

بهداشت روان

۱. چه عواملی پیچیدگی های زندگی را بالا برده و انسان ها را با چالش ها و فشارهای متعدد روبه رو ساخته است؟
۲. هرگاه حالات و هیجانات زودگذر طبیعی مانند آشفتگی های هیجانی و کاهش انگیزه، در رفتار افراد تکرار شده و استمرار یابند، چه اثراتی خواهند داشت؟
۳. برای پیشگیری از بروز مشکلات ناشی از فشارهای زندگی و آشفتگی های هیجانی، لازم است چه ویژگی هایی در فرد تقویت شود؟ چرا؟

۱) نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه های گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع آنها، گسترده گی و هجوم منابع اطلاعاتی، تغییر نیازهای امروز انسان ها در جامعه و... پیچیدگی های زندگی را بالا برده و انسان ها را با چالش ها و فشارهای متعدد روبه رو ساخته است. برخی از این عوامل ممکن است افراد را دچار آشفتگی های هیجانی کنند و یا منجر به کاهش انگیزه و توقف در مسیر موفقیت شوند. چنین حالات و هیجانات زودگذر معمولاً طبیعی بوده و در رفتارهای روزمره فرد قابل مشاهده اند و دوام چندانی ندارند. اما اگر این حالات تکرار شده و استمرار یابند، در کارکردهای جسمانی و روانی و فعالیت های فردی و اجتماعی فرد اثر سوء گذاشته، روند زندگی را مختل می کند و باعث از دست دادن حس خوب زندگی، اهداف و آرزوها و در نتیجه حال بد می شود.

در چنین حالتی ممکن است فرد کنترل زندگی خود را از دست بدهد، مسئولیت های خود را نتواند انجام دهد، تصمیم های نابجا بگیرد، به موقع اقدام نکند، ارتباطش با دیگران دچار اختلال شود و در اثر ناکامی های

حاصل در اموری مانند تحصیل، شغل و... دچار اضطراب و خشم شود و یا افسردگی بر او مستولی شود. ۲) برای داشتن زندگی مطلوب و پیشگیری از بروز این قبیل مشکلات، لازم است خودآگاهی، عزت نفس، سرسختی و مقاومت در مقابل مشکلات، تاب آوری و... در فرد تقویت شود تا رشد و توانایی روانی، عاطفی و بهداشت روان وی ارتقا یابد و او را قادر سازد بر تعارض ها و فشارهای زندگی چیره شده و از

امکان تداوم زندگی آرام و سالم برخوردار گردد. ۳) اولین و مهم ترین گام برای مراقبت از روان خود چیست؟

۵. همه ما چه شناختی از خود داریم؟ آیا این شناخت ها برای خودشناسی ما کافی است؟
- خودآگاهی
- ۱) اولین و مهم ترین گام برای مراقبت از روان خود، این است که خود را بشناسیم. (همه ما شناختی از خودمان در ذهن داریم؛ مانند رنگ پوست، رنگ چشم، شکل بینی، طول قد و... همچنین از اطلاعات کاملی درباره قومیت، پدر و مادر، تاریخ و محل تولد و... خود برخورداریم. اما دانستن اینها برای پاسخ به خودشناسی کافی نیست). اگر قدری پوسته بیرونی وجود خود را کنار بزنیم و از بیرون به اعماق درون خود راه پیدا کنیم به توصیفی از خود دست خواهیم یافت که (خودشناسی ما را کامل تر می کند). ۶



• شما خود را چقدر می‌شناسید؟

• شناخت شما از خودتان شامل چه جنبه‌هایی است؟ بر عهده دانش آموزان عزیز

۱. منظور از خودشناسی چیست؟ ۲. اهمیت خودآگاهی چیست؟ (خودآگاهی چه کمکی به ما می‌کند؟)

۳. چرا در تعلیم اسلامی سفارش شده همه افراد، به خصوص نوجوانان که در مرحله حساس هویت‌یابی در زندگی هستند، همواره فرصتی را برای کاویدن در درون خود و شناخت خود واقعی‌شان فراهم آورند؟ ۱ (خودشناسی یا همان شناخت فرد از خویشتن شامل شناخت توانایی‌ها،

ضعف‌ها، احساسات، ارزش‌ها، مسئولیت‌ها، نیازها، آرزوها، اهداف و...

است). ۲ (خود آگاهی علاوه بر کمک به شکل‌گیری هویت مطلوب می‌تواند

از بروز اختلالات روانی و شکل‌گیری رفتارهای پرخطر جلوگیری نماید) ۲

از این رو لازم است همان‌طور که در تعلیم اسلامی نیز سفارش شده است

همه افراد، به خصوص نوجوانان که در مرحله حساس هویت‌یابی در زندگی

هستند، همواره فرصتی را برای کاویدن در درون خود و شناخت خود

واقعی‌شان فراهم آورند تا در مسیر صحیح که به سلامت و موفقیت آنها در

زندگی می‌انجامد، حرکت کنند. یعنی به خودشناسی (خودآگاهی) برسند. ۳



به پرسش‌های زیر پاسخ دهید : بر عهده دانش آموزان عزیز

• به چه چیزهایی علاقه دارید، از چه چیزهایی بدتان می‌آید؟

• چه نقاط قوت و چه نقاط ضعفی دارید؟

• چه خواسته‌ها، آرزوها و نیازهایی دارید؟

• چه هدف‌هایی دارید؟ برای رسیدن به هدف‌های خود چه فعالیت‌هایی را انجام می‌دهید؟

• چه چیزهایی را ارزش می‌دانید؟

• چه مسئولیت‌هایی برای خودتان قائل هستید؟

• بیشتر چه احساساتی را - چه مثبت و چه منفی - تجربه می‌کنید؟

• از چه چیزهایی بیشتر شاد و از چه چیزهایی بیشتر ناراحت می‌شوید؟

• چه چیزهایی شما را امیدوار و چه خبرهایی ناامید می‌کند؟

• در زندگی خود به چه چیزی می‌بالید و افتخار می‌کنید؟

• چه چیزهایی به شما کمک می‌کند تا در برابر سختی‌ها و دشواری‌ها مقاومت کنید؟

با جمع‌بندی پاسخ‌های خود به این پرسش‌ها، توصیفی واقعی از خود ارائه دهید.

از عوامل مهمی که در فرایند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند می‌توان

به ۴ (عزت نفس و سرسختی و تاب‌آوری) اشاره کرد.

۴. عوامل مهمی را که در فرایند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند، نام ببرید.

۱. منظور از عزت نفس چیست؟

۲. چرا عده‌ای در فقدان (نبود) ویژگی‌های خاصی مانند اصل و نسب، ثروت و ... احساس

بی‌ارزشی و حقارت می‌کنند؟

۳. خود آگاهی به انسان چه کمکی می‌کند؟

۴. اهمیت احساس خودارزشمندی درونی چیست؟

۵. جوانانی که دارای عزت نفس هستند، چه ویژگی‌هایی دارند؟ عر افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند، چه ویژگی‌هایی دارند؟

عزت نفس

- ۱) منظور از عزت نفس، احساس ارزشمند بودن است. ^۲ (عده‌ای به اشتباه تصور می‌کنند ملاک ارزشمندی و محترم بودن آنها داشتن صفات یا ویژگی‌های خاصی مانند اصل و نسب، ثروت، زیبایی و جذابیت، مدرک تحصیلی، شهرت و مقام، قدرت، شجاعت، جسارت و ... است و ارزشمندی خود را به آنها نسبت می‌دهند) ^۲ به همین دلیل در صورت فقدان آنها، احساس بی‌ارزشی و حقارت می‌کنند. اگرچه هیچ‌یک از ویژگی‌های فوق بد نیستند ولی مشروط کردن احترام و ارزش خود به آنها اشتباه است.
- ۳) خود آگاهی به انسان کمک می‌کند تا دریابد به دلیل انسان بودن، ارزشمند و محترم است و ارزش ذاتی او وابسته به هیچ‌یک از ویژگی‌های یاد شده نیست. ^۳ این ^۴ احساس خودارزشمندی درونی همان عزت نفس و کرامت انسانی است که می‌تواند مانند سپری قوی، در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند. ^۴
- ۵) جوانانی که دارای عزت نفس هستند، برای خود احترام قایل اند و با پیام‌های درونی مثبت و سازنده سروکار دارند که از درون آنها مدام به آنها خطاب می‌کند: «تو با ارزشی! تو می‌توانی! تو دوست داشتنی هستی! تو می‌توانی احساسات خود را به راحتی ابراز کنی! تو می‌توانی به دیگران اعتماد کنی!» و پیام‌هایی از این قبیل. ^۵ در مقابل، ^۶ افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند، در درون ذهن خود پیام‌هایی را می‌شنوند که به طور مرتب عزت نفس آنها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی شان را تضعیف و تهدید می‌کند. ^۶

در این تصویر برخی از پیام‌های درونی منفی در یک نوجوان را که می‌تواند بر عزت نفس او تأثیر منفی بگذارد،

ملاحظه می‌کنید؛ این پیام‌ها را در درون خود جست‌وجو کنید و در صورت مواجهه با آنها، پیام‌های مثبتی را

که می‌توان جایگزین آنها کرد بنویسید و سعی کنید با تکرار آنها، پیام منفی درونی خود را حذف کنید. بر عهده دانش آموزان عزیز

بهتر است

به جای اصلاح رفتار نامناسبی
که در خانواده‌ام هست، یا آن کنار بیایم و
حرفی نزنم تا به کسی برنخورد.

اگر

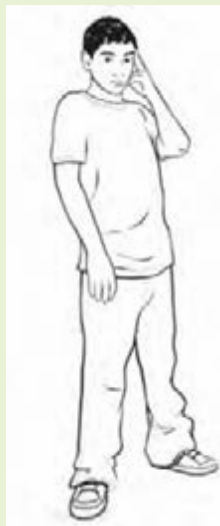
احساساتم را بروز ندهم،
بیشتر احساس ایمنی خواهم کرد؛ بهتر
است به همین روش ادامه دهم.

من هرگز نباید به

دیگران اعتماد کنم.

من لایق رفتار

احترام آمیز دیگران نیستم.



بهتر است

راستش را نگویم زیرا شاید از
من پرچند و دوستم نداشته باشند.

بهتر

است به جای شوخ طبعی و
خوشرویی، تلخ و جدی باشم و به همین
راه و روش ادامه دهم تا درباره من فکر
غلطی نکنند.

من هرگز

نیاید برای رفع مشکلات
خانوادگی‌ام درخواست کمک کنم تا
دیگران فکر کنند در خانواده‌ام همه چیز
عالی است.

۱. چرا لازم است افراد عزت نفس خود را به طور مستمر تقویت کرده و افزایش دهند؟ (نداشتن عزت نفس چه عواقبی خواهد داشت؟)
۲. برخی از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید.

