

روان‌شناسی سلامت

نویسنده: ادوارد پ. سارافینو

مترجمان

دکتر سیدعلی احمدی، دکتر حسن افتخار اردبیلی

دکتر ابوالقاسم میرزایی، دکتر فروغ شفیعی

دکتر پریش قوامیان، دکتر غلامرضا گرامرودی

دکتر علی منتظری مقدم، دکتر الهه میرزایی

دکتر ابوالحسن ندیم، دکتر سیدمهدی موسوی

زیر نظر: دکتر الهه میرزایی

ویراستاری: گروه علمی انتشارات رشد



تهران - ۱۳۹۶

سخنی با شما مدرس محترم و دانشجوی عزیز

چندی است که همه، شاهد کاهش شمارگان چاپ در کتاب‌های دانشگاهی هستیم و نظاره‌گریم که چگونه شمارگان کتاب‌ها که زمانی نه‌چندان دور با هزارگان چاپ می‌شد، اکنون با صدگان منتشر می‌گردد. آیا فکر نمی‌کنید که با این روند رویه افول، چنین شتابان به کجا می‌رویم؟

شما مدرس محترم ممکن است صرفاً به خاطر کمک به دانشجو و صرفه‌جویی در هزینه تهیه کتاب به آنان توصیه کنید که به جای خرید کتاب، از کپی بخش‌هایی از آن استفاده کنند و یا شما دانشجوی عزیز ممکن است بپندیشید که با اقدام به کپی از روی کتابی، هزینه‌ای کمتر برای تهیه کتاب پرداخت کرده‌اید و هر چند که اغلب چنین نیست، اما نتیجه و حاصل کار چیزی جز نابودی فرهنگ و عدم رغبت به ارائه دستاوردهای جدید در عرصه علم نخواهد بود.

لذا بیایید به آینده کشورمان و فرزندانمان بیشتر بیندیشیم و به آینده علم و دانش در کشور عزیزمان «ایران» که زمینی مهد علم و ادب بود بیشتر بها دهیم و در مقابل آیندگان از خود سلب مسئولیت نکنیم و در نهایت با ترویج استفاده از کپی و PDF های غیر مجاز که بدون رضایت نویسنده و مترجم و ناشر تهیه می‌گردد:

۱. موجب ترک کار و بی‌انگیزی از فعالیت فرهنگی و بروز مشکلات و خسارت‌های جبران‌ناپذیر به قشر فرهنگی کشور می‌شویم.

۲. باعث ورشکستگی صنعت نشر کشور و به دنبال آن بیکاری قشر عظیمی از کارکنان این عرصه از ناشر تا حروفچین، طراح و صحافی می‌گردیم.

۳. و سرانجام افرادی غالباً ناآگاه و متعصب نسبت به تشویق به کار نامشروع و خلاف قانون نکرده، خود و خانواده و فرزندان آنان را دچار سوختن از نفاق از راه حرام و تعدی به حقوق دیگران نسازیم.

Sarafino, Edward P.

سارافینو، ادوارد، ۱۹۴۰- م.

روانشناسی سلامت / نویسنده ادوارد پ. سارافینو؛ ترجمه گروهی از مترجمان؛ زیر نظر دکتر الهه میرزایی - تهران: رشد، ۱۳۹۶

ISBN 964 - 7537 - 10 - 7

۹۱۲ ص: مصور، جدول، نمودار.

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیفا.

Health psychology: biosychosocial interactions, 4Th. ed, 2002.

عنوان اصلی:

۱. روانشناسی بالینی تندرستی. الف عنوان.

م ۸۴-۳۹۰۵۷

کتابخانه ملی ایران

۶۱۰/۱۹

۹ ر ۲ س / ۷۲۶۷ R

روان‌شناسی سلامت

نویسنده: ادوارد پ. سارافینو

ترجمان:

دکتر سیدعلی احمدی ابهری • دکتر حسن بیلی • دکتر ابوالقاسم جزایری • دکتر فروغ شفیعی

دکتر پروش قوامیان • دکتر غلامرضا گرامرودی • دکتر علی منتظری مقدم • دکتر الهه میرزایی

دکتر ابوالحسن ندیم • دکتر سید مهدی نورایی

زیر نظر: دکتر الهه میرزا

ویراستاری: گروه علمی انتشارات رشد

چاپ هفتم: شهر یور ۱۳۹۵ - چاپ هشتم: بهار ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان شهدای زاهدانمری، (بین خ دانشگاه و خ ایوریحان)، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه میدان انقلاب، روبروی سینما همهن، خیابان منیری جاوید، شماره ۷۲، تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲، ۶۶۴۹۸۳۸۶، ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۳۹۶

قیمت: ۶۶۰۰۰ تومان

فهرست

۲۵	پیش‌گفتار ناشر
۲۶	پیش‌گفتار
۲۷	مقدمه مؤلف
۲۸	سخنی با دانشجویان
۲۹	بخش اول: موضوعات و فرایندهای اساسی
۳۱	فصل اول: مروری بر روان‌شناسی و بهداشت (دکتر فروغ شفیعی)
۳۳	سراغاز
۳۴	● سلامت چیست؟ ■ طیف سلامت - بیماری ■ سلامت بودن، امروز و در گذشته
۳۸	● دیدگاه‌هایی از تاریخ: فیزیولوژی، ذهن و روندهای بیماری ■ فرهنگ‌های اولیه ■ یونان و روم قدیم
۳۹	قرون وسطی
۴۰	رنسانس و پس از آن
۴۱	● احساس نیاز به نقش روان‌شناسی در سلامت ■ مشکلات نظام مراقبت ملی به‌شدتی
۴۲	«شخص» در سلامت و بیماری ■ شیوه زندگی و بیماری
۴۴	خودسنجی ■ شخصیت و بیماری
۴۵	چگونگی پیدایش نقش روان‌شناسی
۵۰	● دیدگاه‌های کنونی درباره سلامت و بیماری
۵۰	دیدگاه زیستی روانی اجتماعی ■ نقش عوامل زیستی
۵۱	نقش عوامل روانی ■ نقش عوامل اجتماعی
۵۳	مفهوم سیستم‌ها
۵۵	دیدگاه فراخنای زندگی (طول عمر)
۵۶	● رابطه روان‌شناسی سلامت با سایر رشته‌های علمی ■ رشته‌های مرتبط
۵۸	سلامت و روان‌شناسی در فرهنگ‌های مختلف ■ تفاوت‌های اجتماعی فرهنگی در سلامت

