

واحد کار ۴

عوامل شایع آسیب‌زا در مراحل رشد روانی





هدف‌های رفتاری: انتظار می‌رود هنرجو پس از گذراندن این واحد کار بتواند به هدف‌های زیر دست یابد:

- ۱- عوامل آسیب‌زای سلامت روان را در مرحله‌ی قبل از تولد نام ببرد.
- ۲- عوامل آسیب‌زای سلامت روان را در مرحله‌ی زایمان و تولد نام ببرد.
- ۳- عوامل آسیب‌زای سلامت روان را در مرحله‌ی نوزادی و شیرخواری نام ببرد.
- ۴- عوامل آسیب‌زای سلامت روان را در مرحله‌ی خردسالی نام ببرد.
- ۵- عوامل آسیب‌زای سلامت روان را در مرحله‌ی کودکی نام ببرد.
- ۶- عوامل آسیب‌زای سلامت روان را در مرحله‌ی نوجوانی نام ببرد.
- ۷- عوامل آسیب‌زای سلامت روان را در مرحله‌ی جوانی نام ببرد.
- ۸- عوامل آسیب‌زای سلامت روان را در مرحله‌ی میانسالی نام ببرد.
- ۹- عوامل آسیب‌زای سلامت روان را در مرحله‌ی سالمندی نام ببرد.
- ۱۰- راه‌های پیشگیری از عوامل آسیب‌زای سلامت روان را فهرست کند.
- ۱۱- توصیه‌های پیشگیری از عوامل آسیب‌زای سلامت روان را به کار ببرد.

پیش‌آزمون واحد کار (چهارم)

- ۱- رشد انسان از کجا آغاز می‌شود؟
الف) تولد ب) لقاح ج) نوجوانی د) میانسالی
- ۲- مناسب‌ترین سن برای بارداری سالگی است.
الف) ۱۵-۳۲ ب) ۱۵-۲۵ ج) ۳۰-۲۰ د) ۳۲-۲۰
- ۳- مهم‌ترین وظیفه‌ی دوره‌ی نوجوانی است.
الف) ازدواج ب) هویت ج) بلوغ د) پرورش نسل
- ۴- مهم‌ترین وظیفه‌ی دوره‌ی میانسالی است.
الف) ازدواج ب) هویت ج) بلوغ د) پرورش نسل
- ۵- کدام یک از موارد زیر از خصوصیات عشق نیست؟
الف) احترام ب) درک و فهم ج) کنترل د) مسئولیت

مقدمه

انسان از زمانی که شکل می‌گیرد تا زمان مرگ دچار تغییرات مهم جسمی، روانی و عاطفی می‌شود. دیدگاه‌ها و نظریه‌های مختلف، رشد انسان را به مراحل متعددی تقسیم کرده است تا بهتر بتواند آن را مطالعه کند. در هر مرحله‌ی رشدی تغییرات عمده و خاصی در انسان صورت می‌گیرد. هم‌چنین در هر مرحله عوامل خاصی دست‌اندرکار است که می‌تواند به فرد کمک کند تا به مراحل بالاتر برسد و از طرف دیگر عوامل خاصی هستند که رشد انسان را به خطر می‌اندازند. در این واحد کار، هریک از مراحل رشد از نظر عواملی که سلامت روان را تهدید می‌کند بحث و بررسی می‌شود.

۴-۱- تعریف رشد

۲-۲-۴- تغذیه‌ی مادر: مادر باردار باید رژیم غذایی

مناسبی داشته باشد تا بتواند در دوران بارداری از سلامت مناسبی برخوردار باشد و نوزاد سالمی به دنیا آورد. سوءتغذیه‌ی مادر، می‌تواند باعث اختلالات فعالیت مغزی و احتمالاً عقب‌ماندگی ذهنی نوزاد شود.

آیا می‌دانید منظور از رشد چیست؟ آیا با توالی مراحل رشد آشنا هستید؟ آیا می‌دانید کودک چگونه تبدیل به بزرگسال می‌شود؟

منظور از رشد، تغییرات منظم و نسبتاً مداومی است که در ساختمان بدن، تفکر و رفتار انسان طی زمان ایجاد می‌شود. رشد انسان از زمان لقاح (ترکیب سلول جنسی زن و مرد) شروع می‌شود و تا مرگ ادامه دارد.

۲-۴- عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در مرحله‌ی قبل از تولد

می‌دانیم که رشد انسان از زمان لقاح صورت می‌گیرد ولی باز هم سن افراد را از لحظه‌ی تولد حساب می‌کنیم. شاید به این دلیل که به تسامح، وقایع پیش از تولد را مهم نمی‌دانیم. ولی محیطی که کودک قبل از تولد در آن زندگی می‌کند در رشد آینده‌ی کودک چه از نظر جسمی و چه روانی اهمیت و تأثیر بسیار مهمی دارد.

به‌طور کلی وضعیت بدنی و عاطفی مادر در دوران قبل از تولد آثار مهمی بر سلامت و سازگاری کودک دارد. در این جا به بعضی از عوامل مهم اشاره می‌شود:

۱-۲-۴- سن مادر: سنین بین ۱۸-۳۵ سالگی بهترین

و مناسب‌ترین سن برای بارداری است. مادران کمتر از ۱۸ سال و بالاتر از ۳۵ سال احتمال دارد فرزندانشان عقب‌مانده‌ی ذهنی شوند.



۳-۲-۴- اعتیاد به مواد مخدر: مصرف مواد مخدر،

الکل، دخانیات و سایر مواد روان‌گردان باعث ایجاد مشکل‌های بسیار برای جنین و مادر می‌شود. مشکل‌های ناشی از مصرف الکل در دوران بارداری عبارت‌اند از: عقب‌ماندگی ذهنی، تولد زودرس و ... علاوه بر این، جنین مادر مصرف‌کننده‌ی مواد مخدر خود معتاد به چنین موادی می‌شود و هنگامی که به دنیا می‌آید دچار علائم ترک می‌شود که یک هفته تا ۱۸ روز بعد از تولد خود را نشان می‌دهد این علائم عبارت‌اند از: تنش، بی‌قراری،



تق‌زدن و عصبی بودن نوزاد، مقاومت در برابر نوازش، بدخواهی و گریه با صدای بلند.

۴-۲-۴- مصرف دارو: مصرف بعضی از داروها باعث ایجاد مشکل‌هایی برای جنین می‌شود. این داروها عبارت‌اند از: بعضی از آنتی‌بیوتیک‌ها، هورمون‌ها، آرام‌بخش‌ها و ... بنابراین ضروری است که فرد باردار حتماً به پزشک خود اطلاع دهد که باردار است تا پزشک چنین داروهایی تجویز نکند.

