



Health pamphlet

کارگروہ سلامت

آزوبه  
تخصاصی  
روانشناسی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



**جزوه تخصصی روانشناسی؛**

**ویژه گروه‌های جهادی درمانی**

**موضوع:** مجموعه‌ای از بایسته‌های کاربردی و تخصصی برای ارائه خدمات

روانشناسی در اردوهای جهادی

۳۵ ص.

تولید شده توسط: مرکز مطالعات و هدایت حرکت‌های جهادی با همکاری

معاونت جهادسازندگی سازمان بسیج دانشجویی.

**تابستان ۱۳۹۸**

## فهرست مطالب

هدف	۵
شرایط نیروی روانشناس	۶
انواع روانشناسی	۶
وابستگی حوزه درمان و فرهنگی در روانشناسی	۷
برنامه درمانی	۷
فرم	۹
توضیحات	۱۵
ضمیمه	۲۲

## هدف

به طور کلی هدف حضور یک روانشناس در منطقه در سه حوزه‌ی آموزش، درمان و پژوهش و ارجاع به مراجع بالاتر تقسیم می‌شود.

روانشناسان می‌توانند در جهت بهبود کیفیت زندگی و بررسی ناهنجاری‌ها و اختلالات روانی و الگوهای زندگی مخاطبین خود به گروه‌های جهادی و مردم به شرح زیر کمک کنند. همچنین در صورت بروز بلایای طبیعی پس از حادثه در قالب تیم امدادگران سلامت به عرصه‌ی بلاخیز بروند و از استرس‌ها و تروماهای روانی پس از حادثه کم کنند.

## شرایط نیروی روانشناس

حداقل ترم ۷ کارشناسی و باتجربه

## انواع روانشناسی

- روانشناسی بالینی: ارزیابی سلامت روان بر اساس تست و ارجاع موارد حاد و پیشرفته طیف اختلال‌ها به نزدیک‌ترین مرکز
- روانشناسی صنعتی-سازمانی: ارائه مدل‌های ارتقای کیفیت و بهره‌وری راندمان و انگیزش شغلی به قشر شاغل روستا و دهیار/ ارائه و ایجاد شغل و بازار مناسب با توجه به استعدادها و توانمندی اهالی روستا
- روانشناسی سلامت: برگزاری کارگاه جهت افزایش سلامتی روان و کیفیت زندگی و یا ایجاد مراکز ورزشی و تفریحی با کمک اهالی و مسئولین روستا
- روانشناسی تربیتی: بررسی مشکلات آموزش و یادگیری دانش‌آموزان و ارجاع آن به مراکز ذیربط
- روانشناسی مثبت‌نگر: برگزاری کارگاه جهت افزایش امید به زندگی و تغییر دیدگاه در جهت رشد و شکوفایی و خودشناسی
- مشاور خانواده و تحصیلی: ارائه مشاوره‌های فردی و گروهی و ارجاع موارد خاص به نزدیک‌ترین مرکز

## وابستگی حوزه درمان و فرهنگی در روانشناسی

از آن‌جا که روانشناسی، رفتار و ذهن افراد را بررسی می‌کند؛ طبق تحقیقات، همه روانشناسان بر این باورند که سه ضلع مثلث تربیت و محیط و اراده در ایجاد و یا تغییر رفتار و افکار و توانمندی‌های ذهنی مؤثرند. محیط زندگی هر فردی برگرفته از زندگی اجتماعی او و فرهنگی است که در آن زندگی می‌کند. پس روانشناسان از طریق شناخت عناصر فرهنگی و اجتماعی و سنت‌های هر منطقه و ایجاد ابزارها و سازوکارهای لازم جهت غنی‌سازی فرهنگ و آموزش‌های مناسب فرهنگی در مدل ایرانی\_اسلامی در حل بسیاری از مشکلات روانی و یا زمینه‌های ایجاد مشکلات روانی کوشا باشند و روند درمان را تسریع کرده و بهبود بخشند. لازم به ذکر است استفاده از جهادگران بومی برای هر منطقه این جریان را بی‌نقص‌تر و سریع‌تر می‌کند.

## برنامه درمانی

جهت بیماریابی و پیگیری درمان اختلالات روانی (شامل اختلال‌های روانی شدید، خفیف، صرع، عقب ماندگی ذهنی و اختلالات رفتاری کودکان) با توجه به مدل نمونه گیری تصادفی از افراد منتخب، گزارشی از سایر افراد محل هم می‌گیریم که آیا افرادی با ویژگی‌های گفته شده رؤیت شده اند یا نه.

نکته‌ی مهم در شناسایی افراد عدم برچسب زدن به افراد و اعلام عمومی است.

- تشکیل پرونده روانپزشکی و ثبت شرح حال اولیه در فرم موجود، تشخیص و ارائه خدمات درمانی و ثبت در فرم ثبت مراجعات بیمار مطابق دستورالعمل‌های مربوطه انجام می‌گیرد.
- ارجاع موارد مشکل یا نیاز به تأیید، به سطح بالاتر صورت می‌گیرد.

برای دریافت جزوه نشانگان اختلالات روانی به لینک زیر مراجعه نمایید.

<http://s۴.picofile.com/file/۸۳۷۱۳۳۶۶۹۲/scl۹۰r.pdf.html>



فرم شرح حال معاینه وضعیت روانی

بیمارستان.....		
معاینه کننده.....		
تاریخ.....		
نام/ نام خانوادگی	سن:	جنس:
وضعیت تاهل:	شغل:	میزان تحصیلات:
منابع ارجاع دهنده:	بزرگ معالج:	
آدرس و شماره تلفن محل سکونت:		
آدرس و شماره تلفن محل کار:		
۱- شکایت عمده بیمار (Chief Complaint):		
۲- سابقه بیماری فعلی (Present Illness): شروع، عوامل آشکار کننده		
۳- بیماریهای قبلی (Post Medical History): روان پزشکی طبی		
۴- سابقه خانوادگی (Family History):		
۵- تاریخچه زندگی شخصی (Personal History):		
- قبل از تولد (Prenatal & Prinatal History):		
- اوائل کودکی (Early Childhood): تولد تا پایان سه سالگی		
- کودکی (Preschool Stage): قبل از دبستان		
- کودکی (School Stage): دوره دبستان		
- بلوغ و نوجوانی (Adolescence):		