۱) (نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار اعتیادهای رفتاری مانند اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار، اعتیاد به خرید و ... کند و از اینها بدتر در معرض رفتارهای پرخطر قرار دهد) از این رو لازم است افراد عزت نفس خود را به طور مستمر تقویت کرده و افزایش دهند. داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب تجارب در زندگی است.

برخی از راهکارهای بهبود عزت نفس به شرح زیر است:

- ۲) تعیین اهداف مشخص و برنامه‌ریزی برای دستیابی به آنها
- تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود
 - تهیه فهرستی از توانمندی‌های فردی خود
 - کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل
 - مشارکت در فعالیت‌های فردی و اجتماعی مدرسه همچون نماز جماعت، مسابقات فرهنگی – هنری، اردوها و ...

- برقراری رابطه سالم با دیگران
- دوست شدن با آدم‌های مثبت و الهام‌بخش
- معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت‌گر
- داوطلب شدن برای کمک به دیگران
- آراستگی ۲



شکل ۱. عزت نفس باعث شکل‌گیری شخصیت درونی محکم و استوار در فرد می‌شود.

۱. چه عواملی نشان دهنده وضعیت ذهنی و روانی ماست؟
۲. با یک مثال از طبیعت سرسختی و تاب آوری را توصیف کنید.
۳. یک فرد تاب آور در مواجهه (برخورد) با شرایط ناگوار چگونه عمل می کند؟
۴. نحوه برخورد افراد سرسخت و تاب آور در برابر فشار روانی چگونه است؟

سرسختی و تاب آوری

زندگی می تواند منبع لذتی بزرگ، رضایت بخش و شادی آفرین و یا چالش برانگیز، سخت و ناامیدکننده باشد. (بدون در نظر گرفتن اینکه در زندگی چه سرنوشتی برای ما رقم می خورد، روشی که ما خودمان را با زندگی سازگار می کنیم، تطابق می دهیم و تجربیات روزمره خود را مدیریت می کنیم، نشان دهنده وضعیت ذهنی و روانی ماست) ۱

۲ آیا هنگام توفان، درختان را دیده اید که چگونه به خود می پیچند و خم می شوند؟ یا زمانی که برف ها به روی شاخه هایشان سنگینی می کنند تا با شاخه هایشان در مقابل زمین سر تعظیم فرود آورند؟ اما به ندرت می شکنند و به محض فروکش کردن توفان و آب شدن برف ها، به تدریج استوارتر از گذشته بر می خیزند زیرا از خود سرسختی و تاب آوری نشان می دهند. ۲ همه ما افرادی را می شناسیم که با وجود رشد در یک محیط نه چندان مناسب (مثلاً در خانواده های آشفته، مدارس شلوغ و کم امکانات، جوامعی با میزان بیکاری بالا و فرصت های شغلی اندک ...) به موفقیت های بزرگی در زندگی خود دست یافته اند؛ و برعکس نیز، افرادی را سراغ داریم که با وجود در اختیار داشتن امکانات مناسب و برخورداری از شرایط ایده آل، موفقیت های کمی را در زندگی تجربه کرده اند!

- به نظر شما ویژگی های افرادی که در برابر ناملایمات و دشواری های زندگی موفق می شوند، چیست؟ افزایش خود آگاهی هیجانی، مدیریت هیجانات و تاب آوری (قابلیت ارتجاعی).

۳ فرد تاب آور نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می کند و به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی هایش توجه بیشتری می کند، مثلاً چنین شخصی یک موقعیت پرخطر را یک فرصت می داند نه یک تهدید و در دشواری ها به جای اضطراب به موفقیت فکر می کند. ۳

۴ افراد سرسخت و تاب آور در برابر فشار روانی مقاوم تر و نسبت به بیشتر افراد، کمتر مستعد بیماری هستند. افرادی که دارای این ویژگی هستند معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند. نسبت به آنچه انجام می دهند، تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. ۴

۱. افراد سرسخت و تاب آور نسبت به افراد فاقد تاب آوری در برابر مشکلات زندگی چه ویژگی هایی دارند؟

۲. منظور از تاب آوری چیست؟

۳. تاب آوری در چه صورت می تواند به عنوان یک ویژگی مثبت روانی متبلور شود؟

۴. به کارگیری چه توصیه هایی به حفظ و ارتقای تاب آوری کمک می کنند؟



شکل ۲. افراد سرسخت و تاب آور بر خلاف

افراد فاقد تاب آوری، در مشکلات زندگی

۱) دارای ویژگی های تعهد، کنترل و جالش پذیری

هستند ۱)

۲) تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود و حتی می تواند در شرایط مشکل آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا بخشد (شکل ۲).

در برخی افراد گویی ظرفیت های درونی وجود دارد که در تجربه موقعیت های مشکل آفرین و تنش زا کمک کننده است به گونه ای که هر قدر هم بر شدت عوامل استرس زا در زندگی آنها افزوده می شود، باز توان بیرون کشیدن خودشان از بحران و یا به قولی توان تاب آوردن در برابر سختی ها و ناملایمات را دارند. یکی از بارزترین نمونه چنین افرادی، هموطنان ما در شهرهای مرزی هستند. کسانی که در جنگ تحمیلی پس از ویران شدن شهرها و خانه هایشان و یا ازدست دادن نزدیکانشان، ثبات عاطفی خود را حفظ کردند، در برابر استرس و فشار سرسختانه ایستادند و با نهایت توان خود، شرایط بسیار ناگوار را تحمل و با آن مقابله کردند و از همه مهم تر توانستند پس از اتمام جنگ علی رغم وجود مشکلات به حالت عادی و طبیعی به زندگی خود برگردند. ۳) تاب آوری اگرچه قابلیتی درونی است، می تواند در تعامل با محیط، تقویت و توسعه یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت روانی متبلور شود. ۳)

به کارگیری توصیه های زیر به حفظ و ارتقای تاب آوری کمک می کنند:

- ۴) • تقویت مذهب و معنویت در خود
- مراقبت از تغذیه و سلامت
- داشتن عزت نفس
- کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات
- داشتن هدف در زندگی
- خوش بینی
- توسعه دادن ارتباطات با دیگران
- ایجاد دلبستگی های مثبت
- داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی ۴)

۱. منظور از دوره نوجوانی چیست؟
 ۲. در دوره نوجوانی چه تحولات اساسی در زندگی ما اتفاق می افتد؟
 ۳. برخورد صحیح با تغییرات دوران نوجوانی نیازمند چه چیزهایی است؟ (نوجوانان چگونه می توانند از بروز اختلالات و بحران های روانی دوران نوجوانی در امان باشند؟)
- ## اختلالات روانی - رفتاری شایع در دوره نوجوانی

- به نظر شما نوجوانان با چه مشکلات روانی - رفتاری در زندگی خود مواجه هستند؟ استرس، اضطراب، افسردگی و خشم
- دلایل بروز این مشکلات چیست؟ و چگونه می توان بر آنها غلبه کرد؟ راه حل: با تشخیص به موقع و درمان.

در **دوره نوجوانی** که دوران گذر تدریجی از کودکی و ورود به دنیای بزرگ سالی است، ^۲(تحولات اساسی و مهمی همچون بلوغ، احساس استقلال، نگرانی درباره آینده تحصیلی و شغلی و... در زندگی اتفاق می افتد). ^۳(برخورد صحیح با این تغییرات نیازمند گذر زمان و کسب تجربیات لازم است. نوجوانان با کسب اطلاعات و مهارت های کافی قادر خواهند بود در برخورد با این تغییرات تعادل روانی خود را حفظ نمایند و از بروز اختلالات و بحران های روانی در امان بمانند. ^{۳۱})

- با مطالعه موارد زیر ویژگی های روانی خود را ارزیابی کنید.

علائم نیازمند مراقبت بیشتر	بلی	خیر
احساس مفرد درماندگی و بی ارزشی پس از شکست		
غیبت های غیر موجه و مکرر از محل تحصیل و یا کار		
عصبانیت و کم حوصلگی در برخورد با اطرافیان		
تردید و دو دلی های مداوم در تصمیم گیری های مهم زندگی (تحصیل، شغل، ازدواج و...)		
نزاع و درگیری های مکرر و خشونت با افراد خانواده		
احساس ناامیدی مفرد و خلق افسرده		
گوشه گیری و انزوای اجتماعی مفرد		
رفتار و افکار عجیب و غریب و کلام نامفهوم		
احساس مداوم تشویش، دلهره و نگرانی بی دلیل		

دستور العمل : اینها علائم هشداردهنده دوره نوجوانی است، در صورت وجود آنها (حداقل به مدت چند هفته) در خودتان، سعی کنید عوامل به وجود آورنده آنها را شناسایی کنید و برای رفع آنها از مشاور، روان شناس و یا روان پزشک کمک بگیرید. *بر عهده دانش آموزان عزیز*

۱. اختلالات روانی همانند اختلالات جسمی به چه دلایلی ایجاد می شوند؟
۲. شایع ترین اختلالات روانی-رفتاری دوره نوجوانی کدامند؟



شکل ۳. اختلالات روانی - رفتاری باعث کاهش کیفیت عملکرد در زندگی می شوند.

اختلالات روانی همانند اختلالات جسمی (به دلایل مختلف همچون آشفتگی در فضای خانوادگی، تغییرات هورمونی، عدم مهارت کافی در استفاده از قابلیت ها و استعداد های نوجوانی، تغییرات جسمانی و عاطفی دوران بلوغ، بلوغ دیررس و یا زودرس، تغییر محیط زندگی و دوستان، مشکلات تحصیلی و ... ایجاد می شوند و شناخت آنها از اهمیت برخوردار است) از شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی می توان به استرس،

اضطراب، افسردگی و خشم اشاره کرد) ۲

۳. منظور از فشار روانی (استرس) چیست؟

● **فشار روانی (استرس):** بهروز در یکی از دروس همیشه مشکل دارد. در روز دیگر قرار است آزمون هماهنگ آن درس در سطح دبیرستان برگزار گردد. او تصمیم می گیرد با برنامه ریزی طی این دو روز، خود را برای آزمون آماده کند. ساعت چهار بعد از ظهر طبق برنامه، مطالعه خود را آغاز می کند. بعد از اتمام چند درس اول، به سراغ نمونه آزمون هایی که معلم در اختیار دانش آموزان قرار داده رفته و به سؤالات پاسخ می دهد ولی به جز چند سؤال بقیه سؤالات را قادر نیست پاسخ دهد. رفته رفته احساس تپش قلب، افزایش تعداد نبض و گرما می کند. تصمیم می گیرد به مطالعه خود ادامه دهد ولی سردرد مانع ادامه مطالعه او می شود. بهروز ساعت های باقی مانده روز را از دست می دهد و شب را به سختی به خواب می رود و ...

