

سلامت نوجوانی

سلامت روانی دوران بلوغ

دانشگاه علوم پزشکی تهران



نوجوانی

دوره رشد بین کودکی و بزرگسالی

❖ -از بدو تولد تا ۱۰ سالگی (کودکی)

❖ -از ۱۰-۱۹ سالگی (نوجوانی)

❖ - ۱۹ تا ۳۵ سالگی (جوانی)

ویژگی دوران نوجوانی

- رشد ذهنی و فکری فوق العاده
- تفکر انتزاعی (۱۵ سالگی)
- شکوفایی ذهنی و روانی در صورت فراهم بودن بستر مناسب

آفات استعداد و انرژی نوجوانی



- بی هدفی
- بی برنامه‌گی و بطالت
- بیماری‌های روانی
- بی بندوباری
- مواد مخدر و بزهکاری
- روابط غلط پسر و دختر
- اختلافات خانوادگی

خودمداری (خطای فکری تماشایی و صحنه تئاتر) در نوجوانی

- نوجوان تصور میکند همان احساسات و نظراتی که خودش دارد دیگران هم همان نظرات و احساسات را دارند.
- آیا هر نگاهی به معنی زیر نظر گرفتن، انتقاد کردن، عیب جویی، مسخره کردن و تحقیر کردن است؟
- آیا هر نگاهی به معنی دیدن است؟
- تا زمانی که انسانها حرف نزنند نمی توان منظور، احساس و افکار آنها را فهمید.

پس نتیجه میگیریم:

- دیگران در پی انتقاد جویی نیستند
- عده کمی از مردم در پی انتقاد جویی از دیگرانند و شما هرکاری که بکنید اگر حتی بهترین انسان هم باشید از نظر آنها فرقی نمیکند.
- نگاه کردن به دیگران طبیعی ترین واکنش انسانهاست.
- نگاه کردن ابتدایی ترین شکل ارتباط است
- نگاه انسان به خودی خود معنایی ندارد
- شما هنرپیشه تئاتر و بقیه مردم تماشاچی نیستند فکرتان را به چیز دیگری معطوف کنید.

• نه شما ذهن ديگران را می خوانيد نه ديگران میدانند در
ذهن شما چه میگذرد همیشه بگوئيد شاید فکر من صحيح
نباشد.

• آیا تابحال دچار خطای تئاتر و تماشاچی شده ايد؟



نوعی از نگاه



تغییرات عاطفی نوجوانی

- منظور از احساسات و هیجانات چیست؟
واکنش هایی است که نسبت به اتفاقات اطراف انسان ایجاد میشود.

احساس و هیجانات منفی:

ترس، غم، اندوه، اضطراب، تاسف، پشیمانی، حسرت و
عصبانیت

احساس و هیجانات مثبت:

شادی، سرزندگی، ذوق، افتخار، آسودگی

چرا به احساسات و هیجان اهمیت داده میشود؟



- احساسات و هیجان ها میتوانند زندگی انسان را زیبا و توام با خوش بختی نمایند.
- احساسات و هیجان ها میتوانند زندگی انسان را با رنج و ناراحتی همراه سازند.
- احساسات و هیجان ها بر سلامت جسمی انسان بسیار موثرند.
- احساسات و هیجان ها بر سلامت روانی انسان تاثیر بسیار زیادی دارند
- احساسات و هیجان ها بر رضایت فرد از زندگی تاثیر زیادی دارند.



تأثیر احساسات منفی بر جسم و روان

- به هم خوردن تنفس، افزایش ضربان قلب، تپش قلب
- سرخ شدن صورت، رنگ پریدگی، لرزش دست و پاها



بیماریهای روان تنی

بیماریهایی را گویند که پزشکان پس از معاینه، بررسی و آزمایش می گویند علت جسمی ندارد بلکه از اعصاب است.

