

استرس و راهکارهای مقابله با آن

تألیف:

عبداله هاشمی خنجر

شیما سادات برقی

مریم جمال نیک

عذرا جاهد مطلق



انتشارات کتاب المهر

شابک	: ۸۰۰۰۰ ریال: 978-600-95471-7-3
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۹۰۸۱۶۱
عنوان و نام پدیدآور	: استرس و راهکارهای مقابله با آن/ تألیف عبدالله هاشمی-جشنی.
مشخصات نشر	: تهران: کتاب اظهر، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۸ ص.
یادداشت	: تألیف عبدالله هاشمی-جشنی، شیماسادات برقی، مریم جمال نیک، عذرا جاهد مطلق.
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۰۵] - ۱۱۲؛ همچنین به صورت زیرنویس.
یادداشت	: واژه نامه.
موضوع	: فشار روانی
موضوع	: فشار روانی -- کنترل
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۹۰۴۳
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ ۵۵الف۵۶/ BF۵۷۵
شناسه افزوده	: هاشمی جشنی، عبدالله، ۱۳۶۷ -
وضعیت فهرست نویسی	: فبا

استرس و راهکارهای مقابله با آن

کتاب اظهر

نام نویسنده	: عبدالله هاشمی جشنی، شیماسادات برقی
ناظر فنی	: محمد حسین اظهر
شابک	: ۳-۷-۹۱۴۷۱-۹۷۸
نوبت چاپ	: چاپ اول
سال چاپ	: ۱۳۹۴
تیراژ	: ۱۰۰۰
قیمت	: ۸۰۰۰ تومان

فهرست

۷	مقدمه
۱۳	بخش اول
۱۳	آشنایی با استرس، مفاهیم و فرایند استرس
۱۳	مقدمه
۱۴	استرس و پاسخ استرس
۱۷	عوارض استرس و سیستم ایمنی
۲۱	عوامل مؤثر در بروز استرس
۲۷	علائم جسمی استرس
۲۸	علائم ذهنی استرس
۲۹	علائم احساسی استرس
۳۰	علائم رفتاری استرس
۳۱	طبقات عوامل استرس زا
۳۳	منابع بیرونی استرس
۳۳	منابع درونی استرس
۳۴	سایر منابع استرس زا
۳۶	استرس های ناشی از مسائل اجتماعی
۳۶	استرس های ناشی از شرایط خانوادگی
۳۷	استرس های ناشی از شغل

- بخش دوم ۴۱
- راهکارهای مقابله با استرس ۴۱
- سبک های مقابله با استرس ۴۱
- تعریف مقابله ۴۲
- راهبردهای مقابله ۴۳
- روشهای آشنی مقابله با استرس ۵۰
- افکار مقابله ای با استرس ۵۶
- روش های جسمی مقابله با استرس ۵۸
- چگونه استرس را کمتر کنیم؟ ۵۹
- چگونه به خود برای غلبه بر استرس کمک کنیم؟ ۶۰
- درمان های اولیه استرس ۶۳
- چگونه خوابی راحت داشته باشیم؟ ۷۵
- مهارت های مقابله ای ۸۲
- سبک های پاسخدهی ۹۲
- چهار وضعیت زندگی ۹۷
- ارتباط تاب آوری، استرس و جرأت ورزی ۱۰۱
- فهرست منابع فارسی ۱۰۵
- منابع لاتین ۱۰۹
- واژه نامه اصطلاحات انگلیسی - فارسی ۱۱۳