۴-۲-۵- قرار گرفتن در معرض تشعشعات: تابش اشعه‌ی رادیواکتیو (ایکس) به مادر در دوران بارداری باعث نقص جنین می‌شود از جمله آسیب مغزی، عقب‌ماندگی ذهنی ...

۴-۲-۶- بیماری‌های مادر: بیماری‌های ویروسی مادر مانند سرخجه، آبله مرغان، هپاتیت برای جنین بسیار خطرناک است. بیماری سرخجه می‌تواند منجر به ناهنجاری قلب و

عقب‌ماندگی ذهنی نوزاد شود. یکی دیگر از بیماری‌هایی که می‌تواند بر جنین اثر بگذارد، مسمومیت حاملگی است که علت آن ناشناخته است. کودکانی که مادرانشان به شدت دچار مسمومیت حاملگی شده باشند احتمالاً از هوش پایین‌تر از طبیعی برخوردار خواهند بود.

۴-۲-۷- عامل اره‌اش R.H: چنانچه مردی با عامل اره‌اش مثبت با زنی که اره‌اش منفی دارد ازدواج کند، اگر فرزند اول آن‌ها دارای عامل اره‌اش مثبت باشد، در خون مادر ماده‌ای ساخته می‌شود که به عامل اره‌اش مثبت خون جنین حمله می‌کند. این حمله ممکن است محدود و کم باشد که فقط منجر به کم‌خونی مختصر می‌شود یا ممکن است وسیع‌تر باشد و منجر به فلج مغزی، کری، عقب‌ماندگی ذهنی و حتی مرگ شود. بنابراین مهم است که پزشک عامل اره‌اش زن باردار را بشناسد.

بیش‌تر بدانید

منظور از عامل اره‌اش نوعی ترکیب شیمیایی خاص است که در خون اکثر افراد هست. به همین دلیل به آن‌ها عامل اره‌اش مثبت می‌گویند. اما تعداد کمی از افراد این عامل را ندارند که به آنان عامل اره‌اش منفی می‌گویند. اگر مادر و جنین هر دو عامل‌های اره‌اش مثبت باشند خطری برای جنین وجود ندارد. مشکل زمانی ایجاد می‌شود که مادر اره‌اش منفی و جنین اره‌اش مثبت داشته باشد.



۴-۲-۸- حالات هیجانی و عاطفی: حالات عاطفی مانند ترس، اضطراب، نفرت و سایر احساسات مادر باعث آزاد شدن مواد شیمیایی می‌شود که در خون وارد شده، با عبور از جفت بر جنین اثر می‌گذارد. ناراحتی‌های مادر مانند مشکل زناشویی، ناراحتی از بارداری، حوادث ناگوار و تلخ زندگی، غم و غصه‌ی مادر اگر چندین هفته ادامه داشته باشد و درازمدت باشد، باعث بروز مشکل‌هایی برای نوزاد می‌شود مانند تولد زودرس، کم‌وزنی، فعالیت بیش از حد و ناآرامی و همچنین بدغذایی و نیاز شدید به درآغوش گرفتن.

فعالیت ۱

با توجه به مطالب صفحه قبل، پنج توصیه‌ی ساده برای زنان باردار برای تأمین سلامت فرزندشان تهیه کنید.

۱.
۲.
۳.
۴.
۵.

۴-۴-۴ عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در مرحله‌ی نوزادی و شیرخواری

به دنیا آمدن نوزادی سالم، آرزوی هر پدر و مادری است. چنانچه بارداری به خوبی طی شده باشد، نوزاد سالمی به دنیا می‌آید که نیاز به مراقبت، رسیدگی و توجه اساسی دارد.



۴-۴-۱ جدایی از مادر: در ۱۲-۷ ماهگی کودکان

ترس‌های تازه‌ای را آزمایش می‌کنند. غریبی کردن یکی از این ترس‌هاست که در هشت ماهگی به اوج خود می‌رسد و دلیل آن هم رشد حافظه‌ی کودک در این سن است. ترس از جدا شدن از مادر که به آن «اضطراب جدایی» می‌گویند. در ۱۸-۱۵ ماهگی به اوج خود می‌رسد و سپس به تدریج کاهش می‌یابد. این اضطراب

۴-۳-۴ عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در مرحله‌ی زایمان و تولد

زایمان مرحله‌ای مهم و سرنوشت‌ساز است و اتفاق‌هایی که در این زمان رخ دهد نیز می‌تواند آثار منفی بر نوزاد و مادر داشته باشد.

۴-۳-۱ کمبود اکسیژن: چنانچه نوزاد پس از تولد

به هر دلیلی نتواند به موقع نفس بکشد و اکسیژن کافی به سلول‌های عصبی مغز او نرسد، سلول‌های مغزی او از بین می‌رود. سلول‌های عصبی که از بین بروند، نوزاد ممکن است به آسیب مغزی دچار شود یا چنانچه شدید باشد بمیرد. یکی از عوارض کمبود اکسیژن، فلج مغزی است.

۴-۳-۲ زایمان زودرس: به تولد بین هفته‌های

۲۲-۳۷ زایمان زودرس می‌گویند. خطر مرگ یا نوعی ضایعه در این نوزادان بیش‌تر از نوزادانی است که در موقع مناسب به دنیا آمده‌اند. کودکان زودرس بیش از کودکان عادی دچار عقب‌ماندگی ذهنی و مشکلات مربوط به اعصاب می‌شوند. نکته‌ی بسیار مهم آن است که در کودکان زودرس ارتباط و دلبستگی با مادر نیز دچار مشکل می‌شود که خود اثر عمیقی بر زندگی کودک می‌گذارد.



بهداشت روانی در خانواده: عوامل شایع آسیب‌زا در مراحل رشد روانی

را قطع نکند تا کاری که خودش دوست دارد انجام بدهد. بعضی از مادران براساس آنچه خود دوست دارند با کودک بازی می‌کنند نه آنچه کودک دوست دارد و از آن لذت می‌برد. به مثال زیر توجه کنید:

- مریم در حال بازی با عروسک‌هایش است که مادر ناگهان او را از زمین برمی‌دارد تا برای او کتاب بخواند و مریم از ناراحتی، تنش را پیچ و تاب می‌دهد و جیغ می‌زند.
- حامد در حال بازی با اسباب‌بازی است و مادر می‌خواهد برای او کتاب بخواند ولی چون به شدت گرم بازی خود شده است مادر به سراغ کارش می‌رود. وقتی حامد از بازی خود دست برداشت و سراغ مادر آمد، مادر برایش کتاب خواند. به نظر شما کدام یک از دو مادر پاسخگویی درست را انجام داده است.