تاثیر احساس ها و هیجانات بر رفتار

پیامد	نوع مقابله با آن	نوع احساس یا هیجان
خجالت و پشیمانی	پرخاش	عصبانیت 
تاسف بدلیل استفاده نکردن از هوش استعداد و توانایی خود	دست کشیدن از فعالیت و کوشش	غم و اندوه 
تاسف	سکون	اضطراب و دلشوره 



بیماریهای روان تنی



راه‌های رهایی از احساسات و هیجانات منفی

- خودپایشی احساسات و هیجانات خود را بیاموزید (مثال شیر) تا به موقع متوجه تغییرات احساسی خود شوید.
- از خود بپرسید الان چه احساسی دارم مثبت است یا منفی؟
- نام واقعی احساس خود را پیدا کنید
- (شادی، ذوق، آسودگی، افتخار، غم، غصه، عصبانیت، پشیمانی و..)
- با احساس منفی به طور موقت کارت‌تان را کنار بگذارید چون بی نتیجه است.
- از همان ابتدا احساس منفی را متوقف کنید تا با پیشرفت آن و شدت یافتنش مقابله کنید.
- احساسات را ردیابی کنید (تا کی حالتان خوب بود و از کی حس منفی بسراغتان آمد)

راه‌های رهایی از احساسات و هیجانات منفی

- سعی کنید معنی دیگری برای آن پیدا کنید
- بررسی کنید که آیا اشتباه نکرده اید یا دچار سوء تفاهم نشده اید؟
- آیا موضوع آن قدر ارزش دارد که خودتان را ناراحت کنید.
- آیا میتوان به مشکل از زاویه دیگری که کمتر ناراحت کننده باشد نگریست
- چه خود اشتباه کرده باشید چه دیگری به خود دلداری بدهید که انسان جایز الخطاست.
- اگر از فردی ناراحت هستید سعی کنید با او صحبت کنید.
- راه حل مناسب برای ناراحتیتان بیابید
- از مهارت های مقابله استفاده کنید.

کار عملی

- احساسات مثبت و منفی خود را در هفته گذشته نام ببرید و مشخص کنید چه احساس هایی در شما بیشتر دیده شد؟



- هنگامی که غمگین می شوید، چه کاری انجام می دهید تا غمگینی از بین برود؟



- هنگامی که عصبانی هستید چه کاری انجام می دهید تا ا عصبانیت شما کم شود؟

مهارت های مقابله با احساسات هیجانات

مقابله مسئله مدار (سالم)

- صحبت با دوستان
- رفتن به گردش
- مهمانی رفتن
- پیاده روی کردن
- نقاشی کردن
- گوش دادن به موسیقی
- ورزش
- انجام کارهای خانه
- رفتن به زیارتگاه، حسینیه، مساجد و ...



مهارت های مقابله با احساسات و هیجانات

مقابله هیجان مدار(سالم)



- دعا و نیایش
- نذر کردن
- قرآن خواندن
- توکل و توسل
- رفتن به کوه و طبیعت
- فکر کردن به موضوعات خوشایند
- معنی مثبت دادن به آنچه اتفاق افتاده

مهارت های مقابله با احساسات و هیجانات

مقابله مسئله مدار (ناسالم)

- پرت کردن و شکاندن وسایل
- کوبیدن دروینجره
- داد و بیداد کردن
- فحاشی و ناسزاگویی
- بدگویی و غیبت
- تهمت و بهتان زدن
- سرزنش دیگران
- بی بندوباری
- مخفی کاری از والدین
- فرار از خانه یا مدرسه

