

روانشناسی سلامت

- ۱-روانشناسی سلامت را تعریف کنید .
- ۲- روانشناسی سلامت برای ارتقا سلامت افراد چه سبک زندگی را پیشنهاد میکند .
- ۳-موضوعات روانشناسی سلامت کدامند ؟
- ۴-روشهای درمانی روانشناسی سلامت را بنویسید .
- ۵-خدمات روانشناسی سلامت در عمل چیست؟
- ۶-چه زمانی بیمار باید به روانشناس سلامت مراجعه کند؟
- ۷- رشته روانشناسی سلامت در چه مقطعی آموزش داده می شود؟
- ۸- مدل **Biosocial** در روانشناسی سلامت را شرح دهید .
- ۹- تفاوت روانشناسی سلامت با سایر حوزه های روانشناسی را بنویسید
- ۱۰- ماهیت اضطراب و بیماری در نظریه راجرز را بنویسید

جواب

۱- روانشناسی سلامت - بالینی به مطالعه فرایندهای رفتاری و روان شناختی در هنگام سلامت، بیماری و مراقبت سلامت می‌پردازد.^{۱۱} این علم معطوف به درک این نکته است که چگونه عوامل فرهنگی، رفتاری و روان شناختی باعث سلامت یا بیماری جسمی می‌شود. این شاخه از علم به مطالعات بین رشته‌ای بین علم پزشکی، تغذیه، جامعه‌شناسی و غیره می‌پردازد. این حیطه از علم روانشناسی به تأثیرات متقابل سلامت جسم و روان بر یکدیگر می‌پردازد و تأکید بر این که عوامل روان شناختی می‌تواند به‌طور مستقیم بر سلامت جسم اثرگذار باشد و برعکس.

۲- عوامل مربوط به سبک زندگی مثل پنج عامل طلایی غذا خوردن، سیگار کشیدن، استفاده از الکل، ورزش کردن و خوابیدن که کاملاً با سلامت مرتبط می‌باشند، از موضوعات مهم روانشناسی سلامت محسوب می‌شوند. تخمین زده می‌شود این رفتارهای مرتبط با سلامت، نیمی از ۱۰ علل اصلی مرگ زودرس در کشورهای توسعه یافته را شامل می‌شوند (معروفترین آن‌ها بیماریهای قلبی عروقی و سرطان هستند). در حالی که تا نیمه اول قرن بیستم، بیماریهای عفونی از علل اصلی مرگ و میر به شمار می‌رفتند، در حال حاضر بیماری‌های مرتبط با سبک زندگی بیشترین نقش را در مرگ و میر ایفا می‌کنند.

۳- کیفیت زندگی و نوع رفتارهای انجام گرفته توسط افراد که منجر به ارتقاء یا افت سلامتی می‌گردد، اصلی ترین رسالت این علم؛ بررسی، تعیین و اجرای ساز و کارهایی است که به وسیله آن سلامتی و کیفیت زندگی افراد ارتقاء یابد. پیشگیری از بروز مشکلات مرتبط با سلامتی. در بسیاری از موارد با توجه به مخاطرات جسمی، روانی و مالی که به دنبال درمان برخی بیماری ها، خواسته یا ناخواسته و به ناچار مورد انتظار است، امر پیشگیری اهمیت بیشتری می‌یابد.

۴- درمان روان شناختی قطعی یا در صورت مزمن بودن نوع بیماری، درمان حمایتی نیز از حوزه های دیگر روان شناسی سلامت است. در اکثر موارد بیماری های جسمی، فارغ

از سهمی که روان در رابطه علت و معلولی دارد، به شدت تحت تاثیر روان قرار دارند. به عنوان مثال آسم بیماری جسمی است که مشخصاً در شرایط استرس و اضطراب بالا، علائم طاقت فرسای به شدت بیشتری دارد. همینطور فشارخون نیز مثالی دیگر از تاثیرات مستقیم روان و جسم بر یکدیگر هست. از این رو در موارد بیماری های جسمی، درمان کمکی در کنار درمان طبی، از حوزه های دیگر گرایش تخصصی روان شناسی سلامت است. سازگاری بهینه با بیماری های مزمن جسمی نیز از موارد دیگری است که در افراد مبتلا به بیماری های صعب العلاجی همچون سرطان یا فلج غیرقابل برگشت نخاعی قابل انجام بوده تا از میزان درد و رنج فرد کاسته و به واسطه ارتقاء توانمندی های موجود، مشکلات فرد را به حداقل رساند.