در کودکی که به مهد کودک می‌روند زودتر دیده می‌شود. شدت اضطراب جدایی به وضعیت ارتباط مادر و کودک بستگی کامل دارد. کودکی که رابطه‌ی بهتری با مادر خود دارند دچار اضطراب کمتری می‌شوند.

رابطه‌ی مناسب مادر با نوزاد موجب احساس امنیت در نوزاد می‌شود که به آن دلبستگی می‌گویند. ایجاد دلبستگی شدید باعث رشد عاطفی سالم و اجتماعی در سال‌های بعدی زندگی می‌شود. هر عاملی که باعث جدایی نوزاد از مادر شود می‌تواند مشکل‌های شدیدی در زندگی عاطفی و اجتماعی در سال‌های بعد ایجاد کند، اتفاق‌هایی مانند مرگ مادر، طلاق یا جدایی از مادر، بستری شدن مادر در بیمارستان روانی یا جسمانی، به مسافرت رفتن مادر و ... هر نوع جدایی از والدین آثار سنگینی بر سلامت روان کودکان وارد می‌کند. هرچه جدایی یا از دست دادن والدین در سال‌های پایین‌تر زندگی باشد، عوارض آن شدیدتر است. آنچه باعث تقویت دلبستگی می‌شود عبارت است از: حساس بودن و پاسخگو بودن در برابر کارهای کودک و ارتباطی که با گرمی، حمایت و ملایمت همراه است.

۲-۴-۴- پاسخگویی نامناسب مادر: منظور از حساس یا پاسخگو بودن به کودک یعنی اگر کودک در حال بازی کردن است و از این بازی لذت می‌برد مادر ناگهان بازی او

بیش‌تر بدانید

یکی دیگر از عواملی که باعث تقویت دلبستگی می‌شود تغذیه با شیر مادر است که باعث می‌شود مادر و نوزاد ارتباط بیشتری با یکدیگر داشته باشند.

ولی محیط زندگی او به اندازه‌ای فاقد محرک است که قادر به پرورش قوای هوشی کودک نیست. به عبارت دیگر، برای رشد هوش، لازم است مغز کودک با محرک‌های حسی مانند رنگ، بو، صدا و محرک‌های عاطفی مانند لمس، نوازش و صحبت کردن تحریک شود، در غیر این صورت به حد معمول خود نیز نمی‌رسد.

۳-۴-۴- مراقبت نکردن از نوزاد و نرسیدن به او: تحقیقات نشان داده است که هرچه محیط زندگی کودک یکنواخت و بدون تنوع باشد، اثر منفی بر نوزاد می‌گذارد، تا حدی که حتی ممکن است باعث عقب ماندگی ذهنی کودک نیز شود، که به آن عقب ماندگی فرهنگی یا اجتماعی گفته می‌شود. یعنی با آن که کودک توان هوشی معمولی یا بالاتر از معمول را دارد

حسی مانند رنگ، بو، صدا و چه محرک‌های عاطفی مانند لمس و نوازش شدن، صحبت کردن با او و ... یکنواخت و بی‌تنوع است. همان‌طور که قبلاً گفته شد تحقیقاتی دقیق نشان داده است که چنین فضایی می‌تواند باعث عدم رشد هوشی کودک شده و عقب‌ماندگی را ایجاد کند که به آن عقب‌ماندگی فرهنگی گفته می‌شود. کودکانی که در پرورشگاه‌هایی بزرگ می‌شوند که کسی با آن‌ها بازی نمی‌کند، حرف نمی‌زند، لمس نمی‌شوند و محیط زندگی، بسیار یکنواخت است دچار چنین عقب‌ماندگی ذهنی می‌شوند. هرچه این کودکان در سن پایین‌تری به محیط‌های بهتری نقل مکان داده شوند، مشکل عقب‌ماندگی آنان سریع‌تر بهبود یافته، به حد طبیعی خود می‌رسند.

۴-۶- عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در دوران کودکی (۱۲-۷ سالگی)

در این دوره کودکان به دبستان می‌روند و علاوه بر فعالیت‌های معمول خود، مهارت‌های خواندن و نوشتن را نیز می‌آموزند. در این مرحله کودک قادر به ساختن است و مهم است که برای فعالیت‌های مثبت و سالم خود تشویق شود. چنان‌چه فعالیت‌های سالم کودکان تشویق نشود به تدریج از ابتکار و سازندگی آنان کاسته می‌شود و بیش از پیش دچار احساس حقارت می‌شوند. از آن‌جا که سال‌های دبستان، کودکان علاوه بر خانه، مدت زیادی را در مدرسه می‌گذرانند، ضروری است که مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی آنان رشد و گسترش بیشتری بیابد تا از بودن در محیط گروهی لذت بیشتری ببرند و بیش‌تر پیام‌روند. ارتباط نادرست و برخورد اشتباه والدین با نقاط ضعف و قوت کودکان یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر آسیب روانی است که در این‌جا به‌طور مختصر مرور می‌شود.

۴-۶-۱ استفاده از تنبیه به جای تشویق: بسیاری از والدین تصور می‌کنند که اگر فرزندان خود را تشویق کنند آنان به خود مغرور می‌شوند و کنترل آن‌ها سخت می‌شود به همین دلیل زمانی که فرزندشان کار مثبتی انجام می‌دهد آن را وظیفه می‌دانند و نسبت به آن بی‌توجهی می‌کنند. به این ترتیب، فقط زمانی به فرزندان توجه می‌شود که رفتار منفی صورت گرفته

۴-۴-۴ عدم رسیدگی و مراقبت از نوزاد: نه تنها مهم است که محیط زندگی کودک پر از محرک‌های مناسب باشد بلکه ضروری است رسیدگی و مراقبت‌های لازم نیز از کودک به عمل آید. صحبت کردن، لمس کردن، نوازش کردن، بازی کردن، مهربانی کردن، محبت کردن و در آغوش گرفتن نوزاد باعث تحریک مغز و سیستم‌های عاطفی عصبی او شده و زمینه را برای رشد هوش و عواطف او آماده می‌سازد.

