

بهداشت روان



تغییرات بسیار سریع اجتماعی و فرهنگی، سبک زندگی، گسترش شبکه های وسیع اجتماعی، تغییر نیازهای امروز انسان ها در جامعه و ... انسان ها را با چالش های متعدد روبرو ساخته

این چالش ها ممکن است باعث آشفتگی های هیجانی در افراد شود که طبیعی است.

اگر این آشفتگی های هیجانی تکرار شده و استمرار یابد ممکن است باعث **اختلال** در عملکردهای **فردی**، **جسمانی**، **اجتماعی** افراد شود.

تصمیم گیری های نابجا و نابخردانه

عدم اقدام به موقع (به تعویق انداختن)

بهم خوردن ارتباطات بین فردی

اختلال در عملکردهای تحصیلی، شغلی، جسمی

اختلال در عملکردهای احساسی و روحی: **اضطراب**، **خشم** و **افسردگی** شود

این **اختلال** عملکرد ممکن است باعث



داشتن تفکر منطقی
توانائی کنترل عواطف و احساسات
مقاومت در مقابل مشکلات و تاب آوری

پیشگیری از اختلال در عملکرد بوسیله

یکی از مهم ترین بحث های فلسفه ذهن که در حال حاضر بحث روز به شمار می رود مسئله خود آگاهی یا ماهیت ذهن است

اولین و مهمترین مهارت زندگی خود آگاهی می باشد (مهارت های ده گانه زندگی)

من عرف نفسه فقد عرف ربه

همانگونه که جسم و بدن ما سیستم دفاعی دارد، روان ما نیز دارای سیستم دفاعی خاص می باشد. شناخت مکانیسم های دفاعی

سیستم روانی ما می توانند به شناخت ما از خود کمک نماید.

خود آگاهی :
(consciousness)
ماهیت ذهنی

سطحی : اطلاعات جسمی ، قومیتی ، تاریخ و محل تولد و ...

کنکاش در خود

عمقی تر : باید پوسته های بیرونی خود را کنار بزنیم و از بیرون به اعماق درون خود راه پیدا کنیم

خودشناسی : ...

مولفه های خود آگاهی

شناخت ویژگی های جسمانی و بدنی

شناخت توانایی ها و مهارت های خود

شناخت نقاط ضعف خود

شناخت افکار، احساسات و رفتار

شناخت باورها و ارزش های خود

شناخت باورها و ارزش های خود

شناخت اهداف خود



شناختن فرد از خویشتن شامل : شناخت توانائی ها ، ضعف ها ، احساسات ، ارزش ها ، نیازها

خود آگاهی علاوه بر کمک به شکل گیری هویت مطلوب می تواند از بروز اختلالات روانی و شکل گیری رفتارهای پرخطر جلوگیری نماید.

خودشناسی

لازم است نوجوانان که در مرحله حساس هویت یابی هستند خودشناسی را جدی تر بگیرند.

دو عامل مهم که در فرآیند شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند

A عزت نفس
B سرسختی و تاب آوری

احساس ارزشمند بودن است.

ارزشمند بودن به داشتن صفات یا ویژگیهایی مثل : اصل و نسب ، ثروت ، زیبایی و جذابیت ، مدرک تحصیلی ، شهرت و مقام ، شجاعت نمی باشد.

چون انسان هستیم ارزشمندیم.

این احساس خود ارزشمندی درونی همان عزت نفس است که می تواند مانند سپری قوی در مقابل آسیب های روانی و اجتماعی از ما دفاع کند.

A عزت نفس

تو با ارزشی

تو می توانی

تو دوست داشتنی هستی

تو می توانی احساسات خود را به راحتی ابراز کنی

تو می توانی به دیگران اعتماد کنی

اگر دارای عزت نفس باشیم مدام به خود می گوئیم

اگر عزت نفس ما پایین بیاید پیام های فوق را معکوس می پنداریم و سلامت روانی و عاطفی ما مورد تهدید واقع می شود.

در این تصویر برخی از پیام‌های درونی منفی در یک نوجوان را که می‌تواند بر عزت نفس او تأثیر منفی بگذارد، ملاحظه می‌کنید، پیام‌های مثبتی را که می‌توان جایگزین آنها کرد بنویسید.

بهرتر

است به جای اصلاح رفتار
نامناسبی که در خانواده‌ام هست، با
آن کنار بیایم و حرفی نزنم تا به کسی
برنخورد.

اگر

احساساتم را بروز ندهم،
بیشتر احساس ایمنی خواهم کرد؛ بهتر
است به همین روش ادامه دهم

من هرگز نباید
به دیگران اعتماد کنم

من لایق رفتار
احترام آمیز دیگران نیستم



بهرتر است

دروغ بگویم چون اگر راستش
را بگویم شاید از من برنجند و دوستم
نداشته باشند.

بهرتر است

به جای شوخ طبعی و شادی،
تلخ و جدی باشم و به همین راه و روش
ادامه دهم تا درباره من فکر بدی نکنند.

من

هرگز نباید درباره مشکلات
خانوادگی‌ام با دیگران صحبت کنم

من همیشه

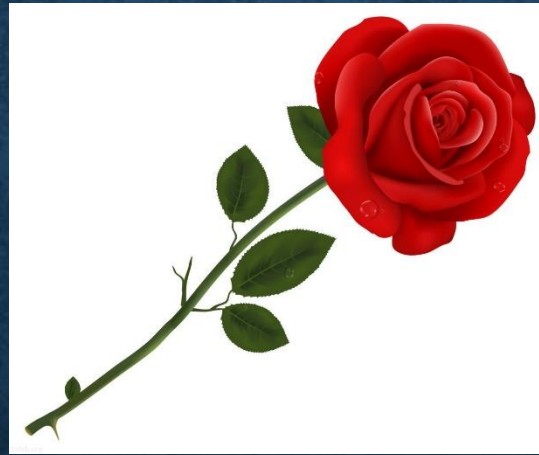
باید به دیگران بگویم که در
خانواده‌ام همه چیز عالی است.

آیا شما با چنین پیام‌هایی در درون خود مواجه شده‌اید، در صورت پاسخ مثبت، پیام‌های مثبت پیشنهادی خود را جایگزین کرده و سعی کنید با تکرار آنها، پیام منفی درونی خود را حذف کنید.

اعتماد به نفس واقعی



چرخه‌ی عزت نفس بالا:
اثر متقابل عزت نفس بالا
و رفتارهای ما



عزت نفس پائین





تهدید سلامت عاطفی و روانی می شود

نداشتن عزت نفس باعث

اعتیادهای رفتاری

اینترنت

اعتیاد به کار

اعتیاد به خرید

اعتیاد به رفتارهای پرخطر



داشتن هدف و برنامه ریزی

کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود

تهیه فهرستی از توانمندیهای فردی خود - آراستگی

کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل - داوطلب شدن برای کمک به دیگران

مشارکت در فعالیت های اجتماعی (فعالیت های فوق برنامه)

برقراری رابطه سالم با دیگران

دوست شدن با افراد مثبت گرا و الهام بخش - معاشرت با دوستان حمایت گر

راهکارهای بهبود عزت نفس



B سرسختی و تاب آوری :

روشی که ما خودمان را با زندگی سازگار می کنیم ، تطابق می دهیم و تجربیات روزمره خود را مدیریت می کنیم ، نشان دهنده وضعیت ذهنی و روانی ماست.



درخت ها در مقابل توفان
درخت ها در هنگام سرمای زمستان و برف و بوران
باید از طبیعت درس تاب آوری و سرسختی بگیریم.

چه بسیارند افرادی که با ناملایمات زندگی جنگیدند و سرنوشت های خیره کننده ای بدست آوردند.

نکته بسیار مهم این است که افرادی که سرسخت به اهداف خود چسبیده اند و تاب آوری بالایی دارند ، نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می کنند.

این افراد بجای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن ، به خود و تواناییهای خود توجه بیشتری می کنند

این افراد تهدیدها را به فرصت تبدیل می کنند

ابعاد تاب آوری

سازگاری و استقامت
تغذیه برای انرژی
تجدید قوا و بازیابی

فیزیکی

عاطفی

آرام سازی و تمرکز
کنترل انگیزشی
مقررات عاطفی
عاطفه مثبت
خوش بینی واقع بینانه

باور به خود
چشم انداز
تله فکری
تمرکز پایدار
تجزیه و تحلیل علت و معلولی
کنترل

روانی

ارزش ها و عقاید
یکدلی
استرسی

تاب آوری یک قابلیت درونی است که می تواند در تعامل با محیط ، تقویت و توسعه یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت روانی متبلور شود.

سرسختی و تاب آوری از مؤلفه های بسیار مهم در بهداشت روان افراد است ← سلامت جسم و روان

سلامت جسم و روان بیشتری دارند

بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند

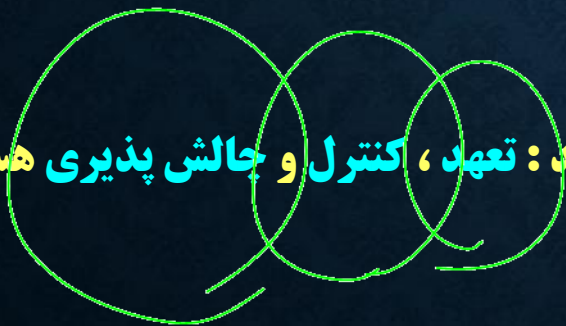
نسبت به آنچه انجام می دهند تعلق خاطر بیشتری دارند

نسبت به تغییرات مقاومت منفی نشان نمی دهند و تغییر پذیرند

افرادی که تاب آوری بیشتری دارند

فرصت ساز هستند و در شرایط بحرانی شخصیت خود را ارتقا می بخشند (داستان امام و خبر فوت مرحوم آقا مصطفی)

افراد سرسخت و تاب آور بر خلاف افراد فاقد تاب آوری ، در مشکلات زندگی دارای ویژگیهایی مانند: تعهد ، کنترل و جالش پذیری هستند.



به کارگیری توصیه های زیر به حفظ و ارتقای تاب آوری کمک می کند



داشتن عزت نفسی

داشتن هدف و معنا در زندگی

توسعه دادن ارتباطات با دیگران

خوش بینی

داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی

مراقبت از تغذیه و سلامت

کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات

ایجاد دلبستگی های مثبت

تقویت معنویت در خود

شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری شایع در دوره نوجوانی :



۱- استرس

۲- اضطراب

۳- افسردگی

۴- خشم

با توجه به تغییراتی که در دوران گذر از نوجوانی و ورود به دنیای بزرگسالی (بلوغ - احساس استقلال طلبی - نگرانی از آینده تحصیلی و شغلی و ...) در زندگی اتفاق می افتد، برخورد صحیح با این تغییرات نیازمند طی زمان و کسب تجربیات لازم است.

اختلالات روانی گاهی به دلیل آشفتگی در فضای خانوادگی و نداشتن امکانات کافی و ... ایجاد شود.

احساس ناامیدی مفرط و خلق افسرده

احساس مفرط درماندگی و بی ارزشی پس از شکست

غیبت های مکرر از محل کار

عصبانیت - نزاع و درگیری های مکرر و خشونت با افراد خانواده

کم حوصلگی در برخورد با اطرافیان

تردید و دودلی در تصمیم های مهم زندگی

گوشه گیری و انزوای اجتماعی مفرط

رفتار و افکار عجیب و غریب و کلام نامفهوم

احساس مداوم تشویش ، دلهره و نگرانی بی دلیل

علائم هشدار دهنده
اختلالات روانی - رفتاری

احساس ناامیدی مفرط و خلق افسرده

احساس مفرط درماندگی و بی ارزشی پس از شکست

غیبت های مکرر از محل کار

عصبانیت - نزاع و درگیری های مکرر و خشونت با افراد خانواده

کم حوصلگی در برخورد با اطرافیان

تردید و دودلی در تصمیم های مهم زندگی

گوشه گیری و انزوای اجتماعی مفرط

رفتار و افکار عجیب و غریب و کلام نامفهوم

احساس مداوم تشویش ، دلهره و نگرانی بی دلیل

علائم هشدار دهنده
اختلالات روانی - رفتاری

~~Stress~~
Relax 😊

استرس :

زندگی توأم با وقایع ، رویدادها و مشکلاتی است که همواره بر جسم و روان افراد تأثیر می گذارد که به آن فشار روانی (استرس) گفته می شود.

استرس یک واقعیت زندگی است و هر کاری انجام دهیم نمی توانیم از آن اجتناب کنیم.

باید بتوانیم استرس را در شرایط ناخوشایند تحت کنترل خود در آوریم تا بر ما غالب نشود.

فشار روانی یا استرس ذاتاً خوب یا بد نیست و ممکن است اثرات مثبت یا منفی بر جسم و روان داشته باشد.



باعث هوشیاری می شود.

به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید.

فشار روانی مثبت

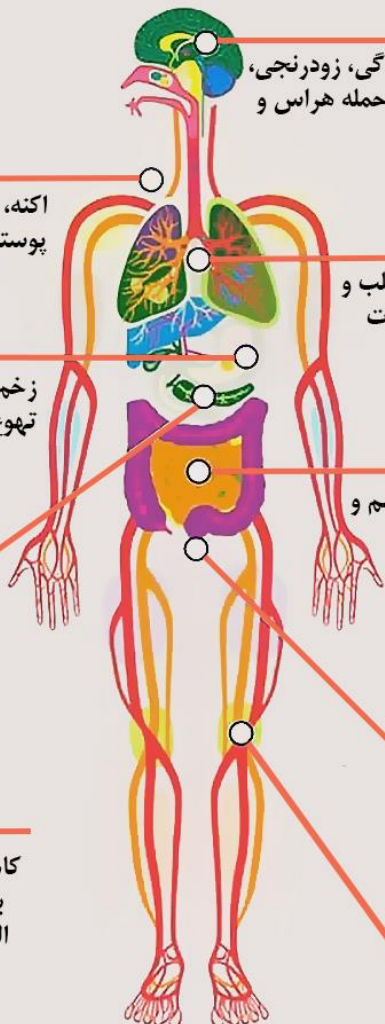
موجب احساس درماندگی در فرد می شود

باعث اختلال در عملکرد فرد می شود

فشار روانی منفی



تاثیر استرس بر بدن



سر

مشکلاتی مانند خشم، افسردگی، زودرنجی، عدم داشتن انرژی و تمرکز، حمله هراس و اضطراب.

قلب

افزایش فشار خون، ضربان قلب و کلسترول. افزایش خطر حملات قلبی.

روده

کاهش جذب مواد غذایی، کاهش متابولیسم و تولید آنزیم، افزایش خطر بیماری روده التهابی، دیابت و غیره.

تناسلی

کاهش تولید تستوسترون و استرادیول و در نتیجه کاهش باروری، کاهش تمایلات جنسی.

ماهیچه‌ها

درد، التهاب، تنش، کاهش تراکم استخوان، گرفتگی در شانه‌ها و کمر.

پوست

اکنه، پسوریازیس، آگزما، درماتیت، جوش و خارش پوستی.

معهده

زخم معده، آلرژی به غذا، گرفتگی معده، ریفلاکس، تهوع و نوسانات وزنی.

پانکراس

افزایش ترشح انسولین و در نتیجه افزایش خطر دیابت، چاقی و آسیب به عروق.

سیستم ایمنی

کاهش عملکرد سیستم ایمنی در مقابله با بیماری و در نتیجه افزایش قابل توجه التهاب در بدن که منجر به بیماری‌های مزمن می‌شود.