- بزرگسالی (Adult hood):	
- سابقه شغلی (Occupational History):	
- سابقه زناشویی (Marital History):	
- سابقه نظامی (Military History):	
- سابقه قضائی (Legal History):	
- سابقه مصرف مواد (Substance abuse):	
- وضعیت فعلی زندگی (Current living Situation):	
<b>معاینه وضعیت روانی (MES)</b>	
<b>الف- ظاهر ظاهر Appearance</b>	
1- لباس مناسب <input type="checkbox"/>	نامناسب <input type="checkbox"/>
2- آرایش و زیور آلات مناسب <input type="checkbox"/>	نامناسب <input type="checkbox"/>
3- سن ظاهری خوب <input type="checkbox"/>	جوانتر <input type="checkbox"/> پیرتر <input type="checkbox"/>
ملاحظات:	
<b>ب- نگرش به مصاحبه</b>	
1- همکاری <input type="checkbox"/>	بی تفاوت <input type="checkbox"/> کناره گیر <input type="checkbox"/> دفاعی <input type="checkbox"/>
ملاحظات:	

<p>ج- فعالیت روانی - حرکتی (Psychomotor):</p> <p>۱- وضعیت مناسب <input type="checkbox"/> ۴- لوزش <input type="checkbox"/> ۷- تقلید حرکات دیگران <input type="checkbox"/></p> <p>۲- بیش فعالی <input type="checkbox"/> ۵- فعالیت های بی هدف <input type="checkbox"/> ۸- رفتارهای تکراری <input type="checkbox"/></p> <p>۳- کندی رفتار <input type="checkbox"/> ۶- سفتی اندام ها <input type="checkbox"/> ۹- وضعیت اندام ها: طبیعی <input type="checkbox"/> غیر طبیعی <input type="checkbox"/></p> <p>ملاحظات:</p>		
<p>د- تکلم (Speech):</p> <p>۱- شدت صدا <input type="checkbox"/> طبیعی <input type="checkbox"/> بلند <input type="checkbox"/> ماتیم <input type="checkbox"/></p> <p>۲- تن صدا <input type="checkbox"/> طبیعی <input type="checkbox"/> یکنواخت <input type="checkbox"/></p> <p>۳- سرعت تولید کلام <input type="checkbox"/> طبیعی <input type="checkbox"/> با فشار <input type="checkbox"/> آهسته <input type="checkbox"/></p> <p>مکث کردن <input type="checkbox"/></p> <p>۴- فقدان تکلم <input type="checkbox"/> ۵- ویژه سازی <input type="checkbox"/> تقلید کلمات <input type="checkbox"/> ۱۰- پرحرفی <input type="checkbox"/></p> <p>۸- تکرار ریتمیک <input type="checkbox"/> ۹- تقلید کلمات <input type="checkbox"/></p> <p>ملاحظات:</p>		
<p>ه- تفکر (Thinking):</p> <p>۱- فرم فکر (Thought Form): <input type="checkbox"/> انتزاعی (Abstract) <input type="checkbox"/> غیر انتزاعی (Concrete) <input type="checkbox"/></p> <p>۲- جریان فکر (Thought Stream):</p> <p>طبیعی <input type="checkbox"/> پرش افکار (Flight of Idea) <input type="checkbox"/> حاشیه برداری (Circumstantiality) <input type="checkbox"/></p> <p>وقفه (Blocking) <input type="checkbox"/> تفکر مماسی (Tangentiality) <input type="checkbox"/> بی ربط (Incoherence) <input type="checkbox"/></p> <p>۳- محتوای فکر (Thought Content):</p> <p>هذیان بزرگ منشی (D. of Grandeur) <input type="checkbox"/> هذیان انتساب (D. of Refrence) <input type="checkbox"/></p>		

<p> <input type="checkbox"/> افکار وسواسی (Obsession T.)  <input type="checkbox"/> ترس ها (Phobia)  <input type="checkbox"/> هذیان محرومیت (D. of Deprivation)  <input type="checkbox"/> هذیان شهوانی (D. of Erotic)                 </p>	<p> <input type="checkbox"/> هذیان گزند و آسیب (D. of Persecution)  <input type="checkbox"/> هذیان گناه (D. of Guilt)  <input type="checkbox"/> هذیان فقر (D. of Poverty)  <input type="checkbox"/> هذیان نیستی (D. of Nihilistic)                 </p>
<p>هذیان کنترل (D. of Control)</p>	
<p>                     ۱- ربایش فکر (T. Withdrawal)    ۲- کاشتن فکر (T. Insertion)    ۳- پخش افکار (T. Broad Casting)                 </p> <p>ملاحظات:</p>	
<p>و- هیجانات <i>Emotions</i>:</p> <p>۱- عاطفه (<i>Affect</i>):</p> <p> <input type="checkbox"/> طبیعی    <input type="checkbox"/> کند (Blunted)  <input type="checkbox"/> دوگانگی احساس (Ambivalancy)    <input type="checkbox"/> بی‌اهمیت‌ناب (Inappropriate)  <input type="checkbox"/> بی‌احساسی (Apathy)                 </p> <p>ملاحظات:</p> <p>۲- خلق (Mood):</p> <p> <input type="checkbox"/> طبیعی    <input type="checkbox"/> سرخوش (Elation)  <input type="checkbox"/> غمگین و افسرده (Depression)    <input type="checkbox"/> نشعه (Ecstasy)  <input type="checkbox"/> مضطرب (Anxiety)                 </p> <p>ملاحظات:</p>	
<p>ز- افراک (Persecution):</p> <p> <input type="checkbox"/> طبیعی    <input type="checkbox"/> خطای حسی (Illution)                 </p> <p>توهم (<i>Hallucination</i>):</p> <p>                     ۱- توهم شنوایی (Audiatory)                      ۲- توهم بینایی (Visual)                      ۳- توهم بویایی (Olfactory)                      ۴- چشایی (Gustatory)                      ۵- لامسه (Tactile)                 </p>	

