

روانشناسی سلامت

به ضمیمه

نگرشی بر منابع اسلامی

جلد دوم

پژوهشکده حوزه و دانشگاه

سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)

سخن «سمت»

یکی از اهداف مهم انقلاب فرهنگی، ایجاد دگرگونی اساسی در دروس علوم انسانی دانشگاهها بوده است و این امر، مستلزم بازنگری منابع درسی موجود و تدوین منابع مبنایی و علمی معتبر و مستند، با در نظر گرفتن دیدگاه اسلامی در مبنای و مسائل این علوم است.

ستاد انقلاب فرهنگی در این زمینه گامهایی برداشته بود، اما اهمیت موضوع اقتضا می‌کرد که سازمانی مخصوص این کار تأسیس شود و شورای عالی انقلاب فرهنگی در تاریخ ۶۳/۱۲/۷ تأسیس «سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها» را که به اختصار «سمت» نامیده می‌شود، تصویب کرد.

بنابراین، هدف سازمان این است که با استمداد از عنایت خداوند و همت و همکاری دانشمندان و استادان متعهد و دلسوز، به مطالعات و تحقیقات لازم بپردازد و در هر کدام از رشته‌های علوم انسانی، به تألیف و ترجمه منابع درسی اصلی، فرعی و جنبی اقدام کند.

دشواری چنین کاری بر دانشمندان و صاحب‌نظران پوشیده نیست و به همین جهت مرحله کمال مطلوب آن، باید به تدریج و پس از انتقادهای و یادآوریهایی پیاپی ارباب‌نظر به دست آید و انتظار این است که بزرگواران، از این همکاری دریغ نوزند. کتاب حاضر برای دانشجویان رشته‌های پزشکی، پرستاری، دندانپزشکی و روانشناسی تدوین شده است. امید است علاوه بر جامعه دانشگاهی، سایر علاقه‌مندان نیز از آن بهره‌مند شوند.

از استادان و صاحب‌نظران ارجمند تقاضا می‌شود با همکاری، راهنمایی و پیشنهادهای اصلاحی خود، این سازمان را در جهت اصلاح کتاب حاضر و تدوین دیگر آثار مورد نیاز جامعه دانشگاهی جمهوری اسلامی ایران یاری دهند.

فهرست مطالب

فصل هشتم: انتقال احساسات در محیط درمانی

۴۴۲	فرا ارتباط	۴۲۶	بازگشت عاطفی
۴۴۴	پژوهش درباره ارتباط غیر کلامی	۴۲۷	رفتار پزشک در کنار بستر بیمار
۴۴۷	فهم علایم غیر کلامی بیماران	۴۲۹	همدلی
۴۴۸	تجزیه و تحلیل علایم غیر کلامی	۴۳۱	ایجاد همدلی
۴۵۴	انتقال احساسات	۴۳۳	پیامدهای همدلی
۴۵۷	نتیجه‌گیری	۴۳۵	همدلی و تفاهم پزشک - بیمار
۴۵۷	چکیده فصل	۴۳۶	حفظ خوش بینی و اشتیاق به زندگی
۴۵۹	واژه‌نامه	۴۴۱	ارتباط غیر کلامی و روابط بیمار با پزشک

فصل نهم: وضعیت متخصصان پزشکی در کار آموزشی و طبابت

۴۷۸	نیاز به کنترل عواطف	۴۶۶	فشارهای جسمی
۴۸۱	پیامدهای فشار جسمی و عاطفی	۴۶۶	فشارهای زمانی
۴۸۱	اضطراب، افسردگی و خودکشی	۴۶۷	محرومیت از خواب
۴۸۳	اختلال کاری پزشک	۴۷۱	مشکلات عاطفی
۴۸۵	روابط شخصی و خانوادگی	۴۷۱	انزوای اجتماعی
۴۸۶	ارتباط با بیماران	۴۷۲	برخورد با بیماران
۴۸۸	شوخی بیرحمانه	۴۷۴	از دست دادن آرمان‌گرایی
۴۸۹	نارضایی شغلی و تحلیل رفتن قوای روانی	۴۷۶	انتظارات بر آورده نشده درباره پزشکی

..... ۵۰۲	خطا در تصمیمات بالینی ۴۹۱	زنان در حرفه پزشکی: مبارزه و آرمان
..... ۵۰۴	تصورات قلبی، موانعی بر سر راه تصمیمات بالینی ۴۹۵	انسانی کردن حرفه پزشکی
..... ۵۰۸	چکیده فصل ۴۹۸	پزشکان و معمای بیماری
..... ۵۱۱	واژه‌نامه ۵۰۱	تشخیص پزشکی
			تصمیم‌گیری متخصصان پزشکی

