

استرس

www.ketab.ir

سرشناسه: جلالی نژاد، زهرا سادات 1364

عنوان: راههای غلبه بر استرس

تکرار نام پدیدآورنده: زهرا سادات جلالی نژاد

مشخصات نشر: تهران، یاری گر، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص.

بها: ۹۳۰۰۰ ریال ISBN: 978-600-8725-02-2

وضعیت فهرست نویسی: فیا.

موضوع: فشار روانی - کنترل به زبان ساده

موضوع: فشار روانی

کتاب بنام: کنگره: ۱۳۹۵، ۲/ع/RA۷۸۵

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۹۲

شماره مدرک: ۴۱۲

انتشارات

یاری گر

نام کتاب: راههای غلبه بر استرس

نویسنده: زهرا سادات جلالی نژاد

ناشر: یاری گر

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۶

چاپخانه: احسان

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۹۳۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۲۵-۰۲-۲

کلیه حقوق این اثر محفوظ می باشد.

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان روانمهر، پلاک ۱۳۴

تلفن: ۰۹۳۹۱۵۳۲۴۱۰

فهرست مطالب:

۱۵	راهکارهای کاهش استرس
۱۵	۵ روش بسیار ساده جهت کاهش استرس به خصوص در هنگام کار:
۱۵	❖ شمارش کنید:
۱۶	❖ موقتاً از آن محیط بگریزید:
۱۶	❖ تنی ای را فشار دهید:
۱۷	❖ سخت نگرید:
۱۸	❖ نفس عمیق شهید:
۱۹	استرس چیست؟
۱۹	استرس جزء زندگی است:
۲۰	نشانه های وجود استرس:
۲۰	شیوه های مفید در مبارزه با استرس:
۲۱	برای کنار آمدن با استرس، این موارد را در نظر قرار دهید:
۲۲	راه های نادرست مقابله با استرس:
۲۳	وقتی تحملتان تمام می شود:
۲۶	نگرش مطلوب به امتحان:
۲۸	انواع اضطراب تحصیلی:
۲۸	زمان شکل گیری اضطراب امتحان:
۲۸	نقش جنسیت در اضطراب امتحان:
۲۹	گسترش و ثبات اضطراب امتحان:
۲۹	عوامل مؤثر در میزان اضطراب امتحان:
۳۰	عوامل بوجود آورنده ی اضطراب امتحان:

- نشانه ها و علائم اضطراب امتحان ۳۰
- درمان‌های روان شناختی، دارودرمانی یا هر دو؟ ۳۱
- شیوه های درمانی شناختی - درمانی ۳۱
- نقش اولیای مدرسه در کاهش اضطراب امتحان : ۳۲
- مزایای شیوه ی صحیح مطالعه : ۳۷
- راهکار آموزش شیوه مدیریت صحیح استرس امتحان ۳۷
- ۱۰- خداوند توکل کنیم. ۳۷
- ❖ ۲- عوامل استرس زا را کم کنیم. ۳۸
- ❖ ۳- از و ابع اطراف خود با اطلاع باشیم. ۳۸
- ❖ ۴- از وضعیت جسمی خود آگاه باشیم. ۳۸
- ❖ ۵- برنامه های زندگی با اولویت بندی کنیم. ۳۹
- ❖ ۶- به موقع از خانه خارج شویم. ۳۹
- ❖ ۷- وقت خود را تنظیم کنیم. ۳۹
- ❖ ۸- از شر وسایل اضافی خلاص می شویم. ۴۰
- ❖ ۹- شب ها به موقع و به اندازه کافی بخوابیم. ۴۰
- ❖ ۱۰- صبح زود از خواب بیدار شویم. ۴۰
- ❖ ۱۱- عادت های استرس زای خود را عوض کنیم. ۴۰
- ❖ ۱۲- از معاشرت با افراد استرس زا بپرهیزیم. ۴۱
- ❖ ۱۳- از رقابت با دیگران خودداری کنیم. ۴۱
- ❖ ۱۴- از تکنولوژی درست استفاده کنیم. ۴۱
- ❖ ۱۵- به چشمان خود استراحت بدهیم. ۴۱
- ❖ ۱۶- مشکلات را بپذیریم. ۴۲