۵۹	تفاوت‌های اجتماعی فرهنگی در باورها و رفتارهای بهداشتی
۶۰	نکات برجسته
۶۴	● روش‌های پژوهش
۶۵	روش‌های آزمایشی ■ روش آزمایشی: مثالی فرضی
۶۷	مقایسه روش‌های آزمایشی و غیرآزمایشی
۶۸	پژوهش‌های همبستگی
۶۹	پژوهش‌های شبه‌آزمایشی
۷۰	روش‌های گذشته‌نگر و آینده‌نگر
۷۱	روش آینده‌نگر ■ روش‌های رشدی
۷۳	روش‌های تک‌موضوعی ■ پژوهش‌های ژنتیکی
۷۵	خلاصه
۷۷	فصل دوم: دستگاه‌های بدن (دکتر رضا کرمارودی - دکتر حسن افتخار اردبیلی)
۷۹	سرآغاز
۸۰	● دستگاه عصبی ■ دستگاه عصبی چه کار می‌کند؟
۸۳	دستگاه عصبی مرکزی ■ مغز قدامی
۸۶	مخچه
۸۷	ساقه مغز
۸۸	طناب نخاعی
۸۹	دستگاه عصبی محیطی
۹۳	● دستگاه غدد درون‌ریز ■ کار توأم دستگاه‌های غدد درون‌ریز و عصبی
۹۴	غدد آدرنال (فوق کلیوی)
۹۵	غدد دیگر
۹۶	● دستگاه گوارش ■ سیر مواد غذایی از میان اندام‌های گوارشی ■ هضم غذا
۹۷	نکات برجسته
۱۰۱	اختلالات دستگاه گوارش
۱۰۲	کاربرد مواد مغذی در سوخت و ساز (متابولیسم)
۱۰۳	خوددستجی
۱۰۴	● دستگاه تنفسی
۱۰۵	عملکرد تنفسی و اختلالات آن

- ۱۰۷ دستگاه قلبی عروقی ■ قلب و رگ های خونی.
- ۱۰۹ فشار خون
- ۱۱۲ ترکیب خون ■ عناصر شکل دار
- ۱۱۳ پلاسما
- ۱۱۴ اختلالات قلبی عروقی
- ۱۱۴ دستگاه ایمنی بدن
- ۱۱۵ آنتی ژن ها
- ۱۱۶ اندام های دست ام ایمنی
- ۱۱۷ سربازان ده دانه ایمنی
- ۱۲۰ دفاع از بدن با پاسخ ایمنی
- ۱۲۱ نکات برجسته
- ۱۲۳ دفاع های کمتر از حد بهیسه
- ۱۲۴ دستگاه تولید مثل وارث ■ بارز و ورث پیمیش از تولد
- ۱۲۵ زیر ذره بین
- ۱۲۷ فرایندهای ژنتیک در رشد و سلامت ■ مولفه های انتقال آنها
- ۱۲۸ تأثیر ژن ها روی رشد و سلامت
- ۱۳۱ خلاصه
- ۱۳۳ بخش دوم: استرس، بیماری و تطابق یافتن
- ۱۳۵ فصل سوم: مفهوم، عوامل و پیامدهای فشار روانی (دکتر الهه میرزایی)
- ۱۳۷ سرآغاز
- ۱۳۸ دچار شدن به استرس در زندگی ■ استرس چیست؟
- ۱۴۰ واقعهای را پراسترس برآورد کردن ■ ارزشیابی اولیه و ثانویه
- ۱۴۲ چه عواملی موجب می شوند موقعیتی را پراسترس ارزشیابی کنیم؟
- ۱۴۴ جنبه های زیستی روانی اجتماعی استرس ■ جنبه های زیست شناختی استرس
- ۱۴۵ نشانگان عمومی انطباق
- ۱۴۶ آیا همه عوامل استرس زا موجب واکنش های جسمی مشابهی می شوند؟
- ۱۴۷ جنبه های روانی اجتماعی استرس ■ استرس و شناخت
- ۱۴۸ احساسات و استرس
- ۱۵۰ رفتار اجتماعی و استرس

۱۵۱	جنسیت و تفاوت‌های فرهنگی اجتماعی در استرس
۱۵۲	منابع درون فردی
۱۵۳	منابع درون خانوادگی ■ اضافه شدن کودکی جدید
۱۵۴	نکات برجسته
۱۵۵	طلاق ■ بیماری، معلولیت یا مرگ در خانواده
۱۵۷	منابع درون جامعه ■ استرس و شغل
۱۵۹	استرس محیطی
۱۶۰	● اندازه گیری استرس ■ برانگیختگی جسمی
۱۶۱	وقایع زندگی
۱۶۲	زیر ذره بین
۱۶۳-۱۶۴	مقیاس اندازه گیری سالیاری اجتماعی ■ نقاط قوت و ضعف اینگونه مقیاس‌ها
۱۶۶	دیگر مقیاس‌های وقایع زندگی
۱۶۷	مشکلات روزمره
۱۶۸	● آیا ممکن است استرس برای شما مفید باشد؟
۱۶۹	خودسنجی
۱۷۲	خلاصه