۴-۵- عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در خردسالی (سال‌های ۲-۶)

از حدود یک سالگی کودکان به تدریج شروع به راه رفتن می‌کنند و استقلال بیش‌تری در رفتارهای خود نشان می‌دهند که نگهداری از آنان را مشکل می‌کند. عوامل مهم آسیب‌زای سلامت روان در این دوره عبارت است از:

۴-۵-۱ بدرفتاری و آزار کودک: تحقیقات نشان

داده است که در دوران نوپایی و خردسالی احتمال آزار کودکان بیش‌تر است. زیرا، در این دوره کودکان تا اندازه‌ای آزادی عمل به دست آورده‌اند ولی نمی‌توانند سخن بگویند و یا به خوبی قادر به بیان و درک صحبت‌های بزرگسالان نیستند.

گاهی بدرفتاری به صورت تنبیه بدنی رخ می‌دهد و گاهی به صورت بدرفتاری روانی یا طرد کودکان و بی‌توجهی به آنان. چنین برخوردهایی نه تنها مشکل اصلی را برطرف نمی‌کند بلکه مشکلی بر مشکل‌های موجود می‌افزاید.

۴-۵-۲ ناتوانی یا ناآگاهی والدین در تربیت

صحیح فرزندان: اصول تربیت فرزندان نیز آموختنی است. ولی متأسفانه عده‌ی زیادی از آنان با این روش‌ها آشنا نیستند و به همین دلیل ممکن است که دچار افراط شده و با محافظت بیش از حد با فرزند برخورد کنند یا به تفریط روی آورند و انتظارات و تقاضاهای بیش از حد از او داشته باشند.

۴-۵-۳ محرومیت روانی: کودکان نیاز به محیطی

متنوع و سرشار از نظر محرک‌های مختلف حسی، عاطفی و ارتباطی دارند.

گاهی اوقات محیط زندگی کودکان چه از نظر محرک‌های



۴-۷-۴ عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در دوره‌ی نوجوانی

به ۱۲-۲۲ سالگی نوجوانی گفته می‌شود. ممکن است تعجب کنید که نوجوانی تا ۲۲ سالگی ادامه می‌یابد. دوره‌ی نوجوانی دوره‌ی بلوغ و هویت‌یابی است.

نوجوانی دوره‌ی نوسان‌های احساسی نیز هست. احساس بیگانگی از دیگران، تضادهای احساسی و عاطفی، عاشق‌شدن‌های سریع و تنفر سریع‌تر از آن. با این حال اکثر این احساسات عادی است و پس از گذشت مدتی از شدت و حدت آن کاسته می‌شود. با آن که برای بسیاری از نوجوانان این دوره شیرین است ولی عده‌ی کمی هستند که در این دوره از مشکل‌های بسیار رنج می‌برند از جمله: اعتیاد، بزهکاری، فرار از منزل، افسردگی و... آمارهای اعتیاد، بزهکاری و... در دوره‌ی نوجوانی افزایش می‌یابد که عدد آن می‌تواند موارد زیر باشد:

۴-۷-۱- استرس دوره‌ی نوجوانی: در پی تغییرهایی که در بدن و روان نوجوان صورت می‌گیرد، سطح انتظارات جامعه و خانواده از او نیز زیاد می‌شود. به این ترتیب کل زندگی فرد از جمله جسم، روان، ارتباط‌های اجتماعی و... دچار تغییر می‌شود که نیاز به سازگاری مجدد دارد. سازگاری با چنین تغییرهایی به عوامل متعددی بستگی دارد از جمله حمایت‌های خانوادگی، آموزش، زمان و... چنان‌چه نوجوان نتواند با چنین استرس‌های سنگینی مقابله کند با مشکل فراوانی روبه‌رو خواهد شد.

۴-۷-۲- مشکل ارتباطی با والدین: با توجه به تغییرهایی که در نوجوان صورت می‌گیرد سطح ارتباط او با خانواده نیز تغییر می‌کند. نوجوان سعی می‌کند استقلال خود را به خانواده ثابت کند. چنان‌چه نوجوان نتواند برخوردهای صحیحی از خود نشان دهد یا خانواده نتواند خود را با تغییرهایی که در نوجوان صورت گرفته، هماهنگ کند، مشکل‌های متعددی در ارتباط بین والدین و نوجوان ایجاد می‌شود که عمدتاً به صورت جرو بحث‌های بی‌پایان است و به شدت، سلامت خانواده را تهدید می‌کند. به دنبال تغییرهای خاص نوجوانی، نوجوان بحث می‌کند

باشد. نتیجه‌ی چنین برخوردی آن است که فرزندان نگرش مثبتی نسبت به خود ندارند و همین امر به احساس حقارت فرزندان می‌انجامد.

۴-۶-۲- به یاد آوردن مکرر اشتباهات: بعضی از والدین برای آن که فرزندشان از اشتباهات خود درس بیاموزد و آن‌ها را فراموش نکند مکرراً اشتباهات قبلی آنان را به یادشان می‌آورند. نتیجه این برخورد نیز احساس حقارت و ناتوانی است.

۴-۶-۳- بزرگ‌نمایی ضعف‌ها به جای قوت‌ها: نتیجه‌ی برخوردهای بالا آن است که نقاط ضعف بارها و بارها مطرح و بدان توجه می‌شود در حالی که از نقاط قوت و توانایی چشم‌پوشی می‌شود.

۴-۶-۴- تعمیم دادن اشتباهات و نادیده گرفتن موفقیت‌ها: در بعضی مواقع به اشتباه‌ها نه تنها بیش‌تر از موفقیت‌ها و توانایی‌ها توجه می‌شود بلکه به کل زندگی کودک نیز تعمیم می‌یابد. مانند زمانی که مادری بعد از برخورد نامناسب فرزندش در میهمانی به او می‌گوید: تو هیچ وقت نمی‌توانی درست حرف بزنی. به جای آن که بگوید تو این بار در میهمانی رفتار مناسبی نداشتی.

۴-۶-۵- فاجعه‌آمیز کردن اشتباه‌ها و شکست‌ها: گاهی اوقات از اشتباه‌ها و شکست‌های کودک به گونه‌ای صحبت می‌شود که گویی فاجعه‌ای غیرقابل برگشت صورت گرفته است. در این گونه موارد از کاه، کوه ساخته می‌شود. به عنوان مثال پدری به فرزندش می‌گوید: رفتارت در آن میهمانی آن قدر بد بود که آبروی چندین و چندساله مرا از بین برد.