ملاحظات:

ج. سیستم حسی - شناختی (Consciousness):

۱ - جهت یابی (Orientation)

- آگاهی به زمان (Time) □ آگاهی به مکان (Place) □ آگاهی به شخص (Person)

۲ - حافظه (Memory)

- حافظه فوری (Immedaitly M.) □ حافظه نزدیک (Recent) □ حافظه دور (Remant)
- فراموشی (Amnesia) □ افزایش حافظه (Hypernesia)

۳ - تمرکز و توجه (Concentration)

- طبیعی □ حواس پرتی (Distractibility)
- معلومات و هوش (General knowledge & Intellegent): □ طبیعی □ غیرطبیعی

۵ - هوشیاری (Consciousness)

- طبیعی □ بیهوش، نیمه کما (Semicoma) □ کما (Coma)

۶ - اختسارت (Jagment)

- طبیعی □ مختل

۷ - بینش (Insight)

- طبیعی □ مختل

ملاحظات:

ز. داشتن برنامه برای زندگی (Planning):

محورهای تشخیصی :

محور I: Psychotic disorder

محور II: Personality disorder & Mental Retardation

محور III: Physical disorder

محور IV: Psychosocial Stress

محور V: Global Assesment Function

تشخیص و تریاند پرستاری:

E.Nasiri CCM

## تهیهیات

### مشکلات پر تکرار و رایج در افراد:

#### ← استرس:

- علائم شایع استرس:

کم اشتهاپی و پر خوری، ناراحتی معده، افزایش ضربان قلب، خستگی، تیک عصبی، سردرد، درد قفسه سینه، اسهال یا یبوست، عصبانیت، افسردگی، کاهش حافظه و منگی، اختلال در خواب و علائم دیگر که همه در اثر استرس به وجود می‌آیند.

- عوارض استرس:

استرس مزمن می‌تواند مشکلاتی در سلامت انسان به وجود آورد مانند آسم، تبخال، سرطان، دیابت، اختلال در غده، آرتیت، فشار خون بالا، بیماری قلبی، اختلال پوستی، مشکلات گوارشی، کمردرد، بی‌خوابی، بیماری‌های عفونی مانند سرماخوردگی، چاقی، دیابت یا دردهای عضلانی.

- توصیه:

شما می‌توانید با نشستن، دراز کشیدن، خوابیدن، استرس را از خود دور کنید؛ فیلم کمدی نگاه کنید، با صدای بلند بخندید، به مسائل و اتفاقات جالب زندگی‌تان فکر کنید.

ورزش کنید حتی نرمش‌های خیلی ساده و راحت و پیاده روی کنید؛ میوه بخورید (سیب) و چند بار نفس عمیق بکشید؛ مثبت اندیشی را در خود تقویت کنید.

یک رژیم غذایی خوب می‌تواند از مبتلا شدن به استرس‌های معمولی یا مزمن و ناراحتی‌های روحی و عصبی جلوگیری کند و از مصرف الکل، دخانیات و کافئین خودداری کنید.

اگر کاری را باید انجام دهید کمی با تأخیر انجام دهید و یادتان نرود اگر کاری با تأخیر و درست انجام شود بهتر از این است که خراب شود و به استرس شما بیفزاید.

خرید کنید یا مغازه‌ها را نگاه کنید، به پارک بروید به طبیعت پناه ببرید، گل‌ها را نوازش کنید باغچه را آب دهید، مدتی به گیاهان خیره شوید و از طبیعت زیبا لذت ببرید.

تمام این کارها باعث می‌شود به مسائلی که موجب استرس شما شده‌اند، فکر نکنید و آرامش پیدا کنید؛ پس از آرام شدن بهتر می‌توانید تصمیم بگیرید و راه حلی مناسب برای از بین رفتن مسئله‌ای که موجب استرس شما شده است، پیدا کنید.

داشتن یک آپارتمان یا خانه تمیز و مرتب به کم شدن استرس کمک می‌کند، مطلبی که باعث ناراحتی شما شده را روی کاغذ بنویسید و با صدای بلند بخوانید بعد کاغذ را پاره کنید و دور بریزید.

شاید به نظر کار احمقانه‌ای بیاید اما به همین راحتی که کاغذ را پاره می‌کنید به همین راحتی می‌توانید مسئله‌ای که باعث استرس شما شده است را کنار بگذارید و آرامش پیدا کنید.

شاید برخی از ما انسان‌ها آنقدر تنها باشیم که کسی را برای درد دل کردن و بازگو کردن مشکلات یا از بین بردن استرس نداشته باشیم اما نباید ناامید بود چون اولین کسی که می‌تواند به ما کمک کند خودمان هستیم و با رعایت برخی مسائل می‌توانیم بر این حالت خود غلبه کنیم.

- درمان طبیعی استرس:

با این جوشانده‌ها می‌توانید استرس را از خود دور کنید، اضطراب را از بین ببرید، فشارهای روحی را کم کنید و آرامش پیدا کنید.

گل گاو زبان و سنبل الطیب: گل گاو زبان و سنبل الطیب باعث کاهش اضطراب و حالت‌های عصبی و بهبود در کیفیت خواب می‌شود.



اسطوخودوس: دم کرده این گیاه یک مسکن واقعی است که باعث کاهش اضطراب می‌شود، عضلات را شل می‌کند و اعصاب را آرام می‌کند.

شیرین بیان: این گیاه دارای کورتیزون گیاهی است که باعث کاهش استرس و اضطراب می‌شود، ضمن اینکه سطح قند را هم تنظیم می‌کند.

پنیرباد: این گیاه در آفریقا، مدیترانه و هندوستان می‌روید و تنظیم‌کننده سوخت و ساز بدن است، هورمون استرس را کاهش می‌دهد؛ این گیاه حاوی ماده شیمیایی آشوکاندولین شبه قلیایی است که خاصیت آرام‌بخشی ملایم و تسکین‌دهندگی سیستم اعصاب مرکزی را دارد.