فشار خون

تعداد نبض

احساس تپش قلب

ناراحتی معده

سردرد

تعریق

لرزش

علائم بالینی در استرس



۱- داشتن ایمان و اعتقاد به خدا و کمک گرفتن از او

۲- داشتن صبر و حوصله

۳- فکر کردن و پیدا کردن راه حل منطقی، مشورت کردن

۴- ورزش و نرمش منظم - پیاده روی - ورزش های هوازی

۵- تمرین تمرکز و آرام سازی خود - داشتن کنترل بر روی تنفس

۶- خودداری از عصبانی و خصومت

۷- گرفتن دوش آب سرد

۸- پرداختن به امور هنری مورد علاقه

۹- گفت و گوی دوستانه با اعضای خانواده و دوستان

۱۰- اختصاص دادن اوقاتی از روز به خود و تفکر درباره امور شخصی

بعضی از راهکارهای مقابله با استرس :

اضطراب:

واژه ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص ، که با احساسی از فشار درونی ، ترس و هراس همراه است

طبیعی : زمانی که از ترس یک حیوان درنده فرار می کنیم (فعال شدن مکانیسم های دفاعی بدن)

غیر طبیعی : فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم برمی انگیزد

اضطراب

علائم اضطراب

علائم بدنی :

تپش قلب ، تنگی نفس ، بی اشتهاپی ، تهوع ، بی خوابی - بی قراری

علائم تفکر :

سردرگمی ، حواس پرتی ، ترس از دست دادن کنترل - افکار تکراری

علائم روانی :

عصبانیت ، بی ثابی ، دلواپسی

برای مقابله با فشارهای روانی اضطراب، رعایت ۳ اصل زیر توصیه می شود

بازداری :

با برنامه ریزی ، مدیریت و کنترل اضطراب و فشار روانی باید از انتشار و پخش شدن آن جلوگیری نمائیم.

برون ریزی :

بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی های خود.

جایگزین کردن خواسته ها:

شرکت در فعالیت های لذت بخش : ورزش ، وقت گذاری با دوستان و ...

پرت کردن حواس خود از موضوع استرس زا به موضوع دیگر

فعالیت ۸ : گفت‌وگوی گروهی

در این فعالیت چند روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب ارائه شده است. با توجه به سه اصل گفته شده در بالا (بازداری، برون‌ریزی و جایگزین کردن خواسته‌ها)، تشخیص دهید در هر یک از روش‌ها کدام اصل به کار گرفته شده است؟

• هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره نگرانی‌ها و اضطراب آورنده‌های زندگی‌مان اختصاص دهیم. (اصل)

• یک جعبه خیالی نگرانی برای خود تصور کنیم که در محکمی دارد و نگرانی‌های خود را در آن بگذاریم. (اصل)

• با نگرانی‌ها و اضطراب‌هایمان گفت‌وگو کنیم و به آنها بگوییم: نه! من اصلاً این‌گونه فکر نمی‌کنم، نمی‌توانی مرا اذیت کنی، مزاحم نشو. (اصل)

• نگرانی‌های خود را شناسایی کنیم و آنها را پهلوان پنبه‌هایی تسلیم شده در ذهن خود تصور کنیم. (اصل)

• ذهن خود را از نگرانی‌ها دور کرده و به انجام کارهای لذت‌بخش همچون دوچرخه سواری، خواندن رمان و ... پردازیم. (اصل)

اختلالات اضطرابی : (anxiety disorder)

اضطراب یک احساس منتشر بسیار ناخوشایند و مبهم دلواپسی است (عامل نامشخص و مبهم دارد)



اضطراب واکنش در برابر خطری نامعلوم ، درونی و مبهم است.

شیوع اختلالات اضطرابی ۱۵ – ۱۰٪ (زن ها دو برابر مردها)

fear : ترس طبیعی نسبت به عامل بیرونی مشخص و واقعاً ترساننده

phobia : ترس از عامل بیرونی مشخص ولی نامتناسب

ملاک های تشخیص Major . D

A: وجود حداقل ۵ علامت به مدت ۲ هفته

حداقل یکی از علائم ۱ یا ۲ باید وجود داشته باشد.

- ۱- خلق افسرده (در کودکان و نوجوانان ممکن است بصورت تحریک پذیری باشد)
- ۲- کاهش علاقه یا احساس لذت
- ۳- کاهش یا افزایش اشتها (کاهش یا افزایش وزن) ۵٪ وزن طی یک ماه اخیر
- ۴- بی خوابی یا پر خوابی
- ۵- تحریک پذیری یا کندی پسیکوموتور
- ۶- احساس خستگی و فقدان انرژی
- ۷- احساس بی ارزشی یا گناه بی جا (ممکن است هذیانی باشد)
- ۸- کاهش توانایی تفکر یا تمرکز یا بلا تکلیفی
- ۹- افکار عود کننده مرگ (نه بصورت ترس از مرگ) ، افکار خودکشی تکراری یا اقدام به خودکشی

B: علل ارگانیک رد شده باشد.

این اختلال یک واکنش طبیعی نسبت به مرگ عزیزان نباشد.

C: در جریان اختلال ، هرگز هذیان و توهمات که در غیاب علائم خلقی بیش از ۲ هفته طول کشیده ، باشد وجود نداشته باشد

D: ثانوی بر اسکیزوفرنی ، اسکیزوفرنی فرم ، اختلال هذیانی و ... نباشد

افسردگی :

احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.



بعضی از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوران نوجوانی :

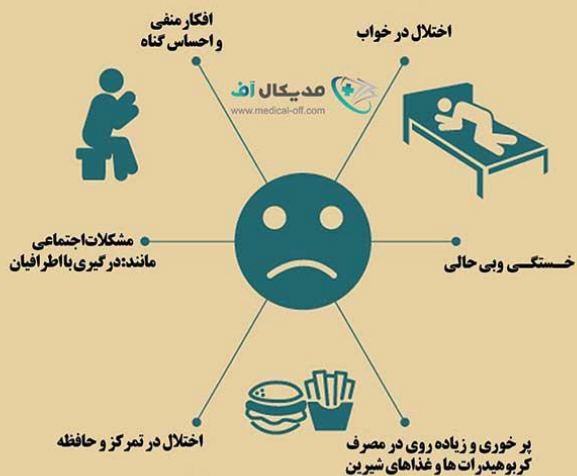
۱- وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده : طلاق والدین ، بیماری صعب العلاج ، مرگ یکی از عزیزان

۲- بیماری ها و اختلالات جسمی : صرع و سکته مغزی ، تروما به سر ، کم خونی ، سرطان

۳- برخی مشکلات تغذیه ای مانند کمبود ویتامین های B

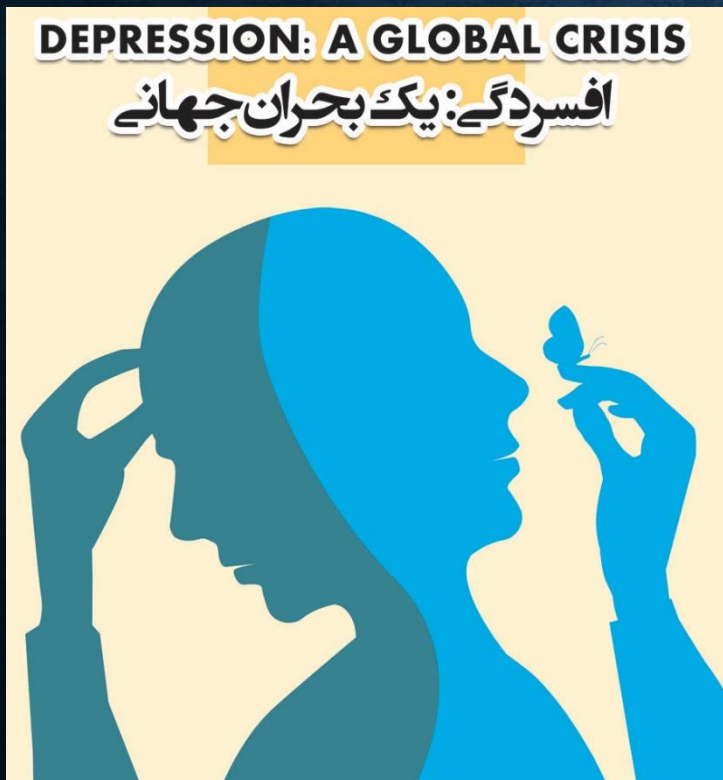
۴- وجود سابقه بیماری افسردگی در خانواده

۶ علامت افسردگی



همه ما گاهی حالت افسردگی را تجربه می نمائیم که طبیعی است اما باید برای بازگشت به حالت عادی هر چه سریعتر اقدام کرد.

اگر در تشخیص و درمان افسردگی خفیف به موقع اقدام نشود. افسردگی شدت یافته و ممکن است باعث عواقب جسمی و روانی شود مانند:



روی آوردن به رفتارهای پرخطر، افزایش خشونت، خودکشی

توصیه های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوران نوجوانی :

الف) اولویت های خود را مشخص نمائید :

مدیریت زمان داشته باشید ، کارهای خود را زمان بندی نمائید ، اولویت بندی کارها

ب) تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا انجام دهید :

مثلاً بصورت نمایشی برای دوستانتان سخنرانی کنید حضور در جمع و ...

ج) خواسته های خود را بررسی نمائید :

سعی کنید اهداف واقع گرایانه داشته باشید ، انتظارات تان از خود را با واقعیت وجودی خود تطبیق دهید (آیا می توانید بسکتبالیست

خوبی شوید ؟ آیا می توانید خواننده خوبی شوید ؟)

مراقب کمال گرایی باشید.

یادتان باشد هیچ کس انسان کامل نیست

از اشتباه کردن نترسید ، باعث کسب تجربه شما می شود ، اشتباهات معلم خوبی هستند.



د) سبک زندگی سالمی داشته باشید :

غذای خوب خوردن

استراحت و ورزش مناسب



تمدد اعصاب با : دعا ، یوگا ، تکنیک های تنفس و تمرکز

هـ) تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی تان بپذیرید :

هیچ چیز ثابت باقی نمی ماند

تِلْكَ الْآيَاتُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ

مشاور تحصیلی و کنکور: رضا کیان پور

۰۹۱۲۷۱۸۲۴۵۱

گروه حمایتی از دوستان و خانواده تشکیل دهید (صندوق قرض الحسنه خانوادگی) اینستاگرام: kianpour_r

و) زمان استراحت و تفریح داشته باشید

ز) در برنامه ریزی زمان خبره شوید

ح) یاد بگیرید نه بگوئید: به جای وقت گذاشتن بر روی اولویت های دیگران و نیازهای

بگذارید.

مهارت
"نه"
گفتن



ط) ورزش کنید



ی) به زندگی معنوی خود غنا بخشید :

مذهب و معنویات ما را به منبع لایزال الهی وصل می کند

توکل بر خدا در مقابل با استرسی ها بسیار کار ساز است



ک) دفتر یادداشت روزانه داشته باشید :

وقایع روزانه را بنویسید ، نوشتن به رفع استرس کمک می کند



ل) کودک شوید :

بازی کنید - نقاشی کنید - فیلم ببینید - مدل های نقاشی را رنگ نمائید - مار و پله بازی کنید - بادکنک هوا کنید



۱. تعیین هدف

سعی کنید برای هر کاری که می‌خواهید انجام دهید یک هدف تعیین کنید هدف گذاری در کارها باعث می‌شود که روی آن کار تمرکز کنید و کمتر به مسائل متفرقه فکر کنید.



۲. مدیتیشن و آرام سازی ذهن

برای رهایی از اضطراب می‌توانید از تمرینات مدیتیشن و آرام سازی ذهن استفاده کنید. برای انجام این می‌توانید با یک جستجوی ساده در اینترنت به راحتی از روش های درست مدیتیشن آگاه شوید

۳. رنگ آمیزی

برای دقایقی در روز یک کاغذ جلوی خود گذاشته و روی آن چیزی بنویسید و یا حتی آن را خط خطی کنید. این کار علاوه بر اینکه قدرت خلاقیت شما را افزایش می‌دهد یک زنگ تفریح برای ذهن به شمار می‌رود.



۴. پیاده روی

پیاده روی یک روش معجزه آسا برای رفع اضطراب و استرس است. هنگام پیاده روی به صداهای اطراف تان گوش دهید. بادی که به صورت تان می‌خورد را احساس کنید و بوهای اطراف خود را استشمام کنید.

۵. آرزوی خوشحالی و شادی برای دیگران

برای دیگران آرزوی شادی و خوشحالی کنید. بهتر است افرادی را که از آنها ناراحت و دلگیر هستید در اولویت قرار دهید. این کار به شدت به شما آرامش داده و اضطراب شما را کاهش می‌دهد.



خشم :

خشم احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می شود.

این احساس واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی است که او را دچار تهدید و یا ناکامی کرده است.

در نوجوانان بیشتر در مواقعی که مورد تمسخر ، تحقیر ، منع شدن از کار مورد علاقه و ... قرار گیرند بروز می کند.



بصورت خفیف و ناخوشایند

عصبانیت

خشونت

کینه ورزی

غضب

تنفر

توهین

تحقیر

جلوه های مختلف خشم

آثار خشم :

آثار مثبت : در صورت کنترل و مدیریت می تواند باعث احقاق حق ، در روابط بین فردی ، در روابط گروهی و اجتماعی شود

آثار منفی : می تواند باعث مشکلات :

جسمی (سردرد ، MI ، ناراحتی گوارشی)

روانی (فشار روانی ، اضطراب ، افسردگی ، سوء مصرف مواد)

اجتماعی (درماندگی ، انزوا و تنهایی)

راه های مقابله با آثار خشم

صبوری کردن

فکر کردن و ارزیابی و تجزیه و تحلیل رویداد مشکل ساز

خواسته های منطقی و غیرمنطقی خود از زندگی و انتظارات خود از دیگران را تشخیص دهد

انتظارات خود را واقع بینانه کند

از روش های خود آرام سازی به عنوان مهم ترین روش استفاده کند

روش های کنترل خشم

(پیشگیری از خشم فردا - برخورد با خشم از گذشته)

- آرام سازی
- تغییر خودگویی های منفی
- حل مشکل
- ایجاد تغییر در محیط
- ابراز خشم به شیوه سازگارانه

روش های خود آرام سازی

۱- وضعیت بدنی خود را تغییر دهد : نشستن – دراز کشیدن تهیه و تنظیم: رضا کیان پور مشاور تحصیلی و کنکور

۰۹۱۲۷۱۸۲۴۵۱

۲- نفس عمیق و آرام

اینستاگرام: [kianpour_r](#)

۳- خوردن آب خنک

۴- افکار منفی را از ذهن خود خارج کنید

۵- ترک موقعیت

۶- عضلات خود را از انقباض خارج و ریلکس کنید

برای رفع هرگونه :

اضطراب

استرس

ناامیدی



خشم

ترس

گشنگی

تشنگی



کتاب سلامت و بهداشت را مطالعه کنید ، معجزه می کند

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

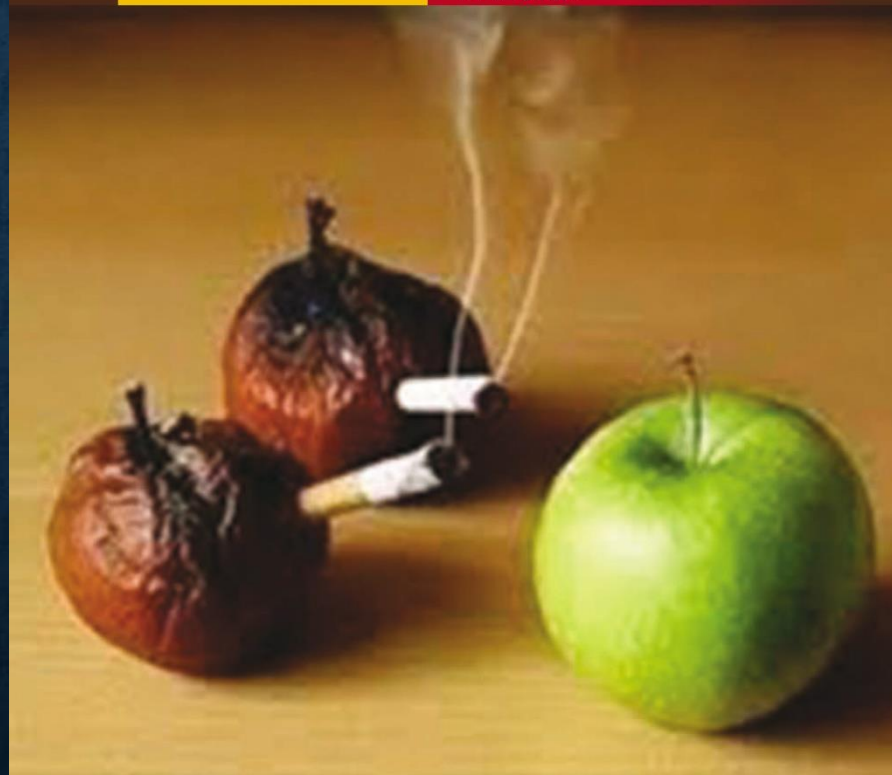
فصل پنجم

پیشگیری از
رفتارهای پرخطر
(استعمال دخانیات و
اختلالات مصرف مواد)

وَلَاتُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

با دست خود، خویش را به هلاکت میندازید.

