

۱

مجموعه رسانه آموزش سلامت



مضرات مصرف الکل

گروه هدف: جوانان



۰۷۱ ۳۲۳۳۰۸۸۴
www.sums.ac.ir
valfajr@sums.ac.ir

■ دیگر موضوعات منتشر شده از این مجموعه ...



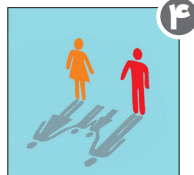
مضرات مصرف الکل



متادون و ترامادول چیست؟



ماری جوانا و حشیش چیست؟



اندومتريوز و ناباروری



آمادگی برای زایمان



تخمندان پلی کیستیک



تک فرزندی



اثرات پیاده روی در بزرگسالان



بهداشت دهان و دندان



پیشگیری از دیابت



فشار خون



اندازه گیری فشار خون



اهمیت ویتامین دی



خطرات سرب در محیط کار



اثرات ورزش بر دیابت بیماران در دوره میانسانی



هرم غذایی



طرز تهیه غذاهای کمکی



تغذیه تکمیلی

اعتیاد می شود. وابستگی به الکل تحت عنوان الکلیسم شناخته می شود و از چهار ویژگی برخوردار است:

- تمایل شدید برای مصرف
- از دست دادن کنترل
- وابستگی جسمانی
- تحمل

اگر فردی بخواهد مصرف الکل را ترک کند چه باید بکند؟

اغلب الکلی ها برای ترک این ماده نیازمند کمک متخصصان می باشند. با درمان و حمایت کافی، حتی کسانی که مصرف سنگین و مداوم دارند نیز قادر خواهند شد که مصرف الکل را کنار گذاشته و زندگی خود را دوباره بنا کنند.

خطر سو مصرف الکل در برخی افراد بیشتر از سایرین است:

- آنهایی که مصرف الکل را در سنین پایین تر از ۱۵ سال تجربه می کنند
- کسانی که دارای والدین مصرف کننده الکل هستند
- کسانی که دوستان نزدیکی دارند که الکل یا سایر مواد را مصرف می کنند
- کسانی که مشکلات رفتاری از جمله پرخاشگری، رفتارهای ضد اجتماعی یا تکانشی بودن دارند.
- کسانی که تجربه حادثه آسیب زا در دوران کودکی داشته اند مثل کودک آزاری
- کسانی که با مشکلات تحصیلی عمده روبرو هستند
- کسانی که والدین حمایت کننده ندارند و آنهایی که تجربه طرد یا بدرفتاری از سوی والدینشان دارند.



• مقدمه:

الکل یک ماده روانگردان است که هشیاری فرد را تغییر داده و ادراکات و رفتار را دگرگون می‌سازد. نوشیدنی‌های الکلی در نتیجه عمل تخمیر از انواع غلات، سبزیجات و میوه‌ها بدست می‌آیند.

• انواع نوشیدنی‌های الکلی کدامند و چگونه مصرف می‌شوند؟

کلیه فرآورده‌های الکلی بصورت خوراکی مصرف می‌شوند و جذب الکل موجود در آنها از طریق اندام گوارشی صورت می‌گیرد. غلظت الکل در انواع نوشیدنی‌های الکلی متفاوت است و هر یک می‌توانند تاثیر متفاوتی روی فرد داشته باشند.

• در صورت مصرف الکل چه اتفاقی می‌افتد؟

روشی که الکل روی هر فرد مصرف کننده تاثیر می‌گذارد، به عوامل زیادی بستگی دارد از جمله: سن، وزن، جنسیت، وضعیت سلامت، میزان تحمل فرد

حدود ۱۰ درصد الکل مصرفی از معده و باقی آن از روده کوچک و اندکی نیز از روده بزرگ جذب می‌شود. الکل به سرعت از این اندام جذب رگهای خونی می‌شود و خود را به بخش‌های مختلف بدن رسانده و بسته به میزان تجمع آن در هر قسمت، باعث کند شدن فعالیت‌های مغز و نخاع می‌گردد. بین ۳۰ تا ۹۰ دقیقه پس از مصرف، غلظت الکل خون بالا می‌رود و اوج این غلظت بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه پس از مصرف حاصل می‌شود که بسته به اینکه با شکم خالی یا همراه غذا مصرف شود متفاوت خواهد بود. مصرف الکل با شکم خالی جذب را تسریع می‌کند.

