

بهداشت روانی

تألیف

دکتر بهروز میلانی فر



سرشناسه	: میلانی فر، بهروز، ۱۳۱۱-
عنوان و نام پدیدآور	: بهداشت روانی / تألیف بهروز میلانی فر.
وضعیت ویراست	: [ویراست ۳].
مشخصات نشر	: تهران: قومس، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: [ح.]، ۲۶۴ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: 978-964-8811-18-6
وضعیت فهرست نویسی	: فهرست نویسی قبلی.
یادداشت	: ص.ع. به انگلیسی: Behrooz Milanifar. Mental Health
یادداشت	: (چاپ سیزدهم: ۱۳۹۲) (فیفا).
یادداشت	: نمایه.
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۲۵۷]-۲۵۹.
موضوع	: بهداشت روانی.
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۸ ب ۹ م ۹ / RA ۷۹۰
رده بندی دیویی	: ۳۶۲ / ۲:
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۰۰۹ - ۸۲ م

«این کتاب با کاغذ حمایتی چاپ شده است»



www.ketab.ir

★ نام کتاب: بهداشت روانی

* مؤلف: دکتر بهروز میلانی فر

* ویراستار و مصحح: لیندا خدابخش مقدم

* حروفچینی و صفحه آرایی: حروفچینی هُما (امید سید کاظمی)

* نوبت چاپ: پانزدهم

* سال چاپ: ۱۴۰۱

* شمارگان: ۵۰۰ جلد

* قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

* چاپ و صحافی: سعید دانش

* شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۸۱۱-۱۸-۶

* ناشر: نشر قومس، تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه،

پایین تر از چهارراه لبافی نژاد، کوچه بهار، شماره ۱۱

* تلفن و نمابر: ۶۶۴۷۰۱۶۲ - ۶۶۴۷۰۱۵۳ - ۶۶۴۷۰۱۵۳ - ۶۶۴۷۰۱۵۳

* صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۱۳۹۱

* نشانی اینترنتی: www.ghoomes.com

کلیه حقوق چاپ و نشر (افست و الکترونیکی) تکثیر، نسخه برداری و ترجمه برای نشر قومس محفوظ است

(استفاده از مطالب کتاب فقط با ذکر مأخذ بلامانع است)

فهرست مطالب

❖ پیشگفتار چاپ یازدهم ۹

فصل اول

مقدمه و کلیات ﴿۱۱﴾

تعریف ۱۱
مشکل تعریف ۱۲
تاریخچه ۱۵
گزیده تاریخچه بهداشت روانی در ایران ۲۴

فصل دوم

اهمیت، دامنه، حدود و زیان بخشی بیماری های روانی در جامعه ﴿۳۱﴾

علل افزایش و شیوع بیماری های روانی ۳۴
عوامل افزایش بیماران بستری در بیمارستان های روانی در سال های اخیر ۴۴

فصل سوم

هدف بهداشت روانی ﴿۴۷﴾

خدماتی ۴۷
آموزشی ۴۷
پژوهشی ۴۷
طرح و برنامه ریزی بهداشتی ۴۸
- پیشگیری ۴۸

- ۴۸ درمان -
- ۴۸ باز توانی یا توان بخشی -

فصل چهارم

پیشگیری ﴿۴۹﴾

- ۴۹ پیشگیری اولیه
- ۵۰ ۱- بررسی های اتیولوژیک بیماری های روانی
- ۵۶ ۲- بررسی های اپیدمیولوژیک یا همه گیرشناسی
- ۵۸ ۲-۱- همه گیرشناسی توصیفی
- ۵۹ ۲-۲- همه گیرشناسی تحلیلی
- ۶۴ ۲-۳- همه گیرشناسی مداخله ای
- ۶۴ ۲-۴- همه گیرشناسی اجرایی
- ۶۴ ۳- ایجاد و توسعه مؤسسات بهداشتی درمانی و آموزشی
- ۶۶ ارزیابی فواید و هدف از تشکیل مراکز جامع روان پزشکی
- ۶۷ نیروهای انسانی در مراکز روان پزشکی، برای اجرای روش صحیح و اصول بهداشت روانی
- ۶۸ ۴- آموزش بهداشت روانی همگانی