سوره بقره، آیه ۱۹۵



مقدمه :

- * در جهان به ازای هر نفر ، ۹۰۰ نخ سیگار در سال تولید می شود. (روزانه ۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ نخ سیگار در جهان مصرف می شود)
- * مصرف ۵ نخ سیگار در روز یا مصرف سیگار تفنی در چهار هفته باعث وابستگی به سیگار می شود.
- * در کشور ما سن شروع اختلالات مصرف مواد دخانی در سنین نوجوانی است.



بیماری های قلبی - عروقی (۲ تا ۴ برابر)
سکته مغزی (۲ تا ۴ برابر)
سرطان ریه در مردان ۲۳ برابر
سرطان ریه در زنان ۱۳ برابر !

دخانیات باعث بیماری های مختلف می شود

* سالانه ۱۰ هزار میلیارد دلار برای دخانیات در جهان هزینه می شود و مطابق گزارش بانک جهانی و WHO حدود ۲ تا ۳ برابر این مبلغ هزینه درمان ناشی از مصرف دخانیات می کند.

* در ایران با وجود ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ نفر سیگاری ، هزینه مصرف یک سال سیگار، ۱۲ تریلیون و شش صد میلیارد تومان برآورد می شود ، درحالیکه هزینه درمان در کشور ۲۴ تا ۳۶ تریلیون تومان در سال است.

درس یازدهم

مصرف دخانیات و الکل





* دخانیات به عنوان بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم.

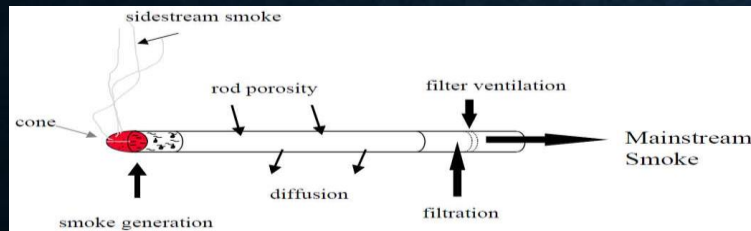
* هر سال باعث مرگ ۱۰۰ میلیون نفر در جهان می شود.

* در قرن ۲۱ ممکن است تا یک میلیارد نفر جان خود را بر اثر مصرف دخانیات از دست بدهند.

* دخانیات فقط سیگار نیست – هر چند که سیگار پر مصرف ترین ماده دخانی در سراسر جهان است.

* هر ماده ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن گیاه توتون و تنباکو یا مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب می شود.

* سوختن توتون همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افزودنی ها در سیگار باعث بوجود آمدن ۷۰۰۰ ماده سمی و ۷۰ ماده سرطان زا



می شود.

برخی از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان

سمی شدیداً کشنده و همان ماده اعتیاد آور دخانیات است.

سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی می شود.

سبب تشدید سینوزیت و التهاب گوش و حلق و بینی می شود.

سبب MI و افزایش قند خون می شود.

(A) نیکوتین

ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع و تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را می دهند که قطران نامیده می شود

سرطان زاست (سرطان ریه)

باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود ← سیگاری ها بیشتر در معرض بیماری ها هستند

قطران صمغ مانند ، قهوه ای یا سیاه رنگ و چسبنده است.

انواع قطران : زغال سنگ ، چوب ، نفت خام و ...

(B) قطران



نوعی گاز سیگار است که از طریق: ریه، کبد، کلیه، طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان

جایگزین می شود.

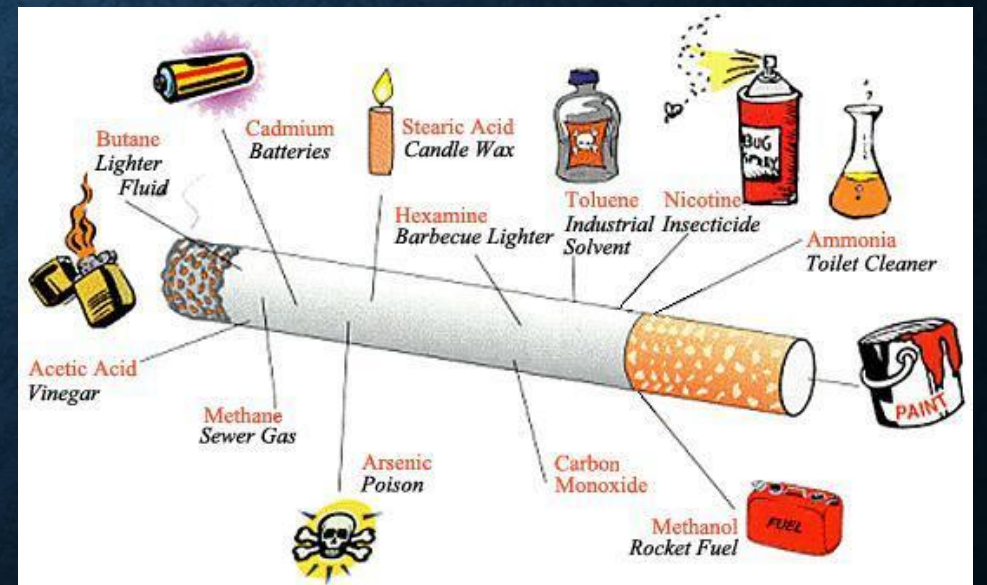
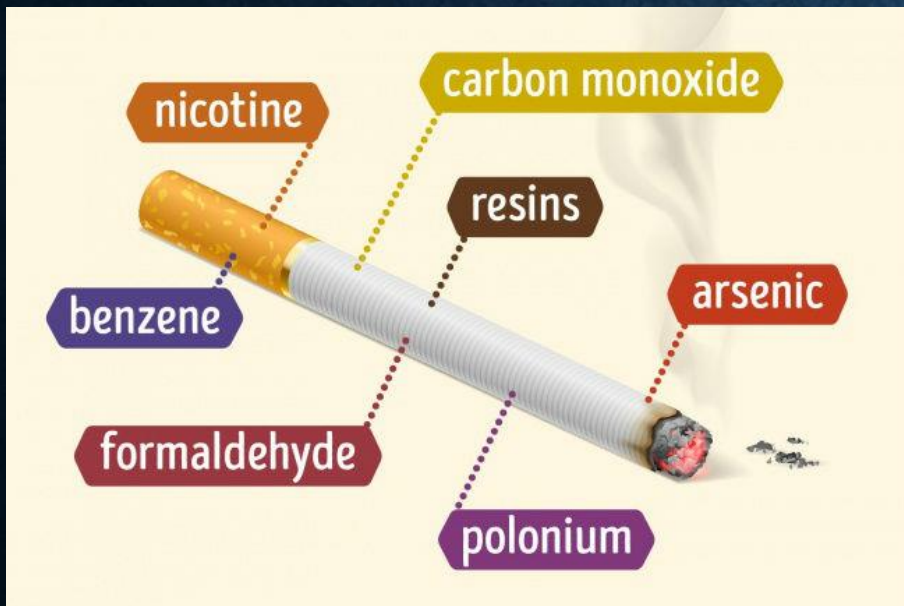
(C) آرسنیک

در بروز سرطان لب نقش دارد.

هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده ← ریه ← خون ← اختلال تنفس

(D) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)

ماده ای بسیار کشنده می باشد



با استعمال دخانیات در ریه ها تجمع می یابد ← خون ← سایر اعضای بدن

این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان می باشد.

بر روی چشم - ریه - خون و پوست عوارض جبران ناپذیری می گذارد.

(E) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)

(F) آمونیاک : باعث تحریک و تخریب بافت ها (بخصوص ریه) می شود

پس از جذب ← وارد خون ← سراسر بدن

باعث ابتلا به سرطان در تمام بافت های بدن بخصوص مجاری تنفس می شود

(G) کربورهای هیدروژن :

دهانیات کشنده است



هنگام مصرف دخانیات در امکان بسته یا پوشیده
انعم از مکتوباتی خصومی و مهمومی غیر از افرادی که
استعمال دخانیات می کنند ، افراد عادی نیز تعداد
۴۰۰۰ نوع ماده شیمیایی که برخی از آنها در زهره
سموم کشنده هستند را استنشاق می کنند.

سیانید هیدروژن

سمی که در انتهای اعدام بوسیله گاز استفاده می کنند

پولونیوم

ماده رادیواکتیو و سرطانزا است

استون

حلال رنگه، به پوست، دهان، کلیه ها
کید و اعصاب آسیب جدی می زند

آرسنیک

سبب سرطان لب و سقط جنین می شود
و در مرگ موش بکار می رود

متانول

موجب تاینایی، سردرد، سرگیجه و
نارسایی تنفسی می شود

مس

در عملکرد برخی آنزیم ها بدن
اختلال ایجاد می کند

نیتروزامین

از واکنش نیکوتین با نیتريت تنها
حاصل می شود و سرطانزا است

نفتالین

در تهیه مواد منفجره و رنگ بکار می رود
و گلوله نفتالین شد حشره می باشد

نیکوتین

ماده اعتیادآور و سم کشنده

کادومیوم

مورد استفاده در باتری های ماشین که
موجب آسیب به کبد و کلیه ها شده و
سبب نرخی و پوکی استخوان می شود

منواکسید کربن (CO)

گاز خفه کننده و تشدید کننده سکه قلبی

بنزوپیرن

بسیار جهش زا و سرطانزا می باشد

آکرولین

بسیار سمی و مرگبار و در سلاح های
شیمیایی مورد استفاده قرار می گیرد



آمونیاک

گاز فرار با خاصیت قلیایی شدید
برای آلونول های شش ها بسیار خورنده است

آلومینیوم

باعث درماتیت تماسی (لتهاب پوست)
و آزاربر می شود

تولون

رغیق کننده رنگ (تیر) ماده بسیار سمی

کافئین

باعث افزایش انرژی و بی قراری می شود

کربورهای هیدروژن

سرطانزایی در تمام نسوج بدن
مخصوصا مجاری تنفسی

کلرفرم

باعث مشکلات کبدی و کلیوی، پوستی
و نواقص مادرزادی می شود

آکرلامید

بسیار سمی و موجب آسیب به غدد تناسلی مردان می شود

مواد رادیواکتیو

سرب - پولونیوم

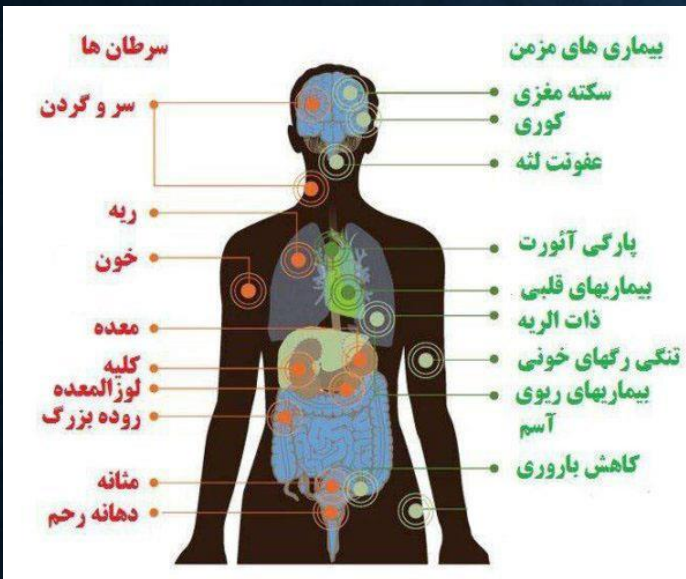
اثرات جبران ناپذیری بر ریه، چشم ها
خون و پوست می گذارد

د.د.ت.

حشره کش - باعث ایجاد تومور به ویژه در کبد می شود



قلیان



سرطان ریه - آلرژی - آسم

بیماری های قلبی - عروقی

بیماری های دستگاه تنفس

نیکوتین موجود در دود اعتیاد آور است

حاوی گازهای خطرناک مانند CO

دود منتشره از قلیان حاوی مقادیر زیادی مواد سمی است
(بخصوص تنباکو های میوه ای)



سل

تبخال

هلیکوباکتر پیلوری و ...

استفاده از شلنگ مشترک قلیان باعث انتقال بیماری ها می شود

مقابله با وسوسه مصرف دخانیات

۹۰٪ معتادان از سنین زیر ۱۸ سال شروع به استعمال این مواد کرده اند

شروع و آغاز اعتیاد به مواد مخدر از سیگار کشیدن آغاز می شود



احساس جذابیت و مورد توجه قرار گرفتن

مستقل شدن و بزرگ شدن

اجتماعی شدن و محبوب شدن در گروه همسالان

الگو برداری از هنرپیشه ها یا افراد معروف

مصرف دخانیات توسط پدر و مادر یا دوستان صمیمی

باورهای غلط: **سیگار کشیدن باعث رفع: عصبانیت، خستگی و دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن، هضم غذا**

ساده انگاری که قلیان کم خطر است

اشتغال ذهنی و دغدغه های فکری

در دسترس بودن و قیمت پائین

تنش های خانوادگی و بی ثباتی در خانواده

کشیدن قلیان را قبیح نمی دانند

مهم ترین عوامل جذب نوجوانان

به مصرف مواد دخانی

دود دست دوم و سوم مواد دخانی و عوارض آن

WHO: بیش از ۳۰٪ بیماران قلبی و $\frac{1}{3}$ بیماران تنفسی را افرادی تشکیل می دهند که در معرض دود مواد دخانی قرار دارند.



دود دسته دوم : کودکی که پدر و مادرش سیگار می کشند :

باعث افزایش سرماخوردگی - آلرژی

عفونت گوش میانی - گلودرد

سرفه - گرفتگی صدا



دود دسته سوم :

در واقع دود نیست بلکه بوی سیگار است که در محیط پراکنده می شود.

سموم ناشی از سوخت مواد دخانی از طریق لباس - پوست - مو و وسایل اطراف فرد سیگاری به دیگران منتقل می شود که اثر آن تا ماه ها پایدار و تأثیر گذار است.