• چگونه می‌توان تشخیص داد که فردی الکل مصرف کرده است؟

- معمولاً خلق بسیار شاد و سر حال پیدا می‌کند
- حافظه فرد خیلی زود تحت تاثیر قرار گرفته
- قید و بند‌های زیادی از رفتارهای او برداشته می‌شود
- تصمیم‌گیری‌های فرد نیز در این حالت تحت تاثیر قرار می‌گیرند
- این افراد ممکن است بسیار بی‌قرار، پرخاشگر یا

تکانشی شوند

- در اثر مصرف زیاد الکل، کنترل فیزیکی از بین می‌رود و فرد تعادلش را از دست می‌دهد
- تکلم بریده بریده و تار تار دیده می‌کند
- درگیری‌های فیزیکی و یا درگیر شدن در رفتارهای جنسی پرخطر سر می‌زند

• اثرات کوتاه مدت مصرف الکل کدامند؟

- شکسته شدن قید و بندها و ناتوانی در جلوگیری از بروز هیجانات
- سرگیجه و برافروختگی چهره در نتیجه اتساع رگهای خونی
- افزایش ترشح اسید معده
- اختلال عمومی در کارکرد مغز و دستگاه عصبی
- ایجاد ناهماهنگی کلی در بدن
- اختلال در مهارتهای حرکتی
- افت سرعت واکنش به محرک‌های محیطی
- پرخاشگری
- اختلال عمومی در حواس، تار تار دیده و تکلم بریده بریده
- تهوع
- فقدان هوشیاری

• اثرات بلند مدت مصرف الکل کدامند؟

- مشکلات کبدی
- سرطان
- مشکلات قلبی
- تاثیر بر سیستم ایمنی
- تاثیر بر مغز

• مصرف الکل چه اثراتی روی رانندگی دارد؟

الکل باعث می‌شود که دید فرد مختل شود، تمرکز حواس از دست برود، فرد دچار ناهماهنگی حرکتی گردد

• آیا مصرف الکل روی بارداری تاثیر می‌گذارد؟

یکی از آسیب‌های جدی مصرف الکل در دوران بارداری، سندرم الکل جنینی است. نوزادانی که با این بیماری به دنیا می‌آید ممکن است:

- وزن بسیار کمی در هنگام تولد داشته باشد
- با اختلالات خواب و خوردن همراه باشد
- در حواس بینایی و شنوایی مشکل داشته باشد
- در پیروی از دستورات و حتی یادگیری ساده‌ترین چیزها مشکل داشته باشند
- مشکلات جدی در تمرکز، توجه و یادگیری در مدرسه داشته باشند



- در تعامل با دیگران و کنترل رفتار خود با مشکل روبرو باشد
- در تمام طول عمر خود نیاز به مراقبت‌های پزشکی داشته باشد.

• آیا مصرف الکل در کنار داروهای پزشکی ایجاد مشکل می‌کند؟

مصرف الکل به همراه سایر داروهای پزشکی که برای بیماری‌های مختلف نظیر سرماخوردگی، حساسیت، اضطراب، افسردگی، دیابت، بیماری‌های قلبی-عروقی، بیماری‌ها عفونی، دردهای عضلانی تجویز می‌شوند، می‌تواند خطرناک و در برخی موارد حتی ممکن است کشنده باشد.

• اثرات روانی اجتماعی الکل کدامند؟

ممکن است بسیار تکانشی، پرخاشگرانه و بدون فکر دست به رفتارهایی بزند که موقعیت اجتماعی او را تخریب کنند. برخی اوقات نیز این افراد در یک دوره اضطراب یا افسردگی قرار می‌گیرند.

• آیا مصرف الکل ممکن است به اعتیاد آن منجر شود؟

بله، مصرف طولانی مدت الکل در برخی افراد منجر به



حشیش

گروه هدف : جوانان



۱ مضرات مصرف الکل



۲ متادون و ترا مادل چیست؟



۳ ماری جوانا و حشیش چیست؟



۴ اندومتريوز و ناباروری



۵ آمادگی برای زایمان



۶ تخمدان پلی کیستیک



۷ تک فرزندی



۸ اثرات پیاده روی در بزرگسالان



۹ بهداشت دهان و دندان



۱۰ پیشگیری از دیابت



۱۱ فشار خون



۱۲ اندازه گیری فشار خون



۱۳ اهمیت ویتامین دی



۱۴ خطرات سرب در محیط کار



۱۵ اثرات ورزش بر دیابت بیماران در دوره میانسالی



۱۶ هرم غذایی



۱۷ طرز تهیه غذاهای کمکی



۱۸ تغذیه تکمیلی

• اثرات بلند مدت مصرف ماری جوانا کدامند؟

دود ماری جوانا و حشیش باعث تحریک شدید حلق و بینی و لایه پوششی ریه ها شده و در نتیجه خطر سرفه مزمن و سایر علائم و نشانه های آسیب شناسی حلق و بینی را افزایش می دهد. مصرف مزمن ماری جوانا گاهی با افزایش وزن که احتمالاً به دلیل پر خوری است و کاهش فعالیت بدنی همراه است. در موارد مصرف مزمن و شدید حشیش ممکن است سینوزیت و برونشیت همراه با سرفه مداوم ظاهر شوند. یافته ها نشان داده اند که مصرف مداوم ماری جوانا در ایجاد برخی سرطان ها، ناراحتی های تنفسی و اختلال در سیستم ایمنی بدن نقش دارند.

