

تاب آوری و سلامت روان

(با تاکید بر بیماران روانپزشکی)

مؤلفان:

ژینوس بستامی

اسماعیل عباسی زاغه



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۴۰۱

سرشناسه	: بستامی، ژینوس، ۱۳۵۶-
عنوان و نام پدیدآور	: تاب‌آوری و سلامت روان (با تأکید بر بیماران روانپزشکی)/مولفان ژینوس بستامی، اسماعیل عباسی‌زاغه.
مشخصات نشر	: تهران : آوا، نور، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۳۰۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۸۹۵-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: تاب‌آوری (درمان) Resilient therapy بهداشت روانی Mental health بیماران روانی Mentally ill
شناسه افزوده	: عباسی‌زاغه، اسماعیل، ۱۳۷۲ -
رده بندی کنگره	: ۵۰۵RJ
رده بندی دیویی	: ۹۳۸۹۱۵۶/۶۱۶

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تاب آوری و سلامت روان (با تاکید بر بیماران روانپزشکی)

مؤلفان: ژینوس بستامی - اسماعیل عباسی زاغه

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۸۹۵-۴



نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری، پلاک ۹۹، طبقه‌ی دوم،

تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵، شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

قیمت ۱۱۵۰۰۰ تومان

همه‌ی حقوق برای مؤلف محفوظ است.

فهرست

پیشگفتار	۷
فصل اول: بهداشت روان (تعاریف و تاریخچه).....	۹
فصل دوم: تاب آوری چیست؟	۴۳
فصل سوم: تاب آوری فردی، خانوادگی و اجتماعی	۶۷
فصل چهارم: تاب آوری آموختنی، اکتسابی یا ذاتی (ویژگی افراد تاب آور).....	۹۱
فصل پنجم: مبانی نظری تاب آوری	۱۳۹
فصل ششم: راهنمای والدین برای افزایش تاب آوری فرزندان.....	۱۶۷
فصل هفتم: آموزش و افزایش تاب‌آوری (برنامه ها، مداخلات، ابزار سنجش) با تاکید بر بیماران روانپزشکی و خانواده های آنان	۱۷۱
پیوست.....	۱۸۷
منابع	۱۸۹

پیشگفتار

زندگی خالی از چالش نیست گاهی ما خودمان خالق این چالش ها هستیم و گاه نقشی در بروز آنها نداریم. ذاتا مشکل بروز چالش و مشکل مسئله نیست بلکه چطور با آنها برخورد می کنیم و به آنها واکنش نشان می دهیم مهم است. سیل، زلزله، جنگ، آتش سوزی، تصادفات، نوسانات بازار ارز، بیکاری، فوت عزیزان، جدایی عاطفی، بیکاری، بیماری و... چالش های فردی و اجتماعی و اقتصادی اجتناب ناپذیری هستند که زندگی ما را تحت تاثیر خود قرار می دهند. این حوادث برای همه ممکن است اتفاق بیفتد اما اینکه چرا واکنش ها و طرز برخورد افراد نسبت به آنها یکسان نیست، موضوع اصلی این کتاب است. مقابله با تغییرات مهم زندگی یا چالش های سخت و دردناک بخش جداناپذیر زندگی است. انسان در طول زندگی با درجاتی از این گونه سختی ها روبه رو می شود. صرف نظر از بزرگی یا کوچکی مسئله که خود موضوع مهمی در مواجهه با مشکلات است اما برخی افراد در برابر مشکلات بسیار آسیب پذیر عمل می کنند و به سرعت در هم می شکنند و برخی دیگر آرام، مطمئن، صبور و منطقی با مشکلات دست و پنجه نرم می کنند. پاسخ روان شناسان به این پرسش این است (تاب آوری). تاب آوری استرس را کم نمی کند، مشکلات زندگی را پاک نمی کند، بلکه به افراد قدرت می دهد تا با مشکلات پیش رو مقابله سالم داشته باشند. نزدیک به نیم قرن است که واژه تاب آوری توسط هولینگ در سال ۱۹۷۳ مطرح شده و نظریه پردازان زیادی در این مورد نظر داده اند. فهمیدن ضرورت اینکه تاب آوری افراد چه ارتباطی با برخورد با چالش ها و مشکلات شان دارد ضرورت بررسی آن را ایجاد می کند. در کتاب پیش رو تلاش به بیان مفهوم تاب آوری به زبان ساده شده و برای کسب مهارت تاب آوری راهکارهایی ارائه شده است. همچنین توجه به مسائل و مشکلاتی که بیماران روان پزشکی و خانواده های آنان در تشخیص، درمان و مشکلات ناشی از آن مواجه می شوند لازم است که به این گروه از بیماران و خانواده ها نیز همانند سایر بیماری های خاص چون سرطان و غیره توجه لازم شود. و در مراکز درمانی، بیمارستان ها و به طور کلی موسساتی که محل مراجعه این طیف از افراد

می باشد در راستای آموزش، ارتقاء و افزایش یادگیری این مهارت در جهت برخورد با مشکلات، برنامه های مناسبی را تدوین نمایند که توانایی برخورد با مسائل و مشکلات ناشی از بیماری را افزایش دهند و به شیوه بهینه بتوانند برخورد کنند.

این اثر در هر صورت خالی از اشکال نبوده و نیاز به ویرایش خواهد داشت، لذا از اساتید، همکاران و دانشجویان درخواست می شود که در جهت کامل نمودن و بهتر نمودن اثر انتقادات و پیشنهادات خود را با ما در میان بگذارند.

با آرزوی موفقیت