۳ زندگی توأم با وقایع، رویدادها و مشکلاتی است که همواره بر جسم و روان افراد تأثیر می گذارد که به آن **فشار روانی (استرس)** گفته می شود) ۳ استرس یک واقعیت در زندگی است، هر کجا باشیم و هر کاری انجام دهیم نمی توانیم از آن اجتناب کنیم. معمولاً همه افراد در لحظاتی از زندگی خود همچون مسافرت، حضور در جلسه امتحان، بیماری و ... آن را تجربه می کنند. ولی می توان آن را در شرایط ناخوشایند تحت کنترل در آورد تا بر ما غالب نشود. فشار روانی (استرس) ذاتاً خوب یا بد نیست بلکه ممکن است اثرات مثبت یا منفی بر جسم و روان داشته باشد. فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید) ۴ در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب از کار افتادن قدرت تفکر و اقدام مناسب و یا احساس درماندگی در فرد می شود) ۵ برای نمونه، فشار روانی شب امتحان در حد متعارف (سالم) باعث می شود شما انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته باشید، اما اگر همین فشار روانی (ناسالم) شدید شود مانع درس خواندن شما شده و یادآوری اطلاعات در

۴. اثرات فشار روانی (استرس) سالم را بنویسید.

جلسه امتحان را مختل می کند) ۶

۵. اثرات فشار روانی (استرس) ناسالم را بنویسید.

عبرای استرس سالم و استرس ناسالم مثال بزنید.

۱. فشار روانی (استرس)، بر بدن چه اثراتی دارد؟ (اثرات زودگذر کدامند؟ اثرات پایدار کدامند؟)
 ۲. از راهکارهای مدیریت و کنترل استرس، چند مورد را بنویسید.

۱) در فشار روانی (استرس)، فشار خون بالا رفته و تعداد نبض افزایش می‌یابد و احساس تپش قلب، ناراحتی معده، سرگیجه، سردرد، تعریق و لرزش عارض می‌گردد. اثرات زودگذر فشار روانی (استرس) چندان مشکل‌آفرین نیست ولی تکرار آن موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند بیماری‌های قلبی - عروقی، التهاب‌های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می‌شود.

• برخی از موقعیت‌های استرس‌زا در زندگی خود را شناسایی کنید و به کمک جدول زیر راهکارهای مناسب مدیریت و کنترل آنها را شناسایی کنید و با فلش آنها را به هم وصل کنید. بر عهده دانش‌آموزان عزیز

موقعیت‌های استرس‌زای قابل پیش‌بینی	راهکارهای مدیریت و کنترل استرس
۱. دیر رسیدن مادر به منزل از محل کار	۲. داشتن صبر و حوصله
۲. ماندن در ترافیک و ترس از جا ماندن از قطار	یافتن راه حل منطقی
۳.	توکل بر خدا و خود را به خدا واگذار کردن
	نرمش و ورزش منظم
	یادگیری و انجام تمرین‌های تمرکز و آرام‌سازی خود
	مانند تنفس‌های عمیق شکمی
	داشتن لبخند و شاد بودن
	خودداری از عصبانیت و خصومت
	گرفتن دوش آب‌سرد به هنگام عصبانیت
	بهره‌گیری از ذکر، دعا و توسل
	پرداختن به امور هنری مورد علاقه
	گفت‌وگوی دوستانه و صمیمی با اعضای خانواده
	مشورت با دیگران و اجتناب از تصمیم‌های عجولانه
	اختصاص دادن اوقاتی از روز به خود و تفکر درباره امور شخصی ۲

• **اضطراب:** ناهید در آستانه ورود به مدرسه ناگهان شک می‌کند که آیا بعد از اتو کردن لباس خود، اتو را از پریز برق کشیده است یا نه! و وقتی به یاد می‌آورد که آخرین نفری بوده که از منزل خارج شده، نگرانی او بیشتر می‌شود و احساس تپش قلب و گرما می‌کند. او در ذهن خود صحنه آتش‌سوزی منزل را تصور می‌کند و به شدت مضطرب می‌شود و در حالی که چهره‌اش به شدت برافروخته و بی‌قرار است وارد مدرسه می‌شود. دوستان ناهید با دیدن چهره برآشفته او، علت را جویا می‌شوند و او از شدت نگرانی شروع به گریه می‌کند و ...

۱. منظور از اضطراب چیست؟

۲. اهمیت اضطراب در رویدادهای زندگی را بنویسید.

۳. اضطراب چه زمانی مشکل آفرین است؟

۴. علائم بدنی، ذهنی و روانی اضطراب را بنویسید.

۵. برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، رعایت چه اصولی توصیه می شود؟ ۱- بازداري ۲- برون ریزی ۳- جایگزین کردن خواسته ها

۱) **اضطراب**، واژه ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص، که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است، به کار می رود. **اضطراب** در برخی از رویدادهای زندگی که در وضعیت خطرناکی قرار داریم واکنشی طبیعی است و به ما کمک می کند با بسیج کردن نیروی دفاعی بدن، خود را از خطر حفظ کنیم مانند زمانی که از ترس حمله یک حیوان درنده فرار می کنیم. **اضطراب** زمانی مشکل آفرین است که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم بر می انگیزد ۳

۴) **علائم اضطراب** عبارت است از علائم بدنی (همچون تپش قلب، تنگی تنفس، بی اشتها، تهوع، بی خوابی، بی قراری و...)، علائم ذهنی (همچون سردرگمی، حواس پرتی، ترس از دست دادن کنترل، افکار تکراری و...) و علائم روانی (همچون عصبانیت، بی تابی، دلواپسی و...) ۴

برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، رعایت سه اصل زیر توصیه می شود :

۵) **بازداري**: با مدیریت و کنترل اضطراب و فشار روانی، باید از انتشار و پخش شدن آن جلوگیری کنیم که این امر به کمک برنامه ریزی و به کارگیری روش های مناسب مقدور است. ۶

۷) **برون ریزی**: برون ریزی مانند بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی های خود، یکی از روش های مقابله با فشار روانی و اضطراب است. ۷

۸) **جایگزین کردن خواسته ها**: (از آنجا که یک فرد نمی تواند در یک لحظه هم آرام و هم مضطرب باشد، شرکت در فعالیت های لذت بخش و آرامش دهنده) مانند ورزش، وقت گذراندن با دوستان، حضور در محافل دینی - اجتماعی و... ۹ و پرت کردن حواس خود از موضوع استرس زا به موضوع دیگر، از روش های سودمندی هستند که می توان برای رهایی از فشار روانی و اضطراب به کار گرفت. ۸

در این فعالیت چند روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب ارائه شده است. با توجه به سه اصل گفته شده در بالا (بازداري، برون ریزی و جایگزین کردن خواسته ها)، تشخیص دهید در هر یک از روش ها کدام اصل به کار گرفته شده است؟

- هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره نگرانی ها و اضطراب آورنده های زندگی مان اختصاص دهید. (اصل)
- یک جعبه خیالی نگرانی برای خود تصور کنیم که در محکمی دارد و نگرانی های خود را در آن بگذاریم. (اصل)

عاز اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، بازداري را توضیح دهید.

۷. از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، برون ریزی را توضیح دهید.

۸. از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، جایگزین کردن خواسته ها را توضیح دهید.

۹. چند فعالیت لذت بخش و آرامش دهنده که بتواند جایگزین فشار روانی باشند را بنویسید.

۱. منظور از افسردگی چیست؟
۲. اهمیت (اثرات مفید و مضر) فراز و نشیب های زندگی هر فرد را بنویسید.
۳. عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی کدامند؟

- با نگرانی ها و اضطراب هایمان گفت و گو کنیم و به آنها بگوییم: نه! من اصلاً این گونه فکر نمی کنم، نمی توانی مرا اذیت کنی، مزاحم نشو. (اصل)
- نگرانی های خود را شناسایی کنیم و آنها را پهلوان پنبه های تسلیم شده در ذهن خود تصور کنیم. (اصل)
- ذهن خود را از نگرانی ها دور کرده و به انجام کارهای لذت بخش و آرامش دهنده همچون دوچرخه سواری، خواندن داستان های پندآموز، اعمال عبادی و ... بپردازیم. (اصل)

• **افسردگی:** افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. (در زندگی هر فرد فراز و نشیب هایی وجود دارد که باعث می شود زندگی برای او، سازنده، جالب و پرهیجان شود ولی زمانی که این فراز و نشیب ها در زندگی شدت می یابند، گاهی در برخی از افراد موجب احساس افسردگی و غمگینی می گردد.) برخی از عوامل زمینه ساز افسردگی در

دوره نوجوانی عبارت اند از: ۴. چه حوادثی در کانون خانواده می تواند زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی باشد؟

۳. وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده مانند طلاق والدین، ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری صعب العلاج، مرگ یکی از عزیزان و ... ۴. ۵. بیماری ها و اختلالات جسمی زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی کدامند؟

• بیماری ها و اختلالات جسمی، مثلاً نوجوانانی که مشکل پزشکی خاص (همچون سکتۀ مغزی، صرع، آسیب وارد شده به سر، کم خونی و برخی از سرطان ها) دارند، احتمال ابتلای آنها به افسردگی بیشتر است.

• برخی از مشکلات تغذیه ای مانند کمبود ویتامین های B ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد.

• نوجوانانی که سابقۀ ابتلا به افسردگی در خانواده شان وجود دارد، نسبت به نوجوانانی که این بیماری در خانواده شان سابقه ندارد، بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند. ۴

همۀ افراد گاهی اوقات در موقعیتهایی از زندگی خود حالت های افسردگی را تجربه می کنند. بنابراین اگر چه گهگاه لغزیدن به پهنه افسردگی بسیار طبیعی است، ولی باید برای بازگشت به حالت عادی هرچه سریع تر اقدام کرد؛ (زیرا اگر در تشخیص و درمان افسردگی خفیف به موقع اقدام نشود، افسردگی شدت یافته و ممکن است فرد گرفتار عواقب جسمی و روانی ناشی از آن مانند روی آوردن به رفتارهای پرخطر، افزایش خشونت و ... شود) ۶

عمرچرا باید بعد از افسردگی برای بازگشت به حالت عادی هرچه سریعتر اقدام کرد؟

۱. چند مورد از علائم هشداردهنده افسردگی را بنویسید.
۲. منظور از خشم چیست؟
۳. در افراد مختلف چه شرایطی موجب بروز خشم می شوند؟
۴. احساس خشم به چه صورت هایی بروز می کند؟

• در جدول زیر علائم هشداردهنده افسردگی را در مورد خودتان ارزیابی کنید. بر عهده دانش آموزان عزیز

خیر	بلی	علائم هشداردهنده افسردگی
		۱) غمگینی مداوم
		نارضایتی و بی علاقه‌گی به فعالیت‌هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده‌اند.
		خستگی مفرط و فقدان انرژی
		افزایش خشم، خسونت و تحریک پذیری و رفتار بی پروا (داد و فریاد، تپ زدن و شکایت، بی‌قراری غیرقابل توجه و گریه‌زاری ...)
		اختلال خواب
		تغییر وزن یا تغییر اشتها
		عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم‌گیری
		احساس بی‌ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت نفس، خشم یا احساس گناه
		بروز افکار و اظهارات ناامید کننده درباره مرگ) ۱

دستورالعمل : در صورت مشاهده ۲ الی ۴ مورد از نشانه‌های فوق که به مدت بیش از دو هفته در شما وجود داشته باشد، حتماً با مشاور، روان‌شناس و یا روان‌پزشک گفت‌وگو کنید.