مقدمه

زندگی می‌تواند استرس‌زا باشد. هرکسی با ترکیب مختلفی از ضروریات و سازگاری، در زندگی روبه‌رو می‌شود و هرکدام از ما در صورتی که اوضاع خیلی سخت شود، درهم می‌سکنیم. تحت شرایط استرس طاقت‌فرسا، حتی کسی که قبلاً آدم استواری بوده، ممکن است دچار مشکلات روان‌شناختی موقتی شود و توانایی لذت بردن از زندگی را از دست بدهد. این فروپاشی می‌تواند ناگهانی باشد، مثل مورد کسی که در زندگی زشویی تبدیل‌کننده یا روابط صمیمی دیگر در معرض دوره‌های طولانی تنش و چالش‌هایی برای عزت‌نفس خود قرار داشته است. وقتی که موقعیت استرس‌زا خاتمه می‌یابد، اغلب افراد بهبود می‌یابند، اما در برخی موارد امکان دارد صدمه طولانی‌مدت به خود پنداره و آسایش آسیب‌پذیری نسبت به انواع خاصی از عوامل استرس‌زا وجود داشته باشد، استرس امروز می‌تواند آسیب‌پذیری فردا باشد. البته، موقعیت استرس‌زا در مورد کسی که از ابتدا استرس‌پذیر بوده، ممکن است آسیب روانی جدی‌تر و بادوامی را ایجاد کند. اگر تمام نیازهای ما به‌طور خودکار برآورده می‌شدند، زندگی واقعاً آسان بود؛ اما در واقع موانع متعدد، شخصی و محیطی، مانع از این وضعیت آرمانی می‌شوند.

امکان دارد که برای بسکتبال بسیار کوتاه‌قد بوده یا پولی کمتر از آنچه که نیاز داریم داشته باشیم. این‌گونه موانع ایجاب می‌کنند که با آن‌ها سازگار شویم و

می‌تواند به استرس منجر شوند. از اصطلاح استرس معمولاً برای اشاره به ضروریات سازگاری که بر ارگانیسم تحمیل می‌شوند و پاسخ‌های درونی زیستی و روان‌شناختی به این ضروریات استفاده می‌شود.

به نظر می‌رسد که در این عصر به اصطلاح تمدن، مشکلات انسان همواره رو به افزایش بوده است، جزر و مدهای اقتصادی و تغییرات تکنولوژیایی تأثیرات خود را به صورت بیکاری، فقر و تنگدستی، فاصله طبقاتی، تبعیض و فشارهای روانی و اجتماعی بر روی افراد جامعه گذاشته است، آلودگی هوا و محیط زندگی و اجتماعی به طرز خطرناک و حیات نابودی، فساد و فرسودگی بشر را فراهم ساخته و امنیت روانی آن را به خطر انداخته است. همچنین نبود روابط خانوادگی نزدیک و وسیع، ازدواج‌های ناموفق، ناخودکننده، از هم گسستگی خانوادگی، طلاق‌ها و داغ‌های هیجانی که بر والدین و کودکان باقی می‌گذارند، استرس فزاینده‌ای را بر افراد بشر تحمیل نموده و ناراحتی‌های آنها را افزایش داده است. توجه به معنویات و آموزه‌های دینی جای خود را به رقابت‌های افرامی و جلوه‌های خیره‌کننده زندگی صنعتی بخشیده و فشار روانی بشر کنونی را عدیقه ساخته است.

موضوعی که باید در اینجا به آن توجه کنیم این است که در سال‌های اخیر روانشناسی تحت تأثیر جریان‌های مثبت‌گرا مانند مفاهیم تاب‌آوری، خوش‌بینی و سازگاری برخی افراد و خانواده‌ها در مواجهه با پدیده‌های استرس‌زا نسبت به برخی دیگر بیشتر است. در حقیقت، حرکت روانشناسی مثبت اخیر بر مطالعه نقش قابلیت‌ها و توانایی‌های بشر مخصوصاً در زمینه‌های بالینی تأکید کرده‌اند. هدف این رویکردها شناسایی سازه‌ها و شیوه‌هایی است که در نهایت باعث بهزیستی انسان می‌گردد. از این رو عواملی که باعث سازگاری هر چه بیشتر افراد با فشارها و

تهدیدهای زندگی می‌گردد، بنیادی‌ترین سازه‌های مورد پژوهش در این رویکرد می‌باشند.