زالزالک: زالزالک خاصیت آرام‌بخشی دارد و می‌تواند بر سیستم قلبی عروقی افرادی که هورمون استرس آن‌ها بالاست و فشارخون بالا دارند اثر آرام‌بخش داشته باشد؛ این گیاه می‌تواند عروق خونی را مستحکم کند، کلسترول، تری‌گلیسیرین و کلسترول بد را متعادل نگه دارد.

بادرنجبویه: این گیاه خواص آنتی‌اکسیدانی دارد و دم کرده آن اضطراب و استرس را کاهش می‌دهد و باعث آرامش روحی می‌شود؛ حالت‌های عصبی را کاهش می‌دهد و باعث از بین رفتن تنش‌های عصبی می‌شود.

بابونه: یک گیاه همه‌کاره است که آرام‌بخش، ضد اسپاسم، ضد عفونی‌کننده، بادشکن، برطرف‌کننده جراحات است و اثرات مفید بر روی پوست دارد؛ بابونه حالت‌های عصبی، اضطراب و استرس، نگرانی، آشفتگی فکری و بی‌خوابی را کاهش می‌دهد و سردردهای عصبی و میگرنی را از بین می‌برد.

### ← بیش‌فعالی (ADHD):

سه علامت: پرتحرکی، عدم تمرکز، تکانشی رفتار کردن

- پرتحرکی: بیشتر از معمول کودکان هم‌سن، دائماً در حال فعالیت، شیطنت کردن و بیشتر از چند دقیقه بدون حرکت یک‌جا نمی‌شینند، اگر مجبور باشد مثلاً سر کلاس درس بنشینند، پاهایش را تکان می‌دهد؛ با خط‌کش روی میز می‌کشد؛ زیپ کیف را باز و بسته می‌کند و غیره.

- عدم تمرکز: تمرکز لازم متناسب با سن را ندارد، بیشتر در سن دبستان قابل تشخیص می‌شود چون نیاز است که به صحبت معلم توجه کند و این بچه نمی‌تواند بیشتر از پنج دقیقه تمرکز کند. یک تکلیف ساده را نمی‌تواند در یک نوبت انجام دهد و بین آن بلند می‌شود.

- رفتار تکانشی: بدون توجه به عاقبت رفتار، عمل می‌کند (مثلاً در ماشین در حال حرکت را باز می‌کند): اگر بیش‌فعالی شناسایی نشود، در بزرگسالی دیگر ممکن است از بین برود ولی این ویژگی اگر باقی بماند، برای فرد و اطرافیان خطرناک می‌شود.

یک نوعی از اختلال نقص توجه هم بدون علامت پرتحرکی وجود دارد که شناسایی را سخت‌تر می‌کند و بیشتر در دخترها دیده می‌شود و نشانه عدم تمرکز در آن‌ها پررنگ‌تر و به شکل فرورفتن در رؤیا و تخیل است.

### ← اوتیسم:

ناتوانی در برقراری رابطه اجتماعی – درک احساسات دیگران

مغز به شکل یک ماشین عمل می‌کند و عواطف و احساسی را درک نمی‌کند. در شکل‌های افراطی عقب‌ماندگی ذهنی، حس نکردن درد، ناتوانی در صحبت کردن و غیره.

مهم‌ترین نشانه: اجتناب از برقراری تماس چشمی و ناتوانی در برقراری روابط و درک احساسات دیگران که حتی در نوع نابغه اوتیستیک (آسپرگر) هم این نشانه‌ها دیده می‌شود

در حالی که فرد در یک زمینه هوش بالا دارد (و عموماً رشته‌هایی که با انسان سر و کار ندارد مثل نجوم و ریاضی) و از نظر تکلم مشکل ندارد.

### ← رفتار مقابله‌ای (کودکی):

رفتارهای اخلاق‌گراانه و زیر پا گذاشتن قانون

سابقه آزار حیوانات، فرار از مدرسه، دعوا کردن و آزار رساندن به دیگران، فحاشی کردن، خراب کردن اشیاء (مدرسه، خانه...)

### ← اختلالات اضطرابی:

تیک، ناخن جویدن، شب ادراری، کابوس شبانه، وابستگی شدید، انواع فوبیا (ترس از تاریکی، حیوانات، آب، ارتفاع، مکان بسته و ...)، وسواس (مثلاً شستن مرتب دست‌ها، مرتب کردن دائم وسایل به طوری که اگر این کار را انجام ندهد دچار اضطراب شدید می‌شود).

### ← افسردگی:

گوشه‌گیری، عدم مشارکت در بازی‌ها، کم‌خواب یا پرخواب شدن، تغییر اشتها

### اختلالات بزرگسالان:

### ← وسواس:

فکری (مدام یک فکر را تکرار می‌کند و به صورت دوری به آن مشغول است).

فرد در صورت انجام ندادن وسواس فکری - عملی (شستشو زیاد - نظم و ترتیب و...) دچار اضطراب شدید می‌شود و با انجام عمل وسواس‌گونه آرامش می‌گیرد. مثلاً باید ۴ دفعه لباس را بشورد و اگر فقط سه دفعه بشورد؛ اضطراب می‌گیرد.

### ← افسردگی:

❖ بی‌علاقگی به فعالیت‌های مورد علاقه قبل، بی‌انرژی و کسل بودن و ... ، بیشتر از سه ماه بدون علت بیرونی مثل سوگ.

### ← مانیا:

سرخوشی زیاد، به صورت انفجاری صحبت کردن، کم‌خوابیدن، انرژی زیاد و غیرمعمول، فعالیت زیاد، تصمیمات بلند پروازانه گرفتن.

اصولاً هر دو افسردگی و مانیک در یک فرد دیده می‌شود و به صورت دوره‌ای پشت هم می‌آیند، مثلاً فرد سه هفته افسرده هست بعد چندروز سرخوش و پرانرژی و سپس افسرده می‌شود و فقط افسردگی یا مانیک به تنهایی خیلی کم اتفاق می‌افتد.

