

روان‌شناسی سلامت

۲۰۸۹۸۸۹
۹۸۷۶۵۴۳۲۱

تألیف :

شلی ای. تیلور

ترجمه :

سید محمدی

www.ketab.ir



روان‌شناسی سلامت / تألیف: شلی ای. تیلور؛ ترجمه: یحیی سیدمحمدی... تهران: نشر روان، ۱۳۹۹.
بیست و دو - ۵۷۰ ص.: مصور، جدول.

ISBN : 978-600-8352-36-5

Health Psychology, 9th ed. 2014

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی

موضوع: روان‌شناسی بالینی تدرستی

موضوع: پزشکی روان‌تنی

رده‌بندی کنگره: R ۷۲۶/۷

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۰۰۱۹

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۵۲۷۷۸

بیايید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامس، این کتاب حاصل دسترنج چندین‌ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب، موجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش‌کردن کتاب است. ست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان آن خود شود.

سایت

www.Ravabook.ir



پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com

روان‌شناسی سلامت □

تألیف: شلی ای. تیلور □

ترجمه: یحیی سیدمحمدی □

ناشر: روان □

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۹ □

لیتوگرافی: طیف‌نگار □ چاپ: شاهین □ صحافی: چاوش □

شمارگان: ۱۱۰۰ □

تعداد صفحات: ۵۹۲ صفحه □

قیمت: ۹۰۰،۰۰۰ ریال □

ISBN: 978-600-8352-36-5

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۸۳۵۲ - ۳۶ - ۵ □

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

۸۸۹۶۵۲۲۸

۸۸۹۶۷۷۰۴

تلفن: ۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸

فهرست

- * درباره نویسنده هفده
- * پیشگفتار نویسنده نوزده
- * پیشگفتار مترجم بیست و یک

بخش اول: درآمدی بر روان‌شناسی سلامت

* فصل ۱: روان‌شناسی سلامت چیست؟ ۳

- ۴ ■ تعریف روان‌شناسی سلامت.....
- ۶ چرا روان‌شناسی سلامت برآمد آمد؟.....
- ۶ ■ رابطه ذهن - بدن : تاریخچه‌ی کوتاه.....
- ۸ ■ پیدایش مدل زیستی - روانی - اجتماعی.....
- ۹ پزشکی روان‌تنی.....
- ۱۰ مزایای مدل زیستی - روانی - اجتماعی.....
- ۱۰ اشارات بالینی مدل زیستی - روانی - اجتماعی.....
- ۱۱ مدل زیستی - روانی - اجتماعی: موردپژوهی درک‌های شانه.....
- ۱۲ ■ نیاز به روان‌شناسی سلامت.....
- ۱۳ تغییر الگوهای بیماری.....
- ۱۵ پیشرفت‌ها در تکنولوژی و پژوهش.....
- ۱۵ گسترش خدمات مراقبت از سلامتی.....
- ۱۶ پذیرش پزشکی بیشتر.....
- ۱۸ ■ پژوهش روان‌شناسی سلامت.....
- ۱۸ نقش نظریه در پژوهش.....
- ۱۹ آزمایش‌ها.....
- ۲۰ تحقیقات همبستگی.....
- ۲۰ طرح‌های آینده‌نگر و گذشته‌نگر.....
- ۲۱ نقش همه‌گیرشناسی در روان‌شناسی سلامت.....
- ۲۲ ابزارهای روش‌شناختی.....
- ۲۴ ■ آموزش روان‌شناسی سلامت برای چیست؟.....
- ۲۵ خلاصه.....
- ۲۶ اصطلاحات مهم.....