فصل دهم: فرایندهای روانشناختی، تنیدگی و بیماری جسمی

..... ۵۴۲	تنیدگی و کارکرد ایمنی ۵۱۸	اختلالات روانی - فیزیولوژیک
..... ۵۴۴	تنیدگی و بیماری قلبی - عروقی ۵۲۱	تنیدگی (استرس)
..... ۵۴۴	فشار خون ۵۲۱	معنای تنیدگی
..... ۵۴۵	بیماری عروق کرونر ۵۲۲	نقش ارزیابی شناختی
..... ۵۴۶	رفتار تیپ A و بیماری قلبی ۵۲۴	مسائلی در باب مفهوم تنیدگی
..... ۵۴۸	ساختار تیپ A ۵۲۶	تنیدگی مزمن
..... ۵۵۰	سنجش تیپ A و بیماری عروق کرونر ۵۲۸	درگیریهای زندگی روزانه
..... ۵۵۱	تیپ A: علامت بیماری قلبی ۵۲۸	تنیدگی به عنوان پدیده‌ای ناپیوسته: رویدادهای
..... ۵۵۱	تشخیص ساختار تیپ A ۵۳۱	تنیدگی‌زای زندگی
..... ۵۵۴	اختلالات روانی - فیزیولوژیک و تنیدگی ۵۳۶	مکانیزمهای تأثیر تنیدگی بر سلامت
..... ۵۵۷	مشکلات پذیرش علیت ۵۳۸	واکنشهای جسمانی در مقابل تنیدگی
..... ۵۶۰	چکیده فصل ۵۳۹	نشانه‌های سازگاری عمومی
..... ۵۶۳	واژه‌نامه ۵۴۱	ایمنی شناسایی عصبی - روانی

فصل یازدهم: کنار آمدن با تنیدگی: نقش فرایندهای روانی در سالم ماندن

..... ۵۷۸	شیوه کنار آمدن شناختی ۵۷۲	کنار آمدن
..... ۵۷۹	حس کنترل ۵۷۴	حل مسئله و تنظیم عواطف
..... ۵۸۱	درماندگی آموخته شده و شیوه تبیین ۵۷۷	شناخت و کنار آمدن

۵۹۵ رویکرد شناختی	۵۸۴ سخت رویی
۵۹۸ فنون آرمیدگی	۵۸۶ جهان‌بینی و حس انسجام
۶۰۰ حساسیت زدایی منظم	۵۹۰ منابع اجتماعی و حمایت اجتماعی
۶۰۱ پسخوراند زیستی کمک به افراد در کنار آمدن: مداخلات	
۶۰۲ یادگیری کنار آمدن: مهار مؤثر تنیدگی	۵۹۳ مؤثر
۶۰۵ چکیده فصل	۵۹۳ ورزش
۶۰۹ واژه‌نامه	۵۹۵ روشهای رفتاری و شناختی کنار آمدن

فصل دوازدهم: بیماری شدید از دیدگاه بیمار

۶۳۲ تحول عاطفی	۶۱۶ مراحل بیماری
۶۳۲ تبیین بیماری و آسیب دیدگی	۶۱۹ اهمیت تمرکز بر موضوعات روانشناختی
۶۳۳ مواجهه با تعارضهای عاطفی	۶۲۰ ضایعات بیماری شدید
۶۳۴ مواجهه با درمانهای پزشکی تنیدگی‌زا	۶۲۱ خطرهای تهدید کننده خودآنگاره
۶۳۶ مواجهه با تنیدگیهای بستری شدن	۶۲۲ از دست رفتن انسجام بدنی
۶۴۱ ارتباط با متخصصان پزشکی	۶۲۵ وقفه کاری
۶۴۲ مواجهه با درد	۶۲۵ از دست رفتن استقلال
۶۴۴ مواجهه با احتمال مرگ	۶۲۷ خطرهای تهدید کننده عملکرد شناختی
۶۴۵ نقش هیجانها در درمان	۶۲۷ آینده خطرناک
۶۴۹ چکیده فصل	۶۲۹ ضعف ارتباط با عزیزان
۶۵۳ واژه‌نامه	۶۳۱ مواجهه با چالشهای عاطفی بیماری شدید
		۶۳۱ حفظ هویت و حمایت اجتماعی

فصل سیزدهم: دورنمای بیماریهای مزمن در گستره زندگی

۶۵۸ فائق آمدن بر بحرانهای پزشکی	۶۵۶ بیماریها و ناتوانیهای مزمن کدامند؟
۶۵۹ کنترل نشانه‌های بیماری	۶۵۸ رویارویی با بیماری مزمن

