



روان شناسی سلامت

مقدمه‌ای بر رفتار و سلامت



مؤلفان

جس فیست

جان ای آپدگراف

لیندا برانون

دانشگاه اباتی کنت

دانشگاه ایالتی مکنیس

مترجم: مهرداد فیروزبخت

ارباران
نشر از سباران

سرشناسه	برتون، لیندا، ۱۹۴۸ - م. Brannon, Linda
عنوان و نام پدیدآور	روان‌شناسی سلامت: مقدمه‌ای بر رفتار و سلامت / مؤلفان لیندا برانون، جان ای آپدگراف، جست فیس؛ مترجم مهرداد فیروزبخت
مشخصات نشر	تهران: ارسباران، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۷۸۴ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۸-۴۷-۰
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا	
یادداشت	عنوان اصلی: Health psychology: an introduction to behavior and health [9th ed. 2018]
یادداشت	کتابنامه.
عنوان دیگر	مقدمه‌ای بر رفتار و سلامت.
موضوع	پزشکی و روان‌شناسی
موضوع	بیماران -- روان‌شناسی
موضوع	رفتار بهداشتی
شناسه افزوده	فیست، جس، ۱۹۳۵ - م.
شناسه افزوده	آپدگراف، جان ا.
شناسه افزوده	فیروزبخت، مهرداد ۱۳۴۷ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۶ ر ۴ ب ۵ / ۷۲۶/۵ R
رده‌بندی دیویی	۶۱۶/۰۰۱۹
شماره کتابشناسی ملی	۵۰۵۲۶۸۰
موضوع	Medicine and psychology :
موضوع	Sick -- Psychology :
موضوع	Health behavior :
شناسه افزوده	Feist, Jess :
شناسه افزوده	Updegraff, John A :
شناسه افزوده	Firoozbakht, Mehrdad :

پست الکترونیکی
panahir91@yahoo.com

www.ketab.ir
ارسان
ناشر ارسباران

آدرس اینترنتی
www.ravabook.com

روان‌شناسی سلامت مقدمه‌ای بر رفتار و سلامت

تألیف: لیندا برانون، جان ای آپدگراف، جس فیست

مترجم: مهرداد فیروزبخت

نوبت چاپ: دوم، تابستان ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۱۰۰

قیمت: ۱,۶۰۰,۰۰۰ ریال

لیتوگرافی: کارا / چاپ: شاهین / صحافی: چاوش

تعداد صفحات: ۷۶۲ + ۲۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۸۵-۴۷-۰ ISBN: 978-600-7385-47-0

مرکز پخش: تهران، خیابان زرتشت غربی، بعد از خیابان پنجم، پلاک ۶۳

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸-۹ تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

فهرست کوتاه

بخش ۱: مبانی روان‌شناسی سلامت

- فصل ۱- معرفی روان‌شناسی سلامت ۱
فصل ۲- سلامت پژوهی ۲۷
فصل ۳- جست‌وجو و دریافت مراقبت بهداشتی ۶۱
فصل ۴- رعایت رفتار سالم ۹۵

بخش ۲: استرس، درد و کنار آمدن

- فصل ۵- تعریف، اندازه‌گیری و مدیریت استرس ۱۴۱
فصل ۶- فهم استرس، ایمنی و مریضی ۱۹۵
فصل ۷- فهم و مدیریت درد ۲۳۵
فصل ۸- رویکردهای جایگزین ۲۸۵

بخش ۳: رفتار و مریضی مزمن

- فصل ۹- عوامل رفتاری در مریضی قلبی عروقی ۳۳۷
فصل ۱۰- عوامل رفتاری در سرطان ۳۸۷
فصل ۱۱- زندگی با بیماری مزمن ۴۲۵

بخش ۴: سلامت رفتاری

- فصل ۱۲- تنباکو کشیدن ۴۷۳
فصل ۱۳- مصرف الکل و دیگر داروها ۵۲۱
فصل ۱۴- خوردن و وزن ۵۷۳
فصل ۱۵- ورزش ۶۲۷

بخش ۵: نگاهی به آینده

- فصل ۱۶- چالش‌های آتی ۶۶۹