۱۷۵	فصل چهارم: استرس، بیماری و عوامل زیستی روانی اجتماعی (دکتر سیدعلی احمدی ابهری)
۱۷۷	سراغاز
۱۷۸	● عوامل روانی اجتماعی تعدیل‌کننده استرس ■ حمایت اجتماعی ■ ازاء حمایت‌های اجتماعی
۱۸۰	چه کسانی از حمایت‌های اجتماعی برخوردارند؟
۱۸۱	جنسیت و تفاوت‌های فرهنگی اجتماعی در دریافت حمایت
۱۸۲	حمایت اجتماعی، استرس و سلامت
۱۸۳	خودسنجی
۱۸۴	چگونگی تأثیر حمایت اجتماعی بر سلامت
۱۸۶	آیا حمایت اجتماعی همیشه یاری‌رسان است؟
۱۸۷	احساس کنترل فردی
۱۸۸-۱۸۹	انواع کنترل ■ باور فرد در مورد خودش و کنترل
۱۹۰-۱۹۱	شکل‌گیری کنترل فردی و عوامل تعیین‌کننده آن ■ جنسیت و تفاوت‌های فرهنگی اجتماعی در کنترل فردی
۱۹۱	زمانی که مردم کنترل فردی ندارند

۱۹۳	کنترل فردی و سلامت
۱۹۵	سلامت و کنترل فردی در سنین پیری
۱۹۶-۱۹۷	شخصیت مقاوم ■ مقاوم بودن، انسجام و انعطاف پذیری
۱۹۸	مقاوم بودن و سلامت ■ مقاوم بودن در سنین پیری
۱۹۹	الگوهای رفتاری نوع A و نوع B
۲۰۰	اندازه گیری الگوهای رفتاری نوع A و B
۲۰۲	الگوهای رفتاری و استرس
۲۰۳	تفاوت های جنسیتی و فرهنگی اجتماعی در واکنش پذیری
۲۰۳	رفتار نوع A و سلامت
۲۰۶	«هیجان کشنده» فرد نوع A
۲۰۷	الگوهای رفتاری و رشد
۲۰۷	عوامل زیستی روانی اجتماعی در رفتار نوع A
۲۰۹-۲۱۰	تأثیر استرس بر سلامت ■ استرس، رفتار و بیماری
۲۱۰-۲۱۱	استرس، فیزیولوژی و بیماری ■ واکنش پذیری سیستم قلبی عروقی و بیماری
۲۱۱	واکنش پذیری سیستم غدد درون ریز و بیماری
۲۱۲	نکات برجسته
۲۱۳-۲۱۴	واکنش پذیری سیستم ایمنی و بیماری ■ ایمنی شناسی عصبی روانی
۲۱۴	هیجان ها و کارکرد سیستم ایمنی
۲۱۵	عوامل تعدیل کننده روانی اجتماعی در واکنش پذیری دستگاه ایمنی
۲۱۶	شیوه زندگی و کارکرد ایمنی ■ شرطی شدن کارکرد دستگاه ایمنی
۲۱۷	اختلالات روانی فیزیولوژیکی ■ بیماری های دستگاه گوارش
۲۱۸	آسم
۲۱۹	سردردهای مزمن
۲۲۱	سایر اختلالات
۲۲۱	استرس و اختلالات قلبی عروقی ■ فشار خون بالا
۲۲۲	استرس، هیجان ها و فشار خون بالا
۲۲۳	استرس و تفاوت های فرهنگی اجتماعی در فشار خون بالا
۲۲۴-۲۲۵	زیر ذره بین ■ بیماری های عروق کرونر
۲۲۶	استرس و سرطان
۲۲۷	خلاصه

۲۲۹	فصل پنجم: کنار آمدن با استرس و کاستن آن (دکتر الهه میرزایی)
۲۳۱	سرآغاز
۲۳۲	• کنار آمدن با استرس ■ کنار آمدن چیست؟
۲۳۴	کارکردها و روش‌های کنار آمدن
۲۳۴-۲۳۵	خودسنجی ■ کارکردهای کنار آمدن
۲۳۶	روش‌های کنار آمدن: مهارت‌ها و راهکارها
۲۴۰	روش‌های کنار آمدن
۲۴۱	تفاوت‌ها، جنسیتی و فرهنگی اجتماعی
۲۴۲	• کاهش پتانسیل ایجاد استرس ■ افزایش حمایت اجتماعی
۲۴۴	افزایش کنترل فرد
۲۴۷	سازماندهی بر محیط پیرامون
۲۴۷	ورزش و ارتباط آن با استرس و سلامت
۲۴۹	آماده شدن برای وقایع استرس‌زا
۲۵۱	• کاهش واکنش به استرس: مهار استرس
۲۵۲	دارو ■ روش‌های رفتاری و شناختی ■ آرایش شرایط سازی کلاسیک
۲۵۶	پسخوراند زیستی
۲۵۸	الگوبرداری
۲۵۸	رویکردهای متمرکز بر فرایندهای شناختی
۲۶۲	رویکردهای چندبعدی ■ مراقبه و هیپنوتیزم ■ مراقبه
۲۶۴	هیپنوتیزم
۲۶۵	استفاده از مهار استرس برای کاهش خطر بیماری‌های قلبی ■ تغییر رفتار نوع
۲۶۷	درمان فشارخون بالا
۲۷۰	خلاصه
۲۷۱	بخش سوم: شیوه زندگی، ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها
۲۷۳	فصل ششم: رفتارهای مرتبط با سلامت و ارتقاء سلامت (دکتر الهه میرزایی)
۲۷۵	سرآغاز
۲۷۵	• رفتار و سلامت
۲۷۷	شیوه زندگی، عوامل خطرزا و سلامت ■ رفتارهای حافظ سلامت
۲۷۹	رفتار و وضعیت سلامت