* فصل ۲: سیستم‌های بدن ۲۷

۲۸	سیستم عصبی
۲۸	مرور کلی
۲۹	مغز
۳۱	نقش انتقال‌دهنده‌های عصبی
۳۳	اختلالات سیستم عصبی
۳۶	سیستم درون‌ریز
۳۶	مرور کلی
۳۷	غدد فوق‌ابحوی
۳۷	اختلالاتی که سیستم درون‌ریز را شامل می‌شوند
۳۹	سیستم قای - عروقی
۳۹	مرور کلی
۳۹	قلب
۴۰	اختلالات سیستم قای - عروقی
۴۲	فشار خون
۴۲	خون
۴۴	سیستم تنفسی
۴۴	مرور کلی
۴۴	ساختار و وظایف سیستم تنفسی
۴۵	اختلالات مرتبط با سیستم تنفسی
۴۸	رسیدگی به اختلالات تنفسی
۴۹	سیستم گوارش و متابولیسم غذا
۴۹	مرور کلی
۴۹	عملکرد سیستم گوارش
۵۰	اختلالات سیستم گوارش
۵۳	سیستم کلیوی
۵۳	مرور کلی
۵۴	اختلالات سیستم کلیوی
۵۵	سیستم تولیدمثل
۵۵	مرور کلی
۵۵	تخمندان‌ها و بیضه‌ها
۵۷	بارورسازی و بارداری
۵۷	اختلالات سیستم تولیدمثل
۵۸	وراثت و سلامت
۵۸	مرور کلی

۵۹	وراثت و آسیب‌پذیری در برابر اختلالات.
۶۲	■ سیستم ایمنی
۶۲	مرور کلی.
۶۴	عقونت
۶۴	روند عقونت
۶۵	ایمنی.
۶۹	اختلالات مرتبط با سیستم ایمنی.
۷۲	خلاصه
۷۳	اصطلاحات مهم

۷۷ * فصل ۳: رشتا‌های ایمنی

۷۸	■ درآمدی بر رفتارهای ایمنی
۷۸	نقش عوامل رفتاری در سلامتی و ایمنی
۷۸	■ ارتقای سلامتی: مرور کلی.
۷۹	رفتارهای سلامتی و عادات سلامتی
۸۱	انجام و تغییر دادن رفتارهای سلامتی: مرور کلی
۸۳	موانع بر سر راه تغییر دادن رفتارهای سلامتی: مناسب
۸۴	مداخله با کودکان و نوجوانان
۸۷	مداخله با افراد در معرض خطر
۸۸	ارتقای سلامتی و سالمندان
۹۰	■ تغییر دادن عادات سلامتی
۹۰	تغییر نگرش و رفتار سلامتی
۹۲	مدل عقیده سلامتی
۹۴	نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده
۹۵	نظریه خودمختاری
۹۶	انتقادهایی از نظریه‌های نگرش
۹۶	اجرای قصدها
۹۷	تغییر رفتار سلامتی و مغز
۹۸	■ رویکردهای شناختی- رفتاری به تغییر رفتار سلامتی
۹۸	درمان شناختی- رفتاری (CBT)
۹۹	نظارت بر خود
۱۰۰	کنترل محرک

۱۰۰	کنترل شخصی رفتار
۱۰۵	آموزش مهارت‌های اجتماعی و آرمیدگی
۱۰۶	مصاحبه انگیزشی
۱۰۶	پیشگیری از برگشت
۱۱۰	ارزشیابی CBT
۱۱۰	■ مدل میان‌نظری تغییر رفتار
۱۱۰	مراحل تغییر
۱۱۳	استفاده از مدل مرحله‌ای تغییر
۱۱۳	■ تغییر دادن رفتارهای سلامتی از طریق مهندسی اجتماعی
۱۱۴	■ محل‌ها برای اصلاح سلامتی - عادت
۱۱۴	دفتر مخصوص درمانگر
۱۱۴	دفتر درمانگر سلامت
۱۱۵	خانواده
۱۱۵	گروه‌های خودیاری
۱۱۵	مدارس
۱۱۶	مداخله‌های محیط کار
۱۱۷	مداخله‌های مبتنی بر جامعه
۱۱۸	رسانه‌های گروهی
۱۱۸	تلفن‌های همراه و خطوط ارتباطی
۱۱۹	اینترنت
۱۲۰	خلاصه
۱۲۱	اصطلاحات مهم

