

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مدیریت استرس

(مدیریت اختلالات روانی در زندگی)

نویسنده: دکترا

میلاد حسینی

حبیبه حیرتی

(روانشناسان بالینی)

سرشناسنامه: حیرتی، حبیبه، ۱۳۶۲-

عنوان و نام پدیدآورندگان: مدیریت استرس: مدیریت اختلالات روانی در زندگی / نویسندگان: حبیبه حیرتی، میلاد مرادی

مشخصات نشر: کرج: سیادت، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۱۹۱ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول، ۲۱/۵×۱۴/۵ س م

شابک: ۰-۷۳۳۳-۷۳-۶۰-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۸۶-۱۹۱

موضوع: فشار روانی -- مدیریت

موضوع: Strees(Psychology)-- Management

موضوع: فشار روانی -- پیشگیری

موضوع: Strees(Psychology)—Prevention

موضوع: فشار روانی -- کتابخانه

موضوع: Strees management

شناسه افزوده: مرادی میلاد، ۱۳۶۰

رده‌بندی کنگره: ۹۱۳۹۶ ح ۶۹۶

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۹۸۸۹۷

Siadat.nashr@yahoo.com

تلفن های بخش: ۰۹۱۲۴۶۷۸۲۱۵-۰۹۱۲۶۶۰۶۳۵-۰۹۱۸۴۸۲۷۳۵۲

مدیریت استرس «مدیریت اختلالات روانی در زندگی»

تألیف: حبیبه حیرتی، میلاد مرادی

چاپ: اول بهار ۱۳۹۶

ویرایش: سارا کاکایی

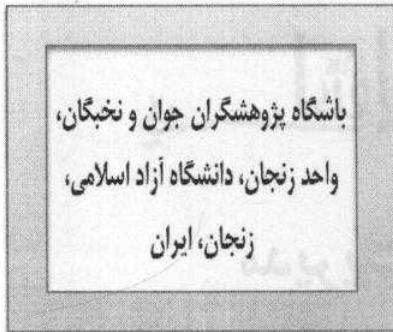
طراحی جلد: میلاد مرادی

ناظر فنی چاپ: ناشر

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

حق هرگونه چاپ و انتشار محفوظ است.

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۶	پیشگفتار
۸	مقدمه
۱۲	استرس چیست؟
۱۶	منابع استرس
۱۷	استرس‌های مفید و زیان‌بار
۱۹	استرس، هاد و برین
۴۷	پیشگیری و کنترل استرس
۵۳	منابع لازم برای مقابله با استرس
۵۷	کاهش استرس
۶۸	اندازه‌گیری میزان استرس
۷۶	استرس و بیماری‌های قلبی-عروقی
۸۰	ایسکمی میوکارد
۸۱	سرکوب استرس با کنترل تنفس
۸۲	سرکوب استرس با تمرکز ذهنی
۹۰	راهکارهای مقابله با استرس
۹۸	استرس شغلی و مدیریت آن
۱۳۵	عوامل فشار و اضطراب
۱۳۶	مراحل استرس
۱۴۲	شیوه‌های مقابله با استرس

۱۴۸	طب مکمل
۱۵۰	امواج مغزی
۱۵۶	حرکات بدنی یوگا
۱۵۷	تنفس های یوگا
۱۵۹	مدیتیشن
۱۶۲	هیپنوتیزم
۱۶۷	دعا، نیایش و آرامش
۱۸۸	مابعد

پیشگفتار مؤلف

در قرن حاضر استرس یکی از مهم‌ترین زمینه‌های پژوهش در علوم مختلف به شمار می‌آید. این موضوع تا حدی جدی است که توجه دانشمندان رشته‌های مختلف اعم از پزشکان، روان‌شناسان، فیزیولوژیست‌ها، زیست‌شناسان و جامعه‌شناسان را به خود جلب کرده است و هر یک جنبه‌ی ر استرس و عوارض آن را بررسی کرده‌اند. در دهه‌های اخیر همکاری این متخصصان به شکل‌گیری رشته‌هایی چون روان‌شناسی سلامت، طب رفتاری، طب روان‌تنی منجر شده است که در نتیجه تأثیر استرس بر رشد بهداشت روانی و اختلال‌های روان‌تنی توجه گردیده است. امروزه تقریباً تمام افراد با واژه‌ی استرس آشنایی دارند، چراکه جزء جدایی‌ناپذیر زندگی انسان شش میلیارد نفری است که با موقعیت‌های تنش‌زا مواجه هستند. مرگ و بیماری، حوادث غیرمترقبه، بیکاری و ناکامی‌های متعدد، از جمله‌ی موقعیت‌هایی هستند که به ایجاد استرس می‌انجامند. با وجود اینکه منابع استرس را نمی‌توان از بین برد، ولی با شناخت آن می‌توان راه‌های مقابله‌ی مؤثر را شناخت و از تأثیرات منفی آن کاست. «استرس» در فارسی به تنیدگی و فشار روانی ترجمه شده است. علاوه بر این، بیشتر مردم با معنا و مفهوم آن بیش از معادل‌های فارسی آن آشنایی دارند.

هدف کتاب حاضر آشنایی خوانندگان با مفهوم استرس، عوامل مرگ و تأثیر آن بر بهداشت روانی و سلامت جسمانی، روش‌های مقابله و آشنایی آن است.

انسان‌ها در دنیا دچار مشکلاتی می‌شوند که پاسخی برای آن نمی‌یابند اما معنویت جوابگوی آن‌هاست و آن‌ها را از بی‌تابی نجات می‌دهد و سبب آرامششان می‌شود. درواقع دعا دارویی است برای نگهداری روح از انواع

مشکلات که رویکردی غیر زیستی و معنوی دارند. آرامش و ایمان داشتن و اینکه فرد حس کند پشتیبانی دارد و رها نشده است و بتواند به خدا تکیه کند، بسیار مهم است. طرح موضوعات مختلف در این کتاب موجب می‌شود که خوانندگان به اهمیت و ضرورت توجه به استرس، پیامدها و روش‌های مقابله با آن پی ببرند.

حبیبه حیرتی

بهار ۱۳۹۶

www.ketab.ir