۶۸۴	چند راه حل	۶۶۲	اجرای توصیه‌های درمانی
۶۸۵	بیماری مزمن در بزرگسالی		کنار آمدن با پیش آگهی غیر قطعی: موردی از
۶۸۵	جوانی	۶۶۴	بیماری تصلب متعدد
۶۸۷	میانسالی	۶۶۸	اجتناب از انزوای اجتماعی یا سازگاری با آن
۶۸۹	تأثیرات بیماری بر فرزندان		تعیین اهداف مشخص و برنامه‌ریزی برای
۶۹۰	چگونه خانواده‌ها با بیماری کنار می‌آیند؟	۶۶۹	آینده
۶۹۱	بیماری مزمن و سالمندان	۶۷۱	بیماری مزمن در کودکان و نوجوانان
۶۹۳	ضایعات پیری	۶۷۴	تکالیف رشد و بیماری
۶۹۵	مراقبت توسط خانواده		روابط اجتماعی ضعیف با همسالان و خواهران
۶۹۶	کنترل محیط خانه سالمندان	۶۸۰	و برادران
۶۹۸	چکیده فصل		سازگاری عاطفی و جسمانی اعضای خانواده
۷۰۱	واژه نامه	۶۸۱	

فصل چهاردهم: بیماری لاعلاج و داغ‌یدگی

۷۲۵	داغ‌یدگی در بزرگسالی	۷۰۷	مواجهه با مرگ
۷۲۵	بیوه شدن	۷۰۷	پژوهش در باب مرگ
۷۲۸	تأثیرات اجتماعی بیوه شدن	۷۱۲	محدودیت‌های جسمانی در فرایند مرگ
۷۲۸	مرگ پدر یا مادر	۷۱۲	عدم اطمینان
۷۲۹	مرگ خواهر یا برادر	۷۱۳	تنهایی
۷۳۰	مرگ فرزند	۷۱۵	مرگ و خانواده
۷۳۴	داغ‌یدگی در دوره کودکی و نوجوانی	۷۱۸	داغ‌یدگی و سوگ
۷۳۸	خودکشی	۷۱۸	تعریف و میزان شیوع
۷۳۹	آیا خودکشی قابل پیشگیری است؟	۷۱۸	تجربه سوگ
۷۴۱	عوامل اجتماعی و فرهنگی مؤثر بر داغ‌یدگی	۷۲۲	پیامدهای سوگ
۷۴۲	چکیده فصل	۷۲۴	سوگ مرضی
۷۴۵	واژه نامه	۷۲۴	مرگ منتظره در مقابل مرگ ناگهانی

ضمیمه

راههای مقابله با تنیدگی در تعالیم اسلامی

۷۴۹	مقدمه	۷۴۹	ازدواج و روابط خانوادگی	۷۶۴
۷۵۰	شناختها و مقابله با تنیدگی	۷۵۰	حمایت اجتماعی	۷۶۵
۷۵۲	روشهای شناختی مقابله با تنیدگی	۷۵۲	روابط خویشاوندی	۷۶۶
۷۵۲	نقش ایمان به خدا	۷۵۲	روابط اجتماعی با مردم	۷۶۷
۷۵۴	صفت شخصیتی ایمان	۷۵۴	روشهای مواجهه با درد و بیماری با توجه به تعالیم	
۷۵۵	بینش فرد نسبت به وقوع سختیها	۷۵۵	اسلام	۷۶۸
۷۵۶	توکل بر خدا	۷۵۶	روشهای شناختی	۷۶۹
	نقش اعتقاد به مقدرات الهی در مقابله مؤثر یا		روشهای عاطفی - معنوی مهار درد	۷۷۰
۷۵۸	تنیدگی	۷۵۸	روشهای عملی مهار درد	۷۷۰
۷۵۹	روشهای عاطفی - معنوی مقابله با تنیدگی	۷۵۹	حمایت اجتماعی، راهی برای تسکین درد و بیماری	
۷۶۰	تأثیر یاد خداوند در مواجهه با مشکلات	۷۶۰		۷۷۱
۷۶۱	نقش دعا در مقابله با سختیها	۷۶۱	نمونه‌هایی از مهار درد و بیماری با استفاده از	
۷۶۱	نماز	۷۶۱	توصیه‌های دینی	۷۷۲
۷۶۲	توسل به ائمه معصومین(ع) و اولیای خدا	۷۶۲	مواجهه با سوگ و مرگ	۷۷۴
۷۶۲	روشهای رفتاری مقابله با تنیدگی	۷۶۲	روشهای مقابله با تنیدگیهای ناشی از مرگ	۷۷۵
۷۶۲	صبر یا خویشتن‌داری	۷۶۲	داغدیدگی و مقابله با تنیدگیهای ناشی از آن	۷۷۸
۷۶۳	تفریحات سالم	۷۶۳	کتابنامه	۷۸۲
	مراجع	۷۸۳		۷۸۳