فصل پنجم

استرس و فرضیه بحران ﴿۷۷﴾

- ۷۹ واکنش های فیزیولوژیک
- ۸۱ واکنش های روانی یا سایکولوژیک

فصل ششم

مکانیسم های دفاعی یا مکانیسم های روانی یا مکانیسم های سازشی ﴿۸۹﴾

- ۹۰ واپس زدن یا سرکوب کردن یا ممانعت از ظاهر شدن تمایلات
- ۹۱ تعویض یا جابه جایی یا جانشینی
- ۹۲ برون فکنی یا فرافکنی
- ۹۳ جبران یا تلافی
- ۹۳ خیالبافی - رویا پرستی

۹۴	همانندسازی، همسانگری، تشبیه
۹۴	انکار یا انکار واقعیت
۹۵	بازگشت، کودک منشی، عقب‌نشینی
۹۶	دلیل تراشی
۹۷	واکنش معکوس یا عکس‌العمل‌سازی
۹۷	تظاهر به بی‌میلی
۹۷	درون‌فکنی
۹۸	پرخاشگری، تهاجم

فصل هفتم

بهداشت روانی در دوره‌های مختلف زندگی ﴿۱۰۱﴾

۱۰۱	۱- بهداشت روانی و پیشگیری اولیه در دوران قبل از تولد و زمان تولد
۱۰۱	۲- بهداشت روانی در آغاز کودکی
۱۰۴	۳- بهداشت روانی و بلوغ
۱۰۸	۴- تقلب و جرائم نوجوانان
۱۱۵	۵- بهداشت روانی در بالغین
۱۱۸	مهمترین عوامل برای ازدواج‌های موفق
۱۲۱	طلاق
۱۲۵	۶- بهداشت روانی در میانسالان
۱۲۷	۷- بهداشت روانی در دوران پیری
۱۳۱	۸- پیشگیری بیماری‌های مخصوص
۱۳۱	۸-۱- روش‌های پیشگیری از عقب‌ماندگی ذهنی
۱۳۶	۸-۲- پیشگیری اولیه در اسکیزوفرنی
۱۳۶	۸-۳- پیشگیری از اختلالات رفتاری و شخصیتی
۱۳۷	۸-۴- پیشگیری اولیه در انواع دیگر اختلالات
۱۳۷	نتایج حاصل از پیشگیری اولیه

فصل هشتم

پیشگیری ثانوی ﴿۱۴۱﴾

۱۴۲	امکان اجرا و عدم اجرا در پیشگیری ثانوی
۱۴۳	۱- بیماریابی

۱۴۴.....	۱- بیماریابی و پیشگیری ثانوی در عقب ماندگی ذهنی
۱۴۸.....	۱-۲- ایجاد و توسعه مراکز بهداشت روانی
۱۵۰.....	۱-۳- سرویس های کمک های اولیه در روانپزشکی
۱۵۵.....	۱-۴- آموزش بهداشت روانی در پیشگیری ثانوی
۱۵۵.....	۲- درمان بیماری های عصبی و روانی
۱۶۳.....	روان درمانی
۱۶۵.....	اصول و عناصر روان درمانی
۱۶۷.....	انواع روان درمانی
۱۶۸.....	روانکاوی
۱۶۹.....	کاربرد روانکاوی در بیماری ها
۱۷۰.....	شرایط روانکاو
۱۷۲.....	رفتار درمانی
۱۷۲.....	انواع رفتار درمانی
۱۷۳.....	۱- تنفردرمانی یا درمان اجتماعی یا بیزاری درمانی
۱۷۳.....	۲- یادگیری منفی
۱۷۴.....	۳- رفع حساسیت تدریجی
۱۷۴.....	۴- شرطی کردن عاملی
۱۷۵.....	۵- روش حذف یا تنبیه
۱۷۶.....	روان درمانی شناختی
۱۷۷.....	روان درمانی حمایتی
۱۷۹.....	معنادرمانی

فصل نهم پیشگیری ثالث ﴿۱۸۱﴾

۱۸۲.....	اصول توان بخشی
۱۸۴.....	فنون توان بخشی

فصل دهم کار درمانی ﴿۱۸۵﴾

فصل یازدهم

خدمات اجتماعی، اهمیت شغل، حرفه و کاریابی ﴿۱۸۹﴾

۱۹۱.....	فعالیت های پیگیر بهداشتی و درمانی تیم روانپزشکی و مراکز جامع روانپزشکی
----------	--

