

روان‌شناسی بیماری‌های همه‌گیر

«آمادگی برای شیوع بعدی بیماری عفونی در سطح جهان»

نویسنده

استیون تیلور

ترجمه

غلامرضا حسین‌پور

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران ۱۴۰۳

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورندگان کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی، و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

www.ketab.ir

سرشناسنامه: تیلور، استیون، ۱۹۶۰ - م. (Taylor, Steven, 1960)

عنوان و نام پدیدآور: روان‌شناسی بیماری‌های همه‌گیر / نویسنده استیون تیلور؛ ترجمه غلامرضا حسین‌پور؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۴۰۳ مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص، مصور؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۹۲-۵۶-۲ وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The psychology of pandemics : preparing for the next global outbreak of infectious disease, 2020.

یادداشت: نمایه شناسه افزوده: حسین‌پور، غلامرضا، ۱۳۴۵.

موضوع: بیماری‌های همه‌گیر -- جنبه‌های روانشناسی (Epidemics -- Psychological aspects)

موضوع: بیماری‌های همه‌گیر -- جنبه‌های اجتماعی (Epidemics -- Social aspects)

شناسه افزوده: انتشارات رشد رده‌بندی کنگره: RA ۶۵۱

رده‌بندی دیویی: ۶۱۴/۴ شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۸۱۴۸۲

روان‌شناسی بیماری‌های همه‌گیر

آمادگی برای شیوع بعدی بیماری عفونی در سطح جهان

نویسنده
استیون تیلور

ترجمه
غلامرضا حسین پور

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: بهار ۱۴۰۳ - شمارگان: ۵۰۰ نسخه
چاپ و صحافی: آرماتسا

تومان

قیمت:

© کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای انتشارات جوانه رشد محفوظ است. هرگونه استفاده تجاری و تکثیر و انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه‌ای از جمله زیراکس، فتوکپی، کتاب الکترونیکی و پی‌دی‌اف، کتاب صوتی، انتشار در سایت‌ها و فضای مجازی، و ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش آن بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع و قابل پیگرد قانونی است. اشاره به مطالب کتاب یا نقل بخش‌هایی از آن برای نقد و بررسی در رسانه‌های چاپی و الکترونیکی و رادیو و تلویزیون با ذکر منبع، بلامانع است.



ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱،
تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)،
شماره ۷۲. تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - دورنگار: ۶۶۴۹۷۱۸۱

فهرست مطالب

۱۱	درباره نویسنده
۱۳	پیشگفتار
۱۷	مقدمه
۲۱	فصل اول: همه گیری چیست؟
۲۱	مرور کلی
۲۵	فهرست علائم
۲۵	آنفلوآنزای همه گیر
۲۸	عوامل استرس زای مربوط به همه گیری
۳۲	تأثیرات بر سیستم بهداشت و درمان
۳۲	هزینه های اقتصادی

بیماری‌های همه‌گیر چگونه گسترش می‌یابند؟	۳۳
عوامل اجتماعی - اقتصادی	۳۸
اهداف این کتاب	۳۹
فصل دوم: روش‌های جدید مدیریت بیماری‌های همه‌گیر	۴۳
مرور کلی	۴۳
اطلاع‌رسانی خطر	۴۴
درمان‌های دارویی	۴۵
اقدامات بهداشتی	۴۸
فاصله‌گذاری اجتماعی	۵۰
نتیجه	۵۵
فصل سوم: واکنش‌های روانی به همه‌گیری‌ها	۵۷
اهمیت عوامل روانی	۵۷
واکنش‌های هیجانی به تهدیدهای آسیب، فقدان و تغییر	۵۸
پیگیری ناامیدانه درمان‌های قلبی و داروهای سنتی	۶۵
ناآرامی مدنی، شورش و آشوب و وحشت عمومی	۷۰
واکنش‌های روانی ایمنی‌شناختی	۷۷
تأثیرات متقابل استرس و سیستم ایمنی	۷۸
نتیجه	۷۹
فصل چهارم: صفات شخصیت به‌مثابه عوامل آسیب‌پذیری هیجانی	۸۱
آسیب‌پذیری نسبت به تنش هیجانی	۸۱
صفات شخصیت	۸۲
هیجان‌پذیری منفی	۸۳
اضطراب خصیصه‌ای و اجتناب از آسیب	۸۴
بیش‌برآورد تهدید	۸۵
تحمل نکردن بلا تکلیفی و تردید	۸۶

