

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؟

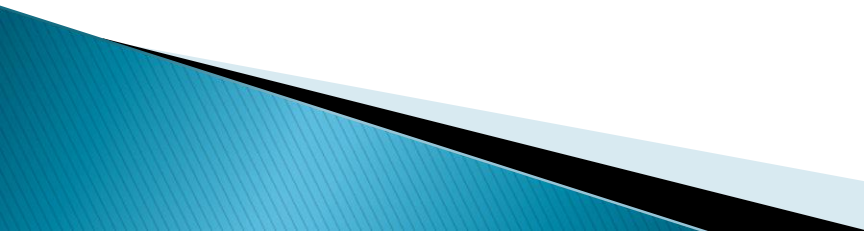
الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد

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.

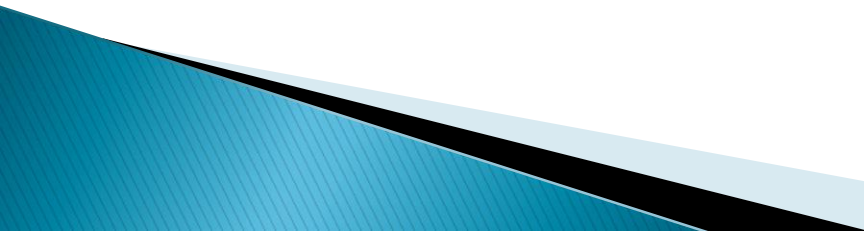
الف: بلی ب: خیر

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.

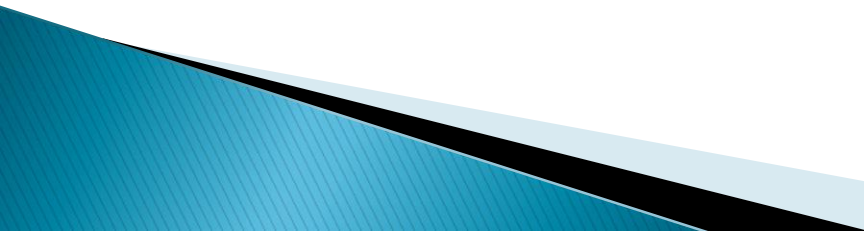
الف: بلی ب: خیر

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.....