۹۰٪ نیکوتین تنباکوی دود شده به دیوارها، سطح اشیاء و وسایل نرم درون خانه (فرش، مبلمان، بالش و ...) می چسبد.

الکل

یک ماده مخدر است :

که بر عملکرد جسمی و روانی اثر می گذارد ← اسارت مغز

تأثیرات منفی آن در افراد مختلف متفاوت است

حتی مقادیر کم آن باعث کاهش اندازه و وزن مغز و از دست رفتن توانائی های فکری می شود

با افزایش غلظت الکل در خون ، فرد مصرف کننده باید آثار منفی روانی و فیزیولوژیک بیشتری را تحمل کند

عوارض مصرف الکل } آثار کوتاه مدت و فوری
آثار بلند مدت

الکل مغز انسان را به اسارت خود در می آورد



آثار کوتاه مدت و فوری عوارض مصرف الکل

مهم ترین اختلال در CNS

اختلال در تفکر - افزایش زمان واکنش ها - کما و مرگ

تهیه و تنظیم: رضا کیان پور مشاور تحصیلی و کنکور

۰۹۱۲۷۱۸۲۴۵۱

حواس

کاهش بینائی و شنوایی - کند شدن حواس

اینستاگرام:

نهدحخعقق

پوست

سرخ شدن چهره ، عرق کردن - سرد شدن پوست - پاره شدن مویرگ

معدة

درد معده - تورم و خونریزی

سیستم ایمنی

کاهش مقاومت در مقابل بیماری ها

آثار بلند مدت عوارض مصرف الکل

مغز

تخریب سلول های مغزی - اختلال در حافظه - سکته مغزی

قلب

تضعیف ماهیچه قلب - افزایش فشار خون - ضربان نامنظم

گوارش

التهاب مزمن معده - سرطان لب و دهان و نای - سرطان مری ، معده ، پانکراس - سرطان رکتورم - سوء تغذیه و چاقی

کبد

کبد چرب - سیروز - سرطان کبد

یکی از شایع ترین آثار مصرف الکل } کوتاه مدت : اختلال در سیستم اعصاب مرکزی
بلند مدت : سیروز کبدی می باشد

در این بیماری کبد کالری های اضافی بدن را تبدیل به چربی کرده و در خون ذخیره می کند. وضعیتی که به آن کبد چرب می گویند. به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی این چربی نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کار خود را از دست بدهد.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن

فشار زیاد به نوجوانان به دلیل تغییرات سریع در جنبه های مختلف :

* جسمانی : بلوغ

* شناختی : رشد عقل

* هیجانی : رشد عواطف و احساسات

* اجتماعی :

تفاوت میان دیدگاه والدین و نوجوان

کشمکش بین والدین

فشار والدین برای پیشرفت تحصیلی نوجوان

فشار دوستان برای انجام رفتارهای پرخطر

علل مشکل پیدا کردن برخی از نوجوانان در این سن :

- * نداشتن دانش و مهارت های مقابله ای مؤثر
- * عدم دسترسی به حمایت خانواده و جامعه

برخی از مشکلات این عده در دوران نوجوانی :

- * افت تحصیلی
- * انزوا و گوشه گیری
- * اعتماد به نفس ضعیف
- * عدم برقراری ارتباط مؤثر
- * عدم تمکین به قوانین و مقررات جامعه

این مشکلات می تواند باعث :

- * ترک تحصیل
- * سوء مصرف مواد و اعتیاد
- * بزهکاری و ...



نه
به مصرف
مواد

اعتیاد

اعتیاد:

عادت کردن ، خو گرفتن و خود را وقف عادتی نکوهیده مثل استعمال مواد مخدر کردن ، اعتیاد تلقی می شود.

معتاد:

کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد.

خانمان سوز

بهم زننده خانواده – اجتماع از جنبه های مختلف

اغلب سیری مزمن و عود کننده دارد. اما قابل درمان است

پیشگیری به اعتیاد راحت تر از درمان اعتیاد است

اعتیاد

اختلالات مصرف و وابستگی به مواد

* اختلالات مصرف یا همان استفاده نامناسب عبارت است از مصرف یک دارو برای هدفی که برای آن ساخته نشده است.

* استفاده نامناسب هر دارویی به طور مستمر می تواند منجر به اعتیاد شود.

* معمولاً افراد معتاد در اولین مصرف (با دوز کم) حس خوشایندی داشته و احساس می کردند می توانند مصرف خود را کنترل نمایند ولی با ادامه

مصرف و به مرور زمان توانائی خودکنترلی خود را از دست داده و به مواد وابستگی پیدا می کنند.

وابستگی به دارو یا مواد مخدر باعث اختلال در: استدلال، ادراک و قضاوت، هوش و حواس

وابستگی به یک ماده به معنی تمایل شدید فرد برای مصرف آن ماده علی رغم آگاهی از اثرات مضر مصرف است.

جسمانی } وابستگی
روانی }

وابستگی جسمانی :

باید مرتب دوز دارو یا مواد را افزایش دهد زیرا بدن نسبت به مواد مخدر مقاومت نشان می دهد.

وابستگی روانی :

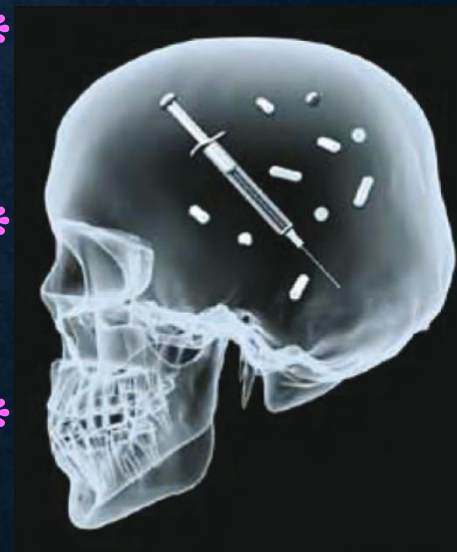
* میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است.

* اگر مدت کوتاهی مصرف مواد را قطع کند در این حالت فرد مرتب وسوسه می شود تا مواد را مصرف کند که که معمولاً این قطع کوتاه مدت بدون علامت است.

* احساس خوشایند مصرف ممکن است فرد را مرتب متقاعد کند که مصرف مواد می تواند باعث کاهش استرس و اضطراب شود.

* گاه وابستگی روانی شدید منجر به این می شود که فرد تمام زندگی اش را حول محور خرید مواد مخدر تنظیم کند حتی همسر ، فرزندان و ...

* بعد از وابستگی شدید ، ترک مصرف ممکن است باعث بروز علائم : لرز ، گرفتگی عضلات ، تب - تهوع - استفراغ شود ، لذا فرد معتاد مجدداً به مصرف مواد رو می آورد.



اگر چه اختلالات مصرف مواد حالت خفیف تر از وابستگی به یک ماده مخدر است ولی مشکلاتی را برای فرد ایجاد می کند که پیشگیری از آن به دلایل زیر اهمیت دارد.

۱- هر نوع اختلال مصرفی نتایج مضر جسمی و روانی دارد

۲- می تواند منجر به بروز حوادث رانندگی و شغلی شود

۳- ممکن است فرد را به سمت وابستگی پیش ببرد

* باعث اختلال عملکرد تحصیلی و شغلی می شود

* مجبور به استفاده مداوم می شود

* صرف زمان و هزینه برای بدست آوردن مواد

* تلاش ناموفق برای ترک مصرف مواد مخدر

درد شدید در اندام ها
خمیازه مکرر
لرز
آبریزش از بینی و چشم
اسهال

* پدیدار شدن نشانه های سندرم ترک

مواد اعتیاد آور

امروزه در جهان } ۱۲ نوع ماده مخدر طبیعی
۱۵۰۰ نوع ماده مخدر صنعتی وجود دارد

* مسیر اعتیاد با امتحان کردن یک ماده مخدر آغاز می شود.

* انواع مواد اعتیاد آور از ترکیباتی ساخته شده اند که بر ارتباط بین سلول های عصبی و بخش های مختلف مغز اثر می گذارند.

محرک ها

توهم زاها

مخدرها

مواد اعتیاد آور بر اساس نوع اثر گذاری روی دستگاه عصبی در سه گروه قرار می گیرند

محرك ها :

* فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر کرده و او را دچار هیجان های زودگذر می کند و پس از آن افسردگی ایجاد می شود.

* انواع محرك :

طبیعی : کوکائین - کافئین - کراک

مصنوعی : آمفتامین ها - اکستازی ریتالین - ترامادول

توهم زاها :

* با مصرف این مواد فرد دچار اوهام حسی و بصری می شود (شنیدن - دیدن)

* انواع توهم زاها :

طبیعی : گیاه شامدانه - حشیش - گراس

مصنوعی : L.S.D

مخدرها :

* شامل تمام موادی است که خاصیت منگی ، بی حسی ، بی دردی و تخدیر کنندگی دارد

* فعالیت دستگاه عصبی را کند می کند ← فعالیت فکری و بدنی را کاهش می دهد

* انواع مخدرها :

طبیعی : تریاک - شیره تریاک

مصنوعی : هروئین - متادون - قرص های مسکن - کدئین

ایمان به خدا ، بدن ما امانت خداست – پایبندی به مذهب و معنویت

اشتغال به تحصیل علم یا شغل مناسب و سالم

ورزش و تفریحات سالم

داشتن دوستان و هم نشینان شایسته

موانع عمده در مصرف مواد مخدر

بیشتر بدانید

هریک از نشانه‌های زیر می‌تواند علامت هشداردهنده‌ای درباره مصرف مواد مخدر باشد. این نشانه‌ها گاهی با علایم برخی از بیماری‌ها همچون قرمزی چشم و آب ریزش بینی در سرما خوردگی مشابه هستند.

- فرار از مدرسه و افت عملکرد تحصیلی؛
- دوست شدن با افراد معتاد و از دست دادن دوستان سالم؛
- نوسان‌های خلقی و عاطفی؛ خشونت و پرخاشگری و کمبود انرژی و انگیزه؛
- ناآراستگی و عدم توجه به ظاهر؛
- تغییر عادت‌های غذایی؛
- هدر دادن پول و از دست دادن اشیای باارزش برای تأمین مواد؛
- خیره ماندن‌های طولانی؛ قرمزی چشم‌ها و آب‌ریزش مداوم بینی؛
- حرف زدن مانند معتادان (آهسته، کش دار و بی جان).

عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد :

* اصرار دوستان و همسالان برای مصرف

تفنی

یا برای اینکه برای رفتار غلط خود همراهانی داشته باشد

* نداشتن اعتماد به نفس و یا اینکه مهارت نه گفتن به خواسته های دوستان ناباب خود را به دلیل:

خجالت

ترس از طرد شدن

ترس از ناراحت شدن دیگران

رعایت احترام

نداشته باشد

نوجوانان باید بیاموزند بدون درگیر شدن ، با ارائه استدلال های منطقی و روشن و نیز رفتارهای سالم جایگزین در زمینه امتناع ، از خود پایداری نشان دهند.

از دستورالعمل های مربوط به مهارت های مقاومتی استفاده کنید:

* با اعتماد به نفس **نه** بگوئید

* برای **نه** گفتن تان دلیل بیاورید

* از تکنیک **ضبط صوت** استفاده کنید :

پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطب شما متقاعد شود که نمی تواند نظر شما را عوض کند

* پیام های غیر کلامی خود را با پیام های کلامی تان سازگار کنید.

* از حضور در مکان های که احتمال می دهید برای مصرف مواد یا سیگار تحت فشار قرار می گیرید اجتناب کنید.

* با معتادان رفت و آمد نکنید.

* در برابر انجام رفتارهای غیرقانونی ، از خودتان مقاومت نشان دهید.

* دیگران را در انجام رفتارهای سالم تشویق کنید.

توصیه های خود مراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پر خطر

(استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد) :

- ۱- احترام به خود : افرادی که به خودباوری رسیده اند کم تر تحت تأثیر القائنات نادرست قرار می گیرند.
- ۲- احترام به ارزش ها و قوانین : فرهنگی ، مذهبی ، خانوادگی
- ۳- مهارت های مقاومتی
- ۴- داشتن دوستان سالم
- ۵- خود کنترلی : مقاومت در برابر لذت های آنی برای دست یابی به لذت های پایدار و اهداف بلند مدت
- ۶- مقاوم بودن در شرایط و محیط های ناسالم : متکی به نفس بودن
- ۷- برخورداری از مهارت های اجتماعی : تا در دوست یابی و حفظ دوستان خوب عملکرد مطلوب تری داشته باشند
- ۸- داشتن هدف و برنامه ای برای رسیدن به هدف

۹- داشتن روابط خوب خانوادگی : احترام به ارزش های خانواده

۱۰- داشتن الگوی سالم : داشتن بزرگ سالان نیک اندیش - مربی و معلم خوب ، دلسوز و آگاه

۱۱- مهارت های مدیریت استرس تهیه و تنظیم:رضا کیان پور مشاور تحصیلی و کنکور

۱۲- مهارت های کنترل خشم : مصرف مواد می تواند خشم و خشونت را بیشتر کند (سیکل شد و بدخیم) ۰۹۱۲۷۱۸۲۴۵۱

۱۳- حضور در فعالیت های ورزشی یا کلاسی اینستاگرام: kianpour_r

إِنَّ عَلِيمًا مِّنْ رَبِّكَ





الله اعلم

فصل ششم

محیط کار و زندگی سالم

إِنَّ لِبَدَنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا

به راستی بدن تو بر تو حقی دارد (و آن حق این است
که آن را سالم، نیرومند و بانشاط نگه داری)

امام سجاد علیه السلام



پیشگیری از اختلالات اسکلتی – عضلانی (کمردرد)

* در بدن هر فرد بالغ ۲۰۶ استخوان و بیش از ۶۰۰ ماهیچه وجود دارد که از طریق غضروف، رباط ها و مفاصل به یکدیگر متصل شده اند.