۸۹	کنترل و توجه در مقابل بی‌اعتنائی
۹۱	سوگیری خوش‌بینی غیرواقع‌بینانه
۹۳	سایر صفات شخصیت
۹۵	نتیجه
۹۷	فصل پنجم: الگوهای شناختی - رفتاری اضطراب سلامتی
۹۷	اضطراب سلامتی چیست؟
۱۰۱	تفسیر نادرست محرک‌های مربوط به سلامتی
۱۰۲	باورها درباره سلامت و بیماری
۱۰۳	کانون توجه
۱۰۴	مقابله سازگارانه و ناسازگارانه
۱۰۵	درمان اضطراب سلامت
۱۰۶	نتیجه
۱۰۹	فصل ششم: سیستم ایمنی رفتاری
۱۰۹	شناسایی و دوری از افراد بیمار
۱۱۱	آسیب‌پذیری ادراک‌شده به بیماری
۱۱۲	حساسیت انزجاری
۱۱۴	عوامل بیماری‌زا و پیشداوری
۱۱۷	پیامدهای نام‌گذاری بیماری‌ها
۱۱۷	نتیجه
۱۱۹	فصل هفتم: نظریه‌های توطئه
۱۱۹	نظریه‌های توطئه چیست؟
۱۲۰	نظریه‌های توطئه پزشکی
۱۲۳	علل و همبسته‌های تفکر توطئه‌آمیز
۱۲۶	روش‌های کاهش تفکر توطئه‌گرا
۱۲۷	نتیجه

فصل هشتم: عوامل اجتماعی - روان‌شناختی	۱۲۹
چگونه باورها و ترس‌ها توسط شبکه‌های اجتماعی گسترش می‌یابند؟	۱۲۹
شایعات	۱۳۰
یادگیری مشاهده‌ای	۱۳۲
رسانه‌های خبری	۱۳۴
رسانه‌های اجتماعی	۱۳۸
رسانه‌های اجتماعی و نگرش‌ها به واکسیناسیون	۱۴۲
نتیجه	۱۴۳
فصل نهم: بهبود اطلاع‌رسانی خطر	۱۴۵
اهداف اطلاع‌رسانی خطر	۱۴۵
متقاعدسازی منطقی در برابر متقاعدسازی هیجانی	۱۴۶
ارزقای پذیرش با برانگیختن ترس؟	۱۴۷
تأثیر فاصله‌روانی بر خطر ادراک‌شده	۱۵۱
مدیریت شایعات	۱۵۴
نتیجه	۱۵۵
فصل دهم: بهبود پذیرش واکسیناسیون	۱۵۷
باورهای منفی درباره واکسیناسیون	۱۵۷
عوامل مؤثر در تردید به واکسیناسیون	۱۶۰
تغییر دادن نگرش‌ها نسبت به واکسیناسیون	۱۶۲
این کار را برای عموم انجام دهید	۱۶۵
هدف قرار دادن آبرناقل‌ها	۱۶۷
درمان هراس از تزریق	۱۶۸
آیا واکسیناسیون اجباری گزینه مناسبی است؟	۱۷۱
نتیجه	۱۷۵

۱۷۷	فصل یازدهم: درمان آشفتگی هیجانی مربوط به همه گیری
۱۷۷	رویکرد غربالگری و درمان
۱۸۱	روش های غربالگری
۱۸۲	اقدامات برای درمان آشفتگی هیجانی مربوط به همه گیری
۱۸۳	مشاوره مدیریت استرس برای عموم مردم
۱۸۷	کمک به امدادگران
۱۸۸	نتیجه
۱۸۹	فصل دوازدهم: نتیجه گیری کلی و مسیرهای آینده
۱۸۹	تصویری از همه گیری بعدی
۱۹۲	مدیریت همه گیری های آینده
۱۹۴	نقشه راه برای تحقیقات آینده
۱۹۶	نمایه