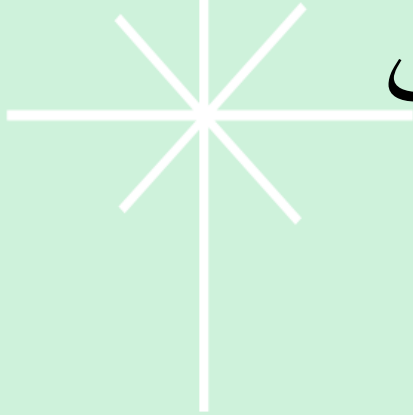
آشنایی با افسردگی



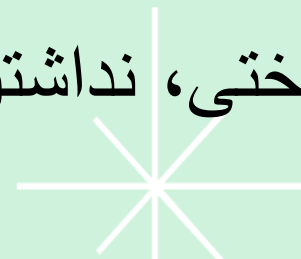
افسردگی یکی از احساس یا هیجان های ناخوشایند انسان هاست که با کلماتی مانند غم- غصه- اندوه- دل‌تنگی- کسلی- بی‌حسلی- بی‌حالی- بی‌انگیزگی- بی‌تفاوتی و مانند آن توصیف میشود.



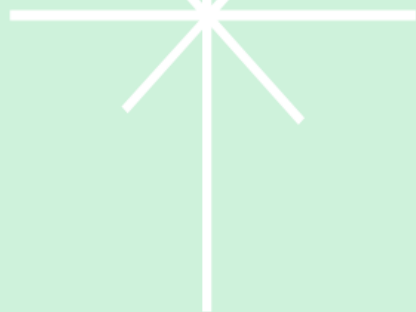
علل افسردگی



- مردود شدن
- از دست دادن آبرو و حیثیت
- از دست دادن دارایی
- فوت عزیزان
- مسافرت‌های دور دست و طولانی
- منفی بافی
- بدبینی
- یکنواختی، نداشتن تنوع، تحرک و فعالیت



راههای دستیابی به روحیه شاد و شاداب



- ورزش
- برنامه ریزی روزانه
- ارتباط اجتماعی
- ایجاد سرگرمی
- مطالعه بعنوان یک برنامه زندگی
- کاهش تماشای تلویزیون و جایگزینی فعالیتهای سالم
- گوش دادن به موسیقی
- استفاده از طبیعت
- به یاد داشتن حتی موفقیتهای کوچک



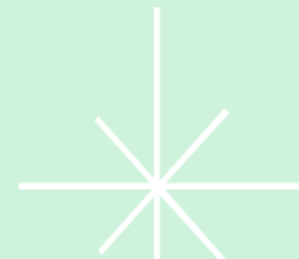
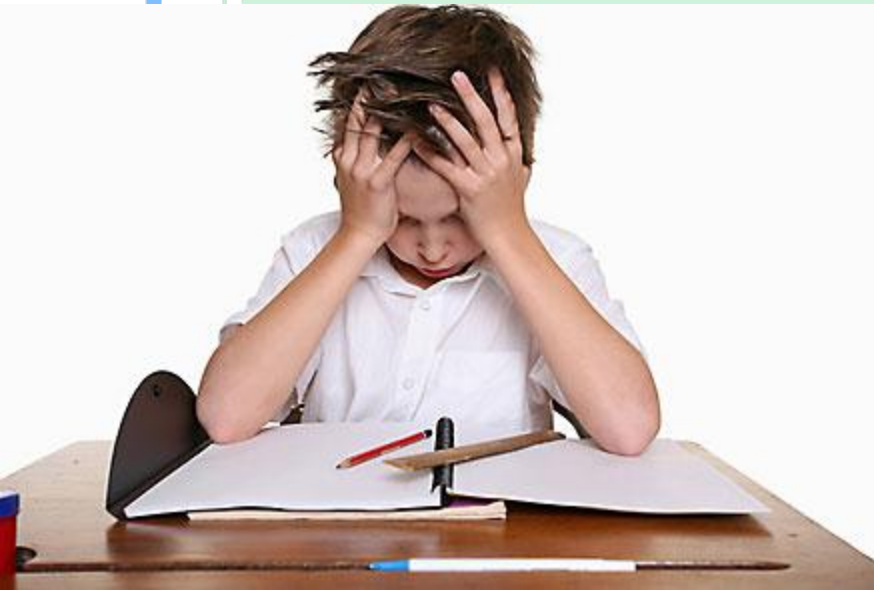
پیامدهای افسردگی