### ← پارانوئید:

سوء ظن به دیگران، تصور این که دیگران پشت سر او توطئه کردند، قصد ترورش را کردند و یا همسرش به او خیانت می‌کند و ... .

### ← اسکیزوفرنی:

توهم شنیداری یا دیداری: فرد چیزهایی را می‌بیند یا می‌شنود که دیگران متوجه نمی‌شوند؛ با پارانوئید مشترکات زیادی دارد.

شروع و بهترین زمان برای تشخیص آن از نوجوانی می‌باشد.

### ← ضد اجتماعی:

همان اختلال سلوک نوجوانی ولی گسترده‌تر و خطرناک‌تر

- آسیب‌های شدیدتر و بیشتر به دیگران و زیر پا گذاشتن جدی قانون (بسیاری از متجاوزین و خلاف‌کاران)

- در بیشتر اوقات دارای هوش و ذکاوت بالایی هستند.

### ← اختلالات خوردن:

تصور بدنی اشتباه از خود دارند.

- پرخوری عصبی: فرد چندین برابر معمول می‌خورد و بعد کاری می‌کند که بالا بیاورد.
- کم‌اشتهایی عصبی: فرد به حدی از غذا خوردن خودداری می‌کند که آسیب جدی به سلامتی خود وارد می‌کند و بعد از چندین ماه حتی به فوت فرد منجر می‌شود ولی همچنان تصور می‌کند که چاق است. (در اوج لاغری تصور می‌کند که چاق است).





# افسردگی

موسسه تخصصی روانشناسی  
تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۲۱۲  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

موسسه تخصصی روانشناسی  
تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۲۱۲  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸



اگر فکرتو می‌کنید  
خوبه‌گن یا یکی از اطرافیان‌تان  
مبتلا به افسردگی است  
باید مداخله کنید

بایدان باشد  
افسردگی درمان دارد.

اگر شما هم فکر می‌کنید دچار افسردگی  
شدواید،  
حتما از کسی کمک بخواهید و برای  
درمان مراجعه کنید.

در صورت احساس افسردگی،  
باید چه کارهایی انجام داد؟

معنی کنید حتی اگر در حد یک یا دو روز  
کوتاه هم باشد، به طور منظم ورزش  
کنید.

معنی کنید به الگوی غذا خوردن و  
خواب شبانه روزی خود نظم بدهید.

مصرف مشروبات الکلی، مواد مخدر و  
داروهای غیر مجاز افسردگی را تشدید  
می‌کنند. از مصرف آنها بپرهیزید.

فره افسردگی ممکن است انگار خودکنی  
و یا آسیب به خود داشته باشد. در این  
صورت فوراً به پزشک مراجعه کنید.

۲

۳



## زندگی با فرد افسرده

۲

این جزوه به منظور آشنایی با زندگی با فرد افسرده تهیه شده است.



آیا با کسی زندگی می‌کنید که به افسردگی مبتلا شده است؟  
با ما همراه شوید

### یادتان باشد

اگر با یک فرد مبتلا به افسردگی زندگی می‌کنید، می‌توانید به او کمک کنید تا بر افسردگی اش غلبه کند، و البته در همین حال باید در حفظ سلامتی خودتان هم کوشا باشید.

زندگی با یک فرد افسرده ممکن است کمی دشوار باشد، اما نکته‌ها و توصیه‌هایی وجود دارد که رعایت آنها به شما کمک می‌کند در کنار حفظ سلامت خودتان به فرد افسرده‌ای که با او زندگی می‌کنید نیز کمک کنید.

افسردگی چیست؟

علامت اصلی افسردگی، احساس شکستی مداوم و عدم علاقه به انجام امور است که فرد بیش از این به راحتی انجام می‌دهد است. در صورتی که این علائم بیش از دو هفته طول بکشد و در عملکرد روزانه فرد اختلال ایجاد کند، به آن بیماری افسردگی افسانه گفته می‌شود.

علاوه بر علائم بالا، علائم دیگری نیز ممکن است در مبتلایان به افسردگی دیده شوند که عبارتند از کاهش سطح انرژی، کاهش یا افزایش اشتها، کاهش یا افزایش میزان خواب، احساس اضطراب، و تغییر در تحرک بدنی و زود از خواب در رفتن. کاهش توان تمرکز، کاهش قدرت تصمیم‌گیری، احساس بی‌ارزشی یا بوجی، احساس نا اطمینان، افسردگی گناه و افکار خودکشی و آسیب به خود. افسردگی ممکن است برای فرد کسبی پیش‌بینی‌ناپذیر باشد. افسردگی نشانه ضعف نیست. افسردگی را می‌توان به کمک داروهای ضد افسردگی، درمان‌های روانشناختی، و یا ترکیبی از این دو، درمان نمود. حمایت اطرافیان، دوستان و اعضای خانواده می‌تواند روند درمان افسردگی را تسریع کند. درمان افسردگی ممکن است زمان‌بر باشد، و نیاز به صبر و تحمل دارد.

کارهایی که می‌توانید برای مبتلایان به افسردگی انجام دهید:

• در برنامه ریزی برای انجام کارهای روزمره، داشتن برنامه منظمی برای خواب و غذا خوردن، به آنها کمک کنید.

• آنها را تشویق کنید که سعی کنند روزانه ورزش کنند و از بودن در جمع فاصله نگیرند.

• به آنها کمک کنید سعی کنند به جای افکار منفی، بر افکار مثبت تمرکز شوند.

• اگر متوجه وجود افکار خودکشی در آنها شدید، نهایشان نگذارید. داروها و اشیای برنده و سایر ارقام خطرناک را نیز از دسترس آنها دور نگه دارید. آنها را تشویق کنید به پزشک مراجعه کنند.

• به آنها اطمینان دهید که آنها را در این مسیر همراهی خواهید کرد.

• برآلب خودتان. چه بماند و زمانی را به استراحت و انجام کارهای مورد علاقه خود اختصاص دهید.