* اختلالات اسکلتی – عضلانی یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از کار در سطح جهان است:

کمر: مهم ترین و آسیب پذیرترین

مچ دست

شانه

بازو

گردن

علل بیماری های اسکلتی - عضلانی :

❁ ضعف عضلانی ناشی از کم تحرکی

❁ نداشتن وضعیت مناسب در هنگام نشستن ، خوابیدن ، ایستادن

❁ عادات و رفتارهای غلط در انجام کارهای روزمره

❁ عدم رعایت اصول ارگونومی (Ergonomics)

❁ کفش پاشنه بلند و نامناسب

❁ اضافه وزن و چاقی



حفظ وضعیت بدنی مناسب (پوسچر)

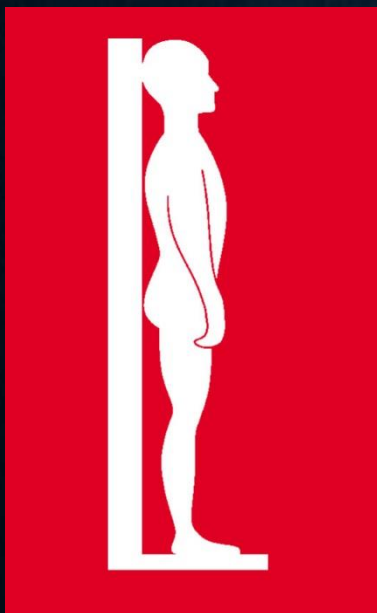
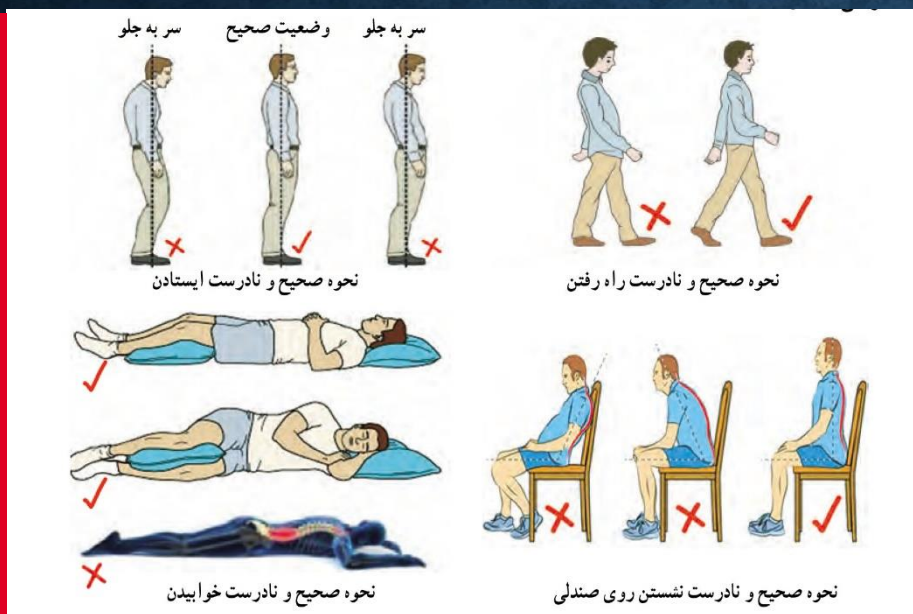
وضعیت بدنی به زبان ساده:

* فرم و حالتی که فرد در طول انجام کار به خود می گیرد

یا

* نحوه قرار گرفتن قسمت های مختلف بدن (سر، تنه و اندام ها در فضا)

وضعیت بدنی مناسب حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلت تان وارد می شود.



* ۹۰٪ از علل بروز کمر درد، به دلیل فشار بیش از حد به ناحیه ستون فقرات کمری به دلیل انجام نامناسب برخی کارهای روزمره است که به راحتی قابل پیشگیری است.

بلند کردن بار با کمر راست و پاهای خمیده روشی ایمن تر است.



گاهی افراد به دلیل حرکات نادرست در هنگام انجام امور روزمره زندگی دچار کمردرد می‌شوند که با شناخت و به‌کارگیری روش صحیح می‌توان از بروز این مشکل تا حد زیادی جلوگیری کرد. در تصاویر زیر برخی از رایج‌ترین حرکات روزمره زندگی و نحوه صحیح و غلط انجام آنها را مشاهده کنید.



• در مواقعی که فرد مجبور به ایستادن به مدت طولانی است، باید به دیوار تکیه بدهد درحالی که پاها حدود ۴۰ تا ۵۰ سانتی‌متر از دیوار فاصله داشته باشد. (شکل روبه‌رو)



• برای تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو، ضمن استفاده از دمپایی‌هایی عاچ دار که مانع سر خوردن می‌شوند، هرگز نباید به هنگام انجام کار کمر را چرخاند. (شکل روبه‌رو)



• هنگام اتو کردن لباس، انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو و استفاده از زیرپایی با ارتفاع مناسب، بسیار مفید است. (شکل روبه‌رو)



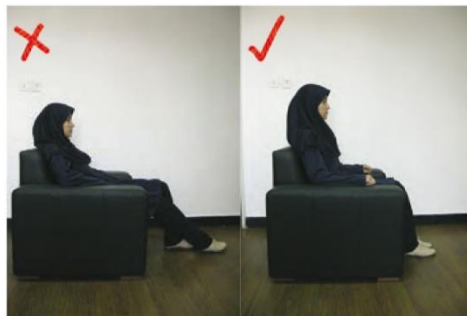
• در پوشیدن کفش به روشی که در شکل روبه‌رو نشان داده شده است، عمل می‌شود.



• برای برداشتن اشیاء از روی یخچال، کتابخانه و یا کابینت آشپزخانه، بهتر است به جای کشش بیش از حد در بدن خود از یک چهار پایه مناسب استفاده شود. (شکل روبه‌رو)

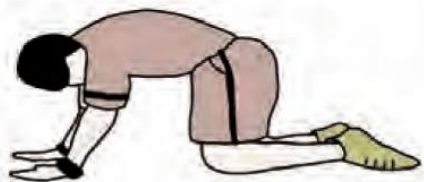


• برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده و کارهایی از این قبیل، باید بدون خم کردن پشت و با تکیه دادن دست به لبه میز، در حالی که پاها به اندازه عرض شانه باز هستند، این کار انجام شود. (شکل روبه‌رو)



• هنگام نشستن روی صندلی باید تا حد امکان از صندلی‌های پشتی‌دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت. (شکل روبه‌رو)

تقویت عضلات کمر



ارگونومی

* علم ارگونومی (مهندسی عوامل انسانی) برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی - عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندی های انسان و نوع

کاری است که او انجام می دهد ، به یاری انسان می آید و به سلامت افراد و افزایش بهره وری نیروی کار می انجامد.

* کاربرد علم ارگونومی فقط محدود به محیط کار نیست بلکه کل زندگی افراد را در بر می گیرد.

* بخش بزرگی از علم ارگونومی بر عقل سلیم استوار است.

* هم در تولید وسایل و ابزار باید از ارگونومی استفاده شود و هم در کاربرد و استفاده صحیح از آنها

— استفاده از هر دو دست در هنگام استفاده از موبایل یا تبلت



— زمان دوچرخه سواری ، زاویه بین ران و ساق پا ، وقتی رکاب پائین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.







در زمان استفاده از کوله پشتی :

*** محتویات آن نباید بیشتر از ۱۰٪ وزن شما باشد**

*** کوله پشتی سبک بخرید که**

- در قسمت پشت و بندها از اسفنج استفاده شده باشد

- برای توزیع مناسب نیرو و بندهای شانه آن پهن و دوپنده باشد

*** در چیدمان وسایل**

- اشیای سنگین تر در قسمت عقب کوله پشتی ما ، نزدیک پشت

- اشیای با وزن متوسط در قسمت میانی

- اشیای سبک در جلوی کوله پشتی

- پس از چیدمان اگر وزن آن بیش از حد استاندارد بود وسایل مازاد را با دست ها

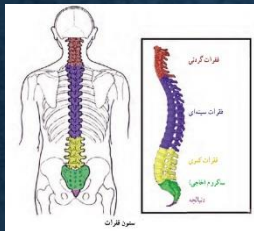
حمل کنید

کوله پشتی نباید روی پشت شل بسته شده بلکه باید بطور کامل قالب پشت بدن را بپوشاند

بندهای شانه ای باید به شکل متقارن تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد

اصول ارگونومی

اصل ۱: با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کار کنید.



* شکل ستون فقرات انسان شبیه S می باشد.

* در علم ارگونومی بر حفظ منحنی S شکل و حالت طبیعی مهره ها تأکید می شود.

* قسمت پائین کمر در این منحنی بسیار مهم است لذا باید:

* اگر در حالت ایستاده هستید از تکیه گاه مناسب استفاده نمایید.



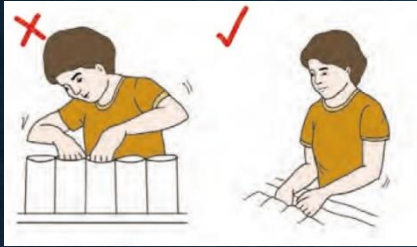
* کار کردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C، فشار زیادی را به پشت وارد می کند

از حمایت کننده های ستون فقرات استفاده نمایید





* گردن را در وضعیت خنثی قرار دهید



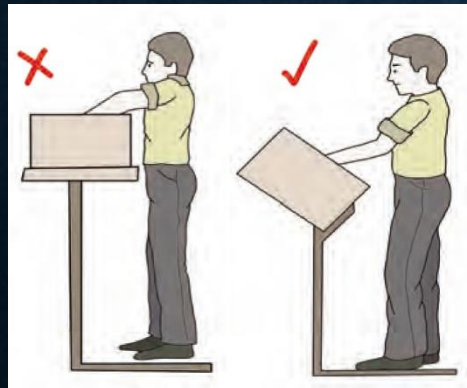
* بازوها را در کنار بدن طوری قرار دهید که شانه ها در حالت استراحت قرار گرفته باشند



* مچ دست را در وضعیت خنثی قرار دهید (قرار دادن مچ دست و ساعد در یک سطح)



اصل ۲: برای انجام کار، روش هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود.



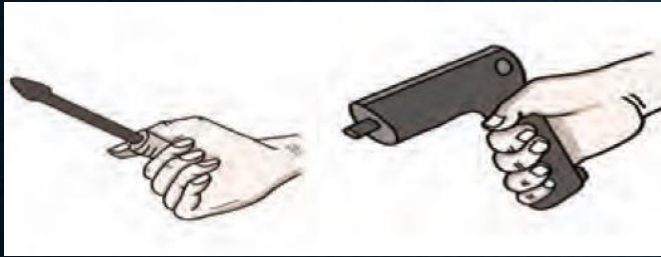
اصل ۳: وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید.



تنظیم کنید.

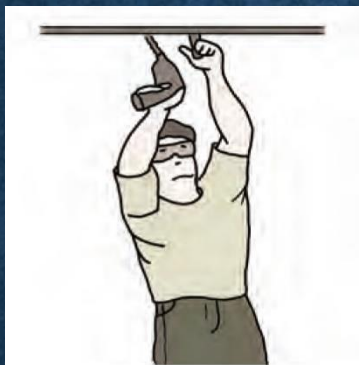
انجام کارهای سنگین را کمی پایین تر از ارتفاع آرنج
انجام کارهای سبک و ظریف را کمی بالاتر از ارتفاع آرنج

اصل ۴: در ارتفاع مناسب کار کنید:



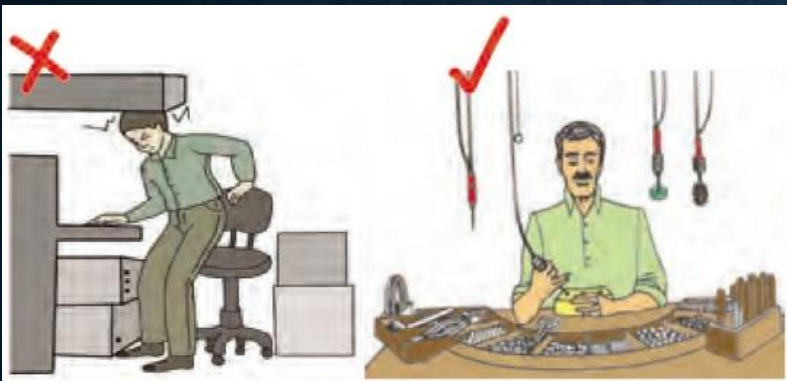
اصل ۵: حرکات اضافی انگشت ها ، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید.
این اصل بر تعداد حرکات در طول روز تکیه دارد (استفاده از دریل بجای پیچ گوشتی)

اصل ۶: انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو مانند کار با دریل روی سقف را به حداقل برسانید.



اصل ۷: با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب می رساند به حداقل برسانید.

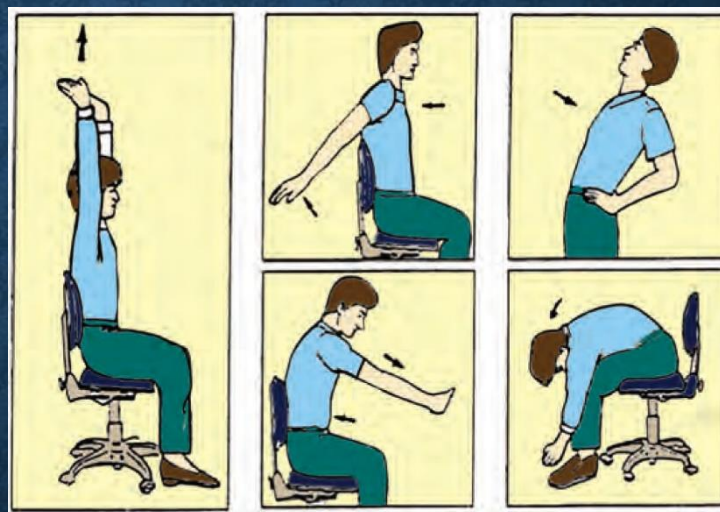




اصل ۸: فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید.

اصل ۹: علاوه بر فعالیت های جسمانی روزانه حتماً هنگام انجام کارهای طولانی مدت از حرکات کششی مناسب برای رفع خستگی

عضلات استفاده نمایید.



اصل ۱۰: محیط کار و زندگی خود را یک محیط زیبا و راحت قرار دهید:



توصیه‌های خودمراقبتی

- در موقعیت‌های مختلف (ایستادن، نشستن، خوابیدن و راه رفتن) وضعیت بدنی صحیح خود را حفظ کنید.
- هنگام انجام کارهای طولانی مدت، مانند مطالعه، هر ۵۰ دقیقه یک بار، با تغییر وضعیت به عضلات خود استراحت دهید.
- نکات ارگونومی کار با وسایل مختلف (کوله پشتی، گوشی، دوچرخه و...) را رعایت کنید.
- هنگام انجام کارهای روزمره، بکشید حرکات را صحیح انجام دهید و از حرکات غلط اجتناب کنید.
- اصول ارگونومی را در انجام کارهای روزمره خود رعایت کنید.
- با انجام روزانه حرکات کششی و نرمش‌های عمومی، عضلات خود را تقویت کنید.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



پیشگیری از حوادث خانگی



* بسیاری از حوادث در خانه ها رخ می دهد و خانه محل کاملاً امنی نیست زیرا:

۱- عدم رعایت نکات ایمنی در ساخت و تجهیز خانه

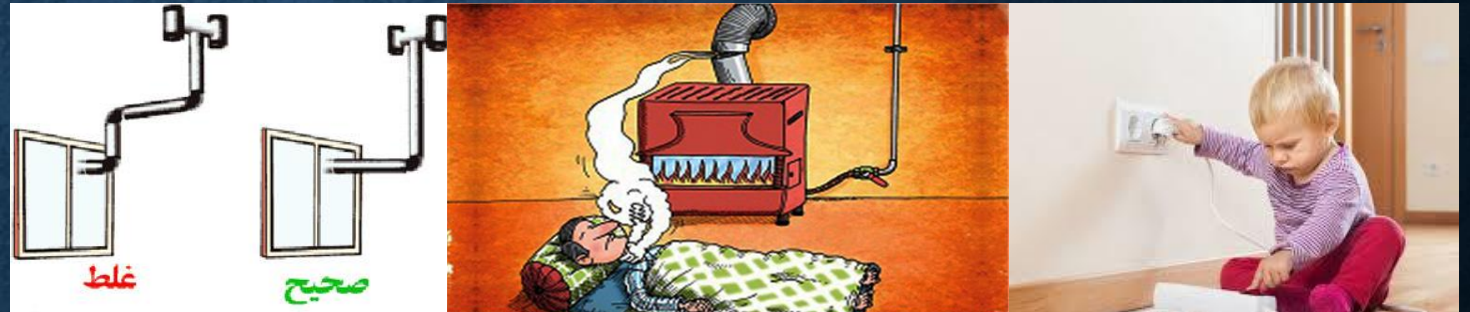
۲- عدم رعایت نکات ایمنی در استفاده از وسایل خانه

۳- زندگی افراد مختلف از نظر سن ، آگاهی و توانایی جسمانی مستعد حوادث می کند: * مسمومیت

* آتش سوزی

* خفگی

* سقوط



* حوادث در مورد دختران بیشتر در خانه و در پسران بیشتر در خارج از خانه اتفاق می افتد.