✽ فصل ۴: رفتارهای حامی سلامتی

۱۲۴	■ ورزش
۱۲۴	منافع ورزش
۱۲۶	عوامل تعیین‌کننده ورزش منظم
۱۲۸	مداخله‌های ورزش
۱۳۰	■ پیشگیری از حادثه
۱۳۰	حوادث در خانه و محل کار
۱۳۲	حوادث موتورسیکلت و اتومبیل
۱۳۳	■ رفتارهای سلامتی مرتبط با سرطان
۱۳۳	ماموگرافی
۱۳۴	غربالگری سرطان کولورکتال

۱۳۵	روش‌های ایمنی در برابر آفتاب
۱۳۶	■ ایجاد رژیم غذایی سالم
۱۳۸	تغییر دادن رژیم غذایی
۱۳۸	مقاومت در برابر تغییر دادن رژیم غذایی
۱۴۰	مداخله‌هایی برای تغییر دادن رژیم غذایی
۱۴۲	■ خواب
۱۴۲	خواب چیست؟
۱۴۲	خواب و سلامتی
۱۴۵	■ استراحت، تجدید قوا، لذت بردن
۱۴۶	خلاصه
۱۴۷	اصطلاحات مهم

* فصل ۳: رفتارها، زیان آور برای سلامتی

۱۴۹	_____
۱۵۰	■ ویژگی‌هایی رفتارها، زیان آور برای سلامتی
۱۵۲	■ چاقی
۱۵۲	چاقی چیست؟
۱۵۸	چاقی در کودکی
۱۵۹	جایگاه اجتماعی - اقتصادی، فرهنگ، رفتارهای چاقی
۱۶۰	چاقی و رژیم گرفتن به عنوان عوامل خطر برای چاقی
۱۶۰	استرس و خوردن
۱۶۱	مداخله‌ها
۱۶۳	■ درمان شناختی - رفتاری (CBT)
۱۶۶	ارزیابی روش‌های شناختی - رفتاری کاهش وزن
۱۶۸	پذیرفتن رویکرد سلامت عمومی
۱۶۸	■ اختلالات خوردن
۱۷۰	بی‌اشتهایی عصبی
۱۷۲	پر خوری عصبی
۱۷۴	■ الکلیسم و مشروبوخواری مشکل آفرین
۱۷۴	دامنه مشکل
۱۷۵	■ وابستگی به مواد چیست؟
۱۷۶	الکلیسم و مشروبوخواری مشکل آفرین
۱۷۷	منشأ الکلیسم و مشروبوخواری مشکل آفرین
۱۷۸	درمان سوء مصرف الکل
۱۷۹	برنامه‌های درمان
۱۸۲	ارزیابی برنامه‌های درمان الکل
۱۸۳	رویکردهای پیشگیرانه به سوء مصرف الکل

۱۸۳	مشروب‌خواری و رانندگی.....
۱۸۴	آیا مصرف متوسط الکل، رفتار سالمی است؟
۱۸۴	■ سیگار کشیدن.....
۱۸۵	تأثیرات هم‌کوش سیگار کشیدن.....
۱۸۶	تاریخچه کوتاه مشکل سیگار کشیدن.....
۱۸۷	چرا افراد سیگار می‌کشند؟.....
۱۹۰	اعتیاد به نیکوتین و سیگار کشیدن.....
۱۹۱	مداخله‌هایی برای کاهش دادن سیگار کشیدن.....
۱۹۷	برنامه‌های پیشگیری از سیگار کشیدن.....
۱۹۸	خلاصه.....
۲۰۰	اصطلاحات مهم.....