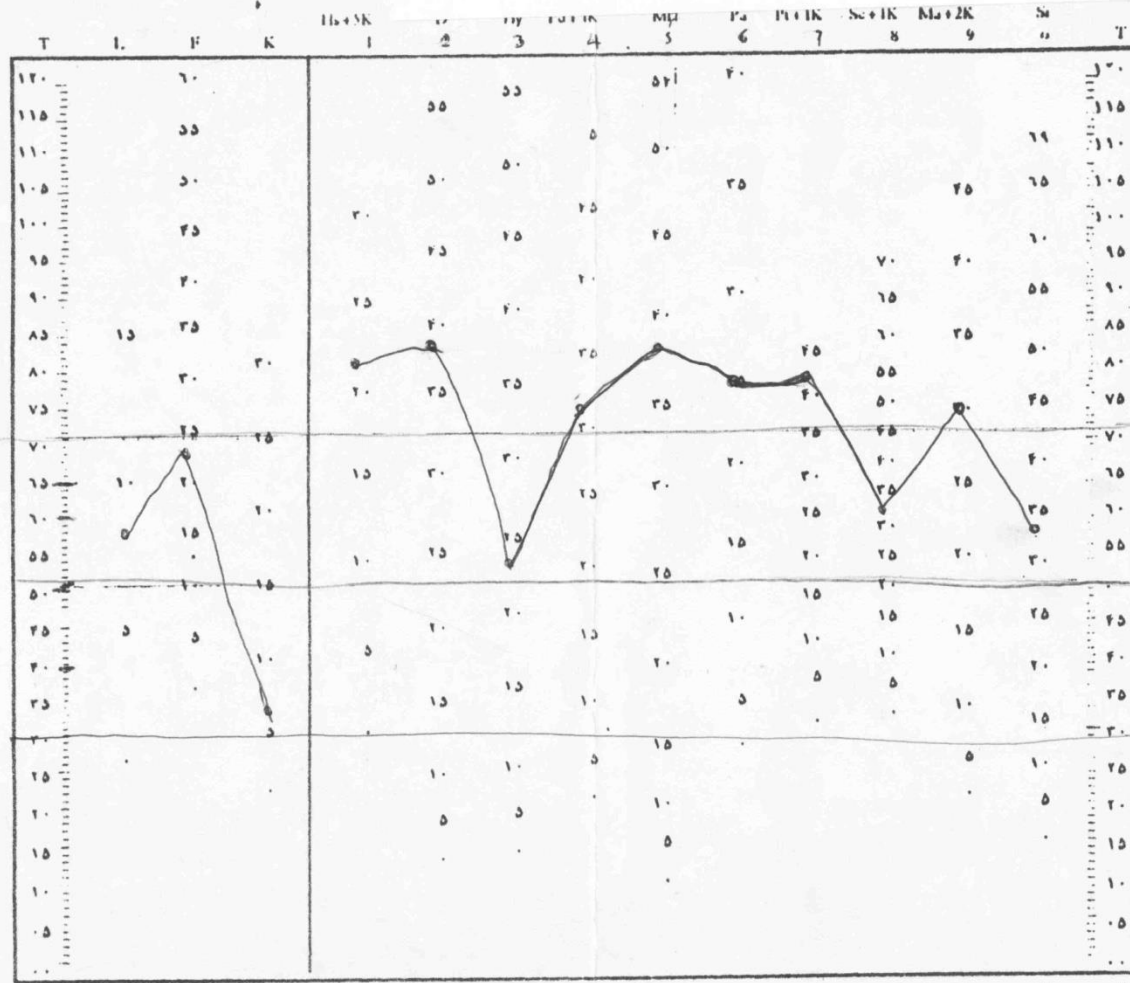
.....

مردان

پرستاشه شخصیت چند وجهی میکسوتا
نرمه و لیا ارم ارمس فرشتا جوی - طی شیرازی
مسد فل برامش - جملر پیاوری - رفا دلی

شیرب K

K	A	T	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



ن شروع ۱۵:۳۰
ن اتمام ۱۴:۲۰

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

T	L	F	K	Hs+SK	D	Hy	Pd+AK	MF	Pa	Pt+IK	Sc+IK	Ma+2K	Si	T
19	23	4	19	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
23	23	4	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
23	23	4	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23