۲۸۱	 دورنمای میان رشته‌ای پیشگیری از بیماری‌ها.
۲۸۲	 نکات برجسته.
۲۸۴	 پیشگیری اولیه.
۲۸۵	 پیشگیری ثانویه.
۲۸۶	 پیشگیری ثالث.
۲۸۶	 مشکلات ارتقای سلامت ■ عوامل درون فردی.
۲۸۷	 عوامل میان فردی.
۲۸۸	 عوامل درون جامعه.
۲۸۸	 عوامل تعیین کننده رفتارهای بهداشتی کدامند؟ ■ عوامل کلی در رفتارهای بهداشتی.
۲۸۹	 یاد گرفتن.
۲۹۰	 عوامل اجتماعی، شخصیتی و اساسی.
۲۹۰-۲۹۱	 شناخت و برداشت ■ نقش باور و تصمیمها.
۲۹۲	 الگوی باورهای بهداشتی.
۲۹۵	 نظریه عمل مستدل.
۲۹۶	 زیر ذره بین.
۲۹۸	 اعتقاد به کنترل فردی.
۲۹۹	 الگوی مراحل تغییر.
۳۰۱	 نقش فرایندهای غیرمنطقی ■ عوامل انگیزشی در باورها ■ عوامل احساسی در باورها.
۳۰۳	 تأثیر عوامل جنسیتی، رشدی و فرهنگی اجتماعی بر سلامت ■ مراحل رشد و رفتارهای مرتبط با سلامت.
۳۰۳	 دوران جنینی و نوزادی.
۳۰۶	 کودکی و نوجوانی.
۳۰۷	 بزرگسالی و پاپ به سن گذاشتن.
۳۰۸	 جنسیت و رفتارهای مرتبط با سلامت.
۳۰۹-۳۱۰	 عوامل فرهنگی اجتماعی و رفتارهای بهداشتی ■ طبقه اجتماعی و پیشینه اقلیت‌ها.
۳۱۲	 بهبود وضعیت سلامت در جمعیت‌های گوناگون.
۳۱۲-۳۱۳	 برنامه‌هایی برای ارتقای سلامت ■ روش‌هایی برای ارتقای وضعیت سلامت ■ اخطارهای ترس برانگیز.
۳۱۴	 در اختیار گذاردن اطلاعات.
۳۱۶	 روش‌های رفتاری.
۳۱۷-۳۱۸	 برنامه‌های ارتقای سلامت در مدارس ■ برنامه‌های ارتقای سلامت ویژه محل کار.
۳۱۹	 برنامه «زندگی کردن برای زندگی» جانسون و جانسون.

۳۱۹-۳۲۰	برنامه «سالم بمان» شرکت کنترل داده‌ها ■ برنامه‌های ارتقای سلامت در سطح جامعه
۳۲۰	تحقیق در سه منطقه
۳۲۱	برنامه‌های تلفیقی در سطح جامعه
۳۲۲	● پیشگیری با اهداف خاص ■ تمرکز بر ایدز ■ عفونت HIV
۳۲۴	خودسنجی ■ برنامه‌های پیشگیری از ابتلا به ایدز
۳۲۶	کارآترکردن فعالیت‌های پیشگیری از HIV
۳۲۷	خلاصه
۳۲۹	فصل ۵: نهمین ستن از میزان مصرف و سوء مصرف مواد (دکتر سیدعلی احمدی ابهری)
۳۳۱	سرآغاز
۳۳۱	● سوء مصرف مرد
۳۳۲	● استعمال تنباکو
۳۳۴	چه کسی سیگار می‌کشد؟ تفاوت‌های سنی و جنسی در سیگار کشیدن
۳۳۵	تفاوت‌های اجتماعی فرهنگی در سیگار کشیدن
۳۳۶	سیگاری‌ها چقدر سیگار می‌کشند؟ چرا مرد سیگار می‌کشند؟
۳۳۷	شروع سیگار کشیدن ■ تبدیل شدن به سیگاری حرفه‌ای
۳۴۰	نقش نیکوتین
۳۴۳	سیگار کشیدن و سلامت
۳۴۳	سرطان
۳۴۴	نکات برجسته
۳۴۶	بیماری‌های قلبی عروقی
۳۴۸	بیماری‌های دیگر
۳۴۸	جلوگیری از سیگار کشیدن
۳۵۱	ترک سیگار ■ ترک با اراده شخصی
۳۵۴	ترک سیگار
۳۵۷	توفیق در ترک سیگار و پرهیز برای همیشه
۳۶۰	● مصرف و سوء مصرف الکل
۳۶۱-۳۶۲	چه کسی الکل می‌نوشد و چه مقدار؟ ■ خودسنجی ■ سن، جنسیت و مصرف الکل
۳۶۲-۳۶۳	تفاوت‌های اجتماعی فرهنگی در مصرف الکل ■ نوشیدن مشکل ساز
۳۶۴	خودسنجی

۳۶۴	چرا مردم الکل را مورد مصرف و سوء مصرف قرار می دهند
۳۶۶	زیر ذره بین
۳۶۸	نوشیدن الکل و سلامتی
۳۷۰	جلوگیری از سوء مصرف الکل
۳۷۲	درمان های سوء مصرف الکل
۳۷۳	محل، اهداف و معیارهای درمان
۳۷۴	الکلی های گمنام
۳۷۵-۳۷۶	بینش درمانی ▽ روش های رفتاری و شناختی
۳۷۷-۳۷۸	درمان های شایع ▣ توفیق درمان و مشکل مصرف مجدد
۳۷۹	● مصرف و سوء مصرف دارو
۳۷۹	نکات برجسته
۳۸۱	چه کسی مواد مصرف می کند و چرا
۳۸۱	تفاوت های سنی، جنسیتی و فرهنگی در مصرف مواد
۳۸۱	چرا نوجوانان به مصرف مواد می پردازند
۳۸۲	مصرف مواد و سلامتی
۳۸۳	پیشگیری از سوء مصرف مواد و متوقف کردن آن
۳۸۵	خلاصه