فصل سوم: استرس و مقابله‌گری

* فصل ۶: استرس ۲۰۳

۲۰۴	■ استرس چیست؟.....
۲۰۴	عامل استرس‌زا چیست؟.....
۲۰۴	ارزیابی عوامل استرس‌زا.....
۲۰۵	■ منشأ مطالعه استرس.....
۲۰۵	جنگ یا گریز.....
۲۰۶	سندرم انطباق عمومی سلیه.....
۲۰۸	مراقبت کردن و یاری دادن.....
۲۰۹	چگونه استرس در بیماری دخالت دارد؟.....
۲۱۱	■ فیزیولوژی استرس.....
۲۱۲	عوارض استرس بلندمدت.....
۲۱۴	تفاوت‌های فردی در واکنش‌پذیری به استرس.....
۲۱۶	بهبود فیزیولوژیکی.....
۲۱۶	بار آلوستاتیک.....
۲۱۸	■ چه چیزی وقایع را استرس‌زا می‌کند؟.....
۲۱۸	ابعاد وقایع استرس‌زا.....
۲۱۹	آیا استرس باید به صورتی که استرس‌زاست درک شود؟.....
۲۲۰	آیا افراد می‌توانند با استرس سازگار شوند؟.....
۲۲۱	آیا عامل استرس‌زا باید مداوم باشد تا ناراحت‌کننده باشد؟.....
۲۲۵	■ استرس چگونه مطالعه شده است؟.....
۲۲۵	مطالعه استرس در آزمایشگاه.....

۲۲۵	ایجاد بیماری
۲۲۶	وقایع استرس‌زای زندگی
۲۲۸	استرس روزانه
۲۲۹	■ منابع استرس مزمن
۲۲۹	عوارض تجربیات استرس‌زای اولیه زندگی
۲۳۲	شرایط استرس‌زای مزمن
۲۳۵	استرس در محل کار
۲۳۹	راه‌حل‌هایی برای عوامل استرس‌زای محل کار
۲۴۰	ترکیب نقش‌های کار و خانواده
۲۴۲	خلاصه
۲۴۴	اصطلاحات مهم
۲۴۵	✱ فصل ۷: مقابله‌گری، انعطاف‌پذیری، و حمایت اجتماعی
۲۴۶	■ مقابله با استرس و انعطاف‌پذیری
۲۴۷	شخصیت و مقابله‌گری
۲۵۰	منابع روانی - اجتماعی
۲۵۴	انعطاف‌پذیری
۲۵۴	سیک مقابله‌گری
۲۵۶	مقابله‌گری مشکل‌مدار و هیجان‌مدار
۲۶۰	■ مقابله‌گری و منابع بیرونی
۲۶۲	■ نتایج مقابله‌گری
۲۶۴	■ مداخله‌های مقابله‌گری
۲۶۴	مراقبه ذهن‌آگاهی و درمان‌پذیرش و تعهد
۲۶۵	نگارش بیانی
۲۶۶	تأیید خود
۲۶۷	آموزش آرمیدگی
۲۶۷	آموزش مقابله‌گری مؤثر
۲۷۲	■ حمایت اجتماعی
۲۷۲	حمایت اجتماعی چیست؟
۲۷۴	تأثیرات حمایت اجتماعی بر بیماری
۲۷۵	مسیرهای زیستی - روانی - اجتماعی
۲۷۶	کاهش استرس به وسیله حمایت اجتماعی
۲۷۷	چه نوع حمایت‌هایی خیلی مؤثرند؟
۲۸۱	افزایش دادن حمایت اجتماعی
۲۸۲	خلاصه
۲۸۴	اصطلاحات مهم

۴۴۲	مدیریت روان‌شناختی بیماران علاج‌ناپذیر
۴۴۲	کارکنان پزشکی و بیمار علاج‌ناپذیر
۴۴۴	مشاوره با بیمار علاج‌ناپذیر
۴۴۵	مدیریت بیماری علاج‌ناپذیر در کودکان
۴۴۷	جایگزین‌های مراقبت بیمارستانی برای بیمار علاج‌ناپذیر
۴۴۷	مراقبت آسایشگاهی
۴۴۸	مراقبت خانگی
۴۴۹	مشکلات بازماندگان
۴۴۹	بازمانده
۴۵۳	آموزش مرگ
۴۵۴	خلاصه
۴۵۵	اصطلاحات مهم