۴-۶-۶- انتقاد کردن از کل وجود کودک و نه رفتار اشتباه او: گاهی اوقات والدین به جای آن که از رفتار کودک ایراد بگیرند و از آن انتقاد کنند، به کل وجود کودک حمله می‌کنند. به مثال زیر دقت کنید:

نادرست: خیلی بچه‌ی بدی هستی که در مدرسه دعوا راه انداختی.

درست: دعوا راه انداختنت در مدرسه، رفتار زشت و نادرستی است.

دیگران بشناسد و بداند که کیست و از زندگی خود چه می‌خواهد نه آن که دنباله روی بقیه باشد و از دیگران اطاعت، پیروی و تقلید کند و نه آن که سردرگم باشد و نداند که کیست و از زندگی خود چه می‌خواهد. برای کسب هویت ضروری است که نوجوان به خود فکر کند، خود را بشناسد و سپس مسیر آینده‌ی زندگانی خود را براساس مطالعه، پرس‌وجو، تفکر و ارزیابی بیابد. در بعضی از موارد ممکن است فرد در این مرحله از زندگی خود با مشکل روبه‌رو شود که نتیجه‌ی آن سردرگمی، تقلیدپذیری افراطی، با اطاعت کامل از افراد دیگر است که خود مشکل‌هایی متعدد را در آینده فرد ایجاد می‌کند. بنابراین، اگر در این مرحله از نوجوان حمایت کافی نشود یا نوجوان مقابله‌های مناسبی را نیاموخته باشد ممکن است بیمار شود.

۸-۴- عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در دوره‌ی جوانی (۴۰-۲۲ سالگی)

زمانی که فردی دوره‌ی نوجوانی خود را با موفقیت به پایان رسانده باشد، یعنی به هویت محکمی از خود دست یافته باشد، زمان آن فرامی‌رسد که با فرد دیگری رابطه‌ای صمیمانه برقرار کند. بهترین شکل برقراری این صمیمیت ازدواج است. دانشمندان علوم رفتاری و اجتماعی ازدواج در دوران نوجوانی را سالم نمی‌دانند زیرا هنوز فرآیند هویت‌یابی فرد صورت نگرفته است. ولی هنگامی که فرد خود را شناخت و به هویت محکمی دست یافت آن وقت می‌داند که با چه کسی می‌تواند زندگی مشترک خود را آغاز کند. در غیراین صورت ممکن است ازدواجی انجام گیرد که نامناسب باشد.

ازدواج سالم به رشد و بهداشت روان فرد کمی زیاد می‌کند. افراد متأهل از حمایت اجتماعی بیش‌تری برخوردارند و بهتر می‌توانند استرس‌های زندگی را تحمل کنند. البته به شرط آن که ازدواج براساس عقل و تفکر صورت گرفته باشد. متأسفانه بعضی از مردم معتقدند که تنها ملاک ازدواج، عشق است و بس و احساس دوست داشتن کافی است. این باور اشتباه است. ازدواج، تصمیم‌گیری مهم زندگی انسان است و مانند همه‌ی تصمیم‌های دیگر زندگی باید براساس عقل، منطق، ارزیابی، مطالعه

برای این که بحث کند. چنانچه والدین از این خصوصیت روشن نوجوانی آگاه باشند، سعی خواهند کرد که با قاطعیت و جدیت بیش‌تری با فرزند نوجوان خود برخورد کنند. ولی معمولاً والدین سعی می‌کنند که با روش‌های قدیمی کنترل و محدود کردن و یا پند و اندرز دادن با فرزندشان ارتباط برقرار کنند که در نهایت به جر و بحث، مشاجره، درگیری‌های لفظی و گاه بدنی نوجوان با والدین منجر می‌شود که صدمات شدیدی به نوجوان و کل خانواده وارد می‌کند.

۳-۷-۴- تأثیرپذیری بیش‌تر از همسالان: در دوره‌ی نوجوانی، نوجوانان ارتباط بیش‌تری با دنیای اطراف خود برقرار می‌کند و به دوستان و همسالان خود گرایش و رغبت بیش‌تری نشان می‌دهند و بیش‌تر زیر تأثیر آنان‌اند. چنانچه شبکه‌ی دوستان و همسالان تمایل به رفتارهای سالم داشته باشد، احتمال آن که نوجوان به این رفتارها گرایش پیدا کند بیش‌تر می‌شود و برعکس. بنابراین مهم است که دوستان نوجوان چه اشخاصی باشند.

در بعضی از موارد ممکن است باورها، عقاید و انتظارات همسالان نوجوان و خانواده‌ی او با یکدیگر هماهنگ نباشند و حتی متضاد یکدیگر باشند و از آن‌جا که در این مرحله نوجوان از همسالان خود بیش‌تر تأثیرپذیری دارد، چنین اختلافی بین او و خانواده می‌تواند به تنش، درگیری و مشاجره‌های طولانی بینجامد.

علاوه بر این گاهی اوقات همسالان، نوجوان را به رفتارهای ناسالم تشویق می‌کنند. در چنین شرایطی ارتباط با همسالان، خود کانون فشار و ناراحتی می‌شود که بر مشکلات زندگی نوجوان می‌افزاید.

۴-۷-۴- ناتوانی و ضعف در هویت‌یابی سالم:

مهم‌ترین موضوع سلامت روانی در دوره‌ی نوجوانی، هویت‌یابی است. آیا می‌دانید منظور از هویت چیست؟ هویت چه تأثیری بر زندگی فرد دارد؟

تکلیف عمده‌ی نوجوانی کسب هویت است یعنی احساس این که فردی جدا و متمایز از دیگران است. برای دستیابی به هویت قوی لازم است که فرد خود را به عنوان موجودی جدا از



و بررسی باشد و در غیر این صورت احتمال این که در آینده مشکل‌های بیش‌تری ایجاد شود زیاد است. نوع احساسی را عشق می‌نامند. آیا می‌دانید عشق چیست و چه خصوصیتی دارد؟ یکی دیگر از اشتباه‌های شایع در ازدواج آن است که هر

توجه

محققان پس از حداقل پنجاه سال مطالعه‌ی علمی دقیق درباره‌ی ازدواج نتیجه گرفته‌اند که عشق دارای ۴ خصوصیت است:

- ۱- **احترام** - زمانی فردی عاشق دیگری است که به او احترام بگذارد. محدود کردن، کنترل کردن، ایراد و انتقاد بی‌دلیل از دیگری و خانواده‌ی او ... از نشانه‌های بی‌احترامی است.
- ۲- **مراقبت و توجه** - فردی که عاشق است مراقب دیگری است و دقت می‌کند که به او آسیب نرساند، او را اذیت نکند، آزار ندهد و ناراحت نکند.
- ۳- **مسئولیت** - فردی که عاشق است نسبت به فرد مقابل و آینده، خانواده، سلامت، آبرو و ... او احساس مسئولیت می‌کند و باعث ناراحتی او نمی‌شود.
- ۴- **درک و فهم** - فردی که عاشق است طرف مقابل خود را درک می‌کند و محدودیت‌ها، مشکل‌ها، رنج‌ها و وضعیت خاص او را می‌فهمد.

