

روش‌های رویارویی با استرس‌های نوجوانان

نوشته‌ی
ماندانا سلحشور

انتشارات فراروان
روانشناسی، فراروان‌شناسی و عرفان

سرشناسه : سلحشور، ماندانا، ۱۳۴۰-
 عنوان و نام پدیدآور : روش‌های رویارویی با استرس‌های نوجوانان /
 نوشته ماندانا سلحشور
 مشخصات نشر : تهران: فراوان، ۱۳۹۳
 مشخصات ظاهری : ۱۵۲ ص. مصور.
 شابک : ۹۴-۹۶۴-۲۸۴۲-۹۷۸-۰۰-۰
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
 یادداشت : کتابنامه
 موضوع : فشار روانی در کودکان
 موضوع : فشار روانی در نوجوانان
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۳ ۸ س ۵ / ف۷۲۳۲ BF۷۲۳۲
 رده‌بندی دیویی : ۱۵۵/۴۱۸
 شماره کاتالوژی ملی : ۴۶۴۵۲۵۱

روش‌های رویارویی با
 استرس‌های نوجوانان

نوشته‌ی ماندانا سلحشور

چاپ اول ۱۳۹۳، شمارگان: ۱۰۰۰، چاپ فرا

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۴۲-۹۴-۰۰-۰

تمام حقوق برای انتشارات فراوان محفوظ است

دفتر مرکزی: تهران، تلفن ۶۶۴۳۷۷۵۲ و ۶۶۹۲۱۳۷۸، نمابر ۶۶۹۰۰۲۹۹
 کتابخانه فراوان: خ ستارخان، پل یادگار امام، بازار سنتی، فاز ۱، شماره ۱/۱۱۸

تلفن ۱۷-۴۴۲۴۶۷۱۵، نمابر ۴۴۲۴۶۷۱۴

info@fararavan.com

قیمت ۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	پیش‌سخن
۱۱	گفتار نخست: استرس چیست ؟
۱۴	استرس خوب و استرس بد
۱۵	چگونگی کارکرد استرس
۱۷	واکنش‌های افراد در برابر استرس
۱۹	نکته‌های کلیدی
۲۱	گفتار دوم: استرس چگونه به وجود می‌آید؟
۲۳	تشخیص استرس
۲۴	سبب‌شناسی استرس در نوجوانان
۲۵	بلوغ
۲۶	بیماری‌های جسمی
۲۷	زیبایی و آراستگی ظاهر
۲۹	انتظارات و توقع‌های خانوادگی
۳۱	تنش‌ها و نابسامانی‌های خانوادگی
۳۴	استرس‌های محیط مدرسه
۳۵	فشارهای همسالان
۳۹	موقعیت‌های استرس‌آور محیطی

- ۴۱ نکته‌های کلیدی
- ۴۳ گفتار سوم: استرس چه تأثیری بر اندام‌های بدن می‌گذارد؟
- ۴۴ واکنش‌های بدنی ناشی از استرس
- ۴۶ بیماری‌ها و اختلال‌های ناشی از استرس
- ۴۸ بیماری‌های گوارشی
- ۴۹ اختلال‌های مربوط به خواب
- ۵۰ ناراحتی‌های پوستی
- ۵۱ عرق کردن
- ۵۱ ضعف دستگاه ایمنی بدن
- ۵۲ سردردهای میگرنی
- ۵۳ استرس و فشارخون بالا
- ۵۴ اضافه وزن
- ۵۵ دیابت
- ۵۶ بیماری قلبی
- ۵۶ استرس و سکته
- ۵۷ نکته‌های کلیدی
- ۵۹ گفتار چهارم: استرس چه تأثیری بر هیجان‌ها می‌گذارد؟
- ۶۰ اختلال‌های اضطرابی
- ۶۶ ترس
- ۶۷ خشم و کج خلقی
- ۶۹ احساس ناامیدی و شکست
- ۷۰ افسردگی
- ۷۲ نکته‌های کلیدی

۷۵	گفتار پنجم: راهکارهای کاهش استرس
۷۶	تمرکز بر نفس کشیدن
۸۱	تمرین آرمیدگی
۸۲	آرامسازی بدن
۸۸	آرامسازی ذهن
۹۲	تجسم کردن
۹۴	حل مشکل
۹۶	مثبت اندیشی
۱۰۱	انجام خودگویی‌های مثبت با خویشتن
۱۰۲	تصویرسازی منطقی
۱۰۳	توقف اندیشه
۱۰۸	مدیریت زمان
۱۱۰	جرات‌آموزی
۱۱۳	تغییر سبک زندگی
۱۱۶	گفت‌وگو کردن
۱۱۷	تصویرپردازی ذهنی
۱۲۲	تقویت عزت‌نفس
۱۲۶	خواب و استراحت کافی
۱۲۹	توجه به رژیم غذایی
۱۳۱	انجام ورزش‌های روزانه
۱۳۴	داشتن سرگرمی‌ها و تفریح‌های سالم
۱۳۴	روش‌های ناسالم مقابله با استرس
۱۳۷	خوردن از روی هیجان
۱۳۸	مصرف الکل و مواد مخدر

۱۴۱	ولخرجی کردن
۱۴۲	انزوای طلبی
۱۴۳	پرخاشگری
۱۴۴	درس خواندن، یا کارکردن افراطی
۱۴۴	نکته‌های کلیدی
۱۴۷	فهرست واژگان
۱۵۱	کتاب‌نامه

پیش سخن

زندگی سرشار از استرس و فشار روانی است. برخی از آن‌ها خوب، و برخی دیگر سخت و ناگوارند. برخی از منابع استرس آور بیرونی، و برخی دیگر درونی‌اند. برخی از فشارها موجب پویایی و تحرک شما برای تلاش کردن و به چالش کشیدن توانایی‌های‌تان می‌شوند، و برخی دیگر تأثیری منفی و نامطلوب بر جسم، ذهن و عاطفه‌تان می‌گذارند.

مهم نیست که در طول روز با چه نوع استرس‌ها و فشارهایی روبه‌رو می‌شوید، مهم این است که شما چه واکنشی نسبت به آن‌ها از خود نشان می‌دهید. درواقع، روش پاسخ‌دهی شما به محرک‌های استرس‌آور نقشی تعیین‌کننده در کنترل و مهار موقعیت‌های تنش‌زا دارند. هرچه توانایی‌ها و مهارت‌های شما برای مدیریت کردن این‌گونه موقعیت‌ها بیشتر باشد، واکنشی که هنگام رویارو شدن با استرس از خود نشان می‌دهید، هوشمندانه‌تر خواهد بود.

هدف از نگارش این کتاب نیز آشنا ساختن شما، نوجوانان عزیز، با استرس، عوامل به وجود آورنده‌ی آن، تأثیری که استرس بر جسم و ذهن‌تان می‌گذارد، و از همه مهم‌تر، معرفی انواع راهکارهای ساده و مفیدی که می‌توانید با به‌کارگیری آن‌ها، نخست موقعیتی را که در آن قرار می‌گیرید به‌درستی ارزیابی کنید، دوم بر هیجان‌های درونی‌تان مسلط باشید و سوم بر فشارها و تنش‌های روزانه‌تان غلبه نمایید.