✱ فصل ۱۳: بیداری قوی، فشار خون، سکته مغزی، و دیابت نوع ۲ — ۴۵۷

۴۵۸	بیماری قلبی کرونری
۴۵۸	بیماری قلبی کرونری چیست؟
۴۶۰	استرس و بیماری قلبی کرونری
۴۶۲	زنان و بیماری قلبی کرونری
۴۶۵	شخصیت، واکنش‌پذیری قلبی - عروقی، و عوامل قلبی کرونری
۴۶۹	افسردگی و بیماری قلبی کرونری
۴۷۰	عوامل خطر روانی - اجتماعی دیگر و بیماری قلبی کرونری
۴۷۱	مدیریت بیماری قلبی
۴۷۸	فشار خون
۴۷۹	فشار خون چگونه اندازه‌گیری می‌شود؟
۴۸۰	چه چیزی موجب فشار خون می‌شود؟
۴۸۲	درمان فشار خون
۴۸۳	بیماری پنهان
۴۸۳	سکته مغزی
۴۸۴	عوامل خطر برای سکته مغزی
۴۸۶	پیامدهای سکته مغزی
۴۸۸	مداخله‌های توانبخشی
۴۸۹	دیابت نوع ۲
۴۹۳	اشارات دیابت برای سلامتی
۴۹۴	مدیریت دیابت
۴۹۷	خلاصه
۴۹۸	اصطلاحات مهم

* فصل ۱۴: ایمنی‌شناسی روانی - عصبی و اختلالات مرتبط با ایمنی — ۴۹۹

- ۵۰۰ ایمنی‌شناسی روانی - عصبی
- ۵۰۰ سیستم ایمنی
- ۵۰۰ ارزیابی عملکرد ایمنی
- ۵۰۲ استرس و عملکرد ایمنی
- ۵۰۵ عاطفه منفی و عملکرد ایمنی
- ۵۰۷ استرس، عملکرد ایمنی، و روابط بین‌فردی
- ۵۰۸ مقابله‌گری و عملکرد ایمنی
- ۵۰۹ مداخله‌هایی برای بهبود بخشیدن به عملکرد ایمنی
- ۵۱۰ عفونت HIV و ایدز
- ۵۱۰ تاریخچه کوتاه عفونت HIV و ایدز
- ۵۱۲ عفونت HIV، ایدز، و راه‌های انتقال متده
- ۵۱۴ تأثیر روانی - اجتماعی عفونت HIV
- ۵۱۶ مداخله‌هایی برای کاهش دادر گسترش عفونت HIV
- ۵۲۱ مقابله با وضعیت اجتماعی HIV، استرس و ایدز
- ۵۲۲ عوامل روانی - اجتماعی که در روند عفونت HIV تأثیر می‌گذارند
- ۵۲۳ سرطان
- ۵۲۴ چرا مطالعه سرطان دشوار است؟
- ۵۲۴ چه کسی سرطان می‌گیرد؟ نیمرخ پیچیده
- ۵۲۶ عوامل روانی - اجتماعی و سرطان
- ۵۲۷ عوامل روانی - اجتماعی و روند سرطان
- ۵۲۸ سازگاری با سرطان
- ۵۲۹ مسائل روانی - اجتماعی و سرطان
- ۵۳۱ یافتن معنی در سرطان
- ۵۳۱ مداخله‌ها
- ۵۳۲ درمان‌ها برای بیماران سرطانی
- ۵۳۳ آرتزیت
- ۵۳۴ آرتزیت روماتوئید
- ۵۳۶ اوستئوآرتزیت
- ۵۳۷ دیابت نوع ۱
- ۵۴۰ مشکلات خاص نوجوانان دیابتی
- ۵۴۱ خلاصه
- ۵۴۲ اصطلاحات مهم

