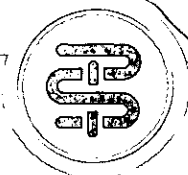


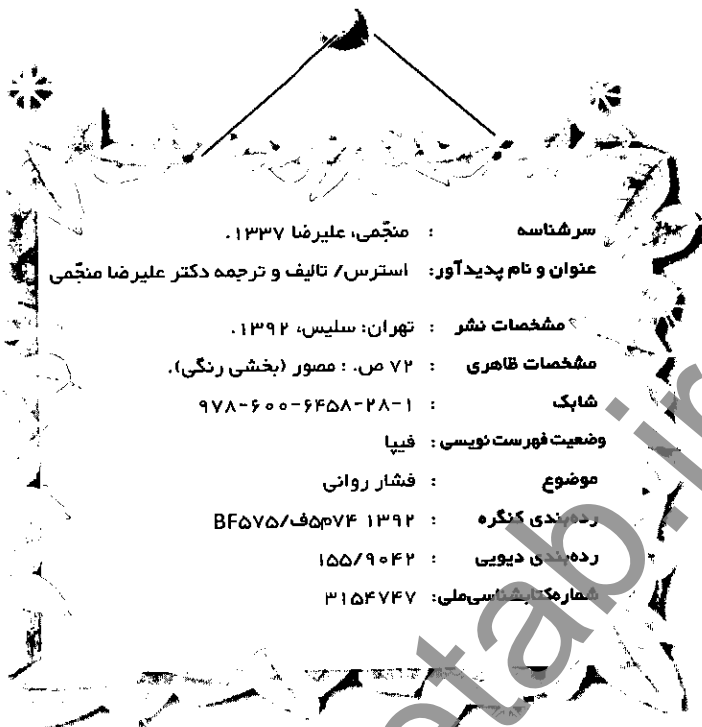
بسم الله الرحمن الرحيم



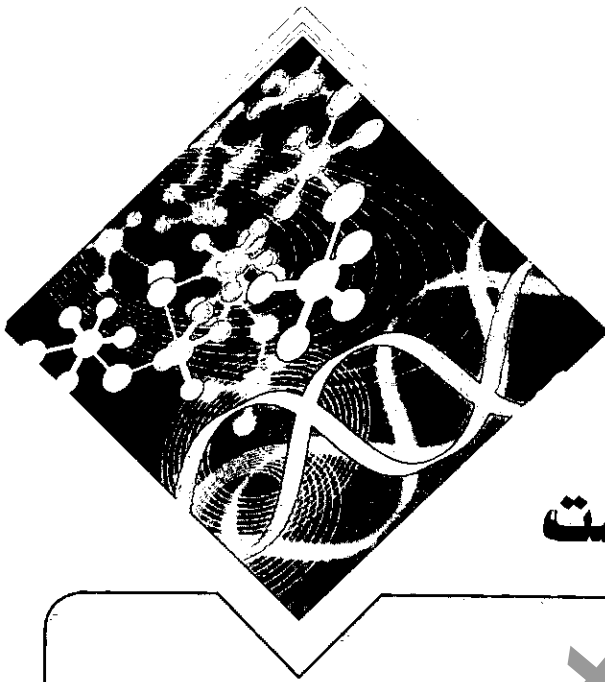
تالیف و ترجمه: دکتر علیرضا منجمی

راهنمای جامع پزشکی برای همه اعضای خانواده





تلفن: ۰۹۳۵ ۳۴۵ ۴۴ ۴۴ - ۶۶۴۰۵۵۸۹ - ۶۶۹۷ ۲۱ ۵۶	
☐	استرس
	ناشر: سلیس
	تألیف و ترجمه: دکتر علیرضا منجمی
	ناظر فنی چاپ: محمد بابایی
	نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۲
	شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۸-۲۸-۱
	لیتوگرافی: نگین
	چاپ و صحافی: شادرنگ
	شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
	طراحی: ایندرا گرافیک IndraGFX@yahoo.com
	ارتباط با ناشر: Citybook20@yahoo.com
	دفتر مرکزی: خیابان انقلاب، خ فلسطین، کوچه شمشاد، شماره ۱۵
	کلیه حقوق چاپ محفوظ می باشد
قیمت: ۴۵۰۰ تومان	



فهرست

- ۵..... دیباچه
- ۶..... استرس چیست؟
- ۱۲..... در پاسخ به استرس چه تغییراتی روی می دهد؟
- ۱۳..... عوامل شایع استرس
- ۱۴..... درجه بندی وقایع استرس زای زندگی
- ۱۸..... استرس در محل کار
- ۲۱..... انواع استرسورها
- ۲۲..... واکنش نسبت به رویدادهای استرس زا
- ۲۴..... بدن چگونه به استرسورها واکنش نشان می دهد؟
- ۲۶..... ۱. سندرم سازگاری موضعی
- ۲۷..... ۲. سندرم سازگاری عمومی
- ۲۹..... بدن از چه مکانیسم هایی برای دفاع در برابر استرس استفاده می کند؟
- ۳۱..... آیا میان استرس و ایجاد بیماری های عفونی ارتباطی وجود دارد؟