آیا در آن چه به صورت عامیانه عشق نامیده می‌شود، ۴ خصوصیت بالا هست؟

می‌شود. ضروری است این عده مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی را سریعاً بیاموزند تا سازگاری خود را با زندگی واقعی بیابند.

۲-۸-۴ - بحران‌های عاطفی: در پی افزایش

ارتباطات اجتماعی ممکن است افراد نسبت به یک‌دیگر و به‌خصوص جنس مخالف احساسات شدیدی داشته باشند. ناتوانی فرد در مقابله با چنین احساسات و هم‌چنین مشکل متعاقب آن می‌تواند وضعیت ناگواری پیش آورد که به بیماری ختم شود.

۳-۸-۴ - مشکل‌های مربوط به ازدواج: بیش‌تر

مردم در این دوره ازدواج می‌کنند. ازدواج استرسی مثبت و مهم در زندگی است ولی چنان‌چه فرد با مسایل مرتبط با آن آشنا نباشد ممکن است با مشکل‌هایی زیاد روبه‌رو شود که به بیماری ختم شود. تحقیقات نشان داده است که مشکل‌های زندگی زناشویی، می‌تواند در آینده باعث بیماری افسردگی در زن و شوهر شود. برخی از مهم‌ترین مشکل‌های مربوط به ازدواج عبارت‌اند از:

افرادی که نمی‌توانند با انسان‌های دیگر ارتباطی صمیمانه برقرار کنند دچار احساس انزوا می‌شوند و از دیگران کناره‌گیری می‌کنند.

مهم‌ترین عوامل آسیب‌زای سلامت روان در این دوره را می‌توان به شرح زیر خلاصه‌بندی کرد:

۱-۸-۴ - مشکل‌های ارتباطی و اجتماعی: دوره‌ی

جوانی، دوره‌ی ورود به جامعه و فعالیت‌های اجتماعی است. اگرچه ارتباط اجتماعی در همه‌ی دوره‌های زندگی هست ولی در دوره‌ی جوانی، اهمیت ارتباط اجتماعی بیش‌تر می‌شود زیرا حوزه‌ی فعالیت‌های او افزایش یافته است. چنان‌چه در دوره‌های قبلی زندگی فرصت‌های اجتماعی کمتری باشد، ورود به دنیای جوانی سخت‌تر می‌شود و برعکس. متأسفانه در دوران کودکی و نوجوانی زندگی اکثر افراد به‌گونه‌ای است که کمتر فرصت فعالیت اجتماعی دارند و به همین دلیل در ابتدای این دوره با مشکل‌هایی روبه‌رو می‌شوند که گاهی اوقات به بیماری ختم

صدمه وارد کند. از سوی دیگر، به دنیا آمدن فرزند و وظایف مرتبط با پرورش فرزند، بیماری‌ها و مشکل‌های فرزند نیز از فشارهای سنگین روانی هستند که سلامت روان انسان‌ها را تهدید می‌کند.

۴-۸-۴ ضعف در مهارت‌های ارتباطی: وظیفه‌ی ارتباطات زناشویی، توجه به خانواده‌ی همسر، شوهر، حمایت دوطرفه و رضایت استقلال زن و شوهری است که آنها را از تعدی عوامل خارجی حفظ می‌کند. ضعف در این مهارت به شدت به ازدواج لطمه می‌زند.

۴-۸-۵ استرس‌های مربوط به اشتغال: یکی از مشکل‌های شایع دوران جوانی، مشکل‌های مربوط به اشتغال، بی‌کاری، نارضایتی از کار، اخراج و مسایل مرتبط با آن است. این مشکل‌ها، به راحتی می‌تواند مشکل‌های دیگری مانند مشکل‌های مالی، خانوادگی و ... همراه بیاورد که به بیماری منجر شود.

۴-۸-۶ استرس‌های مربوط به تحصیل: بعضی از جوانان به تحصیل مشغول‌اند. چنانچه با فشارها و استرس‌های تحصیلی به درستی مقابله نشود می‌تواند به سلامت روان صدمه وارد کند.

۴-۸-۷ استرس‌های مربوط به نقش‌های مختلف: گاهی اوقات افراد در زندگی خود نقش‌های مختلفی بر عهده دارند، مانند خانم کارمند دانشجویی که دو فرزند کوچک دارد و باید به کارهای منزل نیز رسیدگی کند. در ضمن باید تا حدی از مادر بیمارش نیز مراقبت کند. داشتن نقش‌های مختلفی که هریک نیز به نوبه‌ی خود پرفشار هستند، به شدت به سلامت روان افراد صدمه می‌زند. به‌ویژه در صورتی که افراد راه‌های مراقبت از سلامت روان و مقابله با استرس‌ها را به درستی ندانند.

۴-۹ عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در دوره‌ی میانسالی (۶۰-۴۰ سالگی)

در این دوران آنچه مهم است، رشد و پرورش فرزندان و نسل جوان است. میانسال در پی مولد بودن و حاصل داشتن است. او از عمر خود حاصلی می‌خواهد که می‌تواند فرزندان، کار هنری، کتاب، یا هر چیز مفید دیگری باشد. معمولاً در این دوران انسان‌ها برای پرورش و رشد فرزندان‌شان می‌کوشند. به همین دلیل والدین،

باورهای نادرست و ایده‌آلی در خصوص ازدواج: ازدواج نوعی استرس است و به دنبال ازدواج، وضعیت قبلی فرد به هم می‌خورد و تا تعادل جدیدی در زندگی ایجاد شود مدتی طول می‌کشد. چنانچه زوجین با چنین استرسی آشنا نباشند و انتظار هیچ ناراحتی در پی ازدواج خود نداشته باشند با چنین استرسی آشفته می‌شوند و ممکن است خود یا همسرشان را مقصر بشناسند.