فصل هشتم: بهبود تغذیه، کنترل وزن و رژیم غذایی، ورزش و ایمنی

۳۸۹	(دکتر ابوالقاسم جزایری)
۳۹۱	سرآغاز
۳۹۲	● تغذیه
۳۹۲	اجزای تشکیل دهنده مواد غذایی
۳۹۵	آنچه مردم می خورند
۳۹۷	تغذیه و سلامتی ▣ رژیم غذایی و تصلب شرایین
۳۹۹	رژیم غذایی و فشارخون بالا
۴۰۰	رژیم غذایی و سرطان
۴۰۱	زیر ذره بین
۴۰۳	● کنترل وزن و رژیم غذایی
۴۰۴	اضافه وزن و چاقی

۴۰۶	چرا مردم چاق می‌شوند؟
۴۰۷	عوامل زیستی در کنترل وزن
۴۱۰	عوامل روان اجتماعی در کنترل وزن
۴۱۲	اضافه وزن و سلامت
۴۱۳	پیشگیری از اضافه وزن
۴۱۵	رژیم‌گرفتن و درمان‌های مربوط به کاهش وزن
۴۱۶-۴۱۷	برنامه‌های رژیم غذایی تجاری و تقلبی ■ ورزش و فعالیت بدنی ■ فنون رفتاری
۴۱۹	گروه‌های خودیار و برنامه‌های کاهش وزن در محل کار
۴۲۰	روش‌های مبتنی بر نظارت پزشکی
۴۲۲	بازگشت وزن پس از کاهش
۴۲۳	بی‌اشتهایی عصبی و جنون عصبی
۴۲۵	خودسختی
۴۲۶	علل پیدایش بی‌اشتهایی عصبی و جنون عصبی
۴۲۸	درمان‌های بی‌اشتهایی و جنون عصبی
۴۲۹	ورزش
۴۲۹	اثرهای سلامت‌بخش ورزش
۴۳۳	چه کسی ورزش کافی می‌کند، چه کسی نمی‌کند - و چرا؟
۴۳۳	نکات برجسته
۴۳۷	ارتقای رفتار ورزشی
۴۳۸	ایمنی
۴۴۲	خطرهای محیطی
۴۴۵	خلاصه
۴۴۹	بخش چهارم: بیماری و درمان‌های پزشکی
۴۵۱	فصل نهم: استفاده از خدمات بهداشتی (دکتر پریش قوامیان)
۴۵۳	سرآغاز
۴۵۴	• انواع خدمات بهداشتی ■ وظایف تخصصی ارائه‌کنندگان خدمات
۴۵۵	درمان سرپایی و بستری
۴۵۷	نظام مراقبت بهداشتی در آمریکا
۴۵۹	نظام مراقبت بهداشتی در دیگر کشورها

- درک نشانگان و تفسیر آنها ■ پی بردن به نشانگان ۴۶۱
- تفاوت‌های فردی ۴۶۱
- رقابت محرک‌های محیط ■ تأثیرات روانی اجتماعی ۴۶۲-۴۶۳
- تفاوت‌های اجتماعی فرهنگی ■ تفسیر نشانگان و پاسخ دادن به آنها ۴۶۴-۴۶۵
- استفاده درست و نادرست از خدمات بهداشتی ۴۶۷
- چه کسانی از خدمات بهداشتی استفاده می‌کنند؟ ■ سن و جنس ۴۶۷
- زیر ذره‌بین ۴۶۹
- عوامل‌های اجتماعی فرهنگی در استفاده از خدمات بهداشتی ۴۷۰
- دلایل استفاده، عدم استفاده یا تأخیر در بهره‌مندی از خدمات بهداشتی ۴۷۲
- اندیشه‌ها، باورها، و استفاده از خدمات بهداشتی ۴۷۲
- الگوی باورهای بهداشتی و اقدام به مراقبت‌های پزشکی ۴۷۳
- عوامل‌های اجتماعی و عاصمی در اقدام به استفاده از خدمات پزشکی ۴۷۵
- مراحل تأخیر در مراجعه به پزشک ۴۷۶
- استفاده نادرست از خدمات بهداشتی ۴۷۸
- رابطه پزشک و بیمار ۴۸۰
- علاقه بیمار به مشارکت در مراقبت پزشکی ۴۸۰
- نکات برجسته ۴۸۲
- رفتار و سبک ارائه خدمات به وسیله پزشک ۴۸۳
- خودسنجی ۴۸۶
- رفتار و سبک بیمار ۴۸۷
- پذیرش و پیروی بیمار: رعایت توصیه‌های پزشکی ۴۸۹
- گسترده‌گی مسئله عدم پیروی ۴۸۹
- دلایل رعایت یا عدم رعایت توصیه‌های پزشکی از سوی بیماران ۴۹۲
- ویژگی‌های بیماری و رژیم‌های پزشکی ۴۹۲
- سن، جنسیت و عوامل اجتماعی فرهنگی ۴۹۴
- رفتار متقابل پزشک و بیمار ■ برقراری رابطه با بیماران ۴۹۶-۴۹۷
- پیروی از توصیه‌های پزشکی و ارتباط میان پزشک و بیمار ۴۹۸
- افزایش پیروی از توصیه‌های پزشکی ۴۹۸
- پیروی نکردن از توصیه‌های پزشکی و اثر آن بر سلامت ۴۹۹