• **خشم :** «سعید سوار اتوبوس است و در حال رفتن به جلسه امتحان نهایی از مسیر پرتراфик شهر است و از دیر رسیدن به جلسه امتحان نگران است که در همین حین، ماشین جلویی دچار مشکل فنی می‌شود و راه عبور اتوبوس را می‌بندد. زمان سیری می‌شود و چراغ راهنمایی از قرمز به سبز و برعکس تغییر می‌کند و اتوبوس همچنان بی‌حرکت مانده است. سعید مرتب به ساعت خود نگاه می‌کند. کم‌کم تنش و دلشوره‌اش بیشتر می‌شود. در ذهن خود نسبت به راننده ماشین جلویی شروع به اعتراض و پرخاشگری می‌کند. احساس هیجان شدید و گرما دارد. در همان حال یکی از مسافران اتوبوس در حین رد شدن از کنار سعید، اتفاقی به وی تهنه می‌زند. سعید که به شدت خشمگین است، از کوره در رفته، به سمت او برگشته و به جای صحبت آرام با او، با پرخاشگری به او اعتراض می‌کند و...».

۲ **خشم** احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌شود. (این احساس واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی است که او را دچار تهدید و یا ناکامی کرده است و در نوجوانان بیشتر در مواقعی همچون مورد تسخیر و تحقیر قرار گرفتن، منع شدن از کار مورد علاقه و ... بروز می‌کند.) (احساس خشم می‌تواند

۱. خشم اغلب با چه جلوه‌هایی همراه است؟ (جلوه‌های پر خاشگری را بنویسید).

۲. آثار مثبت خشم را بنویسید.

۳. آثار منفی خشم را بنویسید. (مشکلات جسمی ناشی از آثار منفی خشم؟ مشکلات روانی؟ مشکلات اجتماعی؟)

به صورت خفیف و ناخوشایند بروز کند و تا یک احساس شدید عصبانیت پیش برود. (خشم اغلب با جلوه‌هایی

از پر خاشگری مانند عصبانیت، خسوت، کینه ورزی، غضب، تنفیر، توهین، تحقیر و ... همراه است) ۱

خشم به عنوان یک هیجان طبیعی دارای آثار مثبت و منفی است ۲. (از آثار مثبت خشم اینکه می‌تواند باعث احقاق

حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم) ۳ اما (خشم منفی به

بروز مشکلات و ناراحتی‌های جسمی (همچون سر درد، سکنه‌های قلبی، ناراحتی‌های گوارشی و ...)، روانی

(همچون فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر و ...) و اجتماعی (همچون

درماندگی، انزوا و تنهایی و ...) منجر می‌گردد) ۳

• یکی از شرایط یا موقعیت‌هایی را که شما به شدت عصبانی شده‌اید در نظر بگیرید و سپس به سؤالات

زیر پاسخ دهید : بر عهده دانش آموزان عزیز

۱. خشم خود را چگونه بروز دادید؟

۲. آیا در ابراز خشم خود واکنش افراطی نشان دادید؟

۳. آیا در ابراز خشم خود تحت تأثیر محیط و دیگران قرار گرفتید؟

۴. آیا هنوز نسبت به آن فرد یا آن موضوع، همان احساس را دارید؟

۵. به نظر خودتان آیا نحوه ابراز خشم شما می‌توانست بهتر باشد؟ چگونه؟

۶. اگر دوباره در همان موقعیت قرار بگیرید چگونه رفتار خواهید کرد؟

۷. اگر به زمان قبل از موقعیت بازگردید آیا می‌توانید شرایط را به گونه‌ای تغییر دهید تا موقعیت خشم

ایجاد نشود؟

۴ (برای مقابله با خشم لازم است فرد پس از ارزیابی‌های اولیه خود و تجزیه و تحلیل رویداد مشکل ساز،

بتواند خواسته‌های منطقی و غیر منطقی خود از زندگی و انتظارات خود از دیگران را تشخیص دهد.

در این صورت قادر خواهد بود خواسته‌ها و انتظارات غیر منطقی خود را بشناسد و به خواسته‌های

واقع بینانه تبدیل کند تا کمتر در موقعیت‌های مشکل ساز قرار گیرد. ۴

اگرچه به کارگیری روش‌های فوق می‌تواند فرد را در کنترل خشم کمک کند، ولی گاهی افراد در موقعیت

خشم قرار می‌گیرند و در این شرایط نیازمند به کارگیری روش‌های خود آرام سازی به عنوان مهم ترین روش

مقابله با خشم هستند، نمونه‌هایی از روش‌های خود آرام سازی در هنگام خشمگین شدن به شرح زیر است :

۱. وضعیت بدن خود را تغییر دهید، مثلاً بنشینید یا دراز بکشید.

۲. چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید.

۴. برای مقابله با خشم چه اقداماتی لازم هست؟ (به کارگیری چه روش‌هایی در کنترل خشم کمک می‌کند؟)

۵. مهم ترین روش مقابله با خشم چیست؟

۶. چند نمونه از روش‌های خود آرام سازی در هنگام خشمگین شدن را بنویسید.

۱. افکار منفی مانند "او مرا مسخره می کند و ..." را با چه جملاتی جایگزین کنیم بهتر هست؟

۳. قدری آب خنک بنوشید.

۴. افکار منفی مانند «او مرا مسخره می کند و...» را با جملاتی مانند «او قصد عصبانی کردن من را دارد، اما من کنترل اوضاع را در دست دارم» یا «شاید من برداشت نادرستی از قصد، حرف یا رفتار او داشتم پس بهتر است کمی صبر کنم و یا از او سؤال کنم» جایگزین کنید^۱

۵. موقعیت را در صورت امکان ترک کنید.

۶. در مکانی راحت و آرام قرار بگیرید و عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید.^{۶ ص قبل}

۲- توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی

اولویت های خود را مشخص کنید؟

برنامه ریزی و مدیریت زمان داشته باشید. فهرستی از کارهایی که باید انجام بدهید تهیه کنید. تصمیم بگیرید انجام چه کاری در روز برایتان بیشتر حائز اهمیت است و چه کارهایی را می توانید به بعد موکول کنید. این عمل موجب می شود بدانید کدام کارتان از اولویت برخوردار است و برای به یاد آوردن آن استرس نخواهید داشت.

۳. اگر می دانید که صحبت در میان جمع شما را دچار استرس می کند، چه راهکاری انجام می دهید؟

تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا انجام دهید

در مورد اتفاق و یا موقعیتی که ممکن است با آن مواجه شوید فکر کرده و واکنش خود را تمرین کنید. راه هایی برای مواجهه با موقعیت فرضی بیابید. به عنوان مثال^۳ اگر می دانید که صحبت در میان جمع شما را دچار استرس می کند، ابتدا برای خودتان و جلوی آینه و سپس با کمک دوستان مورد اعتماد و هم شاگردی هایتان یک کنفرانس کوتاه ترتیب دهید که در آن شما به عنوان سخنران در جمع صحبت نمایید.^۳

خواسته های خود را بررسی کنید

سعی کنید اهداف واقع گرایانه داشته باشید. تحت فشار قرار دادن خود برای موفقیت خوب است ولی مطمئن شوید که انتظاراتتان واقع گرایانه است. مراقب کمال گرایی افراطی باشید. به آنچه که می توانید به نحو احسن انجام دهید قانع باشید. هیچ کس کامل نیست. نه شما و نه دوست شما. به خودتان امکان اشتباه بدهید و به یاد داشته باشید که اشتباهات برای شما معلم خوبی هستند.

سبک زندگی سالمی داشته باشید^۴. برای سبک زندگی سالم رعایت چه مواردی توصیه می شود؟

۴) غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و آرام سازی اعصاب وقت بگذارید. سعی کنید با استفاده از

تفریحات سالم از لحظه لحظه زندگی تان لذت ببرید.^۴

۱. برای پذیرش تغییرات در زندگی چه توصیه‌هایی وجود دارد؟

تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی تان بپذیرید

هیچ چیز ثابت باقی نمی‌ماند. (گروه حمایتی از دوستان و خانواده تشکیل دهید تا در صورت نیاز با آنها تماس بگیرید. به خود و ظرفیت خود اعتقاد داشته باشید) ۱

زمان استراحت و تفریح داشته باشید

برای کارهایی که نیاز به تمرکز دارند یک زمان متوالی و بی وقفه در نظر بگیرید. جلسه‌ها، کلاس‌های درسی و زمان‌های مطالعه را پشت سر هم برنامه‌ریزی نکنید. وقت استراحت برای خود بگذارید.

۲. نه گفتن (پاسخ منفی) به درخواست‌های غیرمنطقی چه اهمیتی دارد؟

یاد بگیرید «نه» بگویید

«نه» گفتن پاسخ منفی به درخواست‌های غیرمنطقی است. (رد کردن درخواستی که از نظر شما درست نیست و یا احساس خوبی در شما ایجاد نمی‌کند، موجب می‌شود که شما زمان مناسبی را برای پرداختن به اولویت‌های خود پیدا کنید) ۲

۳. ورزش در توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی، چه اهمیتی دارد؟

ورزش کنید

۳. (برای کاهش تنش عضلات و افزایش حس خوب خود به‌طور منظم ورزش کنید) ۳

۴. یکی از راه‌های خوب رهایی از استرس حاصل از وقایع ناخوشایند در محل کار، تحصیل یا زندگی خانوادگی و اجتماعی چیست؟

دفتر یادداشت روزانه داشته باشید

۴. (نوشتن حوادث و رویدادهای زندگی روزمره) یکی از راه‌های خوب رهایی از استرس حاصل از وقایع ناخوشایند در محل کار، تحصیل یا زندگی خانوادگی و اجتماعی است.

۵. منظور از کودک شدن در مدیریت استرس چیست؟

کودک شوید

بازگشت به آنچه که در کودکی خوشایند بود یک راه ساده در مدیریت استرس است ۵ (مانند دیدن فیلم‌هایی که در کودکی شما را خوشحال می‌کردند، رنگ کردن مدل‌های نقاشی، بازی مار و پله، آب‌بازی و بادبادک هوا کردن و ...) ۵

شوخ طبع باشید

با شوخ طبعی برای خود و دیگران لحظات شاد خلق کنید، زیرا خندیدن یک مهارت مقابله با استرس است.

به زندگی معنوی خود غنا ببخشید

مذهب و معنویت ما را به منبعی فراتر و بزرگ‌تر از خودمان وصل می‌کند. در تحقیقات ثابت شده است کسانی که اعتقادات مذهبی قوی‌تری دارند اذعان دارند که این اعتقادات به آنها قدرتی دو چندان در

مقابله با مشکلات می دهد. کسانی که به خدا توکل می کنند، در مقابله با مشکلات با آرامش و اعتماد به کمک های الهی به حل مسئله می پردازند. نماز، دعا و مناسک مذهبی منظم روزانه، خود منبع مهمی در کاهش تجربه استرس و افزایش توان مقابله است.