جدایی از خانواده‌ی اصلی: بعد از ازدواج، زوجین از خانواده‌ی اصلی خود جدا می‌شوند و مشترکاً تشکیل خانواده‌ی جدید می‌دهند که براساس مشارکت و همکاری بین زوجین شکل می‌گیرد. مثلاً تصمیم‌گیری‌ها، برنامه‌ریزی‌ها و سایر امور خانواده‌ی جدید باید با مشارکت زوجین انجام شود. گاهی اوقات زوجین از خانواده‌ی خود جدا نمی‌شوند و تصمیم‌گیری‌ها و برنامه‌ریزی‌ها را هم‌چنان با کمک والدین و خواهران و برادران انجام می‌دهند که به شدت به خانواده‌ی جدید لطمه می‌زند.

در نظر گرفتن همسر در زندگی مشترک: موضوع مهم دیگر، آن است که در این خانواده‌ی جدید، برنامه‌ریزی‌ها باید به صورت مشترک انجام شود. عده‌ای از افراد که به زندگی مجرد عادت کرده‌اند، پس از ازدواج هم‌چنان سعی می‌کنند که تصمیم‌گیری‌ها را به صورت انفرادی انجام دهند نه مشترک.

استرس‌های مربوط به باروری و فرزند: دوران جوانی، سال‌های باروری است. ناباروری و مشکل‌های مرتبط با آن، از جمله درمان‌ها و عوارض آن‌ها می‌تواند به شدت به سلامت روان



بهداشت روانی در خانواده: عوامل شایع آسیب‌زا در مراحل رشد روانی

که آیا به درستی طی شده است یا نه؟ چنانچه افراد از عمر خود و عملکرد خود راضی باشند به همان مسیر زندگانی خود عمل می‌کنند و اگر از آن رضایت نداشته باشند سعی می‌کنند که تغییری در زندگانی خود ایجاد کنند. گاهی اوقات افراد تغییرهای بسیار شدیدی در زندگی خود انجام می‌دهند. در حقیقت اگر افراد از بحران میانسالی به درستی استفاده کنند، می‌توانند از بقیه‌ی عمر خود استفاده‌ی درست بکنند. چنانچه این تغییرها بسیار شدید و نادرست انجام شود می‌تواند زندگی او را با مشکل‌هایی روبه‌رو سازد.

۳-۹-۴- بیماری‌های جسمانی: متأسفانه عده‌ای از افراد به دلیل سبک زندگی ناسالم و عدم مراقبت از خود دچار بیماری‌های جسمی مختلفی می‌شوند از جمله بیماری‌های قلبی، استخوانی، دیابت و ... این بیماری‌ها نه تنها با درد و رنج زیاد همراه است و هزینه‌ی زیادی بر خانواده تحمیل می‌کند باعث محدودیت‌هایی نیز می‌شود و مشکل‌های زیادی هم در زندگانی ایجاد می‌کند. چنین شرایطی زمینه را برای بیماری‌های روانی آماده می‌سازد.

فرزندان خود را میوه و حاصل عمر خود می‌دانند. بدترین اتفاق برای والدین آن است که بنا به علتی از جمله اعتیاد، بیماری روانی و جسمانی، بزهکاری و ... فرزندانشان از مسیر رشد سالم بازمانند. افرادی که به نوعی احساس مولد بودن و حاصل داشتن نمی‌کنند در خود فرو می‌روند و از رشد بیش‌تر باز می‌مانند.

۱-۹-۴- وابستگی به فرزند: در این دوران، بعضی از فرزندان به اندازه‌ای بزرگ شده‌اند و خود تشکیل خانواده می‌دهند. مهم است که والدین قادر باشند با این پدیده که به آن «آشیانه‌ی خالی» می‌گویند سازگار شوند. برای بعضی از والدین سخت است که قبول کنند فرزندان آنان مستقل شده‌اند و برای خود زندگی تشکیل می‌دهند. بعضی از این والدین به اندازه‌ای به فرزندان خود وابسته می‌شوند که مانع استقلال آن‌ها می‌شوند و مشکل‌های زیادی را در خانواده‌ی آنان ایجاد می‌کنند.

۲-۹-۴- بحران میانسالی: پدیده‌ی روانی دیگری که در این دوره مشاهده می‌شود، بحران میانسالی است. در دوران میانسالی انسان‌ها به عمر گذشته‌ی خود نگاه می‌کنند و آن را ارزیابی می‌کنند

بیش‌تر بدانید



سبک زندگی سالم از بسیاری از مشکلات جسمانی و روانی پیشگیری می‌کند که عبارت است از:

- ۱- خواب کافی
- ۲- تغذیه‌ی صحیح و مناسب
- ۳- ورزش
- ۴- استفاده از روش‌های مختلف آرامسازی مانند یوگا و آرامسازی عضلانی
- ۵- منظم کردن زندگی
- ۶- عدم رقابت و حسادت در زندگی
- ۷- داشتن هدف‌های روشن و مشخص
- ۸- اعتقاد مذهبی و معنوی

مناسبی نیست و احساس بطلالت و بی‌هدفی می‌کنند. چنین احساس منفی نسبت به بازنشستگی، ناتوانی فرد در تنظیم اوقات زندگی و نداشتن سرگرمی مناسب زمینه را برای بیماری‌های مختلف آماده می‌سازد.

۴-۹-۴- نداشتن هدف یا سرگرمی مناسب: پایان دوران میانسالی، دوران بازنشستگی برای بسیاری از افراد است. اگرچه، معمولاً خانم‌ها از بازنشستگی استقبال می‌کنند و از آن لذت می‌برند ولی برای بعضی از آقایان، دوران بازنشستگی اوقات

فعالیت ۲

برخورد کدام‌یک از اشخاص زیر سالم است؟

۱- آقای محسنی از فرزندان خود می‌خواهد که پس از پایان تحصیل به کار بپردازند و مخارج خود را تأمین کنند.

۲- خانم فاضلی دوست ندارد که دخترانش، حتی زمانی که از دواج کرده‌اند هم، از او جدا شوند.

۳- هر بار که محسن تصمیم می‌گیرد برای کار به شهر دیگری برود مادرش بیمار می‌شود و او مجبور می‌شود که کنار مادر بماند.

۴- مهناز در دانشگاهی در شهرستانی دیگر قبول شده است ولی به خاطر مادرش انصراف داد چون مادرش نمی‌توانست دوری او را تحمل کند.