- ❖ ۱۷- ورزش کنیم..... ۴۲
- ❖ ۱۸- قدم بزنیم..... ۴۲
- ❖ ۱۹- بطور صحیح تنفس کنیم..... ۴۲
- ❖ ۲۰- به تغذیه خود برسیم..... ۴۳
- ❖ ۲۱- با آرامش غذا بخوریم..... ۴۳
- ❖ ۲۲- روابط اجتماعی خود را گسترش دهیم..... ۴۳
- ❖ ۲۳- هیجانات سرکوب شده خود را تخلیه کنیم..... ۴۴
- ❖ ۲۴- مثبت بنویسیم..... ۴۴
- ❖ ۲۵- موضوعی را امشب بخش تمرکز کنیم..... ۴۴
- ❖ ۲۶- به زمان حال فکر کنیم..... ۴۴
- ۹ ورزش ضد استرس..... ۴۵
- ❖ ۱- کشش جانبی..... ۴۶
- ❖ ۲- کشش لگن و باسن..... ۴۶
- ❖ ۳- کشش پیرفورمیس..... ۴۶
- ❖ ۴- کشش پشت ران..... ۴۶
- ❖ ۵- کشش داخل ران..... ۴۷
- ❖ ۶- زانو در سینه..... ۴۷
- ❖ ۷- پیچش نخاعی..... ۴۷
- ❖ ۸- کشش ران و ساق..... ۴۸
- ❖ ۹- کشش جلوی ران..... ۴۸
- تعارض خواست - خواست..... ۴۸
- تعارض خواست - نا خواست..... ۴۹

- تعارض ناخواست-ناخواست..... ۴۹
- عوامل ایجاد کننده استرس گروهی: ۵۰
- علائم و نشانه های استرس ۵۰
- علائم فیزیولوژیک استرس: ۵۱
- علائم روانی استرس ۵۲
- علائم رفتاری استرس ۵۲
- استرس در سازمان: ۵۳
- عوامل ایجاد کننده استرس درون سازمانی ۵۳
- ❖ خط مسدود شدن سازمانی ۵۳
- ❖ فرایندهای سازه ای ۵۴
- عوامل موجد استرس برون سازمانی ۵۴
- روش های مقابله با استرس ۵۵
- ❖ ۱- ورزش و فعالیتهای بدنی ۵۵
- ❖ ۲- تسلط بر موفقیتها و شرایط محیطی ۵۵
- ❖ ۳- ادراک درمانی ۵۶
- ❖ ۴- احساس صمیمیت و حمایت گروهی ۵۶
- ❖ ۵- خود خواهی دیگر خواهانه و احساس مفید بودن ۵۶
- ❖ ۶- روی آوردن به طنز و شوخی ۵۷
- ❖ ۷- هدف جو بودن ۵۷
- مبارزه با استرس در سازمان: ۵۸
- تاثیر استرس بر بدن ۵۹
- اثر استرس روی هورمون ها: ۶۰

- ۶۱ اثر استرس روی متابولیسم قندها:
- ۶۱ اثر استرس روی متابولیسم چربی ها:
- ۶۱ اثر استرس روی متابولیسم پروتئین ها:
- ۶۲ اثر استرس روی متابولیسم ویتامین ها و مواد معدنی:
- ۶۲ اثر استرس روی قلب و عروق:
- ۶۳ اثر استرس با بیماری ها:
- ۶۶ چه راه هایی برای مقابله با استرس وجود دارد؟
- ۶۷ غذاهایی که باعث استرس می شوند
- ۶۸ کافئین و استرس:
- ۶۸ قهوه
- ۶۹ قند و استرس:
- ۷۰ غذاهای شیرین
- ۷۱ توصیه های تغذیه ای برای کاهش استرس
- ۷۱ آبمیوه تازه
- ۷۲ مصرف روزانه ۳ لیوان شیر به طور منظم
- ۷۳ استرس چیست؟
- ۷۳ چگونه می توان استرس را از زندگی خود حذف کرد؟
- ۷۴ چگونه می توان فهمید سطح بهینه استرس برای افراد چیست؟
- ۷۵ چگونه می توان استرس را بهتر اداره کرد؟
- ۷۵ از منابع استرس ، واکنشهای هیجانی و بدنی خود آگاه شوید
- ۷۶ مشخص کنید چه تغییری می توانید ایجاد کنید؟
- ۷۶ شدت واکنشهای عاطفی و هیجانی خود را به استرس کاهش دهید

