

روانشناسی سلامت

www.ketab.ir

نویسنده:

دکتر فرحید شیرازیان

سرشناسه : شیرازیان، فرحید، ۱۳۴۷
 عنوان و نام پدیدآور : روانشناسی سلامت/ نویسنده فرحید شیرازیان.
 مشخصات نشر : تهران: سروش برتر، ۱۴۰۱.
 مشخصات ظاهری : ۲۰۳ ص.
 شابک : ۹۷۸۶۲۲۷۵۹۳۷۲۳
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : کتابنامه.
 موضوع : روان‌شناسی بالینی تندرستی
 Clinical health psychology
 رده بندی کنگره : ۷۷۲۶۷
 رده بندی دیویی : ۶۱۳/۰۱۹
 شماره کتابشناسی ملی : ۹۰۴۸/۱۰۵
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

عنوان: روانشناسی سلامت

نویسنده: فرحید شیرازیان

ناشر: سروش برتر ۱۴۰۱

تیراژ: ۱۰۰۰

چاپ اول: انتشارات سروش برتر ۱۴۰۱

شماره پخش: ۰۹۳۵۲۴۰۸۱۹۹

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

قیمت: ۱۵۰,۰۰۰ تومان



www.ketab.ir

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۳	فصل یک: مقدمه، مفاهیم بنیادی روان شناسی سلامت
۱۴	تعریف سلامت
۱۵	سلامت جسمانی
۱۶	سلامت روانی
۱۶	سلامت اجتماعی
۱۷	سلامت معنوی
۱۷	چهار عامل بر سلامت مؤثرند:
۱۹	سلامت و بیماری در گذشته و حال
۲۰	الگوهای تبیین کننده بیماری ها
۲۰	مدل زیستی - طبی
۲۱	الگوی زیستی - روانی و اجتماعی
۲۲	تعریف روانشناسی سلامت
۲۵	روش های گذشته نگر و آینده نگر
۲۷	فصل دو: استرس و بیماری
۲۹	راه های مقابله با فشار های روانی
۳۲	روش های سازگارانه کوتاه مدت
۳۳	تأثیر مذهب بر سلامت
۳۵	خشم:
۳۶	توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در مورد استرس، اضطراب و خشم
۳۶	تمرین مواجهه با موقعیتهای استرس زا انجام دهید:
۳۶	خواسته های خود را بررسی کنید:
۳۷	سبک زندگی سالمی داشته باشید:

۳۷	زمان استراحت و تفریح داشته باشید:
۳۷	یاد بگیرید «نه» بگویید:
۳۷	ورزش کنید:
۳۷	دفتر یادداشت روزانه داشته باشید:
۳۷	کودک شوید:
۳۸	شوخ طبع باشید:
۳۸	به زندگی معنوی خود غنا ببخشید:
۳۹	تعاریف استرس:
۴۰	استرس های حاد و مزمن:
۴۰	تغییرات فیزیولوژیک و ایمونولوژیک استرس:
۴۰	الف- فیزیولوژی استرس:
۴۳	ب- سایکولوژی استرس:
۴۴	اندازه گیری استرس:
۴۴	مقیاس خودسنجی اضطراب رانک:
۴۶	استرس و بیماری:
۴۶	استرس و بیماری های دستگاه گوارش:
۴۷	آسم:
۴۷	سر درد:
۴۷	استرس و فشار خون:
۴۹	فصل سه: شخصیت و سلامتی
۴۹	تیپ شخصیتی A:
۵۰	۱- عصبانیت و خصومت:
۵۰	۲- فوریت های زمانی:
۵۰	۳- رقابت:
۵۲	الگو های رفتاری B, C و D:
۵۳	ویژگی شخصیتی سخت رویی (Hardiness):
۵۳	ویژگی شخصیتی حس انسجام:
۵۵	ارتباط پنج عامل بزرگ شخصیت با سلامتی:

۵۶	نوروز گرایی (neuroticism)
۵۷	برون گرایی (extraversion)
۵۸	گشودگی نسبت به تجربه (openness to experience)
۵۸	دلبذیری (agreeableness)
۵۹	وجدان گرایی (conscientiousness)
۶۰	معرفی آزمون شخصیت شناسی نئو (NEO)
۶۰	(فرم کوتاه) NEO
۷۱	فصل چهار: سبک زندگی، غذا خوردن، ورزش
۷۲	سبک زندگی life Styles
۷۴	برنامه غذایی سالم
۷۴	مواد مغذی
۷۵	کربوهیدرات ها
۷۵	چربی ها
۷۶	پروتئین ها
۷۶	ویتامین ها و مواد معدنی
۷۷	آب
۷۷	گروه های غذایی
۷۹	اصول تغذیه سالم
۷۹	عادت های غذایی
۸۰	سوء تغذیه ناشی از کمبود ریز مغذی ها
۸۱	عادات غذایی نادرست
۸۱	منابع تأمین ریز مغذی های مورد نیاز بدن
۸۳	کنترل وزن و تناسب اندام
۸۳	عوامل چاقی
۸۴	چطور وزن خود را مدیریت کنیم؟
۸۵	چگونه وزن خود را کاهش دهیم؟
۸۶	اصول کاهش وزن و تنظیم آن
۸۷	پیامد های چاقی

۸۸	تأثیر عوامل روانی در خوردن (و پر خوری).....
۸۸	فرضیه درونی - بیرونی.....
۹۱	نکات مهم روانشناسی در کاهش وزن.....
۹۹	درمان اختلالات خوردن.....
۱۰۲	ورزش و سلامتی.....
۱۰۳	انواع ورزش.....
۱۰۳	اثرات ورزش بر سلامتی.....
۱۰۵	فصل پنجم: سیگار کشیدن و مصرف الکل و اعتیاد به مواد مخدر
۱۱۲	تأثیر عوامل روان شناختی در شروع سیگار کشیدن.....
۱۱۵	راهبردهای پیشگیری از سیگار کشیدن.....
۱۱۷	الکل.....
۱۱۸	آثار زیان بار مصرف مشروبات الکلی.....
۱۲۰	اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن.....
۱۲۱	اعتیاد.....
۱۲۲	وابستگی به مواد و اختلالات مصرف.....
۱۲۲	وابستگی دارای دو جنبه روانی و جسمانی است.....
۱۲۲	بستگی جسمانی.....
۱۲۲	وابستگی روانی.....
۱۲۳	اختلالات مصرف مواد چیست؟.....
۱۲۴	مواد اعتیاد آور.....
۱۳۵	فصل ششم: بیماری
۱۳۵	نشانه های بیماری.....
۱۳۶	نقش عوامل روان شناختی در تفسیر علائم بدنی.....
۱۳۷	عاطفه منفی.....
۱۳۷	جسمانی کردن.....
۱۳۷	عوامل گذرا (موقتی).....
۱۳۹	بیماری های قلبی - عروقی.....
۱۴۲	عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی.....

۱۴۲.....	فشار خون بالا.....
۱۴۴.....	اختلالات چربی خون.....
۱۴۴.....	کلسترول.....
۱۴۵.....	نقش چربی های رژیم غذایی در بروز بیماری ها.....
۱۴۶.....	اقدامات اولیه در حمله قلبی و سکتة مغزی.....
۱۴۶.....	سکتة قلبی.....
۱۴۶.....	سکتة مغزی.....
۱۴۷.....	۷ گام پیشگیری از بیماریهای قلبی - عروقی.....
۱۴۷.....	سرطان.....
۱۴۹.....	پیشگیری از سرطان.....
۱۵۱.....	دیابت چیست و علل ابتلا به این بیماری کدام اند؟.....
۱۵۱.....	دیابت انواع مختلفی دارد:.....
۱۵۳.....	علائم و نشانه های دیابت:.....
۱۵۳.....	عوارض دیررس دیابت:.....
۱۵۴.....	بیماری های واگیردار.....
۱۵۸.....	HIV ایدز.....
۱۵۹.....	علائم HIV / ایدز.....
۱۵۹.....	پیشگیری از HIV.....
۱۶۰.....	راه های انتقال ویروس HIV.....
۱۶۳.....	فصل هفت: بهداشت روان - حمایت اجتماعی - کنترل
۱۶۴.....	عزت نفس.....
۱۶۵.....	سرسختی و تاب آوری.....
۱۶۸.....	حمایت اجتماعی.....
۱۶۹.....	انواع حمایت اجتماعی.....
۱۷۰.....	حمایت اجتماعی و سلامتی.....
۱۷۰.....	حمایت اجتماعی و تغییرات فیزیولوژیک.....
۱۷۰.....	تغییرات ایمنی بدن.....
۱۷۰.....	حمایت اجتماعی و رفتار های بهداشتی.....