۵۰۰	روش‌های افزایش رعایت توصیه‌های پزشکی
۵۰۲	خلاصه
۵۰۵	فصل دهم: بیمارستان: محیط، روش‌های کار و اثرهای آن بر بیماران (دکتر پریش قوامیان)
۵۰۷	سرآغاز
۵۰۸	● بیمارستان: تاریخچه، محیط و روش‌های کار آن ■ تحول بیمارستان‌ها
۵۱۰	سازمان و کارکرد بیمارستان‌ها
۵۱۱	نقش‌ها، بدف‌ها و ارتباط‌ها
۵۱۲	همانندسازی مراقبت از بیمار ■ خطرهای بهداشتی در بیمارستان‌ها
۵۱۴	تأثیر سطح پرداخت
۵۱۵	● بستری شدن در بیمارستان
۵۱۶	ارتباط با کارکنان بیمارستان
۵۱۸	زیر ذره‌بین
۵۲۰	رفتار «نقش بیمار» در بیمارستان
۵۲۳	● سازگاری عاطفی در بیمارستان
۵۲۴	فرایند کنار آمدن بیماران با مشکلات بیمارستان
۵۲۵	فرایندهای شناختی در غلبه بر مشکلات بیمارستانی
۵۲۷	کمک به بیماران برای غلبه بر مشکلات
۵۲۸	● آماده ساختن بیمار برای تحمل ■ اقدام‌های پزشکی پرانگیز
۵۲۸	کسب آمادگی روانی برای عمل جراحی
۵۳۱	آماده‌سازی‌های روانی برای کارهای غیرجراحی
۵۳۳	زیر ذره‌بین
۵۳۴	شیوه سازگاری و آماده‌سازی روانی
۵۳۶	وقتی بیمار بستری شده در بیمارستان، کودک است
۵۳۶	بستری شدن در بیمارستان در نخستین سال‌های کودکی
۵۳۹	کودکان به سنین مدرسه که در بیمارستان بستری می‌شوند
۵۴۰	کمک به کودکان برای کنار آمدن با مشکلات بستری شدن در بیمارستان
۵۴۴	● روان‌شناسان سلامت چگونه بیماران بستری شده در بیمارستان را یاری می‌دهند
۵۴۵	گام‌های اولیه در کمک به بیمار
۵۴۵	آزمون‌های مناسب برای ارزیابی روان‌شناختی بیماران

- پرسشنامه چندوجهی مینه‌سوتا برای ارزیابی شخصیت ۵۴۶
- آزمون‌های اختصاصی برای بیماران ۵۴۷
- ارتقای سلامت و سازگاری بیمار ۵۴۸
- خلاصه ۵۴۹
- بخش پنجم: علایم جسمی: ناراحتی و درد ۵۵۱**
- فصل یازدهم: ماهیت و نشانه‌های درد (دکتر علی منتظری مقدم) ۵۵۳**
- سرآغاز ۵۵۵
- درد چیست؟ کیفیت و ابعاد درد ۵۵۶-۵۵۷
- درد «جسمی» در مقابل درد «روان‌زاد» ۵۵۷
- درد حاد و درد مزمن ۵۵۸
- احساس درد ۵۵۹
- نکات برجسته ۵۶۰
- فیزیولوژی احساس درد ۵۶۱
- درد بدون مبنای جسمانی آشکار ۵۶۳
- نقش «معنایی» درد ۵۶۵
- نظریه‌های درد ۵۶۶
- نظریه‌های اولیه پیرامون درد ۵۶۶
- زیر ذره‌بین ۵۶۷
- نظریه «گیت - کنترل» ■ ساز و کار دروازه‌ای ۵۷۰
- شواهد موجود پیرامون نظریه «گیت - کنترل» ۵۷۲
- دیدگاه‌های زیستی روانی اجتماعی درد ۵۷۳
- انتقال عصبی شیمیایی و جلوگیری از درد ■ تحریک منطقه خاکستری دور قناتی چه می‌کند؟ ... ۵۷۴
- چگونگی عملکرد شبه مخدرهای درون‌زاد و مواد مخدر ۵۷۵
- تجارب شخصی و اجتماعی، و درد ■ یادگیری و درد ۵۷۷
- فرایندهای اجتماعی و درد ۵۷۹
- جنسیت، عوامل فرهنگی اجتماعی، و درد ۵۸۰
- هیجان‌ها، فرایندهای انطباق یافتن و درد ■ آیا هیجان‌ها بر درد اثر می‌گذارند؟ ۵۸۰-۵۸۱
- سازگاری با درد ۵۸۲
- ارزیابی درد افراد ■ شیوه‌های گزارش شخصی ■ روش‌های مصاحبه در ارزیابی درد ۵۸۵-۵۸۶

۵۸۶	مقیاس‌های سنجش میزان درد و تقویم‌های یادداشت درد
۵۸۸	پرسشنامه‌های درد
۵۹۱	خودآزمایی
۵۹۲	شیوه‌های سنجش رفتاری ■ ارزیابی رفتار درد در جلسات بالینی سازمان یافته
۵۹۳	سنجش رفتار درد در فعالیت‌های روزمره
۵۹۴	شاخص‌های روانی فیزیولوژیکی
۵۹۵	● درد در کودکان
۵۹۶	درد و رشد حسی و شناختی کودکان
۵۹۷	ارزیابی درد در کودکان
۵۹۸	خلاصه
۶۰۱	فصل دوازدهم: ادار و کنترل دردهای بالینی (دکتر علی منتظری مقدم)
۶۰۳	سرآغاز
۶۰۴	● درد بالینی ■ درد بالینی حاد
۶۰۵	درد بالینی مزمن
۶۰۶	● درمان‌های پزشکی درد
۶۰۷	روش‌های جراحی برای درمان درد ■ روش‌های شیمیایی برای درمان درد
۶۰۸	نکات برجسته
۶۰۹	کاربرد مواد شیمیایی برای دردهای حاد
۶۱۱	کاربرد مواد شیمیایی برای دردهای مزمن
۶۱۳	نکات برجسته
۶۱۵	● شیوه‌های رفتاری و شناختی درمان درد ■ رویکرد «شرطی کردن عامل»
۶۱۶	آرمش و پسخوراند زیستی
۶۲۰	روش‌های شناختی
۶۲۱	زیر ذره‌بین
۶۲۳	انحراف ذهن
۶۲۵	تصویرسازی ذهنی
۶۲۵	تعریف مجدد
۶۲۷	ارزش روش‌های شناختی در مهار درد
۶۲۸	خودآزمایی

