

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خود مراقبتی در نوجوانان

تالیف:

سودابه بهزادی

شهرزاد یکتا طلب



انتشارات موجک



سرشناسه : بهزادی، سودابه، ۱۳۵۰-

عنوان و نام پدیدآور : خودمراقبتی در نوجوانان / تالیف سودابه بهزادی، شهرزاد یکتاطلب.

مشخصات نشر : تهران: انتشارات موجک، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۱۲۴ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۱۶۴-۳

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

موضوع : مراقبت از سلامت شخصی

موضوع : Self-care, Health

موضوع : نوجوانان -- سلامتی و بهداشت

موضوع : Teenagers -- Health and hygiene

موضوع : اختلالات رفتاری در نوجوانان

موضوع : Behavior disorders in adolescence

شناسه افزوده : یکتاطلب، شهرزاد، ۱۳۴۳ -

رده بندی کنگره : RA ۷۷۶/۹۵

رده بندی دیویی : ۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی : ۶۱۱۱۷۷۹

انتشارات موجک

تلگرام : ۰۹۰۱۷۶۷۲۵۰۲ کانال : telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش : ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۰۲۶۵۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل : mojakpublication@yahoo.com

سایت : www.mojak.ir



عنوان : خود مراقبتی در نوجوانان

تالیف : سودابه بهزادی، شهرزاد یکتاطلب

مشخصات ظاهری : ۱۲۴ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول : بهار ۱۳۹۹، تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

قیمت : ۳۳۰۰۰۰ ریال، شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۱۶۴-۳

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق

چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب

بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱	مقدمه
۳	فصل اول: روانشناسی رشد
۳	۱-۱ روان‌شناسی
۴	۲-۱ اصول روانشناسی رشد
۴	۳-۱ مراحل رشد
۵	۴-۱ دوره نوجوانی
۸	۵-۱ ویژگی‌های رشد در دوره نوجوانی
۹	۱-۵-۱ نوجوانی مهم‌ترین دوره‌ی زندگی هر فرد
۱۰	۲-۵-۱ نوجوانی، یک دوره‌ی گذر است
۱۰	۳-۵-۱ دوره‌ی تغییر و تحول است
۱۱	۴-۵-۱ سن بحرانی و مسئله‌ساز
۱۱	۵-۵-۱ من کیستم؟
۱۱	۶-۵-۱ آرمان‌گرایی
۱۱	۶-۱ نوجوانی نقطه‌ی شروع بزرگ‌سالی
۱۲	۷-۱ تغییرات جسمانی
۱۳	۱-۷-۱ رشد جسمی پسران
۱۳	۲-۷-۱ رشد جسمی دختران

۱۴.....	۸-۱ تغییرات هیجانی
۱۴.....	۱-۸-۱ محبت
۱۵.....	۲-۸-۱ امنیت و آسایش
۱۵.....	۳-۸-۱ احساس تعلق
۱۵.....	۴-۸-۱ احترام
۱۶.....	۵-۸-۱ استقلال
۱۶.....	۶-۸-۱ قدردانی
۱۶.....	۷-۸-۱ هدفمند بودن
۱۷.....	۸-۸-۱ هویت
۱۷.....	۹-۸-۱ خودشکوفایی
۱۷.....	۹-۱ تغییرات اجتماعی
۱۹.....	۱۰-۱ تغییرات شناختی

فصل دوم: شکل‌گیری هویت ۲۱

۲۱.....	۱-۲ تعریف هویت
۲۳.....	۲-۲ بحران هویت
۲۳.....	۳-۲ هویت منفی
۲۴.....	۴-۲ هویت‌یابی زودرس
۲۵.....	۵-۲ سردرگمی هویت‌یابی
۲۵.....	۶-۲ پراکندگی هویت
۲۵.....	۷-۲ عوامل مؤثر بر شکل‌گیری هویت
۲۵.....	۱-۷-۲ شخصیت
۲۶.....	۲-۷-۲ ترتیب تولد و فاصله سنی فرزندان در خانواده
۲۶.....	۳-۷-۲ عوامل اجتماعی و فرهنگی
۲۶.....	۴-۷-۲ خود آرمانی