کارهایی که می‌توانید برای مبتلایان به افسردگی انجام دهید:

• سعی کنید به حرف‌های آنها گوش دهید و نشان دهید که قصد کمک دارید.

• سعی کنید اطلاعات خودتان را در زمینه افسردگی افزایش دهید.

• فرد افسرده را تشویق کنید که به متخصص مراجعه کند و به او پیشنهاد دهید در صورتی که بخواهد، شما در مراجعه به متخصص او را همراهی خواهید کرد.

• اگر پزشک دارویی برای آنها تجویز کرده است، در زمینه مصرف آن او را حمایت کنید.

• توصیه کنید دارویش را به طور منظم مصرف کند.

• صبور باشید و به او آموزش دهید که شروع بهبودی به دنبال مصرف دارو معمولاً چند هفته طول می‌کشد.

## ۴ افسردگی پس از زایمان

به مناسبت  
روز جهانی سلامت روان  
۱۸ ژوئن ۲۰۲۰

مجلس تخصصی روانشناسی  
پس از زایمان

آیا بعد از زایمان  
احساس غمگینی می کنید؟  
با ما همراه شوید

**یادگان باشد**  
افسردگی پس از زایمان بسیار شایع  
است. اگر فکر می کنید دچارش شده  
اید، حتما دنبال درمان باشید.

صاحب فرزند شدن یکی از بزرگترین  
اتفاقات های زندگی یک زن است که گاهی  
با نگرانی، حساسی و غمگینی همراه  
می شود. البته این قبیل احساسات  
معمولا زیاد طول می کشند، اما اگر این  
علامت بیشتر از یک ماه ادامه پیدا کردند،  
شما ممکن است دچار افسردگی پس از  
زایمان شده باشید.



شکر از همه نیز ظاهر شود.

حجابها از نوزاد و حتی احساس خشم و نوزاد و احساس نابالغانی در برآفت و وی دلیل، احساس عدم دستگیری به و این دلیل، احساس عدم دستگیری به

نوزاد و احساس نابالغانی در برآفت و وی دلیل، احساس عدم دستگیری به و این دلیل، احساس عدم دستگیری به

نوزاد و احساس نابالغانی در برآفت و وی دلیل، احساس عدم دستگیری به و این دلیل، احساس عدم دستگیری به

نوزاد و احساس نابالغانی در برآفت و وی دلیل، احساس عدم دستگیری به و این دلیل، احساس عدم دستگیری به

نوزاد و احساس نابالغانی در برآفت و وی دلیل، احساس عدم دستگیری به و این دلیل، احساس عدم دستگیری به

شکر از همه نیز ظاهر شود.

حجابها از نوزاد و حتی احساس خشم و نوزاد و احساس نابالغانی در برآفت و وی دلیل، احساس عدم دستگیری به

نوزاد و احساس نابالغانی در برآفت و وی دلیل، احساس عدم دستگیری به و این دلیل، احساس عدم دستگیری به

نوزاد و احساس نابالغانی در برآفت و وی دلیل، احساس عدم دستگیری به و این دلیل، احساس عدم دستگیری به

نوزاد و احساس نابالغانی در برآفت و وی دلیل، احساس عدم دستگیری به و این دلیل، احساس عدم دستگیری به

نوزاد و احساس نابالغانی در برآفت و وی دلیل، احساس عدم دستگیری به و این دلیل، احساس عدم دستگیری به

شکر از همه نیز ظاهر شود.

حجابها از نوزاد و حتی احساس خشم و نوزاد و احساس نابالغانی در برآفت و وی دلیل، احساس عدم دستگیری به

نوزاد و احساس نابالغانی در برآفت و وی دلیل، احساس عدم دستگیری به و این دلیل، احساس عدم دستگیری به

نوزاد و احساس نابالغانی در برآفت و وی دلیل، احساس عدم دستگیری به و این دلیل، احساس عدم دستگیری به

نوزاد و احساس نابالغانی در برآفت و وی دلیل، احساس عدم دستگیری به و این دلیل، احساس عدم دستگیری به

نوزاد و احساس نابالغانی در برآفت و وی دلیل، احساس عدم دستگیری به و این دلیل، احساس عدم دستگیری به

## آنجما باید در مرد افسردگی پس از زایمان بدانید:

افسردگی پس از زایمان بسیار شایع است. از هر ۳ زنی که نوزادی را به دنیا می آورد، یک زن دچار افسردگی پس از زایمان می شود. علائم اصلی افسردگی، احساس غمشگمی مداوم و عدم علاقه به انجام امری است که فرد پیش از این به راحتی انجام می داده است. در صورتی که این علائم بیش از دو هفته طول بکشد و در عملکرد روزانه فرد اختلال ایجاد کند، به آن بیماری افسردگی اساسی گفته می شود.

علاوه بر علائم بالا، علائم دیگری نیز ممکن است به مبتلایان به افسردگی دیده شود که عبارتند از کاهش سطح انرژی، کاهش یا افزایش اشتها، کاهش یا افزایش میزان خواب، احساس اضطراب، بیقراری، تحریک پذیری و زود از گور در رفتن. کاهش توان سرگرمی، کاهش لذت تصمیم گیری، احساس بی ارزشی یا بویچی، احساس ناامیدی، احساس گناه و افکار خودکشی و آسیب به خود.

علاوه بر آنچه گفته شد، علائم افسردگی پس از زایمان ممکن است به شکل کاهش در ماندگاری، گریه های طولانی و بی دلیل، احساس عدم دستگیری به نوزاد و احساس نابالغانی در برآفت و

## در صورت احساس افسردگی پس از زایمان، چه کارهایی باید انجام بدهید؟

افسردگی پس از زایمان، قابل درمان است. این درمان ممکن است از طریق تجویز دارو توسط پزشک، درمان های روانشناختی و ترکیبی از این دو روش صورت گیرد.

بسیاری از داروهای ضد افسردگی را می توان در دوران شیردهی نیز یا هموزیر روایتریک مصرف نمود.

اگر افسردگی پس از زایمان در زمان نشود، ممکن است ماه ها و حتی سال ها طول بکشد و هم بر سلامت شما و هم بر رشد و تکامل فرزندتان تأثیر منفی بگذارد.