بعضی از پژوهشگران معتقدند افرادی که باور دارند هنگام رویارویی با فشار روانی منابعی کمکی در اختیار دارند، آسیب‌پذیری کمتری نسبت به فشار روانی نشان می‌دهند؛ بنابراین آسیب‌پذیری فرد با ادراک فشار روانی و منابع آن پیوند دارد و هر کدام از این منابع می‌تواند آسیب‌زایی عوامل فشار روانی بکاهد. تاب‌آوری این امکان را به فرد می‌دهد تا قدرت تحمل خود را بالا برده و با احتمال بیشتری مخاطرات را حساب‌شده بپذیرند و با مسائل روبرو شوند و از روبه‌رو شدن با آن‌ها نگریزند و از حرکت‌های تنش‌زا به راه‌حل‌های آرامش‌بخش برسند، سبک‌های تفکر تاب‌آورانه باعث می‌شوند فرد به عقاید نادرست خویش در رابطه با دنیا و راهبردهای نادرست عملی می‌شود که منجر به هدر دادن انرژی‌های روانی و منابع بالارزش تاب‌آوری می‌شود و البته فرد، سبک تفکر می‌تواند توانایی افراد به پاسخ‌دهی تاب‌آورانه به دست‌اندازها و سرانجامی غیرقابل‌اجتناب در مسیر زندگی را تسهیل کند و یا به‌عنوان مانعی در برابر آن‌ها عمل کند.

یکی از صفاتی که فرد را مستعد و آماده فشار روانی می‌کند سطح پایین جرأت‌ورزی است؛ یعنی فرد در اظهار باورهای شخصی، فکرهای و احساسات دچار مشکل است و نمی‌تواند در برابر چشم‌داشت‌های بیش‌ازحد دیگران واکنش نشان دهد. نیاز به این مسئله احساس می‌شود که افراد مهارت‌هایی را بیاموزند که هنگام مواجهه با مشکلات و موقعیت‌های استرس‌زا به شیوه‌ی تاب‌آورانه جرأت‌ورزانه‌تری تفکر و سپس عمل کنند؛

بنابراین مداخله‌هایی که هدفشان تحت‌تأثیر قرار دادن فرایندهای فکری است می‌توانند گام مهمی در ایجاد مهارت‌ها و توانایی‌های مربوط به تاب‌آوری و جرأت‌ورزی باشند.

با توجه به اینکه شیوه‌هایی که افراد با تاب‌آوری و جرأت‌ورزی بالا به کار می‌برند امکان برخورد مؤثر و سازنده را با موانعی که در راه رسیدن به اهدافشان دارند افزایش می‌دهد و در نحوه واکنش آن‌ها به این موانع تأثیر می‌گذارد.

هدف از کتاب حاضر آشنایی خوانندگان با مفهوم استرس و تأثیر آن بر سلامت روانی و جسمانی سراد و همچنین راهکارهای مقابله با آن است. در بخش اول به بیان کلی درباره استرس و نقش آن در بروز بیماری‌ها و در بخش دوم به راهکارهای مقابله با استرس پرداخته شده است. در این بخش تلاش نویسندگان بر این بوده که در راهکارهای مقابله با استرس، تأکید بیشتری بر مهارت‌های تاب‌آوری و جرأت‌ورزی داشته باشند. همان‌طور که اشاره شد آموزش مهارت‌های تاب‌آوری و جرأت‌ورزی می‌تواند به‌عنوان یک راهکار متبله‌ای برای کاهش استرس باشد، مطالعه کتاب حاضر می‌تواند برای مشاوران مدارس، پیش‌آموزان و دانشجویان و سایر اقشار جامعه مفید و مؤثر واقع شود. همچنین از اربابان دانش انتظار می‌رود کاستی‌های این کتاب را با نویسندگان در میان گذاشته و نواقص آن را متذکر شوند. تا چه قبول افتد و چه در نظر آید.

در پایان بایسته است از مدیر انتشارات کتاب اطهر استاد فرزانه جناب آقای محمدحسین اطهر که همواره با نصایح سودمند خود مشوق راهمان بوده‌اند و اینکه علم و انسانیت را توأمان باهم به ما آموخته‌اند نهایت تشکر و قدردانی را به عمل آوریم و همچنین از زحمات بی‌شائبه و شبانه‌روزی سرکار خانم معصومه اطهر

که بارها این کتاب را از ابتدا تا انتها خوانده و تصحیحات لازم را مبذول داشته‌اند
تشکر نمایم.

الحمد لله أولاً و آخراً

عبدالله هاشمی جشنی

شیما سادات برقی

مریم جمال نیک

رهایی کامل از تنبلی را استرس مرگ است.

((هانس سبیت))

www.ketab.ir