• آیا مصرف ماری جوانا ممکن است به اعتیاد به آن منجر شود؟

بله ، مصرف طولانی مدت ماری جوانا در برخی افراد منجر به اعتیاد می شود. برخی مصرف کنندگان دائمی و سنگین ماری جوانا در برابر اثرات ماری جوانا تحمل نشان می دهند، یعنی بدن آنها پس از چند بار مصرف، دیگر به میزان قبلی ماده پاسخ نمی هد. افرادی که سعی دارند ماری جوانا را ترک کنند، معمولاً تحریک پذیر شده و اضطراب و مشکل در خواب را تجربه می کنند.



• مقدمه:

انواع ترکیبات ماری جوانا و حشیش از برگ، ساقه، دانه و یا گل‌های خشک گیاه شاهدانه یا کانابیس بدست می آیند و به رنگهای سبز، قهوه ای، خاکستری و یا ترکیبی از آن دیده می شوند. بیش از ۲۰۰ نام و اصطلاح مختلف در سراسر دنیا برای فرآورده گیاه کانابیس شناخته شده است که رایج ترین اصطلاحی که در کشور ما برای آنها بکار می رود، حشیش است. سایر اسامی رایج برخی از ترکیبات این خانواده از مواد روانگردان عبارتند از: ماری جوانا، علف یا گراس، دیگ، علف هرز، چای، مری جین، شاهدانه، چرس، بنگ، داگا و سین سمیلا.

ماری جوانا که از برگهای خشک شده و غنچه های گیاه شاهدانه تهیه می شود، شکلی از این گیاه است که بیشترین استفاده را میان نوجوانان دارد.

حشیش نیز ماده جامد قهوه ای رنگی است که از ترشحات صمغ مانند و خشک شده جوانه ها و بخشهای زیرین گیاه بدست می آید.

روغن حشیش نیز مایع سیاهرنگ چسبناکی است که از اسانس متراکم یا تقطیر شده حشیش بدست می آید.

• ماری جوانا چگونه مصرف می شود؟

شایع ترین روش مصرف ماری جوانا به شکل سیگار دست ساز است

بدین ترتیب که آنها

معمولا تنباکوی موجود در سیگار معمولی را خالی کرده و به جای آن

ماری

جوانا

یا

حشیش

قرار

می دهند و آنچه به این ترتیب ساخته می شوند را اصطلاحا بند می نامند.

• ماری جوانا چه مدت در بدن مصرف کننده باقی می ماند؟

معمولا آزمایشهای معمولی ادرار، وجود ماری جوانا را در بدن فردی که حتی یک بار مصرف کرده است بعد از ۷ تا ۱۰ روز هنوز مثبت نشان می دهد. در افرادی نیز که مصرف کنندگان دائمی ماری جوانا هستند، حتی پس از گذشت ۲ تا ۴ هفته از آخرین مصرف هنوز آزمایشات وجود این ماده را در بدن آنها نشان می دهد.

• چگونه می توان تشخیص داد که فردی ماری جوانا

مصرف کرده است؟

اگر فردی ماری جوانا مصرف کند معمولا خلق شاد و سرحالی پیدا می کند و این سرخوشی با علائم زیر همراه است:

• گیج و غیر عادی به نظر می رسد و راه رفتن او آشفته است

• بدون هیچ دلیل خاصی قهقهه های بلند سر می دهد

• چشمانش متورم و خیلی قرمز می شوند.

• در به یادآوری چیزها و مسائلی که رخ داده است مشکل دارد.

• پس از بین رفتن

سرخوشی چند

ساعته،

بسیار خواب

آلود شده و در خواب

سنگینی فرو

می رود



• اثرات کوتاه مدت مصرف ماری جوانا کدامند؟

این اثرات معمولا دو ساعت پس از مصرف ماده رخ می دهند شامل موارد زیر است:

• افزایش ضربان قلب

• قرمزی و تورم چشم

• افزایش شدید اشتها

• خشکی دهان

• از دست دادن هماهنگی حرکتی

• مشکل در تفکر و حل مسائل

• اختلال در حافظه و یاد گیری

• تحریف در ادراک

• احساس کند شدن زمان

• گاهی اضطراب

• افسردگی و کناره گیری اجتماعی

این اثرات وقتی ماری جوانا با سایر مواد ترکیب می شود بسیارشدید و خطرناک خواهد بود.





متادون و ترامادول چیست؟

گروه هدف : جوانان

■ دیگر موضوعات منتشر شده از این مجموعه ...