یاد خدا آرام بخش دل هاست



سلامت و سربلند باشید. ♥

@BioSalar_Ch

@BioSalar_Ch

صفحه	درس ۱۰: بهداشت روان صفحه ۱۱۱-۱۲۶	بارم ۲: نمره
۱۱۱	چه عواملی پیچیدگی های زندگی انسان را بالا برده و انسان ها را با چالش و فشارهای متعدد رو به رو ساخته است ؟ ۱- نیازهای زندگی امروز ۲- تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی ۳- تغییر ساختار خانواده ۴- شبکه های گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع آن ها ۵- گسترده گی و هجوم منابع اطلاعاتی ۶- تغییر نیازهای امروز انسان ها در جامعه و ...	
۱۱۱	برای پیشگیری از بروز مشکلات ناشی از فشار های زندگی و آشفته گی های هیجانی، لازم است چه ویژگی هایی در فرد تقویت شود؟ خودآگاهی، عزت نفس، سرسختی و مقاومت در مقابل مشکلات، تاب آوری و ...	
۱۱۱	اولین و مهم ترین گام برای مراقبت از، این است که خود را بشناسیم. (۱۴۰۲/۱۰)	روان خود
۱۱۱	اگر از بیرون به اعماق درون خود راه پیدا کنیم، به توصیفی دست خواهیم یافت که (خودآگاهی/ عزت نفس/ تاب آوری) ما را کامل تر می کند. (۱۴۰۳/۶)	خودآگاهی
	خودآگاهی	
۱۱۲	خودشناسی را تعریف کنید . خودشناسی یا همان شناخت فرد از خویشتن شامل شناخت توانایی ها، ضعف ها، احساسات، ارزش ها، مسئولیت ها، نیاز ها، آرزو ها، اهداف و ... است .	
۱۱۲	خودآگاهی، در چه مواردی می تواند تأثیر گذار باشد؟ ۱- کمک به شکل گیری هویت مطلوب ۲- می تواند از بروز اختلالات روانی و شکل گیری رفتار های پرخطر جلوگیری نماید .	
۱۱۲	خودآگاهی علاوه بر کمک به شکل گیری هویت مطلوب، در چه موارد دیگری می تواند تأثیر گذار باشد؟ (۱۴۰۳/۳) از بروز اختلالات روانی (۰/۲۵) و شکل گیری رفتارهای پرخطر جلوگیری می نماید. (۰/۲۵)	
۱۱۲	در تعالیم اسلامی، به نوجوانانی که در مرحله ی حساس هویت یابی در زندگی هستند، انجام کدام یک از عوامل ارتقاء دهنده ی بهداشت روان توصیه شده است؟ (۱۴۰۲/۳)	خودآگاهی
۱۱۲	کدام افراد در مرحله حساس هویت یابی در زندگی هستند؟ نوجوانان	
۱۱۲	عوامل مهمی را که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند، نام ببرید. (۹۹/۳) عزت نفس، سرسختی، تاب آوری	
۱۱۲	عزت نفس، سرسختی و تاب آوری در فرایند شکل گیری چه ویژگی هایی نقش دارند؟ (۱۴۰۴/۶) شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان	
	عزت نفس	
۱۱۳	عزت نفس را تعریف کنید. (۱۴۰۱/۶) احساس ارزشمند بودن است	
۱۱۳	منظور از عزت نفس، احساس است. (۹۷/۱۰) ارزشمند بودن	
۱۱۳	ملاک ارزشمندی و محترم بودن افراد، داشتن صفات و ویژگی های خاص است. (۱۴۰۳/۳) نادرست	
۱۱۳	خودآگاهی به انسان کمک می کند تا دریابد به دلیل ارزشمند و محترم است. انسان بودن	
۱۱۳	احساس خودارزشمندی درونی همان و کرامت انسانی است که می تواند مانند سپری قوی در مقابل آسیب های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند. (خرداد ۱۴۰۰) عزت نفس	
۱۱۳	جوانانی که دارای عزت نفس هستند و افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند را از نظر پیام های درونی با یکدیگر مقایسه کنید. (۹۸/۶) جوانانی که دارای عزت نفس هستند: برای خود احترام قایل اند و با پیام های درونی مثبت سر و کار دارند که از درون آنها مدام به آنها خطاب می کند: «تو با ارزشی! تو می توانی! تو دوست داشتنی هستی! تو می توانی احساسات خود را به راحتی ابراز کنی! تو می توانی به دیگران اعتماد کنی» و ... افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند: در درون ذهن خود پیام هایی را می شنوند که به طور مرتب عزت نفس آنها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی شان را تهدید می کند.	
۱۱۳	فعالیت ۳: برخی از پیام های درونی منفی یک نوجوان را که می تواند بر عزت نفس او تأثیر منفی بگذارد را بنویسید. ۱- بهتر است راستش را نگویم زیرا شاید از من برنجد و دوستم نداشته باشند . ۲- بهتر است به جای شوخ طبعی و خوشرویی، تلخ و جدی باشم و به همین راه و روش ادامه دهم تا درباره من فکر غلطی نکنند . ۳- من هرگز نباید برای رفع مشکلات خانوادگی ام درخواست کمک کنم تا دیگران فکر کنند در خانواده ام همه چیز عالی است . ۴- بهتر است به جای اصلاح رفتار نامناسبی که در خانواده ام هست، با آن کنار بیایم و حرفی نزنم تا به کسی برنخورد .	

	۵- اگر احساساتم را بروز ندهم، بیشتر احساس ایمنی خواهم کرد؛ بهتر است به همین روش ادامه دهم . ۶- من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم . ۷- من لایق رفتار احترام آمیز دیگران نیستم .	
۱۱۳	پیام درونی منفی «من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم» بر کدام یک از عوامل ارتقاء دهنده ی بهداشت روانی تأثیر منفی می گذارد؟ (۱۴۰۲/۳)	الف) عزت نفس ب) سر سختی ج) تاب آوری د) خودآگاهی پاسخ: عزت نفس
۱۱۳	جمله «من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم» بر کدام یک از عوامل مهمی که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی فرد نقش دارند، تأثیر منفی می گذارد؟ (۱۴۰۲/۶)	عزت نفس
۱۱۳	من لایق رفتار احترام آمیز دیگران نیستم. این پیام بر کدام یک از عوامل شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اثر منفی می گذارد؟ (۱۴۰۲/۱۰)	عزت نفس
۱۱۴	نداشتن عزت نفس ممکن است انسان را دچار کدام رفتارها کند؟ (۹۸/۱۰)	نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار <u>اعتیادهای رفتاری</u> (۰/۲۵) مانند اعتیاد به اینترنت ، اعتیاد به کار ، اعتیاد به خرید و..... کند و از اینها بدتر در معرض رفتارهای <u>پرخطر</u> قرار دهد . (۰/۲۵)
۱۱۴	داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب در زندگی است. (۹۹/۳)	تجارب
۱۱۴	داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب تجرب در زندگی است. (۹۹/۶)	درست
۱۱۴	دو مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید . (۹۸/۶-۹۹/۶-۹۹/۱۰)	۱- تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آن ها ۲- تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود ۳- تهیه فهرستی از توانمندی های فردی خود ۴- کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل ۵- مشارکت در فعالیت های فردی و اجتماعی مدرسه همچون نماز جماعت، مسابقات فرهنگی- هنری، اردوها و ... ۶- برقراری رابطه سالم با دیگران ۷- دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش ۸- معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر ۹- داوطلب شدن برای کمک به دیگران ۱۰- آراستگی
۱۱۴	تهیه فهرستی از توانمندی های فردی خود در بهبود کدام یک از عوامل شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اثر می گذارد؟ (۱۴۰۳/۱۰)	عزت نفس
	سرسختی و تاب آوری	
۱۱۵	کدام یک از عوامل حفظ سلامت روان به افراد کمک می کند تا بتوانند در محیط های نامناسب، موفقیت های بزرگ کسب کنند؟ (۱۴۰۳/۳)	سرسختی (تاب آوری)
۱۱۵	سه ویژگی مهم در افراد سرسخت و تاب آور را بیان کنید. (۹۹/۳-۱۴۰۴/۳)	
۱۱۶	افرادی که دارای این ویژگی هستند معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند. نسبت به آنچه انجام می دهند، تعلق خاطر بیشتری دارند. در قبال تغییرات پذیرا هستند. در برابر فشار روانی مقاوم تر و نسبت به بیشتر افراد، کمتر مستعد بیماری هستند. تعهد - کنترل - چالش پذیری (زیر نویس شکل ۲) (سه مورد کافی است)	
۱۱۵	در مواجهه با شرایط ناگوار، فرد به جای فاجعه ساختن از مشکل، به خود و توانایی هایش بیشتر توجه می کند. (۱۴۰۲/۳)	تاب آور
۱۱۵	نحوه استدلال و نگرش فرد تاب آور در مواجهه با شرایط ناگوار چگونه است ؟ (۹۷/۱۰-۹۹/۳ خارج)	او به جای فاجعه ساختن از مشکل (۰/۲۵) و گرفتار شدن در تبعات آن ، (۰/۲۵) به خود و توانایی هایش (۰/۲۵) توجه بیشتری می کند . (۰/۲۵)
۱۱۵	فرد تاب آور در برخورد با یک موقعیت پرخطر چه برخوردی دارد ؟ (۹۸/۱۰)	فرد تاب آور یک موقعیت پرخطر را یک فرصت می داند (۰/۲۵) نه یک تهدید (۰/۲۵)
۱۱۵	فرد تاب آور یک موقعیت پرخطر را یک می داند نه یک تهدید. (۱۴۰۳/۱۰)	فرصت
۱۱۵	افراد سرسخت و تاب آور نسبت به آنچه انجام می دهند ، تعلق خاطر (بیشتری - کمتری) دارند . (خرداد ۱۴۰۰)	بیشتری
۱۱۵	افراد تاب آور معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند و در قبال تغییرات پذیرا هستند . (۹۸/۱۰)	درست
۱۱۶	شکل ۲: افراد سرسخت و تاب آور برخلاف افراد فاقد تاب آوری، در مشکلات زندگی دارای ویژگی های تعهد، کنترل و هستند. (۱۴۰۲/۱۰)	چالش پذیری