تقدیم به همه تلاشگران عرصه بهداشت و درمان

درباره نویسنده

دکتر استیون تیلور^۱، استاد و روان‌شناس بالینی گروه روان‌پزشکی در دانشگاه بریتیش کلمبیای ونکوور کانادا است. او لیسانس (ممتاز) و فوق لیسانس خود را از دانشگاه ملبورن و دکترای خود را از دانشگاه بریتیش کلمبیا دریافت کرد. تحقیقات و کار بالینی دکتر تیلور عمدتاً در زمینه اختلال‌های اضطرابی و عارضه‌های بالینی مربوط، از جمله ترس‌ها و هراس‌ها، اضطراب سلامتی، اختلال استرس پس از ضربه روحی و اختلال وسواس فکری - عملی متمرکز است. او بیش از ۳۰۰ مقاله علمی و بیش از ۲۰ کتاب نگاشته است، که به چندین زبان ترجمه شده‌اند. کتاب‌های او عبارت‌اند از: *فهم و درمان اختلال وحشت‌زدگی*^۲

1. Steven Taylor

2. panic disorder

(انتشارات جان وایلی و پسران)، درمان اضطراب سلامتی (انتشارات گیلفورد) و راهنمای متخصص بالینی برای اختلال استرس پس از ضربه روحی (انتشارات گیلفورد). دکتر تیلور عضو کمیته اختلال اضطرابی برای اصلاح متن ویراست چهارم راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی بود. او همچنین به‌عنوان سردبیر یا دستیار سردبیر چندین مجله دانشگاهی، از جمله تحقیقات رفتاری و درمان، مجله روان‌درمانی شناختی و مجله اختلال‌های وسواس فکری - عملی و اختلال‌های مربوط فعالیت داشت. دکتر تیلور چندین جایزه به‌سبب فعالیت علمی خود دریافت کرده است، از جمله جوایزی از انجمن روان‌شناسی کانادا، برای پیشبرد رفتاردرمانی و انجمن اختلال‌های اضطرابی آمریکا. دکتر تیلور علاوه بر تدریس و تحقیق به کار بالینی در ونکوور، بریتیش کلمبیا، ادامه می‌دهد که مختص اختلال‌های خلقی و اضطرابی است.

در اواسط دهه ۱۹۹۰ زمانی که دانشجوی دکتری بودم خواندن آثار دکتر تیلور را شروع کردم و کتاب‌ها و مقالات تحقیقی وی را که در زمینه اختلال‌های اضطرابی به‌مثابه آثاری برجسته و روان به‌طرز خاصی خودنمایی می‌کردند ستایش و تحسین کردم. در اواخر دهه ۱۹۹۰ وقتی همایش‌های حرفه‌ای سالانه برگزار می‌شد و ما هر دو عضو کارگروه شناخت و سواس فکری - عملی بودیم ناگزیر راهمان با یکدیگر تلاقی می‌کرد. اما این موضوع در یک نشست ویژه کارگروه شناخت‌های و سواس فکری - عملی در سال ۲۰۰۱ در ویستلر^۱، بریتیش کلمبیا و متعاقب آن، کنگره جهانی درمان شناختی - رفتاری در ونکوور بود که همکاریمان را شروع کردیم و تا به امروز ادامه یافته است. و چه رابطه

پربار و ثمربخشی بوده است! همزمان با نوشتن این کتاب، ۴ کتاب، ۲۵ مجله و ۲۲ فصل کتاب دیگر را نیز با هم (بیشتر آن‌ها را با همکار سوم، دکتر دین مک‌کی^۱) منتشر کرده‌ایم. من با بسیاری از همکاران در بسیاری از طرح‌های تحقیقاتی و نوشتاری همکاری کرده‌ام، اما دکتر تیلور از لحاظ ترکیب شگفت‌انگیز مهارت و کارایی سرآمد همه آن‌هاست.