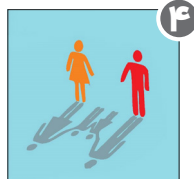
۱ مضرات مصرف الکل



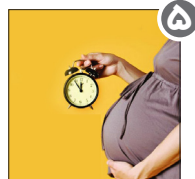
۲ متادون و ترامادول چیست؟



۳ ماری جوانا و حشیش چیست؟



۴ اندومتريوز و ناباروری



۵ آمادگی برای زایمان



۶ تخمدان پلی کیستیک



۷ تک فرزندی



۸ اثرات پیاده روی در بزرگسالان



۹ بهداشت دهان و دندان



۱۰ پیشگیری از دیابت



۱۱ فشار خون



۱۲ اندازه گیری فشار خون



۱۳ اهمیت ویتامین دی



۱۴ خطرات سرب در محیط کار



۱۵ اثرات ورزش بر دیابت بیماران در دوره میانسانی



۱۶ هرم غذایی



۱۷ طرز تهیه غذاهای کمکی



۱۸ تغذیه تکمیلی

● آیا ترامادول باعث اعتیاد به مواد مخدر می شود؟

مصرف مداوم آن منجر به وابستگی فیزیکی و روانی مشابه اعتیاد به مواد مخدر می شود و مصرف طولانی مدت ترامادول منجر به اعتیاد به آن شده و درمانی کاملاً مشابه با درمان سو مصرف مواد مخدری چون تریاک، کراک و هروئین دارد.

بیمارانی که در مراکز بهزیستی جهت ترک ترامادول بستری می شوند علائم خماری یا ترک غیر قابل تحمل تری نسبت به سایر بیماران وابسته به مواد مخدر از خود نشان می دهند.

در عین حال، علائم ترک آن نیز به صورت زیر می باشد.

- عصبانیت
- تعریق
- بی خوابی
- تهوع
- اسهال
- لرزش اندام
- توهم



متادون از خانواده مواد شبه افیونی است و بیشتر در درمان وابستگی به سایر شبه افیونی ها نظیر هروئین ، کدئین و مورفین کاربرد دارد. متادون در طی جنگ دوم جهانی در آلمان ساخته شد و اولین بار برای تسکین درد به کار رفت.

• متادون چه احساسی در فرد ایجاد می کند؟

برخی از افرادی که درمان با متادون را شروع می کنند، سرخوشی و آرامشی را احساس می کنند که در میان تمامی داروهای شبه افیونی مشترک است.

اثرات متادون برای چه مدت باقی می ماند؟

متادون ماده ای طولانی اثر است. شخصی که به مواد شبه افیونی وابستگی دارد با یک دوز متادون در شبانه روز از علائم ترک مصون می ماند. در مقابل کسی که به هروئین معتاد است، برای جلوگیری از بروز علائم ترک در خود باید سه تا چهار بار در روز این ماده را مصرف کند.

درمان روزانه با متادون می تواند تا بی نهایت ادامه یابد اما اگر فردی که متادون دریافت می کند و پزشک با وی برای پایان درمان به توافق برسد، از دوز متادون به تدریج در طول هفته ها یا ماه های متعدد کاسته می شود و فرآیند ترک تسهیل می شود

• آیا متادون خطر ناک است؟

زمانی که متادون طبق تجویز پزشک دریافت می شود، مشکلی ندارد و آسیبی به اعضا داخلی وارد نمی کند. ولی بدون تجویز پزشک متادون یک داروی قوی است و می تواند برای کسانی که آن را به طور منظم دریافت نمی کنند فوق العاده خطر ناک باشد. این دارو حتی با دوزهای بسیار پایین نیز می تواند برای کودکان کشنده باشند. از این رو تجویز متادون زیر نظر پزشک با دقت ، پایش و کنترل می شود.

• آیا متادون اعتیاد آور است ؟

پزشکان معتقدند که متادون به همان اندازه هروئین اعتیاد آور است. کسانی که متادون مصرف می کنند، مسلماً نسبت به برخی اثرات آن تحمل پیدا کرده و در صورتی که دارو را به شکل منظم دریافت نکنند ، دچار علائم ترک

می شوند.

به طول کلی دو نوع برنامه درمانی با متادون وجود دارد:

درمان نگهدارنده که هدف در این برنامه کاهش آسیب های ناشی از مصرف مواد و بهبود کیفیت زندگی است. برنامه سم زدایی در روش پرهیز مدار (کوتاه مدت) که تقریباً ۱۴-۵ روز طول می کشد. هدف از این برنامه کاهش رنجهای ناشی از قطع مواد افیونی مانند هروئین است. مرگ مرتبط با متادون تقریباً همیشه به دلیل مصرف همزمان سایر داروها به خصوص آرام بخش ها و یا الکل می باشد.

• عوارض مصرف متادون چیست؟

- تعریق (فرد باید حداقل ۲ لیتر آب در روز بنوشد تا دچار کمبود آب بدن نشود)
- یبوست
- درد ماهیچه ها و مفاصل
- کاهش میل جنسی
- جوشهای پوستی و خارش
- تسکین
- احتباس ادرار
- کاهش اشتها، تهوع استفراغ
- درد شکمی
- پوسیدگی دندان
- بی نظمی در قاعدگی



• ترامادول چیست؟

ترامادول یک داروی ضد درد است که برای کاهش دردهای متوسط تا شدید به وسیله پزشک تجویز می شود و با نامهای مختلفی از جمله ترامادول در داروخانه ها عرضه می شود.