* حوادث خانگی به معنای سوانحی است که در خانه یا محیط اطراف آن رخ می دهد و موجب آسیب به افراد می شود.

پیشگیری از حوادث :

* سطح ۱ : (قبل از بروز حادثه)

تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث

* سطح ۲ : (زمان وقوع حادثه)

آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه } به منظور کاهش شدت حادثه
تماس با نهادهای امداد رسان:

اورژانس - آتش نشانی

* سطح ۳ : (پس از وقوع حادثه)

توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکار آمد شدن او



ایمنی را جدی بگیریم



سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی
جمهوری اسلامی ایران

بیشتر بدانید

- هنگام تماس با شماره ۱۱۵، با توجه به حجم بالای درخواست‌های مردمی و نیاز به اولویت‌بندی آنها، در مورد وضعیت فعلی بیمار و نوع حادثه از شما سؤال می‌شود؛ لذا به موارد ذیل دقت کنید:
- خونسردی خود را حفظ کنید و با دقت به سؤالات پزشکان و پرستاران ۱۱۵ در مورد سن، جنس و تعداد مصدومین، سابقه بیماری و نحوه بروز حادثه پاسخ دهید.
- نشانی خود را کامل (نام یا شماره کوچه و خیابان) بگویید و در صورت امکان از نشانه‌های مشخص که پیدا کردن محل شما را تسهیل می‌کند استفاده کنید. اگر از موقعیت مکانی خود مطمئن نیستید، هراس به خود راه ندهید. سعی کنید از افراد محلی و اطرافیان موقعیت جغرافیایی محل را جویا شوید.
- توصیه‌های پزشکان و پرستاران ۱۱۵ را تا رسیدن واحد امدادی به کار بیندید.
- در خصوص خطرات موجود در محل حادثه مثل وجود مواد سمی، یا آتش‌گیر، سیم‌های برق، وضعیت آب و هوا (مه یا جاده یخ‌زده) و مانند اینها اطلاعات دهید.
- بعد از برقراری تماس سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید و دیگران را نیز به آرامش و پرهیز از اقدام عجولانه تشویق نمایید.
- راه را برای رسیدن نیروهای امدادی به محل حادثه باز نگه دارید، چنانچه باز کردن مسیر نیاز به کمک نیروی پلیس دارد حتماً موارد را با پلیس ۱۱۰ در میان بگذارید.
- هرگز به بیماری که هوشیاری اش کامل نیست آب و غذا ندهید زیرا ممکن است مسیر تنفس بیمار را مسدود کند و باعث خفگی وی شود.

* برخی از عمده ترین عوامل خطر ساز در حوادث خانگی :

۱- وجود افراد ناتوان

کودکان - سالمندان - بیماران و معلولین

۲- استرس و هیجان : در این حالت قدرت توجه ↓ ← احتمال حوادث ↑



۳- ماجراجویی و هیجان خواهی افراد منزل

۴- اعتیاد به سیگار و مواد مخدر

۵- عدم رعایت اصول ایمنی در منزل

۶- عدم رعایت استانداردهای ایمنی در ساخت خانه

۷- ناآگاهی افراد و آشنا نبودن به اصول ایمنی پیشگیری از حوادث در خانه



مسمومیت با مواد شیمیایی



مسمومیت واکنشی شیمیایی و خطرناک است که متعاقب ورود ماده ای از جمله داروها، شوینده های خانگی، واکس، لاک پاک کن، ضدیخ،

حشره کش، مرگ موش، قرص برونج در بدن رخ می دهد



* علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی :

* به سختی نفس کشیدن

* تحریک چشم ها، پوست، گلو و مجرای تنفسی

* تغییر رنگ پوست

* سر درد - تاری دید - سرگیجه - عدم تعادل و فقدان هماهنگی

* دردهای شکمی و اسهال



جیوه در لامپ کم مصرف و مهتابی منبع تولید نور است (نور UV)

فعالیت ۳: وقتی لامپ کم مصرف می شکند، جیوه داخل آن به همراه شیشه های خرد شده در فضا پراکنده می شوند و هوای اتاق و محیط اطراف

همگی به این فلز سمی سنگین و خطرناک آلوده می شود.

جیوه چه در حالت مایع و در چه حالت بخار باعث ضایعات مغزی و کبدی می شود.

اگر این لامپ ها شکست:

* سریع کودکان و زنان باردار را از اتاق خارج کنید

* برای چند دقیقه اتاق را ترک کنید و سپس بازگردید و خرده ها را جمع کنید

* برای جمع آوری آن حتماً از ماسک و دستکش استفاده کنید

* دستگاه تهویه مطبوع را سریعاً خاموش نمائید

* پنجره های اتاق را باز بگذارید

* با استفاده از دستکش پلاستیکی یکبار مصرف کاغذهای مقوایی و یک کیسه پلاستیک جهت برداشتن قطعات کفایت می کند

* هرگز در سطل آشغال نریزید بلکه به غرفه های بازیافت تحویل دهید

* باید از سایر زباله ها جدا شود

* درون کیسه پلاستیکی قرار دهید

* استفاده از جاروبرقی یا دستمال آشپزخانه ۱۰۰٪ ممنوع است.

نام محصول	میزان جیوه	تعداد معادل لامپ کم مصرف
لامپ کم مصرف	به طور متوسط ۵ میلیگرم	۱
باتری ساعت	۲۵ میلیگرم	۵
آمالگام دندانپزشکی	۵۰۰ میلیگرم	۱۰۰
دماسنج خانگی	۵۰۰ میلیگرم تا ۲ گرم	۱۰۰-۴۰۰
سونیج بمپ های شاور	۲ گرم	۴۰۰
ترموستات های نوسانی	۳ گرم	۶۰۰



مخاطرات ناشی از کار با مواد شیمیایی:

* مسمومیت

* آلرژی - تاول های پوستی

* خطرات فیزیکی: انفجار - آتش سوزی

* مشکلات تنفسی ← برای جلوگیری:

تهیه و تنظیم: رضا کیان پور مشاور تحصیلی و کنکور

۰۹۱۲۷۱۸۲۴۵۱

اینستاگرام: kianpour_r

• از مواد شیمیایی و شوینده های استاندارد استفاده کنید

• از جوش شیرین بجای سفید کننده های قوی برای تمیز کردن سینک استفاده کنید

• بخار ناشی از ترکیب جوهر نمک و وایتکس بسیار خطرناک است

• ماسک های کاغذی نا ایمن هستند بجای آن از دستمال ضخیم مرطوب بر روی دهان و بینی استفاده کنید

• حتماً در هنگام استفاده از مواد ضد عفونی کننده از هواکش استفاده کنید و پنجره ها را باز بگذارید

• برچسب مواد شیمیایی را از روی ظرف بردارید و طبق دستور مصرف آن عمل کنید.

• درب آن را محکم ببندید و از دسترس کودکان دور نگه دارید



استفاده صحیح از اسپری حشره کش در منزل :



* مطالعه دستورالعمل مربوطه را مطالعه کنید

* روی ظروف غذا و مواد غذایی را بپوشانید

* همه افراد از اتاق خارج و در و پنجره ها بسته شود

* اسپری را به نحوی در دست بگیرید که بیشترین فاصله را از شما داشته باشد و بعد از اسپری کردن سریعاً از اتاق خارج

شوید

* دست و صورت خود را بشوئید

* بعد از ۵/۰ تا یک ساعت درها را باز و هوای اتاق را تهویه نمائید.



آتش سوزی :

علاوه بر خسارت های زیاد ، گاه آتش خیلی سریع (۵ دقیقه) گسترش می یابد.

گرما و دود حاصل از آتش سوزی می تواند به مراتب از شعله ها خطرناک تر باشد ← تولید گازهای سمی : اختلال شعور ، خواب آلودگی ، خفگی

خفگی : مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی قلمداد شده و در مقایسه با سوختگی ۲ تا ۳ برابر تلفات بیشتری به همراه دارد.

استنشاق هوای بسیار گرم به ریه ها صدمه می زند

انواع آتش سوزی :

خشک – مایعات قابل اشتعال – ناشی از برق – ناشی از گازهای قابل اشتعال

* آتش سوزی خشک :

معمولاً از خود خاکستر بجا می گذارد مانند آتش سوزی ناشی از : **چوب - پنبه - پشم - لاستیک - علوفه و حبوبات**

بهترین راه مقابله سرد کردن آتش است (آب بهترین است)

باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد ← استفاده از پتو یا فرش یا وسیله مرطوب دیگر



* آتش سوزی با مایعات قابل اشتعال :

بنزین - نفت - گازوئیل - نفت سیاه - روغن - الکل و ...

برای مقابله :

قطع اکسیژن با استفاده از : پتوی خیس - پودر - کف و شن و ماسه (پمپ بنزین)

هرگز از آب استفاده نکنید

ظروف مشتعل را حرکت ندهید بلکه باید شعله را با نمک و یا کپسول اطفای حریق خاموش کرد



کپسول پودر و گاز ۶ کیلو گرمی

قطر و ارتفاع: ۱۱۴۵×۴۵ میلیمتر

وزن: ۹/۲ کیلوگرم

طول پرتاب: ۱/۵ الی ۶ متر

زمان تخلیه: ۱۰ الی ۱۵ ثانیه

موارد مصرف:

وسایل نقلیه سنگین ، منازل ، دفاتر ،

پارکینگها ، شوفاژخانه ها ، انبارها



* آتش سوزی ناشی از برق:

مانند احتراق ژنراتورها - کابل های برق - رادیو - تلویزیون - کامپیوتر

راه مقابله: استفاده از کپسول گاز CO₂

* آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال:

منبع گاز مانند لوله یا کپسول گاز را قطع کنید

درب و پنجره ها را ببندید تا آتش شعله ور نشود

با حفظ خونسردی از محل حادثه خارج شوید

تماس با ۱۱۵

برخی از روش‌های کاهش احتمال بروز آتش‌سوزی به شرح زیر است :

- استعمال دخانیات در خانه را ممنوع کنید.
 - کبریت، فندک و سایر مواد محترقه را دور از دسترس کودکان نگه‌دارید.
 - نکات ایمنی در مورد نصب و استفاده از لوازم گرمایش برقی یا سوختی را رعایت کنید.
 - وسایل برقی کوچک مانند اتو یا سشوار را برای طولانی مدت روشن نگه‌ندارید.
 - غذایی را که روی گاز در حال پختن است به‌طور مرتب کنترل کنید.
 - شمع‌های روشن، لوازم گرمایشی الکتریکی و وسایل گازسوز داخل منزل را به‌طور مرتب کنترل کنید.
- آنها را در محیط زندگی خود مورد ارزیابی قرار داده و در صورت وجود سایر روش‌ها در محل زندگی خود، آنها را بیان کنید.

در صورت بروز آتش سوزی در منزل رعایت نکات زیر توصیه می شود:

- هر زمانی که متوجه آتش سوزی شدید و یا علامت هشدار آتش در ساختمان به صدا درآمد، از طریق نزدیک‌ترین در خروجی ساختمان را ترک کنید و با ۱۲۵ تماس بگیرید و به همه افراد داخل خانه یا ساختمان اطلاع دهید که از ساختمان خارج شوند.
- یک تکه لباس یا پارچه را خیس کرده و روی صورت خود قرار دهید و به هر شکل ممکن، حتی چهار دست‌وپا، از خانه خارج شوید.
- قبل از بازکردن هر در، ابتدا آن را لمس کنید و درهایی را که به شدت گرم شده‌اند، باز نکنید؛ بلکه به جایش از مسیرهای دیگر خارج شوید.
- اگر نمی‌توانید از اتاق خارج شوید، قالیچه، پتو یا لباس‌ها را در درزهای در فرو کنید تا مانع ورود دود به اتاق شود.
- بلافاصله پس از نجات جان خود، با اورژانس یا آتش‌نشانی تماس بگیرید.
- اگر ساکن آپارتمان هستید، هرگز برای فرار از آتش از آسانسور استفاده نکنید و در صورتی که پله فرار اضطراری وجود دارد، تنها از طریق آن از ساختمان خود خارج شوید. پس از خروج، به ساختمانی که در حال سوختن است برنگردید.
- اگر کسی در ساختمان مانده است، به مأموران آتش‌نشانی اطلاع دهید. در صورتی که آتش کوچک است، سعی کنید با کپسول اطفای حریق آن را خاموش کنید و هرگز اجازه ندهید که آتش بین شما و در خروجی قرار گیرد.

انسداد راه های هوایی (خفگی):

خفگی: به علت انسداد راه تنفس

قرار گرفتن جسمی در گلو یا نای:

جسم خارجی مانند کیسه پلاستیکی - بالش و ...

جسم خارجی در کودکان (اسباب بازی)

انسداد خفیف راه های هوایی:

دم و بازدم همراه با خشونت صدا انجام می شود

علائم: تنفس صدا دار و سخت - سرفه و خشونت صدا - بی قراری و اضطراب شدید

درمان: به بیمار بگوئیم سرفه کن - تا بهبودی کامل کنار بیمار باشیم و با ۱۱۵ تماس بگیریم

مهم:

در این وضعیت از ضربه زدن به پشت اجتناب شود چون ممکن است باعث جابجایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل شود.

انسداد کامل راه های هوایی :

در این حالت راه های هوایی کاملاً مسدود و هیچ هوایی تبادل نمی شود

علائم :

عدم توانائی در سرفه کردن ، نفس کشیدن ، صحبت کردن

تقلای تنفسی آشکار همراه با به داخل کشیده شدن فضای بین دنده ای و بالای استخوان تر قوه

رنگ صورت مایل به خاکستری می شود

کبودی لب ها (سیانوز)

معمولاً بیمار هر دو دست خود را روی گلوی خود فشار می دهد



درمان :

مانور هایملیک (هایملیخ) :

ابتدا پنج ضربه با پاشنه دست به پشت و بین دو کتف او بزنید و پس از هر ضربه،

برطرف شدن انسداد را بررسی کنید

حرکت شکم به طرف داخل و بالا:

این مانور در افراد خیلی چاق و خانم های باردار بجای شکم روی قفسه سینه فشرده می شود.

برای پیشگیری از خفگی :

هنگام غذا خوردن و با دهان پر ، صحبت نکنید و نخندید

غذا را به تکه های کوچک تقسیم کنید

هیچ طنابی را حتی برای شوخی دور گردن خود نیچید

اشیای کوچک (اسباب بازی) را دور از دسترس کودکان قرار دهید (اسباب بازی مناسب برای سن کودک)

اجازه بازی با کیسه پلاستیکی را به کودکان ندهید.

از نوزاد یا کودک خود در هنگام خواب مراقبت کنید : بالش ، پتو و ...

سقوط :

سقوط و زمین خوردن شایع ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی است.



برخی از عوامل سقوط :

برخی عوامل به محیط سقوط مربوط اند

گاهی سقوط به علت عوامل فردی اتفاق می افتد

برخی عوامل به محیط سقوط مربوط اند :

* سطوح ناصاف و لغزنده

تهیه و تنظیم: رضا کیان پور مشاور تحصیلی و کنکور

* بند و طناب یا هر نوع وسیله ای که عامل گیر کردن باشد

۰۹۱۲۷۱۸۲۴۵۱

* وسایل و ابزار پراکنده در منزل : مبلمان – میز و صندلی

اینستاگرام:

kianpour_r

* نور بد و روشنایی نامناسب در محیط

* نورپردازی منزل به صورت سایه روشن

* قالیچه های سر خورده (بخصوص روی سرامیک)

* استفاده از دمپایی یا کفش مناسب (حمام)

* سلفی گرفتن در ارتفاعات

گاهی سقوط به علت عوامل فردی اتفاق می افتد:

تهیه و تنظیم: رضا کیان پور مشاور تحصیلی و کنکور

۰۹۱۲۷۱۸۲۴۵۱

kianpour_r

اینستاگرام:

* مشکلات بینائی - عصبی - قلبی

* افت فشار خون

* افت قند خون

* داروها

* سرگیجه

* مشکلات مفصلی و اسکلتی - عضلانی

* مشکلات روانی ، متابولیکی

* استفاده از داروها : خواب آور - آرام بخش - ضد افسردگی و ...

توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از حوادث خانگی

- نصب کپسول آتش‌نشانی در خانه؛
- تهیه یک برنامه فرار از آتش برای خانواده خود و تمرین آن حداقل ۲ بار در سال؛
- ماندن در آشپزخانه در هنگامی که غذا روی اجاق قرار دارد؛
- اطمینان از وجود نرده محافظ در تمامی بخش‌های راه‌پله و نصب دستگیره در داخل حمام و وان و استفاده از سطوحی در حمام و وان که لغزنده نباشند؛
- قرار دادن درپوش در پریزهای برق؛
- چسباندن شماره تماس‌های ضروری نظیر فوریت‌ها و آتش‌نشانی و... نزدیک محل تلفن؛
- استفاده از قفل‌های مخصوص اطفال در کابینت‌های حاوی مواد مسموم‌کننده و خطرناک؛
- ریختن مواد شیمیایی و سمی از قبیل شوینده‌ها، پاک‌کننده‌ها، سموم و همچنین داروها در ظروف مخصوص و قرار دادن آنها در محلی مناسب و دور از دسترس (به خصوص کودکان).

از این که حوصله کردید سپاسگزارم



غذائینسان

سلامت و بهداشت با استاد رضا کیان پور

10 שנים



در کدام گزینه از اصل بازداری برای مقابله با اضطراب استفاده شده است؟

۱- حضور در محافل دینی - اجتماعی

۲- گذاشتن نگرانی‌ها در جعبه خیالی نگرانی که در محکمی دارد.

۳- خواندن داستان‌های پندآموز

۴- گفت‌وگو با نگرانی‌ها و اضطراب‌ها

۲- درستی یا نادرستی عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.



درستی یا نادرستی عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

پرت کردن حواس خود از موضوع استرس‌زا، به موضوعی دیگر، روش سودمندی برای رهایی از فشار روانی است.

درست



در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

در مواجهه با شرایط ناگوار، فرد تاب‌آوری به جای فاجعه ساختن از مشکل، به خود و توانایی‌هایش بیشتر توجه می‌کند.

اولین و مهم‌ترین گام برای مراقبت از ، این است که خود را بشناسیم.

سلامت روان

افراد سرسخت و تاب‌آور برخلاف افراد فاقد تاب‌آوری، در مشکلات زندگی دارای ویژگی‌های تعهد، کنترل و هستند.

جالی‌پذیری



من لایق رفتار احترام آمیز دیگران نیستم. این پیام بر کدام یک از عوامل شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اثر منفی می گذارد؟

۶

کزت نفس

کرتا نفس



برای این که فرد زمان مناسبی را برای پرداختن به اولویتهای خود پیدا کند، کدام توصیه خودمراقبتی در حفظ سلامت روان را پیشنهاد می کنید.

نادر بگیرم نه یلر نیم ربه نیازهای خود توجه بیشتر کنم



درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب تجارب در زندگی است. *درست*

ملاک ارزشمندی و محترم بودن افراد، داشتن صفات و ویژگیهای خاص است. *خط*



دو مورد از عوامل مؤثر در داشتن زندگی مطلوب از نظر روانی را بنویسید.

کزت نش - سرسختی - تاب آوری

خودشناسی چه زمانی کامل تر می شود؟ زمانی که اهل می شود که از بیرون به درون (بیگان) خود

نگاه کنیم و خود و نیازهایمان را بهتر و بیشتر بشناسیم



در تعالیم دینی بر اهمیت خودآگاهی چه گروهی از افراد جامعه تأکید شده است؟ چرا؟

نوجوان زیرا در مرحله حساس هویت‌یابی هستیم.



شکل روبه‌رو، کدام عامل مؤثر در داشتن زندگی مطلوب را نشان می‌دهد و پیام آن چیست؟



کزت نفس و بی‌اگسجاعت، استقامت، ارزشمند بودن را
نشان می‌دهد. بطور کلی فاکتور رشد شخصیت ما را نشان

می‌دهد.



از داخل کادر، کلمهٔ مرتبط با هر یک از عبارتهای زیر را بنویسید (یک کلمه اضافی است)

عزت نفس - سرسختی و تاب آوری - استرس - اضطراب - خشم

- الف) فردی که با وجود رشد در محیط نه‌چندان مناسب، به موفقیت‌های بزرگی در زندگی خود دست یافته است. *سرخسی*
- ب) زندگی توأم با وقایع و مشکلاتی که همواره بر جسم و روان فرد تأثیر می‌گذارد. *استرس*
- ج) در نوجوانان، بیشتر موقع منع شدن از کار مورد علاقه بروز می‌کند. *خشم*
- د) دلوآپسی از علائم روانی آن است. *اضطراب*



چرا افسردگی‌های خفیف باید به موقع درمان شوند؟

اگر در درمان افسردگی خفیف به موقع اقدام نشود افسردگی افزایش یافته و موجب مشکلات جسمی، روانی و حتی در موارد حاد خودکشی می‌گردد.
از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

روی آوردن به مصرف مواد مخدر از مشکلات و ناراحتی‌های (جسمی / اجتماعی / روانی) ناشی از خشم منفی است.



هریک از موارد زیر به کدام یک از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب اشاره دارد؟

پرداختن به امور هنری مورد علاقه ← جایگزین کردن خواسته‌ها

حرف زدن درباره نگرانی‌های خود ← برون‌ریزی



در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

فشار روانی (استرس) ناسالم، موجب از کار افتادن قدرت تفکر و اقدام مناسب و یا احساس در فرد می شود.

درماندگی



از بین موارد داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید.

تعهد، کنترل و چالش‌پذیری از ویژگی‌های افراد (دارای عزت نفس / تاب‌آور / خودآگاه) است.

عزت نفس، سرسختی و تاب‌آوری در فرایند شکل‌گیری چه ویژگی‌هایی نقش دارند؟

یصلی، سفیاء مطلوب و استوار و مناسب

הקטן 11



علت مضر بودن مصرف تنباکوه‌های میوه‌ای در قلیان چیست؟

به دلیل وجود افزودنی‌های شیمیایی که موجب بروز بیماری و سرطان می‌شوند و سیگار



دو مورد از باورهای غلط، در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان و نوجوانان به سوی مصرف آن می شود را بنویسید.

① - سیگار کشیدن موجب رفع استرس، اضطراب و حساسی می شود.

② - تقدیرتازهن

③ - هضم هوا



در هریک از عبارتهای زیر، جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.
الکل ماده شیمیایی است که بر عملکرد و روانی افراد تأثیر منفی می گذارد.

جسی



در هریک از عبارتهای زیر، جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.
الکل ماده شیمیایی است که بر عملکرد و روانی افراد تأثیر منفی می‌گذارد.



در مورد مصرف دخانیات و الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

چرا خطر مصرف تنباکوه‌های میوه‌ای بیشتر است؟ افزودنی‌های شیمیایی دارد و باعث بروز بیماری و سرطان می‌شود.

دود دست سوم چیست؟ بوی سیگار که در فضای بسته به توسط وسایل واسیلا جذب می‌شود.

دو مورد از تأثیرات الکل بر سیستم عصبی مرکزی را بنویسید. از دست دادن تعادل، تکرار، کاهش هوایی،

کاهش تمرکز حواس، حواس پرتی و



در عبارات زیر، جاهای خالی را بر اساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید.

با افزایش غلظت الکل در خون، فرد مصرف‌کننده در معرض مسمومیت با الکل قرار گرفته و متعاقب آن آثار منفی روانی و بیشتری را تحمل می‌کند.

جسی



درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

قلیان پرمصرفترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است. ~~خط~~

برخلاف باورهای عمومی، مصرف متناوب قلیان در فرد مصرفکننده ایجاد وابستگی می کند. ~~درست~~

نیکوتین سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژکهای داخل مخاط بینی می شود. ~~خط~~

انقباض

در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

تجمع ذرات ریز موجود در سیگار در ریهها، پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگی را تشکیل می دهد که نامیده می شود.

قطران



از بین کلمات داخل پرانتز، گزینه مناسب را انتخاب کنید.

بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد، دود دست (دوم - سوم) نامیده می شود.

دو مورد از باورهای غلط در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان به سوی مصرف دخانیات می شود را بنویسید.

① - رفع ضللی، رفع استرس، افطراب

② - هضم غذا

③ - تقویت ذهن



هر یک از ویژگی‌های زیر، مربوط به کدام مادهٔ سمی موجود در مواد دخانی است؟

الف) ایجاد پوستهٔ ضخیمِ قهوه‌ای رنگ در ریه‌ها قطران

ب) جذب سریع در پوست، مو و استخوان آرسنیک



در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمه مناسب کامل کنید.

الف) اولین و مهم‌ترین گام برای مراقبت از روان خود، است. *خودآگاهی (خودشناسی)*

ب) داشتن عزت‌نفس علاوه بر احساس *خودارزشمندی*، نیازمند کسب تجارب در زندگی است.

ج) تعهد، کنترل و چالش‌پذیری، از ویژگی‌های افراد *تاب‌آور* است.

د) اختلالات روانی- رفتاری باعث کاهش *کیفیت* در زندگی می‌شوند.

هـ) بزرگ‌ترین عامل مرگ‌ومیر در قرن بیستم، *حادث* است.

و) محصولات، گمراه‌کننده و اعتیادآور هستند. *دود است‌سرم*

ز) بوی سیگاری که در محیط پراکنده می‌شود و لوازم منزل را در بر می‌گیرد، نامیده می‌شود. *تولید داخلی*

ح) مصرف در اولین بار مصرف می‌تواند منجر به صدمات جسمانی شود. *الکل*



از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

الف) شکل‌گیری هویت مطلوب از ابعاد (خودآگاهی / عزت‌نفس / سرسختی) است.

ب) خودارزشمندی می‌تواند مانند سپری قوی از فرد در مقابل آسیب‌های (جسمی - روانی / روانی - اجتماعی / جسمی - اجتماعی) دفاع کند.

ج) (اضطراب / افسردگی / استرس)، احساس ناخوشایندی است که برای مدتی طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.

د) (استرس / خشم / اضطراب) اغلب به صورت خشونت، عصبانیت و... بروز می‌کند.

هـ) سوختن توتون همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افزودنی‌ها، موجب پدید آمدن بیش از (۷۰۰ / ۷۰۰۰ / ۷۰) ماده سمی و (۷۰۰ / ۷۰۰۰ / ۷۰) ماده سرطان‌زا می‌شود.

و) ماده اعتیادآوری که بر عملکرد جسم و روان اثر منفی دارد، (سیگار / نیکوتین / الکل) است.



شکل روبه‌رو چه عارضه‌ای را نشان می‌دهد؟



بیماری دهان ناشی از مصرف
قلیان



موارد زیر اثرات بلندمدت مصرف مشروبات الکلی بر کبد می باشد. براساس پیشرفت بیماری ترتیب درست آنها را بنویسید.

(۱) زخمی کردن بافت های پیرامونی (۲) التهاب شدید کبد (۳) سرطان کبد (۴) تبدیل کالری های اضافی به چربی

۳

۲

۱

۴



هر یک از توضیحات زیر مربوط به کدام مواد سمی در سیگار است؟

(الف) در ریه‌ها پوسته ضخیم و قهوه‌ای‌رنگی را ایجاد می‌کند. قطران

(ب) بر روی ریه، چشم، خون و پوست، عوارض جبران‌ناپذیری باقی می‌گذارد. عدها (برکتوزا)

(ج) خطر ابتلا به سرطان را در تمام بافت‌های بدن، به‌ویژه مجاری تنفسی تشدید می‌کند. کربوهیدرات‌های هیدروژن

(د) هنگام استعمال دخانیات، تبخیر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون می‌شود. سیانید (جوهر بارادام)

تلخ



مطابق با کتاب درسی، نام دو مادهٔ سمی موجود در مواد دخانی که سرطان‌زا نیز هستند را بنویسید.

قطران، آمونیاک، آرسینیل

در ارتباط با آثار زیان‌بار مصرف مشروبات الکلی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

اختلال در تکلم، جزء آثار فوری مصرف الکل است یا بلندمدت؟ آثار فوری

در کدام مرحله از تخریب کبد، بافت‌های آسیب‌دیده، بافت‌های پیرامونی را زخمی می‌کنند؟ هر چه سریع‌تر به دلیل

مصرف الکل



بهر روز، تظاهر به مصرف سیگار نمی‌کند. به سیگار و سایر مواد لب نمی‌زند. برای شخص دیگری نیز سیگار و سایر مواد را نمی‌خرد. او کدام یک از مهارت‌های مقاومتی را در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر رعایت کرده است؟

پیام‌های غیر کلامی را به پیام کلامی سازگار کنیم.

12 חודשים



منظور از وابستگی روانی به مصرف مواد چیست؟

صل سینه و صعرت درونی جارج از اراده و اختیار به مصرف مواد



جدول زیر در رابطه با انواع مواد اعتیادآور است. برای هر یک از موارد الف، ب و ج، یک مثال را انتخاب کنید و بنویسید.

مثال	گروه
(۱) ریتالین	۲ الف) توهم‌زاها
(۲) ال.اس.دی	۳ ب) مخدرها
(۳) ترامادول	۱ ج) محرک‌ها



در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامهٔ مصرف مواد، نام دارد. وابستگی روانی

وسوسهٔ شدید برای مصرف مواد، نوعی وابستگی تلقی می‌شود.

روانی



دو نشانهٔ سندرم محرومیت را بنویسید.

- ۱- درد
 - ۲- خیاره
 - ۳- اسهال
 - ۴- آبریزش بینی
- ۵- تحریک منم



دو مورد از عوامل عمده بازدارنده و محافظت‌کننده در رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید.

۱- ایمان به خدا

۲- تفریحات سالم

۳- اسناد به تحصیل و علم

—————



درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

وابستگی جسمانی، وضعیتی است که در آن بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان می‌دهد. *درست*

وابستگی روانی به مواد مخدر، امکان دارد تمام زندگی فرد را حول محور خرید و مصرف مواد مخدر درگیر نماید. *درست*

اعتیاد اغلب سیری مزمن و عودکننده دارد، اما غیرقابل پیشگیری و درمان است. *غلط*



از مهارت‌های مقاومتی، تکنیک ضبط صوت چگونه انجام می‌شود؟

پاسخ منی روش یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنیم تا مخاطب متقاعد شود که نمی‌تواند نظر ما را عوض کند.



با توجه به مواد اعتیادآور داخل کادر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (یک مورد اضافه است).

اکستازی - تریاک - ~~L.S.D~~ - کراک - متادون

الف) کدام یک موجب شنیدن صداهایی می‌شود که وجود خارجی ندارند؟ LSD

ب) نام مادهٔ مصنوعی که سبب بی‌حسی، بی‌دردی و منگی می‌گردد را بنویسید. متادون

ج) کدام مادهٔ طبیعی سبب کندی فعالیت دستگاه عصبی می‌شود؟ تریاک

د) ایجاد حالت خوشی و هیجان کوتاه‌مدت از پیامدهای مصرف کدام مادهٔ مصنوعی است؟ اکستازی



در مورد اعتیاد به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

فرد معتاد چه کسی است؟ کسی که بر اثر مصرف مکرر مواد یا دارو به آن وابسته شده باشد.