۶۲۹	هیپنوتیزم و روان درمانی بینش محور
۶۲۹	نقش هیپنوتیزم در درمان درد
۶۳۱	بینش درمانی درد
۶۳۴	فیزیوتراپی و تحریک درمانی
۶۳۴	تحریک درمانی
۶۳۶	فیزیوتراپی
۶۳۸	درمانگاه‌های درد
۶۳۸	برنامه‌های چند رشته‌ای
۶۳۹	ارزیابی توفیق درمانگاه‌های درد
۶۴۱	خلاصه
۶۴۳	بخش ششم: مشکلات بهداشتی مزمن و تهدیدکننده زندگی
	فصل سیزدهم: بیماری‌های مزمن و ناتوان‌کننده: علل، اداره کردن و کنار آمدن
۶۴۵	(دکتر غلامرضا گرمارودی - دکتر حسن انصاری اردبیلی)
۶۴۷	سرآغاز
۶۴۸	سازگاری با یک بیماری مزمن ■ واکنش‌های اولیه در برابر ابتلا به بیماری مزمن
۶۵۰	عوامل مؤثر در کنار آمدن با یک بحران سلامت
۶۵۱	عوامل مربوط به بیماری
۶۵۲	پیشینه و عوامل شخصی
۶۵۴	عوامل محیطی، اجتماعی و فیزیکی
۶۵۵	فرایند سازگاری ■ وظایف و مهارت‌های سازگاری
۶۵۷	سازگاری طولانی‌مدت با مشکلات بهداشتی مزمن
۶۵۸	آثار بیماری‌های مزمن مختلف
۶۵۸-۶۵۹	آسم ■ آسم چیست؟
۶۶۰	فیزیولوژی، عوامل و عوارض آسم
۶۶۱	رژیم درمانی برای آسم
۶۶۲	عوامل روانی اجتماعی در آسم
۶۶۳	صرع
۶۶۴-۶۶۵	نکات برجسته ■ رژیم‌های درمانی برای صرع
۶۶۵	عوامل روانی اجتماعی در صرع
۶۶۶	آسیب‌های سیستم عصبی

۶۶۷	شیوع، علل و عوارض جسمی آسیب‌دیدگی‌های طناب نخاعی
۶۶۹	توان بخشی جسمی ■ جنبه‌های روانی اجتماعی آسیب‌دیدگی طناب نخاعی
۶۷۱	دیابت (بیماری قند)
۶۷۲	علل و انواع بیماری دیابت
۶۷۳	تأثیرات بیماری دیابت بر سلامت
۶۷۵	خودسنجی ■ رژیم‌های پزشکی برای بیماری دیابت
۶۷۷	عوامل روانی اجتماعی و رژیم‌های بیماری دیابت
۶۷۹	زمانی که فرد مبتلا به بیماری دیابت کودک یا در سنین بلوغ است
۶۸۰	نکات
۶۸۲	آرتروز (ورم مفاصل)
۶۸۳	انواع و علل ورم مفاصل
۶۸۴	عوارض و درمان ورم مفاصل
۶۸۶	عوامل روانی اجتماعی و ورم مفاصل
۶۸۷	بیماری آلزایمر
۶۸۸	عوامل و درمان بیماری آلزایمر
۶۹۰	اثرهای روانی اجتماعی بیماری آلزایمر
۶۹۱	● مداخلات روانی اجتماعی برای بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن
۶۹۳	خدمات حمایتی و آموزشی
۶۹۵	آرتمش و پسخوراند زیستی
۶۹۶	رویکردهای شناختی ■ بصیرت درمانی
۶۹۷	زیر ذره‌بین
۶۹۸	خانواده درمانی
۶۹۹	خلاصه

فصل چهاردهم: بیماری قلبی، سکته مغزی، سرطان و ایدز:

۷۰۱	● علل، درمان، کنترل و کنار آمدن با بیماری (دکتر سیدمهدی نورایی - دکتر ابوالحسن ندیم)
۷۰۳	سرآغاز
۷۰۴	کنار آمدن و سازگاری با بیماری‌های دارای مرگ و میر بالا ■ سازگاری در چشم‌اندازی امیدوارکننده
۷۰۶	سازگاری با عود یا بازگشت بیماری
۷۰۷	● بیماری قلبی
۷۰۸	چه کسی در معرض خطر بیماری قلبی است و چرا؟ ■ سن، جنس و عوامل خطرهای اجتماعی فرهنگی

- عوامل خطرزای زیستی و مربوط به شیوه زندگی ۷۰۹
- شخصیت نوع A و بیماری قلبی ۷۰۹
- درمان طبی و توان بخشی بیماران قلبی ■ درمان اولیه سکته قلبی ۷۱۰
- توان بخشی بیماران قلبی ۷۱۱
- اثرات روانی اجتماعی بیماری قلبی ۷۱۳
- مداخلات روانی اجتماعی در بیماری قلبی ۷۱۶
- سکته مغزی ۷۰۸
- علل، آثار و توار بخشی سکته مغزی ۷۱۸
- نقش سن، جنسیت و عوامل خطرزای فرهنگی اجتماعی در سکته مغزی ۷۱۹
- عوامل خطرزای زیستی و عوامل مربوط به شیوه زندگی در سکته مغزی ۷۱۹
- آثار سکته مغزی و توان بخشی ۷۲۰
- جنبه های روانی اجتماعی سکته مغزی ۷۲۳
- سرطان ■ میزان شیوع و انواع سرطان ۷۲۴-۷۲۵
- آثار و علل سرطان و نقاط وقوع آن در بدن ■ پیش آگهی و علل سرطان ۷۲۶-۷۲۷
- سن، جنسیت و عوامل فرهنگی اجتماعی در سرطان ۷۲۸
- تشخیص و درمان سرطان ۷۲۸
- اثر روانی اجتماعی سرطان ۷۳۲
- زیر ذره بین ۷۳۲
- مداخلات روانی اجتماعی برای سرطان ۷۳۶
- نکات برجسته ■ سرطان دوران کودکی ۷۳۷-۷۳۸
- ایدز ۷۳۹
- عوامل خطرزا، آثار و درمان ایدز ■ سن، جنس و عوامل فرهنگی اجتماعی در ایدز ۷۴۰
- از ابتلا به HIV تا ایدز ۷۴۰
- درمان پزشکی مبتلا به AIDS / HIV ۷۴۱
- عواقب روانی اجتماعی ایدز ۷۴۲
- مداخلات روانی اجتماعی برای ایدز ۷۴۴
- سازگاری با بیماری های درمان ناپذیر ■ سن بیمار ۷۴۵
- کودک مبتلا به بیماری درمان ناپذیر ■ نوجوان یا جوان مبتلا به بیماری درمان ناپذیر ۷۴۶
- بیماری درمان ناپذیر در میانسالی یا کهنسالی ۷۴۷
- سازگاری روانی با بیماری درمان ناپذیر ■ مردم بیماری درمان ناپذیر را چگونه تحمل می کنند؟ ... ۷۴۸