- از دست رفتن فرصت‌های زندگی
- کاهش انگیزه فرد کاهش فعالیت و تلاش کاهش موفقیت
- روی آوردن به مواد مخدر بعنوان راهی جهت برون رفت از غم و اندوه
- بی بندوباری جنسی
- بزهکاری بدلیل کاهش توانایی تفکر و تصمیم‌گیری
- تنها شدن بدلیل دوری مردم از منفی‌بافی و غم



آشنایی با اضطراب

یکی از احساساتی که در دوره نوجوانی زیاد دیده میشود **اضطراب**، دلشوره، نگرانی و **ترس** است.
منبع ترس مشخص و منبع اضطراب نامشخص است.





- آیا اضطراب داشتن حالتی طبیعی یا غیر طبیعی است؟
- فرق اضطراب نرمال با نوع بیمارگونه آن چیست؟



علائم اضطراب



- ناتوانی در تمرکز
- تپش قلب
- اسهال یا یبوست
- عرق کردن
- احساس گرفتگی در گلو
- لرزش
- بی قراری
- درد قسمت‌های مختلف بدن
- احساس نگرانی، ترس اضطراب یا دستپاچی

راههای کاهش اضطراب

- نفس های عمیق بکشید
- از تنفس شکمی استفاده کنید
- به جای تفکر منفی به موضوعات خوشایند توجه داشته باشید.
- حواس خود را به چیز دیگری معطوف کنید
- ورزش کنید
- در صورت شدت علائم به پزشک مراجعه کنید



خجالت و کمرویی

یک نوع اضطراب است که فرد نگران است که دیگران در مورد او چه فکر می کنند. از اینکه مورد تمسخر یا ایراد قرار گیرد نگران است.



علل خجالت و کمرویی

- نیاموختن مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی
- خجالت در اثر فکرهای منفی افراد ایجاد میشود. (خود را کمتر از دیگران می بینند و خودباوری ندارند)
- خجالت در اثر انزوا، گوشه گیری و کم بودن ارتباط و معاشرت ایجاد می شود.
- خطای تماشایی و صحنه تئاتر

مقابله خجالت و کمرویی

- ارتباطات، رفت و آمد و معاشرت خودبا دیگران را بیشتر کنید
- بدانید که شما از هیچ انسان دیگری کمتر نیستید و فقط فرصتهای یادگیری معاشرت و ارتباط کمتری داشته اید.
- آموزش و تمرین را با افزایش ارتباط و معاشرت با مردم افزایش دهید.
- هرچه منزوی تر شوید مشکلاتان شدید و شدیدتر میشود.

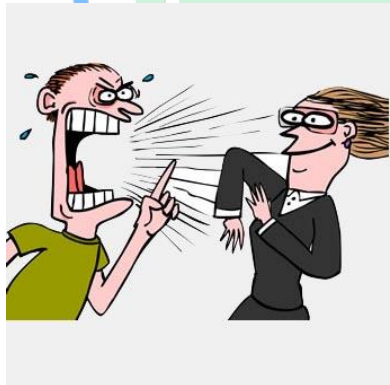


عصبانیت

- یکی دیگر از احساس های منفی که در اثر ناکامی و محرومیت ایجاد میشود. ناکامی در رسیدن به هدف، احترام، ارزش و مورد توجه بودن



عصبانیت در دوره نوجوانی



• گاهی عصبانیت در این دوره آن قدر شدید است که به آن عصبانیت انفجاری گویند.

— نوجوان نه کودک است و نه بزرگسال به همین دلیل باسانی به اهداف خود نمیرسد.

— نوجوان خواهان همان احترامی است که به بزرگسالان می گذارند اما جدی گرفته نمیشود.