حالتی که در آن بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان می‌دهد، علامت وابستگی جسمانی است یا روانی؟



با توجه به مواد اعتیادآور به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید.

کدام گروه از این مواد، فرد را به‌طور کاذب به هیجان می‌آورد؟ **محرک**

با مصرف کدام مادهٔ توهم‌زای مصنوعی، ممکن است فرد دچار توهمات حسی شود؟ **کافئین، کراک، آمفتامین و...**

هرئوئین، مخدر طبیعی است یا مصنوعی؟



اگر از اعتیاد جلوگیری نشود، نسل بشر با چه خطراتی روبه‌رو می‌شود؟ (دو مورد)

مسئلات روانی، جسمی و همچنین اجتماعی نظیر نگرانی
روبروحی سرد



هریک از عبارتهای ستون «الف» با کدام عبارت در ستون «ب» رابطه منطقی بیشتری دارد؟

«الف»	«ب»
الف) مداخله‌ای مثبت و اندیشمندانه برای مقابله با شرایط مضر	۱) کمک به پیشگیری
ب) کسب مهارت‌های مقاومتی در برابر اعتیاد	۲) وابستگی به مواد
ج) تحمیل مشکلات بهداشتی و بزه‌های اجتماعی	۳) پیشگیری
د) میل مداوم به مصرف مواد	۴) اعتیاد



از علائم عدم مصرف مواد مخدر در شرایط وابستگی روانی، دو مورد را بنویسید.

تب، تهوع، اسهال، استفراغ، سردرد



کراک، کافین

جدول زیر را کامل کنید.

نوع ماده اعتیادآور	نام ماده اعتیادآور	اثر ماده اعتیادآور
محرک طبیعی	(الف) یک مورد	افزایش فعالیت‌های فکری و بدنی به‌طور گذرا
توکسینها (ب)	ال.اس.دی	شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند.
مخدر مصنوعی	متادون	(پ) یک مورد

خاصیت‌های سمی، تخریب‌کنندگی



در رابطه با اعتیاد به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) مسیر اعتیاد چگونه آغاز می‌شود؟ **با مصرف مواد (دخانی)**
ب) یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر را نام ببرید.

اصدار (دوستان و همسالان)



هریک از موارد (افزایش فعالیت‌های فکری و بدنی فرد مصرف‌کننده / توهمات حسی / سست شدن فعالیت‌های فکری و بدنی) به ترتیب مربوط به کدام نوع از مواد اعتیادآور است؟

(۱) محرک - مخدر - توهم‌زا

(۲) محرک - توهم‌زا - مخدر

(۳) مخدر - توهم‌زا - محرک

(۴) توهم‌زا - محرک - مخدر



با توجه به مواد اعتیادآور، برای هر عبارت، کلمه مناسب را انتخاب کنید. (۲ کلمه اضافه می‌باشد).

گراس، *L.S.D*، متادون، کراک، آمفتامین

الف) ماده طبیعی که به طور گذرا فعالیت فکری و بدنی فرد مصرف کننده را افزایش می‌دهد. **کراک**

ب) ماده مصنوعی که خاصیت منگی و بی‌دردی ایجاد می‌کند. **متادون**

پ) ماده طبیعی که موجب می‌شود فرد مصرف کننده چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارند. **گراس**

13

الدين



برای پیشگیری از بروز کمردرد هنگام نشستن روی صندلی چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟ از صندلی پستی دار استفاده نکنیم (راندنهای صندلی بسینم و بستن فقرات را در حالت خمودی نباید داریم) از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.

کوله پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از (۱۰ - ۱۵) درصد وزن شما باشد.

برای برداشتن اشیای (سبک - سنگین) از روی زمین باید کنار جسم زانو بزنیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد.

در هنگام اتو کردن لباس، ارتفاع زیرپایی بهتر است از ۱۵ تا (۲۰ / ۳۰ / ۲۵) سانتی متر باشد.



اصل ارگونومی مربوط به شکل زیر را توضیح دهید. (ذکر شماره اصل الزامی نیست.)

در هنگام انجام کارهای ایستا (استاتیکی) نظیر کار با دریل روی

سقف تا به حد قابل برداشتم



وزن فردی ۶۰ کیلوگرم است. وزن کوله‌پشتی او به همراه محتویات آن باید حداکثر چند کیلوگرم باشد؟

۷ (۴) کیلوگرم

۶ (۳) کیلوگرم

۴ (۲) کیلوگرم

۳ (۱) کیلوگرم



در هنگام اتو کردن لباس، به کارگیری چه روش‌هایی از بروز کمردرد جلوگیری می‌کند؟

① - انتخاب مناسب ارتفاع صندلی اتو

② - استفاده از زیرپایی مناسب

منظور از وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چیست؟
حالتی که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی وارد

گردد.



حرکت فرد در شکل مقابل، مشخصاً برای تقویت عضلات کدام قسمت بدن توصیه شده است؟

عضلات کمر



با توجه به شکل‌های زیر به سوالات پاسخ دهید.

در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای با وزن متوسط نسبت به اشیای سبک در قسمت آن قرار می‌گیرند.

کف

از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر راست و پاهای روشی ایمن‌تر است.

خمیده



درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

در هنگام اتو کردن لباس، ارتفاع مناسب میز اتو، باید نصف قد فرد باشد. *درست*

کاربرد علم ارگونومی فقط به محیط کار محدود نمی شود بلکه کل زندگی افراد را در بر می گیرد. *درست*

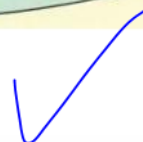
درستی یا نادرستی هر یک از تصاویر زیر را مطابق با اصول ارگونومی تعیین کنید.



د



ج



ب



الف





با توجه به اهمیت ارگونومی در تصویر روبه‌رو:
برای انتخاب دوچرخه مناسب چه توصیه‌ای می‌شود؟

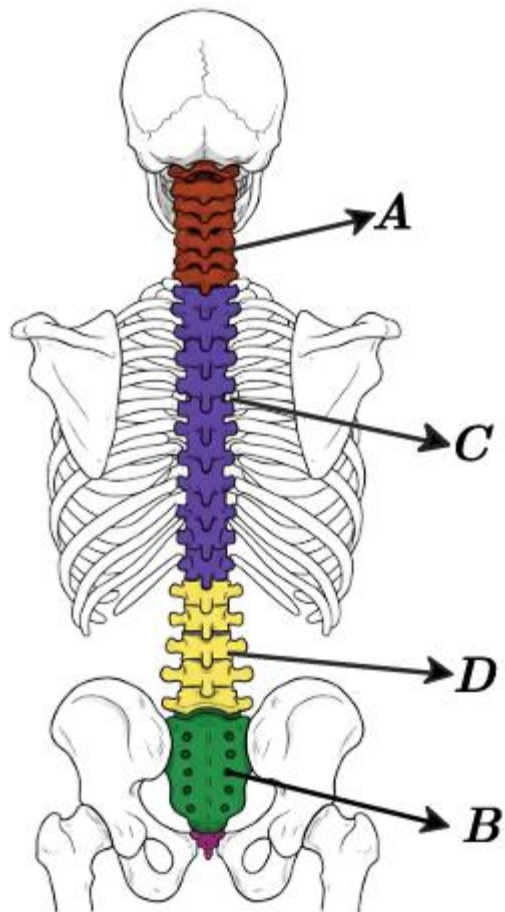
زعمانی که رکاب دوچرخه یا بین است زاویه بین ران و ساق یا
باید بین ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.



وضعیت بدنی مناسب چگونه حالتی است؟

حالتی که کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد شود.

نحوه صحیح نشستن روی صندلی را بنویسید.



با توجه به شکل مقابل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

۹۰ درصد از علل بروز کمردردها، فشار بیش از حد به کدام ناحیه است؟

مورد *B* را نام‌گذاری کنید.

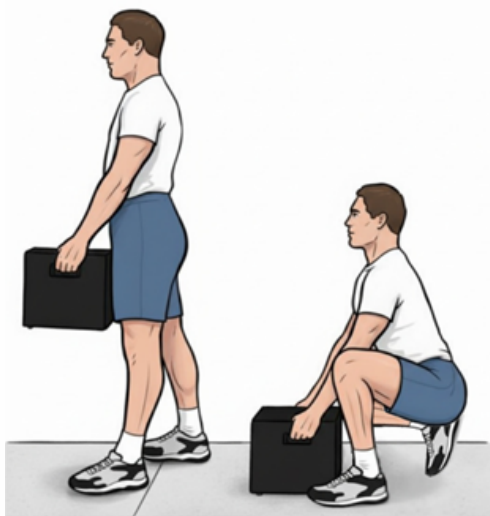
D
استخوان حای



در مورد پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.



از دیدگاه سلامت ستون فقرات، تصویر مقابل مربوط به نحوه صحیح برداشتن اشیای سبک است یا سنگین؟





با توجه به نکات ارگونومی، در هنگام خرید کوله‌پشتی به کدام ویژگی بندها باید توجه داشت؟ (یک مورد)

① - دو بند

② - یقه

③ - اسفنج

④ - قالب کل بدن را بپوشاند

התאחדות



استرس و هیجان چگونه می تواند از عوامل خطر ساز در حوادث خانگی به شمار آید؟

باعث کاهش دقت و توجه می شود و بالطبع آن احتمال وقوع
کاره افزایش پیدا می کند.



کدام گزینه دربارهٔ پیشگیری از حوادث خانگی نادرست است؟

- ۱) در سطح دو پیشگیری قبل از بروز حادثه، باید بر روی کاهش عوامل خطر تمرکز کرد. **غلط**
- ۲) قبل از اسپری حشره کش در صورت امکان، ظروف از محیط خارج شوند. **درست**
- ۳) بهترین راه مبارزه با آتش سوزی خشک، استفاده از آب است. **درست**
- ۴) در انسداد خفیف راه تنفس هوایی از ضربه زدن به پشت اجتناب شود. **درست**



مراحل استفاده از کپسول اطفای حریق را به ترتیب بنویسید.

- ① کشیدن صافن
- ② - تهرکز بر روی آتش
- ③ - فشردن اهرم
- ④ - بیض مواد بر روی آتش (اسپری کردن)

دلیل علمی هریک از موارد زیر را بنویسید.

در انسداد خفیف راه هوایی، باید از ضربه زدن به پشت اجتناب شود.

چون با یک جابجائی حجم کبر کرده شده و می تواند موجب صقلی سرد



با توجه به شکل‌ها، مراحل نحوه استفاده صحیح از کپسول اطفای حریق را به ترتیب در موارد الف تا د شماره گذاری کنید.



(۴)



(۳)



(۲)



(۱)

۲ ۱ ۴ ۳



از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

سرد کردن آتش، بهترین راه مبارزه با آتش سوزی (ناشی از برق / مایعات قابل اشتعال / خشک) است.

مرحله سوم در نحوه استفاده از کپسول آتش نشانی (کشیدن ضامن / فشار آوردن بر روی اهرم / تمرکز بر روی آتش) است.



در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

بخار متصاعد شده از ترکیب و وایتکس برای چشم، پوست و ریه‌ها بسیار خطرناک است.
اطمینان از وضعیت نور کافی در منزل، مربوط به عوامل خطر آفرین سقوط می‌باشد.
صدمات

دو مورد از علائم انسداد خفیف راه تنفس هوایی را بنویسید.

- ۱- تنفس صداهای دروسخت ^س بی قراری و اضطراب
- ۲- خسرت صداهای

در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

دو علامت مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید. ^{۱۴} تحریر جسم، پوست، در دست‌های - سردرد - اسهال

چرا برای جمع کردن خرده‌های لامپ کم‌مصرف نباید از دستمال آشپزخانه و جاروبرقی استفاده کرد؟ ^{۱۵} چون عبور خوب پوست می‌شود

از چه راه‌هایی می‌توان احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش داد؟ دو مورد ذکر کنید. ۱- برداشتن وسایل اضافی و گذاشتن اشیاء اضافی - نصب نرده محافظ در راه پله - نصب دستگیره مناسب جا ارتوالد - نور و نورگیر دازی مناسب
مثل



اولین مرحله استفاده از کپسول اطفای حریق را بنویسید.

کسین صاف

هر یک از علائم زیر مربوط به کدام نوع انسداد راه تنفس هوایی است؟

الف) تنفس صدادار و سخت ← صَفِيف

ب) رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لبها ← کامل



در شکل روبه‌رو، کدام موارد مربوط به پاکسازی خرده‌های لامپ‌های کم‌مصرف رعایت شده است؟ (دو مورد)



استفاده از دستکش مخصوص یا یلبا مصرف
در ریختن خرده‌های لامپ در درون کسبه پلاستیکی
و جدا کردن آن از سایر زباله‌ها

درستی یا نادرستی هریک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

الف) عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون، علاوه بر حفاظت از قلب، می تواند در کاهش بیماری های قلبی نیز نقش داشته باشد. **درست**

ب) مسمومیت غذایی همانند عفونت غذایی، یکی از بیماری های شایع غذازاد است. **خطا**

ج) در افراد با الگوی چاقی سیب، التهاب مزمن همانند اختلالات فشارخون شایع تر است. **درست**

د) امروزه با استفاده از واکسیناسیون، بهبود وضع تغذیه و...، تمام بیماری های واگیردار کنترل شده اند. **خطا**

ه) از دست دادن کنترل زندگی، همانند ایجاد خشم و افسردگی، از عواقب زیانبار آشفتگی های هیجانی در درازمدت است. **درست**

و) سیگار به عنوان بزرگترین عامل مرگومیر در قرن بیستم شناخته شده است. **با درست**

ز) بعد از انجام تمرین مقابل، لازم است به مدت چند دقیقه حرکات کششی و نرمش انجام دهیم. **با درست**

ح) سردرد از علائم مشترک مسمومیت با مواد شیمیایی و فشار روانی (استرس) است. **درست**





هر یک از علائم زیر مربوط به کدام نوع از خفگی است؟

الف) بی‌قراری و اضطراب شدید ← ضعیف

ب) رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لبها

← کامل



در رابطه با مسمومیت با گاز مونوکسید کربن به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) چرا مسمومیت با گاز مونوکسید کربن به سادگی رخ می دهد؟ (دو مورد)
ب) علائم مسمومیت شدید به گاز مونوکسید کربن چیست؟

۱۱.
جی رجات، جی بوالی مره

انس قلبی و سرک

شکل زیر نحوه استفاده از کپسول آتش‌نشانی را نشان می‌دهد. با توجه به شکل، جاهای خالی را پر کنید.



۲. تعمیر نیروی آتش



۱. کشیدن ماهی



۴. اسپری کردن با روش جاروب با فاصله حدود ۳ متر از آتش



۳. فشار روی اهرم



در اقدامات اساسی برای مقابله با انواع آتش سوزی:

بهترین وسیله برای خاموش کردن آتش سوزی ژنراتورها چیست؟
کیسول گاز CO₂

ابتدایی ترین راهکار برای مقابله با آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال را بنویسید.

قطع منبع گاز



در عبارتهای زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

اطمینان از وضعیت نور کافی در منزل، مربوط به عوامل خطر آفرین سقوط می باشد.

عمیظی

درست یا نادرست بودن هریک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص نمایید.

سهل انگاری در نگهداری مواد شوینده در منزل، یکی از خطراتی است که سلامت کودکان را به خطر می اندازد.

درست

۱