- * فصل ۱۵: روان‌شناسی سلامت: چالش‌ها برای آینده ————— ۵۴۵
- ۵۴۷ ■ ارتقای سلامتی
- ۵۴۸ تمرکز بر افراد در معرض خطر
- ۵۴۸ پیشگیری
- ۵۴۹ تمرکز بر سالمندان
- ۵۴۹ تمرکز مجدد بر تلاش‌های ارتقای سلامتی
- ۵۵۰ ارتقای از صاف‌پذیری
- ۵۵۰ کمک به مبتدی و کاربست پزشکی
- ۵۵۰ اختلافات سلامتی
- ۵۵۴ ■ استرس و مدیریت آن
- ۵۵۴ پژوهش استرس به کدام سمت هدایت می‌شود؟
- ۵۵۶ ■ مدیریت بیماری جدی
- ۵۵۶ ارزیابی کیفیت زندگی
- ۵۵۷ پیر شدن جمعیت
- ۵۵۷ ■ گرایش‌ها در سلامت و روان‌شناسی سلامت
- ۵۵۷ ماهیت متغیر کاربست پزشکی
- ۵۶۰ سلامت بین‌المللی
- ۵۶۱ ■ روان‌شناس سلامت شدن
- ۵۶۱ تجربه دوره کارشناسی
- ۵۶۱ تجربه دوره دکترا
- ۵۶۳ کار پس از دوره دکترا
- ۵۶۳ اشتغال
- ۵۶۴ خلاصه
- ۵۶۵ اصطلاحات مهم
- ۵۶۷ * نمایه

پیشگفتار نویسنده

وقتی اول ویاست روان‌شناسی سلامت را بیش از ۳۰ سال گذشته نوشتم، این تکلیف خیلی راحت‌تر از اکنون بود. روان‌شناسی سلامت رشته‌ای جدید و نسبتاً کوچک بود. در چند دهه اخیر، این رشته به طور فزاینده‌ای رشد کرده است و پیشرفت‌های پژوهشی زیادی صورت گرفته‌اند. آنچه از بین این سال‌ها مهم است، استفاده و اصلاح مدل زیستی-روانی-اجتماعی بوده است: مطالعه مسائل سلامتی از دیدگاه عوامل زیستی، روان‌شناختی، و اجتماعی که با هم عمل می‌کنند. پژوهش به‌طور فزاینده‌ای سعی کرده است مسیرهای زیستی را که عوامل روانی-اجتماعی مانند استرس به‌وسیله آنها تأثیر نامطلوب بر سلامتی می‌گذارند معلوم کند و عوامل بالقوه حفاظتی را مانند حمایت اجتماعی که ممکن است از تأثیر استرس جلوگیری کنند، مشخص کند. هدف من در این ویراست، انتقال دادن این پیشرفت به شیوه‌ای است که برای دانشجویان قابل درک و هیجان‌انگیز باشد.

روان‌شناسی سلامت مانند هر علمی، تراکمی است و بر اساس پیشرفت‌های پژوهشی گذشته برای ایجاد پیشرفت‌های جدید استوار است. بنابراین، من سعی کرده‌ام نه تنها کمک‌های اساسی به این رشته، بلکه همچنین پژوهش جاری درباره این موضوعات را ارائه دهم. چون روان‌شناسی سلامت به سرعت پیشرفت می‌کند و تغییر می‌یابد، ضرورت دارد که کتاب در این زمینه به‌روز باشد. بنابراین، من نه تنها پژوهش جدید در روان‌شناسی سلامت را بازبینی کرده‌ام، بلکه همچنین اطلاعاتی را درباره طرح‌های تحقیقاتی به دست آورده‌ام که به چند دلیل در نوشته‌های پژوهشی در دسترس قرار ندارند. من در انجام این کار، کتابی را ارائه می‌دهم که هم وضعیت کنونی را نشان دهد و هم اینکه به سمت آینده اشاره داشته باشد.

