

## عنوان مقاله:

پژوهشی پیرامون ابعاد مختلف اضطراب و افسردگی در سلامت روان

## محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

سیدمصطفی ضرابی حسینی - دانشجوی کارشناسی رشته روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام خمینی (ره)، شهرری

داود عبدالمهدی - دکترای تخصصی، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام خمینی (ره)، شهرری

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: سلامت روان افراد میتواند به عوامل مختلفی بستگی داشته باشد؛ اما هدف از انجام این تحقیق، بررسی ابعاد مختلف دو اختلال شایع در دنیا یعنی اضطراب و افسردگی است؛ همچنین تاثیر این دو اختلال بر روی سلامت روانی افراد جامعه دغدغه و هدف اصلی این تحقیق به شمار می آید. مواد و روش تحقیق: روش مطالعه در این تحقیق به صورت مطالعه کتابخانه ای است. برای این منظور از مطالب موجود در مقاله، تحقیق های چاپ شده و همچنین مطالب دیجیتالی استفاده شده است. یافته ها و نتایج: اختلالات افسردگی جز چهارمین علت ناتوانی انسان ها در سال ۲۰۲۰ است. میزان ابتلا به افسردگی در زنان نسبت به مردان بیشتر است؛ همچنین کمال گرایی و اضطراب والدین میتواند تاثیر معناداری بر افسردگی فرزندان داشته باشند. ورزش های هوازی میتوانند بر میزان اضطراب و خواب افراد موثر واقع شوند و افراد ورزشکار همواره بیشتر از افرادی که ورزش نمیکنند، برای بهبود افسردگی شان تلاش میکنند. افسردگی میتواند پیش بینی کننده اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به مواد مخدر و همچنین کاهش کیفیت خواب افراد باشد و یا حتی استعمال دخانیات را در بین معتادین افزایش دهد. افسردگی و اضطراب روی انگیزه ما برای انجام امور زندگی، احساس کسالت و بی انرژی بودن، کمتر با مردم روبرو شدن، تاثیر منفی میگذارد و در نهایت اعتماد به نفس اجتماعی را از ما میگیرد.

## کلمات کلیدی:

اضطراب، افسردگی، سلامت روان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1197315>