این دارو به طول معمول برای تخفیف درد پس از عمل به ویژه پس از جراحی های ارتوپدی، درد های مزمن مفصلی، درد ناشی از سرطان، سنگ کلیه و ... به کار می رود و به صورت قرص، کپسول و تزریقی تولید می شود. البته مدتی است که بدون نسخه هم به فروش نمی رسد. این دارو بصورت آمپول، قرص یا کپسول در بازار دارویی کشور وجود دارد.

• تداخلات دارویی:

استفاده همزمان ترامادول با داروهای مانند فلوکستین منجر به عوارض جانبی شدیدی از جمله تشنج می شود. این دارو در صورتی که با الکل، داروهای بیهوشی، مواد مخدر، داروهای آرام بخش یا خواب آور استفاده شود خط ایست تنفسی را به شدت افزایش می دهد. به همین دلیل مصرف مداوم آن به وابستگی فیزیکی و روانی مشابه اعتیاد به مواد مخدر منجر می شود. به این دلیل از ترامادول با نام اعتیاد خاموش یاد می شود که شاید در روزهای اول به ظاهر علائم اعتیاد را نشان ندهد اما با گذشت زمان و مصرف طولانی مدت، اعتیاد ایجاد می کند و درمانی کاملاً مشابه با درمان سو مصرف مواد مخدری مانند تریاک، کراک و هروئین دارد.

ترامادول = اعتیاد خاموش

- شایع ترین عوارض مصرف ترامادول شامل چه مواردی است؟
- تهوع
- کاهش فشار خون
- سردرد، سرگیجه
- افسردگی
- تشنج بخصوص در انواع تزریق وریدی
- اختلال تنفسی

• خاصیت شادی آور بودن ترامادول

تصور اینکه این دارو شادی آور است، کاملاً غمیانانه و غلط است و تمام موارد استفاده از این دارو سو مصرف تلقی می شود.





افسردگی و راههای پیشگیری

گروه هدف: عموم مردم

واحد بهداشت روان - آموزش سلامت

مرکز بهداشت شهرستان شیراز (شهدای والفجر)

فروردین ۱۳۹۹



☎ ۰۷۱ ۳۲۳۳۰۸۸۴

🌐 www.sums.ac.ir

✉ valfajr@sums.ac.ir

■ دیگر موضوعات منتشر شده از این مجموعه ...



۱ مضرات مصرف الکل



۲ متادون و ترامادول چیست؟



۳ ماری جوانا و حشیش چیست؟



۴ اندومتروز و ناباروری



۵ آمادگی برای زایمان



۶ تخمدان پلی کیستیک



۷ تک فرزندی



۸ اثرات پیاده روی در بزرگسالان



۹ بهداشت دهان و دندان



۱۰ پیشگیری از دیابت



۱۱ فشار خون



۱۲ اندازه گیری فشار خون



۱۳ اهمیت ویتامین دی



۱۴ خطرات سرب در محیط کار



۱۵ اثرات ورزش بر دیابت بیمار ان در دوره میان سالی



۱۶ هرم غذایی



۱۷ طرز تهیه غذاهای کمکی



۱۸ تغذیه تکمیلی



- کارهایتان را بر اساس ضرورت اولویت بندی کنید.
- مدتی از وقت خود را با دیگران و یک دوست صمیمی سپری کنید. سعی کنید فردی را در زندگی بیابید که بتوانید به وی اعتماد کرده و با وی درد دل کنید.
- به سرگرمیهایی که علاقه دارید بپردازید.
- ورزش کنید و فعالیت بدنی منظم داشته باشید.
- تا برطرف شدن آثار افسردگی تصمیمات مهم و حیاتی خود را به تعویض اندازید.
- به دوستان و خانواده خود اجازه دهید در روند بهبودی به شما کمک کنند.
- افکار مثبت را جایگزین افکار منفی گردانید
- اما شما باید ابتدا مفهوم خوشبختی را برای خود معنا کنید
- شما باید بیاموزید در زمان حال زندگی کنید
- خوشبختی و نیل به شادی در زندگی هدف نامعقولی نیست اعتماد بنفس خود را افزایش دهید
- وابستگی خود را به دنیای خارج کاهش دهید.
- به خاطر داشته باشید که بهبود خلق افسرده زمانبر و تدریجی می باشد انتظا معجزه نداشته باشید.

• مقدمه

یکی از شایعترین تشخیص های روانپزشکی است که مشخصه آن

خلق افسرده، احساس غمگینی، اعتماد به نفس پایین، بی علاقه‌گی به هر نوع فعالیت و لذت روزمره می باشد چیزی که از آن به عنوان سرما خوردگی روانی یاد می شود.

• افسردگی اختلالی است که قادر است افکار، خلق و خو، احساسات، رفتار، سلامتی جسمانی و روحی شما را تحت شعاع قرار دهد. هر انسانی در مقاطع خاصی از زندگی خود به افسردگی دچار می گردد

• نشانه ها و علائم افسردگی

- غم و اندوه پایدار، اضطراب، احساس پوچی
- احساس ناامیدی و بد بینی، احساس گناه، احساس بی ارزشی و درماندگی، احساس تیره بختی.
- کاهش سطح انرژی و احساس خستگی
- دشواری در تمرکز، یادآوری و تصمیم گیری، عدم توانایی در اندیشیدن.
- بی خوابی و یا افزایش میزان خواب
- از دست دادن اشتها و کاهش وزن- یا پر خوری و افزایش وزن.



