

بهداشت روانی

- ۱- انواع حریم ها را نام برده و شرح دهید
- ۲- علم بهداشت روانی چه توصیه هایی برای کنترل وزن دارد
- ۳- بی اشتهایی عصبی را شرح دهید و آسیبهای آنرا بنویسید .
- ۴- ویژگی های افراد موفق را بنویسید
- ۵- سلسله مراتب نیازهای مازلو را بنویسید
- ۶- تعارض را تعریف کن و و انواع آن را نام ببرید
- ۷- نقش من (نهاد) را در مکانیسم های دفاعی توضیح دهید
- ۸- استرس را تعریف کنید
- ۹- علت های استرس را بیان کرده و یکی را شرح دهید
- ۱۰- منابع لازم برای مبارزه با استرس را نام ببرید

جواب

- ۱- حریم باطنی: در این حریم مجاورت یا نزدیکی بین دو نفر تقریباً صفر است دستگاه های حسی اطلاعات مربوط به حضور دیگری را دریافت می کند حریم باطنی در تماسهای گرم جنسی و حتی مبارزه ها منعکس می شود
حریم شخصی: حریم با مفهوم حباب طبیعی میشود ارگانیسم در اطراف خود فاصله نگه می دارد که او را از دیگران جدا می کند این فاصله می تواند بین ۴۵ تا ۲۵ سانتیمتر تغییر کند کمتر از ۴۵ سانتیمتر حضور دیگران ناراحت کننده یا آزار دهنده میشود.
حریم اجتماعی یک و بیست تا سه و ۶۰ متر در این فاصله هنوز مردم می توانند با یکدیگر صحبت کنند یکدیگر را ببینند اما نمی توانند تماس بدنی داشته باشند . به علاوه رفتار غیر کلامی به تدریج دشوارتر درک می شود. تنها صداالجاره ارتباط می دهند و این ارتباط حالت رسمی دارد.
حریم همگانی از ۲۶۰ به بالا این فاصله به روابط رسمی که در مراسم و کنفرانس ها تجلی می کند مربوط می شود
- ۲- افکار هیجان ها و رفتارهای تخریبی خود را بشناسید - محرک های تغذیه ای را بازشناسی و کنترل کنید- از افکار هیجان ها و رفتارهای تخریبی اجتناب کنید -
- ۳- اختلال خوردن فاجعه آمیزی است که در آن نوجوان بخاطر ترس وسواسی از چاق شدن به خود گرسنگی بی ش از حد میدهد. این افراد تصویر تحریف شده ای از بدن خود دارند که خود را با وجود لاغری مفرط چاق میبینند . آسیبها آن : باعث برهم خوردن یا قطع قاعدگی ، سوء تغذیه ، رنگ پریدگی ناخن ها میشود . این افراد بر اثر عوارض جسمانی ویا خودکشی میمیرند .

۴- ۱ در مجموع بهتر فعالیت های دشوار کشیده می شوند آنها از کارهای خیلی آسان دوری می جویند زیرا کمتر رقابت ایجاد می کند و رضایت کمتری به همراه دارد ۲ به فعالیت های علاقه مند می شوند که سرانجام روشنی دارد و موقعیت هایی را جستجو می کند که در آن عملکردها ارزش تفسیر داشته باشند ۳ ترجیح می دهند مسئولیت کارها را شخصاً به عهده بگیرند ۴ در مقابل کارهای دشوار بیشتر مقاومت می کنند تا آخرین دقیقه مقاومت می کنند تا آخر تحمل می کنند. ۵ آنها واقعاً بهتر عمل می کنند و نتایج بهتری دریافت می کنند

۵- مزو نیازهای انسان را به صورت سلسله مراتبی طبقه بندی کرده است: نیازهای فیزیولوژیک یا جسمی - نیاز به امنیت - نیاز به عشق و تعلق - نیاز به احترام - نیازهای مربوط به خودشکوفایی

۶- تعارض عبارت از یک حالت هیجانی منفی است که به علت ناتوانی در انتخاب دسته کم یکی از دو هدف ناسازگار به وجود می آید سه نوع تعارض داریم جاذب جاذب - دافع دافع - جاذب دافع

۷- نهاد مخزن غرایز و لیبیدو است. نهاد ساختار قدرتمند شخصیت است زیرا تمام انرژی دو ساختار دیگر را تامین میکند نهاد مستقیماً با ارضای نیازهای بدن ارتباط دارد وقتی بدن در حالت نیاز قرار دارد تنش ایجاد می شود و با ارضا کردن نیاز این تنش را کاهش میدهد نهاد طبق اصل لذت عمل می کند و برای افزایش لذت و اجتناب از درد فعالیت می کند برای ارضای فوری و غیرمنطقی نیاز تلاش می کند و تاخیر یا به تعویق انداختن ارضای نیاز را به هر دلیلی تحمل میکند. نهاد از واقعیت آگاه نیست

۸- استرس عبارت است از یک واکنش جسمی که به دنبال یک تحریک درونی (شناختی) یا بیرونی (محیطی) به وجود می آید محرکی که استرس به وجود می آورد عامل استرس را نامیده می شود

۹- دگرگونی های زندگی - استرس بلند مدت - گرفتاری های زندگی - ناکامی - تعارض

رویدادهای مهمی که زندگی را تحت تاثیر قرار می دهند مثل ازدواج فوت یکی از اعضای خانواده تغییر محل سکونت می تواند استرس به همراه آورد مواجه شدن با تعداد زیادی از موقعیت های استرس زا اگر یک زمان کوتاه می تواند برای بهداشت روانی پیامدهای نامساعدی داشته باشد

۱۰- سلامتی و توانایی- افکار مثبت- منبع کنترل- توانایی اجتماعی شدن- حمایت اطرافیان- امکانات مالی