- ۷۷..... بیاموزید واکنشهای بدنی خود را به استرس ، تعدیل کنید.
- ۷۷..... ذخایر بدنی خود را افزایش دهید.
- ۷۸..... ذخایر هیجانی _ عاطفی خود را حفظ کنید.
- ۷۸..... استرس مثبت، عاملی که باعث پیشرفت می شود.
- ۷۹..... استرس را چگونه می توان در دیگران تشخیص داد؟
- ۸۰..... برای کنترل استرس چه اقداماتی باید انجام داد؟
- ۸۰..... علامت عصبی که می تواند نشانه استرس باشند، عبارتند از:
- ۸۰..... ❖ - پر کشیدن باهامها:
- ۸۱..... ❖ - تپک تشنه:
- ۸۱..... ❖ - پوست پوست شدن و کش آمدن مکرر پوست دور ناخن:
- ۸۲..... ❖ - پوشیدگی های دندان:
- ۸۲..... ❖ - خارش پوست:
- ۸۳..... ❖ - حالت تهوع:
- ۸۳..... ❖ - خواب آلودگی:
- ۸۴..... ❖ - فراموشی:
- ۸۴..... ❖ - سردرگمی:
- ۸۵..... بطور خلاصه استرس حداقل به سه طریق عمده به کار برده شده است:
- ۸۵..... ❖ (۱) استرس بعنوان عامل استرس زا:
- ۸۵..... ❖ (۲) استرس به عنوان ناراحتی:
- ۸۵..... ❖ (۳) استرس به عنوان یک پاسخ بیولوژیکی:
- ۸۸..... استرس ، علائم و تأثیرات آن بر افراد:
- ۸۸..... شناخت استرس

۸۸	تعریف استرس
۸۹	تأثیر استرس بر جامعه
۸۹	تأثیر استرس بر شرکت ها
۸۹	علائم استرس
۹۰	تأثیر استرس روی سلامت و آرامش جسمی
۹۰	استرس و عدم سلامت روانی
۹۱	تأثیر استرس روی عواطف
۹۱	تأثیر استرس روی تصمیم گیری
۹۱	نکاتی که باید لحاظ شود
۹۲	تأثیر استرس روی خانواده
۹۳	راههای درمان استرس
۹۴	استرس، عامل تشدیدکننده بیماری
۹۵	استرس امتحان، قدرت یادگیری را افزایش می دهد
۹۶	راهکارهای مقابله با استرس
۹۷	مواد غذایی ضد استرس
۹۹	ده روش طبیعی برای دور کردن استرس از خود
۱۰۳	با استرس احساسی چه کنیم
۱۰۵	استرس و اضطراب
۱۰۶	تأثیر استرس مادر در دوران بارداری روی جنین
۱۰۶	• زن، هورمون، محیط
۱۰۷	• ۲ علت عمده مرگ نوزاد
۱۰۸	• پسرها کم طاقت ترند!