- عدم تمایل به ملاقات با دیگران، یا وحشت از تنها ماندن، حضور یافتن در فعالیته ای اجتماعی دشوار و غیرممکن می گردد.
- احساس بی ارزش بودن و نا عادلانه بودن زندگی، احساس شکست، احساس سربار بودن
- از دست دادن علاقه و میل به فعالیتهای معمولی در زندگی و یا سرگرمی هایی که بیشتر برای فرد لذت بخش بوده اند.
- بی قراری و بی تابی، زود رنجی و تحریل پذیری و یا کند شدن حرکات و واکنش ها، بی تفاوتی
- کاهش اعتماد بنفس، سرزنش مدام خود، نگرانی از گذشته و آینده
- افکار صدمه زدن به خود و یا دیگران

توجه: زمانی این علائم اختلال افسردگی تشخیص داده می شود که دوام این علائم بی شاز ۲ هفته به طول انجامد.

• علل افسردگی

- وراثت
- ضربه های روحی شدید در کودکی و یا بزرگسالی
- محیط های آشفته مانند: خشونت در خانه و روابط
- درگذشت همسر، فرزند و والدین و دوستان
- از دست دادن حمایت های اجتماعی در پی طلاق، دوری از دوستان، قطع رابطه، از دست دادن شغل
- شرایط ناسالم اجتماعی مانند: فقر، بی خانمانی و خشونت در جامعه

- بیماریهای مزمن مانند سرطان، دیابت و ایدز
- شکست و ناکامیها- تجارب ناخوشایند
- تغییرات هورمونی- اختلال در تعادل انتقال دهنده های عصبی همچون

سرتونین

- استفاده از الکل، مواد مخدر و دیگر داروها
- تغذیه نامناسب مانند کمبود ویتامین B1 و یا مصرف زیاد مواد قندی و کافئین دار
- ضعف شخصیت، اعتماد بنفس پایین، بدبینی
- استرس
- وجود تفکرات منفی
- عدم تحرک بدنی و نداشتن تفریح و سرگرمی
- انزوا و گوشه گیری

• راهبردهایی برای غلبه بر افسردگی

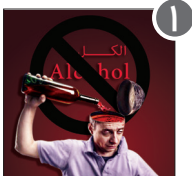
- برای خود اهداف قابل دسترس تعیین کنید
- تنها به میزان معقول و در حد توان خود مسئولیت به



عهده بگیرید.

- کارها، اهداف و وظایف بزرگ را به بخش های کوچک تقسیم کنید.

■ دیگر موضوعات منتشر شده از این مجموعه ...



مضرات مصرف الکل



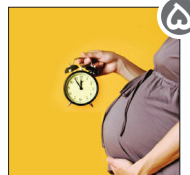
متادون و ترامادول چیست؟



ماری جوانا و حشیش چیست؟



اندومتروز و ناباروری



آمادگی برای زایمان



تخمان پلی کیستیک



تک فرزندی



اثرات پیاده روی در بزرگسالان



بهداشت دهان و دندان



پیشگیری از دیابت



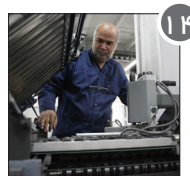
فشار خون



اندازه گیری فشار خون



اهمیت ویتامین دی



خطرات سرب در محیط کار

اثرات ورزش بر دیابت
بیماران در دوره میانسالی

هرم غذایی



طرز تهیه غذاهای کمکی



تغذیه تکمیلی

- ریلکس کردن تکتک اعضای بدن
- احساسات خود را بشناسید.
- درباره احساسات خود بنویسید
- به مکان ساکت و آرام بروید.
- اجازه بدهید زمان بگذرد.
- به مکان ساکت و آرام بروید.
- اجازه بدهید زمان بگذرد
- به کارهای مورد علاقه خود بپردازید.
- سعی کنید عاقلانه تصمیم بگیرید
- یاد بگیرید که ببخشید و فراموش کنید.
- در جهت کاهش استرس گام برداریم.
- پیش از هر عمل فکر کنیم.
- تفکرات منفی خود را تعدیل دهیم.
- مهارت های کنترل خشم را تمرین کنیم.
- آگاه باشیم که ما قادر به کنترل خشم خود هستیم

پیشگیری از خشم

گروه هدف: عموم مردم

واحد بهداشت روان - آموزش سلامت

مرکز بهداشت شهرستان شیراز (شهدای والفجر)

فروردین ۱۳۹۹



☎ ۰۷۱ ۳۲۳۳۰۸۸۴

🌐 www.sums.ac.ir

✉ valfajr@sums.ac.ir



• این که حرفی زده اید و یا رفتار پرخاشگرانه انجام داده اید که چندان خوشایند نبوده است. خجالت می کشید و با خود می گوئید: این چه کاری بود که کردم یا این چه حرفی بود که زدم. کاش این کلمه را نمی گفتم. کاش این رفتارها را انجام نمی دادم.