۵- درمان دردهایی همچون انواع سردرد (میگرنی، تنشی و خوشه ای)، دردهای اسکلتی-عضلانی، دردهای ناشی از بیماری های مزمن جسمی، دردهای پس از اعمال جراحی - علائم سندرم پیش از قاعدگی (PMS)، سندروم روده تحریک پذیر (IBS)، زخم معده استرسی، تهوع و بی اشتهاهایی ثانویه به شیمی درمانی، مثانه عصبی، اسپاسم عصبی پلک - تسریع در بهبود زخم، آرام سازی و تصویرسازی فعال جهت کاهش استرس و اضطراب عمل جراحی، تقویت سیستم ایمنی در بیماران مبتلا به ایدز و سایر بیماری های عفونی، سازگاری بهینه در بیماران با آسیب نخاعی -شاوره در زمینه سقط جنین مکرر یا ناباروری، مشاوره جهت فرزند خواندگی، مشاوره در زمینه یائسگی

۶- مانی که بیماری جسمی افراد با تغییرات روانی همچون افزایش میزان استرس، اضطراب و افسردگی همراه است، فرد باید به روانشناس سلامت مراجعه کند. همچنین بیماری چون افسردگی ثانویه به دیابت از مواردی است که نیاز به مراجعه فوری به روانشناس سلامت دارد.

۷- رشته روانشناسی سلامت در مقطع دکترای تخصصی آموزش داده می‌شود و برگرفته از حوزه‌های روانشناسی، جامعه‌شناسی، زیست‌شناسی و بهداشت است.

۸- بر اساس این دیدگاه، بیماری و سلامت نتیجه‌ی ترکیبی از عوامل زیستی، روان‌شناختی و اجتماعی هستند.

- عوامل بیولوژیکی شامل ویژگی‌های شخصیتی و اختلالات ژنتیکی به ارث برده شده هستند.
- عوامل روان‌شناختی شامل سبک زندگی، ویژگی‌های شخصیتی و سطوح استرس می‌باشد.
- عوامل اجتماعی مواردی نظیر پشتیبانی از سیستم‌های اجتماعی، روابط خانوادگی و باورهای فرهنگی را شامل می‌شود.

۹- روانشناسی سلامت بر چگونگی تأثیرات رفتار بر سلامت تأکید دارد. روانشناسی سلامت به افراد در جهت تغییر رفتارها به منظور افزایش سلامت کمک می‌نماید. برای مثال، روانشناسانی که در این حوزه فعالیت می‌کنند پژوهش‌های عملی برای ممانعت از رفتارهای ناسالم مانند سیگار کشیدن انجام می‌دهند. و افراد را به روشهای جدید برای حفظ سلامت مانند فعالیت بدنی تشویق می‌کنند. روانشناسان سلامت عوامل روانی موثر بر سلامت و توضیح روشهایی برای انگیزش افراد به منظور افزایش سلامتی را در دستور کار خود دارند.

۱۰- ناهماهنگی میان تجربه و خویشتن‌پنداری و همچنین تحریف یا انکار خود و خویشتن‌پنداری اش باعث احساس اضطراب شده که درنهایت فرد از مکانیزمهای دفاعی در مقابل تهدید و اضطراب به دفاع از خود می‌پردازد در واقع فرد هر قدر بین آنچه که هست و آنچه که انتظار دارد باشد فاصله درک کند اضطراب بالایی را تجربه میکند.