۲۰۷	تیم روانپزشکی، اعضا و فعالیت‌های آن
۲۰۷	اعضای تیم روانپزشکی، شرایط و وظایف آن
۲۰۷	۱- روانپزشک
۲۱۰	۲- روانشناس بالینی
۲۱۱	۳- مددکار اجتماعی روانی
۲۱۲	۴- پرستار روانی
۲۱۳	۵- کاردرمانگر یا متخصص کاردرمانی
۲۱۴	۶- پذیرشگر و راهنمای مرکز روانپزشکی
۲۱۶	فعالیت‌های تیم روانپزشکی در بیمارستان
۲۲۰	فعالیت تیم روانپزشکی در مراکز سرپایی
۲۲۱	فعالیت‌های بهداشتی تیم روانپزشکی در جامعه

فصل دوازدهم

حمایت افراد جامعه در برابر بیماران روانی، عقب‌ماندگی ذهنی و جلوگیری از اعتیاد ﴿۲۲۵﴾

۲۲۵	۱- پیشگیری ثالث در عقب‌ماندگی ذهنی
۲۲۵	۱-۱- درمان اختلالات روانی و رفتاری عقب‌ماندگان ذهنی
۲۲۷	۱-۲- راهنمایی اولیا و اعضای خانواده
۲۲۸	۱-۳- مواظبت کودک در مراکز نگهداری به روش جدید
۲۲۹	۱-۴- آموزش و توان‌بخشی حرفه‌ای
۲۳۱	مراکز آموزشی
۲۳۳	کارگاه‌ها

فصل سیزدهم

بهداشت روانی و اعتیاد به الکل و مواد مخدر ﴿۲۳۷﴾

۲۳۷	مقدمه و تاریخچه
۲۴۰	عوامل مؤثر در اعتیاد
۲۴۰	۱- ویژگی‌های دارویی و فیزیولوژیک دارو و مواد مخدر
۲۴۰	۲- شخصیت و رابطه آن با اعتیاد
۲۴۱	۳- عوامل محیطی، اجتماعی و تربیتی
۲۴۴	رابطه اعتیاد با جرایم و بیماری‌های روانی

به نام خداوند جان و خرد

پیشگفتار چاپ یازدهم

در طول قرن بیستم شاهد تحولات زیادی در بهداشت و روانپزشکی اجتماعی بوده‌ایم. مسلماً در آینده شاهد تغییرات بیشتری با توجه به نیازهای اجتماعی و روابط انسانی خواهیم بود. در پنجاه سال گذشته بیماریهای عفونی مانند فلج کودکان، جذام، سرخک و... با رعایت بهداشت عمومی کاهش و هر نتیجه میزان طول عمر افزایش یافته است. اما متأسفانه فقر، مشکل غذا، مسکن، آب سالم و... گسترش روزافزونی یافته است. صنعتی شدن، آلودگی محیط زیست، اختلالات روانی، اعتیاد، طلاق، ناهنجاری‌های اجتماعی، جنایت، خشونت، خودکشی، تمایل به ثروتمند شدن، بی‌بند و باری و بی‌کاری و شیوع بیماریهایی مانند ایدز، سل، مالاریا نیز سبب ازهم‌پاشیدگی و فروپاشی خانوادگی و اجتماعی شده که حتی سیاستمداران، دولت‌ها و... قادر به کنترل آن نیستند.

با عنایت به مسائل فوق داشتن نظام جهانی بهداشت در سطوح بنیادی ضروری است. گزارش دبیرکل سازمان بهداشت جهانی دلالت بر احترام به حقوق بشر، بهداشت همگانی، سلامت و زندگی نسبتاً راحت و آسایش مردم جهان دارد و عملکرد هر کشوری را به عهده دولت‌های مربوط گذاشته و دولت‌ها را مسئول دائمی در این رابطه می‌داند. امید است آنچه در پیش‌نویس‌های سازمان بهداشت جهانی آمده است جامه عمل بپوشد.

بهروز میلانی‌فر

۱۳۸۹