— آزادی های بیشتری میخواهد که خانواده به او نمیدهند.

— نوجوان **حق دارد** عصبانی شود ولی **حق ندارد** با دیگران با عصبانیت برخورد کند.

انواع عكس العمل ها در هنگام عصبانيت

نوع عكس العمل در هنگام عصبانيت	پيامد هاي آن
خالي كردن عصبانيت بر سر ديگران يا عامل بروز عصبانيت	فردی که دائماً عصبانيت خود را ابراز می کند پخته، قابل اعتماد و قابل پيش بيني نيست و مردم از او كناره ميگيرند
جابجايي خشم	بروز خشم با منشا ديگر به كسانيكه زورمان به آنها ميرسد مشكلات با افراد ديگر را بيشتر ميکند.
عدم بروز خشم و اصطلاحاً ريختن خشم در خود	بروز بيماريهاي روان تني (بيماري قلبي، زخم معده، آكنه، آسم ، آلرژي و...



حسادت، غيبت، بدگويي، خراب كردن وسايل ديگران، آسيب زدن به ديگران، تهمت، توهين، عصبانيت كلامي و دعوا و كتك كاري انواعي از عصبانيت است كه به شما و ديگران لطمه مي زند.







در هنگام عصبانیت چه باید کرد؟

۱- اول خودتان را آرام کنید و خشم و عصبانیت خود را به صورت سالم تخلیه کنید.

– روشهایی مانند مشت زدن به بالش، کیسه شن، پیاده روی تند، بیرون رفتن و هوا خوردن و...

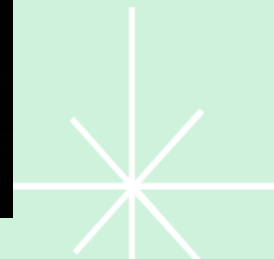
۲- پس از آن که آرام شدید در مورد آنچه که باعث ناراحتی شما شده با دیگران حرف بزنید.

۳- با زبان ساده، کوتاه و روشن از فردی که شما را عصبانی کرده بخواهید روشش را تغییر دهد.

۴- اگر به تنهایی نتوانستید با استفاده از روش های بالا موفق شوید از فرد بزرگتر و باتجربه ای کمک بگیرید.

اميد

- اميد يعني آن كه من مي توانم به آن چه دوست دارم، خوشايند و مطلوب است دست پيدا كنم و مي توانم خودم را از آن چه دوست ندارم، نامطلوب و ناخوشايند مي دانم دور كنم.
اميد يك احساس مثبت در انسان است.



اثرات امید



- به انسان روحیه مثبت می دهد.
 - باعث افزایش تلاش و کوشش می شود.
 - باعث خوش بینی در فرد می شود.
 - به انسان ارده و پشتکار می دهد.
 - امید باعث موفقیت میشود.
- فرق بدشانس بودن با بدشانسی آوردن چیست؟



عشق

۴ اريك فرام معتقد است كه عشق ۴
خصوصيت دارد.

۱- (احترام به فكر، سليقه، خانواده و
خصوصيات ديگري، كنترل و
محدود نكردن، مسخره نكردن و
آزاد گذاشتن فرد)

۲- توجه و اهميت دادن (مراقبت،
محافظت و حمايت)

۳- مسؤليت نسبت به آبرو، سرنوشت
و آينده طرف مقابل

۴- فهم و درك نيازها، ترس ها،
آرزوها، عقايد و آداب و رسوم



- يكي از احساس هاي مثبت دوران نوجواني است. نوجوانها احساسات شديد عاطفي نسبت به ديگران به خصوص جنس مخالف دارند كه به آن عاشق شدن مي گویند.



نکته مهم:

- عشق باید دو طرفه باشد در غیر اینصورت يك طوفان احساسی است

برای کسی بمیر که برایت تب کند.



شاد باشید