- نشانه‌های زودرس استرس کدامند؟ ۳۳
- خانم‌ها چگونه نسبت به استرس واکنش نشان می‌دهند؟ ۳۴
- اختلال استرس پس از سانحه چیست؟ ۳۴
- چگونه می‌توان استرس را کنترل کرد؟ ۳۶
- بررسی و تشخیص استرس ۳۹
- درمان استرس ۴۰
- نقش ژنتیک در استرس چیست؟ ۵۰
- آیا سیگار کشیدن موجب استرس می‌شود؟ ۵۱
- اثر استرس بر جنین ۵۱
- استرس و افزایش سن ۵۲
- اثر استرس بر کودکان ۵۲
- استرس مزمن ۵۴
- درمان‌های سنتی استرس ۵۶
- درمان‌های جدید استرس ۶۱
- برنامه زبان شناختی اعصاب ۶۵
- طبیعی درمانی ۶۸
- رایحه درمانی (عطر درمانی) ۶۹
- گل درمانی یچ (Bach flower therapy) ۷۰
- رنگ درمانی ۷۱
- منابع ۷۲

دانش پزشکی به ویژه در سال‌های اخیر دستخوش پیشرفت چشمگیری شده است و هر روز شاهد کسب موفقیت‌های متعدد در زمینه تشخیص و درمان بیماری‌ها هستیم. شناخت بیماری‌ها و آگاهی از اقدامات ضروری اولیه برای تمامی افراد ضروری است و در بسیاری از موارد، اطلاع از همین مسایل، از نظر جسمی و روحی مفید واقع می‌شود. فردی که اطلاعات مناسبی در زمینه مطالب مربوط به بهداشت شخصی و عوامل ایجاد بیماری‌ها و اقدامات لازم تا زمان رسیدن به پزشک دارد همواره می‌تواند با استفاده از این اطلاعات به نفع خویش و حتی افراد خانواده و دوستان اقدام نماید. البته لازم به یادآوری است که این اطلاعات تنها در حد کلی هستند و هرگز نباید فرد غیر پزشک با اتکا به مطالبی که آموخته، بیش از آنچه که در هر مورد توصیه می‌شود اقدام نماید زیرا عدول از این دستورالعمل‌ها، دخالت در امور پزشکی تلقی می‌شود و در غالب موارد به آسیب‌های مختلف می‌انجامد.

مطالب مجموعه کتاب‌های راهنمای پزشکی خانواده (که در حال حاضر یکی از این کتب را مطالعه می‌فرمایید)، از روز آمدترین و جدیدترین کتاب‌های راهنمای پزشکی خانواده و معتبرترین سایت‌های پزشکی خانواده ترجمه و گردآوری شده است. مطالعه مطالب این مجموعه، که تا حد امکان به زبان ساده بیان شده‌اند کمک بسیاری به شناخت بیماری‌ها، علل آنها و نحوه برخورد با هر یک بسیار مفید واقع می‌شود. با امید آنکه سودمند باشد.



استرس چیست؟

واژه‌ی استرس از لغت (estrecier) فرانسوی قدیم به معنی محکم بستن یا سخت تر شدن یا تنگ تر شدن و فشار، مشتق شده است و به هر نوع عامل عاطفی، جسمانی، اجتماعی یا اقتصادی گفته می‌شود که به پاسخ (واکنش) یا تغییر نیاز دارد. در واقع، استرس پاسخ کامل بدن، شامل پاسخ روانی، هیجانی و جسمانی به عامل محرک (استرسور stressor) است که به وسیله‌ی سطح خودآگاه یا ناخودآگاه به عنوان عامل آزاردهنده یا تهدید کننده، درک و دریافت می‌شود. این پاسخ به عنوان مکانیسم حفاظتی عمل می‌کند. این مکانیسم موجب انطباق و سازگاری فرد یا تعدیل عامل تهدید کننده می‌شود و بر حسب نوع، شدت و مدت تحریک‌ها درجات مختلفی دارد و با مشخصات هر فرد تغییر می‌کند.

استرس یا فشار روانی اصطلاحی است که در پزشکی و زیست‌شناسی به انواع گوناگون به کار گرفته می‌شود. گاهی به معنی رویداد یا موقعیتی که تأثیر مضر بر ارگانیسم دارد و گاهی به مفهوم تنش روان شناختی ناشی از این رویدادها و موقعیت‌ها به کار می‌رود. به مفهوم دقیق، آنچه که در تمامیت زیست شناختی ارگانیسم اختلال ایجاد کند و شرایطی را به وجود آورد که ارگانیسم طبیعتاً از آن پرهیز می‌کند، استرس شمرده می‌شود. استرس ممکن است به صورت محرک‌های فیزیکی، عفونت‌ها و واکنش‌های آلرژیک و نظایر آن باشد یا به شکل تغییر کلی در جو اجتماعی روانی. فرق این موارد با یکدیگر آن است که اولی یک عامل استرس‌زای فیزیولوژیکی است که از طریق هیپوتالاموس، غده‌ی فوق کلیه و دستگاه اعصاب سمپاتیک و ترشح هورمون‌های مختلف تأثیر می‌گذارد و دومی نه تنها با قدرت تهدیدی که اصولاً در