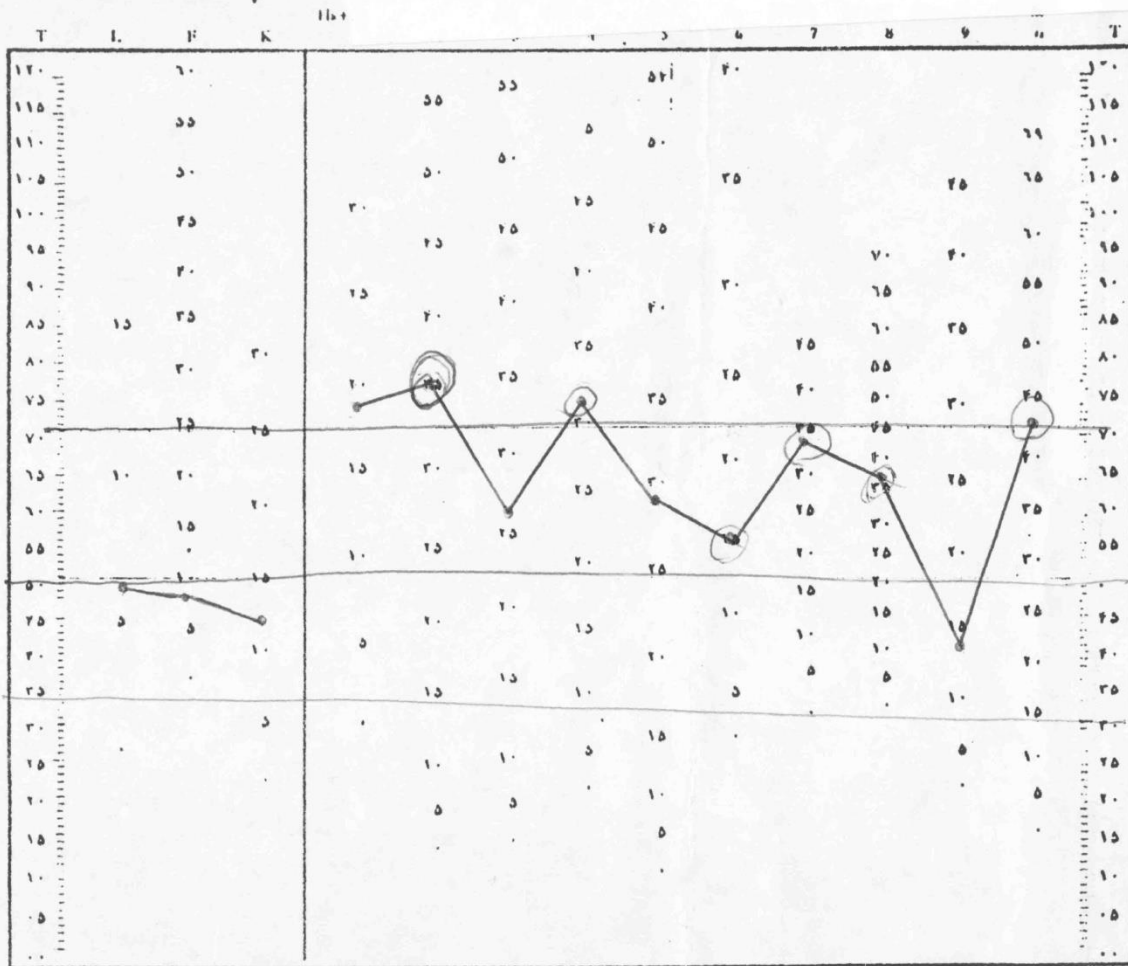
نرمه خام ۵۵

مردان

پرستاشه شخصيتي چند وجهي مينسوتا
نوع و ابعاد ايم ايمس فرديت موني - ماس شيردر
مقياس هس برادس - مقياس پاولي - مقياس راس

مقياس K

K	A	F	T
۳۰	۱۵	۱۲	۱
۲۹	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	۴
۲۱	۱۱	۸	۴
۲۰	۱۰	۸	۴
۱۹	۱۰	۸	۴
۱۸	۹	۸	۴
۱۷	۹	۷	۳
۱۶	۸	۶	۳
۱۵	۸	۶	۳
۱۴	۷	۶	۳
۱۳	۷	۵	۳
۱۲	۶	۵	۲
۱۱	۵	۴	۲
۱۰	۵	۴	۲
۹	۴	۳	۲
۸	۴	۳	۲
۷	۴	۳	۱
۶	۳	۲	۱
۵	۳	۲	۱
۴	۲	۱	۱
۳	۲	۱	۰
۲	۱	۰	۰
۱	۰	۰	۰