هدف دوم این است که روان‌شناسی سلامت طوری توصیف شود که ارتباط تنگاتنگی با مشکلات زمان ما داشته باشد. پیر شدن جمعیت و تغییر در تعداد افرادی که به سال‌های بالاتر

عمر می‌رسند، نیازهای سلامتی بی‌سابقه‌ای را ایجاد کرده است که روان‌شناسی سلامت باید به آنها پاسخ بدهد. چنین تلاش‌هایی نیاز به ارتقای سلامتی برای این افراد سالخورده و درک موضوعات روانی - اجتماعی را که در پاسخ به پیری و ارتباط آن با اختلالات مزمن پدیدار می‌شوند، شامل می‌شود. چون ایدز یکی از علت‌های اصلی مرگ در سراسر دنیاست، نیاز به اقدامات سلامتی، مانند مصرف کاندوم برای جلوگیری از سرایت این بیماری، کاملاً آشکار است. اکنون چاقی یکی از مشکلات سلامتی اصلی در دنیاست و در هیچ جایی بیشتر از ایالات متحده شایع نیست. تغییر دادن این روند شوم که کوتاه شدن امید زندگی را در دنیا تهدید می‌کند، هدف جاری مهم روان‌شناسی سلامت است.

عادات سلامتی منشأ اکثر اختلالات شایع هستند، و این واقعیت بیشتر از گذشته بر اهمیت تغییر دادن رفتارهای سلامتی مشکل‌آفرین، مانند سیگار کشیدن و مصرف الکل تأکید دارد. پژوهش به‌طور فزاینده‌ای سمیت برنامه غذایی سالم، ورزش منظم، و کنترل وزن را از جمله عادات سلامتی مثبت - یگانه ای حفظ کردن سلامتی، ثابت کرده است.

روان‌شناسی سلامت، زمینه‌ای کاربردی و هم‌پژوهشی است. بنابراین، برای روشن ساختن پیشرفت‌های این رشته، هم‌پیشرفت علمی و هم‌کاربردهای مهم آن را ارائه می‌دهم. آنچه از بین اینها اهمیت دارد، تلاش روان‌شناسان بالینی برای مداخله در افراد جهت درمان اختلالات زیستی - روانی - اجتماعی مانند این موارد است: اختلال استرس پس از آسیب؛ کمک به افراد برای مدیریت عادات سلامتی که مهلک شدند. نظیر اختلالات خوردن؛ و ابداع مداخله‌های بالینی که به افراد کمک می‌کنند بیماری‌های مزمن خود را بهتر مدیریت کنند.

به جای اختیار کردن تأکید نظری خاص در این کتاب سعی کرده‌ام جهت‌گیری انعطاف‌پذیری را حفظ کنم. چون روان‌شناسی سلامت در تمام زمینه‌های روان‌شناسی تدریس می‌شود (مثلاً بالینی، اجتماعی، شناختی، فیزیولوژیکی، یادگیری، و رشد) مطالبی از هر یک از این زمینه‌ها در کتاب وارد شده‌اند تا بتوانند با گرایش هر استاد تطبیق داشته باشند. فصل‌های این کتاب بر یکدیگر استوارند، اما به یکدیگر وابسته نیستند. برای مثال، از فصل ۲ می‌توان به عنوان تکلیف مطالعه استفاده کرد، یا می‌تواند منبعی برای دانشجویانی باشد که دوست دارند درک بهتری از مفاهیم زیستی داشته باشند یا درباره سیستم زیستی یا بیماری خاص بیشتر بدانند. بنابراین، هر استاد می‌تواند استفاده از این کتاب را مطابق با نیازهای خودش تنظیم کند، به برخی فصل‌ها بیشتر از فصل‌های دیگر توجه کند، و برخی فصل‌ها را کلاً حذف کند بدون اینکه به انسجام تدریس خود آسیب برساند.