بنابراین، روان‌شناسی مانند دکتر تیلور با نوشتن کتابی درباره بیماری‌های همه‌گیر - مشکل به‌ظاهر پزشکی‌ای که زیست‌شناسان و پزشکان از آن سر در می‌آورند - می‌خواهد چه کند؟ من به شما می‌گویم: او علاقه‌اش به تاریخ، درک گسترده از تحقیقات در زمینه روان‌شناسی اجتماعی و رفتار انسان و تخصص قابل توجهش در زمینه روان‌شناسی اختلال‌های اضطرابی را برای کمک به ما در ارزیابی همه‌گیری‌ها به منزله مشکل روان‌شناختی برابر با مشکل پزشکی با یکدیگر تلفیق می‌کند.

بیماری‌های واگیردار در دوران انسان شکارگر - گردآورنده غذا - وجود داشت. اما در حدود ده هزار سال پیش وقتی زندگی کردن در جوامع و اهلی کردن حیوانات را آغاز کردیم، بیماری‌هایی همچون مالاریا، سل، جذام، آنفلوآنزا، آبله و غیره ظاهر شدند و شیوع یافتند. انسان‌ها نمی‌دانستند که به این ویروس‌ها ایمنی کمی دارند یا ایمنی ندارند و مطمئناً هیچ‌گونه آگاهی‌ای نداشتند که چگونه می‌توانند به راحتی موجب شیوع بیماری‌ها شوند (تا هزار سال بعد از میلاد هیچ‌کس فکر نمی‌کرد که میکرو ارگانیسم‌ها^۲ موجب این بیماری‌ها می‌شوند). هرچه تعامل تمدن‌های بشری بیشتر شد - با شکل‌گیری شهرها و ایجاد مسیرهای تجاری برای برقراری ارتباط با دیگر شهرها - احتمال بیماری‌های همه‌گیر نیز افزایش یافت.

شتاب به‌سوی مدرنیته و نوگرایی و از طرفی زندگی در شهرهای پرجمعیت که مردم در آن‌ها به‌شدت در حال جنب‌وجوش هستند از عواملی است که خطر

1. Dean McKay

۲. microorganisms موجودات ذره‌بینی - م.

شیوع ویروس‌ها را افزایش می‌دهند. که در آن ارتباط پرستاب توسط مجموعه سرسام‌آوری از رسانه‌ها نیز خطر وحشت و ترس را افزایش می‌دهد و مردم برای اجتناب از بیماری عفونی ممکن است کوچ کنند، به‌طور بالقوه در شیوع ویروس نقش دارد. ماه‌ها یا سال‌ها خواهد گذشت تا اینکه واکسن در دسترس همه قرار بگیرد. در این مدت، ممکن است درمانگاه‌ها و بیمارستان‌ها به‌دلیل فقدان منابع انسانی به‌منظور ارائه خدمات حیاتی و مهم، به سبب نیاز به درمان بیماری تحت فشار باشند.

منظورم این است که رفتار ما احتمال همه‌گیری را افزایش می‌دهد ... و اگر یک همه‌گیری اتفاق بیفتد، امکان دارد فاجعه‌ای به بار آورد.

به‌علاوه عامل اضطراب سلامتی - که دکتر تیلور در نتیجه ده‌ها سال تحقیق به‌خوبی این موضوع را می‌داند - وجود دارد. به این عناصر روان‌شناختی اغلب در مواردی که در چارچوب بیماری‌های پزشکی در نظر گرفته شوند، کمتر توجه می‌شود. اما عصر اطلاعات که در حال حاضر در آن به سر می‌بریم ما را در معرض بسیاری از اطلاعات (و تحریکات) درباره سلامتی و بیماری قرار می‌دهد و تعجبی ندارد که در برابر بیش‌برآورد خطر بیماری و آسیب‌پذیر بودن در مقابل بیماری ضعیف و شکننده باشیم. بسیاری از ما تلاش می‌کنیم با باورهای نادرست درباره سلامتی و بیماری به‌نحوی کنار بیاوریم که فقط موجب تقویت این ترس‌ها می‌شوند و به تداوم و حتی گسترش آن‌ها منجر می‌شوند. به نوبه خود، این امر به انواع اقدامات ناسالمی منجر می‌شود که دست بر قضا ممکن است به گسترش همه‌گیری بعدی کمک کند.