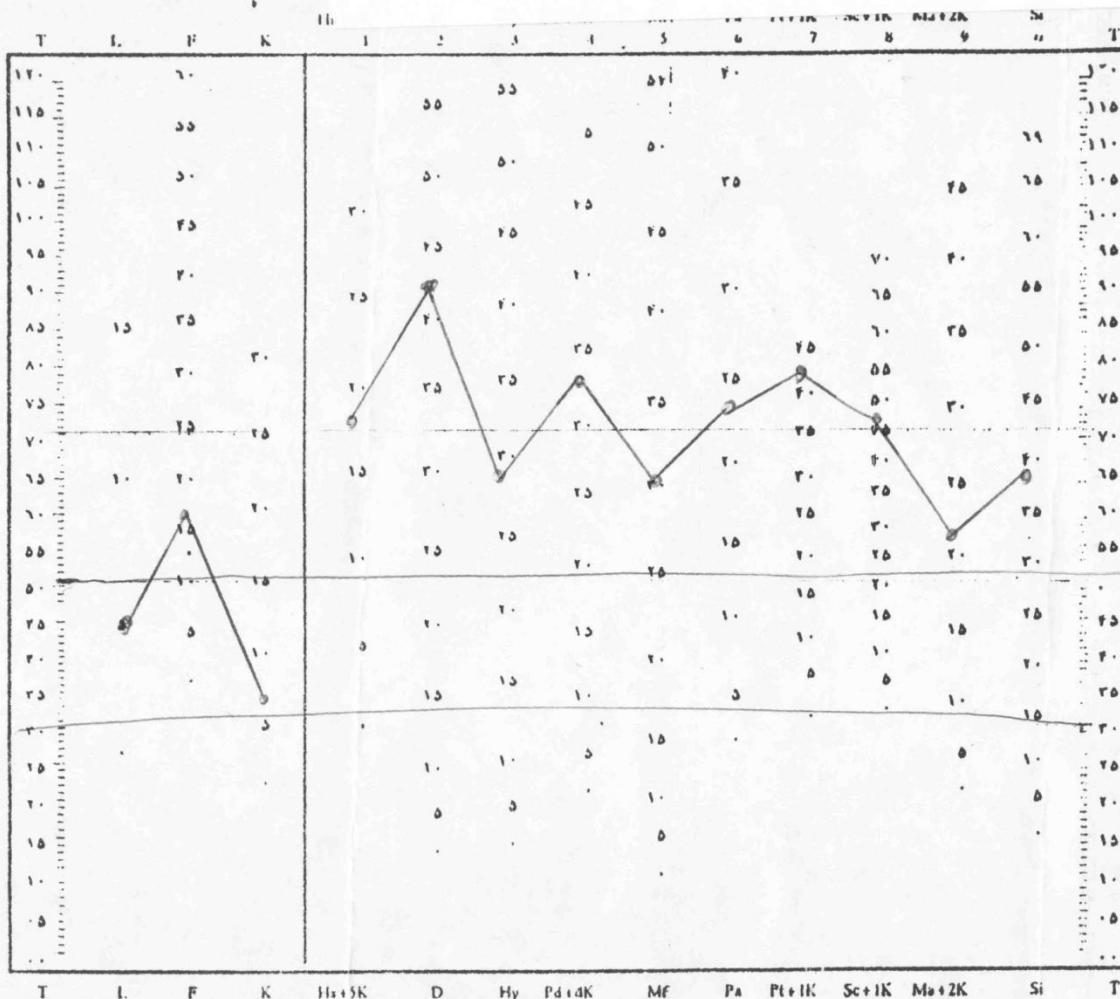
مقياس K
مقياس A
مقياس F
مقياس T
مقياس Hs
مقياس D
مقياس Hy
مقياس Pd
مقياس MF
مقياس Pa
مقياس Pt
مقياس Sc
مقياس Ma
مقياس Si

T	L	F	K	Hs+K	D	Hy	Pd+K	MF	Pa	Pt+K	Sc+K	Ma+2K	Si	T
۱۲	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
۱۱	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
۹	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
۸	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
۷	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
۶	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
۵	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
۴	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
۳	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
۲	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
۱	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰

نمبر خام ۹۰۸۵

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

K ۴۰۰			
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	۰



$\Delta 14$ $\checkmark$ 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

_____ فسرہ خام ۱۴۰

دره خام با ضرب K

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

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

الحاج