۱۱۶	شکل ۲: تعهد، کنترل و چالش پذیری از ویژگی های افراد (دارای عزت نفس / تاب آور / خود آگاه) است. (۱۴۰۴/۶) تاب آور
۱۱۶	منظور از تاب آوری چیست ؟ (۹۹/۶) مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است (۰/۲۵) که فرد به کمک آن ها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود (۰/۲۵) و حتی می تواند در شرایط مشکل آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا بخشد. (۰/۲۵)
۱۱۶	تاب آوری اگر چه قابلینی است می تواند در تعامل با محیط تقویت و توسعه یابد . (۹۸/۱۰) درونی
۱۱۶	تاب آوری اگر چه قابلیت درونی است ، اما می تواند در تعامل با محیط ، تقویت و توسعه یابد . (۱۴۰۱/۱۰) درست
۱۱۶	دو مورد از توصیه هایی که به حفظ و ارتقای تاب آوری کمک می کند را بنویسید . (۹۹/۳) ادبیات - ۹۸/۶ - خارج - ۱۴۰۰/۳ - ۱۴۰۰/۱۰ تقویت مذهب و معنویت در خود داشتن عزت نفس داشتن هدف در زندگی توسعه دادن ارتباطات با دیگران داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی مراقبت از تغذیه و سلامت کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات خوش بینی ایجاد دلبستگی های مثبت
	اختلالات روانی - رفتاری شایع در دوره نوجوانی
۱۱۷	فعالیت ۶: علائم هشدار دهنده اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی کدامند ؟ احساس مفرط درماندگی و بی ارزشی پس از شکست غیبت های غیر موجه و مکرر از محل تحصیل و یا کار عصبانیت و کم حوصلگی در برخورد با اطرافیان تردید و دو دلی های مداوم در تصمیم گیری های مهم زندگی (تحصیل، شغل، ازدواج و...) نزاع و درگیری های مکرر و خشونت با افراد خانواده احساس ناامیدی مفرط و خلق افسرده گوشه گیری و انزوای اجتماعی مفرط رفتار و افکار عجیب و غریب و کلام نامفهوم احساس مداوم تشویش، دلهره و نگرانی بی دلیل
۱۱۸	علل اختلالات روانی دوره نوجوانی را بنویسید. آشفته گی در فضای خانوادگی - تغییرات هورمونی - عدم مهارت کافی در استفاده از قابلیت ها و استعداد های نوجوانی - تغییرات جسمانی و عاطفی دوران بلوغ - بلوغ دیررس و یا زودرس - تغییر محیط زندگی و دوستان - مشکلات تحصیلی و ...
۱۱۸	شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی را نام ببرید. (چهار مورد) (۹۷/۱۰) خارج) استرس ، اضطراب ، افسردگی و خشم
۱۱۸	کدام یک از شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی محسوب نمی شود؟ (۹۷/۱۰) تاب آوری (۱) استرس (۲) اضطراب (۳) خشم (۴) تاب آوری
	فشار روانی (استرس)
۱۱۸	فشار روانی (استرس) را تعریف کنید. زندگی توأم با وقایع ، رویدادها و مشکلاتی است که همواره بر جسم و روان افراد تأثیر می گذارد که به آن فشار روانی (استرس) گفته می شود .
۱۱۸	آثار مثبت استرس سالم را بنویسید. (۹۸/۳) استرس سالم باعث هوشیاری شده (۰/۲۵) و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید. (۰/۲۵)
۱۱۸	فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می شود . (۱۴۰۰/۶) درست
۱۱۸	فشار روانی ناسالم و شدید در شب امتحان چه عواقبی به دنبال دارد ؟ (۹۸/۶ - ۹۸/۱۰) فشار روانی ناسالم مانع درس خواندن شده (۰/۲۵) و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند. (۰/۲۵)
۱۱۸	فشار روانی (استرس) سالم و ناسالم را با هم مقایسه کنید. (۱۴۰۰/۱۰) فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید، در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب از کار افتادن قدرت تفکر و اقدام مناسب و یا احساس درماندگی در فرد می شود.
۱۱۸	فشار روانی (استرس) ناسالم، موجب از کار افتادن قدرت تفکر و اقدام مناسب و یا احساس در فرد می شود. (۱۴۰۴/۳) درماندگی
۱۱۸	اثر فشار روانی در حد متعارف (استرس سالم) و استرس ناسالم را در شب امتحان با یکدیگر مقایسه کنید. (۹۹/۳) ادبیات) فشار روانی شب امتحان در حد متعارف (سالم) باعث می شود فرد انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته باشد ، اما اگر همین فشار روانی (ناسالم) شدید شود مانع درس خواندن او شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند.
	اثرات فشار روانی زودگذر: فشار خون بالا رفته - تعداد نبض افزایش - احساس تپش قلب - ناراحتی معده - سرگیجه - سردرد - تعریق - لرزش پایدار: بیماری های قلبی عروقی - التهاب های پوستی - اختلالات گوارشی - سردرد - ضعف سیستم ایمنی - افزایش احتمال ابتلا به سرطان (استرس)

۱۱۹	اثرات زودگذر فشار روانی (استرس) را بنویسید . فشار خون بالا رفته و تعداد نبض افزایش می یابد و احساس تپش قلب ، ناراحتی معده ، سرگیجه ، سردرد ، تعریق و لرزش
۱۱۹	کدام یک از علائم فشارهای روانی (استرس) نمی باشد ؟ (۹۹/۱۰) (۱) افزایش تعداد نبض (۲) کاهش فشار خون (۳) ناراحتی معده (۴) سردرد کاهش فشار خون
۱۱۹	تکرار استرس کدام اثرات جسمی پایدار را ایجاد می کند ؟ دو مورد را بنویسید. (۹۸/۳-۹۷/۱۰ خارج) بیماری های قلبی - عروقی ، التهاب های پوستی ، اختلالات گوارشی ، سردرد ، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان
۱۱۹	بیماری های قلبی - عروقی از اثرات جسمانی (زودگذر - پایدار) استرس می باشد. (۱۴۰۰/۶) پایدار
۱۱۹	کدام مورد به اثرات جسمی پایدار، در فشار روانی (استرس) مرتبط است؟ (۱۴۰۲/۱۰) (۱) التهاب های پوستی (۲) تپش قلب (۳) تعریق و لرزش (۴) سرگیجه التهاب های پوستی
۱۱۹	کدام گزینه از اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس) نیست؟ (۹۹/۶) (۱) التهاب های پوستی (۲) ضعف سیستم ایمنی (۳) اختلالات گوارشی (۴) احساس گرما احساس گرما
۱۱۹	هر یک از عوارض زیر از اثرات زودگذر فشار روانی (استرس) یا از اثرات جسمی پایدار آن است؟ (۹۸/۶ خارج) الف) احساس تپش قلب : اثرات زودگذر ب) ضعف سیستم ایمنی: اثرات جسمی پایدار
۱۱۹	کدام مورد هم به اثر جسمی زودگذر و هم پایدار، در فشار روانی (استرس) مرتبط است؟ (۱۴۰۳/۱۰) (۱) التهاب های پوستی (۲) ضعف سیستم ایمنی (۳) تعریق و لرزش (۴) سردرد گزینه ۴ (سردرد)
۱۱۹	فعالیت ۷: راهکارهای مدیریت و کنترل استرس را نام ببرد. داشتن صبر و حوصله یافتن راه حل منطقی توکل بر خدا و خود را به خدا واگذار کردن نرمش و ورزش منظم یادگیری و انجام تمرین های تمرکز و آرام سازی خود مانند تنفس های عمیق شکمی داشتن لیختن و شاد بودن خودداری از عصبانیت و خصومت گرفتن دوش آب سرد به هنگام عصبانیت بهره گیری از ذکر، دعا و توسل پرداختن به امور هنری مورد علاقه گفت و گوی دوستانه و صمیمی با اعضای خانواده مشورت با دیگران و اجتناب از تصمیم های عجولانه اختصاص دادن اوقاتی از روز به خود و تفکر درباره امور شخصی
	اضطراب
۸، ۹ و ۱۱۸	در متن زیر، هر کدام از موارد تعیین شده، جزء کدام یک از ابعاد سلامت یا کدام مورد از اختلالات روانی - رفتاری شایع در نوجوانان می باشد؟ (۱۴۰۳/۳) آدرینا نوجوانی ۱۲ ساله است که نسبت به ورزش و حفظ تناسب اندام خود (الف)، توجه زیادی دارد. او با هدف ورود (ب) به مدارس سمپاد، تلاش می کند ولی با توجه به فرصت ناچیز باقی مانده و نیز برگزاری امتحانات نوبت دوم و با وجود اینکه از مدت ها پیش مطالعه کافی داشته، دچار بی خوابی و بی قراری (ج) گشته است. با این حال این شرایط موجب هوشیاری بیشتر او شده (د) تا با اولویت بندی برنامه ها و مشورت با والدین، با دلگرمی دادن به خود، به نتیجه مطلوب در امتحانات امیدوار گردد. الف) بعد جسمانی (درس ۱) ب) بعد معنوی (درس ۲) ج) اضطراب (درس ۱۰) د) استرس سالم (به استرس نمره داده شود) (درس ۱۰)
۱۲۰	اضطراب را تعریف کنید. واژه ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص ، که با احساسی از فشار درونی ، ترس و هراس همراه است ، به کار می رود.
۱۲۰	چرا اضطراب در برخی از رویدادهای زندگی که در وضعیت خطرناکی قرار داریم واکنشی طبیعی است؟ (۹۸/۶ خارج) زیرا به ما کمک می کند با بسیج کردن نیروی دفاعی بدن ،خود را از خطر حفظ کنیم مانند زمانی که از ترس حمله یک حیوان درنده فرار می کنیم .
۱۲۰	اضطراب چه زمانی مشکل آفرین است ؟ (۹۹/۳) زمانی که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم بر می انگیزد .
۱۲۰	مورد زیر به کدام یک از اختلالات روانی - رفتاری شایع دوره نوجوانی اشاره دارد؟ (۱۴۰۴/۶) زمانی مشکل آفرین است که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه، بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم برمی انگیزد. اضطراب