پیامدهای خشم و خشونت

• خشم به شما صدمه می زند.
• خشم، خشم می آورد.
• خشم، عینک های تیره و تاری به چشم شما می زند.

• خشم مانع از فهم مشکل می شود.
• خشم موجب زورگویی می شود نه حل مشکل.
• خشم موجب خشونت می شود.
• خشم به روابط خانوادگی صدمه می زند.

چگونه خشم خود را کنترل کنیم؟

• به دنبال توضیح دیگری بگردید.
• حواس خود را به چیز دیگر معطوف کنید.
• شوخی و مزاح کنید.
• ببینید چه چیزی خشم شما را برمی انگیزد.
• بپذیرد که زندگی همیشه منصفانه نیست.
• با خودتان گفت و گو کنید.
• یاد بگیرید که مذاکره کنید.
• راههای آرام سازی (Relaxation) را بیاموزید.
• راههای تخلیه خشم و کسب آرامش

سینه.

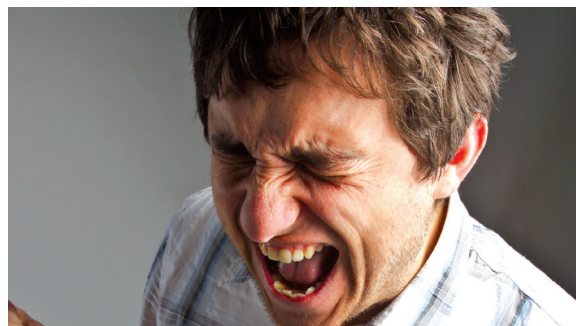
۲- نشانه های شناختی:

کاهش تمرکز، اشتغال ذهنی با حرف یا رفتار طرف مقابل، خودگویی منفی مانند سرزنش طرف مقابل، تحریفهای شناختی مثل بزرگنمایی و افکار باید دار.

۳- نشانه های رفتاری:

بالا بردن صدا، مشیت کردن دست ها، عقب و جلو رفتن.

• مراحل خشم



آیا می دانید که خشم از سه مرحله تشکیل می شود؟

مرحله پیش از خشم

مرحله ای است که در آن اتفاقی که روی می رود یک عامل بیرونی است. مانند: دیر کردن شوهر، بدقولی یک دوست، کسی به شما توهین می کند، کسی رفتار بدی در حق شما انجام می دهد به دنبال این اتفاق، فکرهای منفی به ذهنتان می آید.

مرحله خشم

مرحله ای است که شما کنترل خودتان را از دست می دهید و رفتار پرخاشگرانه از خود نشان می دهید مانند: فریاد زدن، حمله ور شدن و ...

مرحله پس از خشم

• مرحله پس از خشم مرحله ای است که شما خشم خودتان را به روشی خالی کرده اید و اکنون عصبانی و خشمگین نیستید و سبک شده اید اما احساس دیگری دارید، احساس خجالت، شرم، پشیمانی ترس و ...



• مقدمه

احساساتی که آدم تجربه می کند مثل شادی، خشم و ... رفتار را فعال و هدایت می کنند. هیجان نه تنها مضر نیست بلکه لازمه زندگی است زیرا نمی توانیم هیجان ها را از زندگی دور کنیم، تنها کاری که می توانیم انجام دهیم این است که یا از وقوع آن بکاهیم، یا یاد بگیریم چگونه با آن ها سازگاری (مثل غم) یا مقابله (مثل خشم) داشته باشیم.

همه ما عصبانیت را احساس نموده ایم و می دانیم که چیست. عصبانیت عموماً رفتاً کاملاً طبیعی انسان است. اما زمانی که از کنترل خارج شود، می تواند مشکلاتی در کار، ارتباطات اجتماعی و حتی در کل کیفیت زندگی به وجود آورد.

• تفاوت خشم با پرخاشگری

• پرخاشگری با خشم فرق دارد. خشم یک احساس است اما پرخاشگری یک رفتار است. احساس خشم یک فرد ممکن است برای دیگران قابل مشاهده نباشد اما رفتار پرخاشگرانه برای دیگران قابل مشاهده است. پس اگر خشم در رفتار نشان داده شود، پرخاشگری نامیده می شود.

• نشانه های خشم

۱- نشانه های فیزیکی:

افزایش ضربان قلب و فشارخون، گشاد شدن مردمک چشم، منقبض شدن عضلات، تغییر رنگ چهره، داغ شدن یا یخ کردن، تغییر تنفس و احساس درد در قفسه



استرس

گروه هدف: عموم مردم

واحد بهداشت روان - آموزش سلامت

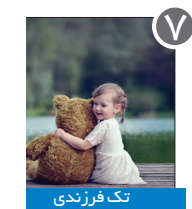
مرکز بهداشت شهرستان شیراز (شهدای والفجر)

فروردین ۱۳۹۹



☎ ۰۷۱ ۳۲۳۳۰۸۸۴
 🌐 www.sums.ac.ir
 ✉ valfajr@sums.ac.ir

■ دیگر موضوعات منتشر شده از این مجموعه ...