در صورت امکان، با مادران دیگری که شرایط مشابه شما را داشته یا دارند، صحبت کنید و از توصیه ها و تجربه های آنها بهره مند شوید.

اگر امکان خودکشی و آسیب به خود به یا آسیب به نوزاد دارید، حتما به صورت فوری به پزشک مراجعه کنید.

## در صورت احساس افسردگی پس از زایمان، چه کارهایی باید انجام بدهید؟

\* با نزدیکان خود درباره احساسات و مشکلات خود صحبت کنید و از آنها کمک و مشورت بخواهید. برخی از آنها می توانند به شما کمک کنند تا از نوزادان مراقبت کنید و همزمان بتوانید زمانی را به مراقبت از خودتان اختصاص بدهید و یا استراحت کنید.

\* سعی کنید ارتباطتان را با دوستان و اعضای خانواده خود حفظ کنید و زمان های را در کنار آنها بگذرانید.

\* اگر برایتان مقدور است، از خانه خارج شوید و زمانی را در فضای باز بگذرانید و حتی اگر محیط اطراف شما مناسب است، می توانید نوزادان را هم به همراه خودتان ببرید. در چنین شرایطی، یک پیاده روی مختصر، در حالی که نوزادان را هم به همراه خودتان آورده باشید، هم برای سلامت خود و هم برای سلامت نوزادان مفید است.

# ۵ نوجوانی و جوانی

به مساحت  
۱۸ مترمربع در سال ۱۳۹۵

روز چهارشنبه ۱۳۹۵

تألیف: دکتر مریم آفرین  
چاپ: ۱۳۹۵



آیا نوجوان هستید  
و نگران آینده‌اید؟  
با ما همراه شوید

### یادمان باشد

برای اینکه ذهن و روان خود را سالم و قوی نگه دارید، کارهای زیادی می‌توانید انجام دهید. اگر احساس می‌کنید در آستانه افسردگی هستید، در مورد آن با فردی مورد اعتماد صحبت کنید و یا به پزشک یا روانشناس مراجعه کنید.

نوجوانان و جوانان با فرصت‌های زیادی در زندگی خود مواجه می‌شوند، مواجهه با آدم‌ها و ایده‌های جدید، رفتن به مکان‌های جدید و باستاناس، جمع‌یابی و معاشرت با دوستان جدید و ... اما این رخدادها می‌تواند هم برای شما فرصت‌ها و هم چالش‌ها باشد.



۴

## آنچه باید در صورت احساس افسردگی انجام دهید:

- سعی کنید حتی اگر در حد یک پیاده روی کوتاه هم باشید، به طور منظم ورزش کنید.
- سعی کنید به الگوی غذا خوردن و خواب شبانه روزی خود نظم بدهید.
- مصرف مواد مخدر، الکل و داروهای آرام‌بخش را قطع کنید.
- از مصرف آنها بپرهیزید.
- فرد افسرده ممکن است افکار خودکشی یا آسیب به خود داشته باشد. در این صورت فوراً به پزشک مراجعه کنید.
- تلاش کنید نسبت به فکرهای منفی و مخرب که در ذهن تان می‌چرخد، خود آگاهی پیدا کنید و آنها را فکرهاي مثبت و مشوق جایگزین کنید. برای هر پیشرفتی که در این زمینه حاصل می‌گردد، خودتان را تشویق کنید.

۲

## آنچه باید در صورت احساس افسردگی انجام دهید:

- با فردی که به او اعتماد دارید درباره احساسات خودتان حرف بزنید. بیشتر افراد پس از حرف زدن با فردی که به احساسات آنها توجه می‌کند، احساس بهتری پیدا می‌کنند.
- دنبال درمان افسردگی خود باشید. مراجعه به پزشک یا روانشناس، قدم اول شروع درمان است.
- فراموش نکنید که برای بهبودی، نیاز به درمان صحیح دارید.
- تلاش کنید به سمت انجام کارهایی بروید که قبلاً آنها را دوست داشتید.
- ارتباطات اجتماعی خودتان را قطع نکنید. یا دوستان و خانواده تان در تماس و ارتباط بمانید.

۱

## افسردگی چیست؟

علامت اصلی افسردگی، احساس سنگینی مداوم و عدم علاقه به انجام امور است که فرد بیش از این به راحتی انجام می‌دهد است. در صورتی که این علامت بیش از دو هفته طول بکشد و در عملکرد روزانه فرد اختلال ایجاد کند، به آن بیماری افسردگی اساسی گفته می‌شود. علامت دیگری نیز ممکن است در سبب‌های افسردگی دیده شود که عبارتند از کاهش سطح انرژی، کاهش یا افزایش اشتها، کاهش یا افزایش میزان خواب، احساس اضطراب، بیقراری، تحریک پذیری و زود از کوره در رفتن. کاهش توان تمرکز کاهش قدرت تصمیم‌گیری، احساس بی‌ارزشی یا پوچی، احساس ناامیدی، احساس گناه و افکار خودکشی و آسیب به خود. افسردگی ممکن است برای هر کسی پیش بیاید. افسردگی نشانه ضعف نیست. افسردگی را می‌توان به کمک داروهای ضد افسردگی، درمان‌های روانشناختی و یا ترکیبی از این دو، درمان نمود.

## سالمندی

### ۶

موسسه تخصصی روانشناسی  
تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۸  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

موسسه تخصصی روانشناسی  
تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۸  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸



اگر می خواهید اطلاعات  
خودتان را در زمینه درمان و  
پسنگری از افسردگی در دوران  
سالمندی افزایش دهید،

با ما همراه شوید

#### یادگان باشد

برای درمان و پسنگری از افسردگی در  
دوران سالمندی  
کارهای زیادی می توان انجام داد.

سالمندی، تغییراتی را به زندگی  
سالمندان تحمیل می کند که می تواند به  
افسردگی در آنها بینجامد.  
افسردگی در دوران سالمندی شایع  
است، اما در بسیاری از مواقع نیز ممکن  
است تشخیص داده نشود.