دیگر عوامل بالینی و اجتماعی - روانی که دکتر تیلور به ما خاطرنشان می‌کند به درک همه‌گیری از جمله پیشداوری‌ها، نحوه نام‌گذاری بیماری‌ها، نقش رسانه‌ها (تعجب‌آور نیست، از جمله رسانه‌های اجتماعی)، نگرش‌ها به واکسیناسیون، نحوه کنترل شایعات و روان‌شناسی توطئه‌ها مربوط می‌شوند. دکتر تیلور با ترکیب همه این‌ها، تصویری از چگونگی تأثیرگذاری عامل انسانی

بر شیوع بیماری و اختلال هیجانی به ما عرضه می‌کند. او ما را متقاعد می‌کند که دانش شناخت و رفتار برای کنترل آن - یا به طور خوشبینانه‌تری پیشگیری آن - مهم خواهد بود. به علاوه، او تغییرات در سیاست‌های سلامت عمومی و چگونگی تبادل بهتر اطلاعات در مورد خطرات سلامت را پیشنهاد می‌کند. در سبک سنتی استیون تیلور، این کار جامعی است و دیدگاه‌های ناشی از چندین نظام مختلف را در هم می‌آمیزد. این سبک متفکرانه، قانع‌کننده و مبتنی بر حقایق علمی است و مضامین اجتماعی روشن و مشخصی برای مورد توجه قرار گرفتن دارد. همچنین فراخوان و طرحی کلی برای تحقیقات آینده در زمینه پزشکی و روان‌شناسی بالینی، سلامت اجتماعی در اختیار ما می‌گذارد. به این ترتیب، این کتاب بیش از آنکه اهداف خود را محقق سازد، سهمی استثنایی دارد و خلأ اساسی در منابع مربوط به همه‌گیری‌ها را پر می‌کند.

جاناتان اس آبراموویتز^۱

استاد روان‌شناسی و علوم عصبی دانشگاه نورث کارولینا^۲ در چاپل هیل^۳

1. Jonathan S. Abramowitz

2. North Carolina

3. Chapel Hill

مقدمه

در قرن گذشته و پیش از آن، بیماری‌های همه‌گیر زیادی وجود داشته‌اند که به‌طور معمول از نوعی آنفلوآنزا ناشی می‌شدند. آنفلوآنزای همه‌گیر به‌طور گسترده یکی از تهدیدهای عمده سلامت عمومی در جهان امروز محسوب می‌شود. ویروس‌شناسان پیش‌بینی می‌کنند که همه‌گیری آنفلوآنزای بعدی ممکن است در سال‌های پیش رو در هر زمانی، با پیامدهای بالقوه ویرانگر از راه برسد. مردم از قبل در برابر عوامل بیماری‌زایی که موجب بیماری همه‌گیری می‌شوند ایمنی ندارند. درمان‌های دارویی مؤثر همیشه وجود ندارند. واکسیناسیون و روش‌های رفتاری در صورت موجود بودن، مداخلات سطح اول برای کاهش بیماری و مرگ‌ومیر هستند. روش‌های رفتاری شامل اقدامات بهداشتی (مثلاً،

شست‌وشوی دست) و روش‌های فاصله‌گذاری اجتماعی است (مثلاً، محدود کردن تجمعات بزرگ اجتماعی).