● مقابله هیجان مدار:

- دعا و نیایش و مقابله های مذهبی
- معنی جدید و مثبت دادن به استرس
- درد دل کردن با اطرافیان و نزدیکان
- ابراز محدود عواطف
- پرت کردن حواس
- گفتگوی درونی
- پرداختن به فعالیتهای ذهنی
- پرداختن به فعالیتهای جسمی
- راهکارهای کنترل استرس
- اولویت ها را مشخص کنید.
- تمرین مواجهه با موقعیتهای استرس را انجام دهید.
- خواسته های خود را بررسی کنید.
- سبک زندگی سالمی داشته باشید.
- روش های تمدد اعصاب که برایتان مفید است را بیابید.
- تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی بپذیرید
- زمان استراحت و تفریح داشته باشید.
- در برنامه ریزی زمان، خبره شوید.
- یاد بگیرید «نه» بگویید.
- ورزش کنید.
- به زندگی معنوی خود غنا ببخشید.
- دفتر یادداشت روزانه داشته باشید.
- بچه شوید.
- شوخ طبع باشید.



• مقدمه

استرس را می‌توان واکنش‌های روانی، جسمانی، هیجانی، و رفتاری انسان به هر تهدید یا فشار ادراک شده درونی یا محیطی دانست.



• نشانه‌های استرس

- بعد جسمانی
- بعد روانی
- بعد اجتماعی
- بعد معنوی

در بعد جسمانی که شامل نشانه‌های فیزیولوژیک و رفتاری می‌شود

• **نشانه‌های فیزیولوژیک:** تپش قلب، بیقراری، تنگی نفس داغ شدن، سرد شدن، خشکی دهان و گلو رنگ‌پریدگی، تهوع استفراغ، تکرر ادرار، لرزش دست، سردی کف دست، انقباض و سفتی عضلات، خستگی مفرط، بی‌اشتهایی، مشکلات گوارشی دردهای مزمن یا متغیر، بی‌انرژی بودن، اختلال در خواب

• **نشانه‌های رفتاری:** بیقراری، بازی کردن با دستها و پاها، حرکات ریتمیک و بی‌هدف، بازی کردن با ابزار، به هم خوردن نظم، پرخوری، اجتناب از موقعیت، افت بازدهی کار.

• **در بعد روانی:** شامل، اضطراب، افسردگی، بی‌حوصلگی،

عصبانیت،

حساس شدن،
کاهش آستانه تحمل،
نشاط و شادابی،
کاهش تمرکز،
اختلال در حافظه
نارضایتی از خود،
محیط و دیگران،
پرخاشگری،

بدبینی، احساس شکست، احساس ناتوانی

• **در بعد اجتماعی:** کاهش روابط اجتماعی، ناسازگاری در روابط اجتماعی، از دست دادن موقعیت اجتماعی، از دست دادن کار، اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی، رها کردن فعالیت‌های تفریحی گروهی، عدم شرکت در مجالس و مهمانی‌ها مشاهده است. پس اگر خشم در رفتار نشان داده شود، پرخاشگری نامیده می‌شود.

• **استرس چهار منبع اصلی دارد:**

• **عوامل محیطی:** سروصدا، هوای بد یا فجایع طبیعی، ترافیک، آلودگی

• **عوامل اجتماعی:**

مشکلات مالی، اختلافات بین‌فردی، از دست دادن فرد مورد علاقه مان

• **عوامل فیزیولوژیک:** بلوغ،

بیماری، تصادف، ورزش نکردن، اختلال در خواب، مصرف سیگار و نظایر آن

• **افکار:** برداشت ما از حوادث، تصمیم‌گیری، نگرش منفی، کمال‌گرایی، رقابت‌جویی،

خودانتقادگری

می‌توانند استرس را تولید کنند، بالا بردن صدا، مشت کردن دست‌ها، عقب و جلو رفتن.

• **روش‌های**

مقابله با استرس

• **به نحوه واکنش**

نشان دادن انسان در برابر استرس مقابله گفته می‌شود. هر فرد در مقابله با شرایط استرس‌زا به سبک خاصی واکنش نشان می‌دهد. این سبک می‌تواند هیجان‌مدار یا مساله‌مدار باشد.

• **مقابله مسئله‌مدار:**

۱- تلاش و فعالیت در جهت حذف یا به حداقل رساندن استرس

۲- استفاده از مهارت حل مسئله

۳- فکر کردن در مورد استرس

۴- برنامه‌ریزی کردن

۵- کنار گذاشتن

فعالیت‌های غیرضروری و تمرکز بر استرس و مشکل موجود جهت به حداقل رساندن تمرکز فکری

۶- صبر و بردباری کردن

به جای استفاده از راه حل

های عجولانه و تکانشی

۷- راهنمایی و مشورت گرفتن از

دیگران