۲۷-۷-۵ نقش والدین در این دوره ۲۷

۲۹-۷-۶ نقش همسالان در این دوره ۲۹

فصل سوم: بحران‌های نوجوانی ۳۱

۳۱-۱ بحران نوجوانی ۳۱

۳۲-۲ نشانه‌های رایج بحران نوجوانی ۳۲

۳۵-۳ چه رفتارهایی در نوجوان زنگ خطر بزهکاری در آینده است؟ ۳۵

فصل چهارم: بلوغ ۳۷

۳۷-۱ دوران بلوغ ۳۷

۳۸-۲ ابعاد بلوغ ۳۸

۴۰-۳ نشانه‌های بلوغ در دختران ۴۰

۴۱-۴ نشانه‌های بلوغ در پسران ۴۱

۴۲-۵ بلوغ زودرس و دیررس در دخترها ۴۲

۴۳-۶ بلوغ زودرس یا دیررس در پسرها ۴۳

۴۶-۷ نقش‌های جنسی ۴۶

۴۶-۸ انتظارات نقش جنسی در پسران ۴۶

۴۶-۹ انتظارات نقش جنسی در دختران ۴۶

فصل پنجم: اختلالات ۴۹

۴۹-۱ اختلالات روانی ۴۹

۵۱-۲ افسردگی ۵۱

۵۱-۳ نشانه‌های افسردگی ۵۱

۵۲-۴ اضطراب ۵۲

۵۲-۵ نشانه‌های اضطراب ۵۲

- ۵-۶ بیش فعالی و نقص توجه ۵۳
- ۵-۷ نشانه‌های بیش فعالی و نقص توجه ۵۳
- ۵-۸ اختلال خوردن ۵۴
- ۵-۹ نشانه‌های اختلال خوردن ۵۴
- ۵-۱۰ اختلال سلوک ۵۴
- ۵-۱۱ نشانه‌های اختلال سلوک ۵۵
- ۵-۱۲ سوء مصرف مواد ۵۵
- ۵-۱۳ نشانه‌های سوء مصرف مواد ۵۶
- ۵-۱۴ حملات هراس ۵۷
- ۵-۱۵ نشانه‌های حمله هراس ۵۷
- ۵-۱۶ استرس پس سانحه‌ای ۵۸
- ۵-۱۷ نشانه‌های استرس پس سانحه‌ای ۵۸
- ۵-۱۸ اسکیزوفرنی ۵۹
- ۵-۱۹ علائم مثبت و منفی ۶۰
- ۵-۲۰ اختلال اوتیسم ۶۰
- ۵-۲۱ نشانه‌های اختلال اوتیسم ۶۱

فصل ششم: بهداشت روان ۶۳

- ۶-۱ تعریف بهداشت و روان ۶۳
- ۶-۲ بهداشت روانی از نظر سازمان جهانی بهداشت ۶۴
- ۶-۳ ارتباط با دیگران ۶۵
- ۶-۴ لذت بردن از زمان ۶۵
- ۶-۵ صحبت کردن در خصوص علایق ۶۶
- ۶-۶ تقویت حس انسان دوستانه ۶۷
- ۶-۷ توجه به خود ۶۷

- ۶۸..... ۸-۶ خود را به چالش بکشید
- ۶۸..... ۹-۶ مقابله با استرس
- ۶۹..... ۱۰-۶ استراحت و کسب نیروی تازه
- ۷۰..... ۱۱-۶ کم کردن توقعات
- ۷۰..... ۱۲-۶ خودکشی
- ۷۲..... ۱۳-۶ چه افرادی بیشتر مستعد خودکشی هستند؟
- ۷۴..... ۱۴-۶ نشانه‌های خودکشی
- ۷۵..... ۱۵-۶ خودآزاری
- ۷۶..... ۱۶-۶ ویژگی افراد خودآزار
- ۷۷..... ۱۷-۶ رفتار والدین با نوجوان خودآزار
- ۷۸..... ۱۸-۶ خودآزاری و خودکشی در نوجوانان

