰
۳۱
۳۲
۳۳
۳۴
۳۵
۳۶
۳۷
۳۸
۳۹
۴۰
۴۱
۴۲
۴۳
۴۴
۴۵
۴۶
۴۷
۴۸
۴۹
۵۰
۵۱
۵۲
۵۳
۵۴
۵۵
۵۶
۵۷
۵۸
۵۹
۶۰
۶۱
۶۲
۶۳
۶۴
۶۵
۶۶
۶۷
۶۸
۶۹
۷۰
۷۱
۷۲
۷۳
۷۴
۷۵
۷۶
۷۷
۷۸
۷۹
۸۰
۸۱
۸۲
۸۳
۸۴
۸۵
۸۶
۸۷
۸۸
۸۹
۹۰
۹۱
۹۲
۹۳
۹۴
۹۵
۹۶
۹۷
۹۸
۹۹
۱۰۰