۱۲۰	علائم اضطراب ← <u>علائم بدنی</u> تپش قلب ، تنگی تنفس ، بی اشتهاپی ، تهوع ، بی خوابی ، بی قراری و ... ← <u>علائم تفکر</u> سردرگمی ، حواس پرتی ، ترس از دست دادن کنترل ، افکار تکراری و ... ← <u>علائم روانی</u> عصبانیت ، بی تابی ، دلواپسی و ...									
۱۲۰	جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هریک از موارد ستون « الف » با یکی از موارد ستون « ب » ارتباط منطقی دارد، آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید . <table><tr><td>« الف »</td><td>« ب »</td></tr><tr><td>الف) بی تابی</td><td>۱- علائم بدنی</td></tr><tr><td>ب) بی اشتهاپی</td><td>۲- علائم تفکر</td></tr><tr><td>ج) حواس پرتی</td><td>۳- علائم روانی</td></tr></table> الف) ۳ ب) ۱ ج) ۲	« الف »	« ب »	الف) بی تابی	۱- علائم بدنی	ب) بی اشتهاپی	۲- علائم تفکر	ج) حواس پرتی	۳- علائم روانی	
« الف »	« ب »									
الف) بی تابی	۱- علائم بدنی									
ب) بی اشتهاپی	۲- علائم تفکر									
ج) حواس پرتی	۳- علائم روانی									
۱۲۰	جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است . هر یک از موارد ستون « الف » با یکی از موارد ستون « ب » ارتباط منطقی دارد . آن ها را پیدا کنید و در پاسخ نامه بنویسید. (۱۴۰۰/۳) <table><tr><td>« الف »</td><td>« ب »</td></tr><tr><td>الف) علائم بدنی</td><td>۱- دلواپسی</td></tr><tr><td>ب) علائم روانی</td><td>۲- بی قراری</td></tr><tr><td>ج) علائم تفکر</td><td>۳- ترس از دست دادن کنترل</td></tr></table> الف) ۲ ب) ۱ ج) ۳	« الف »	« ب »	الف) علائم بدنی	۱- دلواپسی	ب) علائم روانی	۲- بی قراری	ج) علائم تفکر	۳- ترس از دست دادن کنترل	
« الف »	« ب »									
الف) علائم بدنی	۱- دلواپسی									
ب) علائم روانی	۲- بی قراری									
ج) علائم تفکر	۳- ترس از دست دادن کنترل									
۱۲۰	بی قراری و دلواپسی به ترتیب از علائم - اضطراب هستند. (۱۴۰۴/۳) گزینه ۱ (بدنی - روانی) ۱) بدنی - روانی ۲) روانی - ذهنی ۳) بدنی - ذهنی ۴) ذهنی - بدنی									
۱۲۰	یک مورد از علائم <u>تفکر</u> اضطراب را ذکر کنید. (۹۹/۳) از علائم <u>بدنی</u> اضطراب دو مورد را بنویسید. (۱۴۰۱/۳) علائمی همچون عصبانیت و بی تابی ، از علائم اضطراب هستند. (۱۴۰۰/۳) سردرگمی و حواس پرتی از علائم (تفکر / روانی) اضطراب است. (۹۹/۳ ادبیات) درست حواس پرتی از علائم روانی اضطراب می باشد. (۱۴۰۲/۳) نادرست									
۱۲۰	کدام یک از علائم بدنی اضطراب <u>نی</u> باشد ؟ (۹۸/۶) ۱) تپش قلب ۲) تنگی نفس ۳) بی اشتهاپی ۴) حواس پرتی	گزینه ۴								
۱۲۰	سه اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب ۱- بازداری با مدیریت و کنترل اضطراب و فشار روانی، باید از انتشار و پخش شدن آن جلوگیری کنیم که این امر به کمک برنامه ریزی و به کارگیری روش های مناسب مقدور است. ۲- برون ریزی مانند بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی های خود . ۳- جایگزین کردن خواسته ها شرکت در فعالیت های لذت بخش و آرامش دهنده (مانند ورزش، وقت گذراندن با دوستان، حضور در محافل دینی اجتماعی و...) و پرت کردن حواس خود از موضوع استرس زا به موضوع دیگر.									
۱۲۰	رعایت سه اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب توصیه می شود. آن ها را نام ببرید . (۹۹/۱۰-۹۹/۳-۹۷/۱۰) بازداری - برون ریزی - جایگزین کردن خواسته ها									
۱۲۰	پرت کردن حواس خود از موضوع استرس زا، به موضوعی دیگر، روش سودمندی برای رهایی از فشار روانی است. (۱۴۰۰/۱۰) درست									
۱۲۰	برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب دو مثال از اصل برون ریزی را بنویسید . (۱۴۰۱/۶) بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی های خود .									
۱۲۰	در کدام گزینه از اصل <u>بازداری</u> برای مقابله با اضطراب استفاده شده است ؟ (۱۴۰۰/۶) ۱) حضور در محافل دینی - اجتماعی ۲) گذاشتن نگرانی ها در جعبه خیالی نگرانی که در محکمی دارد. ۳) خواندن داستان های پند آموز ۴) گفت و گو با نگرانی ها و اضطراب ها	گزینه ۲								
۱۲۰	هریک از موارد زیر به کدام یک از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب اشاره دارد؟ (۱۴۰۳/۱۰) الف) پرداختن به امور هنری مورد علاقه: جایگزین کردن خواسته ها ب) حرف زدن درباره نگرانی های خود: برون ریزی									

۱۲۰	در عبارت‌های زیر، کدام یک از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب به کار رفته است؟ (۱۴۰۴/۶) (الف) ذهن خود را از نگرانی‌ها دور کرده و به انجام کارهای لذت‌بخش مثل دوچرخه‌سواری، خواندن رمان و ... بپردازیم. جایگزین کردن خواسته‌ها (ب) نگرانی‌های خود را شناسایی کنیم و آنها را پهلوان پنبه‌هایی تسلیم شده در ذهن خود تصور کنیم. بازداري
۱۲۰	فعالیت ۸: در هر یک از موارد زیر کدام روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب به کار گرفته شده است؟ (الف) هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره نگرانی‌ها و اضطراب آورنده‌های زندگی مان اختصاص دهیم. اصل بازداري (۹۹/۶) (ب) «یک جعبه خیالی برای خود تصور کنیم که در محکمی دارد و نگرانی‌های خود را در آن بگذاریم.» این جمله مربوط به اصل (بازداري / برون ریزی / جایگزین کردن خواسته‌ها) است که از اصول مقابله با اضطراب می‌باشد. (۱۴۰۲/۶) بازداري (ج) با نگرانی‌ها و اضطراب‌هایمان گفت و گو کنیم و به آنها بگوییم: نه! من اصلاً این گونه فکر نمی‌کنم، نمی‌توانی مرا اذیت کنی، مزاحم نشو. اصل برون ریزی (۹۹/۶) (د) نگرانی‌های خود را شناسایی کنیم و آنها را پهلوان پنبه‌هایی تسلیم شده در ذهن خود تصور کنیم. اصل بازداري (ه) ذهن خود را از نگرانی‌ها دور کرده و به انجام کارهای لذت‌بخش و آرامش‌دهنده همچون دوچرخه‌سواری، خواندن داستان‌های پندآموز، اعمال عبادی و ... بپردازیم. اصل جایگزین کردن خواسته‌ها
۱۱۸ و ۱۱۹	با توجه به متن زیر به پرسش‌های مطرح شده پاسخ دهید. (۱۴۰۳/۶) «سینا در آزمون کتبی گواهینامه راهنمایی و رانندگی شرکت کرده است. پنج روز دیگر قرار است که آزمون دهد، او تصمیم دارد با برنامه‌ریزی طی این مدت، خود را برای آزمون کتبی گواهینامه آماده کند. ساعت دوازده ظهر طبق برنامه، مطالعه‌ی خود را آغاز می‌کند و پس از یک روز مطالعه، به سراغ نمونه سؤالات آزمون می‌رود. متوجه می‌شود که نمی‌تواند سؤالات را پاسخ دهد رفته رفته احساس گرما و مشکلات قلبی-عروقی پیدا می‌کند و سردرد و سرگیجه مانع ادامه مطالعه می‌شود. شب را نیز با سختی به صبح می‌رساند.» (الف) این نوع اختلال روانی - رفتاری سینا چه نام دارد؟ (فشار روانی) یا (استرس) (ب) این مشکل چه تأثیری بر سیستم قلبی-عروقی دارد؟ (دو مورد) افزایش فشار خون، افزایش تعداد نبض و تپش قلب (ذکر دو مورد) (ج) سینا با رعایت کدام اصول می‌تواند با این اختلال مقابله کند؟ (سه مورد) بازداري، برون ریزی و جایگزین کردن خواسته‌ها
	افسردگی
۱۲۱	افسردگی را تعریف کنید . احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است .
۱۲۱	افسردگی، احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی (کوتاه/ طولانی) شکل می‌گیرد. (۱۴۰۳/۳) طولانی
۱۲۱	توضیح زیر مربوط به چه مطلبی می‌باشد ؟ احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. (۹۷/۱۰-۹۹/۳ خارج) افسردگی
۱۲۱	افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی کوتاهی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. (۹۹/۳ ادبیات) نادرست
۱۲۱	یک مورد از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی را نام ببرید . (۱۴۰۰/۶) ۱- وقوع حوادث غم‌انگیز در کانون خانواده مانند طلاق والدین ، ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری صعب‌العلاج ، مرگ یکی از عزیزان و ۲- بیماری‌ها و اختلالات جسمی ، مثلاً نوجوانانی که مشکل پزشکی خاص (همچون سکنه مغزی ، صرع ، آسیب وارد شده به سر ، کم خونی و برخی از سرطان‌ها) دارند ، احتمال ابتلای آنها به افسردگی بیشتر است . ۳- برخی از مشکلات تغذیه‌ای مانند کمبود ویتامین‌های B ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد . ۴- نوجوانانی که سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده‌شان وجود دارد، نسبت به نوجوانانی که این بیماری در خانواده‌شان سابقه ندارد ، بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند .
۱۲۱	از بیماری‌ها و اختلالات جسمی که احتمال ابتلای نوجوانان به افسردگی را بیشتر می‌کند دو مورد را بنویسید. (۱۴۰۰/۳) مشکلات پزشکی خاص نظیر سکنه مغزی ، صرع ، آسیب وارد شده به سر ، کم خونی و برخی از سرطان‌ها
۱۲۱	کمبود کدام گروه از ویتامین‌ها ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد؟ (۱۴۰۰/۱۰-۹۹/۱۰) B
۱۲۱	کمبود ویتامین A ممکن است نوجوان را در معرض افسردگی قرار دهد. (۱۴۰۳/۶) نادرست
۱۲۱	چرا باید برای بازگشت افسردگی به حالت عادی هر چه سریع‌تر اقدام کرد؟ (۹۸/۶ خارج) زیرا اگر در تشخیص و درمان افسردگی خفیف به موقع اقدام نشود ، افسردگی شدت یافته و ممکن است فرد گرفتار عواقب جسمی و روانی ناشی از آن مانند روی آوردن به رفتارهای پرخطر ، افزایش خشونت و ... شود .

