

۸ روان‌شناسی سلامت

سؤال <<

صفحه ۱۸۸ کتاب درسی

به نظر شما مهم‌ترین عامل ایجاد فشار خون بالا و بیماری قلبی در زندگی خانم عسگری چیست؟ فشار روانی ناشی از شغل پراسترس و پرمسئولیت ایشان و تلاش برای انجام دادن کار و امور منزل به بهترین نحو و به طور هم‌زمان.

سؤال <<

صفحه ۱۸۹ کتاب درسی

به نظر شما رابطه بین جسم و روان در بیماری امید و خانم عسگری چه فرقی با هم دارد؟ فشارهای روانی در خانم عسگری موجب بروز مشکلات جسمی شده است، اما مشکل جسمی در امید منجر به ایجاد بیماری روانی و احساس غم و خشم گردیده است.

فعالیت ۱-۸ <<

صفحه ۱۹۰ کتاب درسی

شما از نظر سلامتی در کدام بخش این پیوستار قرار دارید؟ به عهده دانش‌آموز

فعالیت ۲-۸ <<

صفحه ۱۹۱ کتاب درسی

نقش‌های متغیرهای روان‌شناختی با توجه به نمونه جدول را کامل کنید:

جدول ۱-۸- دو نقش متغیرهای روان‌شناختی در سلامت

بیماری جسمانی	پیامد روانی	عامل روانی	بیماری جسمانی
بیماری ام‌اس	افسردگی	فشار روانی، ترس از دست دادن دوست	سردردهای میگرنی
قطع عضو	اضطراب	تعارض شدید	تپش قلب، کمر درد
ضعف شنوایی	جامعه‌گریزی، عصبانیت و سوء تفاهم	ناکامی‌های مکرر	لرزش دست، ضعف مزاج

سؤال <<

صفحه ۱۹۷ کتاب درسی

دروازه‌بان فوتبال در چه زمانی می‌تواند بهترین عملکرد را از خود نشان دهد؟ زمانی که او با استفاده از فشار روانی مثبت، واکنش‌های رفتاری و حرکتی خود را برای محافظت از دروازه‌ی تیم خود به کار می‌گیرد بهترین عملکرد را خواهد داشت.

فعالیت ۴-۸ <<

صفحه ۱۹۷ کتاب درسی

نمونه‌هایی از فشار روانی را که در طی هفته گذشته با آن مواجه بوده‌اید، در جدول زیر بنویسید و علائم آن را مشخص کنید.

علائم هیجانی	علائم شناختی	علائم هیجانی	علائم جسمانی	فشارهای روانی هفته گذشته
تندتند حرف زدن گریه کردن فریاد زدن ترس	عدم تمرکز حواس پرتی کاهش توجه عدم تمرکز	ترس غم نگرانی لرزش صدا	سردرد تپش قلب کوفتگی بدن افت فشار	آزمون پایان ترم زبان کسالت مادر بزرگ جابه‌جایی منزل پرسش کلاسی

سؤال <<

صفحه ۲۰۰ کتاب درسی

شما، علاوه بر چهار مورد بالا، چه روش‌های مقابله سازگارانه دیگری را می‌شناسید؟ آنها را نام ببرید و توضیح دهید.
(۱) گسترش ارتباطات اجتماعی (۲) استفاده از مهارت تصمیم‌گیری (۳) مسافرت و برنامه تفریحی (۴) تقویت هوش هیجانی

فعالیت ۶-۸ <<

صفحه ۲۰۲ کتاب درسی

مثال‌های زیر را مطالعه کنید و بگویید در هر یک از موقعیت‌ها از چه مقابله‌هایی برای کنترل فشار روانی استفاده شده است:
* بهروز دانش‌آموز کلاس یازدهم است. او از لحاظ تحصیلی، روابط اجتماعی و شرکت در برنامه‌های فوق برنامه، جزء دانش‌آموزان موفق و فعال مدرسه بود، تا اینکه در ماه گذشته در بازی فوتبال مصدوم شد و پای وی آسیب دید. بازی نکردن موجب فشار روانی زیادی در بهروز شده است. او برای فراموش کردن فشار روانی، داروهای آرام‌بخش مصرف می‌کند. **مقابله‌ی ناسازگارانه، روش استفاده از داروهای شیمیایی.**
* رضا فوتبالیست است و در تیم مدرسه بازی می‌کند، اما در مسابقه امروز امروز، به دلیل بازی ضعیف، تعویض شد. رضا از تعویض خود عصبانی شد و با خشم لباس ورزشی خود را درآورد و پرت کرد. **مقابله‌ی ناسازگارانه با انجام رفتارهای تکانشی و بدون تفکر و تأمل**
* آذر در کنکور سراسری رتبه بالایی آورده است ولی در انتخاب رشته تردید دارد و این مسئله باعث فشار روانی او شده است، او برای اینکه بتواند زودتر تصمیم بگیرد و عامل فشار را از بین ببرد با یک مشاور با تجربه برای انتخاب رشته مشورت می‌کند. **مقابله‌ی سازگارانه، روش مشورت و راهنمایی گرفتن.**

* امیر در کنکور امسال در رشته دلخواه قبول نشده است. این وضعیت، موجب فشار روانی زیادی در زندگی او شده است. امیر، برای از بین بردن این فشار، راه‌حل‌های متعددی را بررسی می‌کند؛ از جمله این که یک سال دیگر با برنامه‌ریزی دقیق درس بخواند و سال آینده دوباره در کنکور شرکت کند. **مقابله‌ی سازگارانه، روش مهارت‌های حل مسئله**

فعالیت ۷-۸ <<

صفحه ۲۰۵ کتاب درسی

برای فهم بهتر این فصل، همه افراد خانواده خود را در نظر بگیرید و با کمک خودشان آنها را از لحاظ سلامتی و بیماری، روی پیوستار سلامتی جای دهید. سپس تصور کنید نقش یک روان‌شناس سلامت را دارید:
شیوه زندگی هر یک از اعضای خانواده خود را بررسی کنید. الگوهای تغذیه‌ای هر یک از آنان چگونه است؟ آیا عادت به ورزش و یا فعالیت بدنی دارند؟ در زندگی آنان چه فشارهای روانی وجود دارد و روش‌های مقابله با فشار روانی در زندگی‌شان چگونه است؟ هر یک از افراد خانواده شما تا چه حد از روش‌های مقابله‌ای سازگارانه و یا ناسازگارانه، در مقابله با فشارهای روانی استفاده می‌کنند؟ **به عهده دانش‌آموز**