۷۴۹	آیا سازگاری با مردن، مرحله به مرحله است؟
۷۵۱	● کیفیت زندگی پیش از مرگ ■ مراقبت‌های روانی و طبّی از فرد در حال مردن
۷۵۳	جایی برای مردن - بیمارستان، خانه یا مراقبتگاه؟ ■ خودسنجی
۷۵۴	مراقبت خانگی برای افراد در حال مردن
۷۵۵	مراقبت از بیمار در حال مرگ در مراقبتگاه
۷۵۷	● بازماندگان: زندگی ادامه می‌یابد
۷۵۹	خلاصه
۷۶۱	بخش هفتم: گاهی به آینده
۷۶۳	فصل یازدهم: آینده روان‌شناسی سلامت (دکتر سیدعلی احمدی اهری)
۷۶۵	سرآغاز
۷۶۵	● اهداف روان‌شناسی سلامت
۷۶۶	تقویت تلاش‌های پیشگیرانه از بیماری
۷۶۷	تلاش‌های بیشتر برای کمک به سازگاری بیماران ■ ثبت کارآیی و هزینه - سوددهی مراقبت‌ها
۷۶۹	افزایش پذیرش روان‌شناسان در مراکز پزشکی
۷۷۰	● موقعیت‌های شغلی و آموزشی در روان‌شناسی سلامت ■ موقعیت‌های شغلی
۷۷۱	برنامه‌های آموزشی
۷۷۲	● مسایل و اختلاف نظرهای آتی ■ محیط زیست، سلامت و روان‌شناسی
۷۷۳	کیفیت زندگی
۷۷۴	تصمیم‌گیری‌های اخلاقی در مراقبت‌های پزشکی ■ فناوری و تصمیم‌گیری‌های پزشکی
۷۷۶	کمک به خودکشی و قتل از روی ترحم
۷۷۶	● کانون‌های توجه آینده در روان‌شناسی سلامت ■ طول عمر، سلامت و بیماری
۷۷۷	خودسنجی
۷۷۸	از نطفه تا نوجوانی ■ بزرگسالی و سنین پیری
۷۷۹	عوامل فرهنگی اجتماعی مؤثر بر سلامت
۷۸۰	تفاوت‌های میان دو جنس و مسایل بهداشتی زنان ■ عوامل مؤثر بر روان‌شناسی سلامت در آینده
۷۸۱	خلاصه
۷۸۳	● واژه‌نامه و نمایه
۸۱۵	● نامنامه
۸۳۹	● اصطلاحات و منابع

پیش‌گفتار

سپاس فرارن خوندی، که تدبیر امور به دست توانای اوست و ترجمه این کتاب به پشتوانه او میسر شد. روان‌شناسی سلامت رشته‌ای است جدید و روبه‌رشد. از آنجا که بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات بهداشتی، مولود ترکیبی از عوامل زیستی، روانی و اجتماعی هستند، کارشناسان این رشته سعی کرده‌اند برای فهم مشکلات و حل آنها به تجزیه و تحلیل تأثیر متقابل این عوامل بپردازند. بدیهی است در جوامعی که دچار مسائلی همچون افزایش جمعیت، فقر، بیکاری، توهم و مهاجرت هستند، لزوم استفاده از الگوی زیستی روانی اجتماعی برای درک و حل مسائل بهداشتی، بیش از پیش ضروری می‌نماید.

کتاب حاضر نه تنها یکی از جامع‌ترین و بهترین کتاب‌هایی است که در زمینه روان‌شناسی سلامت تألیف شده است، بلکه از محدود اثرهایی است که با استفاده از الگوی زیستی روانی اجتماعی به تجزیه و تحلیل مسائل بهداشتی پرداخته است. انتخاب مناسب موضوعات، رساله و رسا، و جنبه کاربردی کتاب، از ویژگی‌های دیگری است که این کتاب را در نوع خود منحصر به فرد کرده است.

امید است در ایران نیز رشته روان‌شناسی سلامت در زیرمجموعه رشته روان‌شناسی، جای خود را باز کند تا به مرور زمان پاسخگوی نیازهای مبرم جامعه در این زمینه باشد. دانشجویان رشته‌های پزشکی، پرستاری، مامایی، بهداشت و جامعه‌شناسی نیز می‌توانند از یافته‌های این رشته برای ارتقاء سطح علمی و بهتر انجام دادن وظایف حرفه‌ای خود سود بجویند، ان شاء الله.

چاپ این کتاب میسر نمی‌شد مگر با زحماتی که مسئولان محترم انتشارات رشد متقبل شدند. اینجانب از سوی خود و به نمایندگی از سوی مترجمان کتاب که گروهی از متخصصان رشته‌های علمی مختلف هستند، از این عزیزان تقدیر و تشکر می‌کنم. به ویژه وظیفه خود می‌دانم از زحمات و مساعی آقایان دکتر محمود گلزاری و مختار صحرانی سپاسگزاری نمایم.