## آنچه باید در صورت احساس افسردگی انجام دهید

فرد افسرده ممکن است افکار خودکشی و یا آسیب به خود داشته باشد. در این صورت فوراً به پزشک مراجعه کنید.

افسردگی سالمندان معمولاً در صبرهای با بیماری‌های جسمی آنها (مانند فشار خون، دیابت، دردهای مزمن و بیماری‌های قلبی) بروز می‌کند. گاهی نیز نشانه‌های افسردگی سالمندان پس از تجربه‌های تلخ و دشوار زندگی (مانند مرگ همسر یا فرزندان) بروز و یا تشدید می‌شوند.

خطر ناشی از فوت خودکشی در سالمندان افسرده بیشتر از جوانان افسرده است.

افسردگی در سالمندان قابل درمان است، این بیماری را می‌توان به کمک دارو درمانی، درمان‌های روانشناختی و یا ترکیبی از این دو درمان کرد.

## آنچه باید در صورت احساس افسردگی انجام دهید

با فردی که به او اعتماد دارید درباره احساسات خودتان حرف بزنید. بیشتر افراد پس از حرف زدن یا فردی که به احساسات آنها توجه می‌کند، احساس بهتری پیدا می‌کنند.

دنبال درمان افسردگی خود باشید. مراجعه به پزشک یا روانشناس، قدم اول شروع درمان است.

فراوانش کنید که برای بهبودی نیاز به درمان واضح دارید. تلاش کنید به سمت انجام کارهای بروید که قبلاً آنها را دوست داشتید.

ارتباطات احساسی خودتان را قطع نکنید. با دوستان و اعضای خانواده‌تان در تماس و ارتباط بمانید.

سعی کنید حتی اگر در جذب یک پیاده روی کوتاه هم باشید، به طور منظم ورزش کنید. سعی کنید به الگوی غذا خوردن و خواب سابقه روزی خود بنگردید.

مصرف مشروبات الکلی، مواد مخدر و داروهای غیرمجاز، افسردگی را تشدید می‌کنند. از مصرف آنها بپرهیزید.

## آنچه باید در مورد افسردگی بدانید

علامت اصلی افسردگی، احساس غمگینی مداوم و عدم علاقه به انجام راهی انجام می‌دهد است. در صورتی که این علائم بیش از دو هفته طول بکشد و در عملکرد روزانه فرد اختلال ایجاد کند، به آن بیماری افسردگی اساسی گفته می‌شود.

علائم دیگری هم ممکن است در مبتلایان به افسردگی دیده شوند که عبارتند از: کاهش سطح انرژی، کاهش یا افزایش اشتها، کاهش یا افزایش میزان خواب، احساس اضطراب، و بیقراری، تحریک پذیری و زود از گزوه در رفتن، کاهش توان تمرکز، کاهش قدرت تصمیم‌گیری، احساس بی‌ارزشی یا بوی، احساس یا امید، احساس گناه و افکار خودکشی و آسیب به خود.

افسردگی ممکن است برای هر کسی پیش بیاید. افسردگی نشانه ضعف نیست. افسردگی را می‌توان به کمک داروهای ضد افسردگی، درمان‌های روانشناختی و یا ترکیبی از این دو، درمان نمود.









## افسردگی چیست؟

علامت اصلی افسردگی، احساس غمگینی مداوم و عدم علاقه به انجام اموری است که فرد پیش از این به راحتی انجام می داده است. در صورتی که این علامت بیش از دو هفته طول بکشد و در عملکرد روزانه فرد اختلال ایجاد کند، به آن بیماری افسردگی اساسی گفته می شود.

علامت دیگری نیز ممکن است در مبتلایان به افسردگی دیده شود که جدا افتادن از کاشف سیخ انرژی، کاهش یا افزایش احساس اضطراب، و بیخوابی، تحریک پذیری و رودا از کوره در رفتن، کاهش توان تمرکز، کاهش قدرت تصمیم گیری، احساس بی ارزشی یا بوجی، احساس نا

امیدی، احساس تنه و انکار خودکشی و آسیب به خود. علاوه بر علامت بالا، برخی علامت و نشانه های دیگری نیز در کودکان مبتلا به افسردگی دیده می شود؛ کوبه گری و جدایی از دوستان و همسالان، گریه های شدید، فقدان تمرکز در درس و مدرسه، کودکان مبتلا به افسردگی ممکن است حتی علاقه به بازی کردن یا همسالان خود را نیز از دست بدهند، اما بوجی دیگر از آنها ممکن است دست به کارهای خطرناکی بزنند که به طور معمول توسط همسالان آنها انجام می شود.

## چرا فرزند من افسرده شده است؟

روند رشد و تکامل کودکان سرشار از چالش ها و فرصت هاست، درس و استقامتات، مسائل مرتبط با گروه همسالان و دوستان، تغییرات دوران بلوغ، و... بعضی از کودکان می توانند

با این تغییرات به خوبی کنار بیایند و بعضی دیگر نمی توانند. ناآرامی در کنار آمدن با این قیلم تغییرات می تواند زمینه ساز استرس و حتی بروز افسردگی در آنها شود.

## آنچه باید در صورت بروز افسردگی در فرزندتان انجام دهید:

افسردگی هم قابل پیشگیری و هم قابل درمان است.

کودک را تشویق کنید به اندازه کافی بخوابد، ورزش کند، غذا بخورد و به فعالیت هایی که دوست دارد بپردازد.

زمانی را به وقت گذرانی و گفت و شنود با او اختصاص دهید.

با او درباره مسائلی که در خانه، مدرسه یا جاهای دیگر برایش اتفاق افتاده یا می افتد، حرف بزنید. سعی کنید از این طریق به این موضوع پی ببرد که چه چیزی بیشتر باعث آزردهگی او شده است.

اگر کودک افکار خودکشی دارد و یا اقدام به خودکشی و یا آسیب به خود کرده است حتما و فوراً به پزشک مراجعه نمایید.



JAHADGARAN.org



☎ 021-88846085