این سؤال مطرح می‌شود که بهترین روش اختصاص منابع مراقبت‌های سلامت برای کنترل و مهار بیماری‌های همه‌گیر چیست؟ طبق تعریف، این منابع محدودند. اختصاص منابع به خدمات اساسی و تولید و توزیع واکسن‌ها و دیگر روش‌ها برای متوقف کردن یا محدود کردن شیوع بیماری مهم است. سازمان‌های بهداشت عمومی به‌طور قابل توجهی منابع ناچیزی را برای مقابله اختصاصی با عوامل روان‌شناختی تأثیرگذار بر واکنش‌های هیجانی مربوط به همه‌گیری (مثلاً، ترس، اضطراب، آشفتگی) و مشکلات رفتاری (مثلاً، رعایت نکردن دستورالعمل‌ها، اجتناب و انگ زدن به گروه‌های خارجی) تخصیص داده‌اند. مقامات بهداشت و درمان نقش عوامل روان‌شناختی را در بیماری مرتبط با همه‌گیری نادیده می‌گیرند، اگرچه به دلایل متعددی این عوامل مهم هستند. به‌طور مثال، عوامل روان‌شناختی نقش مهمی در پذیرش واکسیناسیون و رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی دارند که هر دو برای جلوگیری از گسترش و شیوع بیماری مهم هستند. نپذیرفتن واکسیناسیون مشکل شایع حتی در طول همه‌گیری بیماری‌هاست.

عوامل روان‌شناختی نقش مهمی در چگونگی کنار آمدن مردم با تهدید بیماری همه‌گیر و عواقب آن همچون از دست دادن عزیزان دارند. اگرچه بسیاری از مردم به‌خوبی از پس تهدید برمی‌آیند، بسیاری از افراد دیگر ناراحتی زیاد یا بدتر شدن مشکلات روانی قبلی خود همچون اختلال‌های اضطرابی و دیگر مشکلات بالینی را تجربه می‌کنند. عوامل روان‌شناختی برای فهم و مدیریت مشکلات اجتماعی گسترده‌تر مربوط به بیماری‌های همه‌گیر، نظیر عواملی که در گسترش ترس شدید دخیل‌اند اهمیت بیشتری دارند. مردم ممکن است نگران سلامتی، ایمنی، خانواده، اموال، یا شغل خود باشند. عوامل روان‌شناختی برای فهم و مدیریت واکنش‌های دفاعی بالقوه مخل یا ناسازگار نیز مهم هستند،

مانند افزایش انگ زدن و بیگانه‌هراسی که در صورت تهدید افراد به مبتلا شدن به بیماری روی می‌دهد.

هدف این کتاب پرکردن شکاف عمیق در متون و کتب مربوط به بیماری‌های همه‌گیری است. هدف‌های مشخص عبارت‌اند از: ۱. توصیف واکنش‌های روانی به همه‌گیری‌ها، از جمله رفتارهای ناسازگار و واکنش‌های هیجانی و دفاعی، ۲. بررسی عوامل آسیب‌پذیری روانی که در شیوع بیماری و آشفتگی هیجانی مؤثر هستند، ۳. بحث درباره روش‌های تأییدشده تجربی برای پرداختن به مشکلات روانی، ۴. بیان پیامدهای سیاست بهداشت عمومی، از جمله پیامدهای اطلاع‌رسانی خطر. همه‌گیری‌های آنفلوآنزا به‌عنوان نمونه‌های اصلی استفاده شده‌اند زیرا در طول قرن گذشته شایع‌ترین همه‌گیری‌ها بوده‌اند و آنفلوآنزا احتمالاً منبع همه‌گیری‌های آینده خواهد بود. شیوع بیماری‌های دیگر در جای خود به بحث گذاشته خواهند شد.

برای نیل به اهداف این کتاب، نویسنده از چند رشته از جمله ویروس‌شناسی، همه‌گیری‌شناسی، بهداشت عمومی، جامعه‌شناسی، تاریخ پزشکی و البته روان‌شناسی استفاده کرده است. از چند رشته فرعی در روان‌شناسی، از جمله روان‌شناسی بالینی، روان‌شناسی سلامت و روان‌شناسی اجتماعی استفاده شده است. علاوه بر استفاده گسترده از متون تحقیقی، برای برجسته کردن موضوعات مهم، نمونه‌های موردی در سرتاسر این کتاب آورده شده است.