۸۱ فصل هفتم: خودکارآمدی

- ۸۱..... ۱-۷ مفهوم خودکارآمدی
- ۸۲..... ۲-۷ نقش خودکارآمدی در زندگی انسان
- ۸۴..... ۳-۷ ویژگی افراد با خودکارآمدی ضعیف
- ۸۴..... ۴-۷ خودکارآمدی چگونه شکل می‌گیرد؟
- ۸۸..... ۵-۷ کودکی
- ۸۹..... ۶-۷ نوجوانی
- ۸۹..... ۷-۷ بزرگسالی
- ۸۹..... ۸-۷ پیری
- ۹۰..... ۹-۷ سلامت روان و خودکارآمدی
- ۹۱..... ۱۰-۷ ابعاد خودکارآمدی
- ۹۳..... ۱۱-۷ عوامل تأثیرگذار بر خودکارآمدی

فصل هشتم: خود مراقبتی ۹۵

- ۸-۱ خود مراقبتی چیست؟ ۹۵
- ۸-۲ تغذیه ۹۶
- ۸-۳ ورزش و تحرک ۹۶
- ۸-۴ تنظیم خواب و بیداری ۹۷
- ۸-۵ بهداشت فردی و محیط ۹۸
- ۸-۶ سلامت روان ۹۸
- ۸-۷ انواع خود مراقبتی ۹۹
- ۸-۸ توانمندسازی نوجوانان ۱۰۰
- ۸-۹ اساس خود مراقبتی نوجوانان ۱۰۱
- ۸-۱۰ خود مراقبتی در خودکشی ۱۰۲
- ۸-۱۱ روش‌های خود مراقبتی ۱۰۳
- ۸-۱۲ خود مراقبتی در اختلال اضطراب فراگیر ۱۰۹
- ۸-۱۳ خود مراقبتی در مقابل اینترنت ۱۱۰

فصل نهم: روانشناسی سلامت ۱۱۱

- ۹-۱ معرفی روانشناسی سلامت ۱۱۱
- ۹-۲ راه‌هایی برای حفظ و ارتقای سلامت ۱۱۳
- ۹-۳ حوزه‌های روانشناسی سلامت ۱۱۸
- ۹-۴ مقاصد روانشناسی سلامت ۱۱۸

منابع ۱۲۱

- منابع فارسی ۱۲۱
- منابع انگلیسی ۱۲۲

مقدمه

نوجوانی، بلوغ، اختلالات، کشمکش‌های بین پدر و مادر و نوجوان و.....
تمامی این کلمات هم به گوش من و هم به گوش شما آشناست و همه می‌دانیم چقدر رویارویی با مشکلات در این مرحله از زندگی سخت است و نیاز به یک آموزش دقیق دارد.
به همین خاطر بسیاری از روانشناسان و پژوهشگران در حال بررسی چگونگی مقابله با این دوران سخت و البته سرنوشت‌ساز نوجوان هستند.
در این کتاب سعی بر این شده است تا بتوانیم بهترین و جدیدترین شیوه‌های خود مراقبتی در دوران نوجوانی را ذکر کنیم تا والدین و مربیان عزیز بتوانند با مطالعه این کتاب به اطلاعات مفیدی دسترسی پیدا کنند.
امیدواریم توانسته باشیم در این دنیای وسیع نوجوانی که پر از بحران و تناقض‌هاست کمک هرچند کوچکی به آموزش و فرهنگ‌گمان کرده باشیم.

سودابه بهزادی، شهرزاد یکتاطلب

بهار ۱۳۹۹

آنچه مسلم است، همانطور که در کتاب هم بارها و بارها به این موضوع اشاره شده است، دوران نوجوانی یکی از بحرانی‌ترین و سخت‌ترین دوران زندگی هر فرد به حساب می‌آید.

اگر این بحران‌ها به درستی حل نشوند تاثیرات زیادی را در زندگی آینده فرد خواهند گذاشت.

ما در این کتاب، تمام سعی خود را کرده‌ایم تا به والدین و نوجوانان کمک کنیم که بتوانند بهترین شرایط را برای رشد و تعالی نوجوانان فراهم کنند.

همچنین در قسمت‌های مختلف کتاب سعی شده است تمامی اختلالات شایع در دوران نوجوانی را که ممکن است گریبان‌گیر نوجوانان شود، به همراه تمام نشانگان آن‌ها بیان شود تا والدین عزیز بتوانند با کمک آن، از بروز هرگونه مشکل در این سن بحرانی جلوگیری کنند. از طرفی این کتاب راهنمای مناسبی برای نوجوانانی است که تصمیم به پیشگیری از مشکل و حل بحران نوجوانی و مراقبت از خود دارند.