- مشکل رفتاری با منشأ جنینی ۱۰۸
- یک اثر بزرگ! ۱۰۹
- ریشه استرس را ببر ۱۱۰
- خوردنی‌های استرس زدا ۱۱۱
- اولین خوردنی استرس زدا «ماست» است ۱۱۱
- خوردنی ضد استرس بعدی «بادام درختی» است ۱۱۱
- ریشه بعدی «چای» گیاهی یا «چای سیاه» است ۱۱۲
- ماهی • چای خوراکی ضد استرس و آرامش بخش است ۱۱۲
- کلم بروکلی ۱۱۲
- با تغذیه مناسب، استرس را مدیریت کنید ۱۱۳
- پیشگیری از فشارهای روانی ۱۱۶
- علت کارهایی که مردم می‌کنند چیست؟ ۱۱۶
- تکنیک‌های مقابله با استرس از دیدگاه فروید ۱۱۷
- کاهش فشارهای روانی ۱۱۹
- تأثیر گیاهان دارویی بر کاهش استرس ۱۱۹
- با گیاهان افسردگی خود را درمان کنیم ۱۲۰
- سنبل الطیب ۱۲۱
- زعفران ۱۲۲
- علف چای ۱۲۳
- استرس و مغز ۱۲۴
- نشانه های فیزیکی ۱۲۵
- پاسخ های رفتاری ۱۲۵

۱۲۶	استرس و احساسات:
۱۲۸	۱۰. چهره استرس
۱۲۹	سرگرد آخر هفته
۱۲۹	قاعدگی‌های دردناک
۱۲۹	درد دهان
۱۳۰	خواب آشفته
۱۳۰	خارش پوست
۱۳۰	الرژی بیش از حد
۱۳۱	بیماری‌های تنگی
۱۳۱	خونریزی لثه‌ها
۱۳۱	داشتن ذائقه شیرین
۱۳۲	جوش و آکنه
۱۳۲	استرس فعالیت‌های ذهنی را مختل می‌کند
۱۳۴	ده راه مهم و مؤثر در مدیریت استرس
۱۳۴	۱. شاد باشید
۱۳۵	۲. ورزش کردن
۱۳۵	۳. تمرکز و تعمق با مدیتیشن
۱۳۵	۴. کنترل تنفس
۱۳۶	۵. صحبت و درد دل کردن با کسی
۱۳۶	۶. یوگا
۱۳۶	۷. حرکات آرامش دهنده
۱۳۷	۸. مدیریت زمان

۹. تنظیم رژیم غذایی ۱۳۷
۱۰. پرهیز مطلق از بی تحرکی ۱۳۷
۲۰. روش برای کنترل استرس ۱۳۸
- ۱- خودتان سرنوشت را رقم بزنید ۱۳۸
- ۲- با دیگران به توافق برسید ۱۳۹
- ۳- جسور باشید نه سبزه‌جو ۱۳۹
- ۴- روی خود ارزش قائل شوید ۱۳۹
- ۵- صادق و درستکار باشید ۱۳۹
- ۶- جمله خون‌رد باش و پیش خودتان تکرار کنید ۱۴۰
- ۷- کلمه نه را بر زبان آورید ۱۴۰
- ۸- به خود فرصت بیشتری دهید ۱۴۰
- ۹- استراحت کنید ۱۴۰
- ۱۰- تنفس صحیح را فراموش نکنید ۱۴۱
- ۱۱- قبل از درگیر شدن صبر کنید ۱۴۱
- ۱۲- به کارهای خود نظم و ترتیب ببخشید ۱۴۱
- ۱۳- زمان نگرانی خود را محدود کنید ۱۴۱
- ۱۴- صبح‌ها در باره مشکل خود فکر کنید ۱۴۲
- ۱۵- تصمیم بگیرید که صبح‌ها مشکل خود را حل کنید ۱۴۲
- ۱۶- بیشتر ورزش کنید ۱۴۲
- ۱۷- به حرف‌های دیگران گوش دهید ۱۴۲
- ۱۸- به اندازه کافی بخوابید ۱۴۳
- ۱۹- رژیم غذایی سالمی را در پیش بگیرید ۱۴۳
- ۲۰- به مدت ۳ دقیقه در برابر وحشت خود مقاومت کنید ۱۴۳