۵- با آن که یلدا سال هاست که از دواج کرده است، هر روز تلفنی، نیم‌ساعت با مادرش صحبت می‌کند و اگر این کار را نکند مادرش به شدت نگران می‌شود و بیماری قلبی‌اش شدیدتر می‌شود.

۶- آقای محبی به دو پسرش سرمایه و مغازه برای کار داده و آن‌ها را تهدید کرده است که اگر بخواهند مستقل شوند از ارث محرومشان می‌کند.

بیماری است باید از همسر بیمارتر از خود نگهداری کند. وجود بیماری و معلولیت در خود یا شاهد بیماری دیگری بودن و پرستاری کردن از او، سلامت روان را به شدت به خطر می‌اندازد.

۲-۱-۴- تنهایی و فوت دوستان و آشنایان: دوران سالمندی با ازدست‌دادن همسر، دوستان و اقوام همراه است. به این ترتیب، فرد تنها و تنها می‌شود. از دست‌دادن نزدیکان و احساس تنهایی از جمله عوامل مهم تهدیدکننده سلامت روان سالمند است. در فرهنگ ما، زندگی در سرای سالمندان و بیرون از خانواده با احساس‌های منفی بسیار همراه است.

همان‌طور که می‌بینید رشد، فرآیند پیوسته‌ای است که از لحظه‌ی لقاح تا زمان مرگ ادامه دارد و لحظه‌ای متوقف نمی‌ماند. شما در کدام مرحله از رشد قرار دارید؟

۱-۴- عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در دوره‌ی سالمندی (۶۰ سالگی تا مرگ)

از نظر روانی در این دوره انسان‌ها به کل زندگی خود می‌نگرند و چنان‌چه از عمر طی‌شده‌ی خود رضایت داشته باشند احساس می‌کنند عمرشان با هدف و معنا بوده است. چنین افرادی خود را بخشی از جهان بزرگ‌تری می‌دانند که فراتر از این جهان است. این افراد به کمال خود می‌رسند. سالمندانی که از نحوه‌ی گذراندن عمر خود ناراضی باشند به احساس یأس و نومیدی می‌رسند، زندگی خود را بی‌معنا، پوچ و بی‌هدف می‌دانند و جهان دیگر برایشان معنایی ندارد. چنین افرادی از مرگ خود به شدت می‌هراسند.

۱-۱-۴- بیماری‌ها، معلولیت و ناتوانی: دوران سالمندی بعضی از افراد، با بیماری‌ها، معلولیت‌ها و ناتوانی‌هایی متعدد همراه است. در بعضی از موارد سالمندی که خود دارای



پرسش

نکته‌های مثبت و منفی دور ان سالمندی کدامند؟
برای دور ان سالمندی سالم چه کارهایی باید انجام داد؟ آن‌ها را بنویسید.

چکیده

در این واحد کار عوامل مهم آسیب‌زای سلامت روان در مراحل مختلف رشد بررسی شد. در هر مرحله از رشد انسان، تعدادی از عوامل هستند که سلامت روان را به خطر می‌اندازند. این عوامل در دوران قبل از تولد، عبارت است از: سن بالای مادر، تغذیه‌ی ضعیف و نامناسب، اعتیاد به موادمخدر، مصرف دارو، قرار گرفتن در معرض تشعشع، بیماری مادر، عامل اره‌اش و حالات عاطفی و هیجانی مادر. کمبود اکسیژن و زایمان زودرس از جمله عوامل خطر در زایمان است. در دوران نوزادی و شیرخواری، جدایی از مادر، حساسیت نداشتن مادر به کودک، محرومیت از محرک و مراقبت نکردن از نوزاد و نرسیدن به او از مهم‌ترین عوامل آسیب‌زای سلامت روان است. بدرفتاری و آزار کودک، محرومیت روانی و ناآگاهی والدین در تربیت فرزندان، سلامت روان کودکان را تهدید می‌کند. برخوردهای نامناسب والدین با کودکان مانند استفاده کردن از تنبیه به جای تشویق، به یاد آوردن مکرر اشتباه‌ها و شکست‌های کودکان، بزرگ‌نمایی ضعف‌ها و ... از جمله عواملی است که سلامت روان کودکان را در مرحله‌ی کودکی به خطر می‌اندازد. در دوران نوجوانی، مشکلات ارتباطی با والدین، تأثیرپذیری بیش‌تر از همسالان، ناتوانی در هویت‌یابی سالم و سایر استرس‌های دوران نوجوانی باعث می‌شود که سلامت روان جوانان به شدت در معرض آسیب‌دیدگی قرار گیرد. در دوران جوانی استرس‌های مربوط به ازدواج، کار، فرزند، مشکل‌های ارتباطی و اجتماعی و ... از عوامل آسیب‌زای سلامت روان است. در دوران میانسالی، وابستگی به فرزند، بحران میانسالی، بیماری‌های جسمی و نداشتن هدف‌ها یا سرگرمی‌های مناسب از عوامل خطرناک سلامت روان‌اند. در دوران سالمندی، بیماری‌ها، تنهایی و فوت اطرافیان می‌تواند سلامت روان این عده را به خطر بیندازد.

؟ آزمون پایانی نظری واحد کار چهارم

- ۱- رشد را تعریف کنید.
- ۲- پنج عامل از عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان را در دوران قبل از تولد نام ببرید.
- ۳- دو عامل از عوامل آسیب‌زای سلامت روان را در دوران خردسالی شرح دهید.
- ۴- چرا در دوره‌ی نوجوانی عده‌ای از نوجوانان با مشکل‌های بهداشت روانی متعددی روبه‌رو می‌شوند؟ سه مشکل را شرح دهید.
- ۵- چهار عامل از عوامل مؤثر بر بهداشت روان جوانان را نام ببرید.
- ۶- چه عواملی سلامت روان میانسالان را تهدید می‌کند؟ نام ببرید.

؟ آزمون پایانی عملی واحد کار چهارم

- ۱- مقاله‌ای کوتاه در زمینه‌ی راه‌های افزایش سلامت روان در کودکان دبستانی برای والدین تهیه کنید (بروشور^۱ و پمفلت^۲).
- ۲- سپس به تعدادی از والدین بدهید تا مطالعه کنند.
- ۳- در پایان گزارشی از نظرگاه آنان تهیه کنید.

کتابچه‌ی کوچکی که درباره‌ی چیزی اطلاع به دست می‌دهد = Brochure - ۱

برای توضیح به صفحه ۲۶۰ کتاب بهداشت محیط و خانه کد ۶۱۳/۳ مراجعه شود = Pamphelt - ۲