۱۲۲	فعالیت ۹: مورد زیر به کدام یک از اختلالات روانی - رفتاری شایع دوره نوجوانی اشاره دارد؟ (۱۴۰۴/۶) احساس بی ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت نفس و خشم در فرد ایجاد می شود. افسردگی
۱۲۲	فعالیت ۹: دو مورد از علائم هشدار دهنده افسردگی را بنویسید. (۱۴۰۱/۳) غمگینی مداوم نارضایتی و بی علاقه‌گی به فعالیت هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده اند . خستگی مفرط و فقدان انرژی افزایش خشم ، خشونت و تحریک پذیری و رفتار بی پروا (داد و فریاد ، نق زدن و شکایت ، بی قراری غیر قابل توجه و گریه زاری و ...) اختلال خواب تغییر وزن یا تغییر اشتها عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم گیری احساس بی ارزش بودن ، ناامیدی ، ضعف عزت نفس ، خشم یا احساس گناه بروز افکار و اظهارات ناامید کننده درباره مرگ
۱۲۲	فعالیت ۹: نارضایتی و بی علاقه‌گی به فعالیت هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده اند، علائم هشدار دهنده کدام گزینه است؟ (۱۴۰۰/۱۰) ۱- خشم ۲- اضطراب ۳- تاب آوری ۴- افسردگی ۵- گزینۀ ۴
	خشم
۱۲۲	خشم را تعریف کنید . خشم احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می شود . این احساس واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی است که او را دچار تهدید و یا ناکامی کرده است .
۱۲۲	مورد زیر به کدام یک از اختلالات روانی - رفتاری شایع دوره نوجوانی اشاره دارد؟ (۱۴۰۴/۶) احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می شود. خشم
۱۲۲	خشم در نوجوانان بیشتر در چه مواقعی بروز می کند ؟ (دو مورد) (۹۹/۳ ادبیات) مواقعی همچون مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن ، منع شدن از کار مورد علاقه و ... بروز می کند .
۱۲۳	خشم اغلب با چه رفتارهایی همراه است ؟ خشم اغلب با جلوه هایی از پرخاشگری مانند عصبانیت ، خشونت ، کینه ورزی ، غضب ، تنفر ، توهین ، تحقیر و ... همراه است .
۱۲۳	برای هر یک از آثار مثبت و منفی خشم یک مثال بنویسید . (۹۷/۱۰) آثار مثبت خشم : می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی ، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم . آثار منفی خشم مشکلات جسمی ← (سر درد ، سکنه های قلبی ، ناراحتی های گوارشی و ...) مشکلات روانی ← (فشار روانی ، اضطراب ، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر و ...) مشکلات اجتماعی ← (درماندگی، انزوا و تنهایی و ...)
۱۲۳	برای هر یک از آثار مثبت خشم و آثار اجتماعی خشم منفی، یک مورد بنویسید. (۱۴۰۴/۳) اثر مثبت : احقاق حق آثار اجتماعی خشم منفی : درماندگی، انزوا یا تنهایی (ذکر یک مورد کافی است)
۱۲۳	یکی از آثار مثبت خشم (احقاق حق در روابط بین فردی - اضطراب) است. (۱۴۰۰/۱۰) یکی از آثار مثبت خشم را توضیح دهید. (۹۹/۱۰)
۱۲۳	روی آوردن به مصرف مواد مخدر از مشکلات و ناراحتی های (جسمی/ اجتماعی/ روانی) ناشی از خشم منفی است. (۱۴۰۳/۱۰) روانی
۱۲۳	برای هر یک از آثار منفی خشم، یک مثال بنویسید. (۱۴۰۱/۳-۹۹/۳-۹۸/۶) الف) ناراحتی های روانی ب) ناراحتی های اجتماعی ج) ناراحتی های جسمی
۱۲۳	روی آوردن به مصرف مواد مخدر از آثار و مشکلات (روانی/ اجتماعی/ جسمی) در خشم منفی است. (۱۴۰۲/۱۰) روانی
۱۲۳	به کارگیری روش های مهم ترین روش مقابله با خشم است. (۱۴۰۳/۳) خودآرام سازی
۱۲۳	روش های خود آرام سازی در هنگام خشمگین شدن را بنویسید . ۱. وضعیت بدن خود را تغییر دهید، مثلاً بنشینید یا دراز بکشید . ۲. چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید . ۳. قدری آب خنک بنوشید . ۴. افکار منفی مانند «او مرا مسخره می کند و ...» را با جملاتی مانند «او قصد عصبانی کردن من را دارد، اما من کنترل اوضاع را در دست دارم» یا «شاید من برداشت نادرستی از قصد، حرف یا رفتار او داشتم پس بهتر است کمی صبر کنم و یا از او سؤال کنم» جایگزین کنید.

	۵. موقعیت را در صورت امکان ترک کنید . ۶. در مکانی راحت و آرام قرار بگیرید و عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید .	
۱۱۸ تا ۱۲۳	بهروز دردوره نوجوانی بسر می برد و به دلایل مختلف همچون آشفتگی در فضای خانواده و کمبود امکانات دچار برخی اختلالات شایع روانی رفتاری است، در هر یک از موارد زیر ، نوع اختلال را با توجه به موارد داخل پُرانتز مشخص کنید. (۱۴۰۱/۱۰) (خشم، استرس، افسردگی و اضطراب) الف) احساس درماندگی و به دنبال آن فشارخون بالا و افزایش تعداد نبض در شب امتحان . ب) غمگینی مداوم ، خستگی مفرط و فقدان انرژی . ج) این احساس نوعی واکنش طبیعی ، نسبت به شرایط محیطی است. د) ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان . ه) جایگزین کردن خواسته ها می تواند راهکاری برای مقابله با اختلالات و باشد . استرس - اضطراب	استرس افسردگی استرس خشم
۱۱۸ تا ۱۲۳	با توجه به متن زیر و مطالب کتاب درسی، در ارتباط با اختلالات روانی-رفتاری شایع در دوره ی نوجوانی ، به سؤالات مربوطه پاسخ دهید. (۱۴۰۲/۳) بهروز و سعید همکلاسی بوده و در دوره ی نوجوانی به سر می برند. یک روز صبح در راه مدرسه، بهروز در مورد «احساس ناخوشایند طولانی مدت همراه با تنهایی و غمگینی» برادرش صحبت می کند که ناگهان یک عابر پیاده به صورت اتفاقی با سعید برخورد می کند. سعید احساس خود را به صورت بدنی و هیجانی ابراز می کند و با پرخاشگری به او اعتراض می کند. بهروز به سعید توصیه می کند که «من نگران دیررسیدن به مدرسه هستم، چند نفس آرام بکش». سپس موقعیت را سریع ترک می کنند. الف) نوع اختلال روانی- رفتاری برادر بهروز چه نام دارد؟ ب) کمبود احتمالی کدام ویتامین ها می تواند برادر بهروز را در معرض این اختلال قرار داده باشد؟ ج) توصیه ی بهروز به سعید برای مقابله با کدام نوع اختلال روانی-رفتاری می باشد؟ د) توصیه ی خودمراقبتی «کودک شوید» برای مدیریت کدام اختلال روانی- رفتاری موجود در متن پیشنهاد می شود؟	افسردگی ویتامین های B خشم استرس
۱۱۲ تا ۱۲۳	با توجه به متن زیر به پرسش های مطرح شده پاسخ دهید. (۱۴۰۲/۶) نوید دانش آموز پایه دوازدهم است. او همواره به دنبال فرصتی برای کاویدن در درون خود است تا در مسیر صحیح که به سلامت و موفقیت وی در زندگی می انجامد ، حرکت کند. (۱) او با وجود رشد در محیط نه چندان مناسب ، به موفقیت های بزرگی در زندگی خود دست یافته است (۲) و در امتحانات نهایی با وجود داشتن فشار روانی شب امتحان ، (در حد متعارف) انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته و درس خواندن او مختل نشده است. (۳) از طرفی به دلیل شرایط نامناسب زندگی ، توسط برخی اطرافیان مورد تمسخر قرار می گیرد که باعث بروز جلوه هایی از پرخاشگری در او شده است. (۴) (توجه: شماره هر مورد در پایان آن قید شده است). الف) شماره (۱) به کدام یک از مواردی که باعث ارتقای بهداشت روان می شود، مربوط است؟ ب) شماره (۲) به کدام عامل مهم در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اشاره دارد؟ ج) در شماره (۳)، فشار روانی (استرس) نوید از نوع سالم است یا ناسالم؟ د) شماره (۴) به کدام یک از شایعترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی اشاره می کند؟ ه) برای آرام سازی نوید در شرایط مورد (۴)، چه راهکارهایی را پیشنهاد می کنید. (دو مورد) ۱- وضعیت بدن خود را تغییر دهید ، مثال بنشینید یا دراز بکشید. ۲- چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید. ۳- قدری آب خنک بنوشید. ۴- افکار منفی مانند « او مرا مسخره می کند» را از ذهنتان بیرون کنید. ۵- موقعیت را در صورت امکان ترک کنید. ۶- عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید.	خودآگاهی (خودشناسی) سرسختی و تاب آوری سالم خشم
۱۱۲ تا ۱۲۳	هر یک از تعاریف و ویژگی های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پُرانتز می باشد ؟ (یک مورد از کلمات اضافه است) (۱۴۰۰/۶-۹۸/۳) (خود آگاهی - اضطراب - خشم - تاب آوری - استرس) الف) مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی برای مقابله با شرایط دشوار است . ب) به شکل گیری هویت مطلوب کمک می کند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می نماید . ج) از آثار مثبت آن این که می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی ، گروهی و اجتماعی شود . د) واکنشی طبیعی که در وضعیت های خطرناک ، سبب حفاظت در برابر خطرات می شود .	تاب آوری خودآگاهی خشم اضطراب

توصیه های خود مراقبتی	
۱۲۴ توصیه های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی ، را بنویسید . اولویت های خود را مشخص کنید تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا انجام دهید خواسته های خود را بررسی کنید سبک زندگی سالمی داشته باشید زمان استراحت و تفریح داشته باشید یاد بگیرید « نه » بگویید ورزش کنید دفتر یادداشت روزانه داشته باشید کودک شوید شوخی طبع باشید به زندگی معنوی خود غنا ببخشید	
۱۲۴ از توصیه های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان دو نمونه از سبک زندگی سالم را نام ببرید . (۱۴۰۱/۶) یا : منظور از داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی است، انجام چه کارهایی است؟ سه مورد کافی است . (۱۴۰۰/۶-۹۸/۳) پاسخ : غذاهای سالم بخورید . برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید . سعی کنید با استفاده از تفریحات سالم از زندگی تان لذت ببرید .	
۱۲۴ داشتن موجب می شود بدانید کدام یک از کارهای روزانه از اولویت برخوردار است . (۱۴۰۰/۶) مدیریت زمان (و یا برنامه ریزی)	
۱۲۵ برای حفظ سلامت روان ، در انجام کارهایی که نیاز به تمرکز دارند، باید یک زمان متوالی و بی وقفه در نظر گرفت . (۱۴۰۰/۳) نادرست	
۱۲۵ برای این که فرد زمان مناسبی را برای پرداختن به اولویت های خود پیدا کند، کدام توصیه خودمراقبتی در حفظ سلامت روان را پیشنهاد می کنید. (۱۴۰۲/۱۰) رد کردن درخواستی که از نظر فرد درست نیست (۰/۲۵) و یا احساس خوبی در او ایجاد نمی کند ، (۰/۲۵) (یا یاد بگیرد نه بگوید).	
۱۲۵ رد کردن درخواستی که از نظر شما درست نیست و یا احساس خوبی در شما ایجاد نمی کند چه کمکی به حفظ سلامت روان در نوجوانان می کند؟ (۱۴۰۳/۱۰) موجب می شود که او زمان مناسبی (۰/۲۵) را برای پرداختن به اولویت های خود پیدا کند. (۰/۲۵)	